

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА

На правах рукопису

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

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Науковий керівник:

Чепелєва Наталія Василівна,

дійсний член НАПН України,

доктор психологічних наук,

професор

Київ – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ.....	12
1.1. Загальне уявлення про подію в психології. Сутність поняття «життєва подія».....	12
1.1.1. Основні підходи до вивчення життєвих подій у психології.....	12
1.1.2. Класифікація та характерні особливості подій.....	32
1.2. Переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій як предмет психологічного дослідження.....	39
1.2.1. Процес переживання як психологічне явище та його особливості у зв'язку з життєвими подіями.....	39
1.2.2. Співвідношення між явищами усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій.....	51
Висновки до розділу I	66
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ОСОБИСТІСТЮ.....	69
2.1. Методи та процедура дослідження.....	69
2.2. Емпіричне вивчення усвідомлення особистістю життєвих подій.....	74
2.2.1. Уявлення особистості про життєві події.....	74
2.2.2. Дослідження усвідомлення життєвих подій особистості за допомогою психосемантичних методів.....	85
2.3. Дослідження усвідомлення у зв'язку з переживанням життєвих подій особистістю.....	95
2.3.1. Переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій у процесі створення усної оповіді.....	95

2.3.2. Психологічні аспекти переживання та усвідомлення студентами життєвих подій майбутнього.....	113
2.4. Особистісні чинники переживання та усвідомлення життєвих подій.....	131
2.4.1. Міжособистісні відносини як чинник переживання та усвідомлення життєвих подій.....	131
2.4.2. Рефлексивність як чинник переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій.....	147
Висновки до розділу II.....	157
РОЗДІЛ III. ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ ТРАВМАТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ.....	161
3.1. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю травматичних життєвих подій.....	161
3.2. Особистісні чинники переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій (на прикладі дослідження життєвих подій учасників АТО).....	177
3.3. Порівняння особливостей переживання та усвідомлення нормативних і травматичних життєвих подій у студентів та учасників АТО	186
Висновки до розділу III.....	193
ВИСНОВКИ.....	196
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	200
ДОДАТКИ.....	230

ВСТУП

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 – наративів, життєвих історій тощо. Зокрема дослідники цього питання стверджують, що наративне 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, наративів, 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 «Самопроекування 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 наративної 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 наративної 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 «Генеза буття особистості», (м. Київ, 2011 р.); XVIII симпозіум «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.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ

1.1. Загальне уявлення про подію в психології. Сутність поняття «життєва подія»

1.1.1. Основні підходи до вивчення життєвих подій у психології

Поняття життєвої події у психології науково не визначене повною мірою. Воно є синонімічно близьким до таких психологічних категорій, як «життєві обставини», «ситуації», «життєві ситуації» тощо. Тому ця проблема потребує більш глибокого понятійного та категоріального аналізу.

Вперше життєві події були досліджені у працях німецької дослідниці Ш. Бюлер, яка розглядала їх у якості елементарної структурно-функціональної одиниці життєвого шляху особистості. На її думку, життєва подія – це одинична зміна, що відбувається в обставинах життя людини [78; 294].

У зарубіжній науці життєві події вивчаються частіше у сфері кризової психології та психіатрії як такі, що можуть призводити до психологічних криз, травм, хвороб тощо (У. Бауманн, П. Крістіан, М. Перре, О. Ранк, Р. Раге, Т. Холмс, Х. Хурме та ін.). Згадана проблема набула актуальності у зв'язку з дослідженнями стресу. Зокрема, лікарі Т. Холмс та Р. Раге виокремили ті життєві події, які є чинниками стресу й можуть викликати захворювання та інші негативні наслідки для особистості. За параметром стресогенності автори ранжували життєві події за ступенем «стресовості» та негативного впливу на особистість. Наприклад, найбільш стресогенними для людини є такі події, як смерть чоловіка чи дружини, розлучення, госпіталізація, смерть близького члена родини тощо [185; 299]. Деякі сучасні автори також вважають подію кризовим, негативним явищем, пов'язаним із труднощами й конфліктами (О. Ф. Бурлачук, Ф. Ю. Василюк, Л. Г. Дика, О. Ю. Коржова, А. В. Махнач, К. Муздибаєв, Л. В. Трубицина та ін.).

У вітчизняній психології життєві події вивчалися в межах теорії діяльності. Одним із перших науковців, хто визначив пропоноване поняття, був

С. Л. Рубінштейн, який під життєвою подією розумів визначальний для людини момент, пов'язаний із прийняттям нею на тривалий період життя важливих рішень [207, 643]. За словами Т. Б. Карцевої, подія є для людини лише тоді *життєвою*, коли її здійснення стосується центральних аспектів її особистості – образу Я, уявлень про себе, діючи на них або руйнівним чином, або змушуючи особистість змінювати їх [81, 97].

Ті самі події для одних людей можуть стати життєвими, а для інших – ні. Це залежить від життєвих обставин людини, її вибору, смислової та мотиваційної сфери, індивідуальних особливостей, взаємин з оточуючими тощо. Погоджуємося з висловленою думкою і вважаємо за необхідне визначити поняття життєвої події, оскільки інших ґрунтовних поглядів на це явище у науці поки що немає. У сучасній психології життєві події розглядаються, насамперед, як події, часто ці поняття ототожнюються. Тому з'ясуємо сутність та особливості психологічної категорії «подія».

Аналіз і наукове пояснення явища події вперше було здійснено в межах філософії. Зокрема, Г. В. Ф. Гегель вивчав події в епічних та історичних творах і вважав, що подія «виникає із внутрішньої сутності духу» [47, 444]. Він також виявляє відмінності між тим, що просто відбувається, і подією. Тим, що відбувається, можна назвати зовнішню сторону і реальність кожної людської дії, що не вимагає здійснення особливої цілі, а також і будь-яку зовнішню зміну [47, 470]. А подія трапляється з людиною, яка «зрослася зі своєю ціллю», і такий випадок, без сумніву, завжди є подією [47, 471].

Пізніше подія стала предметом вивчення представників різних течій західної філософії – феноменології (Е. Гуссерль), екзистенціалізму (М. Гайдеггер, Ж.-П. Сартр), постструктуралізму (М. Фуко), філософської герменевтики (Х.-Г. Гадамер, П. Рікер). Наприклад, екзистенційна філософія, а згодом і психологія, звернули увагу на буттєві характеристики події (рос. событие – спів-буття) (М. М. Бахтін, М. Гайдеггер, Е. В. Сайко та ін.) [19; 209; 253] та ін. У цьому контексті подія становить сферу буття людини, а також співбуття з іншими. За М. Гайдеггером, подія є синонімом буття-людини-в-світі

та співбуття, оскільки в кожен момент часу людина взаємопов'язана з Буттям та Всесвітом [253].

З філософсько-герменевтичного погляду явище події розглядалося в руслі проблеми інтерпретації. Подія була визначена як результат аналізу та інтерпретації мовного матеріалу, насамперед, тексту, в якому відбувається означення подій (Г. Г. Гадамер, В. Дільтей, П. Рікер). Цей погляд сприяв започаткуванню досліджень проблеми відображення подій у мові, тексті [46; 63; 196]. За словами Ж. Дерріди, «нічого не існує поза текстом» [Цит.за: 73, 55], тому подія в такому розумінні – це текстуальне повідомлення, що з'явилося завдяки мовній творчості, подібній до художньої (Г. Г. Гадамер, М. Гайдеггер, Ж. Дерріда, М. Фуко та ін.).

У літературознавстві й лінгвістиці подія вивчається як складова сюжету літературного твору, а також як одиниця оповідального тексту (К. Бремон, А. Греймас Ю. М. Лотман, В. Я. Пропп, П. Рікер, В. П. Руднев, В. Шмід та ін.). Отже, подія тісно пов'язана з оповіддю та вплітається в її структуру. В такому разі вона є складовим компонентом історії, яка, у свою чергу, становить зміст і головну умову оповіді (В. Шмід), оскільки без подій та історій текст не може вважатися оповіддю, наративом, такий текст є описом [136; 197; 274] та ін.

Як предмет вивчення психології, подія досліджувалася у працях вчених різних напрямків. Зокрема, у психоаналізі (А. Адлер, З. Фройд та ін.) її вивчають як біографічний факт, спогад людини найчастіше травматичного характеру, що повторюється у сновидіннях, фантазіях тощо. За А. Адлером, події переважно становлять зміст ранніх спогадів, які суттєво впливають на майбутнє особистості, визначаючи її стиль життя [4]. Завдання психоаналітика – допомогти пацієнту створити гармонійну і прийнятну «історію життя», у такий спосіб психоаналітик не стільки реконструює події, скільки допомагає усвідомити їх і прийняти. За словами З. Фройда, сам зміст події не має значення, головне, щоб вона була прийнятною для пацієнта [60; 249] тощо.

У сучасній психології *подія* розглядається як значущий для особистості випадок, епізод життя, який надовго запам'ятовується та приносить істотні

зміни в її життя [226, 120]. Це визначення події будемо вважати робочим і надалі в нашому дослідженні спиратимемося саме на нього.

На сьогодні в науці існує кілька напрямків, у контексті яких досліджуються життєві події. Оскільки в більшості з цих напрямків і підходів поняття подія та життєва подія не розрізняються, будемо використовувати термін «подія» для позначення життєвих подій. Отже, було виокремлено **чотири підходи до вивчення подій** у психології.

- 1) Біографічний підхід – вивчення подій у контексті життєвого шляху особистості як одного з його компонентів.
- 2) Екзистенційний (буттєвий) підхід вивчає події як явище буття і співбуття людини зі світом та оточуючими людьми.
- 3) Ситуативний підхід, де події розглядаються як компонент або елемент ситуації.
- 4) Наративний підхід – це вивчення подій відбувається у контексті життєвих історій, наративів за допомогою текстів та оповідей про них.

Розглянемо ці підходи детальніше.

1. **Біографічний підхід** вивчає події в межах *життєвого шляху особистості* (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, О. Ф. Бондаренко, Є. І. Головаха, А. А. Кронік, В. В. Карпинський, І. С. Кон, Н. А. Логінова, В. Г. Панок, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко та ін.). Події розглядаються як вузлові моменти життєвого шляху (Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн), поворотні пункти індивідуального розвитку особистості (І. С. Кон), факти індивідуальної історії (Б. Г. Ананьєв), основна «одиниця» біографії людини (Н. А. Логінова), з якою пов'язані зміни в характері, зміни напрямку чи темпу розвитку особистості [2; 51; 78; 130] тощо. Водночас категорія життєвого шляху багатьма дослідниками визначається через події, наприклад, це «сукупність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином вплинули на формування особистості та зумовили її структуру і проблематику» [171, 64].

У пропонованому аспекті вивчення подій розуміння їхньої сутності багато в чому визначається розумінням природи самого життєвого шляху

людини загалом (Н. А. Логінова), події становлять його складові компоненти, віхи чи «одиниці». Отже, зрозуміти психологічну сутність подій можна якраз у контексті життєвого шляху людини (І. С. Кон, Т. Б. Карцева, Н. А. Логінова та ін.), оскільки будь-яка подія завжди вплетена в індивідуальну історію особистості (С. Л. Рубінштейн), складаючи її органічну частину [87; 90; 130; 207]. Ця думка важлива тим, що дозволяє використовувати в дослідженні життєвих подій найбільш прогностичний та ефективний методологічний принцип психології – принцип історизму.

Важливо зазначити, що категорії «життєва подія» та «життєвий шлях» є досить близькими, цей взаємозв'язок яскраво показав С. Л. Рубінштейн, який, характеризуючи категорію життєвого шляху як індивідуальної історії особистості в контексті соціального оточення, дав визначення життєвих подій: «У ході цієї індивідуальної історії бувають і свої «події» – вузлові моменти й поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли з прийняттям того чи того рішення на певний період визначається життєвий шлях людини» [207, 643].

Отже, поворотні етапи життя можуть визначатися самою людиною, тому вона є творцем, суб'єктом свого життєвого шляху (Л. І. Анциферова, С. Л. Рубінштейн) і сама може створювати й визначати свої майбутні події. На думку автора, зміни можуть бути зовнішніми, об'єктивними – «зовнішні події» (...) Проте зовнішні події, об'єктивні зміни, на думку вченого, обов'язково мають і свою внутрішню сторону. Відображаючись у свідомості людини, зовнішнє, об'єктивне, змінює і внутрішній психічний стан особистості, перебудовує її свідомість, внутрішнє ставлення до інших людей і до самого себе [207, 501]. На цьому прикладі автор показує, що у такому явищі, як подія, відображається ще один із важливих психологічних принципів – принцип єдності свідомості й діяльності [207].

Н. А. Логінова розглядає подію як головний феномен життєвого шляху, його одиницю [129]. «Одиницею» індивідуальної й суспільної історії, – пише дослідниця, – є подія. Це випадок, факт життя людини, що має істотні наслідки для її подальшого перебігу, започатковує новий спосіб життя (...) інакше

кажучи, це переломний момент у житті» [129]. Як макроісторія на рівні суспільства, так і мікроісторія на рівні індивіда, вона відображається в різного роду текстах – у письмових документах і переказах, а також у пам'ятках типу продуктів діяльності, реліквій [129]. Такі засоби, продукти діяльності, що втілюють у собі життєві події, допомагають не лише зафіксувати їх, але є важливими з погляду *переживання* цих подій. Поворотні моменти життєвого шляху та біографії обов'язково відображаються у свідомості та в переживаннях людини (С. Л. Рубінштейн).

Значення подій для суспільного й індивідуального розвитку підкреслювали й інші автори. Так, І. С. Кон визначає життєві події як важливі, поворотні моменти в індивідуальному розвитку особистості, які завжди пов'язані з хронологічним віком індивіда (...) з його когортною належністю, зумовленою датою народження; з історичною епохою й календарною датою цієї події [87, 479]. Отже, життєві події відображають як індивідуальний, особистісний аспект існування людини, так і суспільний та історичний.

А Є. І. Головаха виділяє подієвий підхід до вивчення життєвого шляху людини, в якому пропонує вивчати життєві плани, орієнтири та перспективи. [51, 257]. Життєва перспектива, на думку автора, передбачає створення власних подій життя, тобто постановку та реалізацію своїх цілей, і, як наслідок, самореалізацію людини у професійній та особистісній сферах.

Можемо зробити висновок, що біографічний підхід до визначення подій як компонента життєвого шляху особистості є цікавим з погляду вивчення суспільних подій, а також біографії особистості й тих об'єктивних фактів і змін, які могли вплинути на увесь життєвий шлях. Крім цього, у вказаному підході береться до уваги внутрішній аспект подій – їх переживання. Проте тут не достатньо, на наш погляд, висвітлений аспект суб'єктивності події як явища внутрішнього світу й досвіду особистості, що дозволяє назвати подією будь-який важливий для людини момент, який, можливо, не завжди може входити до біографії особистості. На нашу думку, життєва подія є більш суб'єктивним явищем, яке не завжди збігається з офіційною біографією чи об'єктивними

фактами суспільного життя, а також обов'язково потребує переживання та усвідомлення, що також вимагає спеціального наукового дослідження.

2. Другий підхід до вивчення подій у сучасній психології – це екзистенційний, у якому подія вивчається з погляду буття, аналізуються її сутнісні особливості, різні аспекти існування у світі (М. М. Бахтін, О. О. Бодальов, М. Гайдеггер, І. В. Кондаков, М. К. Мамардашвілі, В. М. Розін, В. А. Роменець, Е. В. Сайко, В. І. Слободчиков, В. Е. Чудновський та ін.). Подія вивчається як те, що пов'язане з буттям або те, що супроводить буття.

У цьому підході подія розглядається як буттєве явище; важливий акцент тут робиться на спільності та спів-бутті людини із самим собою, світом та іншими – російське «со-бытие» (М. М. Бахтін, М. К. Мамардашвілі, М. В. Розін, В. І. Слободчиков, І. В. Кондаков, Р. Кочунас, В. Е. Чудновський, та ін.). У цьому значенні (рос. «событие») основний змістовний нюанс, який важливо взяти до уваги саме з психологічного погляду, полягає в тому, що префікс «со-» (спів-) означає спільність, об'єднаність. Співбуття – це те, що існує у зв'язку з буттям і залежно від нього. Отже, «со-бытие» може означати такий період існування, буття людини, коли вона «со-єдиняється», об'єднується із самим буттям [174]. Це вказує на включення у буття, причетність до буття, існування в якості його рухливого елемента [88; 173; 253]. Для особистості це має певну значущість, оскільки в цей період відбувається дійсне екзистенційне «існування-людини-в-світі» (Л. Бінсвангер, М. Гайдеггер та ін.).

Ще один аспект терміну «со-бытие» може вказувати на те, що в цей період людина актуально і глибоко переживає спорідненість із іншими людьми, вона по-справжньому розуміє та відчуває свою невід'ємність від Іншого [174, 228]. Такої ж думки дотримується і М. Гайдеггер, який розглядає подію на підставі загальної категорії «буття» та пояснює її через категорії людського існування – «буття-в-світі», «буття-з-іншими», «сумісність», показуючи, що подія є, насамперед, співбуттям кількох людей у просторі та часі [253].

Зазначені особливості подій також відображені у працях інших дослідників, наприклад, Е. В. Чудновський вважає, що суб'єктивна складова

подій може бути детермінантою, породжуючи об'єктивні події суспільного життя. «Так звані об'єктивні події суспільного середовища фактично є результатом суб'єктивних дій людей (...) Тому виявлення, вивчення й розуміння суб'єктивної складової, що утворює об'єктивні події (...) набуває особливого сенсу і складає важливу, але ще мало досліджену сферу їх пізнання» [270, 71]. Оскільки об'єктивні події зумовлюються людськими вчинками, то, на думку дослідника, «дуже багато залежить від того, як визріває вчинок, як проходить внутрішня робота, що готує прийняття певного рішення» [270, 73].

Якраз щодо цього висловила Н. А. Логінова, яка зазначила, що «події-вчинки мають підґрунтя в обставинах, що склалися, але *визрівають у сфері переживань, у внутрішньому світі людини* (виділено нами) [130, 162]. Але Е. В. Чудновський наголошує, що мова має йти не лише про переживання, але й про усвідомлення та мислення [270, 73]. З цим можна погодитися, проте проблема полягає в розумінні поняття переживання та у співвідношенні переживання з усвідомленням.

В українській психології в цьому напрямку також було здійснене дослідження подій у межах психології вчинку (В. А. Роменець). Автор теж наголошував на суб'єктивності подій, які здатні спричинити до появи об'єктивні явища. Одним із центральних понять у цього вченого є поняття *післядія* – «рефлексія вчинку» – те, що відбувається після здійснення дії, вчинку в термінології автора. За В. А. Роменцем, подія є результатом вчинку. Водночас вчинок – це універсальний і єдиний у своєму роді спосіб існування людини у світі [203, 34]. Зі здійсненням вчинку, у внутрішньому світі людини виникає подія, отже, вона становить буттєве, екзистенційне, а також цілковито суб'єктивне утворення, хоча й пов'язане з об'єктивним світом. В. А. Роменець зазначає: «Здійснення вчинку є *подія* в житті людини: духовне зростання, преображення, встановлення нових відношень до світу. Вчинок формує «світ людини» (...) Подія (по-дія) є результат вчинку, її можна тлумачити також як завершальний етап самого вчинку, коли рефлексія констатує непересічну його

значущість» [203, 35–36]. Коли здійснюється вчинок, у психіці людини виникає подія, за словами автора, так завершується вчинкове коло [203, 20].

Таким чином, подія не просто пов'язана із зовнішнім світом, вона може здійснювати докорінні зміни у внутрішньому світі та в об'єктивній дійсності, бути об'єктивною й суб'єктивною водночас. З цим погоджується М. К. Мамардашвілі, який, окрім, суб'єктивності, виділяє таку ознаку, як непересічність події. На його думку, подія є чимось винятковим, це не те, що зрозуміле саме собою, а, навпаки, щось незрозуміле. «Подія відбувається, коли щось виступає в незрозумілому вигляді», тоді це подія, а не існування, зрозуміле саме собою [147]. Йдеться саме про внутрішні, психологічні події, події внутрішнього життя (Б. Г. Ананьєв, Н. А. Логінова), а також про незвичність, порушення сталості світу у виникненні події, на яких наголошували низка дослідників (подія – це «модальне зрушення буття» (М. Н. Епштейн), «випадок, який виходить за межі норми» (Ю. М. Лотман) тощо.

Отже, подію можна вважати водночас буттям, існуванням людини у світі та співбуттям з іншими. Суб'єктивність, імовірність, вірогідність події, певна спонтанність, що лише частково залежить від самої людини, роблять її цікавим і водночас складним предметом дослідження. Можемо погодитися з наведеним підходом, оскільки він набагато глибше розглядає подію, ніж інші, звертає увагу на внутрішній світ людини, з якою відбувається подія, на її свідомість і переживання. Проте в цьому підході недостатня увага приділяється процесу усвідомлення події особистістю, а також виявленню співвідношення між переживанням та усвідомленням людиною подій свого життя.

3. Ще один підхід до визначення сутності та розуміння подій – це **ситуаційний підхід**, основною особливістю якого є вивчення подій у зв'язку із ситуаціями. Події або ототожнюються з ситуаціями (О. О. Бодальов, С. К. Нартова-Бочавер, В. М. Розін та ін.), вивчаються у складі ситуацій, в якості складових компонентів (Л. Ф. Бурлачук, А. Ф. Коган, К. Левін,

Н. Б. Михайлова, О. П. Саннікова, Н. В. Чепелева та ін.), або події визначаються як наслідок ситуації, її результат (В. А. Роменець) тощо.

У суспільних науках, зокрема, у тих, що вивчають особистість, ситуація трактується як сукупність умов і обставин, що детермінують той або той характер протікання діяльності [243]. Саме у значенні «обставин», «умов» поняття ситуація почало застосовуватися у психологічних дослідженнях (Л. Ф. Бурлачук, Н. В. Гришина, С. В. Ковальов, О. Ю. Коржова, Н. Б. Михайлова, О. В. Філіпов та ін.). Під ситуацією розуміють природний сегмент соціального життя, що визначається залученими в нього людьми, місцем дії, сутністю діяльності та ін. [36]. Досліджуються параметри ситуації, її структурні та змістовні характеристики тощо [36; 55] та ін, а також ситуація вивчається з погляду суб'єктивного сприймання, досліджуються когніції, що беруть участь у цьому процесі (Дж. Брунер, П. Монсон, У. Томас та ін.). Згідно з наведеною думкою, індивідуальне сприймання ситуації є більш важливим, ніж факти об'єктивної дійсності. Ситуація також вивчається не лише як сукупність елементів об'єктивної дійсності чи суб'єктивні особистісні процеси, а як результат активної взаємодії особистості й середовища (Л. С. Виготський, К. Левін, В. М. М'ясищев, Т. Шибутані та ін.). У такому разі йдеться про соціальну ситуацію, соціальну ситуацію розвитку та життєву ситуацію.

Одним із найвидатніших дослідників ситуацій та подій у їх контексті був Курт Левін, який називає подіями будь-які індивідуальні психологічні явища, тому завданням психології є саме вивчення «подій», а не встановлення законів [250]. Для позначення єдності людини, оточуючого її світу й середовища К. Левін вводить поняття життєвого простору [118], яке означає внутрішній суб'єктивний світ людини і включає всю безліч (...) подій, що перебувають у психологічному просторі індивіда в цей момент часу. Це можуть бути очікування, цілі, образи (...) реальні чи уявні перешкоди на шляху досягнення бажаного тощо [250]. Таким чином, поняття події у К. Левіна включається в більш загальний контекст середовища й життєвого простору людини. Водночас

події розглядаються як індивідуальні психологічні явища й набувають значення тільки в суб'єктивному світі самої людини.

Вивчення подій у контексті ситуацій після К. Левіна продовжено в зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Зокрема, Л. Ф. Бурлачук та Н. Б. Михайлова наводять дослідження психологічних особливостей ситуацій, здійснених Д. Магнуссоном, що виділяє п'ять рівнів визначення ситуації [цит. за: 36; 187], одним із яких є події.

1. Стимули – певні об'єкти або дії.
2. Епізоди – особливо значущі події, що мають причину та наслідок.
3. Ситуації – фізичні, часові та психологічні параметри, що визначаються зовнішніми умовами. Сприймання та інтерпретація ситуації надає значення стимулам та епізодам.
4. Оточення – узагальнююче поняття, яке характеризує типи ситуацій.
5. Середовище – сукупність фізичних і соціальних змінних зовнішнього світу [36].

Визначені рівні показують, що ситуації можуть різнитися відповідно до того, наскільки всеохопним є їхній вплив, від окремих стимулів, об'єктів чи короткотривалих епізодів до узагальненого впливу на людину та її внутрішній світ. Сам факт породження ситуації, зазначають цитовані вище автори, відбувається в момент співвіднесення певного фрагменту середовища з конкретним суб'єктом через надання цьому фрагменту особливого для суб'єкта значення [Цит за: 187]. Н. В. Чепелева визначає цей процес як осмислення життєвої ситуації й перетворення її в ситуацію психологічну [Цит.за: 187, 60].

Схожої думки дотримується Л. І. Анциферова, яка також вивчає події як суб'єктивні явища в межах ситуацій, зокрема складних та стресових. На думку дослідниці, для визначення ступеня «стресовості» певної події обов'язково має враховуватися особистісний, а також біографічний контексти, оскільки для кожної людини різні події будуть сприйматися по-різному та різною мірою міститимуть (чи не міститимуть) у собі стресогенні фактори [13, 5].

Отже, ситуація становить не лише зовнішні обставини стосовно суб'єкта, а й передбачає активну позицію самої людини щодо життєвих обставин, певне їх осмислення, переживання, тому низка дослідників визначають її як *життєву* (Л. Ф. Бурлачук, Ф. Ю. Василюк, О. Ю. Коржова, Н. В. Чепелєва та ін.).

Життєва ситуація особистості – це сукупність обставин життєдіяльності, які прямо або опосередковано впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, зумовлюючи зміст та напрямки індивідуального розвитку, тим самим сприяючи виникненню та розв'язанню проблем [171, 61]. О. Ю. Коржова досліджує життєву ситуацію саме як життєву, на відміну від інших ситуацій – соціальних, конфліктних, психодіагностичних – її можна визначити в такий спосіб: це фрагмент середовища, тобто прояв зовнішніх (об'єктивних) обставин життєвого шляху в певний момент часу. Тоді події характеризуються як найбільш важливі життєві ситуації, а особистість, насамперед, як суб'єкт життєвого шляху [90]. За словами автора, значення ситуації надає особистість, і кожна – своє (тут і надалі мається на увазі життєва ситуація) [90].

Йдеться про усвідомлення життєвої ситуації, її осмислення та переживання людиною. Процес переживання складних життєвих ситуацій був досліджений Ф. Ю. Василюком, який розглядав переживання як пошук і знайдення смислу переважно в кризових і складних ситуаціях, з якими особистість мусить упоратися через їх осмислення та усвідомлення їхнього значення для свого життя [39]. Окремого визначення ситуації автор не подає, проте виокремлює такі типи ситуацій, як стрес, фрустрація, конфлікт та криза, водночас кризова ситуація розглядається ним як «ситуація неможливості», коли людина виявляється неспроможною реалізувати свої життєві задуми. Така ситуація виникає переважно внаслідок певних тяжких подій, наприклад, втрата близької людини [39]. Процес переживання, на думку автора, допомагає подолати ситуацію через надання їй смислу, самі ситуації виявляються тісно пов'язаними з подіями, проте чіткого розрізнення подій та ситуацій у наведеній

концепції немає. Загалом у психології часто ототожнюють ці поняття, тому з'ясуємо **співвідношення** між поняттями *життєва подія та ситуація*.

Поняття життєвої ситуації є ширшим і більш загальним щодо поняття життєвої події, оскільки включає ширше коло як зовнішніх, так і внутрішніх характеристик життя індивіда. Подія обов'язково має часові та / або просторові межі, ситуація в цьому плані є більш узагальнена, тут вказані межі є дещо розмитими. Навіть якщо ситуація є зосередженою в часі, наприклад, ситуація очікування, ситуація надання психологічної допомоги тощо, вона є більш протяжною, плинною, ніж подія, з якою пов'язаний аспект «моментності», звершеності у просторі й часі. Отже, поняття життєвої події є більш конкретним, виокремлюючи певні просторово-часові межі, й має відтінок «звершеності» (у лінгвістичній термінології – має доконаний вид). За Ю. М. Лотманом, «подія мислиться як те, що відбулося, хоча могло і не відбутися» [136, 285].

У зв'язку з цим доходимо висновку, що ситуація також може бути як *можливість* для події, наприклад, аварійна ситуація, критична ситуація тощо, таким чином, імовірнісний момент (М. Н. Епштейн) може втілитися (або ні) у певну подію. За М. Н. Епштейном, подія – це «модальне зрушення буття, реалізація однієї з можливостей при виключенні інших»; а також «поза колом можливостей подія позбавлена сенсу» [283]. Отже, можливість для події (ситуація) реалізовується (або ні) в певну подію. Від чого це залежить, яка роль у цьому зовнішніх чинників чи суб'єктної активності людини, у психології поки не досліджено. За Б. Д. Ельконіним, певна ситуація може будуватися таким чином, що виникає подія, «ніби пустота набуває певної форми й у ній щось з'являється» [278]. Проте цей процес не можна назвати цілком випадковим, оскільки подія передбачає серйозну складну внутрішню роботу та переживання [278].

Таким чином, можемо стверджувати, що стосовно ситуації більш відповідним є відтінок процесуальності, а подія радше має аспект результативності. Ніби результатом ситуації стає подія й навпаки – подія

породжує нову ситуацію [69, 60]. На думку С. К. Нартової-Бочавер, поняття ситуація – подія співвідносяться як ціле – частина, загальне – конкретне. За словами дослідниці, ситуація – це ніби психологічні околиці події внутрішнього світу [163]. Схожої думки дотримується Н. В. Чепелева, яка вважає, що «подія є маркером ситуації, її центром» [162, 12]. Вона (подія) є тією ниткою, потягнувши за яку, можна витягти «шматок» із безкінечного життєвого потоку, структурувавши його [187, 61]. Отже, подія є ніби проявом, змістом, центром ситуації й дозволяє структурувати та впорядковувати її.

Можна зробити висновок, що ситуаційний підхід, з погляду нашого дослідження, має важливе значення, оскільки звертає увагу на подію як складову ситуації та обов'язково передбачає її суб'єктивний особистісний аспект, що виявляється в необхідності переживати й усвідомлювати подію і всю ситуацію загалом. Але цей підхід часто ототожнює подію й ситуацію або не розрізняє їх чітко, водночас, не зважаючи на деяку змістовну й психологічну близькість цих явищ, подія й ситуація є різними категоріями та потребують окремого наукового вивчення.

4. Наступний підхід до вивчення життєвих подій у психології – це **нарративний підхід – дослідження подій у контексті життєвих історій**, текстів та нарративів, де події досліджуються у складі оповідей, письмових та усних текстів, нарративів і різноманітних текстових продуктів діяльності (Ф. Анкерсміт, Дж. Брунер, І. Брокмейєр, К. С. Жорняк, К. С. Калмикова, Е. Мергенталер, В. В. Нуркова, О. Є. Сапогова, В. П. Руднєв, Т. М. Титаренко, М. Уайт, Н. В. Чепелева, О. М. Шиловська та ін.). Оповідальний, або нарративний підхід, як його називають, вивчає не стільки конкретні об'єктивні події, скільки їхнє вираження у свідомості й, відповідно, в оповідах суб'єкта [31; 33; 74; 111; 233; 251] та ін.

Вказаний напрямок психологічного дослідження походить від літературознавчого вивчення текстів, обов'язковими тут є суб'єкт оповіді, її автор, структура та ознаки. Зокрема, оповідь має містити вступ, висновок, опис часової, хронологічної послідовності подій, опис ускладнення чи особистісних

труднощів тощо [31; 187]. Таким чином, не кожен текст є життєвою історією, а лише той, що відповідає певним ознакам (І. Брокмейер, Р. Харре, К. С. Калмикова, Е. Мергенталер, В. Лабов, Ж. Валецьки та ін.). П. Рікер виокремлює важливу характеристику і водночас функцію наративу – «осюжетнення» розповіді чи опису [196]; у наративі не просто перераховані певні події, вони об'єднуються в послідовність і становлять сюжет. За словами Еліс Морган, наратив – як нитка, що сплітає події разом і формує історію [156]

Методологічними засадами досліджень у цьому напрямку є ідеї про опредметнення та вираження внутрішнього світу особистості у продуктах діяльності, текстах і висловлюваннях (М. М. Бахтін, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн та ін.), а також положення конструктивізму й соціального конструктивізму про створення реальності в мовленні й у текстах про події (П. Бергер, Ж. Дерріда, К. Джерджен, Т. Лукман, М. Фуко, Р. Харре та ін.); ідеї наративної психології щодо втілення й зміни внутрішнього світу людини у процесі оповіді наративів – історій про події свого життя (Дж. Брунер, Д. Епстон, Дж. Комбс, К. Мюррей, Т. Сарбін, Дж. Фридман та ін.).

Наратив – це оповідь про події (з лат. – narrative – оповідь, оповідальний), життєва історія, що виражає певне ставлення оповідача до життєвих подій і до самого себе, особистісні та емоційні характеристики, особливості взаємодії автора з оточуючим світом. У літературознавстві наратив – це викладення оповіді у творі від першої особи, що також виражає емоційні переживання автора та героїв, відображає певні їхні ідеї та переконання [274]. У психології оповідь та наратив досліджуються, починаючи з концепції структуралістів, постструктуралістів, а згодом постмодерністів щодо провідного значення мови й дискурсу для культури загалом і для конкретної особистості, зокрема у працях М. Фуко, Ж. Дерріда, Ж. Ліотара та ін. Л. С. Виготський висуває ідею про виникнення культури, особистості та її внутрішнього світу в процесі соціальної взаємодії. Досвід особистості має соціальний характер і соціальні функції та опосередковується у знакових

формах – у мові й мовних продуктах, тобто досвід завжди має знакову природу [44].

Внаслідок наведених методологічних положень, наративи, тексти, життєві історії у психології розглядаються також у зв'язку з особистістю самого оповідача, оскільки на побудову та особливості наративу впливають також особистісні властивості наратора – суб'єкта оповіді (Н. С. Бурлакова, В. І. Олешкевич, Ю. Кристева, В. В. Нуркова, К. С. Калмикова, І. С. Чеснова, Н. В. Чепелева та ін.). З погляду Г. Уїллера, такий підхід істотно підвищує потребу й необхідність дослідження досвіду особистості та його наслідків, здійснення вибору, прийняття рішень і відповідальності за них [235].

Отже, історії та наративи є і результатом функціонування свідомості та розвитку особистості в певному середовищі й культурі, й водночас процесом створення певних текстів та оповідей у даний момент мовлення. У визначенні наративу К. С. Калмикової та Е. Мергенталер [74] також акцентовано на двох вказаних значеннях наративу. Це розширює можливості дослідження запропонованої проблеми й дозволяє цілісно проаналізувати особливості життєвих подій у наративах та історіях, з одного боку, в уже готовому вигляді (наратив як результат – життєва історія), а з іншого – виявити особливості *процесу* самої оповіді, змін, що відбуваються в особистості. Зокрема, М. М. Бахтін звертав увагу на те, що процес розповідання про подію також становить собою окрему подію. «Перед нами дві події, – писав М. М. Бахтін, – подія, про яку розказано у творі, і подія самої розповіді (у цій останній ми й самі беремо участь як слухачі-читачі)...» [19, 403–404].

Отже, суб'єкт оповіді, за М. М. Бахтіним, ніби «створює» подію під час процесу оповідання, це відбувається в діалозі, який, на думку автора, викликає у слухача появу смислів і робить його співучасником цих подій. Тому можна вивчати історії про життєві події як результат роботи свідомості й переживання людини, формування їх у культурі та засвоєння досвіду, а також як процес породження даних історій і те, що відбувається з особистістю в цей момент. Останнє складно дослідити у зв'язку з плинністю процесу створення й оповіді

історій та відсутністю адекватного наукового інструментарію. Проте у сфері психотерапії є спроби дослідити вказане явище, зокрема Дж. Фрідман та Дж. Комбс вивчали особливості формування життєвих історій людини і вплив цих історій на її внутрішній світ, на життя та зміни в особистості. За словами наведених дослідників, «щоразу, коли ми говоримо, ми створюємо реальність» [251, 53]. Такий процес постійної самозміни й самоконструювання через оповіді, на думку представників конструктивізму та соціального конструктивізму, відбувається не одномоментно й одноразово: цей процес є постійним і відбувається протягом життя людини.

З погляду авторів цього напрямку, на формування ідентичності та Я людини теж впливають оповіді й наративи, засвоєні та прийняті нею в минулому, а також історії, які людина активно формулює і створює в теперішньому [33; 233; 245; 251] та ін. Наприклад, згідно з англійськими дослідниками Л. Дж. Філіпс та М. В. Йоргенсен, Я не формується раз і назавжди, Я людини перебуває в постійному процесі конструювання упродовж усього її життя через участь у наративних і дискурсивних практиках у соціальній взаємодії [245]. Дж. Фрідман та Дж. Комбс звертають увагу на те, що за допомогою наративу особистість здатна переживати нові уявлення про себе, нові можливості у взаємостосунках та нове майбутнє. Навіть якщо події вже давно минулі й були висловлені особистістю в розповідях чи наративах раніше, оповідь тут і зараз має свої функції, як-от: надання смислу та значення певним подіям, усвідомлення їх впливу на своє життя, інтерпретація, осмислення, переживання подій [251]. Таким чином, смисл оповіді про подію міститься у *процесі самої оповіді*, нарації, й виникає в акті суто суб'єктивного зусилля, але зовсім не в суб'єкт-об'єктних процедурах [53]. Тому Дж. Фрідман та Дж. Комбс визначили життєві події як життєві історії, що існують у людини з приводу тих чи тих фактів та явищ, які запам'яталися [251].

Ще один дослідник цієї проблеми Дж. Брунер стверджує, що «життя, яке проживається, невіддільне від розказаного життя, чи, простіше кажучи, життя – це не те, «як воно було», а те, як воно інтерпретується і переінтерпретується,

розповідається й перерозповідається» [33, 27]. Тобто, на думку Дж. Брунера, оповідь для людини має визначальне, провідне значення, «нарратив – це і є певною мірою наше життя» [33]. Внутрішні процеси, які відбуваються в цей момент, можуть бути пов'язані з пригадуванням, розумінням, усвідомленням, переживанням цих подій тощо. Т. М. Титаренко називає цей процес «редагуванням спогадів» відповідно до актуальних життєвих цінностей та особистісних смислів [171]. Відбувається ніби «повторне проживання» людиною подій та ситуацій через оповідь із метою полегшення травматичних почуттів, надання іншого смислу події, її прийняття та задля інших, усвідомлених чи неусвідомлених цілей. Як наслідок, може змінитися емоційний аспект події, її переживання, з'являється нове бачення, формуються нові смисли, змінюється досвід особистості.

Н. В. Чепелева визначає події саме як складові компоненти життєвого досвіду особистості, що спонукають людину осмислювати, інтерпретувати те, що з нею відбувається [202]. Механізмом трансформації зовнішньої події у внутрішній досвід особистості є *нарративізація* – «трансформація того, що відбувається з нами, у нарративні структури, які виступають у якості інтерпретаційних рамок, котрі людина накладає на дійсність, яка висловлюється» [187, 68]. У процесі нарративізації відбувається осмислення, надання цілісності та завершеності певному відрізку життя, і, додамо, тим подіям, які на певному відрізку мають місце [187, 69]. Отже, процес нарративізації (або як його ще називають – нарратизації, нарації), оповіді про події, може розгортатися усно в комунікативній ситуації чи в письмовому дискурсі – в оповіданнях, листах, щоденниках, мемуарах та ін. За словами В. П. Руднева, подія може бути названа такою лише тоді, коли вона *описана*, як подія [208], тобто має форму історії або нарративу. Більшість дослідників цієї проблеми зазначають, що подіями у свідомості людини та в описах і нарративах можуть бути абсолютно різні факти чи явища дійсності, які можуть не збігатися з нормативними життєвими фактами, біографічними даними тощо. Зокрема, Л. І. Анциферова вважає, що особистість здатна керувати подіями свого життя,

але не у плані їх повного контролю за виникненням, а у визначенні їхнього місця у своєму житті, у наділенні їх значущістю [12]. Йдеться про смислове навантаження та смисловий контекст життєвої події, на яких наголошують ціла низка дослідників [122; 124; 214; 266; 269] та ін.

Наприклад, узагальнюючи особливості подій, О. Є. Сапогова виділила умови їх визначення в автобіографічних нарративах, серед яких важливий момент у перетворенні життєвого випадку на подію – це ампліфікація, створення «насиченого опису», під яким автор розуміє надлишкове насичення якогось випадку особистісними смислами, (...) тобто навмисне наповнення смислами того, що саме по собі не є їхнім прямим носієм [214]. Йдеться про смислове значення події та про зміну особистості у процесі її переживання. Якщо певний випадок чи факт із життя наділяється смислом і включається в оповідь, він становить подію [213]. За словами автора, «...наділення надмірним смислом певної події, що відображає її глибоке особисте, ціннісне ставлення до того, що відбувається, «перетворює *проживання на переживання*» (В. П. Зінченко) [Цит.за: 214, 61].

З усього сказаного можна зробити висновок, що наративи фактично є внутрішньо властивими суб'єкту способами впорядкування подій, надання смислу досвіду, одержання знань, що структурує його сприйняття та розуміння світу і себе у світі [202; 211; 231; 233]. На нашу думку, перетворення факту на подію, виникнення із певного випадку переживання є однією із найважливіших функцій оповіді, що має безумовну цінність для внутрішнього світу людини й може успішно використовуватися у процесі надання психологічної допомоги особистості та психотерапії.

Отже, проаналізувавши чотири основних підходи до визначення подій і життєвих подій у психології, у подальшому дослідженні спиратимемося на нарративний підхід до розуміння життєвих подій, оскільки по-перше, саме в ньому йдеться про життєві події як наділені значущістю самою особистістю. В такому разі будь-який випадок може стати подією, якщо людина його запам'ятала й розповіла про нього як важливий, а будь-яка подія може бути

життєвою подією з тих же причин. Тому в нашому дослідженні будемо використовувати поняття «подія» та «життєва подія» як взаємозамінні й синонімічні.

По-друге, у наведеному підході відображене уявлення про життєві події як про такі, що переживаються та усвідомлюються, осмислюються, і все це відбувається в процесі створення й оповідання текстів – життєвих історій, наративів. Для нашого дослідження це важливо насамперед тому, що текст може бути діагностичним показником переживання та усвідомлення людиною життєвих подій, а також у текстах та оповідях може виникати, з'являтися вперше переживання та усвідомлення своєї життєвої події її автором, що становить значний інтерес у контексті дослідження. Проте, не зважаючи на констатування у пропонованому підході факту переживання та усвідомлення життєвих подій, що відбуваються в тексті й оповіді, у працях вказаних представників цього підходу не до кінця визначені ті особливості й процеси, що відбуваються у цей час в особистості. Не виявлено чітких критеріїв, ознак, за якими можна в тексті визначити, діагностувати переживання та усвідомлення життєвої події, про яку йдеться. Не окреслені особливості й відмінності переживання та усвідомлення життєвих подій в усних і письмових текстах, а також у тих наративах, які відображають події минулого й майбутнього. Крім цього, майже не досліджені особистісні чинники переживання та усвідомлення людиною життєвих подій у текстах. Тому в подальшому дослідженні ми з'ясуємо всі вказані аспекти, здійснивши теоретичне та емпіричне вивчення зазначеної проблеми.

1.1.2. Класифікація та характерні особливості подій

Дослідження подієвого пласту життєдіяльності людини пов'язано також із виділенням різних видів подій та спробами їх класифікувати.

У психологічній науці виділяють такі види подій, як біографічні події, події середовища, події поведінки, події внутрішнього життя, події-враження (Н. А. Логінова), біографічні події (Б. Г. Ананьєв), життєві (кризові) ситуації (Л.І.Анциферова, Л.Ф.Бурлачук, О.Ю.Коржова). Серед різновидів подій виділяють також життєві події як найбільш загальну категорію щодо простору особистісного існування. (Т. Б. Карцева, І. С. Кон, С. Л. Рубінштейн, Ш. Бюлер, та ін.) [62; 81; 207] та ін.

Ш. Бюлер запропонувала найпершу типологію життєвих подій. Відповідно до двох рядів життєвого шляху особистості – ряду зовнішнього та ряду внутрішнього життя – події поділялися нею на *об'єктивні* й *суб'єктивні*. Перші – це зміни в зовнішньому середовищі, другі – зміни у внутрішньому світі особистості. [Цит. за: 78, 49].

Згідно з Н. А. Логіною, всі події поділяються на події середовища, внутрішнього життя і події-враження. *Події навколишнього середовища* – це істотна, дискретна зміна в обставинах розвитку, що відбулася, згідно з автором, не з волі та не за ініціативою суб'єкта життя (наприклад, випадки вторгнення зовнішніх сил у долю людини: суспільно-історичні події, фатальні випадки і т. ін.). Такі події мають суспільно-історичний характер [130, 242]. *Події поведінки людини* в навколишньому середовищі, події-вчинки, розглядаються авторами через категорію вчинку як одиницю суспільної поведінки особистості. Вчинки-події слугують не лише для досягнення конкретної цілі, але й відкривають нову життєву перспективу; у них реалізуються взаємини особистості [130, 243]. *Події внутрішнього життя* (події-враження) за Н. А. Логіною – це вузлові моменти духовної біографії людини, ті явища, які справили незабутнє враження на людину й викликають тривалі інтенсивні переживання особливого морально-естетичного характеру, які впливають на визначення самим суб'єктом подальшого життєвого шляху [130, 243]. Сенс

подій-вражень полягає в тому, що під їхнім впливом відбуваються стрибкоподібні зміни у сфері цінностей, що в свою чергу веде до реальних вчинків, перетворює кардинальним чином об'єктивний перебіг подій [130, 244]. Отже, на думку дослідниці, в життєвому шляху особистості трапляються різні види подій, які мають значення для індивідуальної й суспільної історії, а також для внутрішнього світу особистості, оскільки впливають на виникнення переживань і призводять до суб'єктивної інтерпретації людиною тих фактів, які вона вважає для себе подіями.

В. В. Нуркова виділяє такі різновиди подій: відповідно до тривалості та часових меж події – подію-випадок (момент життя) і подію-етап життя. Проте частіше під подією розуміється другий її вид. За характером перцептивно-емоційного забарвлення подій автор виокремлює яскраві, важливі, переломні та характерні події [167, 111].

Яскраві події характеризуються виникненням у свідомості цілісної сюжетно-динамічної ситуації. Кадр із минулого життя в усій його повноті та реальності «постає перед очима» [167, 114]. *Важливі* події існують у свідомості як осмислені наслідки та результати певних подій. Це «погляд на минуле з сьогодення». Вони включаються не в ситуативний (як яскраві події), а у смисловий контекст історії життя [167, 119]. *Переломні* події – це особливий тип подій, що відрізняється критичною важливістю та «поворотністю» (в розумінні С. Л. Рубінштейна), коли внаслідок цих подій людина змінюється і змінює своє життя. У цьому разі також постійний спогад чи переживання події є джерелом самозміни особистості. У працях С. Л. Рубінштейна, Т. Б. Карцевої, Є. Ю. Коржової, та інших цей вид подій визначається як *життєві події*. Нарешті *характерні* події, за В. В. Нурковою, відображають «суть особистості», вони є ніби метафоричним представленням образу Я людини. У результаті переживання таких подій формуються або стверджуються найбільш характерні її сутнісні властивості [167, 126–128].

Американські клінічні психологи У. Бауманн, М. Перре подають класифікацію життєвих подій (Life Events) за кількома параметрами [178].

- За кількістю учасників: індивідуальні та колективні.
- За очікуваністю: нормативні та випадкові.
- За наявністю/відсутністю досвіду в цій події: нові та повторювані.
- За ступенем контролю особистості за подіями: контрольовані та неконтрольовані.
- За суб'єктивною оцінкою: позитивні чи негативні (бажані та небажані) [178].

Зокрема, цими ж авторами пояснюється, що життєві події називаються *нормативними*, якщо їх можна передбачити: вони мають біологічну або культурну природу (наприклад, пубертатний вік, вступ до школи) і майже завжди наступають у всіх членів певної культурної спільноти. Відповідно *ненормативні* життєві події відрізняються раптовістю й непередбачуваністю, наприклад, несподівана смерть когось із близьких. [178].

Ще один різновид подій, що описується в науковій літературі – це *психологічні події* (Н. В. Чепелева, З. С. Карпенко та ін.) [187]. Феномен психологічної події, тобто своєрідного переживання значущості тієї чи іншої ситуації, випадку, полягає в тому, що це переживання того, що відбувається, спричиняє змістовні зміни у структурі особистості та ускладнює її емоційний, мислений і ціннісний аспекти. Іншими словами, психологічна подія є значущим у ціннісно-смісловому сенсі переживанням, спричиненим зовнішніми або внутрішніми чинниками (...) Психологічна подія становить собою немовби відображення реальної дійсності, ніби концентроване переживання, вплетене у смислову, афективну (емоційну) та когнітивну (пізнавальну) сфери особистості. Така подія є, власне, *переживанням*, що має велике значення для людини й веде до змін у розумінні та поясненні навколишнього світу, себе в цьому світі [187, 220].

На нашу думку, вказані різновиди подій, можна узагальнити категорією **життєві події**, оскільки цей термін відображає простір повсякденного існування, у якому визначається життя людини. Важливо зазначити, що деякі автори виділяють **травматичні**, або **психотравмуючі події** як різновиди

життєвих подій або вважають їх синонімом останніх (К. С. Калмикова, Д. Калшед, Л. О. Китаєв-Смик, Дж. Пеннебейкер Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.). Суб'єктивно різні ситуації можуть мати психотравмуючу дію для особистості, особливо чутливою є дитяча психіка, проте виділяють перелік життєвих подій, які найчастіше мають травматичний характер і призводять до негативних наслідків. Це аварії, катастрофи, війна, військові дії, насильство, зґвалтування, раптова смерть близької людини тощо (О. Г. Караяні, П. Левін, Н. В. Полетаєва, Н. Сарджвеладзе, Н. В. Тарабрина, Т. М. Титаренко та ін.) [77; 119; 221; 228].

Основними властивостями, особливостями подій як суб'єктивних утворень є, на думку В.В.Руднева, такі [208].

1. Той, з ким відбулася подія, повністю або частково під її впливом змінює своє життя. Таке розуміння події характерно для ХІХ століття.

2. Подія мусить обов'язково бути зафіксована, засвідчена й описана спостерігачем, який може співпадати або не співпадати з основним учасником події. Саме це є тим новим, що принесло ХХ століття в розуміння події.

3. Подія тільки тоді може стати подією, коли вона *описана* як подія. По суті подія – це значною мірою те ж саме, що й розповідь про неї, яка не має нічого спільного з фізичною дією. Тільки опис надає події цілісність, завершеність та визначеність [Цит. за: 162, 13].

В. М. Розін теж виділяє характеристики подій – цілісність і суб'єктивність. Зокрема, він пише: «...Подія певним чином *пов'язана з суб'єктом*, (курсив автора) подія є значущою для суб'єкта, вона, подібно до ситуації, є цілісною і приписується дійсності» [201, 32]. Цілісність подій виявляється в тому, що відображення однієї події з різних сторін чи аспектів все одно відбиває її сутність і виражає її основний зміст. З першою особливістю події пов'язана друга. Суб'єктивність подій, на думку автора, виражається в тому, що вони пов'язані зі змістом свідомості суб'єкта, але не лише одного автора, який створює, вивчає подію чи учасника подій, якого досліджують [201]. Отже, події можуть розглядатися, як суб'єктивні явища особистого

досвіду (Дж. Брунер, В. М. Розін, Н. В. Чепелева, В. Е. Чудновський та ін.), а також переважно як об'єктивні життєві явища (У. Бауманн, А.-Р. Лайрейтер, М. Перре, Girgus & Seligman та ін.).

У зарубіжній клінічній психології, як уже зазначалося, життєві події розглядаються саме як об'єктивні явища життя людини, пов'язані з виникненням стресів та кризових ситуацій. На нашу думку, такий погляд є також слушним, оскільки об'єктивний аспект життєвих подій поруч із суб'єктивним теж має неабияке значення: у життєвій події об'єктивні зміни зазвичай обов'язково наявні й значним чином впливають на суб'єктивний світ і досвід особистості (С. Л. Рубінштейн, Р. Раге, Т. Холмс, та ін.). Серед об'єктивних змістовних характеристик подій автори виділяють: [178]

- Тривалість події;
- Тип події (наприклад, втрата, загроза, виклик тощо);
- Тяжкість події;
- Ступінь зміни, що передбачає ця подія;
- Часовий проміжок, якого стосується подія (минуле, теперішнє, майбутнє);
- Інтенсивність.

Ці ж автори вважають, що життєві події – Life Events – або критичні, ті, що змінюють життя, – це такі події в житті людини, які відповідають щонайменше наступним трьом критеріям: їх можна датувати й локалізувати в часі й просторі; вони вимагають якісної реорганізації у структурі індивідуальної навколишній світ, і цим відрізняються від тимчасової, плинної адаптації; супроводжуються стійкими афективними реакціями, а не тільки короточасними емоціями. Відповідно, потрібно більше часу для адаптації й більше емоційних витрат на таку подію, ніж це необхідно у разі дії повсякденних стресорів, тому такі події автори називають макростресорами [Цит. за: 178].

О.О.Бодальов, досліджуючи події, виділяє різноманітні їхні особливості та характеристики, які були узагальнені таким чином.

1. Суб'єктивність – об'єктивність події.

2. Залежність – незалежність від суб'єкта.
3. Позитивний – негативний вплив на особистість та її розвиток (викликають прогрес чи регрес у розвитку особистості).
4. Мають часову приналежність (стосуються минулого, теперішнього чи майбутнього).
5. Наявність смислу події (пов'язані зі смислом).
6. Пов'язані з задоволенням певних потреб, значущих для людини [26, 67–69].

Таким чином, особистісні властивості, смисли, характеристики внутрішнього світу відображаються в тому, які ситуації стають для людини подіями, і навпаки, перетворення ситуації на подію впливає на внутрішній світ людини, на її емоційну й потребу сферу.

Отже, узагальнюючи ознаки, особливості та характеристики життєвих подій у психології, можемо виділити найбільш важливі, на наш погляд, які визначаються більшістю вчених і відображають структуру та сутнісні ознаки цього явища (Рис.1.1).

1. Об'єктивні характеристики життєвої події (час, місце, кількість учасників, тривалість, повторюваність тощо).
2. Зміни в житті особистості, які несе з собою подія. Це як зовнішні, так і внутрішні зміни.
3. Суб'єктивність події (взаємозв'язок із суб'єктом).
4. Емоційне забарвлення та емоційність життєвої події (взаємозв'язок з емоційною сферою, з емоціями та почуттями людини).
5. Взаємозв'язок зі смислом (сміслові навантаження події).

Як бачимо з рисунка 1.1., життєва подія має сукупність індивідуальних ознак та характеристик, що дозволяє виділити її структуру.

До структури життєвої події входять об'єктивні характеристики цієї події, такі, як час, місце, кількість учасників тощо, емоційне забарвлення та суб'єктивність життєвої події. Крім цього, сюди також належать зовнішні та внутрішні зміни у зв'язку з подією, які впливають на особистість та її життєдіяльність у цілому (рис. 1.1.).

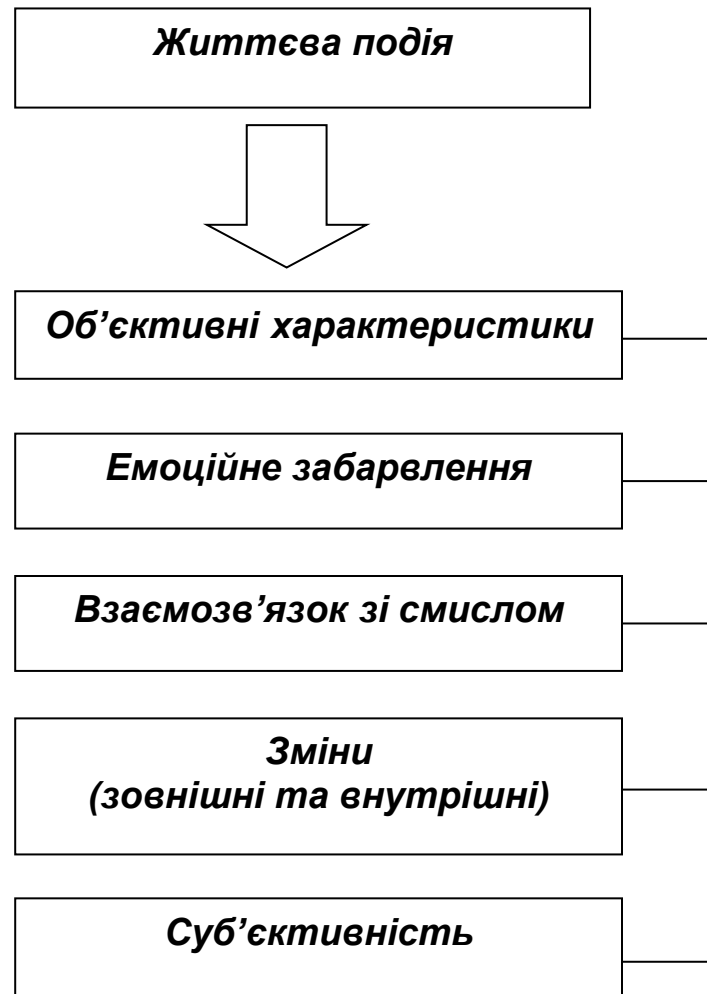


Рис. 1.1. Структура життєвої події як психологічного явища

Отже, на основі виділеної структури життєвої події (рис. 1.1.), можемо дати її визначення. На наш погляд, **життєва подія** – це компонент життєвого досвіду особистості, що має об'єктивні та суб'єктивні характеристики, наділений смислом та емоційним забарвленням і призводить до зовнішніх і внутрішніх змін у життєдіяльності особистості. Життєві події відображаються в текстах та оповідях людини, а також переживаються й усвідомлюються особистістю. Особливості переживання та усвідомлення життєвих подій з'ясуємо далі.

1.2. Переживання та усвідомлення життєвих подій як предмет психологічного дослідження

1.2.1. Процес переживання як психологічне явище та його особливості у зв'язку з життєвими подіями

Переживання як предмет психологічного дослідження на сьогодні є популярним, проте не достатньо вивченим і визначеним до кінця явищем. Значний внесок у психологічне розуміння явища переживання здійснили вітчизняні й зарубіжні вчені, як-от: Л. І. Божович, Дж. Бюдженталь, Ф. Ю. Василюк, Л. С. Виготський, Р. Лейнг, А. Ленгле, О. М. Леонт'єв, Ф. Лерш, С. Д. Максименко, А. Маслоу, С. Л. Рубінштейн, М. В. Папуча, К. Роджерс тощо.

Дослідження переживання розпочалося ще у ХІХ столітті у філософії В. Дільтея, який розглядав переживання як шлях пізнання дійсності. У переживанні, за В. Дільтеєм, відображається взаємозв'язок суб'єкта й об'єкта – людини і світу. В інтелектуальній, розумовій діяльності цього зв'язку немає, тому, згідно з автором, потрібно вивчати світ саме через переживання, а психологія повинна спиратися не на інтелектуальне пізнання, бути не пояснювальною, а описувати переживання – описова психологія [63]. Відображенням первісних (безпосередніх) переживань людини дослідник уважав мову, в такий спосіб підкреслюючи зв'язок мови з переживаннями людини. Пізніше ідеї В. Дільтея були підтримані представниками феноменології та екзистенціалізму, де переживання розглядаються як окрема категорія, важлива для вивчення особистості та її внутрішнього світу. Зокрема, у феноменології переживання є самостійною й найбільш достовірною реальністю для людини, яка дає єдино правильну інформацію про неї (Е. Гуссерль, М. Гайдеггер та ін.). Переживання, на думку вказаних авторів, потрібно вивчати, щоб зрозуміти людину, її внутрішній світ [58; 237; 253]. В екзистенціалізмі переживання – це ознака і функція буття людини, яка переживає себе та своє існування у світі (Л. Бінсвангер, Ю. Джендлін, С. К'еркегор, Ж.-П. Сартр та ін.).

У вітчизняній психології переживання почали вивчати у зв'язку із соціальним середовищем, як вплив середовища на особистість та її психічний і віковий розвиток [27; 45], як форми та прояви функціонування емоційної сфери особистості, тобто поняття, близькі до почуттів та емоцій [120; 222; 287; 289]; у контексті життєвого шляху, як суб'єктивну сторону життєвого шляху особистості – біографічні переживання [9; 130] та ін. Переживання також вивчається як форма психічного, що існує поруч і у взаємозв'язку зі знанням людини та обов'язково має особистісний контекст [207]. У діяльнісному напрямку переживання вивчається як особлива діяльність людини, спрямована на подолання нею неприємних, складних ситуацій та подій [39] та ін. Переживання також іноді пов'язують із психічними станами, що існують у єдності з фізіологічними змінами і забезпечують цілісність психіки, (Є. П. Ільїн, О. О. Прохоров та ін.); як «значущі переживання», що завжди мають певний смисловий підтекст для їх суб'єкта й пов'язані з конкретною життєвою ситуацією, поза якою не існують (Ф. В. Бассін) та ін.

Одним із перших у вітчизняній психології вчених, хто ґрунтовно досліджував переживання, став Л. С. Виготський, який визначив культурно-історичний аспект цього явища. За Л. С. Виготським, переживання – це *одиниця*, у якій представлені в єдності, з одного боку, особистісні властивості дитини, з іншого боку, особливості її середовища [45]. «Переживання є одиниця, – пише Л. С. Виготський, – у якій у нерозривному вигляді представлене, з одного боку, середовище, те, що переживається, – переживання насамперед стосується чогось такого, що знаходиться поза людиною, – з іншого боку, представлене те, як я переживаю це, тобто всі особливості особистості та всі особливості середовища представлені в переживанні» [45]. Саме через переживання середовище й здійснює певний вплив на дитину. На думку автора, «переживання певної ситуації, переживання певної частини середовища визначає те, який вплив матиме ця ситуація або це середовище на дитину. Таким чином, не сам по собі той чи той момент, узятий безвідносно до дитини, але цей момент, переломлений через переживання дитини, може визначити, як

він впливатиме на перебіг подальшого розвитку» [45, 93]. Проте, не лише середовище, згідно з Л. С. Виготським, визначає переживання особистості. Переживання саме визначається розумінням, тобто *свідомістю* особистості. Те, як діє середовище, залежить від ступеня осмислення дитиною цього середовища, від того, якого значення воно для неї набуває [45]. Тому переживання можна розглядати як суто особистісний, індивідуальний феномен, що виникає в людини з появою процесу усвідомлення та розуміння. Погляд цього автора є важливим для доведення взаємозв'язку переживання та усвідомлення, однак, на нашу думку, явище переживання можна розглядати не лише в контексті вікового розвитку дитини, а набагато ширше.

На цей аспект переживання звертає увагу С. Л. Рубінштейн, який вважає, що переживання тісно пов'язане зі свідомістю людини, проте розуміє його ще ширше. За С. Л. Рубінштейном, переживаннями можуть бути різні психічні явища, такі як сприйняття, думки, почуття, прагнення, наміри та ін. «Усе те, що становить внутрішній зміст нашого життя і що в якості переживання ніби безпосередньо нам дано» [207, 10]. Переживання як психічні явища мають дві характеристики – це, по-перше, належність суб'єктові, суб'єктність (це *його* переживання), по-друге, вони також стосуються об'єкта, того, що не залежить від психіки й свідомості людини [207, 11]. Таким чином, стверджується єдність об'єктивного й суб'єктивного, які, за С. Л. Рубінштейном, представлені у свідомості людини в якості знання й переживання. Водночас переживання, маючи завжди предметний, об'єктивний аспект (переживання чогось), визначається особистісним контекстом, тобто переживається людиною те, що виявляється особистісно значущим для неї [207, 11]. Для нашого дослідження погляди С. Л. Рубінштейна цікаві тим, що він також пов'язує переживання з подією, називаючи переживання «подією внутрішнього життя людини» [207]. Проте наведений погляд не конкретизує сутності переживання, розуміючи під ним досить широке коло явищ, тому важливо більш детально визначити особливості переживання та його ознаки. З іншого боку, в наведеному погляді

не розмежовуються переживання та усвідомлення, що може призвести до їх ототожнення, хоч насправді це різні психологічні явища.

Ще один цікавий погляд на переживання у психології належить Ф. Ю. Василюку, який розглядає його як особливу діяльність, роботу з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між свідомістю й буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя [39]. Зокрема, переживання вивчається дослідником як перенесення будь-яких складних, кризових ситуацій, тяжких почуттів, станів тощо, тобто воно пов'язане з подоланням особистістю критичних ситуацій та складних життєвих подій. Ф. Ю. Василюк визначив переживання в широкому значенні як «внутрішню роботу із прийняття фактів і подій життя, роботу з установа смислової відповідності між свідомістю й буттям» [39]. Під час аналізу процесу переживання він виділяє різні його рівні, до таких, наприклад, належать переживання-діяльність та переживання-споглядання [39]. Причому переживання-діяльність, на думку автора, є вищим рівнем, оскільки дозволяє не лише подолати негативні наслідки ситуації чи події, але й надати їм сенсу. Цей погляд цінний для нас тим, що вивчає переживання особистості як перенесення нею певних життєвих подій і ситуацій, але в ньому, по-перше, переживання пов'язане тільки з перенесенням складних і тяжких для людини подій, а по-друге, здійснено акцент на діяльності особистості з подолання, не беручи до уваги належним чином її внутрішній світ.

У зарубіжній психології переживання стало предметом дослідження у психології та психотерапії, і найбільш значними, на нашу думку, є погляди на переживання у протилежних за своїм розумінням особистості психоаналітичній та екзистенційній і гуманістичній концепціях. Зокрема, у психоаналізі, хоч поняття переживання не досліджувалося окремо, не пережиті ситуації, події й пов'язані з ними переживання стають підґрунтям для виникнення комплексів у несвідомому людини (А. Адлер, З. Фройд та ін.). Переживання є тісно пов'язаним з усвідомленням, оскільки переживати витіснені та забуті події минулого людина починає, лише усвідомлюючи їх [4; 242; 248; 286]. Таким

чином, не пережиті події – це події не усвідомлені. Тому можна зробити висновок, що усвідомлення і переживання є взаємопов'язаними процесами внутрішнього світу людини.

Гуманістична психологія, на відміну від психоаналізу, активно використовує поняття переживання, зокрема виокремлюють переживання свого Я (Л. Бінсвангер, Дж. Бюдженталь, А. Ленгле, Р. Мей, К. Роджерс та ін.), вершинні (пікові) переживання (А. Маслоу) тощо.

К. Роджерс використовує поняття переживання для позначення важливої для особистості сфери досвіду та почуттів, яка поряд із Самістю складає цілісну структуру особистості. Переживання включає в себе глибинний, не завжди усвідомлений досвід особистості (з лат. Experience – переживання, досвід), організмичні прояви, природні особливості її поведінки, почуття тощо. Відкритість переживанням, за К. Роджерсом, є ключем до повноцінного функціонування людини, її психологічного здоров'я, і полягає у здатності приймати себе повною мірою з усіма своїми проявами, приймати свої переживання та досвід [198]. Схожим чином, як шлях людини до справжності та її істинної природи розуміє переживання ще один представник гуманістичної психотерапії Дж. Бюдженталь. Переживання, на його думку, існує у внутрішньому світі людини як «потік переживань», прийнявши й усвідомивши який, людина стає більш справжньою, більш «живою» [38]. І «відкривати потік своїх переживань» для автора означає усвідомлювати їх, лише таким чином можливе справжнє, істинне життя. Отже, переживання в поглядах багатьох авторів, з одного боку, тісно пов'язане зі свідомістю та усвідомленням, а з іншого, – переживання – це те, що «робить людину живою» (Дж. Бюдженталь).

Така думка є цікавою для нашого дослідження і, на наш погляд, потребує пояснення й уточнення. Погляд на переживання як на «живу», справжню реакцію, на нашу думку, є важливим саме тому, що допомагає розрізнити переживання та усвідомлення, які, хоч і є близькими явищами й часто ототожнюються, але за своєю суттю і змістом є різними. Зокрема, переживання як «живе» ставлення особистості, що робить людину більш справжньою,

емпатійною (К. Роджерс), наповненою емоційно, відрізняється від усвідомлення, яке має більше когнітивний аспект, пов'язаний із діяльністю психічних процесів. Таке розуміння переживання трапляється й у вітчизняній психології, зокрема П. М. Якобсон, що працював над проблемою емоцій і почуттів, вважав, що переживання – це певна *жива реакція* на те, що відбувається, і цим словом він позначав почуття. За його словами, «переживання почуття – це жива емоційна реакція, яка іноді може досягати великої сили» [287]. На нашу думку, поняття переживання ширше, ніж почуття та емоції, оскільки воно також включає в себе момент глибокої внутрішньої, а не лише емоційної, активності людини в її життєвій ситуації. У процес переживання залучена вся цілісна особистість, всі її сфери – тілесна, когнітивна, емоційна та ін.

Схожої думки дотримувалися Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча та інші. Вслід за вказаними авторами, процес переживання будемо розуміти як активний процес переведення «у своє живе» думок, висловлювань, відчуттів і досвіду, що пов'язані з життєвою подією (Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча). На думку М. В. Папучі, переживання можна розглядати (виходячи з логіки терміну) як перенесення чого-небудь у живий стан, тобто переведення події, відчуття, предмета, які оточують людину, у стан живого сприйняття, живого відношення [175, 53]. Таке розуміння переживання, з одного боку, дозволяє вивчати його у зв'язку з життєвими подіями, а з іншого, робить акцент на внутрішньому світі особистості, що дає змогу вивчати внутрішній світ, досвід особистості у зв'язку з життєвими подіями, їх усвідомленням і переживанням. Тому запропоноване визначення переживання ми будемо використовувати як робоче й надалі спиратимемося на нього.

Як зазначалося вище, переживання обов'язково має свій предмет, є переживанням *чогось*, (Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн та ін.), таким предметом, на нашу думку, можуть бути різні явища оточуючого середовища та внутрішнього світу людини, зокрема життєві події.

Процес переживання у психології пов'язують із подіями різні автори [39; 51; 142; 214; 223; 229] та ін., досліджуючи переважно переживання кризових, травматичних, стресових подій тощо (Л. І. Анциферова, Д. Калшед, Л. О. Китаєв-Смик, Е. Ліндемманн, Ш. Магомед-Емінов, Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.). Проте загалом проблема переживання життєвих подій є мало дослідженою, оскільки сучасна психологія та психотерапія здебільшого орієнтуються на «проблемні», негативні події, які призводять до серйозних труднощів та розладів, а поняття життєвої події є більш узагальненим і не вказує явно на таку семантику, хоч негативні й травматичні події теж часто є для людини життєвими. Деякі думки з піднятої проблеми є у працях вітчизняних і зарубіжних вчених, хоча їх не так багато. Спробуємо висвітлити найбільш цікаві, на наш погляд, у контексті досліджуваної теми.

Тісний взаємозв'язок і взаємозалежність події та переживання визнавався такими авторами, як О. Ф. Бондаренко, Т. М. Буякас, Т. С. Кириленко, А. Ленгле, С. Л. Рубінштейн, О. Є. Сапогова, Т. М. Титаренко та ін. Зокрема С. Л. Рубінштейн вважав, що подія може стати *переживанням*, коли певний факт, як визначний момент, увійшов в індивідуальну історію певної особистості й відіграв у ній певну роль [207, 11]. Відповідно переживання, на думку вченого, – це подія внутрішнього життя для людини. «Якщо подією можна назвати таке явище, що зайняло певне місце в якомусь історичному ряду і в силу цього набуло певної специфічності, неповторності й значущості, то *переживанням* у специфічному, підкресленому змісті слова можна назвати психічне явище, яке стало *подією внутрішнього життя особистості* [207, 12]. Таким чином, подія й переживання виявляються ніби двома сторонами одного явища – об'єктивною та суб'єктивною.

Цікаві думки щодо взаємодії події та її переживання суб'єктом висловлені психологом-екзистенціалістом А. Ленгле. На його думку, переживання події становить ніби «пропускання» її людиною через себе, таким чином людина розуміє її сутність і досягає гармонії з собою [139]. Переживання події тісно пов'язане зі знаходженням смислу. На думку автора, «подія стає

переживанням завдяки смислового змісту, який сприймає людина» [142, 45]. Отже, щоб пережити подію, важливо знайти і зрозуміти її смисл, загалом наявність смислу є однією з ознак життєвої події (Ф. Ю. Василюк, А. Ленгле, Д. О. Леонтьєв, О. Є. Сапогова та ін.). Тому можна сказати, що *життєвою* подія стає завдяки *переживанню*.

Переживання життєвих подій може відбуватися ретроспективно, коли подія вже відбулася, наприклад, давно минула подія або така, що відбулася нещодавно, але *вже* відбулася. Можливе також переживання людиною життєвої події *під час* самої події, особливо, якщо така подія триває довго, наприклад, пошук роботи, екзаменаційна сесія, розлучення, хвороба тощо. Проте, коли говоримо про переживання у вказаному нами розумінні, то воно повною мірою може відбуватися лише ретроспективно, після того, як подія вже відбулася (Ф. Ю. Василюк, Ю. Джендлін, М. Д. Лінде, М. К. Мамардашвілі, В. В. Нуркова, О. М. Улановський та ін.). Наприклад, М. К. Мамардашвілі, аналізуючи твори М. Пруста, пише: «Я ніколи не відчуваю, не переживаю дещо в момент самого переживання. Щоб мені пережити об'єкт, потрібно з ним розстатися» [149]. Це свідчить саме про ретроспективний характер переживання, про певне роз'єднання з подією у свідомості людини, яке не може відбуватися під час самої події. А О. М. Улановський зазначає, спираючись на Е. Спінеллі, що «ми не можемо описати переживання, коли воно відбувається, а лише після того, як воно відбулося» [237, 142]. Це можна пояснити тим, що, по-перше, плин переживання під час події може відбуватися без участі свідомості, а процес усвідомлення ніби дистанціює людину від цієї події. По-друге, словесне оформлення, навіть коли людина лише думає про подію, змінює саме переживання, а також іноді зміст і сутність події, що відбувалася (М. М. Бахтін, Ю. Джендлін та ін.). Отже, у процесі переживання життєвої події можуть брати участь процеси свідомості та усвідомлення, загалом переживання життєвої події особистістю завжди пов'язано з її усвідомленням, більш детально психологічні особливості та співвідношення цих явищ буде описано нижче. Таким чином, під час події відбувається її *проживання* людиною, а

переживання відбувається пізніше за наявності *спеціальних умов*, про що також мова піде далі.

Переживання життєвої події ми розуміємо як її «переведення» у внутрішній план, у своє-живе й ті внутрішні процеси, які з цим пов'язані. Переживання життєвих подій, на нашу думку, може виражатися в різних проявах. Зокрема можемо виділити деякі **психологічні ознаки, параметри процесу переживання** особистості, за якими можна визначити його наявність. До цих ознак можна віднести:

- емоційні стани, почуття, пов'язані з цією подією;
- внутрішній діалог із приводу життєвої події, намагання її осмислити, зрозуміти. Сумніви, суперечності і т. ін., що виникають у внутрішньому світі людини у зв'язку з подією. Ця особливість стосується також і процесу осмислення та усвідомлення події, оскільки, як уже зазначалося, переживання та усвідомлення тісно взаємопов'язані;
- спогади про подію, повернення до неї часто після тривалого проміжку часу з моменту, коли вона сталася (іноді це може мати нав'язливий мимовільний характер, наприклад, під час посттравматичних станів та розладів);
- розповіді, життєві історії, висловлювання про подію в усній і письмовій формі (оповідання, бувальщини, «випадки з життя», щоденникові записи, мемуари, листи тощо);
- специфічні умови, необхідні для переживання події: наявність часу, усамітнення або, навпаки, діалог стосовно події з емпатійною людиною, з тим, хто може вислухати без оцінки і критики; певна «зупинка» в зовнішній діяльності, в активності, для того, щоб відбулося переживання.

Всі ці параметри та ознаки тісно пов'язані між собою і відображають основні аспекти процесу переживання життєвих подій. Ми досліджували переживання за допомогою відшукування їхніх ознак у текстах та життєвих історіях про подію, оскільки одним із параметрів переживання є *оповідь життєвих історій*, пов'язаних із життєвою подією.

Як уже зазначалося, подія стає життєвою та набуває свого значення і смислу в суб'єктивному досвіді людини завдяки переживанню. Саме особистість завдяки процесу «переведення» події у внутрішній, свій, живий світ створює її як життєву і таким чином переживає та «вбудовує» її у свій досвід. Способом, шляхом, який використовується особистістю в цьому разі, може бути **процес оповіді про подію**, у якому переживання формується, виникає, власне існує [19; 175]. Ми досліджували оповіді про життєві події, спираючись на ідеї нарративної психології – напрямку психологічних досліджень, що вивчає «оповідальну природу людської поведінки, тобто характер взаємодії людини з власним досвідом через оповідання про нього» [187, 85]. Основним положенням нарративної психології є теза про те, що особистість не лише розуміє себе за допомогою мови, а й *конструює* себе в мовленні. Відповідно людина здатна створювати, конструювати для себе свій внутрішній світ і навколишню реальність, свої життєві події.

Засобом і формою цього конструювання є наратив, або життєва історія [33; 66; 74; 144; 157; 251] та ін. У процесі оповіді про подію сама подія починає переживатися, перетворюється на життєву. Власне наратив визначається саме як мовна форма, що передає часову послідовність подій. Отже під час розповіді про певні події життя людина будує її як життєву історію, що має форму наративу. Оскільки подія стає переживанням внутрішнього світу особистості, внутрішнє виражається назовні (внутрішнє діє через зовнішнє і цим само себе змінює – О. М. Леонтьєв), таким зовнішнім процесом стає створення оповіді. «Переживання може стати текстом, і такого роду трансформація дивним чином полегшує переживання» (А. М. Лобок) [Цит. за 162, 9]. Таким чином, оповідь про подію виявляється значущою для особистості у зв'язку з переживанням нею життєвої події внаслідок цілої низки чинників, серед яких можна виділити такі.

По-перше, у процесі оповіді подія «оформлюється», тобто стає мовною формою, а отже й усвідомлюється особистістю [6; 31; 43; 202] та ін. Поряд із цим відбувається осмислення життєвої події, формування певного ставлення до

неї, усвідомлення її значущості. Це робота свідомості, когнітивної та смислової сфери особистості. Загалом можна сказати, що саме у мовній формі подія й існує, явище, яке не є висловленим навіть самому собі, подією не є, оскільки воно не усвідомлене [208; 212; 249]. Л. С. Виготський розглядав мову як центральну, провідну функцію культурного розвитку особистості, мова є засобом для оволодіння своєю поведінкою та вищими психічними функціями [44].

По-друге, за допомогою оповіді, оформлення події в наратив, відбувається структурування самої події та внутрішнього світу особистості, включення цієї події в життєвий досвід, «вплітання» її людиною в контекст свого існування [114; 175; 187; 233]. Важливе значення тут може мати внутрішній діалог, що реалізується через оповідь. Можна також указати на функцію гармонізації та зняття напруження, яку виконує оповідь про подію (В. В. Андрієвська, Д. Епстон, Дж. Комбс, Т. М. Титаренко, М. Уайт, Дж. Фридман, Н. В. Чепелева та ін.).

Загалом цей процес становить *переживання* життєвої події, оскільки в результаті у внутрішньому світі особистості утворюється нова подія, якої суб'єктивно не існувало до цього. Поряд із цим мова є способом функціонування, внутрішнього плину переживань особистості. За М. К. Мамардашвілі, «рухатися у своєму переживанні ми можемо тільки через мову. Тобто побудувавши ту чи іншу конструкцію для переживання» [148]. Таким чином, відбувається *психологічне формування події в суб'єктивному світі й досвіді особистості за допомогою розповіді про неї*. Згідно з думкою М. М. Бахтіна, «переживання не тільки може бути виражене за допомогою знаку (...) але окрім цього свого вираження назовні (для інших) – переживання і для самої людини, яка переживає, існує лише у знаковому матеріалі» [Цит. за: 199, 179]. Це може відбуватися подумки у процесі внутрішнього діалогу, в діяльності через створення тих чи тих продуктів (знаків), у творах, щоденниках, висловлюваннях особистості тощо.

По-третє, оповідь про подію, з одного боку, свідчить про її переживання, а з іншого – «викликає» це переживання, формує його [199]. Так, оповідь однієї й тієї ж життєвої історії часто може тривати стільки часу, скільки потрібно людині, щоб пережити події, пов'язані з нею. І, разом з тим, оповідь про подію може викликати її переживання, нове бачення, ставлення і навіть інше усвідомлення цієї події, її причин (яскравим прикладом цього є відтворення подій минулого у психоаналітичній традиції психологічної допомоги). Тобто життєву історію, наратив, можна вважати і процесом, і результатом переживання.

З усього сказаного можемо зробити висновок, що переживання життєвих подій тісно пов'язане з процесом розповідання наративів та історій і може відбуватися шляхом оповіді про них. Проте, варто зазначити, що переживання життєвих подій у процесі оповіді та створення життєвих історій ніколи не відбувається окремо від процесу усвідомлення, оскільки вираження події за допомогою мови вже передбачає її усвідомлення людиною. Цей процес може відбуватися за допомогою внутрішнього чи зовнішнього діалогу, а в його результаті відбувається формування життєвої події саме як життєвої. Ми вважаємо, що життєвою є саме така подія, яка створена людиною, переживається нею, змінює досвід і саму особистість у цілому, впливаючи на всі її аспекти і сфери життєдіяльності. Таким чином, з огляду на все зазначене вище, будемо досліджувати переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій в єдності шляхом вивчення оповідей і текстів про них. Для цього спочатку з'ясуємо співвідношення між явищами переживання та усвідомлення життєвих подій.

1.2.2. Співвідношення між явищами усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій

Проаналізувавши проблему переживання у психології та уявлення науковців щодо переживання життєвих подій, розглянемо співвідношення між усвідомленням і переживанням життєвих подій. Усвідомлення у психології вивчається в контексті психотерапії та психологічної допомоги, а також у зв'язку з методологічними і теоретичними проблемами свідомості. Дуже детального аналізу проблем свідомості та усвідомлення не подаємо, зважаючи на численні психологічні дослідження у вказаній галузі. Починаючи з психології свідомості кінця XIX початку XX століття (Ф. Brentano, В. Wundt, У. Джеймс та ін.), свідомість вивчалася як процес або потік. Зокрема, психоаналіз має значні здобутки дослідження свідомості та усвідомлення у контексті дихотомії «свідомість – несвідоме», де свідомості відводиться набагато менше значення, ніж несвідомому. Усвідомлення, з погляду психоаналітиків, – це переведення події, почуття, ситуації зі сфери несвідомого у свідомість людини, тобто до сфери її Его (А. Адлер, Ж. Лакан, Г. Салліван, А. Фройд, З. Фройд, К. Юнг та ін.). Йдеться про роботу когнітивної сфери людини та саморегуляцію. У психотерапії усвідомлення також вивчалось в гештальт-терапії, автори якої пов'язують цей процес з набуттям людиною здатності до контакту із самим собою та зі світом, що включає як переживання, сприйняття стимулів зовнішнього світу, так і внутрішні організмичні процеси – відчуття, емоції, мисленнєву діяльність – ситуація тут і зараз. З погляду гештальттерапевтів, здатність до усвідомлення подій, ситуацій, почуттів є ознакою психологічного здоров'я особистості (П. Гудман, Дж. Енрайт, Ф. Перлс, І. Польстер, М. Польстер, Ж.-М. Робін та ін.).

У вітчизняній психології до проблеми свідомості зверталися значна кількість авторів: Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, О. Р. Лурія, С. Л. Рубінштейн та багато інших.

Суттєвим аспектом виникнення і функціонування свідомості, який відзначають як вітчизняні так і зарубіжні автори, є її тісний взаємозв'язок із

мовою та мовленням (О. Ю. Артем'єва, Дж. Брунер, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, М. І. Жинкін, І. А. Зимня, Г. С. Костюк, О. О. Леонт'єв, О. Р. Лурія, В. Ф. Петренко, С. Л. Рубінштейн, Н. Хомські та ін.).

У зв'язку з цим усвідомлення пропонуємо розглядати як діяльність і процес свідомості, що передбачає функціонування сукупності когнітивних процесів, таких, як відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, мовлення тощо, а також процеси саморегуляції, самоконтроль власної поведінки і вказаних психічних процесів [3; 6; 15; 44; 151; 206; 205; 249]. За наявності узгодженої роботи всіх вище зазначених процесів і явищ, усвідомлення функціонує нормально, забезпечуючи людині адекватний зв'язок із реальністю, самоконтроль поведінки та адаптацію в зовнішньому середовищі. Проте за умови недосконалого функціонування цих процесів або при певних порушеннях в особистості, або навіть у звичайної людини у зв'язку з певними емоційними потрясіннями, подіями чи складними ситуаціями, усвідомлення може також порушуватись, бути не дуже «точним» [3; 4; 60; 249]. З. Фройд взагалі вважав, що усвідомлення й та частина особистості, що за нього відповідає, є дуже незначною і «слабкою» сферою особистості у порівнянні з глибинами несвідомого, їх співвідношення становить 10% до 90% відповідно.

Тому можна припустити, що більша частина зовнішньої дійсності, оточуюче середовище, події власного життя і внутрішнього світу особистості, власні почуття, емоції, переживання можуть бути неусвідомленими або повністю, або частково. Наприклад, у досвіді людини можуть бути такі явища, (скажімо, певні події), які нібито людиною усвідомлюються, як вона вважає, але водночас неусвідомленими можуть бути складові чи деталі цієї події, її емоційне наповнення, значення, а також сенс у житті людини. Все це потребує усвідомлення так само, як цілком приховані від свідомості факти, про які людина зовсім не знає чи забула, наприклад, насильство, хвороби, конфлікти, травми тощо, пережиті в дитинстві.

Проте, коли людина пам'ятає саму подію, а отже, усвідомлює її (в розумінні психоаналітиків), ще є широке поле й можливості для до-

усвідомлення. Наприклад, коли відбулася певна життєва подія (автомобільна аварія / пожежа / День народження тощо), людина її усвідомлює, у протилежному разі, вона не пам'ятатиме про ці події. Постає питання, чи достатньо цього усвідомлення і що ще тут людина може усвідомлювати. На нашу думку, усвідомленню в життєвій події можуть «підлягати» такі аспекти.

1. Чинники, що призвели до цієї події, її передумови: власна поведінка, активність, зусилля, серйозна підготовка; помилки, збіг обставин, інші люди, їхній спеціальний вплив чи необачність, «випадок», «Божа воля» тощо.
2. Роль інших людей у цій події: активні учасники, «творці» події, її автори, або ті, хто вплинули на її перебіг, «винуватці», «колеги», просто спостерігачі тощо.
3. Власна роль та участь у події: «автор» події, її суб'єкт, «винуватець», учасник, пасивний спостерігач, «жертва обставин» тощо.
4. Емоції та почуття, які пов'язані з цією подією: зміст, якість, динаміка, сила почуттів, їх полярність тощо.
5. Оцінка людиною життєвої події та визначення її сенсу і значення у своєму житті.

На сьогодні серйозних психологічних досліджень, у яких розкривається специфіка вказаної проблеми, поки що немає. Проте події, які є усвідомленими людиною, але ніби «не зовсім», можуть призводити до психологічних негараздів, проблем і труднощів у комунікації, хвороб, емоційних сплесків тощо. Наприклад, унаслідок ДТП людина захворіла, стала інвалідом або втратила близьку людину. Особистість усвідомлює цю подію, розуміє свою хворобу, її причину, все, що відбулося (або їй так здається). Усвідомлення життєвої події відбувається, але в цьому ризі чогось все-таки бракує.

Йдеться про явище, схоже на те, яке гештальттерапевти називають «незавершеним гештальтом» – певні недовиражені, недовисловлені, недоусвідомлені почуття, ситуації, ставлення, відносини в цій події [177; 184; 282] та ін.

Низка авторів (Ф. Ю. Василюк, Л. С. Виготський, М. К. Мамардашвілі, Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча, С. Л. Рубінштейн та ін.) вивчають у цьому контексті явище *переживання*, оскільки у зв'язку з певними життєвими подіями та ситуаціями в особистості виникає процес переживання цих явищ [39; 45; 154; 173]. Отже, усвідомлення життєвих подій відбувається поруч і є близьким до процесу переживання події. Розглянемо детальніше співвідношення між явищами переживання та усвідомлення.

Явища свідомості (усвідомлення) та переживання вивчалися в тісному взаємозв'язку багатьма дослідниками, як у психології, так і в інших галузях науки [39; 45; 41; 63; 58; 91; 122; 145; 183; 207; 246]. Серед них деякі автори ототожнюють свідомість (усвідомлення) та переживання (В. Вундт, Е. Гуссерль) або, навпаки, протиставляють як цілком протилежні явища (С. Гроф, В. Дільтей, Б. Г. Теплов та ін.)

Найбільш поширеним поглядом є такий, де свідомість та усвідомлення вивчаються як ширше загальне поняття, а переживання – як прояв, компонент, складова частина свідомості (О. М. Леонтьєв, А. Ф. Лосєв, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн, С. Л. Франк, Г. Г. Шпет та ін.), «одиниця» свідомості (Л. С. Виготський), «джерело» свідомості (В. П. Зінченко). У такому разі свідомість та усвідомлення нерозривно пов'язані з мовою й мовленням.

Свідомість є усвідомленням навколишнього світу, це певна система знань, яка пропускається через призму особистого досвіду. Усвідомити об'єкт – це означає включити його в систему своїх знань, віднести до певного класу предметів, позначити словом, вербалізувати [43; 92; 122; 137; 145; 147; 179; 205; 252] та ін.

Натомість переживання є дещо іншим процесом, хоча чимала кількість дослідників ототожнюють переживання та усвідомлення або вважають їх надто схожими між собою. Наприклад, Л. С. Виготський вважав, що переживання входить до складу свідомості, він називає переживання *одиницею* свідомості. Причому за допомогою поняття «одиниця» автор показує цілісність, єдність особистості, її свідомості та середовища. В. П. Зінченко пропонує, вслід за

Л. С. Виготським, вважати переживання не стільки одиницею, скільки «джерелом свідомості» [151, 31]. Л. С. Виготський вказує, що «...дійсною динамічною одиницею свідомості, тобто повною, з якої складається свідомість, є переживання», яке становить «внутрішнє ставлення особистості до середовища» [45, 383]. Таким чином, Л. С. Виготський вважає, що явища переживання та усвідомлення співвідносяться як частина – ціле, водночас під переживанням він розуміє внутрішнє ставлення особистості до середовища, яке полягає у «сприйманні цього середовища дитиною», власне, в усвідомленні. Отже, можна стверджувати про ототожнення цих понять у наведених поглядах на переживання та усвідомлення.

За С. Л. Рубінштейном переживання також є складовим компонентом свідомості, оскільки «свідомість включає в себе не лише знання, а й переживання» [207, 11]. Згідно з С. Л. Рубінштейном, усвідомлення (так само, як і переживання) є завжди усвідомленням «чогось», тобто спрямоване на певний об'єкт чи предмет. Такими об'єктами усвідомлення можуть бути події, ситуації, досвід, знання тощо.

Отже, ми вважаємо, що усвідомлення й переживання становлять собою два схожих, але не тотожних процеси. Усвідомлення стосується свідомості, раціональної частини особистості, її розуміння, інтелектуальних процесів, пізнавальної сфери тощо, а переживання може стосуватися не лише когнітивних, раціональних і свідомих сфер, але й емоційної складової та неусвідомлених сфер особистості. На нашу думку, переживання та усвідомлення можуть становити дві сторони одного цілісного процесу, що відбувається в особистості – процесу становлення і функціонування досвіду особистості, її внутрішнього світу, та саморозвитку загалом. Переживання та усвідомлення життєвих подій, на нашу думку, сприятиме становленню цілісності особистості, її гармонійності та сприятиме процесові її саморозвитку.

Щодо часу виникнення усвідомлення й переживання подій, то, на нашу думку, усвідомлення (в нормі у здорової особистості) виникає швидше, ніж переживання події [4; 93; 122; 249]. Здебільшого процеси свідомості,

категоріальне позначення подій, розуміння, когнітивна переробка працюють швидше, ніж людина може «привласнити» цю подію, включити її у свій внутрішній світ, перетворити на «своє-живе» [173] і вписати у власну історію, визначивши її сенс для себе й той досвід, який ця подія дала особистості. У такому разі усвідомлення події відбувається, а переживання може відбутися (або ні) пізніше, за наявності спеціальних умов для цього. Прикладом, коли усвідомлення відбувається, а переживання ні, можуть слугувати травматичні, тяжкі події: катастрофа, смерть близької людини, військові дії, тобто ті ситуації, що могли відбутися швидко, неочікувано й загрожувати життю чи благополуччю людини. У цьому разі вона ніби й зрозуміла, що сталося, але не змогла прийняти цього, змиритися з подією та відкритися їй, тому переживання не відбувається. Так трапляється, коли в людини занадто багато почуттів, коли вони занадто сильні, якщо подія дуже вирізняється за своїм характером і силою впливу на людину. У такому разі подія може залишитися не пережитою й бути причиною комплексу, емоційних, особистісних проблем, а також проблем людини зі здоров'ям (Ф. Ю. Василюк, К. С. Калмикова, Д. Калшед, Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина, З. Фройд, К. Юнг та ін.).

Прикладом випадку, коли усвідомлення й переживання відбуваються разом, можуть бути події, до яких людина готувалася, які, хоч і несуть у собі сильні почуття, але не так сильно загрожують внутрішньому світу особистості та уявленням про себе. Наприклад, екзамен, весілля, вечірка, участь у конкурсі, подорож і т. ін. Наявність високого рівня розвитку рефлексії, діалогічність, здатність до співпраці з іншими, відкритість до нового досвіду й нових переживань, а отже, відсутність страху, тривоги і впевненість у собі можуть допомогти людині пережити подію без негативних наслідків для свого внутрішнього світу і здоров'я.

Для того, щоб відбулося переживання, потрібен час і відповідні умови. Зокрема, можна узагальнити **умови, необхідні для переживання життєвої події**, до яких віднесемо наступні.

- *Увага до власного внутрішнього світу, робота когнітивної сфери та усвідомлення.* Для цього потрібен певний час. Людина може пережити подію лише тоді, коли в неї достатньо часу для самозаглиблення, рефлексії та усвідомлення того, що відбулося. Тобто першою умовою для переживання є усвідомлення, яке створює «конструкцію» для переживання (М. К. Мамардашвілі).
- *Відкритість події та відкритість до переживання* (К.Роджерс). Людина має «зустрітися» з почуттями, які виникли внаслідок події. А ця зустріч (М. Бубер) можлива лише тоді, коли людина відкрита своєму переживанню й тому досвіду, який відбувся. На практиці ця відкритість виявляється в тому, що людина не заперечує подію, не применшує її значення у своєму житті, дає місце почуттям, які виникли під час події або внаслідок неї. Людина внутрішньо погоджується з фактом цієї події і приймає її.
- *Наявність необхідного часу, можливості* для переживання та рефлексії. Іноді швидкий темп життя, велика кількість подій і стресів не дають людині змогу пережити й усвідомити все, що відбулося. У таких випадках людина може почуватися дисгармонійно, вона страждає від того, що ще не пережила, і це «не пережите» її турбує. Якщо вона тривалий час уникає переживання важливих життєвих подій, не знаходячи таких можливостей та умов на свідомому рівні, «пошук» цих можливостей відбувається несвідомо. Так, деякі дослідники психосоматики (Р. Дальке, Т. Детлефсен, А. Менегетті, Н. Пезешкіан та ін.) відносять нещасні випадки (аварії, травми, хвороби і т. ін.) до психосоматичних симптомів: людина несвідомо прагне «взяти паузу» для переживання своїх життєвих подій, важливих почуттів, несподіваних змін тощо.
- *Усамотнення.* У великій соціальній групі, де відбуваються активні дії, спілкування, інші події, надзвичайно важко налаштуватися на те, що відбулося, рефлексувати, знаходити сенс події. Тому для успішного, продуктивного переживання (Ф. Ю. Василюк) необхідне усамотнення, можливість побути в контакті зі своїми почуттями. З погляду

екзистенційної психології, самотність є природнім станом для людини, оскільки вона закинута у світ (Л. Бінсвангер) і лишається з ним сам на сам. Самотність несе в собі, з одного боку, тривогу й загрозу, а з іншого – ресурс для самопізнання та осягнення цінності страждання (В. Франкл).

- *Діалог із собою.* Це механізм більш глибокого усвідомлення різних аспектів події і водночас механізм переживання. Особистість вступає в діалог з реальними та ідеальними співрозмовниками (Л. І. Анциферова), що є однією з характеристик її внутрішнього світу. Діалог із самим собою може бути внутрішнім, коли відбувається подумки, або відображатися в текстах та письмових описах подій, у щоденниках, листах тощо.
- *Діалог з іншою людиною,* яка налаштована допомогти, підтримати, бути поруч. Цей діалог має надзвичайно важливе значення, адже подія «лише тоді є подією, коли вона розказана, як подія» (В. П. Руднев). Те, що не було розказане, як подія, не може нею називатися, а тому людині дуже важко пережити подію, про яку вона нікому не розповіла – навіть самій собі у внутрішньому діалозі. У ролі Іншого може бути психотерапевт або близька чи небайдужа людина, яка може й хоче приділити час, побути поруч із тим, хто переживає подію.

Вказані умови можуть бути дотримані, тоді *переживання відбувається продуктивно* (Ф. Ю. Василюк), проте може бути й інша ситуація, коли людина закривається від події, не хоче визнавати й переживати її (це зазвичай стосується негативних чи травмуючих подій – втрата, смерть, війна тощо). У такому разі людина «пірнає» в роботу, активно займається діяльністю (З. Фройд називає це сублимацією), вдає, що все гаразд і нічого не сталося, активно взаємодіючи з іншими й беручи участь у великій кількості заходів тощо. Така поведінка свідчить про відсутність процесу переживання за наявності усвідомлення. Зазвичай такі люди знають, пам'ятають і усвідомлюють, що саме відбулося, розуміють незворотність, непоправність цієї події і т. ін., але не переживають її, відгороджуючись від травматичних почуттів. У цьому разі переживання життєвої події потребує не лише

необхідного часу та умов, але й окремого організованого процесу, наприклад, у психотерапії.

Отже, можемо зробити деякі попередні висновки щодо співвідношення процесу усвідомлення й переживання життєвих подій особистістю. 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 цих процесах 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» [91]. А це передбачає, що певний зміст 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 [184]. Усвідомлення, з погляду автора, доповнює подію, змушуючи людину відчувати й відмічати для себе, що відбувається [184]. 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. 1.2). 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 [141].



Рис. 1.2. Співвідношення процесів усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій.

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.1.2.

Як показано на рис.1.2., усвідомлення відбувається до того, як відбудеться переживання події. Усвідомлення включає в себе визначення, розуміння події, у нормі для дорослої особистості воно передуює процесу переживання або відбувається разом із ним. Виняток можуть становити ситуації зі зміненими станами свідомості, коли людина не розуміє, що вона зараз переживає, а лише потім знаходить пояснення своєму переживанню. У такому разі йдеться про певний **рівень усвідомлення життєвої події**. Функціонування рівнів усвідомлення життєвої події та їх співвідношення з особливостями переживання та наративізації події відображено на рис. 1.3.

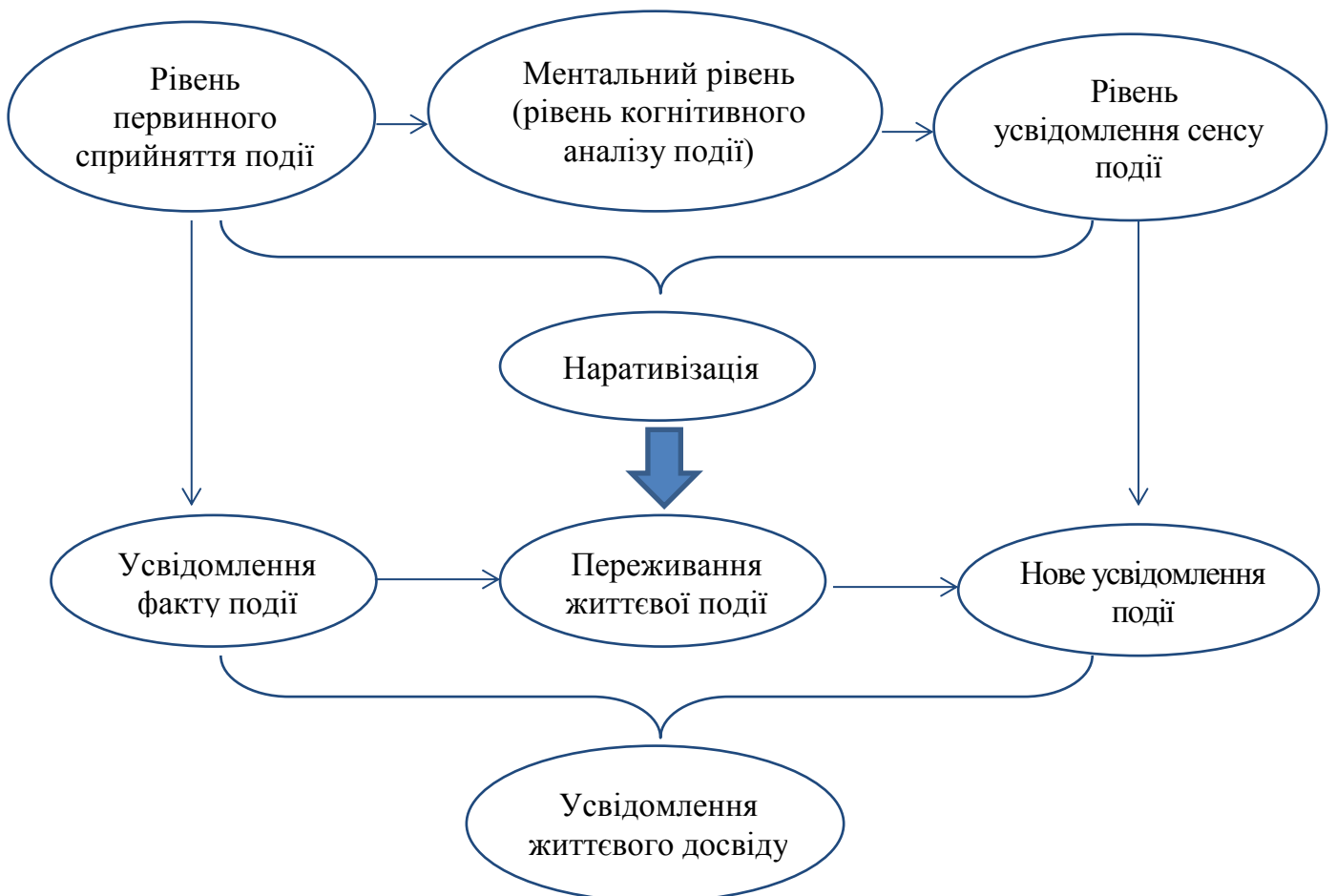


Рис. 1.3. Співвідношення рівнів усвідомлення життєвої події з її переживанням у процесі наративізації

Як бачимо з рис. 1.3., 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 та інших спеціальних умов, наведених вище.

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.

Важливо зазначити, що свідомо змусити себе переживати, відкритися події, почуттям і т. ін. неможливо. Цей процес не є керованим ззовні, на когнітивному рівні, звичайно, має бути розуміння різнобічності життя й того, що трапитися може все, що все має свій сенс у житті, але важких почуттів, болю і травматичності події це не скасовує. *Відкритість переживанню* за К. Роджерсом – це здатність переживати всі почуття, весь досвід, не вдаючись до захистів. Відкритість переживанню може бути лише тоді, коли відсутня загроза для особистості та її Я [198].

До цього здатна психологічно здорова особистість, яка себе розуміє, приймає, дає собі «безумовну позитивну увагу» (К. Роджерс). У разі наявності механізмів захисту, якщо в людини немає достатньої соціальної підтримки, її охоплює почуття провини та інші негативні думки про себе і свою роль у цій події. В такому разі можуть неусвідомлено спрацювати механізми захисту, які закривають людину від переживань і досвіду, що стає занадто травматичним, тому вона не може його пережити. Виходить ніби замкнене коло: якщо досвід травматичний, людина від нього захищається, закривається й не може пережити певну подію. З іншого боку, якщо вона не може пережити подію, а отже, прожити, «відпустити», «завершити гештальт», то ця подія стає для неї небезпечною, утворює емоційно насичений комплекс у несвідомому, що може викликати серйозні психологічні труднощі й навіть розлади. У цьому разі людина усвідомлює подію, але не переживає її.

Інший приклад переживання події можна назвати більш продуктивним (Ф. Ю. Василюк), коли людина у зв'язку з певною подією знаходить час, щоб побути з нею в контакті – усамітніся, подумати, обміркувати, «залягти на дно», щоб дати собі час і можливість для переживання події. Якщо цього недостатньо, то варто знайти людину, з якою можна обговорити свої почуття, вести розмову, яка сприятиме процесу продуктивного переживання події, висловити свою історію, своє бачення цієї події і, можливо, сформуванню нову.

Важливо також визначити ті зовнішні та внутрішні чинники, які сприяють цьому цілісному процесу – переживання та усвідомлення життєвих подій. Як відомо, одним із провідних у психологічній науці є принцип детермінізму (Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн та ін.), що передбачає причинно-наслідкові зв'язки між психологічними явищами. У дослідженні переживання та усвідомлення життєвих подій цей принцип може бути застосований щодо вивчення тих передумов і чинників, що зумовлюють цей процес, сприяючи або перешкоджаючи переживанню та усвідомленню людиною подій свого життя. Зокрема, В. Ф. Петренко слідом за К. Левіним, розглядаючи категорію причинності стосовно психічного життя, загалом і

подій зокрема, виділяє дві її форми. Такими формами є історична причинність, яка передбачає зумовленість теперішнього подіями минулого, і системна – як залежність події від багатьох одночасних ситуацій [179, 189]. Остання розглядається К. Левінім у контексті теорії поля. Шлях до дослідження системної причинності як реконструкції часового зрізу життєвого простору К. Левін бачить у детальному описі життєвої ситуації людини з усіма її уявленнями про світ [179, 190]. Спираючись на наведені наукові положення, пропонуємо визначити чинники переживання та усвідомлення людиною життєвих подій. У сучасній психології вивчаються чинники (фактори, детермінанти) переживання подій, ситуацій чи почуттів, зокрема фактори переживання події втрати роботи [57], чинники й детермінанти переживань особистості у психотравмуючій ситуації [35], чинники переживання життєвих криз і кризових подій [65], [192] тощо. Окрема увага надається дослідженню чинників створення й оповідання наративів, життєвих історій, а також чинникам розуміння й інтерпретації досвіду особистості загалом [160; 202; 267; 272] та ін.

Отже, визначимо основні чинники щодо переживання та усвідомлення студентами життєвих подій. На нашу думку, до них можна віднести: 1) *соціальні чинники*, що включають в себе особливості соціальної підтримки особистості, взаємовідносин з оточуючими, особливо це стосується переживання та усвідомлення кризових і травматичних життєвих подій особистості [193]; 2) *індивідуальні чинники*, до яких пропонуємо включити *когнітивні* (рівень і властивості інтелекту, когнітивний стиль тощо); *емоційні* (емоційна стійкість особистості, тривожність, емоційне відгукування та ін.); *особистісні* – ті властивості й характеристики, що стосуються цілісної особистості та її поведінки.

На нашу думку, особистісні чинники є найважливішими серед інших, оскільки охоплюють властивості й характеристики, що можуть виявитися в широкому діапазоні ситуацій. До найважливіших особистісних чинників переживання та усвідомлення життєвих подій відносимо по-перше, рівень

рефлексивності як властивості, що притаманна як для процесу переживання, так і для усвідомлення особистістю життєвих подій. По-друге, тип міжособистісних стосунків як інтегральну характеристику, пов'язану як із соціальним чинником, так і з емоційними властивостями особистості (агресивність, недовіра, сором'язливість тощо) [216]. А також особливості структури «Я» особистості. Наведені чинники мають важливе значення для соціального й особистісного розвитку та саморозвитку людини. Тому саме ці особистісні чинники ми дослідили емпірично.

Отже, усвідомлення розглядається як когнітивний та особистісний процес, більш узагальнений щодо переживання, який виникає спершу у зв'язку з певною життєвою подією в процесі її наративізації. Переживання як внутрішньоособистісний процес виникає пізніше чи не виникає взагалі, оскільки потребує більше спеціальних умов. Якщо обидва процеси в оповіді відбуваються успішно, то усвідомлення і переживання життєвої події передбачають формування нових усвідомлень, нових сенсів події, а також утворення особистісного досвіду як важливої структури особистості. До чинників переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій були віднесені соціальні та індивідуальні, які, у свою чергу, поділяються на когнітивні, емоційні та особистісні. У цьому дослідженні будемо вивчати особистісні чинники переживання та усвідомлення життєвих подій, зокрема рефлексивність, тип міжособистісних стосунків та структуру «Я».

Висновки до розділу I

У першому розділі з'ясовано сутність поняття подія, проаналізовані основні підходи до розуміння подій у психології та уточнено визначення життєвої події, в результаті чого можемо зробити висновки.

1. Під життєвою подією розуміємо компонент життєвого досвіду особистості, що наділений сенсом та емоційним забарвленням і призводить до зовнішніх і внутрішніх змін у життєдіяльності особистості. Життєва подія тісно взаємопов'язана зі свідомістю та усвідомленням, під яким розуміємо роботу когнітивної сфери людини, що включає наявність розуміння, уявлень, спогадів про подію, здатність її описати словесно, думки про неї тощо. Оскільки, подія становить єдність об'єктивного та суб'єктивного аспектів, саме суб'єктивний досвід перетворює те, що сталося, на подію, натомість не усвідомлені людиною явища, зокрема ті, яким не було надано значення, або ті, що не потрапили до когнітивної сфери людини, не становлять собою подій.

2. Було виокремлено три рівні усвідомлення особистістю життєвих подій: рівень первинного сприйняття, який полягає в усвідомленні події як факту, він наявний у більшості ситуацій, коли людина пам'ятає цю подію та розуміє, що саме відбулося; ментальний рівень, або рівень когнітивного аналізу – виявляється в аналізі цієї події, міркуваннях щодо неї, у визначенні її причин, наслідків тощо; рівень усвідомлення сенсу події, що передбачає знаходження її сенсу для свого життя і може спричиняти появу нового усвідомлення й досвіду щодо цієї події. Маючи здатність до рефлексії та осмислення подій, людина таким чином здійснює ніби їх «привласнення», впорядковує, вбудовує у свій досвід, включає у внутрішній світ, переводить у «своє-живе» – переживає.

3. Переживання життєвих подій становить окрему психологічну проблему, оскільки різноманітне та розповсюджене використання цього поняття, на жаль, не дозволяє чітко з'ясувати особливості, закономірності та психологічні ознаки вказаного процесу. Під переживанням життєвої події розуміємо процес переведення цієї події у «своє-живе», у внутрішній світ і власний досвід за допомогою осмислення, оповіді, створення текстів про неї

тощо. Внаслідок цього процесу подія стає життєвою, входить у досвід особистості та стає надбанням внутрішнього світу людини.

4. 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.

5. Засобом усвідомлення та переживання життєвих подій є тексти про них, наративи та інші оповідальні мовні форми, у процесі конструювання та вираження яких і відбуваються ці процеси. На теоретичному рівні було доведено, що саме наратив, або життєва історія, дозволяє глибше усвідомити подію та досвід особистості загалом, оскільки життєва подія не може лишатися неосмисленою, нерозказаною та неусвідомленою. Відповідно для суб'єкта важливо формувати уявлення про себе, свою ідентичність, що формується в процесі створення та оповідання наративів. У такий спосіб відбувається психологічне формування події в суб'єктивному світі й досвіді особистості за допомогою оповіді про неї. Опрацьований теоретичний та практичний матеріал дає підстави стверджувати, що переживання та усвідомлення життєвих подій тісно пов'язане зі знаходженням смислу, тому в результаті цих процесів виникають нові усвідомлення, смисли та нові когнітивні й особистісні утворення (Я-образ, ідентичність, уявлення тощо).

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

від наведених вище умов і має свої ознаки та особливості, серед яких було визначено емоційні стани, почуття людини, пов'язані з цією життєвою подією, внутрішній діалог, спогади стосовно неї, оповіді, життєві історії про цю подію в усній і письмовій формі тощо. В оповіді переживання та усвідомлення життєвих подій тісно взаємопов'язані, проте переживання події шляхом наративізації може відбуватися – т. зв. продуктивне переживання 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.

7. Чинниками переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій є соціальні та індивідуальні, які включають когнітивні, емоційні й особистісні, серед яких найважливішими в контексті нашого дослідження є особистісні, до яких ми віднесли рефлексивність особистості, структуру Я і тип міжособистісних відносин.

Основні результати дослідження, здійсненого в першому розділі, опубліковано в таких працях автора [95; 96; 98; 100; 106].

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ОСОБИСТІСТЮ

2. 1. Методи та процедура дослідження

Емпіричне дослідження проблеми переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій проводилося відповідно до мети та основних завдань дисертаційного дослідження. Наше дослідження становить реалізацію системи експериментальних та психодіагностичних заходів, яка є цілісною за своїми методологічними засадами та складовими частинами. Теоретичний аналіз дав змогу встановити сутність і характеристики психологічних категорій «життєва подія», «усвідомлення подій» та «переживання подій», особливості та основні складові переживання життєвих подій та їх усвідомлення особистістю.

З огляду на основні теоретичні положення роботи, були поставлені такі завдання емпіричного дослідження:

1. Вивчити особливості процесу усвідомлення особистістю життєвих подій за допомогою психосемантичних методів.
2. Дослідити особливості усвідомлення особистістю поняття «життєва подія» шляхом контент-аналізу текстів-уявлень досліджуваних щодо життєвої події.
3. Дослідити взаємозв'язок переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій за допомогою порівняння особливостей переживання та усвідомлення життєвих подій, що відображені в усних і письмових оповідях про життєву подію.
4. Дослідити взаємозв'язок переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій шляхом аналізу подій майбутнього, виявити основні відмінності в переживанні та усвідомленні життєвих подій, що стосуються різних темпоральних відрізків і різних сфер життєдіяльності.
5. Виявити і проаналізувати особистісні чинники переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій.

6. Порівняти особливості переживання та усвідомлення звичайних, нормативних і травматичних життєвих подій особистості.

Наше дослідження складалося з таких етапів:

- 1) Вивчення *усвідомлення життєвих подій* особистістю, що включало дослідження поняття життєвої події в уявленнях особистості та контент-аналіз цього поняття, а також психосемантичне дослідження явища життєвої події у свідомості досліджуваних із подальшою обробкою результатів за допомогою факторного аналізу.
- 2) Дослідження *взаємозв'язку переживання та усвідомлення життєвих подій*, яке відбувалося за допомогою вивчення усних і письмових оповідей, текстів про життєві події майбутнього, а також шляхом виявлення психологічних чинників переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. Методами дослідження на цьому етапі були метод аналізу продуктів діяльності, зокрема текстів та оповідей досліджуваних про життєву подію, а також метод тестів.
- 3) Порівняння особливостей переживання та усвідомлення звичайних, нормативних і травматичних життєвих подій.

Така структура емпіричного дослідження, допомогла уникнути змішування понять «усвідомлення» і «переживання» та спотворення результатів дослідження внаслідок цього, оскільки переживання та усвідомлення є, хоч і близькими, але не тотожними явищами, кожне з яких потребує окремої процедури дослідження. З іншого боку, процеси усвідомлення та переживання можуть впливати один на одного, змінюючи перебіг один одного. Згідно з нашим припущенням, процес переживання може змінювати уявлення про події та саме усвідомлення цих подій. Після формулювання переживання щодо тієї чи тієї життєвої події у вигляді тексту-оповіді в досліджуваного може змінитися усвідомлення події, власне ставлення до неї, з'явиться глибше розуміння самого себе і своїх почуттів у цій події.

Третій етап дослідження передбачав порівняння особливостей переживання та усвідомлення нормативних життєвих подій особами зі

звичайним життєвим досвідом та особами, які мають переважно травматичний досвід переживання тяжких і психотравмуючих подій.

Загальна вибірка дослідження складалася з 274 досліджуваних – студентів денної та заочної форми навчання Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. У дослідженні також узяли участь 28 учасників АТО як особи, з якими відбувалися травматичні життєві події.

Зазначимо, що на сьогодні у психологічній науці поки немає серйозних емпіричних досліджень процесу переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій загалом і травматичних подій зокрема. Виняток становлять дослідження особистого досвіду в різних вікових та соціальних груп (О. О. Буковська, Ю. О. Дем'яненко, О. М. Назарук, Л. В. Сосіс, К. С. Тороп та ін.), а також погляди на процес усвідомлення події як психотерапевтичний результат, що підвищує рівень психологічного здоров'я особистості (А. Адлер, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг). Переживання події вивчалось як діяльність із подолання складних ситуацій (Ф. Ю. Василюк та ін.), явище, яке потребує серйозних внутрішніх та особистісних зусиль. Проте життєві події як складові досвіду особистості, тим більше їх переживання та усвідомлення у взаємозв'язку, поки не були ґрунтовно досліджені ні теоретично, ні емпірично.

Студенти як досліджувана категорія обрані з огляду на те, що студент становить собою сформовану особистість з власними переконаннями, цінностями і певним життєвим досвідом, і, разом з тим, особистість та її досвід продовжують розвиватися в цей період, різні сфери життєдіяльності насичені життєвими подіями. Крім цього, студенти виявляють переважно високий рівень соціальної та особистісної активності, тому їхнє власне прагнення до переживання подій, нових вражень, отримання цікавого досвіду є надзвичайно високими (Б. Г. Ананьєв, М. Д. Дворяшина, І. А. Зимня, І. С. Кон та ін.). За змістом досвіду у студентів відбуваються життєві події різного характеру: як нормативні (вступ до університету, знайомство з коханою людиною, одруження тощо), які мають позитивний або нейтральний характер, так і травматичні, кризові життєві події (розрив відносин, смерть близької людини тощо). Крім

цього, студенти є соціальною групою, спрямованою в майбутнє, і мають широке коло соціальних контактів, що також сприяє появі великої кількості життєвих подій у досвіді особистості.

Також до досліджуваної групи увійшли особи, що мають досвід переживання травматичної життєвої події – учасники АТО, з якими також проводилося дослідження. Результати травмованих осіб зіставлялися з результатами тих досліджуваних, які не мали такого травматичного досвіду. Для виокремлення груп осіб зі звичайним життєвим досвідом і нормативними життєвими подіями та травматичним досвідом і, відповідно, травмуючими подіями було проведено опитування за допомогою модифікованого варіанту скринінг-анкети Н. В. Тарабриної на визначення травми. У такий спосіб виокремлено групу студентів, у яких у досвіді немає травматичних життєвих подій (згідно з DSM-IV та наведеною анкетною) – близько 94%, а також група осіб із травматичним досвідом (з ними відбувалися такі події, як аварія, травма, насильство тощо) – близько 6%. Надалі порівнювалися особливості переживання та усвідомлення особистістю подій різного характеру – звичайних, нормативних, та травматичних.

Методи дослідження усвідомлення життєвих подій включали в себе, по-перше, психосемантичні методи з подальшою обробкою за допомогою факторного аналізу, а також метод аналізу продуктів діяльності, зокрема творів і текстів про життєву подію. Для вивчення переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій у взаємозв'язку були використані метод аналізу продуктів діяльності, метод вільного нестандартизованого інтерв'ю, а також мікросемантичний аналіз текстів про життєву подію. Психологічні особливості переживання та усвідомлення життєвих подій майбутнього вивчалися за допомогою методу аналізу продуктів діяльності – наративів і текстів особистості, в яких здійснювався підрахунок кількості ознак переживання та усвідомлення. Для визначення наявності чи відсутності відмінностей у кількості ознак переживання та усвідомлення життєвих подій у різних вибірках

(що відповідають двом етапам дослідження) був використаний непараметричний критерій U-критерій Манна-Уїтні.

Чинники усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій досліджувалися за допомогою методу тестування, зокрема використали стандартизований опитувальник ДМВ Т. Лірі в модифікації Л. М. Собчик та опитувальник рефлексивності А. В. Карпова. Аналіз особливостей структури Я особистості як можливого чинника переживання та усвідомлення життєвих подій здійснено за допомогою непараметричного математичного критерію G-критерій знаків. Встановлення відмінностей між різними групами вибірки студентів (групами різних курсів) здійснено за допомогою непараметричного критерію для трьох і більше вибірок H-критерій Краскела-Уолліса.

Дослідження особливостей переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій відбувалося за допомогою модифікованого варіанту скринінг-анкети Н. В. Тарабриної на визначення травми, вільного стандартизованого інтерв'ю, методу аналізу продуктів діяльності, зокрема оповідей, наративів.

Вивчення усвідомлення у зв'язку з переживанням події досліджувалися нами, спираючись на уявлення про цілісність особистості (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. М. М'ясищев, С. Л. Рубінштейн та ін.), оскільки явища усвідомлення й переживання щодо життєвих подій надзвичайно тісно пов'язані між собою, переплітаються, а іноді навіть можуть становити собою єдине ціле, коли відокремити, що зараз відбувається з людиною – усвідомлення події чи її переживання, – складно або неможливо.

2.2. Емпіричне вивчення усвідомлення особистістю життєвих подій

2.2.1. Уявлення особистості про життєві події

У нашому емпіричному дослідженні виходимо з положення, що подія, яку особистість визначає як життєву, є вже усвідомленою людиною, якщо не в усіх її аспектах, то загалом. Усвідомлення в цьому разі розглядаємо як наявність події у свідомості, тобто в когнітивній сфері людини – розуміння цієї події, раціональне осмислення, уявлення про неї тощо. Дослідження усвідомлення життєвих подій включало насамперед вивчення *уявлення* особистості про життєву подію як явище. Докладніше цю проблему висвітлено в нашій публікації [109].

Уявлення розглядаємо як явище когнітивної сфери, що пов'язане з психічними процесами людини, такими, як сприймання, мислення, пам'ять, уява та яке виникає на їхній основі. Ці психічні утворення є усвідомленими і функціонують у когнітивній сфері людини, тому ми досліджували їх у контексті проблеми усвідомлення та переживання життєвих подій. Методом дослідження був обраний метод аналізу продуктів діяльності, оскільки стандартизованого психодіагностичного інструментарію щодо пропонованого явища на сьогодні в психології поки не існує. На наш погляд, метод аналізу продуктів діяльності є валідним для цього дослідження. Продуктами діяльності були тексти досліджуваних, що описували їхні уявлення про життєву подію як поняття й надалі оброблялися за допомогою контент-аналізу.

На думку С. Л. Рубінштейна, уявлення мають надзвичайно велике значення для свідомого життя людини (тобто вони тісно пов'язані зі свідомістю та усвідомленням). Завдяки уявленням людина не лише перебуває в наявній ситуації, де певні подразники діють на рецептори, але й здатна абстрагуватися, ніби «виходити за межі» в минуле та майбутнє. «Уявлення створюють той план, на якому розгортається внутрішнє життя людини» [207].

Для вивчення представленості у свідомості, уявлень особистості щодо поняття «життєва подія» досліджуваним було запропоновано завдання створити текст про життєву подію – описати своє бачення, розуміння життєвої

події в письмовому вигляді. Досліджуваними були студенти Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя в кількості 64 особи (факультету психології та соціальної роботи – 29 осіб та філологічного факультету – 35 осіб). Їхні тексти були проаналізовані за методом контент-аналізу з метою виявлення особливостей і типів уявлень щодо життєвих подій.

Контент-аналіз як метод дослідження включає в себе виділення системи опорних понять (категорій аналізу), пошук їхніх індикаторів у текстах – одиниць аналізу: слів, словосполучень, суджень і т. ін., – та статистичну обробку даних [52, 227]. До категорій аналізу були віднесені основні аспекти, ознаки, характеристики життєвих подій, виокремлені досліджуваними в текстах-уявленнях про життєву подію. Контент-аналіз текстів досліджуваних груп проводився окремо. Загальна кількість смислових категорій у вказаних групах відрізняється, оскільки кількісний склад груп був різним. Якісно категорії аналізу теж мають деякі розбіжності у двох досліджуваних групах, про що мова піде нижче. Категорії аналізу, які були виділені в обох групах текстів, були узагальнені в більш широкі смислові категорії для зручнішого опису та інтерпретації даних дослідження. Таким чином, одна узагальнена смислова категорія найчастіше включає в себе кілька дрібніших категорій. Частота та поширеність певних категорій у текстах визначалися за допомогою підрахунку кількості лінгвістичних одиниць, які їм відповідають, та частоти, з якою певна категорія зустрічається в текстах досліджуваних (Додаток А. 1). Детальніше результати цього дослідження описано у нашій публікації [109].

Значна частина узагальнених смислових категорій аналізу складається з двох компонентів, має двополосний вигляд. У такий спосіб ми об'єднали категорії одного порядку, які становлять протилежні поняття. Прикладом таких категорій є суб'єктивність – об'єктивність події, значущість – пересічність тощо. Крім цього, існують категорії, які неможливо об'єднати у двополосних поняттях, тому вони були виділені окремо (часова приналежність події, подія як ситуація тощо). Категорії аналізу та узагальнені категорії, виділені в текстах двох досліджуваних груп, представлені в таблиці. (Див. Додаток А. 1).

Як бачимо в додатку А. 1, в текстах-уявленнях про життєву подію особистості було виділено 8 узагальнених смислових категорій, кожна з яких також включає в себе дрібніші категорії аналізу. Категорія **«Процесуальність – результативність події»** охоплює уявлення про життєву подію як процес і/або результат життя чи певного його етапу. За кількістю лінгвістичних одиниць в уявленнях досліджуваних набагато переважає саме результативний аспект цієї смислової категорії (сюди належать категорії «подія як зміна», «подія як явище, яке має наслідки», «здатність запам'ятовуватися» тощо). Відповідно можемо стверджувати, що життєва подія у свідомості особистості існує як щось уже здійснене, звершене, тобто певний результат. На це також вказують дієслова доконаного виду в текстах-описах життєвої події, які спостерігаємо в 52,7% текстів досліджуваних.

В узагальнену категорію **«Значущість – пересічність події»** входять такі категорії: «подія як важливе явище», «подія як звичайне явище», «подія як яскраве явище». Остання категорія трапляється лише в текстах групи студентів філологічного факультету й налічує 12 лінгвістичних одиниць. Можливо, це можна пояснити тим, що в описах уявлень цієї групи більше переважають емоційні, метафоричні та художні описи, що не є характерним для текстів другої досліджуваної групи.

Категорія **«Імовірність – обов'язковість події»** вказує на такі особливості життєвої події, як, з одного боку, вірогідність – те, що *може* відбутися, та з іншого боку, обов'язковість, постійність – те, що відбувається завжди й точно, *обов'язково* відбудеться. Вираженням лінгвістичних одиниць цієї категорії є модальні дієслова *може, можливо*, а також вислови-фрази про обов'язковість, неминучість події, що найчастіше виражається у формі теперішнього часу дієслів.

Категорія **«Екстернальність – інтернальність події»** виявляє, наскільки в уявленнях досліджуваних життєва подія залежить від самої особистості, а наскільки від зовнішніх обставин. Аналіз кількості лінгвістичних одиниць із цієї категорії засвідчує, що в обох групах переважає категорія

екстернальності – «подія як така, що не залежить від людини». Це свідчить про те, що в уявленнях досліджуваних зовнішні обставини мають більше значення в долі людини, ніж її власні бажання та зусилля. Це може свідчити про переважання позиції «екстернальності» у сприйманні подій та явищ свого життя, небажанні чи неможливості брати відповідальність за своє життя і його події.

«Суб'єктивність – об'єктивність подій» є найбільш численною категорією (в сумі у двох групах тут налічується 186 лінгвістичних одиниць), причому обидва аспекти цієї категорії широко представлені в текстах досліджуваних. Як бачимо з таблиці (Додаток А.1), у текстах першої групи життєва подія більше представлена як суб'єктивне явище, тоді як у текстах другої групи це водночас і суб'єктивне, й об'єктивне явище. Крім цього, в наведену узагальнену категорію входить також уявлення про життєву подію як наукове поняття, що відображене в 3 лінгвістичних одиницях. Це свідчить про формування категоріально-понятійного апарату студентів та наукового світогляду.

Категорія «Часова приналежність подій» вказує на віднесення респондентами життєвої події до певного часу, надання цьому явищу часових меж. Цікаво, що здебільшого досліджувані відносять явище життєвої події або до минулого часу (18 лінгвістичних одиниць) або до майбутнього (17 одиниць). Категорія теперішнього часу в цьому разі включає в себе як теперішнє в значенні тут і зараз, так і те, що відбувається на цьому етапі життя, взагалі чи завжди. Тому з 14 лінгвістичних одиниць цієї категорії лише 2 виявляють уявлення про подію в першому аспекті, решта – у другому.

В узагальненій категорії **«Належність до певної сфери життєдіяльності»** подія характеризується у двох аспектах – як явище професійного та особистого життя, причому в уявленнях досліджуваної групи кількісно більш значущим є саме останній аспект – уявлення про життєву подію як явище особистого життя. На нашу думку, це пов'язано з їхнім власним

досвідом, а також із важливістю для особистості як професійного розвитку, так і особистих стосунків – створення сім'ї, партнерські відносини тощо.

Категорія «*ситуативність події*» відбиває уявлення респондентів про життєву подію як певну ситуацію, випадок, що відбувається з людиною. Вказана категорія є мало чисельною, у двох групах вона виражена в 11 лінгвістичних одиницях.

Аналізуючи уявлення досліджуваних загалом, в описах життєвої події ми виділили такі основні тенденції текстів респондентів про наведене явище.

– Опис події як абстрактного, загального явища – *узагальнене уявлення про життєву подію*. Виявляється в тому, що подія усвідомлюється досліджуваними як загальне явище, безвідносно до власної чи конкретної життєвої ситуації. Такі досліджувані описують подію максимально коротко, лаконічно, з використанням наукової або абстрактної лексики. Сюди ж належать спроби опису події як наукового поняття (серед досліджуваних факультету психології та соціальної роботи).

– Опис події як конкретних прикладів та випадків із життя – *конкретне уявлення про подію*. У цьому разі подія описується з житейського погляду із наведенням конкретних прикладів, коментарів та власних роздумів. Точніше варто сказати, що в таких досліджуваних спостерігаються обидві лінії опису події – спочатку дається власне бачення, розуміння – «визначення» події, а потім наводяться конкретні приклади, за допомогою яких пояснюються свої уявлення про запропоноване явище. Серед студентів факультету психології та соціальної роботи таких досліджуваних 40% (відповідно 60% подають абстрактне, узагальнене уявлення про життєві події). Натомість досліджувані філологічного факультету, для яких явище життєвої події не має такого чітко окресленого наукового характеру, описують його переважно як конкретне житейське поняття, наводять велику кількість прикладів із власного життя, користуються власним життєвим досвідом під час виконання цього завдання. Відповідно абстрактне узагальнене уявлення про життєву подію характерне для 42,8% досліджуваних нашої групи, а конкретне – для 57,1%.

Це можна пояснити, насамперед, тим, що студенти факультету психології сприймають поняття життєвої події більше як науковий термін та предмет майбутньої професійної діяльності, а не конкретний випадок із власного життя. З іншого боку, наведення прикладів та конкретних ситуацій у поясненні життєвої події свідчить про намагання «відобразити» для самого себе це поняття, зрозуміти його й глибше усвідомити. Це може свідчити також і про переживання життєвої події у певний момент.

Ще одна цікава закономірність була помічена нами під час аналізу творів досліджуваних та під час порівняння їх у двох досліджуваних групах. Серед студентів філологічного факультету значна частина досліджуваних (48,5%) в описі уявлень про життєву подію згадують власні події, свій досвід, наводять конкретні приклади життєвих подій. У деяких досліджуваних описи набувають досить розгорнутого вигляду та інколи навіть мають деякі ознаки оповідального тексту. Зокрема, наприклад, використання метафор, узагальнюючих висновків, залучення часових характеристик подій, минулого, теперішнього, майбутнього, опис та спроба рефлексії почуттів та ін., що є ознаками переживання. Ось деякі приклади подібних текстів.

«В моєму житті було безліч життєвих подій, але вони не можуть зрівнятися з однією, яка назавжди змінила моє життя. Цією подією був вступ на навчання до Ніжинського державного університету. Ніжинський університет для мене – півка в життя, можливість втілити свої мрії, прагнення. А за цією важливою подією пішли й інші: знайомство з новими друзями, з викладачами, ознайомлення з новими предметами, які вивчаються в університеті, враження від складання перших іспитів, від самотійного життя» (Людмила К.).

Серед досліджуваних факультету психології та соціальної роботи подібних ознак та характеристик текстів не було виявлено. Трапляються прості метафори (номінативні або ідентифікуючі – у термінології мовознавства), які допомагають виразити смисл пояснюваного явища. У нашій групі ми виявили 8 лінгвістичних одиниць, які відображають уявлення про подію в метафоричній

формі, серед них, наприклад: «залишає відбиток на все життя», «швидко згасає в пам'яті», «зачепила життя людини», «може перевернути з ніг на голову все життя людини», «сюжет у житті людини» тощо. Вираження та опис власних почуттів, оповідь про власні життєві події та інші вказані ознаки в текстах досліджуваних цієї групи не спостерігаються. Це можна пояснити знову ж таки тим, що вказане поняття було сприйняте студентами саме як наукове, психологічне поняття з їх професійної термінології, таким чином можна стверджувати, що у свідомості майбутніх практичних психологів формуються уявлення про життєві події в контексті їхньої майбутньої професії.

Важливою характеристикою текстів студентів у групі філологічного факультету є *метафоричність* описів. Ця характеристика зустрічається у 57,1% текстів у вказаній групі й також пов'язана з професійною складовою уявлень особистості. **Метафора** (з гр. *metaphora* – перенесення) – це слово чи вислів, що вживається в непрямому, переносному значенні та ґрунтується на схожості, порівнянні чи аналогії [29]. У вираженні власного розуміння життєвої події метафори трапляються, оскільки «мислення звертається до метафори, коли немає готових засобів позначення, пояснення, створення образів і смислів» [14]. За словами Н. Д. Арутюнової, людина не стільки відкриває схожість, стільки *створює* її. [14].

Серед метафор про життєву подію є, наприклад, такі: «...*Як у кожному механізмі, у людському житті трапляються перебої, залежно від яких може щось змінитися або настає певний застій. І, на мою думку, саме таке пошкодження у механізмі є для людського життя життєвою подією*» (Ганна Н.). «*Наше життя – низка різнобарвних подій, яскравих та колоритних, фатальних та сумних... Життєва подія – це сплетіння в певний візерунок тих явищ, які накопичуються протягом дня, тижня, місяця...*» (Яна Є.). «*Людське життя – немов човен, яким керує людина, вона керує його напрямком, може сама обирати свій шлях, але не може впливати на зовнішні обставини, роль яких часто є вирішальною. Шторм несприятливих подій може враз розбити всі її надії та сподівання*» (І.Є.).

Загальний аналіз змісту уявлень особистості про життєві події дозволив нам створити цілісний погляд на їхні особливості та характеристики й виділити основні типи уявлень про життєві події в текстах досліджуваних. Пропонуємо узагальнену авторську класифікацію типів уявлень про життєві події особистості (Рис. 2.1).

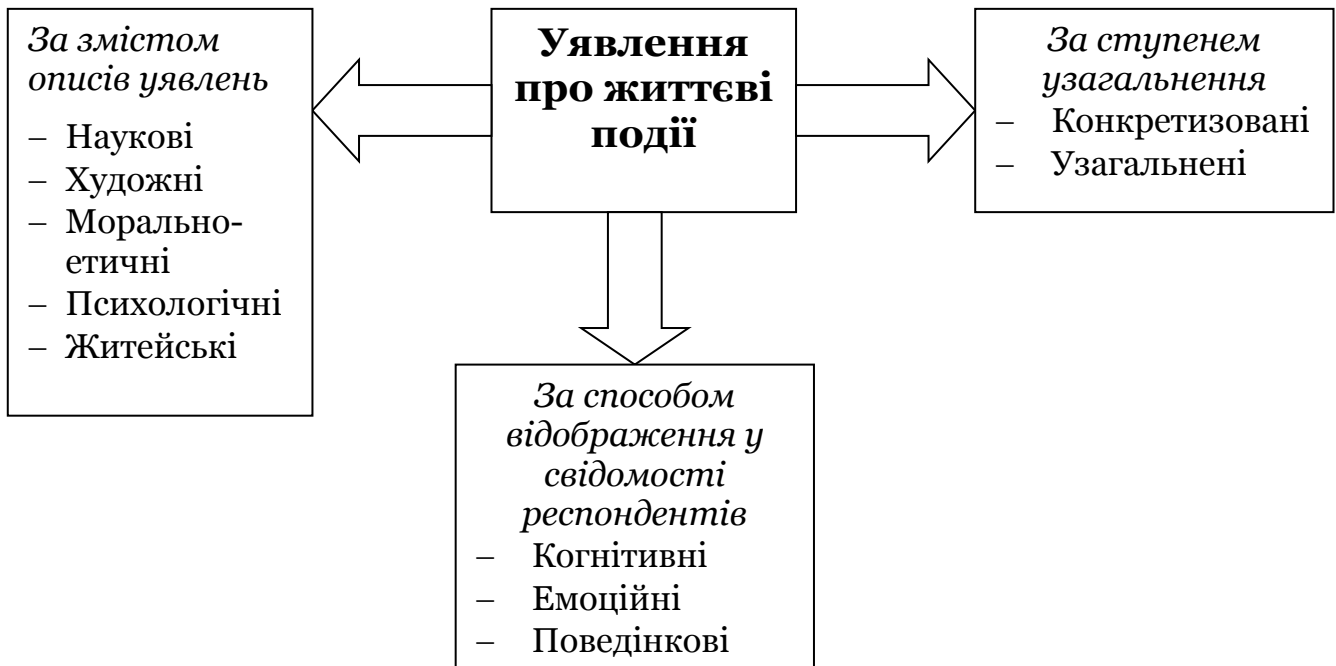


Рис. 2.1. Класифікація типів уявлень особистості про життєві події в текстах

Як бачимо з рисунка 2.1., уявлення про життєві події були структуровані за кількома напрямками.

За ступенем узагальнення [276] виділено конкретизовані та узагальнені уявлення про життєві події. *Конкретизовані*, або одиничні уявлення, відображають окремі конкретні характеристики життєвих подій, представлені у свідомості респондентів, або описують конкретні життєві події. Найчастіше такі уявлення базуються на власному досвіді досліджуваних та мають житейський характер. Приклади текстів цього типу наведені в додатку А. 2. Такі уявлення спостерігаємо в 43,7% досліджуваних.

Узагальнені уявлення про життєві події найбільш загально, абстрактно відображають цілісний погляд на це явище, часто базуються на наукових знаннях, мають концептуальний характер. Деякі тексти, що ілюструють цей тип, наведені в додатку (Додаток А. 2). Узагальнені уявлення більшою мірою поширені в досліджуваних нашої вибірки і становлять 56,25% серед усіх описів життєвої події. Це можна пояснити тим, що значна кількість досліджуваних розглядали наше завдання в контексті учбових завдань, тому здійснювали його опис максимально абстрактно й узагальнено. На думку С. Л. Рубінштейна, узагальнення є однією із важливих характеристик уявлень, оскільки «уявлення є сходинкою чи навіть цілим рядом сходинок, що ведуть від одиничного образу сприймання до поняття та узагальненого уявлення, якими оперує мислення» [207].

За способом відображення у свідомості респондентів виокремлено уявлення когнітивні, емоційні та поведінкові. У цьому разі типи уявлень про події виділяються залежно від того, яким чином життєві події представлені у свідомості досліджуваних – за допомогою теоретичних чи житейських знань, вражень та/або емоційних станів, пов'язаних із цією подією, чи її дієвих компонентів, вчинків та поведінкових реакцій людини у зв'язку з певною подією. *Когнітивний тип* уявлень характеризується раціональним, логічним описом та побудовою тексту, що базується на знаннях, концептуальних положеннях чи життєвому досвіді індивіда. Приклади всіх типів уявлень, що виражаються у фрагментах текстів та описів розміщено в додатку (Додаток А. 2). Поряд з іншими вказаний тип уявлень зустрічається найчастіше – у 51,5% текстів.

Емоційні уявлення базуються на враженнях про події, емоціях та почуттях, що пов'язані з ними. У текстах, де переважає такий тип уявлень, в описах події використовується емоційно забарвлена лексика, образи, метафори. Текстів такого типу ми зафіксували 21,8%, (Додаток А. 2)

Поведінковий тип уявлень базується на дієвому аспекті події, відображає те, як вона функціонує і які поведінкові реакції викликає в людини. Цей тип уявлень спостерігається в 26,5% текстів (Додаток А. 2).

За змістом описів уявлень ми виділили такі типи: наукові, художні, морально-етичні, психологічні, житейські. *Наукові* уявлення характеризуються високим ступенем узагальнення, використанням наукової термінології, цілісним підходом до даного явища. Такі уявлення свідчать про формування професійної свідомості особистості. Таких описів налічується 10,9% (Додаток А. 2). Найчастіше наукові уявлення про життєву подію притаманні студентам факультету психології та соціальної роботи, що можна пояснити тим, що вони стикалися з цим явищем як науковим психологічним терміном у контексті вивчення різних дисциплін.

Художні уявлення виражаються в описах події в художньому стилі, з використанням образів, метафор, інших засобів. Такі описи більш характерні для студентів філологічного факультету й наявні в 15,6% текстів. (Додаток А.2)

Морально-етичні уявлення виявляються в повчаннях, роздумах про значення і смисл події в житті людини, містять настанови та міркування етичного характеру. Наведений тип теж є мало чисельним, спостерігається в 14%, часто поряд з іншими типами у нашій вибірці (Додаток А. 2)

Психологічні уявлення про життєву подію містять описи суб'єктивних, психологічних аспектів події, вказують на зміни та особливості внутрішнього світу людини, пов'язані з життєвими подіями. Цей тип має дещо спільне з науковими уявленнями, проте не завжди опис психологічних аспектів життєвої події здійснюється науково, тому, орієнтуючись саме на зміст описів, ми виділили цей тип уявлень окремо. Кількість психологічних уявлень про життєву подію – 25% (Додаток А. 2)

Житейські уявлення про життєві події базуються на власному досвіді, містять конкретні випадки, приклади з життя, часто є фрагментарними та суб'єктивними. Серед інших уявлень у нашій групі досліджуваних найбільша кількість подібних текстів – 43,8%, це можна пояснити тим, що уявлення, за

словами С. Л. Рубінштейна, – це насамперед «відтворений образ предмета, що будується на нашому попередньому досвіді» [207], таким чином, досвід переживання власних життєвих подій передусім був використаний респондентами під час виконання запропонованого завдання.

Вказані типи уявлень (рис. 2.1.) дозволяють визначити основні характеристики та особливості представлення у свідомості досліджуваних поняття «життєва подія». Це, у свою чергу, дасть змогу здійснити подальше психологічне дослідження вказаного явища з метою виявлення закономірностей виникнення і формування усвідомлення життєвих подій та їх функціонування у внутрішньому світі та житті особистості.

Дослідивши уявлення особистості про життєві події, можемо виділити основні їх аспекти. По-перше, уявлення про життєві події виникають найчастіше на основі власного досвіду індивіда, особистого та професійного. У цьому разі важливе значення також має професійний світогляд людини, що впливає на формування уявлень про життєві події (цей факт підтвердився під час зіставлення результатів досліджуваних із двох різних факультетів). По-друге, в уявленнях особистості про життєві події відображаються основні аспекти цього явища, характеристики та ознаки життєвих подій: процесуальність – результативність життєвої події, значущість – пересічність, імовірність – обов'язковість, екстернальність – інтернальність, суб'єктивність – об'єктивність тощо. На основі аналізу текстів досліджуваних були виділені типи уявлень про життєві події за різними параметрами: за ступенем узагальнення, за способом відображення уявлень у свідомості респондентів та за характером описів уявлень. Усе це дає можливість для побудови подальшої дослідницької, діагностичної та психокорекційної роботи з особистістю.

2.2.2. Дослідження усвідомлення життєвих подій особистості за допомогою психосемантичних методів

Другим етапом вивчення усвідомлення особистістю життєвих подій було їх дослідження за допомогою психосемантичних методів, які дозволяють виявити актуальний зміст індивідуальної свідомості суб'єкта, а також, що важливо для нашого дослідження, дозволяють дослідити особливості минулого досвіду у свідомості особистості, виявити смислове навантаження певної актуальної чи давно минулої події. Для емпіричного дослідження переживання та усвідомлення життєвих подій було обрано психосемантичний метод із подальшою обробкою результатів за допомогою факторного аналізу. Психосемантичні методи діагностики особистості дозволяють розкрити індивідуальні системи значень, що містять так звані особистісні знання. Під останніми розуміються сукупні знання про особистість, які наявні в індивідуальній свідомості [179; 189]. Щодо життєвої події особистісні знання набувають особливо важливого значення, оскільки лише той факт, який є для людини особистісним, може стати життєвою подією, тобто бути *пережитим*. Одне з основних завдань психосемантики – це побудова так званого семантичного простору – знаходження системи тих латентних факторів, у межах яких респондент оцінює певні об'єкти чи явища.

У нашому дослідженні вивчалися семантичні простори у свідомості респондентів, пов'язані з певною життєвою подією. Семантичний простір є дослідницькою моделлю структури індивідуальної свідомості, на основі якої відбувається сприйняття респондентом об'єктів, їхня класифікація, порівняння і т. ін. [179]. Для вивчення усвідомлення особистістю життєвих подій психосемантичний метод є найбільш валідним і, на нашу думку, таким, що дає змогу найповніше виявити різні аспекти цього явища.

За методом семантичного диференціалу було опитано 106 студентів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Досліджувані мали самостійно обрати подію для аналізу, а потім оцінювали її за п'ятизначною шкалою за різними показниками від 0 до 5. Показники, за якими

оцінювалася життєва подія, були виділені шляхом теоретичного аналізу, а також за результатами попереднього етапу емпіричного дослідження уявлень особистості про життєві події. На основі схожості оцінок за шкалами була побудована матриця відстаней шкал, яка потім підпадала під процедуру факторного аналізу. Факторний аналіз проводився за програмою центроїдного методу та включав у себе підпрограму повороту факторних структур за принципом varimax.

У результаті цього дослідження було виокремлено кілька основних факторів, які об'єднують характеристики життєвих подій за певними ознаками та критеріями. Кількість факторів була виділена відповідно до критерію власних значень факторів, або критерію Кам'янистого насипу. Найбільш вагомими, у яких найвищі показники відсотка загальної дисперсії, виявилися чотири фактори. Після обертання вони мають наступні значення, що відображено в матриці повернутих компонент (Додаток Б. 1). Як показано в матриці, виділено такі фактори. Фактор 1 – 25,93% від загальної дисперсії. До цього фактору входять значення з найбільшим навантаженням, такі як «щастя», «радість», «задоволення», «горе», «натхнення» тощо (табл. 2.1.). Навантаження кожної змінної ми брали до уваги за умови, якщо цей показник більше або дорівнює 0,4 [164, 289].

Таблиця 2.1

Показники шкал та навантаження по фактору № 1.

Показники шкал по фактору 1	Навантаження після обертання
Щастя	,935
Радість	,930
Задоволення	,887
Горе	-,882
Те, про що фантазувалося	,837
Натхнення	,824
Енергія	,801
Привабливість	,782
Краса	,750
Гнів	-,740
Очікування	,734
Мрія	,711

Таблиця 2.1 (продовження)

Показники шкал по фактору 1	Навантаження після обертання
Тяжкість	-,643
Гордість	,612
Туга	-,588
Протест	-,581
Страх	-,573
Звеличене	,526
Небезпека	-,475
Спокій	,452
Вплив(чийсь)	-,400

Як бачимо з таблиці, семантичне наповнення першого фактору стосується емоційного світу людини, яка переживає певну подію. Чітко виокремлюються позитивні й негативні емоції та явища. Найбільші навантаження мають такі шкали, як «щастя», «радість», «задоволення», «горе», що свідчить про зв'язок події у свідомості досліджуваних із певним емоційним забарвленням, а, отже, про те, що подія є емоційно насиченим явищем. Таким чином, семантичні структури свідомості, згідно з результатами нашого дослідження, включають насамперед емоційні складові життєвої події. Тому ми назвали фактор № 1 «Емоційна насиченість події». Цей фактор займає найбільшу частку загальної дисперсії і є найбільш вагомим серед інших.

На основі цього можна зробити висновок, що у процесі характеристики, оцінки, власне, усвідомлення подій свого життя, досліджувані визначають їх через оціночний компонент, саме як емоційно наповнені, насиченні почуттями, енергією тощо. Емоційна складова події є найбільш вагомою її характеристикою у свідомості респондентів. Вказаний фактор, крім того, що має найвищий відсоток загальної дисперсії, має найвищі показники навантаження шкал після обертання, а також найбільшу кількість шкал, які входять до нього у порівнянні з усіма іншими факторами – 21 (табл. 2.1.).

Тому можна визначити усвідомлення особистістю життєвої події як явище, насамперед, емоційне, наповнене емоціями, почуттями, враженнями та енергією. Подія в такому разі є джерелом емоцій та почуттів, причому, як видно

зі шкал цього фактору, переважно позитивних, оскільки найбільш навантаженими з усіх чотирьох факторів, а, отже, найбільш вагомими й значущими, є шкали «щастя», «радість», «задоволення».

Це можна пояснити специфікою нашої вибірки, що складалася переважно зі студентів. Як відомо, на цьому етапі життєві події, що відбуваються з особистістю, мають важливе значення й пов'язані найчастіше з певними здобутками в особистому чи професійному житті (отримання освіти, професії, нові знайомства, одруження, народження дітей тощо). З іншого боку, перевагу позитивного полюсу емоцій у цьому факторі можна пояснити змістом і характером подій, які обирали досліджувані у зв'язку з наведеним вище чинником. Для оцінки обиралися найчастіше важливі, знакові життєві події позитивного змісту – одруження, весілля друзів, знайомства, відпочинок, успіхи в навчанні тощо. Ще один можливий чинник переважання позитивних емоцій у характеристиці респондентами життєвої події полягає в тому, що для свідомості більш доступними є позитивні події, згадуючи про які, можна отримати відповідні емоції та враження. Негативні події та пов'язані з ними емоції є менш «бажаними» для аналізу й обговорення та менш доступні для усвідомлення (А. Адлер, Г. С. Салліван, З. Фройд, К. Юнг та ін.).

У нашому дослідженні складні травматичні події, пов'язані з труднощами, неприємними ситуаціями та емоціями, згадуються досліджуваними та обираються для аналізу рідше, ніж позитивні. Зокрема, серед подій, які вони самостійно обирали для аналізу, близько 51% – це щасливі, позитивні події (одруження, народження дитини, перемога, святкування свята і т. ін.), близько 34% – це складні або трагічні події, випробування, труднощі (смерть близької людини, аварія, хвороба тощо). І близько 15 %– це так звані нейтральні події, які насичені емоціями не так сильно (вступ до університету, відвідування гуртка, прочитання книги, нове усвідомлення, інсайт тощо).

Другий фактор – 11,1% загальної дисперсії, включає в себе такі шкали, як «втеча», «відторгнення», «вибір», «те, що зберігалось в таємниці»

тощо (таблиця 2.2). Зміст цього фактора включає в себе певні види та форми діяльності людини щодо можливості впоратися з подією. Це певна внутрішня чи зовнішня активність особистості з «переробки», уникнення події (втеча, відторгнення, байдужість), або навпаки, діяльність щодо активного подолання та оволодіння нею (робота, вибір, пошук альтернативи тощо). Тому ми назвали другий фактор «*Оволодіння подією*».

Таблиця 2.2

Показники шкал та навантаження по фактору № 2.

Показники шкал по фактору 2	Навантаження після обертання
Втеча	,659
Відторгнення	,591
Вибір	,583
Зберігалось в таємниці	,583
Байдужість	,543
Робота	,537
Те, що є замкненим	,535
Пошук альтернативи	,531
Про це писалося в листах	,461
Таїнство	,461
Описувалося в щоденниках	,402

Сюди належить також прагнення особистості повідомити про подію іншим людям, її відкритість або, навпаки, закритість для інших, приховування чи замовчування («зберігалось в таємниці», «те, що є замкненим», «таїнство», «про це писалося в листах», «описувалося в щоденниках»). Згідно з показниками й шкалами, які входять у вказаний фактор (таблиця 2.2), людина оволодіває подією сам на сам, лишається з нею наодинці, не відкриваючись світу та іншим людям. Це певне «таїнство», «те, що є замкненим», «зберігається в таємниці» тощо. І, водночас, становить певну роботу, вибір, пошук альтернатив та способів вирішення цієї ситуації. Можна зробити висновок, що в цьому факторі представлений внутрішньоособистісний аспект події для людини. Після фактору емоційності події респонденти розглядають її як явище глибоко особистісне, приховане від інших, що вимагає певної роботи

внутрішнього світу, переробки, таїнства, діалогу із самим собою в листах і щоденниках.

На нашу думку, цей фактор свідчить саме про *переживання* особистістю події, оскільки всі вказані ознаки також є ознаками переживання життєвої події – її опис, повідомлення про неї чи, навпаки, – замовчування і прагнення впоратися самотійно. Уникнення, втеча від події або активна робота з її вирішення й подолання також стосуються її переживання, тому цей фактор містить значення, що стосується також переживання життєвої події.

Розміщення показників і характеристик життєвої події зображені на графіку компонент у повернутому просторі (Додаток Б. 2). Як бачимо з графіка, більшість показників розміщуються у верхній частині графіку семантичного простору, що свідчить про плюсові показники шкал за фактором 2 і також може слугувати доказом того, що переживання як явище внутрішнього світу виражається в різних проявах, але від'ємного, негативного аспекту в цьому явищі не існує. Усі результати за цим фактором є позитивними, і це показує, що у переживанні життєвої події всі вказані дії та способи можливі, воно може відбуватися різними шляхами, й тими способами, які більш притаманні або доступні для особистості. Щодо першого фактору «Емоційна насиченість події», то тут є як плюсові, так і від'ємні значення, що показує поляризацію емоцій та емоційних станів у свідомості респондентів (Додаток Б. 2). Протиставлення позитивних та негативних емоцій є досить вираженим, наприклад, кардинально протилежними за своїми значеннями і разом з тим найтісніше пов'язаними з першим фактором, що видно з аналізу графіку, є шкали «щастя», «задоволення», з одного боку, і «горе», «гнів» – з іншого (Додаток Б. 1).

Фактор № 3 має 9,11% загальної дисперсії і включає в себе такі шкали, як «те, що було відкритим», «обговорювалося», «адаптація», «планування» «смысл» та інші (таблиця 2.3).

Як бачимо з таблиці, до цього фактору входять дещо схожі за семантичним наповненням шкали, що й до фактору № 2. Шкали «те, що

обговорювалося», «те, про що розповідалося», «те, що аналізувалося», співвідносяться зі шкалами фактору 2 «про це писалося в листах», «те, що описувалося в щоденниках». Проте третій фактор відображає властивості життєвої події як явища більш відкритого, публічного, зрозумілого й зовнішньо представленого в досягненнях, перемогах, у розповідях та обговореннях з іншими людьми, на відміну від фактору 2, де виражається внутрішньоособистісний аспект життєвої події, деякою мірою прихований від середовища й оточення людини. Тому ми назвали цей фактор «*Усвідомленість, осмисленість події*».

Таблиця 2.3

Показники шкал та навантаження по фактору № 3.

Показники шкал по фактору 3	Навантаження після обертання
Те, що було відкритим	,723
Те, що обговорювалося	,651
Адаптація	,595
Те, що аналізувалося	,508
Планування	,500
Перемога	,478
Те, про що розповідалося	,459
Розвиток	,440
Смиренність	,420
Смисл	,405
Зміна	,397

У наведеному факторі виділяється раціональний, свідомий компонент події, яка є відкритою для особистості й інших людей, може становити перемогу чи інші соціальні досягнення, він показує, що життєва подія призводить до змін та обов'язково насичена смислом. Вона є відкритою для свідомості, доступна для інтерпретації іншими людьми, обговорюється, аналізується, планується, загалом, відома іншим людям. У структурі свідомості досліджуваних життєва подія є раціональним, осмисленим, усвідомленим явищем. Виходить певна тавтологія: подія усвідомлюється як усвідомлена, осмислена й раціональна відповідно до семантичних одиниць цього фактору.

У співвідношенні з першим і другим факторами третій є менш вираженим, але представлений досить значним відсотком загальної дисперсії. Факторний простір заповнений досить щільно, всі три фактори тісно пов'язані між собою.

У другому і третьому факторах немає від'ємних значень, що може свідчити про усвідомлення наведених ознак життєвої події, як однозначних та однополюсних явищ. Тобто в семантичному просторі щодо відповідних аспектів життєвої події – «Оволодіння подією» (фактор № 2) та «Усвідомлення й осмислення» (фактор № 3) – відсутні полярність та дихотомія значень. На нашу думку, це можна пояснити тим, що вказані характеристики й аспекти життєвої події не мають протилежних понять та антонімічних проявів. Вважаємо, що життєва подія обов'язково усвідомлюється людиною, хоча б частково, якщо ні – то вона про це не пам'ятає: такої події у її свідомості не існує. У такому разі досліджуваний просто не вказує цю життєву подію в процесі психологічного дослідження.

І, нарешті, четвертий фактор, який займає 6,75% загальної дисперсії, включає в себе такі шкали, як «неочікуваність», «випадковість», «подив», «збіг обставин» та ін. (таблиця 2.4). У цьому факторі найменша кількість шкал і найменша частка загальної дисперсії, проте в семантичному просторі він є вагомим і значущим.

Таблиця 2.4

Показники шкал та навантаження по фактору № 4.

Показники шкал по фактору 4	Навантаження після обертання
Неочікуваність	,808
Випадковість	,784
Подив	,561
Збіг обставин	,400
Швидкість	,352

Відповідно до змісту шкал цього фактору ми назвали його «Спонтанність події». Це характеристика життєвої події як несподіваної, миттєвої, такої, до якої не можна повністю підготуватися, що є загадковою,

незрозумілою, трапляється швидко, неочікувано й раптово. Цей фактор акцентує на ролі випадку, долі та інших спонтанних чинників події. У цьому є важливий зміст, оскільки навіть, якщо подія планується людиною, ніколи не можна повністю спрогнозувати, як саме вона відбудеться: планування і результат, а іноді й самі події, відбуваються зовсім не за планом. Отже, спонтанність життєвої події у свідомості особистості під час її оцінки й характеристики займає значне місце. Порівнюючи цей фактор із попереднім, можемо побачити, що обидва фактори є протилежними за своїм семантичним наповненням і змістом. З одного боку, подія є усвідомленою, наповненою смыслом, яка планується, аналізується, обговорюється, з іншого – подія є збігом обставин, несподіваною, неочікуваною, спонтанною, яка викликає подив. На нашу думку, всі фактори цілісно відображають різні аспекти та особливості усвідомлення особистістю життєвих подій і всі наведені ознаки характеризують життєву подію. Результати цього етапу емпіричного дослідження опубліковано в нашій праці [103]

Таким чином, на основі дослідження усвідомлення життєвих подій за допомогою психосемантичних методів і подальшої обробки результатів шляхом факторного аналізу можемо зробити висновок щодо особливостей усвідомлення особистістю життєвих подій. По-перше, у структурі свідомості особистості життєві події існують як емоційно насичене явище, причому переважно це стосується позитивних емоцій. Емоційна насиченість, таким чином, є найбільш вагомим і значущим фактором усвідомлення особистістю життєвих подій.

По-друге, життєві події усвідомлюються людиною як внутрішньоособистісне явище, яке потребує певної роботи щодо оволодіння подією та її переживання. Ця робота переважно є прихованою від інших, інтимна та особистісна, разом з тим складна й важлива.

По-третє, подія визначається досліджуваними, як явище свідоме – раціональне та усвідомлене. Таке усвідомлення виражається в розповідях, обговореннях з іншими людьми, в аналізі та осмисленні, коли життєва подія

наділяється для людини певним смислом. У цьому аспекті спостерігається «подвійність» свідомості особистості – досліджувані усвідомлюють явище як свідоме. Це свідчить про те, що свідомість має багаторівневу структуру, яка сама себе пояснює та продукує.

Життєві події також усвідомлюються досліджуваними як явище спонтанне, несподіване, неочікуване, що «трапляється», виникає випадково, за збігом обставин, дивує й бентежить людину.

Вказані особливості усвідомлення особистістю життєвих подій дають уявлення не лише про явище життєвих подій у свідомості, а й допомагають зрозуміти природу свідомості людини, сутність якої у створенні своїх продуктів і самої себе. Вказані особливості свідчать, що життєві події, описані в процесі дослідження, усвідомлюються особистістю; згідно з цими особливостями нам вдалося побудувати семантичний простір, у якому були виділені основні фактори – змістові одиниці усвідомлення життєвих подій – «Емоційна насиченість», «Оволодіння життєвою подією», «Усвідомленість, осмисленість» та «Спонтанність» події. Ці особливості показують той особистісний смисл, який мають для досліджуваних їхні життєві події, що відобразилося в семантичних структурах, виявлених нами в цьому дослідженні.

2.3. Дослідження усвідомлення у зв'язку з переживанням життєвих подій особистістю

2.3.1. Переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій у процесі створення усної оповіді

Процеси переживання та усвідомлення життєвої події у процесі створення та оповідання наративів відбуваються у взаємозв'язку, як цілісний процес, оскільки створення тексту обов'язково передбачає певний рівень усвідомлення, в результаті якого може відбутися (чи ні) процес переживання цієї події. Тому ще один етап вивчення переживання та усвідомлення життєвих подій у нашому дослідженні передбачав виявлення тих особливостей вказаних процесів, які відбуваються цілісно в процесі створення усних оповідей. Крім цього, ми порівняли особливості переживання та усвідомлення життєвих подій особистістю в усних і письмових текстах. Таке дослідження було проведено, спираючись на теоретичні положення щодо значних відмінностей між усним і письмовим мовленням, які полягають не лише в різниці оформлення висловлювання, а в іншому ставленні особистості до цих видів мовлення, у відмінності внутрішніх процесів, які задіяні в обох випадках (Б. Ф. Баєв, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, М. І. Жинкін, І. О. Зимня, Г. С. Костюк, О. О. Леонтєв, О. Р. Лурія, С. Л. Рубінштейн, І. О. Синиця та ін.).

Так, більшість дослідників зазначають, що усне й писемне мовлення не просто по-різному оформлене, це мовлення, яке має різні цілі, способи вираження і сам процес виникнення. В усному мовленні наявний контекст, засоби емоційної та інтонаційної виразності, воно більш лаконічне й конкретне, емоційне та спрямоване на вираження переживань (С. Л. Рубінштейн). Писемне мовлення орієнтоване здебільшого на розумову діяльність людини, ніж на емоційну, тут задіяні процеси волі, свідомості та усвідомлення (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. Р. Лурія та ін.).

Наприклад, О. Р. Лурія зазначає, що «в усному мовленні, яке полягає в оповіді про певні події чи в міркуваннях, обов'язково мають бути наявні як

мотив висловлювання, так і загальний задум автора» [137]. Усне мовлення зазвичай завжди звернене до конкретного співрозмовника, тому в процесі самого мовлення оповідь може коригуватися відповідно до ситуації [137]. М. М. Бахтін використовує поняття «первинні та вторинні оповіді», під первинними він розуміє більш прості побутові висловлювання, а під вторинними більш складні, абстрактні, що складаються зі складних мовних конструкцій. Тому усне мовлення співвідносять із первинною оповіддю, а писемне – із вторинною [20]. У зв'язку з цим Б. Г. Ананьєв вважає усне мовлення базовим, а писемне – надбудовою над ним [8].

Писемне мовлення має у своєму складі свідомі операції синтаксичного рівня, які найчастіше протікають автоматично й неусвідомлено в усному мовленні. Отже, оскільки писемне мовлення вимагає від людини вищого рівня свідомого контролю, то в ньому виявляється вищий рівень усвідомлення, ніж в усному. За словами О. Р. Лурії, писемне мовлення використовується не лише для того, щоб передати вже готове повідомлення, але й для того, щоб відпрацювати, уточнити власну думку» [137]. Якщо порівнювати між собою усне й писемне мовлення, то бачимо, що засоби керування думкою в мовленнєвому висловлюванні, які протікають в усному мовленні без усвідомлення, в писемному є предметом свідомих дій. Усе сказане вище означає, що писемне мовлення є більш усвідомленим, ніж усне, і потребує більш свідомого контролю від автора. З іншого боку, писемне мовлення може бути *засобом усвідомлення* того змісту, про який пише автор. В усному мовленні засобом усвідомлення може бути *діалог з іншою людиною*, додаткові питання про подію, ситуацію чи почуття, які може поставити співрозмовник. Тому виникає припущення, що в письмових текстах про життєву подію насамперед виражене усвідомлення події, уявлення про неї, а в усних текстах поруч з усвідомленням відображається безпосередній досвід особистості щодо події, її переживання.

Щоб виявити особливості саме усних наративів та оповідей про життєві події, було проведено ще одне дослідження. Респондентам пропонувалося усно

розповісти про подію свого життя, яка виявилася важливою, значущою для них (життєва подія) і зробити це максимально докладно. Для цього досліджувані були розподілені на 3 групи, кожній з яких дали інше завдання, відповідно були проведені три серії дослідження.

Перша група (15 студентів та 24 ветерани АТО) оповідали життєву подію у вигляді монологу, дослідник виконував роль емпатійного слухача, який дає людині можливість висловитися. Особливо важливо це було для учасників АТО, які часто до цієї бесіди не розповідали про свою життєву подію нікому. Оповіді фіксувалися за допомогою нотування або (з дозволу досліджуваних) шляхом аудіо запису.

Друга група – 20 студентів – спочатку оповідали подію усно (за наведеною вище інструкцією), а потім створювали про цю саму подію письмовий текст. Створення як усного, так і письмового тексту про ту ж саму подію дозволить порівняти особливості переживання й усвідомлення життєвих подій в усних і письмових оповідях та визначити спільні й відмінні ознаки.

Третя група досліджуваних (18 студентів) – це ті, з ким була проведена невеличка бесіда після оповідання ними своєї життєвої події. Інструкція була такою ж, як і для першої та другої (в усній частині) груп, але після розповіді досліджуваним були поставлені додаткові питання, щоб викликати або поглибити процес переживання ними події. Результати всіх трьох груп мають свої відмінності та особливості.

Для виявлення особливостей переживання та усвідомлення життєвої події в усних 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» [148]. В нашому дослідженні були випадки, коли респонденти не погодилися 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 пережити 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 [19], а К. Юнг вважав діалог з собою одним зі способів досягнення людиною власної Самості, тобто цілісності й гармонії [286]. На думку М. В. Папучі, діалог є одним із засобів виникнення переживання [173], 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 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» [116], 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 [202] людині необхідно побачити життєву подію в контексті різних часових відрізків – згадати, уявити в майбутньому тощо [173].

Порівняємо результати трьох груп досліджуваних, що відповідають трьом серіям вивчення особливостей усних оповідей.

У *першій серії* ми слухали усні оповіді досліджуваних із прийняттям, розумінням, але без втручання та об'єктивного впливу на їхню розповідь. У цій частині дослідження можемо зробити такі висновки. У процесі оповіді автор може як переживати подію, про яку розповідає, так і не переживати, передаючи

лише факти або формально описуючи ситуацію. Усі три рівні оповіді, що виділені та описані нижче, були наявні в усних текстах цієї групи: це переважно усвідомлення події в тексті, усвідомлення й переживання в сукупності та переважно переживання.

Найбільшу кількість серед оповідей на цьому етапі становили тексти, в яких переживання події відбувалося разом з усвідомленням (другий тип оповіді), що спостерігалися у близько 40% досліджуваних. Переживання (або його відсутність), на нашу думку, як було показано вище, може залежати від різних чинників, таких, як ставлення оповідача до дослідника, наявність/відсутність довіри до дослідження та до особистості експериментатора, тип міжособистісних відносин досліджуваного загалом (цей чинник детально описано далі в п.п. 2.4.). Переживання життєвої події оповідачем в усній оповіді також може залежати від емоційного стану, настрою досліджуваного, бажання чи небажання спілкуватися, відкритості у ставленні до іншої людини й події (або, навпаки, прагнення позбавитися своїх спогадів, наявність страху, недовіри тощо).

Варто зазначити, що оповіді студентів цієї групи були схожими на автобіографію, оскільки описували часто не лише одну подію, а певний етап життя або взагалі весь життєвий шлях. Водночас оповіді військових ветеранів більше були схожі на виклад конкретних фактів або звіт, оскільки в їхніх текстах спостерігалось переважно усвідомлення події, ніж її переживання. Цей факт ми проаналізуємо окремо в п.п. 3.1. Приклади текстів цієї серії наводимо в додатку В.

У *другій серії* дослідження порівнювалися усні та письмові тексти досліджуваних про ту ж саму подію. 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% опитаних більше розкривалися, розповідали, виявляли активність та емоційні прояви щодо події саме в усних текстах. 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 цієї 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 особистості, 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: 114].

Наведемо приклади обох варіантів оповіді про подію. Усна та письмова оповідь досліджуваної Анастасії Б. (Додаток В. 1). У наведеному тексті наявні як ознаки переживання події, так і ознаки наративу, що свідчить про переживання та усвідомлення досліджуваним життєвої події. Серед ознак переживання тут є такі, як опис емоцій, часовий контекст події, а також ознаки наративу – резюме, висновок, опис причинно-наслідкових зв'язків тощо. Проте в письмовій оповіді цієї ж досліджуваної таких ознак уже немає (Додаток В. 1). Отже, можна зробити висновок, що в усних текстах досліджуваних цієї групи відбувається переживання та усвідомлення життєвої події, а в письмових – тільки усвідомлення без переживання.

Серед студентів, які оповідали подію усно й письмово, було виокремлено ще одну групу досліджуваних (30%), у яких переживання та усвідомлення події в письмовому й усному тексті майже не відрізняються. Тобто кількість ознак переживання та усвідомлення була приблизно однаковою і в усній, і в письмовій частині дослідження. На нашу думку, 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 і процесу переживання, що вже розпочався. Ті досліджувані, у текстах яких не було ознак переживання ні в письмовому, ні в усному варіанті, вірогідно, не переживали подію в момент оповіді. Це може бути пов'язано з різними факторами – закритість, небажання спілкуватися, недовіра до дослідника, страх відкриватися тощо. Наведемо ще один текст студентки, в якій прояви переживання життєвої події спостерігаються і в усній, і в письмовій оповіді (Додаток В. 1).

З цієї оповіді бачимо, що подія має для дівчини важливе значення, оскільки стосується її дитинства, уявлень про себе, тому можна сказати, що життєва подія має характер сценарію для особистості (Е. Берн, В. Джойнс, Й. Стюарт, К. Штайнер, та ін.) і повторюється в певних ситуаціях. Письмовий текст досліджувана написала у вигляді листа до мами, що також свідчить про те, що переживання події відбувається в цей момент. Тут наявні такі ознаки переживання, як внутрішній діалог (у пропонованому тексті це уявний діалог з мамою), опис почуттів, часовий контекст – спогади про минуле тощо. Тому робимо висновок, що переживання та усвідомлення життєвої події в такому разі відбувається як в усній, так і в письмовій оповіді.

На основі аналізу усних текстів досліджуваних, порівнюючи з письмовими, були виявлені такі **особливості**. В усній оповіді особистість 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, продуктивне 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» [54].

Якщо стосунки не склалися і в людини є недовіра до дослідника, негативне ставлення, відсутність взаєморозуміння, то в цьому разі процес переживання події в розповіді утруднюється. 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 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. За словами Ю. М. Лотмана, «діалог передує мові й породжує її» [135]. Це потребує окремої внутрішньої роботи, тому в досліджуваних іноді виникав опір до цього, що виявлялося у відмовах від виконання завдання чи у виконанні його лише формально.

У *третьій серії* дослідження ми спочатку слухали оповідь автора про життєву подію, а потім ставили уточнюючі питання, які могли вірогідно змінити чи поглибити процес переживання або викликати його, якщо оповідь була занадто короткою та не містила ознак переживання.

Ця серія дослідження показала, що іноді усвідомлення відбувається не зовсім чітко й повно, бо усна оповідь потребує менше, ніж письмова, інтелектуальних та розумових зусиль, а отже, роботи свідомості. Тобто, внаслідок постановки запитань у досліджуваних з'являється глибше усвідомлення події, свого ставлення до неї та почуттів, які мали місце тоді. У процесі оповіді досліджуваним були поставлені такі питання.

- Які почуття були у вас на той момент?
- Пригадайте будь-які подробиці, деталі цієї події.
- Які висновки ви зробили з цієї події?
- Що ви відчували в процесі оповіді, які у вас виникли почуття?
- Що ви відчуваєте щодо цієї події зараз?

Ці питання сприяли виникненню переживання в тих випадках, коли воно не виникало в оповіді одразу. Оскільки однією з ознак і засобів переживання життєвої події є занурення в її деталі й подробиці, третій групі досліджуваних окремим завданням після оповіді пропонувалося пригадати деталі цієї події, якісь дрібниці, що мали місце в той момент. У таких випадках досліджувані зазначали, що виразно бачать образи, картинки цієї події, присутніх там людей, себе, зовнішні обставини тощо. Таким чином, через деталі життєвої події досліджуваній починає в діалозі переживати ті почуття, які були тоді, іноді в нього можуть з'являтися сльози, тремтіння рук, зміни голосу та інші невербальні й вербальні прояви. У ході виконання вказаного завдання досліджувані зазвичай саме в цей час починали переживати подію і розкривати суть своїх почуттів, ставлення щодо неї. Якщо розповідь досліджуваного відбувалася без активності й запитань дослідника (в першій серії або на початку бесіди з учасниками третьої), то респонденти описували подію лише в

загальних рисах, безособистісно, формально висловлюючи своє усвідомлення щодо цієї події.

Висновки щодо події дають змогу людині побачити її сенс і зрозуміти її значення у своєму житті, оскільки, за словами Д. О. Леонтьєва, «усвідомлювати сенс явищ і подій – значить включати їх до системи смислових зв'язків життєвого світу суб'єкта, бачити їх унікальне, виняткове й водночас об'єктивне місце у власній життєдіяльності» [124, 259]. Приклад тексту, в якому оповідь про подію була доповнена питаннями дослідника, наведено в Додатку В. 2.

Як бачимо з тексту (Додаток В. 2), серед ознак переживання тут наявна рефлексія, опис почуттів, часовий контекст, а запитання експериментатора лише поглиблюють цей процес, виникає враження, що оповідач, а разом із ним і слухач/читач, ніби переносяться в ту ситуацію, відчуючи образи, які передає автор. На нашу думку, такий ефект оповіді свідчить про переживання життєвої події, що відбувається тут і зараз, у момент оповіді.

Загалом, усі проаналізовані нами усні оповіді кожної з трьох серій були поділені на *три типи*. Їх можна назвати *рівнями оповіді* відповідно до вираження в них процесів усвідомлення й переживання.

Перший тип – це оповіді, у яких відбувається переважно усвідомлення життєвої події з деякими згадуваннями про емоції та почуття респондента. Сама подія, її учасники та особливості можуть описуватися, але відсутні ознаки її переживання. Це майже всі оповіді військових ветеранів, оскільки тільки деякі з них фрагментарно описували свої почуття, а більшість розповідали лише факти, тому їхні оповіді майже всі без ознак переживання події. Це може бути пов'язано із внутрішньою заборонаю на емоційні прояви у ветеранів, що є їх професійною особливістю, яка необхідна для військових в умовах бойових дій. Переживання, емоційне включення й реагування на подію можуть заважати діяти швидко й чітко в екстремальній ситуації, а лаконічність, точність усвідомлення, швидке реагування можуть допомогти зорієнтуватися й урятувати життя в потрібний момент.

До цього типу також були віднесені усні й письмові тексти досліджуваних, що мали формальний характер і зазвичай включали стислий переказ життєвої події. Такі оповіді свідчать про усвідомлення факту життєвої події, проте більш глибокого усвідомлення й аналізу причин, наслідків, сенсів події, її значення для свого життя на вказаному рівні оповіді не відбувається. Це можна пояснити небажанням досліджуваного розкриватися, недовірою до експериментатора, а також свідчить про відсутність у нього певного рівня розвитку рефлексії та самоусвідомлення або ж про травматичний чи негативний характер події, що може становити перешкоду для її переживання. Один із прикладів таких текстів наведено в додатку В. 3.

Як бачимо з наведеного фрагменту (Додаток В. 3), досліджувані описують факти, роблять висновки, проте не описують і не рефлексують свої почуття, тобто ознак переживання, описаних вище, у цих текстах немає. Хоча загалом, судячи з розповіді, можна сказати, що досліджувані усвідомлюють цю подію. На нашу думку, для переживання життєвої події в діалозі з цими респондентами потрібно більше часу, а також використовувати спеціальні завдання для сприяння переживанню – постановку запитань, спрямованих на розкриття подробиць, деталей цієї події, запитання й завдання щодо аналізу власних почуттів тощо. Така робота може бути організована в межах психотерапії або тренінгових чи спеціальних занять. Оскільки наше дослідження не передбачало психотерапії, а лише діагностичну й консультативну бесіду, то така робота не була проведена, тому можемо лише констатувати вказаний тип оповіді в досліджуваного.

Другий тип – це оповіді, у яких відбувається усвідомлення життєвої події разом із її переживанням. Усвідомлення й переживання тут поєднуються як цілісний процес формування власного досвіду особистості. Такі тексти були в кожній із серій дослідження, проте найбільше їх у третій серії (близько 55,5%)

Це оповіді переважно студентів, у яких:

- 1) проаналізовані почуття;
- 2) є висновки щодо події;

3) наявна їх рефлексія (ознаки усвідомлення), а також є наведені вище ознаки переживання.

На нашу думку, це найбільш гармонійний для особистості тип оповіді з погляду її психологічного здоров'я та процесу саморозвитку. Один із таких текстів наведений у додатку В. 4. У деяких випадках, як, скажімо, у наведеному прикладі, цей тип оповіді становить фрагмент автобіографії, коли людина розповідає все своє життя або певний його період і всі події, що відбувалися на той момент. Як бачимо з тексту (Додаток В. 4), досліджувана пережила травму, зміну й переоцінку цінностей, зміни в особистому житті, тому це не просто розповідь про одну подію, як це було в більшості письмових текстів, проаналізованих вище. Усі описані життєві події пов'язані між собою та охоплюють певний проміжок часу в біографії дівчини, тому така оповідь є триваліша за часом, зазначимо, що переважна частина досліджуваних з другим типом оповіді розповідали про свої події без обмежень у часі (1 серія дослідження), намагаючись якомога детальніше розкрити свої переживання й досвід. Тому ще одна особливість усних наративів про подію у порівнянні з письмовими полягає в тому, що усні оповіді *займали набагато більше часу*, ніж письмові, були більш розгорнутими й розлогими. Порівнюючи з письмовими текстами, бачимо, що в усних наративах більше відображене переживання життєвої події, у той час як у письмових – переважно усвідомлення.

Третій тип – це оповіді, у яких відображено переважно переживання події, ніж її усвідомлення. У нашому дослідженні таких оповідей менше 5%, вони емоційно насичені, а також подекуди нелогічні, непослідовні, з порушенням викладу подій, загалом вони не відповідають критеріям наративу, а здебільшого схожі на фрагменти оповіді або *ментатив* – текст, що відображає думки та стан внутрішнього світу особистості.

Помітними в таких текстах є невербальні прояви особистості – зміна міміки, погляд не на співрозмовника, а вбік або вниз, також спостерігалися почервоніння / поблідніння обличчя, «бігання» очей, тремтіння рук, зміна дихання та інші прояви, що свідчать про зміну емоційного стану людини. У них

описано події різного характеру, переважно негативні, у процесі оповіді яких досліджувані самі вказують на те, що вони ніби «занурилися» в ту подію, побачили й відчули все так, ніби подія відбувається зараз. Безумовно, усвідомлення події в цей час відбувається також, але більшою мірою в цих оповідях помітний процес переживання.

Цей тип оповіді найчастіше відбувається тоді, коли подія ще є актуальною, коли вона ще триває, оскільки не прожита й не пережита людиною. У такій оповіді досліджуваній виражає свій стан, почуття і ніби намагається «полегшити» їх, зрозумівши, що сталося і як тепер із цим жити. Зазначимо, що в цьому типі оповіді переживання наявне в актуальному стані, він є майже не усвідомлений у тому розумінні, що людина не зовсім дає собі об'єктивний звіт про те, що з нею зараз відбувається. Йдеться про рівень первинного сприйняття в усвідомленні життєвої події. Приклад такого типу оповіді наведено в додатку В. 5.

Такий текст (Додаток В. 5) не можна назвати наративом у повному розумінні цього слова, оскільки відповідних ознак тут небагато (відсутнє резюме – передмова до наративу, часова послідовність подій описана не зовсім чітко, немає висновку тощо). Більшу частину своєї розповіді дівчина плакала, намагаючись зрозуміти, як це могло статися й чому. Можна припустити, що для переживання цієї події знадобиться чимало часу, і важливе значення для продуктивності цього переживання має саме *процес усвідомлення* – самої події, її незворотності, власної ролі в цій події, відповідальності за неї тощо. Решта текстів цієї групи характеризуються вищим ступенем усвідомлення події, проте глибокого усвідомлення самої події та її причин, сенсу у своєму житті й досвіду, який вона несе, не відбувається. Це свідчить про усвідомлення лише факту життєвої події, що, на нашу думку, не може сприяти її продуктивному переживанню. Тому можна назвати оповіді цієї групи *проживанням без переживання*, оскільки подія відбувається, загалом людина розуміє та усвідомлює, що саме відбувається чи відбулося. Проте неусвідомленими

залишаються різні аспекти цієї життєвої події, переважно її внутрішні причини, сенс, значення, досвід, тому логічний ряд

усвідомлення → переживання → нове усвідомлення

у таких досліджуваних не реалізовується. Вони ніби «застрягають» на першому етапі, де не можуть усвідомити внутрішній бік того, що відбулося насправді, тому процес переживання блокується. Потенційно переживання може відбутися за умови спеціальної внутрішньої роботи особистості, що може проходити самотійно або з психологом. Така робота включає в себе внутрішній діалог, рефлексію, визнання та аналіз своїх почуттів, формулювання висновків і сенсів щодо своєї життєвої події тощо. Таким чином, щоб відбулося переживання, людина має, по-перше, прийняти подію як даність, погодитися з тим, що сталося. Для цього їй потрібно зрозуміти, що саме відбулося й чому. Це насамперед діяльність усвідомлення. Для переживання необхідна певна особистісна трансформація, внутрішня робота зі структурування свого внутрішнього світу, що вимагає спеціальних умов.

Проаналізувавши усні та письмові оповіді про життєву подію, можемо зробити певні висновки щодо особливостей переживання та усвідомлення життєвих подій у них. У письмовій оповіді досліджувані більше налаштовані на виконання конкретно поставленого завдання, тому тут переважно відбувається усвідомлення своєї життєвої події, разом з тим у деяких досліджуваних також наявні певні ознаки її переживання.

В усній оповіді людина не настільки прив'язана до конкретної події, скільки до самої ситуації спілкування «тут і зараз». Отже, усний наратив може як стосуватися конкретної життєвої події, так і становити всю історію життя людини взагалі або фрагмент автобіографії. Це свідчить про те, що в усних оповідях більше варіативності, творчості, актуальних почуттів людини «тут і зараз». Письмові наративи про життєві події описують переважно коротко лише саму подію, за шаблоном або відповідно до завдання. Усні оповіді, натомість, містять опис контексту, всю ситуацію, її учасників, інші події тощо. Усна оповідь має більше можливостей для переживання життєвої події, усвідомлення

тут теж обов'язково наявне, але не настільки, як у письмових текстах; в усних оповідях воно задіяне меншою мірою. В процесі діалогу завдяки присутності й активності Іншого (М. М. Бахтін) в оповідача виникає усвідомлення (іноді вперше) щодо певних аспектів цієї події – її причин, особливостей, власних почуттів тощо.

Отже, проаналізувавши різні варіанти текстів та оповідей про життєві події, можемо узагальнити особливості процесу їх переживання та усвідомлення, що відображаються в усних і письмових текстах. Відповідно до особливостей процесу переживання та усвідомлення, їх вираження в текстах, було виділено такі **типи переживання та усвідомлення життєвих подій**.

1. **За предметом (змістом)** переживання та усвідомлення визначили: переживання та усвідомлення подій, ситуацій, почуттів, вражень, образів тощо. У текстах зазвичай містяться вказівки на те, що саме переживає чи усвідомлює респондент. Оскільки предметом нашого дослідження є вивчення життєвих подій, особливостей їх переживання та усвідомлення, основна увага приділялася саме подіям, хоча в текстах траплялися й описи ситуацій, переживання почуттів, станів тощо.
2. **За суб'єктивною оцінкою** переживання та усвідомлення життєвої події були виділені позитивні й негативні. Проміжної ланки, зазвичай, не буває, оскільки емоційна складова у респондентів виділялася як одна з основних ознак життєвої події. В основі виокремлення цього типу лежить оцінка особистістю свого досвіду й подій, що відбуваються. У текстах на це вказує емоційно забарвлена лексика, розлогі описи почуттів та категоричність суджень досліджуваного.
3. **За інтенсивністю** переживання та усвідомлення було виокремлено глибокі (інтенсивні) та поверхові переживання та усвідомлення життєвих подій. Йдеться переважно про особливості переживання життєвої події та рівень її усвідомлення. Про глибину переживання свідчать внутрішні діалоги в тексті, кількість смислових одиниць щодо конкретної події та її переживання. Чим більше часу та уваги присвячує людина описові своїх

переживань, чим більше в цих описах міркувань, питань, роздумів тощо, тим глибшим, на нашу думку, є переживання та усвідомлення нею життєвої події. Натомість існують також поверхові переживання та усвідомлення, в яких переважає зовнішній аспект опису та рівень первинного сприйняття в усвідомленні. Глибокі переживання та усвідомлення характерні для особистості із високим рівнем рефлексивності та самоаналізу, вони трапляються рідше, ніж поверхові і призводять до усвідомлення людиною не лише життєвої події, а і її досвіду в цілому.

4. *За ступенем складності* переживання та усвідомлення життєвих подій виявлено когнітивно прості та когнітивно складні переживання та усвідомлення. Когнітивно проста / складна особистість формулює відповідно переживання та усвідомлення такого ж характеру. Когнітивно прості переживання та усвідомлення життєвої події відбуваються у спрощеній формі, відповідно тексти таких досліджуваних більш прості, характеризуються фіксацією зовнішніх показників події, переживання менш інтенсивні, тексти більш стислі в описах та оповідальних структурах. Натомість когнітивно складні переживання та усвідомлення події, навпаки, є глибшими, з серйозним аналізом людиною власного внутрішнього світу.
5. *За часовою орієнтацією* переживання та усвідомлення життєвих подій досліджуваних можуть стосуватися подій минулого, теперішнього чи майбутнього. У текстах про подію здебільшого знаходимо описи минулих подій, хоча переживання та усвідомлення теперішнього й майбутнього також траплялися.

Таким чином, за результатами здійсненого дослідження, резюмуємо, що переживання життєвих подій легше і природніше для особистості відбувається в процесі створення й оповіді усних текстів, а усвідомлення – передусім через створення письмових текстів. Переживання також відбувалося в письмових текстах та оповідях, але лише тоді, коли для цього були певні умови і текст містив відповідні ознаки й характеристики (відкритість почуттям, рефлексія, пошук і використання метафор, знаходження нового смислу тощо).

Основною відмінністю між переживанням та усвідомленням життєвих подій в усних і письмових текстах вважаємо те, що письмові тексти більш узагальнені, послідовні, офіційні та формальні, виражають усвідомлення факту життєвої події, проте ця узагальненість перешкоджає процесові її переживання. Водночас в усній оповіді спостерігається менше логіки й послідовності, але є більше можливостей для вираження своїх почуттів, для саморозкриття особистості, що сприяє переживанню життєвої події. Процес переживання відбувається як в усних, так і в письмових текстах, це залежить від наявності спеціальних умов для переживання життєвої події. В учасників АТО, які переважно мають травматичний досвід, пов'язаний із загрозою для життя, переживанню події перешкоджає цей досвід і почуття, пов'язані з ним, недовіра до експериментатора, відсутність рефлексії та усвідомлення своїх почуттів.

Для сприяння процесу переживання та виникнення нового усвідомлення життєвої події були поставлені спеціальні запитання, що дають змогу «зануритися» в подію й «запустити» процес переживання в оповіді, що призводить до нового, більш глибокого усвідомлення життєвої події та її сенсу для особистості.

2.3.2. Психологічні аспекти переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій майбутнього

Щоб з'ясувати особливості процесів усвідомлення та переживання життєвих подій у єдності, а також, щоб виявити взаємозв'язок і специфіку переживання та усвідомлення життєвих подій, було проведено ще один етап дослідження – вивчення усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій майбутнього.

Майбутні життєві події – це ті, які ще не відбувалися, можна сказати, що вони існують лише у свідомості людини та її внутрішньому світі. З психологічного погляду майбутнє стає для особистості важливим та «живим», може втілюватися і здійснюватися тоді, коли конкретні життєві події майбутнього переживаються та усвідомлюються нею як щось значуще, важливе, коли вона залучена внутрішньо, а не лише розумово. Йдеться про усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій майбутнього.

Важливе значення для особистості сфера майбутнього має на кожному етапі життєвого шляху. Проте іноді майбутнє для людини є конфліктною сферою, яка витісняється, бо особистість не бажає докладати зусиль для його побудови. Е. Тофлер, називає таке явище поняттям «шок майбутнього», що характеризується внутрішнім і зовнішнім безладом у житті людини, прагненням до соціального, інтелектуального, емоційного відчуження від світу, внаслідок якого сучасні молоді люди постійно перебувають у стресі й не можуть самостійно вирішити проблеми, які їх турбують [227].

Особистість прагне побудувати таке майбутнє, про яке мріє, і, на думку низки дослідників (Л. І. Божович, М. Р. Гінзбург, Ж. Нюттен, Л. А. Регуш та ін.), таке прагнення «створити», «сконструювати» майбутнє є значною мотиваційною тенденцією її життєдіяльності. Якщо уявлення про власне майбутнє нечіткі, а усвідомлення майбутніх життєвих подій відсутнє і в особистості немає конкретних планів на своє подальше життя, у таких осіб можуть виникати внутрішні конфлікти та дифузія ідентичності (Е. Еріксон). Внутрішні конфлікти можуть виражатися в тому, що, з одного боку, людина

мріє про щасливе, забезпечене, успішне життя, а, з іншого, – не здійснює жодних кроків для його досягнення. Тому від ставлення до свого майбутнього та усвідомлення і переживання майбутніх життєвих подій залежить перебіг подальших подій, задоволення своїм життям та успішність людини загалом.

Переживання та усвідомлення життєвих подій, як було показано вище, відбувається за допомогою створення й оповідання текстів, тому наше дослідження побудоване саме на вивченні текстів особистості про майбутнє, що отримали у психології назву *футуристичний наратив* (І. В. Березко, Т. М. Титаренко, О. М. Шиловська, та ін.).

У процесі дослідження усвідомлення й переживання особистістю життєвих подій, їх чинників та особливостей, було виявлено, що існує певна специфіка у ставленні досліджуваних до майбутнього. Зокрема, зменшені прояви ідеального образу «Я», страх майбутнього тощо. Це зумовило дослідження особливостей переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій майбутнього. Воно складалося з двох частин: перша стосувалася прихованого вивчення подій майбутнього, що полягало у проєктивному завданні в непрямій формі. У другій ми дали досліджуваним пряме завдання: просили їх описати якомога докладніше життєву подію свого майбутнього в письмовій формі. Передбачалося, що реальним показником наявності усвідомлення й переживання особистістю життєвої події буде продукування, створення оповідального тексту, наративу як форми твору за межами завдання.

Досліджуваними були студенти 1-3 курсів Ніжинського державного університету імені М. Гоголя факультету психології та соціальної роботи, загальна кількість досліджуваних становила 68 осіб: у першій частині 36 осіб, у другій – 32 особи.

Опишемо послідовно кожну з частин дослідження. У першій частині досліджуваним запропоновано завдання щодо переживання та усвідомлення майбутньої події, пов'язаної з професійною сферою, – написати текст-розповідь у відповідь на такі питання:

- *Як ви бачите місце психології у житті звичайної людини?*

- Чи змінилося ваше бачення протягом навчання у ВНЗ?
- Яким би ви хотіли бачити місце психології у власному житті в майбутньому?

Таке експериментальне завдання було обране для того, щоб у непрямій формі спонукати досліджуваних до оповіді про події, пов'язані з майбутньою професією, а також виявити особливості їх переживання, виражені в текстах.

Друга частина передбачала опитування досліджуваних щодо їхніх майбутніх життєвих подій. Респонденти отримали таку інструкцію: *«Опишіть будь ласка максимально широко й детально життєву подію свого майбутнього, яку ви очікуєте, прогнозуєте або бажаєте, щоб вона відбулася».*

Припускалося, що усвідомлення майбутніх подій відрізняється від усвідомлення життєвих подій минулого, також переживання життєвих подій майбутнього характеризується власною специфікою. І, нарешті, усвідомлення життєвих подій майбутнього, що стосуються різних сфер життєдіяльності, також матиме певні відмінності, оскільки, як було показано в п.п.2.2.1, життєва подія визначається досліджуваними як така, що належить по певної сфери життєдіяльності (особистої, професійної тощо).

Усвідомлення життєвих подій за допомогою текстів діагностуємо в тому разі, якщо текст відповідає ознакам наративу, оповіді про подію [31]. Згідно з С. Л. Рубінштейном, переживання завжди є усвідомленим, не залишається у внутрішньому світі, а співвідноситься з зовнішнім, предметним світом [207, 14]. Закономірне співвіднесення переживання зі світом, на нашу думку, створює своєрідне джерело внутрішньої активності людини і може бути втілене як продукт цієї активності, зокрема, у письмових джерелах, текстах. Тому наявність **ознак наративу** в текстах досліджуваних свідчить про **усвідомлення** автором своєї майбутньої події та досвіду (Й. Брокмеєр, Дж. Брунер, Р. Харре, Н. В. Чепелева, О. М. Шиловська та ін.).

Ознаками переживання життєвої події в тестах є виділені нами вище:

- емоційні висловлювання, детальний опис емоцій і почуттів;
- використання метафор для опису події;

- рефлексія своїх почуттів, поведінки, ситуації, наявність внутрішнього діалогу в тексті;
- залучення в опис події часового контексту минуле-теперішнє-майбутнє;
- опис своїх думок і почуттів зараз, внутрішня робота зі структурування події зараз;
- дуже детальний опис події, її подробиць, особливостей протікання, образів, що пов'язані з нею, тощо (у сукупності з іншими ознаками).

Згідно з наведеним припущенням, про усвідомлення життєвої події в тексті свідчить сам факт опису події в письмовій формі, а також ознаки наративу, тобто оповідального тексту. Останнє разом із вказаними вище ознаками можуть свідчити також про переживання події в оповіді її автором.

Відповідно до зазначених вище особливостей були проаналізовані тексти досліджуваних за такими **смісловими, психологічними ознаками наративу**.

- Конкретність / абстрактність розповіді.
- Наявність / відсутність емоційного забарвлення.
- Адекватність / неадекватність до життєвих реалій.
- Наявність / відсутність інформації про особистісний досвід.
- Цілісність, завершеність / фрагментарність оповіді.

Крім цього, ми аналізували тексти досліджуваних за **лінгвістичними, ознаками**, які використовуються у філологічних науках для аналізу наративів. Такими ознаками наративу, на думку різних дослідників, є наявність дійових осіб і сюжету, який еволюціонує в часі (Й. Брокмейєр, Р. Харре) [31, 33] .

Узагальнюючи основні погляди на лінгвістичні ознаки наративу, були виділені такі ознаки наративу в текстах досліджуваних: *резюме – передмова до наративу, наявність героїв, персонажів, спогади про конкретні життєві події, оцінка – вияв авторського ставлення до описаного в тексті (використання особових займенників Я, мене), висновок*. [187]

Передбачається, що сукупність у текстах смислових та лінгвістичних ознак наративу може свідчити про усвідомлення й переживання особистістю

життєвих подій. Наше припущення полягало в тому, що на першому етапі дослідження в оповіді досліджуваних, зокрема в наративних ознаках, згаданих вище, буде виражатися усвідомлення і переживання особистістю подій професійного життя. Ознаки наративів у текстах досліджуваних на професійну тематику, на наш погляд, можуть свідчити про включення цієї життєвої сфери в особистісну історію. Іншими словами, професійний розвиток для таких досліджуваних уже є особистісно значущими і включаються в структуру Я, а, отже, й переживається. Ми припустили також, що тексти досліджуваних на «вільну» тематику (друга частина дослідження) матимуть ще більше ознак усвідомлення й переживання події, оскільки це не заданий процес, а власна внутрішня активність особистості щодо конструювання свого майбутнього.

Внаслідок аналізу текстів **першої частини** було виявлено, що між результатами трьох груп досліджуваних (першого, другого і третього курсів) є певні відмінності. Зокрема це кількісні та якісні відмінності за параметром наявності у текстах ознак наративу. Загальна кількість цих ознак у текстах є невеликою, що пояснюється інструкцією: завдання на створення наративу досліджуваним не ставилось. Проте ознаки наративного тексту в їхніх роботах все ж наявні, що можна розглядати як активність за межами завдання (Д. Б. Богоявленська), тобто особистісне залучення оповідача в цю подію та бажання зробити більше, ніж вимагалось. Результати дослідження текстів особистості про майбутню подію на першому етапі представлені на рис. 1. та табл.Д 1-2 (додаток Д.). Результати цього етапу дослідження також наведено в нашій публікації [99]

Серед ознак наративного тексту в усіх трьох групах досліджуваних переважають смислові, психологічні характеристики наративу (Рис. Д. 1.1, додаток Д.). Як показано в таблиці Д. 1.1 (додаток Д), ці показники складають 64,5%, 75%, 66,6% відповідно у групах першого, другого і третього курсів. Натомість відсоток показників лінгвістичних ознак наративу є значно нижчим, відповідно 35,4%, 32,1%, 33,3% (таблиця Д. 1.2, додаток Д). Це можна пояснити відсутністю в досліджуваних навичок написання наративного тексту, а також

особливостями інструкції. До того ж, ще однією помітною ознакою текстів досліджуваних є абсолютна відсутність лінгвістичної ознаки «резюме», тобто своєрідного вступу, передмови до оповіді. На нашу думку, це теж пов'язано з формою завдання та інструкцією. Можемо також припустити, що у досліджуваних згаданих груп нерозвинена *наративна компетентність* (Н. В. Чепелєва), яка «передбачає, по-перше, володіння усіма елементами наративної структури, тобто сформованість в особистості наративу як структурної рамки, фрейму, а також наявність «набору» базових наративів, що мають соціокультурну природу, вмінь розгортати наративні структури у зв'язну розповідь або історію» [187, 99].

Проте відчутно помітною є тенденція до збільшення оповідальних ознак у текстах студентів від першого до третього курсу. Про це свідчить збільшення числового показника ознак «інформація про особистий досвід», а також «спогади про життєву подію» (які є класичними ознаками наративу) (додаток Д. 1). Знижується до третього курсу, в порівнянні з першим та другим, емоційне забарвлення текстів та відповідність життєвим реаліям, що можна пояснити, з одного боку, тверезим, більш серйозним ставленням до своєї професії, з іншого, – відчутним песимізмом і невпевненістю студентів у своєму майбутньому через обрану ними професію.

Про переживання життєвої події свідчать наведені вище показники та характеристики текстів (детальний опис своїх почуттів, їх рефлексія, використання метафор тощо). Як бачимо з таблиці Д. 3.1 (додаток Д), ознаки переживання майбутньої події (один аспект чи більше) на цьому етапі дослідження трапляються в 22% текстів. Найчастіше досліджувані використовують метафори – 13,8%, та опис часового контексту події минуле-теперішнє-майбутнє – 8,3%. Як бачимо з таблиці Д. 3.1 (додаток Д), майже не зустрічається детальний опис почуттів та рефлексія (наявні в текстах лише у двох досліджуваних, що становить 5,5%), це пояснюється специфікою питань, які були максимально віддалені від емоційних ситуацій, оскільки стосувалися учбового матеріалу. З першого по третій курс тексти містять тенденцію до

збільшення ознак переживання (таблиця Д. 3.1, додаток Д). Це можна пояснити тим, що внутрішнє ставлення до майбутнього у досліджуваних вже є більш наповненим смислами, особистим ставленням, а не розрізненими суперечливими уявленнями.

Водночас ознаки оповідального тексту (нарративу), розповідь про свій життєвий досвід у творах досліджуваних наявні, як це було показано вище. Особливо це стосується смислових, психологічних ознак нарративу. Це може свідчити про те, що вони усвідомлюють майбутню життєву подію більшою мірою, ніж переживають її. Отже, можна зробити висновок, що усвідомлення та переживання життєвих подій, що стосуються майбутньої професії та кар'єри, відбувається в текстах досліджуваних у відповідь на завдання. Якщо порівнювати окремо характеристики усвідомлення і переживання життєвих подій майбутнього, то вказані вище ознаки нарративу переважно стосуються їх усвідомлення. Ознаки переживання спостерігаємо набагато рідше, що пов'язано зі специфікою завдання, а також з тим, що майбутня діяльність для досліджуваних поки ще не є настільки значущою сферою, яку вони переживають. Тому можна зробити висновок, що майбутні життєві події усвідомлюються особистістю, проте не переживаються нею повною мірою.

Друга частина дослідження передбачала інструкцію і конкретне завдання щодо опису особистістю власної життєвої події майбутнього. Зазначимо, що у двох частинах дослідження брали участь різні студенти з метою порівняння результатів виконання завдань з різними інструкціями. На другому етапі вибір події свого майбутнього не обмежувався з метою визначення пріоритетної сфери для досліджуваних, у межах якої вони уявляють себе і планують свої життєві події. У другій частині дослідження взяли участь як студенти НДУ ім. М. Гоголя, так і студенти Ніжинського агротехнічного інституту різних курсів у кількості 32 особи. Ще 4 особи (12,5% від загальної кількості досліджуваних) відмовилися від виконання завдання, пояснюючи це відсутністю планів і мрій щодо майбутнього, небажанням і невмінням писати плани тощо.

Результати другої частини дослідження життєвих подій майбутнього аналізувалися відповідно до сфери життєдіяльності, якої вони стосуються. Згідно з початковою гіпотезою, життєві події матимуть ознаки переживання та/або усвідомлення відповідно до сфери, якої стосується ця подія. Таким чином, було виокремлено 4 сфери життєдіяльності, а також тексти, в яких описувалося життя взагалі, автобіографія в майбутньому. Всі ці події займають майже однакову кількість у загальній сукупності текстів респондентів. До сфер, описаних досліджуваними, були віднесені такі.

Особиста сфера. Життєву подію особистого характеру описали 21,8% досліджуваних. Сюди належать такі події, як майбутнє весілля, кохання, особисте щастя тощо. Вказаний тип життєвих подій досить часто описувався досліджуваними різних курсів. Це можна пояснити значущістю сфери особистого життя у зв'язку прагненням молодих людей будувати міжособистісні стосунки (Е.Еріксон, І.С.Кон, Е.Фромм та ін.). Серед життєвих подій, пов'язаних з іншими сферами, особисті події описані найбільш детально, у подробицях. Наприклад: *«Я вже бачу, як вибираю собі весільну сукню, вона буде дуже гарна, хочу, щоб була не дуже довга фата, можливо, навіть, на голові буде малесенька діадема...»* (А. С.). Такий детальний опис можна назвати побудовою конкретних планів на майбутнє, що стосується саме усвідомлення майбутньої події (К. О. Абульханова-Славська), тоді як про переживання події можна говорити за наявності у внутрішньому світі особистості та в її оповіді відповідних ознак, що свідчать про це переживання.

Професійна сфера. Сюди належать події, що стосуються навчання, майбутньої роботи, подальшої освіти тощо. Ця сфера займає 31,8% оповідей серед усіх текстів про майбутнє, що становить найвищий відсоток. Це можна пояснити значущістю вказаної сфери, її важливістю для особистості. Слід зазначити, що «професійні» наративи найчастіше були притаманні першокурсникам, що можна пояснити процесом створення власної ідентичності особистості, що відбувається шляхом «примірювання» на себе своєї майбутньої професії, через вибір цілей на майбутнє.

Інша причина «розповсюдженості» професійних текстів про майбутнє полягає в тому, що вказана сфера є однією з безпечних тем для опису, розповідаючи про яку в загальних рисах, можна виконати завдання, не розкриваючись повністю і не виявляючи свої справжні мрії. Слід зазначити, що професійні події описані як узагальнено, часто абстрактно, так і детально, розлого. Ось один із прикладів: *«Моя мрія – це робота успішним психологом з дуже розвиненим внутрішнім світом. Своє майбутнє я б хотіла бачити успішним. Хочу мати цікаву та оплачувану роботу до душі – для цього потрібно розвивати свій розум, практичні навички, наполегливість, старанність...»* (Д. К.). З цього тексту помітно, що досліджувана ще не досить чітко уявляє, як виглядатиме і в чому полягатиме її робота «успішним психологом з дуже розвиненим внутрішнім світом», проте прагнення до розвитку своїх особистісних та професійних якостей у неї є. Це можна пояснити тим, що особистість втілює власні знання про свою професію у мріях та уявленнях про майбутню роботу й кар'єру.

«Духовна» сфера. Це події, що стосуються мрій про вищі цінності, мир в Україні, щастя, добробут для інших людей, мир в усьому світі тощо. Подібні оповіді трапляються у 18,7% досліджуваних, що становить найменше серед усіх інших сфер, описаних у текстах. В основному вони притаманні дівчатам і свідчать про альтруїстичну спрямованість особистості (С. Л. Рубінштейн), а також це може свідчити про соціальну бажаність, стереотипність відповідей або про відсутність саморозкриття та усвідомлення своїх істинних бажань і цілей. Наприклад: *«...Я хочу, щоб люди з усього світу стали краще жити, щоб на землі панували мир і злагода, щоб усі біди залишилися в минулому. Я хочу так мало, але водночас так багато...»* (Катя З.).

Можна припустити, що наявність мрій про вищі цінності та ідеали притаманна особистості, мотивація якої орієнтована на майбутнє (Б. В. Зейгарник, Б. М. Нечипоров, Л. О. Регуш та ін.), що характерно для людини на різних етапах життєвого шляху. Аналізуючи ознаки переживання та усвідомлення життєвих подій у цьому типі оповідей, можна зробити висновок,

що події вказаного типу описуються максимально абстрактно, в них мінімальна кількість ознак переживання. Таким чином, серед усіх інших сфер, оповіді, що стосуються «духовної» сфери життєдіяльності, усвідомлюються досліджуваними, проте майже не переживаються як значуща внутрішньоособистісна життєва подія власного досвіду, а здебільшого як узагальнене абстрактне бажання.

Емоційна, внутрішньоособистісна сфера. Це події, що стосуються нових вражень, емоцій, сюди належать оповіді про майбутні подорожі, відпочинок тощо. Таких оповідей серед усіх інших 25%, вони описують дуже різні життєві події. Більшість таких текстів переважно містять інформацію про конкретні плани, навіть із вказівкою дати/часу/умов, коли ця подія станеться («в 20 років я куплю мотоцикл і поїду на ньому в подорож», «влітку я поїду на море», «хочу, щоб це сталося в якийсь особливий день, наприклад, в День народження» тощо). Здебільшого ці тексти яскраві, насичені, мають найбільше серед інших ознак переживання життєвих подій. Наприклад: *«Однією з найбажаніших подій для мене є стрибок з парашутом. Це моя мрія. Досвід польоту в мене вже є – я стрибала з моста (роупджемпінг). Досі з теплом у душі згадую ці хвилини адреналіну. Мені дуже до вподоби відчуття легкості й безтурботності під час польоту, коли все тіло охоплює якесь дивне оніміння. Хочу стрибнути з парашутом, бо зовсім не боюсь висоти, хочу спробувати щось нове у своєму житті...»* (Я. О.).

Ще частина досліджуваних (21,8%) переформулювали завдання й описали не просто свою життєву подію майбутнього, а загалом своє майбутнє життя через 5-10 років, – створили **футуристичний наратив**. Таке завдання ми не ставили, але в результаті отримали змістовні й глибокі оповіді досліджуваних щодо їх майбутнього життя. Ці тексти інтерпретувалися окремо, оскільки вони потребують окремого аналізу.

Щоб порівняти особливості усвідомлення й переживання особистістю майбутніх подій під час виконання різних типів завдань – 1 і 2 частини дослідження – були використані смислові та лінгвістичні ознаки наративу,

наведені вище. У другій частині дослідження ми порівнювали ці ознаки за сферами, яких стосується життєва подія (особиста, професійна, духовна, емоційна). Для детальнішого аналізу результатів цього етапу дослідження було здійснено підрахунок числових показників ознак нарративу в текстах про майбутні життєві події. Результати представлені в додатку Д. 2.

Як бачимо з таблиці Д. 2.1 (додаток Д), найбільше ознак нарративу в текстах професійного спрямування – загалом 66%. Серед усіх смислових ознак нарративу найвищий відсоток мають такі, як «Конкретність оповіді» та «Відповідність життєвим реаліям» – по 80% відповідно. Це свідчить про обізнаність у своїй професії, а також про конкретні плани досліджуваних щодо майбутнього працевлаштування чи професійної діяльності.

Найменше ознак нарративу спостерігається в текстах, що описують події духовної сфери – 50% (додаток Д. 2). Це можна пояснити узагальненим характером цих текстів: вони мали скоріше вигляд роздуму, ніж історії чи нарративу. Крім цього, такі тексти короткі й невеликі за обсягом, ознак переживання в них також дуже мало. Найбільш емоційно забарвленими серед усіх інших є тексти, що описують особисту подію – весілля, зустріч з коханою людиною тощо. Це закономірно для вказаного типу подій, які також серед усіх інших описані максимально детально – 85,7% (див. табл. Д. 2.1 та Д. 2.2, додаток Д). Детальний опис життєвої події в поєднанні з емоційним забарвленням може свідчити про її переживання та прагнення повідомити про неї, відкритість цій події.

Цікаво, що тексти про нові враження та цікавий досвід у майбутньому, які були названі подією емоційної сфери, містять порівняно невисокий відсоток показників ознаки «Емоційне забарвлення». Виникає дещо парадоксальна ситуація: емоційні події не містять такого сильного емоційного забарвлення, як, скажімо, особисті події. Це можна пояснити тим, що, мріючи про особисті події, досліджувані, по-перше, обирали найбільш емоційні з них (весілля, освідчення у коханні тощо), по-друге, були значно більше залучені особистісно в цю подію, а отже, переживали її. Описуючи свої майбутні враження,

подорожі тощо, досліджувані лише мріяли про ці емоції, але не завжди їх переживали. Швидше за все, така потреба саме виникла через фрустрацію, відсутність подібної емоційності в повсякденному житті. Наприклад: *«У майбутньому я матиму можливість відвідати всі країни Латинської Америки та Африки. Для цього мені потрібно буде знайти гарну команду друзів, з якими я зможу повною мірою відчувати нові (екстремальні) емоції. Ми тривалий час житимемо в дикій природі та вивчатимемо традиції племен»* (М. Т.).

Цей короткий текст, з одного боку, становить виконання завдання, опис майбутньої події, а з іншого – є раціональним висловленням своїх думок та бачення стосовно майбутнього. Тут немає ознак переживання події, можна сказати, що автор усвідомлює та словесно описує можливий варіант розвитку свого майбутнього, а отже, можна говорити про планування цієї події та перспективу майбутнього (Є. І. Головаха, Б. В. Зейгарник, А. А. Кронік К. Левін, Ж. Нюттен та ін.).

Лінгвістичні ознаки наративу були дещо видозмінені у другій частині дослідження, оскільки ознака «спогади про подію» не стосується майбутнього, а отже, вона була замінена на «детальний опис події», що більше відповідає нашому завданню, а також є однією з ознак переживання життєвої події в тексті. Крім цього, на відміну від текстів попереднього етапу дослідження, у деяких текстах наявна ознака наративу «Резюме» – своєрідна передмова, вступ до оповіді (*«коли я маю вільний час, то майже завжди люблю просто лягти і помріяти...»*, *«є багато подій, які ще не сталися в моєму житті, але я з нетерпінням чекаю на них»*, *«можливо, моя мрія є банальною, але все ж таки мені б хотілося її втілити»* тощо). Таких наративів загалом 50%, що становить досить високий відсоток, ця ознака є другою за розповсюдженістю після ознаки «оцінка автора» (табл. Д. 2.2, додаток Д).

Кількість лінгвістичних ознак наративу в текстах щодо подій різних сфер є майже однаковою. Виняток становлять тексти, що описують події духовної сфери – загалом їх 37,5%, водночас у жодному тексті не описана подія детально, а лише в загальному абстрактному вигляді. Це може бути пов'язано з

нечітким усвідомленням автором того, як саме виглядатиме, коли наприклад, «люди з усього світу будуть краще жити», або «щоб життя моєї дитини було дійсно щасливим, чимось схожим на моє, щоб вона була сильною, сміливою та доброю» тощо. Серед сфер життєдіяльності, описаних на цьому етапі, найбільше лінгвістичних ознак нарративу в життєвих подіях емоційної сфери, де описуються майбутні враження, подорожі, яскраві емоції. Можна сказати, що лінгвістично ці тексти найбільше серед інших нагадують наративи, також у них поруч із текстами особистої сфери найбільше ознак переживання події. Наочно розподіл та порівняння смислових і лінгвістичних ознак нарративу в текстах про події з різних сфер життєдіяльності представлені на рис. Д. 2.1 (додаток Д).

З усіх лінгвістичних ознак нарративу найбільше в текстах досліджуваних виражена ознака «Оцінка та ставлення автора до події» – вона наявна майже у 72% текстів. Це означає, що, описуючи подію, досліджувані виражали певне ставлення до неї, а в деяких текстах наявні навіть ознаки внутрішнього діалогу – прагнення вести дискусію з собою щодо майбутньої події, що є ознакою її переживання. За ознакою «Наявність героїв» бачимо найвищий відсоток у текстах, що описують подію емоційної сфери (71,4%), і найнижчий у «професійних» текстах (30%) (див. додаток Д. 2). Це можна пояснити тим фактом, що професійний розвиток особистості є індивідуальним внутрішньо особистісним процесом, який вимагає від людини значних зусиль. І хоча цей процес і відбувається в освітньому середовищі, проте також передбачає внутрішню роботу над собою та формування власної ідентичності, що є завданням внутрішнього світу й самосвідомості особистості. Натомість отримання нових вражень, емоцій, передбачає наявність інших людей, друзів, зовнішніх засобів тощо. І якщо проаналізувати поруч ознаку «Висновок стосовно події», то бачимо, що обернено пропорційно у «професійних» та «емоційних» текстах ця характеристика має 60% і 28,5% відповідно (див. додаток Д. 2). Таким чином, можна сказати, що висновки, досвід і сенс події для себе досліджувані усвідомлюють тоді, коли залишаються наодинці зі своїм внутрішнім світом, а не в ситуаціях яскравих емоційних вражень і сильних

почуттів. З іншого боку, можливо, потреба в емоціях та емоційно насичених подіях значуща для особистості сама по собі, як джерело задоволення, а не як спосіб пошуку сенсів. Пошук задоволення як самоціль притаманна для осіб з гедоністичною емоційною спрямованістю (Б. І. Додонов). Водночас у професійній сфері події описуються детально, послідовно, з висновками і роздумами. Оскільки різні типи подій описували різні досліджувані, то можна зробити висновок, що у них наявні різні типи спрямованості на майбутнє відповідно до цінностей, про які вони створюють свій наратив, бо «події, які ще потенційно існують лише в уяві особистості, повинні пов'язувати усталену ідентичність особистості з внутрішніми ціннісними орієнтирами, що започатковують її «майбутню» ідентичність» [22]. Отже, тип та особливості оповіді про майбутню подію свідчать про ідентичність особистості та характеризують її уявлення й ставлення до самої себе і до свого життя в цілому.

Загалом, порівнюючи кількість ознак усвідомлення (сміслових та лінгвістичних ознак наративу) в обох частинах дослідження, було здійснено статистичний аналіз цих відмінностей за допомогою непараметричного критерію U-критерій Манна-Уїтні [84; 215]. У такий спосіб було виявлено, що кількість лінгвістичних і сміслових ознак наративу в текстах досліджуваних, що є показником їх усвідомлення, переважає в текстах другої частини дослідження: $U_{\text{Емп}}=68$, $U_{\text{Емп}} < U_{\text{Крит}}$ на рівні значущості $p \leq 0,01$ (додаток Д. 4). Це свідчить про те, що життєва подія майбутнього краще усвідомлюється особистістю за умови вільного вибору самої події, тобто прояву власної особистісної активності, при якій людина відкрита цій події.

Окремої уваги заслуговують тексти досліджуваних, які створили футуристичну автобіографію, описавши, замість однієї події, своє майбутнє життя у власному уявленні. Можна стверджувати, що ці досліджувані бачать своє життя цілісно не лише в контексті однієї події; у деяких із таких текстів наявна велика кількість ознак переживання, зокрема аналіз почуттів, рефлексія, опис подробиць події тощо. Проте всі ці автобіографії є своєрідним, іноді неструктурованим або нічим не об'єднаним набором бажаних для

досліджуваних подій, причому ці події можуть бути не дуже тісно пов'язані між собою. Приклад такого тексту наведено в додатку Д. 6. У цьому тексті бачимо, з одного боку, набір бажаних подій для дівчини, можна навіть сказати, що це набір бажань, які вона прагне здійснити у своєму житті. Як зазначає І. В. Березко, складовими нарративу майбутнього є фантазії, мрії, бажання, надії, очікування, сподівання, життєві плани, життєві завдання [202, 70]. З іншого боку, текст відображає основні цінності та особистісну ідентичність дівчини, а також її прагнення й цілі. На думку А. Адлера, життєві цілі людини виражають її стиль життя, неусвідомлений життєвий план, що утворився під впливом сім'ї та культури [4]. А з погляду філософії постмодернізму й нарративної психології та психотерапії, наявність базового нарративу (Ж. Ліотар, М. Уайт та ін.) зумовлює усвідомлення й запам'ятовування тих подій та історій, які існують у контексті цього базового нарративу, або метанаративу.

Кількість ознак переживання життєвої події були проаналізовані окремо для двох груп досліджуваних на кожному етапі, а потім порівнювалися між собою. Числові показники кількості ознак переживання в текстах у першій частині дослідження представлені в табл. Д. 3.1 (додаток Д). Як бачимо з таблиці, загальна кількість досліджуваних, у текстах яких є ознаки переживання події, збільшується від 1 до 3 курсу – з 50% до 67%. Це свідчить про те, що деякі досліджувані навіть у завданні, яке не передбачає опису події та її переживання, виявляють певні ознаки цього процесу. На першому й другому курсах таких досліджуваних половина, на третьому – їх уже майже 70%. Це свідчить про те, що для студентів професійні події та професійна сфера починають займати більше значення у їхньому внутрішньому світі, стають більш значущими та наповненими особистісним сенсом. Найвищий відсоток серед ознак переживання має рефлексія та внутрішній діалог – 25,5%. Це свідчить про роздуми досліджуваних над своєю професією, про наявність внутрішнього діалогу, що виявляється в сумнівах щодо своєї подальшої професії, в аналізі своїх подій тощо.

У текстах особистості про майбутнє у другій частині дослідження кількість ознак переживання є дещо вищою, ніж у текстах респондентів у першій частині (табл. Д. 3.2, додаток Д). Це пов'язано з власними вибором актуальної для свого життя події майбутнього й відсутністю жорстких часових та інших рамок у процесі виконання завдання, що дозволило досліджуваним краще розкритися. Слід зазначити, що серед усіх досліджуваних лише в текстах чотирьох із них (12,5%) були повністю відсутні будь-які ознаки переживання події, це тексти короткого інформативного характеру, де вони відображали своє усвідомлення факту життєвої події. Кількісні показники частоти ознак переживання життєвих подій у текстах різних типів відображено в таблиці Д. 3.2 (додаток Д).

Порівняння кількості ознак переживання життєвої події на кожному з етапів дослідження здійснено за допомогою рисунка 2.2.

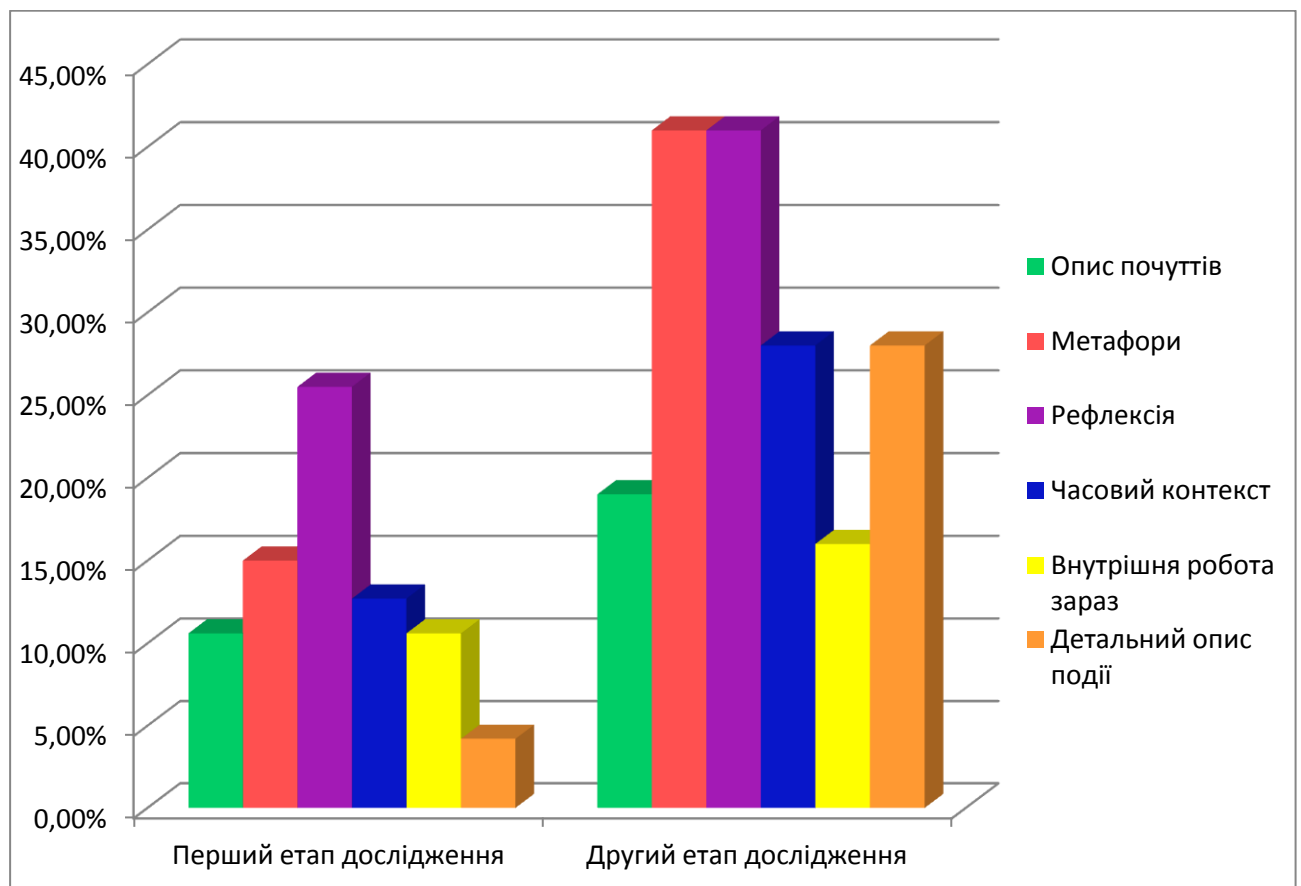


Рис. 2.2. Діаграма розподілу кількості ознак переживання в текстах студентів у першій та другій частині дослідження

Як показано на рис. 2.2, у другій частині дослідження значно вищим є рівень усіх ознак переживання життєвої події майбутнього. Щоб виявити статистичну достовірність відмінностей між кількістю ознак переживання на кожному з частин дослідження, було застосовано U-критерій Манна-Уїтні (додаток Д. 4), результати обчислення якого показали, що існує статистично значуща відмінність між кількістю ознак переживання в текстах досліджуваних про життєву подію майбутнього між двома вибірками (що відповідають 1 та 2 частинам дослідження). Так, $U_{\text{Емп}}=6$, $U_{\text{Емп}} < U_{\text{Крит}}$ на рівні значущості $p \leq 0,01$, що свідчить про достовірне переважання кількості ознак переживання у текстах досліджуваних у другій частині дослідження. Детальніше обчислення U-критерію Манна-Уїтні наведено в додатку Д. 4.

Вищий рівень прояву ознак переживання життєвої події майбутнього в тестах другої частини дослідження свідчить про той факт, що подія майбутнього переживається ними не в заданих умовах, а за межами завдання, завдяки їх суб'єктній активності автора [25; 170]. У деяких із таких текстів відбувається дійсне переживання майбутньої події у розумінні глибокого процесу внутрішнього світу. Їх можна розглядати як художній твір з серйозним емоційним наповненням і внутрішньою особистісною роботою. Приклад одного з таких текстів наведено в додатку Д. 5. У запропонованому тексті (додаток Д. 5) спостерігаються майже всі ознаки переживання, водночас він передає не лише роботу переживання та смислову діяльність, емоційність події, а й відображає функціонування внутрішнього світу взагалі. З тексту видно, що подія усвідомлюється й переживається як фрустрована потреба і, власне, як життєва подія. Детального опису самої майбутньої події немає, проте є опис свого стану очікування, своє бачення, а, отже, усвідомлення того, як має відбутися ця подія в ідеалі. На нашу думку, майстерний художній опис і загалом художній текст не лише відображає процес переживання, а й сприяє його глибині й підсилює його протікання.

На початку дослідження ми припустили, що досліджувані більшою мірою усвідомлюють події професійної сфери, а переживають – події особистого

життя. Проте це виявилось не зовсім так. Особистість не переживає подію тоді, коли вона не має для цього відповідних умов, зокрема, коли завдання створити текст регламентоване чіткими вимогами – конкретними питаннями, часом, опосередковане особливостями офіційної взаємодії (наприклад, у процесі учбових занять). У такому разі ситуація виконання завдання й оповідь про життєву подію пов'язані з формальним функціонуванням особистості, виконанням конкретного завдання в ході учбового процесу, що не передбачає саморозкриття та виникнення переживання. Коли подія стає для людини джерелом почуттів, емоцій, є яскравою і значущою, з одного боку, а, з іншого, виникають умови для появи переживання: відкритість, довіра в міжособистісних стосунках, відсутність емоційного напруження, страху тощо, – то її переживання закономірно виникає і виявляється у створенні наративу.

Серед життєвих подій майбутнього досліджувані переживають ті з них, які вони обрали самі, до вираження яких є певне внутрішнє особистісне прагнення й мотивація. Респонденти також усвідомлюють і переживають життєві події залежно від сфери, до якої належить ця подія. Найчастіше переживаються події особистого життя, а також емоційні події, пов'язані з великою кількістю вражень і почуттів. Таким чином, можемо зробити висновок, що життєві події майбутнього переживаються та усвідомлюються особистістю, цей процес пов'язаний не стільки зі змістом події, скільки з наявністю умов для їх переживання та усвідомлення, а також зі ставленням досліджуваних до виконання завдання, від відкритості цій події, та вияву власної особистісної активності в описі своєї життєвої події, при якій людина відкрита своєму досвіду.

2.4. Особистісні чинники переживання та усвідомлення життєвих подій

2.4.1. Міжособистісні відносини як чинник переживання та усвідомлення життєвих подій

Міжособистісні стосунки та взаємодія мають для людини провідне значення на всіх етапах її життєвого шляху. З цією думкою погоджуються більшість як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Зокрема Б. Г. Ананьєв, Р. Бернс, О. О. Бодальов, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, Е. Еріксон, О. В. Запорожець, Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, В. М. М'ясищев, С. Л. Рубінштейн, К. Роджерс, В. Сатир та ін. у своїх працях показують вплив міжособистісних стосунків на різні сфери існування та розвитку суб'єкта.

Переживання та усвідомлення життєвих подій може бути тісно пов'язане з міжособистісними відносинами з кількох причин. *По-перше*, міжособистісні відносини, їх різні аспекти та етапи для людини можуть становити життєву подію, наприклад, знайомство, зустріч з важливою людиною, розлука, конфлікт тощо. Життєві події, прямо пов'язані з міжособистісними стосунками, займають понад 50% всіх життєвих подій, які описували досліджувані в межах нашої роботи (весілля, знайомство, розлука, сварка і т. ін.). Ще 25% описаних у процесі дослідження подій непрямо пов'язані з іншими людьми та відносинами з ними: подорож, поїздка, вечірка, відзначення свята тощо. Загалом життєва подія, на думку деяких дослідників, становить собою співбуття (рос. со-бытие), що наявне лише у сфері взаємин з іншими людьми, де події можуть виникати й існувати [20; 200; 253] та ін.

По-друге, у процесі міжособистісної взаємодії можуть «створюватися», переживатися та усвідомлюватися різні життєві події – наприклад, у психотерапевтичних відносинах, у діалогічній взаємодії тощо. Маємо на увазі «створення події» під час розповіді, усвідомлення в діалозі різних її аспектів, а також сприяння процесу переживання життєвої події, що відбувається саме в діалогічних стосунках з іншою людиною. З погляду низки дослідників (W. Labov, D. Fanshel, К. С. Калмикова, Е. Мергенталер та ін.), розповіді про

події у рамках психотерапевтичного процесу, і, відповідно, сам процес переживання та усвідомлення життєвих подій, можуть залежати від цих стосунків між психотерапевтом і клієнтом (оповідачем і слухачем). Ми погоджуємося з цією думкою і вважаємо, що деякі типи міжособистісної взаємодії можуть сприяти побудові й розповіді оповідей про життєві події а, отже, їх переживанню та усвідомленню, а деякі, навпаки, – перешкоджати. Наприклад, людині легше згадувати й розповідати про травмуючі події, коли в неї сформувалися довірливі відкриті стосунки з психотерапевтом або з іншим слухачем, і навпаки. Згідно з Дж. Брунером, втілення досвіду у формі історії, оповідання дозволяє осмислити його в інтерперсональній, міжособистісній сфері, оскільки форма наративу, вироблена в ході розвитку культури, вже сама по собі передбачає історично опосередкований досвід міжособистісних стосунків [Цит. за: 73]. Отже, оповідання життєвих історій уже передбачає певний досвід міжособистісних стосунків, на основі яких склалися основні культурні «сценарії» цих історій (архетипи за К. Юнгом).

По-третє, міжособистісні відносини є чинником переживання та усвідомлення життєвих подій, оскільки можуть бути важливим ресурсом у переживанні та усвідомленні травматичних подій. Людина, в якій склалися довірливі відкриті стосунки з оточуючими, швидше й менш болісно зможе впоратися із травматичною подією, пережити втрату, знайти вихід у складній життєвій ситуації. Стосунки з іншими є частиною тієї соціальної підтримки, яка необхідна особистості у процесі переживання та усвідомлення життєвих подій.

По-четверте, особистісні якості, що виявляються у взаємодії та стосунках з іншими, можуть як допомагати, так і перешкоджати переживанню й усвідомленню життєвих подій, так само, як і стосунки з оточуючими. Наприклад, дружелюбність, егоїзм, схильність або, навпаки, не схильність до взаємодопомоги тощо. У разі сформованості в людини одних особистісних якостей їй легше встановити стосунки, а за наявності інших – складно або взагалі неможливо (ворожість у ставленні до інших, неповага, грубість і т. ін.).

Важливу роль міжособистісних стосунків та взаємодії для переживання й усвідомлення подій відзначали А. Адлер, Ф. Ю. Василюк, Л. С. Виготський, Т. Б. Карцева, Р. Кочунас, К. Роджерс та інші. Зокрема, Л. С. Виготський вважав, що взаємодія з оточенням та характер стосунків з іншими людьми є джерелом і фактором розвитку особистості та її вищих психічних функцій. А згідно з К. Роджерсом, лише в терапевтичних стосунках може відбутися зміна особистості, її саморозвиток, водночас терапевтичними можуть бути будь-які стосунки, де до людини виявляють прийняття та безумовну позитивну увагу [198]. У терапевтичних відносинах, де психотерапевт цілковито приймає людину, дозволяє їй бути такою, як вона є, відбувається усвідомлення свого досвіду за К. Роджерсом, тобто усвідомлення і переживання в єдності. Цю властивість особистості автор називає конгруентність [198]. А на думку К. С. Калмикової, Е. Мергенталер, розповіді пацієнта в рамках психотерапевтичного сеансу певною мірою детерміновані стосунками «психотерапевт – пацієнт», що задають модус взаємодії для обох учасників діалогу [74]. Тому стосунки й міжособистісні відносини відіграють ключову роль у створенні клієнтом оповіді чи життєвої історії (або навпаки їх відсутності), а, отже, і для переживання та усвідомлення ним життєвих подій.

Щоб вивчити особливості міжособистісних стосунків та пов'язаних із ними якостей як чинника переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, було проведено їх діагностику за допомогою опитувальника ДМВ Т. Лірі в модифікації Л. М. Собчик. Також за результатами цієї методики визначено структуру Я, що пов'язана з міжособистісними відносинами та особливостями переживання й усвідомлення життєвих подій в оповіді.

У дослідженні взяли участь студенти денної форми навчання Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя у кількості 51 особа, серед них студенти 1, 3 і 4 курсів. На початку дослідження ми припустили, що тип міжособистісних відносин і, відповідно, переживання та усвідомлення життєвих подій в оповіді, відрізнятимуться у досліджуваних різних груп. Щоб зрозуміти, чи існує така відмінність між вибірками трьох різних груп, був

застосований статистичний критерій, який показує однорідність чи, навпаки, значущі відмінності між трьома і більше вибірками, у нашому випадку між трьома групами досліджуваних. Це непараметричний Н-критерій Краскела-Уолліса (англ. Kruskal-Wallis Test), за допомогою якого проведено статистичний аналіз відмінностей між даними трьох груп досліджуваних за кожним із октантів методики ДМВ.

У результаті було виявлено, що за цим критерієм нема статистично значущої різниці між тестовими даними за методикою ДМВ між досліджуваними трьох груп. За всіма октантами результати менші за критичне значення Н на необхідному рівні значущості, у той час, як відмінність між групами визначається тоді, коли емпіричне значення перевищить критичне. На рівні значущості $p = 0.01$ $N_{\text{емпіричне}} \leq N_{\text{критичне}}$ (див. додаток Е). Тому три групи досліджуваних є однорідними за результатами виконання методики ДМВ Т. Лірі. Детальний опис обчислення Н-критерію, розрахунки й таблиці розміщено в додатку Е. Отже, будемо аналізувати результати досліджуваних у сукупності по всій вибірці.

За допомогою вказаної методики вивчалася також структура Я студентів. Структура Я у наших досліджуваних є досить гармонійною, за винятком кількох особливостей. По-перше, у структурі Я досліджуваних є і такі якості й прояви, які вони хотіли б зменшити, так і ті, які вони хотіли б розвивати в собі у майбутньому. Первинний аналіз показав, що серед досліджуваних великий відсоток тих, хто прагнуть зменшити прояви Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним. Тих, у кого за чотирма й більше октантами спостерігається зменшення показників, у всій вибірці 68%, водночас тих, у кого за чотирма й більше октантами результати Я-ідеального вищі, – 33%, уполовину менше. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних хотіли б зменшити, стримати свої прояви. Вважаємо, що це може бути викликано особистісними переживаннями досліджуваних та їхнім ставленням до майбутнього, зокрема страхом майбутнього. Цей страх відносять до екзистенційних страхів, що пов'язані з сутністю самого існування людини (М. Гайдеггер, С. К'еркегор,

С. Мадді, Р. Мей, І. Ялом, К. Ясперс та ін.). Вибудовуючи програму життя (Ж. Піаже), людина може відчувати певну тривогу стосовно свого майбутнього, в сучасних реаліях це часто невпевненість, відсутність перспектив у пошуку роботи, сумніви у своїх професійних уміннях та навичках тощо. І ця тенденція посилюється від першого до четвертого курсу.

Екзистенціалісти вважали тривогу закономірним явищем, що допомагає людині усвідомити своє буття. Згідно з М. Гайдеггером, людина виривається за межі несправжнього існування, досягає «тут-буття», тобто справжності, лише відчувши екзистенційний страх, який є шляхом до свободи [253]. А з погляду С. Мадді, тривога виникає тоді, коли людина усвідомлено рухається в майбутнє і робить вибір на його користь. Усвідомлення майбутнього, на його думку, це завжди ризик зустрітися з Істинним буттям, а, отже, зі страхом як його незмінним супутником [Цит.за: 127].

Тому можна сказати, що згадана вище невідповідність між Я-реальним та Я-ідеальним пов'язана зі спрямуванням особистості в майбутнє та з його усвідомленням, а також з об'єктивними труднощами повсякденного життя (пошук роботи, вибір партнера, народження дітей тощо).

Щоб перевірити достовірність наших висновків щодо збільшення і зменшення показників Я-реального та Я-ідеального, було застосовано методи математичної статистики. Наявність статистично значущих відмінностей між показниками Я-реального та Я-ідеального у досліджуваних за кожним із октантів перевірялася за допомогою непараметричного G-критерію знаків. Виявилось, що зменшення за показниками Я-ідеального, у порівнянні з Я-реальним, стосується не всіх октантів, за деякими дійсно спостерігається тенденція до зниження, а за деякими – навпаки. Результати обчислень, таблиці та критичні значення G-критерію знаків наведено в додатку Ж.

Отже, в результаті статистичного аналізу за першим і другим октантами методики ДМВ у досліджуваних існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік деякого збільшення показників Я-ідеального. (табл. Ж.1 та Ж.2, додаток Ж). Це свідчить про те, що вони прагнуть підвищити

свої лідерські якості, організаторські здібності та впевненість у собі, хочуть бути більш незалежними та впливовими, зазначимо, що це стосується студентів усіх курсів. За третім октантом існує різниця, яка достовірно показує зменшення Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним: досліджувані хочуть зменшити прояви своєї агресивності, прямолінійності та різкості в поведінці (табл.Ж.3, додаток Ж). За 4 октантом досліджувані також хочуть зменшити показники Я-ідеального, причому значним чином, як бачимо з таблиці Ж.4 (додаток Ж), є різниця, яка перевищує 5, а то навіть і 10 балів, що свідчить про суттєву небажаність рис, які входять до цього октанту (недовіра, скептицизм). Вважаємо, що це відбувається через те, що досліджувані дуже уважно ставляться до міжособистісних стосунків, за Е. Еріксоном, вони перебувають на етапі створення інтимності, близькості з іншою людиною [284]. Тому недовіра, підозрілість є для них небажаним явищем, від якого вони прагнуть позбавитися.

За п'ятим і шостим октантами у досліджуваних також існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік зменшення відповідних проявів (табл. Ж.5, Ж.6, додаток Ж). Вони прагнуть зменшити прояви сором'язливості, невпевненості у стосунках з іншими, хочуть бути менш залежними. За сьомим октантом ДМВ, згідно з G-критерієм, у досліджуваних немає достовірної різниці у бік зменшення. Тобто вони не прагнуть бути менш доброзичливими, менше спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми (табл. Ж.7, додаток Ж). За восьмим октантом, як бачимо з табл. Ж.8 (додаток Ж), у досліджуваних наявне достовірне зрушення щодо збільшення значень Я-ідеального. Студенти прагнуть підвищити рівень своєї відповідальності, хочуть більше допомагати іншим.

Таким чином, проаналізувавши структуру Я студентів за допомогою G-критерію знаків, можна зробити висновок, що у них є тенденція до розвитку лідерських якостей, незалежності, впевненості в собі, відповідальності, вони прагнуть розвивати здатність до взаємодопомоги та співчуття. Ці якості є стереотипними характеристиками успішності в сучасному суспільстві: телебачення, журнали, інтернет-джерела поширюють образ успішної людини як

лідера, що самостійно приймає рішення, впевнений у собі, активний і водночас добрий, чуйний, здатний прийти на допомогу. Інші прояви, такі як недовіра, агресивність, залежність, сором'язливість, вони прагнуть зменшити. У деяких досліджуваних спостерігаються суперечливі тенденції, коли протилежні за змістом октанти виражені однаково в Я-реальному та Я-ідеальному, що свідчить про внутрішній конфлікт і невизначену поведінку в цій сфері [216].

Загалом досліджуваних, у яких наявний **внутрішній конфлікт**, що виражається в однаковій кількості балів за протилежними октантами, всього 37,5%. Це може свідчити, з одного боку, про вікові особливості (становлення Я, пошук себе, формування ідентичності) а з іншого – про переживання особистістю на цей момент певної життєвої події, яка потребує усвідомлення, осмислення та «душевної переробки», і тому викликає напруження та внутрішню роз'єднаність особистості. Проаналізуємо особливості внутрішнього конфлікту досліджуваних за деякими октантами. Наприклад, внутрішній конфлікт між проявами 2 й 6 октантів, спостерігається у 17,6% студентів. Його можна пояснити невизначеністю Я-образу особистості, коли їм важко зрозуміти, які вони насправді – незалежні й самостійні, чи, навпаки, підпорядковані й залежні від інших. З психологічного погляду внутрішній конфлікт може відображати становлення особистості та її Я-концепції, а В. Стефансон пояснює цей вид внутрішнього конфлікту прагненням особистості до прийняття групових стандартів і цінностей та водночас їх заперечення [185]. Внутрішній конфлікт між агресивністю й дружелюбністю (3 і 7 октанти) наявний у понад 21,5% досліджуваних. Це найбільш розповсюджений внутрішній конфлікт у нашій вибірці, судячи з кількості тих, у кого він виражений. Можемо пояснити його тим, що студенти, які перебувають в середовищі з великою кількістю соціальних контактів та соціальної активності, мають робити вибір між власними особистими цілями й цінностями та груповими, суспільними. Такий тип внутрішнього конфлікту описаний у психоаналізі (А. Адлер, З. Фройд та ін.) і виявляється в ситуації, коли несвідоме прагнення є агресивним, а свідоме – соціальним. А. Адлер бачив вихід із цього

становища в розвитку соціального інтересу та соціальної активності, тобто у спрямуванні егоїстичних та агресивних тенденцій на користь і допомогу суспільству та іншим людям [4]. Внутрішній конфлікт між 4 і 8 октантами спостерігається у 17,6% досліджуваних, що виражається, з одного боку, в недовірі та страху контактів з іншими, а з іншого – в бажанні їм допомагати. Таким досліджуваним важко бути постійними у близьких стосунках з іншими людьми: відповідальність та альтруїзм змінюються на страх і недовіру. На думку К. Левіна, в такій ситуації «на людину одночасно діють дві різноспрямовані сили рівної величини і в одному й тому ж місці» [118].

Для вирішення внутрішнього конфлікту й гармонізації особистості, знаходження сенсу, вираження емоцій досліджувані використовують створення оповідей – *розповідання життєвих історій, наративів*. Значна частина опитаних нами студентів (понад 30%) ведуть щоденник, понад 75% мають друга чи подругу, з якими можуть поговорити про все, є учасниками різних громадських заходів, активно спілкуються в соцмережах тощо.

Визначену особливість структури Я студентів також можна пояснити активним формуванням Я-образу та ідентичності в цей період, що формується також і через створення історій та оповідей (Дж. Брунер, Дж. Комбс, П. Рікер, Т. Сарбін, Дж. Фрідман, Н. В. Чепелева та ін.). Прагнення до розвитку або, навпаки, стримування власних проявів у міжособистісних стосунках відображається в історіях і текстах, які створюють студенти. Так, досліджувані з внутрішнім конфліктом створюють суперечливі, часто сповнені сумнівів та риторичних питань тексти, які містять у собі протилежні почуття або описують ситуації складного вибору. Приклад такого тексту наведено в додатку 3. 1.

Інший параметр міжособистісних відносин у методиці ДМВ стосується загальних векторів міжособистісних відносин досліджуваних – індекс домінантності та індекс доброзичливості (таблиця 2.4.1). Як бачимо з таблиці, за обома індексами у досліджуваних однакова кількість значень, вищих та нижчих за 1, що свідчить про відповідне ставлення і стосунки з оточуючими. Так, 60% студентів за індексом домінування мають результат вище 1, що

свідчить про розвиненість у них лідерських якостей. А 38,1% мають результати нижче 1, що свідчить про тенденцію до залежності у відносинах з іншими. Такі ж самі результати і за індексом доброзичливості, де у 60% досліджуваних виявлене тепле емоційне ставлення до оточуючих, а в 38,1% – емоційну холодність у ставленні до оточуючих (таблиця 2.4.1).

Таблиця 2.4.1

**Вектори міжособистісних стосунків досліджуваних
за методикою ДМВ Т. Лірі**

Вектори	Ступінь вираження по вибірці, %	
Домінування (V)	Вище 1 Лідерські якості 60%	Нижче 1 Залежність 38,1%
Доброзичливість (G)	Вище 1 Тепле емоційне ставлення до оточуючих 60%	Нижче 1 Емоційна холодність у ставленні до оточуючих 38,1%

Т. Лірі зазначає, що ця методика орієнтована більше на виявлення переважання одних значень над іншими, а не на абсолютні показники [216], тому можна сказати, що загалом у групі переважає тенденція до лідерства й домінування, а також доброзичливість та емоційна теплота у ставленні до інших.

За змістом октантів методики ДМВ було виявлено такі особливості: «лідером» серед октантів за кількістю досліджуваних, у яких цей октант наявний і має середній та вище середнього результати (див. таблиця 2.4.2), є восьмий октант, що відповідає відповідально-великодушному типу міжособистісних відносин (таких досліджуваних близько 88%). Тому схильність брати на себе відповідальність, прагнення допомагати іншим, справлятися з труднощами можна вважати провідним серед нашої вибірки. Проте на другому місці за вказаним критерієм знаходиться четвертий октант – недовірливо-скептичний, виражені прояви якого наявні у 86% досліджуваних студентів (таблиця 2.4.2). Це свідчить про такі прояви в стосунках і спілкуванні з оточуючими, як недовіра, страх покладатися на когось, страх відкритися.

У наведеній методиці ці октанти є протилежними і їхнє одночасне переважання свідчить про наявність внутрішнього конфлікту між прагненням допомагати іншим та недовірою до них. Оскільки це загальний результат у групі, то можна звернути увагу на вказані аспекти і проаналізувати їх детальніше з урахуванням індивідуальних особливостей.

Таблиця 2.4.2.

Загальні результати дослідження студентів за методикою ДМВ Т. Лірі

Октанти	Ступінь вираження у %			
	Низький (0-4 бали)	Середній (5-8 балів)	Високий (9-12 балів)	Дуже високий 13- 16 балів)
1. Владний лідуючий	19,6%	41,17%	29,4%	11,7%
2. Незалежний домінуючий	25,4%	64,7%	15,6%	-
3. Прямолінійно- агресивний	17,6	49%	31,3%	1,9%
4. Недовірливо- скептичний	13,7%	41,17%	41,17%	3,9%
5. Покірно- сором'язливий	35,2%	37,2%	17,6%	7,8%
6. Залежний слухняний	29,4%	49%	21,5%	-
7. Співробітницький конвенціональний	25,4%	54,9%	15,6%	3,9%
8. Відповідально- великодушний	13,7%	58,8%	19,6%	9,8%

Значна кількість студентів (82%) також мають виражені показники за першим і третім октантом – владно-лідуючим та прямолінійно-агресивним. Це свідчить про тенденцію до домінування студентів, що було проаналізовано вище (таблиця 2.4.2), а також у сукупності всіх виражених у групі октантів свідчить про переважання активного, діяльного, прямого, допомагаючого і в той же час недовірливого (що суперечить усім попереднім проявам) типів поведінки. Тобто, більшість досліджуваних є соціально активними, прагнуть до самоствердження, відстоюють свої інтереси, допомагають іншим, беручи участь у різних проектах, позанавчальних заходах тощо. Але водночас у них є

страх, що їх не зрозуміють, страх невдачі, майбутнього, недовіра до інших. Це заважає їм повністю реалізуватися й досягати своїх цілей.

Як бачимо з таблиці 2.4.2., найменші бали і, таким чином, прояв відповідних властивостей у досліджуваній вибірці мають типи міжособистісних стосунків, що відповідають 5 і 6 октантам (35,2% та 29,4% відповідно). Ці октанти характеризують особистість як невпевнену в собі, підпорядковану іншим, схильну до залежності. В Я-ідеальному, як було показано вище, досліджувані прагнуть позбавитися цих якостей, натомість розвивати лідерські здібності, впевненість у собі та незалежність. Тому припускаємо, що такий великий відсоток знижених показників за цими октантами пов'язаний із тим, що студенти не усвідомлюють або не визнають небажаних для себе якостей. Слід зазначити, що загалом за результатами ДМВ у досліджуваних переважають середні показники за всіма октантами, що свідчить про нормальний розподіл вибірки.

Оскільки переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій відбувається в оповідях і наративах про них, було проаналізовано тексти-оповіді про життєву подію у досліджуваних з різними типами міжособистісних відносин за ДМВ. Загалом, з усіх октантів за методикою ДМВ найбільш «оповідальними», тобто тими, «представниками» яких найчастіше і найяскравіше будували оповідь, а отже, переживали й усвідомлювали події, виявилися 1, 7 та 8 октанти.

Оповіді про життєві події залежно від кожного з октантів мають свою специфіку та особливості (таблиця 2.4.3.). Так, у побудові життєвих історій та створенні текстів досліджувані з вираженням 1 октантом виявляли активність, ішли на контакт, відкривалися. У їхніх текстах значна кількість, у порівнянні з «представниками» інших октантів, ознак переживання й усвідомлення події, таких як, згадування та опис емоцій, використання метафор, пошук сенсів у цій події тощо. Приклади деяких тестів-оповідей досліджуваних з різними типами міжособистісних стосунків наведено в додатку 3. 2.

Оповіді та історії про подію досліджуваних з вираженням 2 октантом відображали ті події та ситуації, де студенти підвищили свою самооцінку або самоствердилися. Ознак переживання у їхніх текстах не було (таблиця 2.4.3.). Можна сказати, що вони усвідомлюють подію, виконують завдання експериментатора, але не більше. Як бачимо з тексту, наведеного в додатку 3. 2, студентка неохоче описує подробиці, а лише загальний перебіг події, її об'єктивні характеристики, текст становить виконання завдання, але ознак переживання життєвої події тут немає.

Тексти та оповіді студентів з вираженням 3 октантом характеризуються з одного боку емоційністю і лаконічністю (36,5%), а з іншого – збідненням лексики, відсутністю завершеності, висновків та недостатнім рівнем усвідомлення події та самоусвідомлення, що виявляється у коротких фразах, відсутності описів, метафор, відсутністю опису власного ставлення до події та ін. (27,8%).

Досліджувані з переважанням 4 октанту в описі життєвих подій обирали ті з них, що пов'язані зі зрадою, розривом стосунків (серед загальної кількості їх менше 5%), а також створювали формальні тексти без ознак переживання події. Кілька досліджуваних з наведеним типом міжособистісних стосунків відмовилися від виконання завдання, що також можна пояснити особливостями їхньої взаємодії та недовірливим ставленням (таблиця 2.4.3.).

Серед подій для аналізу в понад 50% випадків досліджувані з вираженням 5 октантом обирали події внутрішнього світу (усвідомлення чогось важливого, прочитання книги, роздуми над проблемою) або, навпаки, свято, цікавий захід, ситуації, де вдалося виявити активність і не притаманну для себе поведінку. Решта з цієї групи описали «формальні» події, в текстах про які було дуже мало показників переживання та усвідомлення, можливо це пов'язано з тим, що вони боялися або соромилися написати про себе якусь особисту інформацію. Як бачимо з тексту, наведеного в додатку 3. 2, досліджувана знаходить причини своїх труднощів у собі, осмислюючи власний досвід.

Досліджувані з переважанням 6 октанту за методикою ДМВ у виборі подій для оповіді та їх аналізі найчастіше або обирали нейтральні події, в яких не виявляли особливостей переживання чи усвідомлення, або під різними приводами відмовлялися виконувати завдання. Це можна пояснити, на нашу думку, низьким рівнем суб'єктності досліджуваних цього типу, що виявляється у зниженні ініціативи, небажанні виявляти активність, конформізм у діях. Для створення оповіді необхідне творче самовираження, відсутність страху, прагнення до відкритості й контакту з іншою людиною. Для таких осіб, на наш погляд, первинного контакту з дослідником недостатньо, щоб людина відкрилася, тому оповіді не були створені або мали формальний характер.

Історії й тексти представників 7 октанту характеризуються соціальною спрямованістю, багатством описів, великою кількістю слів та смислових одиниць, які відображають емоційний світ людини, описують її почуття і внутрішній світ (таблиця 2.4.3.). Такі досліджувані радо йшли на контакт, давали відповіді на всі питання і в своїх текстах ділилися власними усвідомленнями та роздумами з приводу життєвої події. Вважаємо, що це відбулося саме через соціальну «спрямованість» досліджуваних, у яких виражений цей октант. Ставлення до взаємодії, налаштованість на спілкування і контакт з дослідником допомогли «запустити» процес переживання та усвідомлення ними події. На думку низки дослідників (W. Labov, D. Fanshel, К. С. Калмикова, Е. Мергенталер та ін.), оскільки наративи розповідаються в ході діалогу, вони виявляються вбудованими в структуру взаємодії в цілому і функціонують як еквівалент мовленнєвого акту – прохання, відмови і т. ін. [Цит. за: 74]. Тому можемо зробити висновок, що оповідь особистості та її характеристики залежать від ставлення до взаємодії, готовності відкриватися й вести діалог з психологом, а також від загальної соціальної налаштованості особистості в спілкуванні, дружелюбності та здатності до співробітництва.

Історії та оповіді студентів із переважанням 8 октанту характеризуються глибиною, відкритістю, помітно, що вони переживають життєву подію через побудову оповіді, що виражається в розлогіх описах, роздумах, у згадуванні

про деталі події, багатий опис емоцій та внутрішнього світу. Особливості переживання та усвідомлення життєвих подій досліджуваними з різними типами міжособистісних відносин узагальнено в таблиці 2.4.3.

Таблиця 2.4.3.

**Особливості переживання та усвідомлення життєвих подій
досліджуваними з різним типом міжособистісних відносин за ДМВ Т. Лірі**

Тип міжособистісних відносин	Особливості переживання та усвідомлення студентами життєвих подій, що мали місце в дослідженні			
1	2	3	4	5
	Характеристики взаємодії у процесі оповіді	Ознаки переживання	Особливості усвідомлення	Характер життєвої події
1. Владний лідируючий	- Відкритість - Діалогічність - Контакт - Активність - Суб'єктність	- Рефлексія - Опис подробиць - Використання метафор - Часовий контекст	- Усвідомлення сенсу події - Аналіз події - Ознаки наративу	- Яскраві емоційні події позитивного характеру - «Історії успіху»
2. Незалежний домінуючий	- Закритість - Зверхність - Небажання йти на контакт - Відмова від завдання	- Відсутні	- Усвідомлення факту події - Формальний опис події	- Життєві події формального характеру - «Історії самоствердження»
3. Прямолінійно-агресивний	- Активність - Емоційність висловлювань та поведінки	- Опис почуттів - Детальний опис події	- Відсутність висновків, логіки викладу	- Яскраві емоційні події - Негативні життєві події
4. Недовірливо-скептичний	- Закритість - Відмова від контакту - Формальне виконання завдання	- Відсутні	- Усвідомлення факту події - Формальний опис події	- Життєві події формального характеру - Негативні події - «Історії невдач»
5. Покірно-сором'язливий	- Закритість - Пасивність	- Опис часового контексту - Діалог собою	- Усвідомлення факту події - Відсутність висновків	- Події внутрішнього світу - Яскраві емоційні події
6. Залежно-слухняний	- Закритість - Пасивність - Формальне виконання завдання	- Відсутні	- Усвідомлення факту події - Формальний опис події	- Життєві події формального характеру - Нейтральні життєві події

Таблиця 2.4.3. (продовження)

1	2	3	4	5
7. Співробітницький конвенціональний	- Відкритість - Діалогічність - Контакт - Активність - Емоційність	- Опис та вираження почуттів - Використання метафор - Опис часового контексту - Рефлексія	- Пошук та усвідомлення сенсу події - Аналіз власної поведінки в події - Ознаки наративу	- Яскраві емоційні події - Життєві події позитивного характеру
8. Відповідально-великодушний	- Відкритість - Діалогічність - Контакт - Активність - Суб'єктність	- Опис часового контексту - Діалог з собою - Детальний опис події - Рефлексія	- Усвідомлення сенсу події - Аналіз власної поведінки в події - Аналіз події, її причин та наслідків	- Життєві події позитивного характеру - «Історії успіху»

Як бачимо з таблиці 2.4.3., найбільше ознак переживання та усвідомлення життєвої події спостерігається у студентів з вираженими 1, 7 і 8 октантами. Таким чином, як бачимо, тип міжособистісних відносин студентів пов'язаний з тим, як вони створюють та оповідають життєві історії, а отже, з переживанням та усвідомленням ними життєвих подій.

Отже, щодо вивчення міжособистісних стосунків як чинника переживання та усвідомлення життєвих подій можемо зробити такі висновки. Найбільш поширеними типами міжособистісних відносин у досліджуваних є відповідально-великодушний, владно-лідуючий, недовірливо-скептичний та прямолінійно-агресивний. У структурі Я студентів також помітні тенденції до зменшення проявів Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним: за чотирма з восьми октантів вони прагнуть знизити рівень своєї агресивності, недовіри до інших, сором'язливості та залежності від інших (3, 4, 5, 6 октанти). Водночас хочуть розвинути, збільшити в Я-ідеальному лідерські якості, незалежність та відповідальність (1, 2, 8 октанти). Понад 37% досліджуваних мають ознаки внутрішнього конфлікту, що свідчить, з одного боку, про формування особистісної ідентичності, розвиток самосвідомості, процес самопізнання, а з іншого – це пов'язано з переживанням ними певної життєвої події.

Усі вказані особливості міжособистісних відносин студентів відображаються у текстах та історіях про життєву подію. Так, досліджувані з внутрішнім конфліктом створювали оповідь не стільки про події (нарратив), скільки про свої почуття, думки, уявлення з великою кількістю роздумів, запитань тощо (ментатив). Досліджувані з недовірливо-скептичним типом міжособистісних стосунків часто відмовлялися розповідати про подію, писати текст, або створювали формальні оповіді. Досліджувані з вираженими якостями сором'язливості та залежності (5, 6 октанти) створювали історії та нарративи лише за певних умов – за наявності окремої уваги до них у процесі дослідження або у спілкуванні сам на сам. Оскільки всім досліджуваним таких умов ми не могли забезпечити внаслідок великої кількості досліджуваних і групових форм роботи, то студенти з цими типами міжособистісних стосунків створювали формальні тексти з низькою кількістю ознак переживання події. Можна сказати, що вони усвідомлювали події, але не переживали їх. І, нарешті, студенти зі співробітницьким та відповідальним типами міжособистісних стосунків створювали найбільше оповідей, у їхніх текстах спостерігаються майже всі ознаки нарративу (наявність героїв, опис послідовності подій, висновки з події тощо), а також ознаки переживання події – розповідь про почуття, використання метафор, інших мовних засобів, елементи діалогу тощо. Відкритість до взаємодії, готовність до контакту, бажання співпрацювати сприяли створенню оповіді, саморозкриттю та процесу переживання й усвідомлення життєвих подій в процесі оповіді. Тому можна зробити висновок, що міжособистісні стосунки, їх тип та особливості, а також особливості структури Я та внутрішніх конфліктів є чинниками переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій.

2.4.2. Рефлексивність як чинник переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій

Рефлексивність у психології розглядається як властивість особистості, здатність до здійснення рефлексії (А. В. Карпов, І. М. Семенов, І. М. Скитяєва та ін.). 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: 49, 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 [29, 469]. Отже, рефлексія є процесом свідомості, надзвичайно важливим для функціонування особистості. У психології рефлексія вивчається в контексті різних проблем, по-перше, у зв'язку з проблемою усвідомлення (Л. С. Виготський, Н. І. Гуткіна, О. М. Леонтьєв, Ж. Піаже, І. М. Семенов, С. Ю. Степанов та ін.). Рефлексія розглядається як засіб усвідомлення людиною своєї поведінки, почуттів тощо. По-друге, рефлексія також вивчається в контексті проблеми мислення (А. В. Брушлінський, В. В. Давидов, Т. В. Корнілова, С. Л. Рубінштейн, та ін.) як важливий мисленнєвий процес, що дозволяє знайти різні варіанти вирішення задач. По-третє, в контексті проблеми спілкування та соціальної взаємодії (Г. М. Андрєєва, О. О. Бодальов, Т. Ньюком, Л. А. Петровська, Д. Холмс та ін.) це поняття вивчається як здатність подивитися на себе очима іншої людини – партнера по спілкуванню.

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 [275].

Окремо рефлексія та рефлексивність вивчаються 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: 113].

Низка дослідників [39; 63; 58; 246] та ін. вказують на рефлексивну складову процесу переживання, зокрема, згідно з Е. Гуссерлем, рефлексія видозмінює, перетворює переживання людини [58], 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 [39; 271; 168]. 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 [80].

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 2.4.4).

Таблиця 2.4.4.

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 2.4.4). 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...» [126]. 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 [79]. 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 Н не має значущості на рівні $p=0,05$ (додаток II). Таким чином, можемо аналізувати індивідуальні дані п'яти груп у цілому.

Як бачимо з таблиці 2.4.3., 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» [246, 328]. 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: 45, 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 [31; 33; 66; 212; 233; 267; 296; 302] та ін.

Тому результати дослідження рефлексивності особистості ми порівнювали з особливостями створення студентами текстів-оповідей –

життєвих історій, наративів. Одразу 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 [268]. 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 [268]. 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 [268]. 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 наративом у повному його розумінні, оскільки вони не відповідають його критеріям [31; 187] та ін. Приклади такого тексту наведені в додатку К. 1.

Як бачимо з прикладів (додаток К. 1), 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. – наприклад, текст № 3 (додаток К. 1).

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.

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 [128]. 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 [207]. У нашому випадку це опис та аналіз життєвої події в письмовому тексті.

Приклади текстів досліджуваних із середнім рівнем рефлексивності розміщено в додатку К. 2. Як бачимо, наведені оповіді відповідають ознакам

нарративу, оскільки тут є часова послідовність подій, згадування про героїв події, висновки тощо, а також тут 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 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. Наприклад, текст № 2, додаток К. 2).

В 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 мають відтінок художнього тексту, рефлексія в них відбувається за допомогою аналізу ситуації з погляду теперішнього часу, є дослідження своїх почуттів тощо.

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 нарратив. *Ментатив* – це текст, який описує «ментальну подію у свідомості» людини – зміна картини світу, поглядів, уявлення про себе тощо. [61]. 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 [232]. Н. В. Максимова пропонує використовувати поняття «ментатив» для позначення теоретичних оповідей, наприклад філософських [112].

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. Приклад такого тексту запропоновано в додатку К. 3. Як бачимо, в цьому тексті (додаток К. 3) 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 2.3.

З рисунка 2.3 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 наративу 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. У досліджуваних із середнім рівнем рефлексивності наявні ознаки усвідомлення й переживання події, тексти становлять собою наратив, відображають стан особистості та її внутрішнього світу, в цих текстах відбувається рефлексія життєвої події, власних почуттів тощо. 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.



Рис. 2.3. Усвідомлення і переживання життєвих подій студентами з різним рівнем рефлексивності

Співвіднесення, відображене на рис. 2.3, може змінюватися, якщо у процесі наративізації особистості в режимі діалогу ставити їй питання, що поглиблюють усвідомлення життєвої події та сприяють її рефлексії, як це показано в п.п. 2.3.1.

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

Висновки до розділу II

Дослідивши емпірично різні аспекти проблеми переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, можемо зробити такі висновки.

1. Усвідомлення особистістю життєвих подій виражається в її уявленнях щодо цього явища та у формуванні певних типів уявлень про життєві події. Було виявлено, що уявлення про життєві події у студентів виникають на основі власного досвіду, особистого та професійного. В цих уявленнях відображаються ознаки, характеристики та компоненти життєвих подій. У результаті проведення контент-аналізу текстів досліджуваних виокремлено такі ознаки життєвих подій у свідомості особистості: процесуальність – результативність, значущість – пересічність, імовірність – обов'язковість, екстернальність – інтернальність, суб'єктивність – об'єктивність, часова приналежність, належність до певної сфери життєдіяльності, ситуативність. Серед типів уявлень про життєві події виділено уявлення за змістом описів, за ступенем узагальнення і за способом відображення у свідомості людини. Всі виявлені типи уявлень дозволяють узагальнити особливості усвідомлення життєвих подій особистістю.

2. За результатами вивчення уявлень про життєву подію розроблено 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», «Оволодіння життєвою подією», «Усвідомленість, осмисленість», «Спонтанність» події. Отже, усвідомлення життєвої події досліджуваних відбувається, з одного боку, через усвідомлення самого явища життєвої події, а, з іншого, – зумовлене усвідомленням різних ознак і характеристик життєвої події в їх семантичному просторі. Здійснене дослідження дало змогу довести експериментальним шляхом, що психологічні параметри, виражені у вказаних факторах, є важливими характеристиками життєвої події у внутрішньому світі особистості, в її досвіді та з погляду об'єктивної реальності.

3. Переживання життєвих подій відбувається за допомогою створення та оповідання текстів письмового чи усного характеру. Для визначення наявності чи відсутності переживання в текстах досліджуваних були виділені ознаки переживання життєвої події. До них віднесено: емоційні висловлювання, опис емоцій і почуттів щодо події; використання метафор для опису цієї життєвої події; рефлексію своїх почуттів, поведінки, ситуації, наявність внутрішнього діалогу в тексті; залучення в опис події часового контексту минуле-теперішнє-майбутнє; опис подробиць життєвої події, особливостей її протікання, образів, що пов'язані з нею, асоціацій тощо.

Оскільки переживання життєвої події особистості невіддільне від її усвідомлення, а оповідь тексту передбачає спочатку усвідомлення події, потім її переживання, то емпіричне дослідження процесу переживання життєвих подій відбувалося разом із вивченням процесу їх усвідомлення. Зокрема, особливості переживання та усвідомлення життєвих подій особистості були досліджені на прикладі їх прояву в усних і письмових текстах. Виявлено низку ознак, що відрізняють усні та письмові оповіді, серед яких одне з основних займає безпосередній контакт між учасниками взаємодії та вплив на цей процес їх міжособистісних стосунків.

В результаті кількох серій дослідження було виявлено, що на переживання та усвідомлення життєвих подій досліджуваних в оповіді впливає не стільки форма оповіді (усна чи письмова), скільки відкритість респондента, готовність переживати й усвідомлювати цю подію. Якщо ці характеристики в оповідача відсутні, спостерігається внутрішнє небажання людини говорити про цю подію, неготовність відкриватися, недовіра до дослідника, переживання життєвої події не відбувається за наявності її усвідомлення. Найчастіше це відбувається, коли подія є для людини тяжкою чи травматичною. Відповідно до особливостей переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, було виокремлено три типи оповідей.

Перший тип оповіді становить усвідомлення події. Це текст, у якому життєва подія усвідомлюється, проте не переживається в силу зазначених вище

причин. Другий тип містить як усвідомлення події, так і її переживання. У ньому наявна велика кількість ознак переживання життєвої події, спостерігається смислова робота над переробкою та отриманням досвіду в результаті неї. Такі тексти є наративами у класичному розумінні, іноді становлять фрагмент автобіографії особистості. Третій тип зустрічається лише в усних оповідях і становить «проживання» події без її глибокого усвідомлення та переживання. Це нелогічні, непослідовні тексти, в яких автор оповідає про актуальну подію, що відбувається саме в цей момент або відбулася щойно. Процес переживання та усвідомлення життєвої події особистістю тут не відбувається повною мірою, оскільки немає відповідних умов для цього (необхідний час, увага до свого внутрішнього світу тощо).

4. Взаємозв'язок переживання та усвідомлення життєвих подій було досліджено на прикладі переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій майбутнього. Виявлено, що події майбутнього усвідомлюються в процесі створення оповіді, про що свідчать ознаки наративу в текстах про майбутню подію – смислові та лінгвістичні. Про переживання життєвої події майбутнього свідчить наявність у текстах ознак переживання. В результаті застосування різних умов дослідження було встановлено, що на процес переживання особистістю життєвої події впливають насамперед умови здійснення цього переживання, а також характер життєвої події (подія минулого чи майбутнього, звичайна чи травматична). Зокрема переживання події не відбувається в жорстко регламентованих умовах, коли не виявляється внутрішня активність особистості та відкритість цій події.

5. Основними особистісними чинниками, які сприяють виникненню переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій є тип міжособистісних стосунків, структура Я та рефлексивність особистості. Для дослідження особистісних чинників переживання та усвідомлення життєвих подій використали опитувальник ДМВ Т. Лірі та опитувальник рефлексивності А. В. Карпова. В результаті визначено, що найбільш сприятливими типами є співробітницький конвенціональний та відповідально-великодушний (7 і

8 октанти), а найменш сприятливими для усвідомлення й переживання життєвих подій є недовірливо-скептичний та агресивний типи (3 і 4 октанти). Структура Я особистості також визначає особливості переживання та усвідомлення людиною життєвих подій, зокрема дисбаланс між реальним та ідеальним образом особистості та наявність внутрішнього конфлікту перешкоджають процесу переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій.

6. Рефлексивність визначено чинником переживання та усвідомлення життєвих подій в оповіді, оскільки саме рефлексія в тексті особистості про життєву подію сприяє більш глибокому її усвідомленню та переживанню. Тексти досліджуваних з низьким рівнем рефлексивності не містять ознак переживання, переважно, вони становлять лише перелік фактів, в осіб із середнім рівнем рефлексивності оповіді мають ознаки переживання й усвідомлення життєвої події, а в студентів з високим рівнем рефлексивності – переживання та усвідомлення життєвої події зумовлює появу нового усвідомлення та усвідомлення свого життєвого досвіду загалом.

Результати дослідження, здійсненого в другому розділі, відображено в таких працях автора [99; 102; 103; 105; 107; 108; 109].

РОЗДІЛ III

ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ ТРАВМАТИЧНИХ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ

3.1. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю травматичних життєвих подій

Травматичні життєві події визначаються у психології як екстремальні критичні ситуації, що містять потужний негативний вплив, загрозу для життя чи здоров'я особистості, й вимагають екстраординарних зусиль з оволодіння наслідками їхнього впливу [221; 146]. Д. Калшед травматичними вважає будь-які події, які викликають у людини «непереносимі» переживання, душевні страждання і тривогу. «Непереносимими» переживання є в тому випадку, коли звичайних захисних механізмів психіки для їх подолання виявляється недостатньо [76]. До характеристик травматичної життєвої події належать: ступінь загрози для життя, тяжкість втрат, раптовість події, наявність психологічного захисту, моральні конфлікти, пов'язані з цією подією тощо [146; 219]. Традиційно найбільш травматичними для особистості вважаються такі життєві події, як війна чи військові дії, терористичні загрози, аварії, стихійні лиха, насильство, фізичне чи психологічне, тощо [219; 230]. Участь у військових діях є однією з найбільш травматичних життєвих подій, що може не усвідомлюватися людиною або залишатися не пережитою довгий час, що у свою чергу може зумовлювати психологічні порушення, такі як емоційні розлади, ПТСР тощо [77; 221; 230 та ін]. Це відбувається внаслідок високого ступеня емоційного напруження під час цієї події, а також, що важливо, через постійну загрозу для життя і здоров'я особистості, що супроводжується сильними негативними емоціями (страх, відчай, гнів, злість і т. ін.). У зв'язку з цим у свідомості ветеранів подія війни часто ніби розділяє все життя на «до і після». О. Г. Єчевська називає цей феномен «розірвана біографія» і пропонує поновлювати цілісність особистості та її ідентичність через оповідь наративів про цю подію [64].

З метою вивчення переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій здійснено дослідження осіб, які мають досвід переживання травматичних подій – були учасниками військового конфлікту в ході антитерористичної операції протягом 2014-2015 рр. Ця робота проводилася в процесі психологічної реабілітації учасників АТО, що відбувалася в рамках проекту Асоціації психодрами «Травма: подолання та відновлення ресурсів», у якому здійснювалася психологічна допомога учасникам АТО та членам їхніх сімей на базі санаторію «Остреч», м. Мена в 2015 р. Серед досліджуваних були учасники АТО, демобілізовані або такі, що проходили оздоровлення після госпіталізації внаслідок поранення, а також члени їх сімей (батьки, діти, дружина, інші родичі).

На початку роботи було проведене невелике опитування з приводу питання, що саме учасники АТО вважають життєвою подією. Ми просили назвати життєву подію за останніх кілька років, яка змінила їх і внесла багато змін у їхнє життя. В якості життєвої події переважна більшість із них називали війну, мобілізацію та участь у бойових діях. За даними дослідників цього питання, зокрема О. Г. Караяні, війна є однією з найважливіших подій у житті, причому не обов'язково негативних, тому що часто є «моментом істини» для особистості [77].

В ході роботи з учасниками бойових дій було виявлено, що усвідомлення життєвої події відбувається, оскільки вони розуміють сутність самої події, свою роль у ній, значення її учасників, аналізують самі події, їх причини та наслідки, висловлюють ставлення до них тощо. Однак, переживання життєвої події як введення її у свій внутрішній світ, «привласнення», вписування у власний особистісний досвід, відбувається не завжди або проходить із певними труднощами. На думку низки дослідників, війна та участь у військових діях належать до найбільш травматичних для особистості життєвих подій, оскільки містять у собі загрозу для життя та здоров'я людини (О. Г. Караяні, Н. В. Тарабрина, Л. В. Трубицина та ін.).

Війна як життєва подія усвідомлюється відповідно до власних ідейних переконань, цінностей і ставлення до ситуації та до себе загалом. Життєві історії ветеранів містять різні почуття та події. Проте значна частина з них не створюють життєвих історій на теми війни, служби і всього, що там відбувалося. Вони неохоче розповідають або взагалі мовчать про цю подію, згадуючи про зовсім інші ситуації, більш «дозволені» та звичні і, можливо, менш травматичні (сімейні труднощі, щасливі моменти, дітей, роботу тощо); інші ж, розповідаючи про війну, обмежуються сухими фактами й не будують історій.

Метою розповіді травматичної історії є інтеграція, а не просто вираження почуттів [75; 76; 111; 132]. Процес реконструкції травматичної історії спрямований на трансформацію – перетворення цієї травмуючої історії у прийнятну, а для цього необхідна актуалізація елементів травматичного досвіду «тут і зараз» [47], можливість уписати його в історію свого життя і в результаті прийняти цю історію, погодившись із нею (Д. Епстон, Дж. Комбс, М. Уайт, Дж. Фрідман та ін.).

На основі проведених консультацій, зустрічей та бесід з учасниками АТО було виділено кілька груп серед досліджуваних, відповідно до усвідомлення й переживання ними життєвих подій в оповідях та життєвих історіях. Деякі приклади життєвих історій, наративів учасників АТО наведено в додатку Л.

1-а група – ті, хто уникали розмов про війну, свій досвід та участь у бойових діях. Загалом, вони поводитися закрито або обговорювали інші теми. До причин, що зумовили таку поведінку, можна віднести «травматичність» життєвої події та поки що відсутність завершеного або такого, що активно відбувається, процесу переживання. Натомість відбувається повторна травматизація у процесі згадування про подію та її подробиці (Д. Калшед, П. Левін, Д. Мейхенбаум, О. Є. Хухлаєв та ін.). І, замість переживання, відбувається щось подібне до комплексу – витіснення і неприйняття всього, що пов'язано з цією подією, намагання уникнути її, захищаючись і не згадуючи про неї [76; 119; 258].

Найчастіше у таких учасників є проблеми зі сном та здоров'ям, що може відбуватися внаслідок поранення, тяжких спогадів та неможливості самостійно впоратися з травмуючими почуттями. У цій групі найбільше тих, хто повернулися зі служби або звільнилися менше, ніж півроку тому, можливо, психологічна травма у них знаходиться ще на етапі гострого стресу.

Інша причина відмови обговорювати подію – це відсутність довіри й небажання відкриватися психологу, щодо якого, можливо, є упереджене ставлення або негативний попередній досвід взаємодії. Можна припустити, що процес переживання в таких осіб відбувається, але за умов створення довірливої атмосфери та відповідних міжособистісних стосунків.

Окремою підгрупою серед цих осіб є ті, хто відмовлялися обговорювати війну, але спокійно говорили на інші теми й будували історії щодо інших проблем. Наприклад, стосунки у сім'ї, відносини з дітьми, питання роботи, роздуми про життя тощо. Вони формулювали запит на роботу з психологом з приводу різних житейських тем, але щодо військової тематики говорили небагато і лише в загальних рисах або сухі факти. Вважаємо, що це відбувається внаслідок кількох причин. По-перше, такі ветерани могли впоратися зі стресом у процесі події або вже після повернення додому, і, можливо, вже встигли адаптуватися. Нагадаємо, що більшість із досліджуваних були демобілізовані від 3 до 6 місяців тому, фаза гострого стресу могла вже минути, а посттравматичний синдром ще не виявиться. По-друге, механізми психологічного захисту надзвичайно сильно «охороняють» людину від цих спогадів, тому усвідомлено чи неусвідомлено вони прагнуть уникнути цих спогадів, особливо з мало знайомими людьми [221; 285] та ін.

Можна припустити також, що переживання життєвої події у досліджуваних відбувалося якимись іншими – непсихологічними способами. Так, значна частина військових за час перебування на психологічній реабілітації вживали спиртні напої, наркотичні речовини тощо. Зміна стану свідомості може бути одним із способів пережити подію, до якого людина вдається неусвідомлено, оскільки в цьому стані забуття відчуває незначне

полегшення [228; 230; 285] та ін. Загалом слід зазначити, що проходження «масової» психологічної реабілітації в межах санаторно-курортного лікування разом з іншими такими ж демобілізованими бійцями, як вони самі, сприяло «зануренню» в ситуацію перебування в армії, тому деякі симптоми загострювалися, наслідки пережитих подій, стресів «виходили назовні» або виявлялися вперше. Про це зазначали самі клієнти, які звернули увагу на те, що почуття, які вже ніби забулися, починали, «виринати» з пам'яті, в середовищі, де багато що могло нагадувати про цю подію (розмови, спогади, зустріч своїх побратимів тощо). Отже, до цієї групи віднесено досліджуваних, які взагалі не створювали оповідь про подію, уникали розмов та контактів з різних причин, або ті, в яких важко визначити, чи переживають вони подію, як саме відбувається процес усвідомлення і т. ін. Можна зробити висновок, що ця складність визначення зумовлена тим, що оповідь про подію або не будується ними взагалі або стосується інших тем, очевидно, через потужний вплив механізмів психологічного захисту.

2-а група – найчисельніша серед усіх інших. Вона налічує близько 50% усіх досліджуваних. До цієї групи належать ті, хто говорили сухими фактами, не вдаючись у подробиці та деталі, їхня розповідь була більше схожа на інформаційне повідомлення або бліцопитування – питання-відповідь. Можна сказати, що усвідомлення життєвої події у них відбувається, але лише усвідомлення без переживання. Зазначимо, що йдеться про усвідомлення факту життєвої події на рівні первинного сприйняття та її об'єктивних характеристик (час, місце, умови тощо), усвідомлення її сенсу, власної ролі в ній і т.ін. не відбувається. Переживання цієї життєвої події, інформацію щодо своїх почуттів, внутрішнє ставлення до ситуації, її рефлексію такі досліджувані не виявляли. Це можна пояснити знову ж таки тим, що сама ситуація війни та бойових дій вимагає чіткого усвідомлення, загострених відчуттів, активної психічної діяльності – мисленнєвої, перцептивної, мнемічної тощо, але в жодному разі не емоцій та переживання [77; 94; 221]. Тому в таких досліджуваних відбувається лише усвідомлення життєвої події без її

переживання. Це можна пояснити тим, що на війні, під час сильного емоційного напруження, коли час рахується секундами й кожен неправильний крок може коштувати життя, свого й товаришів, необхідна дуже чітка і ніби «загострена» робота свідомості. Почуття, рефлексія і переживання всього, що відбувається, в той момент можуть призвести до непоправних наслідків (О. Г. Караяні, О. І. Красилю, Л. О. Китаєв-Смик, Н. В. Тарабрина, Н. Krystal, Pitman R. K. та ін.). Тому в зоні бойових дій військовий змушений «вимкнути» свої почуття, не гарячкувати, а тверезо реагувати і приймати рішення.

Таким чином, травматична життєва подія не може бути повністю пережита, бо емоційне реагування, вираження свого ставлення, почуттів, думок, формування висловлювання є необхідною умовою переживання, і, як уже зазначалося, для цього необхідний час. У таких досліджуваних сильні почуття можуть лишатися невідреагованими, невираженими і, як правило, взагалі не усвідомленими. Як наслідок, така подія для людини може перетворитися на психологічну травму, а згодом на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Для переживання життєвої події та полегшення свого стану такі особи можуть вдаватися до вживання алкоголю, наркотичних речовин, різних деструктивних способів зняття психологічного напруження (азартні, комп'ютерні ігри, агресивна поведінка, прояви насильства тощо).

Можливість пережити подію в таких військових з'являється тоді, коли спокійно, відкрито, в діалозі, з довірою та прийняттям відбувається вираження своїх почуттів, рефлексія у процесі побудови оповіді, створення нарративу (це може бути навіть оповідь для самого себе, ведення щоденника і т.ін.). У процесі нашої роботи з демобілізованими учасниками АТО формувати оповідь з представниками цієї групи вдавалося, хоч і не завжди. Для того, щоб стимулювати їхню розповідь, допомогти сформувати переживання, ми використовували питання для активізації внутрішньої особистісної активності та вираження почуттів. Це уточнюючі відкриті питання щодо подробиць самої події (Що? Де? Коли? Як?), фрази-віддзеркалення почуттів і стану, а також

питання, які сприяли рефлексії чи стосувалися їхнього внутрішнього світу й суб'єктивного досвіду. Наприклад:

- Що ви відчували в цій ситуації?
- Які почуття ви переживаєте, коли говорите про це?
- На що це схоже для вас, який образ, картинка, фраза спадають вам на думку у зв'язку з цією подією?
- Які важливі істини, знання про себе і світ, важливий для вас досвід ви винесли з цієї події? тощо.

3-я група – це ті, хто розповідали про свої почуття, будували історії – наративи або ментативи. Ці досліджувані хотіли й навіть прагнули розповісти, створювати життєві історії. Потреба в оповіді у таких представників виявлялася в тому, що, знайшовши співрозмовника, який міг емпатійно їх слухати й виявляти підтримку, вони починали дуже яскраво, в деталях, не зважаючи на час, розповідати свою історію. Переважна більшість таких історій становлять наратив з усіма відповідними ознаками. Їх можна охарактеризувати по-різному залежно від теми, подій та почуттів, на яких акцентується увага оповідача. Було виділено кілька **типів історій** про життєві події.

- **«Історія успіху»** – тема цієї історії – досягнення та успіхи в результаті життєвої події. Їх можна віднести до «чоловічих» історій, де успіх є позитивним бажаним результатом власних зусиль і самої події. Серед наших досліджуваних були ті, хто на війні отримали військове звання, врятували життя людей, запобігли небезпечним ситуаціям і втратам, виконували відповідальні завдання тощо. Ці події, якщо вони були, в історіях досліджуваних згадували найпершими, оскільки ними можна пишатися, за них приємно чути слова визнання і вдячності від оточуючих.
- **«Історія поразки»** – розповідь про помилки, труднощі, слабкодухість, страх зміни в гіршу сторону тощо. Як правило, в якості поразки оцінюється хвороба, поранення, інвалідність, отримані в результаті бойових дій, обстрілів тощо. Для таких досліджуваних життєва подія є найбільш травматичною, оскільки пов'язана не лише з самою подією війни, а й з

хворобою і зміною життя внаслідок неї. Часто за цим іде низка наступних негативних подій (лікування, ускладнення, розлади в родині, втрата роботи тощо), які теж потребують переживання та усвідомлення. У таких досліджуваних часто оповідь набуває агресивного забарвлення, у групових обговореннях їхні почуття (злість, агресія, відчай, розпач, обурення, гнів) захоплюють інших учасників взаємодії і виражаються як вербально, так і невербально.

- **«Історія зради»** – характерна саме для ветеранів війн (О. Г. Караяні, Л. О. Китаєв-Смик та ін.), які, повертаючись із війни, не бачать належної оцінки й визнання своїх заслуг від оточуючих, а надто в Україні, де ставлення до учасників АТО буває неоднозначним. Ця історія наявна у тих, хто стикнувся з несправедливістю на службі, побував у т.зв. «котлах», кому доводилося виконувати накази командування, з якими вони не були згодні тощо. Слід зазначити, що ця історія одна з найбільш розповсюджених серед усіх оповідей у військових, у цій темі багато травматичних болісних почуттів, як відомо, у ветеранів війни почуття справедливості є загостреним, а агресивність підвищена [77; 83; 132]. З огляду на це, більшість дослідників наголошують на тому, що в буденних розмовах з солдатами краще не зачіпати таких тем, оскільки можна наразитися на їхню агресивність і призвести до серйозних конфліктів (О. В. Лопухіна, Ф. Пьюселік, Н. Сарджвеладзе та ін.). Ще одна причина того, що ця історія і, відповідно, почуття є актуальними для військових, це загострена пильність і недовіра до оточуючих, що сформувалися на війні, готовність швидко мобілізуватися й дати відсіч у разі будь-якого нападу чи форс-мажорних обставин. Ветерани перевіряють оточуючий світ і людей на предмет загрози, шукаючи її джерела, тому недовіра є одним із актуальних станів у їхньому житті, що має враховуватися в роботі з ними [77; 119; 221; 254]. Ці характеристики й прояви дослідники відносять до «професійної деформації», яка виникає в результаті служби, це нормальні зміни в особистості людини, яка ризикувала своїм життям, оскільки були вироблені

правила, що допомагали рятувати життя на війні (О. Г. Караяні, Л. О. Китаєв-Смик, О. В. Лопухіна, Н. Сарджвеладжзе та ін.)

- **«Історія кохання»** – це історія про те, як на війні під час бойових дій або в перерві у відпустці боєць знайшов своє кохання, про новий погляд на свої стосунки і своє кохання внаслідок життєвої події – війни. Такі історії здебільшого притаманні жінкам військових, з якими теж проводилася робота, а також молодим людям, у яких поруч із основною подією відбулися зміни в особистому житті. Слід зазначити, що ця історія не є популярною, оскільки, з одного боку, відбувалася не так часто. З іншого, – «рідкісність» цієї історії в оповідях військових полягає, на наш погляд, у недовірі й небажанні говорити на інтимні теми з мало знайомою людиною. Як уже зазначалося, рівень довіри до психолога у багатьох із них був дуже низьким через підвищену пильність і підозріливість до світу після повернення з війни.
- **«Історія втрати»** – оповідь про те, що на війні відбулися втрати близьких друзів, сім'ї, домівки тощо. Крім, цього, такий наратив міг розповідати загалом про втрати в житті: розлучення, смерть когось із близьких, втрата роботи тощо. Історія втрат загалом притаманна для учасників війни і тих, хто був змушений від неї втікати, водночас військові часто говорять про втрату опори в житті, втрату сенсу, друзів, товаришів, усталеного способу життя та ін. У цій історії основним почуттям є горе й печаль людини, причому це саме ті почуття, які лишилися невивпланими й не пережитими, тому саме в наративі досліджувані намагалися сформувати це переживання, усвідомити й зрозуміти, що з ними відбулося тоді й зараз. Депресивні почуття, що входять до симптомів ПТСР, також можна віднести до наслідків не пережитих втрат на війні або в результаті війни. На думку Дж. Холліса, депресія відбувається через руйнування і втрату свого Я, часто несправжнього, вигаданого, й нагадує «блукання людини пустелею» (М. Арнольд, Дж. Холліс). У цей час у неї не виникає жодних бажань, її не задовольняють жодні стосунки, кар'єра; вона бачить, що стає іншою,

втрачає силу духу й будь-які уявлення про можливість нового відчуття свого Я [254]. Це якнайточніше описує стан наших пацієнтів, у яких були не пережиті втрати, на нашу думку, створення історії якраз допомагало їм у цьому.

- **«Історія мужності та сили духу»** – наратив про випробування, з якими солдати стикнулися на війні та які було важко здолати. У порівнянні з попередніми історіями, історією втрати та успіху, які є схожими з цим типом, тут увага акцентується не на втратах, труднощах чи успіхах, тобто не на результатах, а на процесі подолання й тих якостях, які допомагали все здолати. Автори таких історій аналізують свій характер і зміни, які відбулися в них внаслідок подолання складних ситуацій, акцентують увагу на якостях, які сформувалися або виявилися під час події. Можна сказати, що саме в цій історії помітно, що її автор знаходить або принаймні намагається знайти сенс події, рефлексує власні почуття, поведінку, усвідомлює життєву подію не лише за її формальними показниками (місце, учасники, те, що сталося), а прагне побачити її внутрішній сенс і значення для свого життя.

Ми вважаємо, що ця історія саме свідчить про переживання та усвідомлення життєвої події її автором. Приклад такої історії наведено в додатку (додаток Л, текст № 1).

Слід зазначити, що всі названі типи оповідей у представників вказаної групи ніколи не зустрічалися окремо, вони тісно пов'язані між собою, наприклад, кілька історій могли переплітатися між собою – історія успіху разом з історією втрат і зради в результаті перетворилася на історію про мужність та силу духу. Зокрема, у вищевказаній історії демобілізованого (додаток Л, текст № 1) можна виокремити історію успіху, історію зради та історію мужності й сили духу.

У цієї групи, крім усвідомлення, відбувається також процес переживання, проте про «продуктивність переживання» (Ф. Ю. Василюк) говорити складно, оскільки сама по собі оповідь однієї і тієї ж історії або її варіацій на одну тему

поглиблює почуття (наприклад агресію, злість, гнів, розчарування тощо), але не призводить одразу ж до формування особистісного досвіду та появи нових смислів, до прийняття події загалом. Тому такі оповіді можна віднести як до потреби в переживанні й до прагнення це переживання «запустити», реалізувати завдяки діалогу з іншою людиною, так і до переживання, яке відбувається, виникає і формується в цей момент. Життєві історії також можуть використовуватися автором для підтвердження своєї ідентичності за допомогою цього нарративу [111; 113; 251].

Серед нараторів у цій групі ми виділили також невеличку групу (близько 7%), про яких можна сказати, що вони переживали життєву подію «по-справжньому», продуктивно, їхня оповідь була спрямована на пошук відповідей, рефлексію, на те, щоб розібратися в собі й винести важливий для себе досвід із цієї події. Наведений вище фрагмент нарративу (додаток Л) ми відносимо до такого переживання. В описі події такі досліджувані використовували метафори, елементи рефлексії, а також, що важливо, намагалися говорити про свої почуття і свій стан. Слід зазначити, що розмова про почуття – це тема-табу для ветеранів, з приводу цього низка авторів (О. І. Краси́ло, Н. В. Тарабрина, Р. К. Pitman та інші) вказують на те, що «вимкнені» почуття заважають жити колишнім військовим, саме через це їм важко адаптуватися в суспільстві [94; 221] та ін. Для продуктивного переживання життєвої події необхідно усвідомити й дозволити собі всі свої почуття, навіть негативні та руйнівні. Занадто сильні й травматичні почуття не визнаються ветеранами, оскільки вони загрожують Его у термінології психоаналітиків або Я-концепції в термінології К. Роджерса.

Якщо узагальнити всі характеристики та особливості оповідей учасників АТО, можемо помітити, що їх специфіка й типологія, як і поведінка самих військових, можуть бути співвіднесені з фазами переживання травми (О. В. Лопухіна, І. Г. Малкіна-Пих, Л. В. Трубицина, О. Є. Хухлаєв, та ін.).

- Фаза шоку.
- Фаза заціпеніння.

- Фаза гніву.
- Фаза депресії та оплакування.
- Фаза зцілення [146; 230; 259].

Перша фаза переживання травми у нашій роботі не спостерігалася, оскільки це були бійці не прямо з війни, а ті, хто вже проходили лікування в госпіталях або були вдома. Фаза шоку триває недовго, близько 10 днів після самої події, тому з проявами цієї фази можуть стикатися самі солдати з передової, лікарі, а також волонтери чи військові психологи.

Фаза заціпеніння траплялася досить часто у нашому досвіді. Такі ветерани не йшли на контакт, зловживали спиртним, не підпускали до себе інших людей (наприклад, відходили на певну відстань від інших, дистанціювалися в розмові, не дозволяли близько підходити у груповій роботі і т. ін.). Тому, щоб розпочати й продовжувати з ними психотерапевтичну роботу, були потрібні додаткові методи встановлення контакту, довіри, забезпечення почуття захищеності у взаємодії. З початком роботи учасники демонстрували замкненість, закритість, часто ворожість, небажання йти на контакт, агресію. Усвідомлення агресії та робота з нею допомагали перейти на наступну фазу.

Фаза гніву виражалася в історіях «зради», в агресивних висловлюваннях та розповідях. За даними О. Є. Хухлаєва, фаза гніву захищає людину від контакту з самою травмою, її важливість полягає у виході енергії, накопиченої через незавершення травматичної ситуації. Таким чином, людина може скинути напруження без великого ризику повторної травматизації [259, 15].

Значна кількість конфліктів, бійок і непорозумінь траплялася у ветеранів на ґрунті агресії та гніву на весь світ, вони зазначали, що стримують свій гнів та агресію на роботі, в сім'ї, у різних ситуаціях, і чим далі, тим важче стає його стримувати. Каналами для самостійного відреагування агресії та гніву у ветеранів є такі [259].

1. Агресія на джерело та «винуватців» того, що сталося. Це один із найголовніших і найприродніших каналів відреагування. Ключовим аспектом тут є впевненість людини у тому, хто саме є винуватцем всього, що сталося

- [259, 16]. Цей канал вираження гніву, за нашими спостереженнями, був задіяний максимально. Звинувачення висловлювалися на адресу генштабу, керівництва, конкретних командирів, президента, ворожої сторони з їхнім керівництвом тощо.
2. Агресія на тих, хто не допоміг. Це гнів, спрямований на всіх, хто міг (з погляду людини) допомогти й не допоміг, тобто на «байдужих свідків» або причетних до конфлікту, які не брали в ньому активної участі, спостерігачів. Така форма агресії є безпечним способом її усвідомити та виразити за допомогою будь-яких, часто вигаданих або взятих із недостовірних джерел інформації прикладів.
 3. Агресія на самого себе (провина). Це обов'язковий під час нормального перебігу травми канал відреагування [76; 77; 221]. Причини для самозвинувачення людина може знайти завжди. Так, розповсюдженою серед учасників бойових дій є «провина живого», того, хто вижив у бою, на війні, у психології це добре описаний травматичний симптом [190; 221 та ін.] Цей стан дуже негативно впливає на особистість і призводить до фізичних і психосоматичних розладів, а в майбутньому може призвести до ПТСР. Важливу діагностичну цінність несе в собі розуміння того, що сильна провина – це ознака перебування людини на фазі гніву [259, 16].
 4. Агресія на об'єкт втрати (якщо подія пов'язана із втратою). Цей вид агресії в нашій вибірці виражався та усвідомлювався досить складно, можливо тому, що переважали попередні форми гніву та агресії, а також через те, що прийняття та усвідомлення таких почуттів потребує великої кількості часу. На думку О. Є. Хухлаєва, «якщо причина травми – втрата, то гнів з'являється ближче до завершення цієї фази, тому що є внутрішня заборона відчувати злість до померлої людини. Якщо спостерігається така форма агресії як основна, то це означає, що переробка події на фазі гніву рухається до завершення» [259, 16].
 5. Агресія на вищі сили (гнів проти долі та Бога). Ключове висловлювання, що відповідає цьому каналу відреагування: «Чому так сталося?» Сенс цієї злості

полягає в тому, що людина не змиряється з долею, яка могла таке допустити. Важливо, що агресія на вищі сили переважає також у кінці фази гніву [259, 16]. Можна сказати, що ця форма агресії та гніву вже передбачає наявність для людини вищих сил, що тісно пов'язано з пошуком особистістю сенсу як самої події, так і всього життя [76; 228]. Неодноразово учасники вказували на корисність перебування священиків-капеланів на війні та значення вищих цінностей, які вони усвідомили завдяки цій події.

Щоб психологічно конструктивно виразити та відреагувати гнів, учасникам були запропоновані фізичні вправи, арттерапевтичні заняття, вправи на тілесно-м'язову релаксацію тощо. Важливим аспектом роботи з агресією та гнівом у зв'язку з життєвою подією є усвідомлення цього почуття щодо події, її учасників, а також до інших людей та явищ. Усвідомлення почуттів складало один із основних принципів роботи з ветеранами й полягало у впізнаванні своїх почуттів, їх називанні за допомогою назви почуття чи стану, або за допомогою метафор, оскільки, саме висловлюючи, людина усвідомлює та переживає подію чи почуття (А. Адлер, К. Ізард, К. Роджерс, З. Фройд та ін.). Висловлення почуттів (гніву, провини, злості, печалі і т. ін.) допомагали їх усвідомити, зрозуміти й надалі пережити.

Фаза депресії та оплакування виявлялася в історіях втрати, невдачі, поразки, оскільки багато хто з пацієнтів втратили друзів, на їхніх очах загинули люди тощо. Проте вони говорили на цю тему неохоче, загалом варто сказати, що до цієї фази «доходили» не всі внаслідок дії механізмів психологічного захисту й високого ступеня травматичності подій. Низка дослідників зазначають, що на війні емоційна черствість, байдужість і навіть певний цинізм у ставленні до втрат є природнім і навіть необхідним явищем (О. Г. Караяні, Л. О. Китаєв-Смик, Ф. П'юселік та ін.), оскільки від величезного горя, з яким вони щодня стикаються, від психологічного напруження, яке переживають солдати на війні, можна не витримати й померти або збожеволіти. Тому захист спрацьовує таким чином, що поруч із загиблими живі можуть пити каву або вирішувати якісь буденні проблеми – і це абсолютно нормально в такій ситуації

[77]. Після повернення всі ці почуття потребують усвідомлення й переживання, проведення глибокої внутрішньої роботи з пошуку сенсу. І якраз фаза оплакування й депресії була найважчою в роботі.

На нашу думку, це відбувалося з кількох причин: по-перше, сум, печаль, нудьга не є популярними почуттями в соціумі, оточення уникає взаємодії з людьми в такому стані. По-друге, у суспільстві існують стереотипи щодо вираження почуттів чоловіками, а надто на оплакування й сльози («чоловіки не плачуть»). По-третє, перешкодою для усвідомлення свого стану було постійне прагнення позбавитися від цих почуттів через вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин і прагнення загалом змінити свій стан свідомості. У психології відомі теоретичні та практичні підходи, в яких одним із способів пережити подію чи ситуацію вважали зміну стану свідомості (Ж. Годфруа, С. Гроф, Ч. Тарт, К. Юнг та ін.). У працях С. Грофа в зміненому стані свідомості людини пропонується лікувати психічні, емоційні та фізичні проблеми й розлади, зокрема посттравматичний синдром, проте обов'язковою умовою використання цього методу є медична підготовка фахівців та спеціальні умови такого лікування. В іншому разі негативний стан може загостритися [56]. Отже, без спеціальної підготовки така зміна стану свідомості може зашкодити чи поглибити проблему, що й відбувалося в більшості випадків.

Фаза зцілення характеризується інтеграцією уявлень про себе, знайденням сенсу події та свого життя загалом, побудовою цілей на майбутнє та життєвих перспектив (М. Г. Гаранян, О. В. Лопухіна, І. Г. Малкіна - Пих, Н. В. Тарабрина, А. Б. Холмогорова та ін.). Головне завдання цієї фази – процес естетизації травми, тобто внесення її до контексту «чогось більшого». Те, що сталося, стає частиною життя людини, займає в ньому певне місце. Не можна сказати, що на цій стадії біль зникає, але людина здатна спрямувати цей біль у корисне позитивне русло, що в майбутньому може стати стартом для важливих зрушень та змін у житті [221; 255] .

Фаза зцілення характеризується тим, що людина знаходить ресурси, які дозволяють рухатися далі, ставити цілі на майбутнє, бачити сенси свого життя, діяльності, стосунків. Серед наших досліджуваних були такі, для яких сенсом було не повернення до мирного життя, а, навпаки, повернення на війну: хтось мав особисті рахунки з ворогами й хотів повернутися, хтось не хотів прощатися з побратимами, були ті, хто ще не демобілізовані й мали повертатися після лікування або ті, хто керувався почуттям обов'язку. Звичайно, сенси й ресурси учасники знаходили і в мирному житті, наприклад, мрія збудувати будинок, створити сім'ю, народити і виховати дітей, допомагати іншим тощо.

Важливим ресурсом у переживанні та усвідомленні життєвих подій в учасників АТО були ті міжособистісні стосунки, які склалися у них з оточуючими людьми. Від наявних стосунків та підтримуючих соціальних систем залежить емоційний стан, ставлення до себе, до події, а також «продуктивність» переживання та усвідомлення події. Тому ми окремо дослідили особливості міжособистісних відносин в учасників АТО і порівняли їх з аналогічним дослідженням у студентів.

3.2. Особистісні чинники переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій (на прикладі дослідження життєвих подій учасників АТО)

Особистісними чинниками переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій було визначено особливості та тип міжособистісних відносин, а також особливості структури Я. Рівень рефлексивності особистості у цьому випадку не досліджувався, оскільки за даними вчених і за результатами пілотажного дослідження рівень рефлексивності ветеранів є дуже низьким внаслідок їхнього військового досвіду, де глибокий аналіз та рефлексія недоречні й замінюються швидкими діями та виконанням наказів. Після повернення такі стереотипи утруднюють їх психологічну адаптацію.

Взаємини з оточуючими в досліджених учасників АТО могли як сприяти переживанню та усвідомленню життєвої події, так і перешкоджати цьому процесу. Набагато успішніше психологічна реабілітація й надання психологічної допомоги відбувалися тоді, коли разом з бійцем на лікуванні була його сім'я, зокрема, проводилася робота з дружинами військових та з іншими родичами, які приїздили з ними. В таких умовах психологічна допомога разом із системою соціальної підтримки давала кращі результати. В системі смислів «сімейні» ветерани мали чіткіші сенси, цілі на майбутнє, були більш адаптованими, менше вживали спиртні напої.

На міжособистісні відносини учасників АТО та адаптацію в суспільстві значним чином впливають переживання й усвідомлення ними життєвої події – війни. Щоб виявити ті особистісні властивості, на яких найбільше позначилася травматична життєва подія (або навпаки не позначилася), було проведено методику ДМВ Т. Лірі в модифікації Л. М. Собчик, результати ветеранів-військовослужбовців порівнювалися з результатами студентів (життєві події яких, переважно, не мають травматичного характеру). У дослідженні взяли участь 28 військових ветеранів АТО та 51 студент НДУ імені М. Гоголя.

Слід зазначити, що до психологічного дослідження, як і до особи психолога, ставлення було не завжди однозначним і позитивним. Травмована

людина не прагне йти на контакт першою, це стосується насамперед військових, у яких загалом установка на спілкування з іншими людьми, а надто з цивільними, негативна. Тому значна частина ветеранів, які перебували на реабілітації, відмовилися брати участь у психодіагностичних дослідженнях, посилаючись на різні приводи, а також від будь-яких інших контактів.

Результати учасників АТО мають такі характеристики. По-перше, помітною особливістю їх структури Я є зменшення значень октантів Я-ідеального, у порівнянні з Я-реальним. Зокрема, понад 50% опитаних мають знижені значення Я-ідеального або за всіма 8 октантами, або за 6 і більше. Це може бути пов'язано з тим, що перспектива майбутнього в осіб, які пережили травматичну подію (а участь у бойових діях та військовій операції належить саме до таких життєвих подій) звужена або взагалі відсутня. На це вказують М. Г. Гаранян, І. Г. Малкіна-Пих, Н. В. Тарабрина, А. Б. Холмогорова, О. Є. Хухлаєв, Р. М. Bentler, Р. О. Bonnet та ін. [146; 221; 255]. Згідно з DSM-IV, втрата життєвої перспективи і страх майбутнього вважаються діагностичними елементами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Про звуження перспектив та страх майбутнього у ветеранів також може свідчити той факт, що 22% опитаних взагалі відмовилися відповідати на питання, що стосувалися Я-ідеального. Досліджувані пояснили це небажанням, втому, іншими причинами, водночас відповіді на питання щодо Я-реального вони давали охоче. Отже, сфера майбутнього є конфліктною для травмованої людини, оскільки пов'язана з напруженням і неприємними почуттями, що вірогідно стосуються цієї життєвої події. За даними Є. В. Лопухіної, людина, з якою відбувалися такі травматичні події, як війна, аварія, катастрофа і т. ін., часто не може дивитися і рухатися в майбутнє, бо дивиться в минуле [132]. Це свідчить про те, що життєва подія залишається не пережитою і потребує часу та певних особистісних зусиль, щоб пережити її повністю.

У структурі Я досліджуваних ветеранів у 61% опитаних переважає кількість октантів, значення яких вони б хотіли зменшити в Я-ідеальному в майбутньому. Є досліджувані, в яких за всіма 8 октантами зафіксовано

зменшення показників Я-реального в Я-ідеальному (близько 14%). Причиною зменшення показників Я-ідеального у співвідношенні з показниками Я-реального, є те, що після повернення зі служби багато хто з бійців помічають у собі зміни, яких вони лякаються: агресивність, загострене почуття справедливості, впертість, замкненість тощо. Це змушує їх стримувати себе в різних ситуаціях, особливо у міжособистісних стосунках із близькими людьми.

Відомо, що наслідки травми посилюються чи послаблюються у взаємодії з соціальним середовищем, оточення може мати як терапевтичний вплив на особистість, так і деструктивний та дестабілізуючий [221; 224; 228]. Так, було виявлено, що ті військові, хто приїхали на реабілітацію разом з членами своєї родини (з дружиною, дітьми, мамою тощо) набагато успішніше і швидше адаптувалися, менше проявляли агресію та нестриманість, ніж решта. У бесіді ці ветерани також виражали більше позитивних емоцій, не боялися говорити про майбутнє, будувати плани щодо свого професійного, сімейного, особистого життя тощо. У структурі Я цих досліджуваних результати Я-ідеального переважали показники Я-реального. Досліджуваних, у яких Я-ідеальне виражене більше, понад 28% – це переважання за двома й більше октантами. Дослідники, наприклад, Л. О. Китаєв-Смик, вказують, не те, що думки і спрямованість у майбутнє допомагають військовим менше піддаватися бойовому стресу або ж набагато легше, у порівнянні з іншими, з нього виходити, долаючи наслідки війни [83].

Щоб перевірити, наскільки достовірним є зменшення або збільшення значень за кожним із октантів ДМВ у Я-реальному щодо Я-ідеального, було застосовано непараметричний статистичний критерій G – критерій знаків [84; 215]. Детальне обчислення G-критерію, таблиці та значення наведено в додатку М. Результати за кожним із октантів виявилися такими. За першим, сьомим і восьмим октантом, застосувавши G-критерій, не виявлено достовірних відмінностей у бік типового зрушення. У всіх вказаних октантах на рівні значущості $p=0,01$ G-емпіричне > за G-критичне, що свідчить про відсутність достовірно значущої тенденції до зменшення значень Я-ідеального щодо Я-

реального. Це означає, що досліджувані не прагнуть зменшити прояви своїх лідерських якостей, комунікативних та дружелюбних проявів, відповідальність за інших, здатність до взаємодопомоги. За рештою октантів досліджувані прагнуть зменшити відповідні прояви у міжособистісних стосунках (загалом це п'ять з восьми октантів). Наприклад, найбільш виражена і достовірна тенденція до зменшення в Я-ідеальному відповідних проявів виявлено за п'ятим і шостим октантами: це риси залежності, невпевненості, підпорядкованості іншим. Це відбувається внаслідок зниження перспективи майбутнього в учасників бойових конфліктів, а також через те, що деякі свої прояви досліджувані вважають занадто вираженими для мирного життя й намагаються їх стримати. Отже, в структурі Я учасників АТО виявлено тенденцію до зменшення значень Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним, а також прояви внутрішнього конфлікту, про що мова піде нижче. Загальні результати учасників АТО за всіма октантами наведені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Загальні результати учасників АТО за методикою ДМВ Т. Лірі

Октанти	Ступінь вираження у %			
	Низький (0-4 бали)	Середній (5-8 балів)	Високий (9-12 балів)	Дуже високий (13-16 балів)
1. Владний лідуючий	3,5%	50%	32,1%	10,7%
2. Незалежний домінуючий	17,8%	64,2%	17,8%	-
3. Прямолінійно- агресивний	7,1%	50%	42,8%	-
4. Недовірливо- скептичний	25%	42,8%	25%	7,1%
5. Покірно- сором'язливий	25%	42,8%	32,1%	-
6. Залежний слухняний	17,8%	50%	32,1%	-
7. Співробітницький конвенціональний	7,1%	37,5%	50%	7,1%
8. Відповідально- великодушний	16,2%	32,1%	37,5%	17,8%

Як бачимо з таблиці 3.2.1, переважна більшість результатів майже за всіма октантами знаходяться в межах норми. Про це свідчить той факт, що середній рівень балів (від 5 до 8) мають близько 50% досліджуваних. Проте є й перевищені показники, за кожним октантом таких досліджуваних різна кількість. Як показано в таблиці 3.2.1, серед типів міжособистісних відносин досліджуваних, за якими вони мають завищені бали, значно переважають 7 і 8 октанти – 57,1% та 55,3% відповідно мають бали вище середнього. Високі бали за 7 і 8 октантами свідчать, що більшість учасників АТО готові допомагати іншим, виявити підтримку, доброзичливість, альтруїзм, навіть, якщо це суперечить власним інтересам. Л. В. Трубицина вказує на те, що значний відсоток комбатантів завдяки службі в бойових умовах набули більш зріле розуміння життя, сенс якого вони бачать виключно в допомозі іншим та принесенні користі. Їхня мотивація набуває гіперсоціальної та альтруїстичної спрямованості [230, 54]. Отже, можна пояснити такий результат впливом травматичної події на особистість, що з погляду вказаного автора, не завжди має негативний вплив на життя людини.

Американський психолог Дж. Вейллант вважає, що альтруїзм як форма поведінки належить до механізмів психологічного захисту особистості, однак це найбільш зрілий механізм найвищого рівня, притаманний людям з адаптивною поведінкою. До таких зрілих механізмів захисту він відносить також гумор, сублімацію та ін., на відміну від механізмів нижчого рівня, серед яких психотичні, інфантильні та невротичні [Цит. за: 219, 227]. Отже, можемо зробити висновок, що переважання доброзичливого та альтруїстичного типів міжособистісних відносин за Т. Лірі (7 і 8 октанти) можуть бути як наслідком соціальної спрямованості особистості, що виникла в результаті перенесення травматичної життєвої події – війни, так і бути проявом соціально бажаних механізмів психологічного захисту від тривоги, напруги тощо.

На другому місці за кількістю високих оцінок знаходяться 1 і 3 октанти, за якими 42,8% досліджуваних мають бали вище середніх. Це свідчить про переважання лідерства та агресивності в поведінці ветеранів. Лідерський тип

відносин зумовлений фактичним положенням військових у колективі (переважна більшість наших досліджуваних займали певні посади, мали підлеглих тощо), а також їхнім прагненням до визнання й самоствердження, що могло з'явитися в умовах жорсткої субординації. Агресивність визначається вченими як один із симптомів гострої травми та ПТСР (О. Г. Караяні, Б. Колодзін, П. Левін, Н. В. Тарабрина та ін.), тому високі оцінки за цим октантом можна розглядати як закономірне явище. Для зцілення травми процес стримування або навіть витіснення агресії є небезпечним, оскільки перешкоджає переживанню події та усвідомленню свого стану. І визнати свій гнів, злість та агресію ветеранам необхідно для повернення до звичного життя після травматичної події. Занижені бали також виявлено лише у двох досліджуваних, з чого можна зробити висновок, що цілковите витіснення агресії у цій групі теж не відбувається. Проте викликає інтерес той факт, що 3 і 7 октанти, які виражені значною мірою у великій кількості ветеранів (таблиця 3.2.1), становлять протилежні октанти за ДМВ, високий рівень прояву яких свідчить про внутрішній конфлікт особистості.

Було виявлено, що серед учасників АТО як осіб, що переживають чи пережили травматичні життєві події, понад 68 % досліджуваних мають внутрішній конфлікт за одним і більше октантами. Можемо зробити висновок, що після участі у війні та бойових діях військові мають внутрішні суперечності, відчуваючи дисгармонію й напругу у зв'язку з життєвою подією. Більше половини тих, у кого цей внутрішній конфлікт наявний, відчувають його саме щодо вказаних вище проявів міжособистісної взаємодії – *агресивність та дружелюбність* (3 і 7 октанти). На нашу думку, цей внутрішній конфлікт є наслідком саме життєвої події – війни, в якій вони брали участь. На війні ставлення до оточуючих диференціюється: до «своїх» – дружелюбне, до «чужих», – навпаки, агресивне, тому ветерани часто перевіряють, ніби «сканують» навколишніх людей на предмет того, чи можна їм довіряти, чи є вони «своїми» [77; 83] та ін. Інша причина внутрішнього конфлікту може полягати в механізмах психологічного захисту (А. Фройд, З. Фройд). Тобто

агресивні руйнівні тенденції можуть приховуватися в прямо протилежній поведінці людини, З. Фройд називав цей механізм реактивним утворенням [248]. Так, особа з неусвідомленою агресією до оточуючих людей може захищатися від неї, висловлюючи прямо протилежні прояви поведінки – бути занадто дружелюбною чи ввічливою. Внутрішній конфлікт у такому разі відображає ті аспекти міжособистісної взаємодії, за якими в людини можуть бути прямо протилежні тенденції у поведінці в одних і тих же ситуаціях.

Поширеним серед досліджуваних у нашій вибірці також є внутрішній конфлікт між незалежним та залежним типом взаємодії (2 і 6 октанти), який наявний у 18% досліджуваних. І найменш вираженим є внутрішній конфлікт між 4 та 8 октантами (12,5%). Ми вважаємо, що це відбулося також внаслідок специфіки служби, оскільки досліджувані, в яких виявлено цей внутрішній конфлікт, працювали над «секретними» завданнями, під час виконання яких потрібно було дотримуватися серйозних заходів безпеки.

В оповіді історій та в побудові нарративу досліджувані з внутрішнім конфліктом більше уваги акцентували не на самих подіях, а на роздумах, міркуваннях, тому їхні розповіді можна назвати не стільки нарративом, скільки *ментативом*, який має процесуальний, а не подієвий характер (Т. А. ван Дейк, В. Кінч, І. В. Кузнецов, Н. В. Максимова, О. Є. Сапогова та ін.) [112]. Можемо пояснити це тим, що внутрішній конфлікт і напруга, пов'язана з ним, потребують певної внутрішньої роботи, зокрема такі роздуми, висловлені в діалозі у безпечній обстановці, виражають процес переживання людини і разом з тим сприяють йому, ніби «запускаючи» цей процес.

Щоб узагальнити результати методики ДМВ у нашій вибірці, проаналізуємо індекс домінування та індекс дружелюбності. На думку Т. Лірі, ці значення дозволяють побачити, що з названих тенденцій переважає в поведінці індивіда та загалом по групі. Результати підрахунку індексів у нашій вибірці представлено в таблиці 3.2.2.

Як бачимо з таблиці, в групі досліджуваних переважає тенденція домінування з вираженими лідерськими якостями, таких досліджуваних понад

64%. Водночас тенденція до залежності в міжособистісних стосунках виражена трохи менше – 37%.

Таблиця 3.2.2

Вектори міжособистісних стосунків учасників АТО за Т. Лірі

Вектори	Ступінь вираження по вибірці, %	
Домінування (V)	Вище 1 Лідерські якості 64%	Ниже 1 Залежність 37%
Дружелюбність (G)	Вище 1. Тепле емоційне ставлення до оточуючих 54%	Ниже 1. Емоційна холодність у ставленні до оточуючих, 46%

У процесі переживання та усвідомлення життєвих подій особи з переважанням лідерських якостей частіше будували оповідь у вигляді життєвої історії або розповіді про свої почуття й думки. Натомість особи залежного типу міжособистісних стосунків виявляли замкненість, небажання контактувати, підозрілість. Вважаємо, що оповідь як творчий процес потребує відкритості, свободи особистості, натомість досліджувані залежного типу (5 і 6 октанти) демонстрували відсутність ініціативи, апатію, депресивні прояви, що не сприяє появі суб'єктності та творчої взаємодії.

За другим вектором дружелюбності переважає тепле емоційне ставлення до оточуючих (54%), що виражається в бажанні допомагати, співпрацювати з іншими, проте емоційна холодність у ставленні до інших також має значне місце – 46% (таблиця 3.2.2). І одне, й інше можуть бути наслідками травматичних подій: людина після психотравми може як розчаруватися в інших людях і ставитися до них з підозрою, так і прагнути якнайшвидше відновитися, шукаючи соціальних контактів та допомоги. Останні якраз активно взаємодіяли з психологом, були відкритими до контакту, досліджували себе, у розповідях використовували риторичні запитання, намагалися говорити про почуття, шукати сенс того, що сталося. Вважаємо, що для таких осіб міжособистісні стосунки були важливим ресурсом у реабілітації після травми та сприяли переживанню й усвідомленню ними життєвих подій.

Таким чином, щодо вивчення міжособистісних стосунків як чинника переживання та усвідомлення життєвих подій учасників АТО можемо зробити такі висновки. Міжособистісні відносини в учасників АТО мають на собі вплив тієї діяльності, якою вони займалися впродовж служби й участі у військовій операції. Найбільш розповсюдженими паттернами міжособистісних відносин серед цієї вибірки є лідерство, відповідальність і дружелюбність. Ці ж типи є найбільш «продуктивними» у створенні оповідей у процесі переживання та усвідомленні життєвих подій. Найменш «продуктивними» в оповіданні історій були недовірливо-скептичний тип, покійно-сором'язливий та залежно-слухняний (4, 5, 6 октанти), які або відмовлялися говорити про подію або розповідали сухі факти, що відображає лише усвідомлення факту події. Вважаємо, що саме створення текстів, оповідей допомагає особистості пережити травматичну життєву подію: «запускає» процес переживання та усвідомлення, допомагає виразити свій внутрішній світ, що знімає напруження і сприяє полегшенню стану людини.

У структурі Я учасників АТО за кількістю балів переважає Я-реальне в порівнянні з Я-ідеальним, що свідчить про збіднення або відсутність перспективи майбутнього, відсутність чітких цілей та смислів після повернення. Це проявляється у внутрішній дисгармонійності особистості та позначається на загальному емоційному та фізичному стані ветеранів. У переважної більшості учасників АТО наявний внутрішній конфлікт, що пов'язаний із напруженням і труднощами в соціальній адаптації, а також може свідчити про те, що зараз відбувається процес переживання травматичної життєвої події, або ж, навпаки, процес переживання не відбувається належним чином. В останньому випадку людина потребує психологічної допомоги фахівців та розуміння й підтримки оточуючих. Таким чином, резюмуємо, що різні аспекти міжособистісних відносин учасників АТО сприяють або перешкоджають переживанню та усвідомленню ними травматичних життєвих подій і є важливим чинником цього процесу.

3.3. Порівняння особливостей переживання та усвідомлення нормативних і травматичних життєвих подій у студентів та учасників АТО

У досліджуваній вибірці студенти склали групу осіб переважно зі звичайним життєвим досвідом та нормативними життєвими подіями, натомість учасники АТО – це особи, які пережили або переживають травматичні життєві події – війна, участь у військових діях тощо. Саме наявність цього досвіду й життєвих подій у досліджуваних були підставою для порівняльного аналізу двох вибірок. Припускалося, що в переживанні та усвідомленні життєвих подій представники обох груп будуть мати свої особливості та відмінності. Насамперед порівнювалися особливості вираження переживання та усвідомлення життєвих подій у текстах-оповідях, також особливості міжособистісних відносин студентів та учасників АТО як один із особистісних чинників переживання та усвідомлення життєвих подій.

Порівнюючи результати вивчення структури Я за методикою ДМВ у студентів та учасників АТО, було виявлено, що в учасників АТО за кількома октантами виражене прагнення до суттєвого зменшення деяких зі своїх поведінкових проявів (агресивності, недовіри, підпорядкованості, незалежності тощо). На нашу думку, це пов'язано з переживанням та усвідомленням ними травматичної життєвої події, в такий період особистість не прагне рухатися в майбутнє, а завершує й переживає почуття минулого. Ми припустили, що в студентів такої різниці не буде, оскільки студенти перебувають у звичному середовищі, більшість із них не піддавалися явній травматизації.

Проте у вибірці студентів також значна частина мають зменшені прояви Я-ідеального в порівнянні з Я-реальним. Отже, в обох вибірках переважає кількість досліджуваних, у яких за 4 і більше октантами у Я-ідеальному зменшується кількість балів. Серед студентів таких досліджуваних 68,6%, це свідчить про прагнення до «стримування своєї спонтанності, своїх проявів» [216]. Ті якості, які досліджувані вважають небажаними для себе, такими, що заважають або шкодять, вони прагнуть зменшити (загалом це 4 октанти:

3,4,5,6), інші ж, більш «бажані», прагнуть збільшити (1,2,7,8). Це свідчить про більш диференційований образ Я у студентів у порівнянні з військовими, у яких за п'ятьма октантами помітне чітке зменшення (2,3,4,5,6), ще за трьома таке зменшення не виражене (1,7,8), але збільшення теж не помічається (див. додаток Ж; додаток М). Отже, структура Я у студентів є більш гармонійною, ніж в учасників АТО, внаслідок того, що, за рідкісними винятками, у студентів не було такого травматичного досвіду, як в учасників бойових дій і військових.

Якщо порівнювати загальну картину виконання методики у двох групах, можна помітити більш розкидані, варіативні значення у студентів та менш розкидані, сконцентровані значення учасників АТО. Маємо на увазі кількість найменших, найбільших та середніх значень октантів у кожній з вибірок (табл. 2.4.2; табл. 3.2.1). Це можна пояснити тим, що вибірка студентів була більшою за чисельністю, а також тим, що учасники АТО виявляли найчастіше середні та знижені значення за октантами, ніж високі. У студентів, навпаки, було більше варіантів у балах: наприклад, були октанти, за якими досліджувані набирали 14 і більше балів, проте майже не було нульових значень. В учасників АТО, навпаки, переважна кількість нульових значень і менше тих, хто набрав найвищі бали за різними октантами. Виняток становить лише 8 октант, за яким серед військових майже 18% мають найвищий рівень розвитку відповідних якостей. Ми пояснювали цей факт у п.п. 3.2.

Найбільш поширеними типами міжособистісних відносин у студентів є відповідально-великодушний, владно-лідуючий, недовірливо-скептичний та прямолінійно-агресивний. Натомість у вибірці ветеранів переважаючими типами міжособистісних відносин були владно-лідуючий, відповідально-великодушний та співробітницький конвенціональний. Це пов'язано з діяльністю представників кожної вибірки, а також з уявленнями про себе, які вони виражали у своїх текстах та історіях про життєві події.

Порівнюючи вираження внутрішнього конфлікту у двох вибірках, можна помітити, що у студентів внутрішній конфлікт виражений не так сильно (у 37,5%), ніж у військових ветеранів, де він спостерігається в 68% випадків, що

майже вполовину більше, ніж у студентів. Вважаємо, що така різниця пояснюється внутрішнім станом військових, особливостями їх досвіду і травматичними подіями, які їм довелося пережити і доводиться переживати вже після повернення з війни. У студентів таких різко негативних станів не спостерігалося. Внутрішні конфлікти в них були пов'язані переважно з подіями в особистому та внутрішньому житті (закоханість, страх освідчитися, конфліктні стосунки з близькою людиною та ін.), з труднощами самореалізації, невпевненістю в собі тощо.

Ще одна причина меншого вираження внутрішнього конфлікту студентів може бути пов'язана з особливостями їхніх міжособистісних стосунків, а також становищем в освітньому середовищі: більшість із них живуть у гуртожитку, мають друзів, весь час перебувають в оточенні інших, є учасниками різних громадських заходів, активно спілкуються в соцмережах тощо. Натомість військові, повернувшись зі служби в армії, де вони перебували часто в екстремальних умовах і не мали можливості навіть відпочити, нерідко стикаються з ситуацією, коли їх покидають рідні, не розуміють оточуючі, засуджують або навіть виявляють відкриту ворожість. Тому можливості природно та продуктивно пережити й усвідомити життєві події у них часто немає, про деякі з них вони відмовляються говорити й навіть думати внаслідок їх травматичності. Зрозуміло, що в таких умовах внутрішній конфлікт буде виявлятися частіше і глибше, ніж у звичайних умовах.

Якщо порівнювати вектори міжособистісних стосунків у двох досліджуваних групах, можна помітити, що серед учасників АТО дещо вищий відсоток тих, хто має виражені лідерські якості (64%), а також вищий відсоток військових, у яких виражена емоційна холодність у ставленні до оточуючих – 46%. Це можна пояснити специфікою військової професії, а також досвідом участі в бойових діях, де емоційна м'якість і теплота можуть значно завадити або й стати причиною загибелі чи поранення, оскільки на війні потрібно насамперед тверезо мислити й швидко приймати рішення, виконуючи накази.

У побудові оповідей, варіативності сюжетів і кількості ознак переживання життєвої події в текстах значні переваги має вибірка студентів, оскільки, по-перше, серед учасників АТО набагато більше, у порівнянні зі студентами, тих, хто відмовилися оповідати про життєві події. По-друге, тексти учасників АТО переважно описували фактологічний рівень інформації (Н. В. Чепелєва) й виражали факт усвідомлення життєвої події на рівні первинного сприйняття, а не її осмислення й переживання, на відміну від студентів, які набагато легше створювали тексти й глибше переживали події в цьому тексті. Проте типи міжособистісних відносин, представники яких виявляли найбільше ознак переживання та усвідомлення життєвих подій, у вибірці студентів та учасників АТО однакові. Це 1, 7 і 8 октанти. Відмова студентів створювати оповідь або написання лише одного-двох речень (найчастіше такі тексти були у студентів з вираженими 2 і 4 октантом), на нашу думку, пов'язана саме з типом міжособистісних стосунків і ставленням досліджуваних до партнерів з комунікації та до самого факту саморозкриття в процесі оповіді. Слід зазначити, що такі ж результати були отримані й у вибірці демобілізованих учасників АТО, в яких найбільше історій і найбільш продуктивний процес переживання життєвої події були також у досліджуваних з вираженими 1, 7 і 8 октантами. Єдина відмінність у вибірці учасників АТО полягала в тому, що серед досліджуваних було більше тих, у кого виражені 5 і 6 октанти, і вони під час побудови розповіді чи життєвої історії потребували окремої підтримки та схвалення. На нашу думку, ці типи міжособистісних стосунків загалом потребують спеціальних умов для того, щоб створити наратив, розповісти те, що дійсно їх турбує. Тому, якщо вдавалося побудувати такі стосунки з клієнтом, у нього відбувалося переживання події в цій оповіді та усвідомлення важливих висновків щодо неї.

Це можна пояснити особистісною налаштованістю вказаних типів на взаємодію та їхнє прагнення повідомити про свої життєві події й доводить той факт, що тип міжособистісних відносин є важливим особистісним чинником переживання та усвідомлення життєвих подій.

Отже, можемо підсумувати виявлені особливості переживання та усвідомлення життєвих подій студентами та учасниками АТО й узагальнити їх в концептуальну модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій (рис. 3.1).

Переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій шляхом наративізації відбувається ретроспективно, після того, як сама подія вже відбулася. Цей процес виражається у текстах, які людина створює та оповідає у внутрішньому чи зовнішньому діалозі. Як бачимо з рис. 3.1, спочатку відбувається усвідомлення факту події на рівні первинного сприйняття, після цього, якщо людина готова відкритися цій події, осмислювати, рефлексувати, знаходити відповіді на питання, за дотримання відповідних умов, може відбутися переживання життєвої події. Умовами для її переживання є усвідомлення життєвої події, відкритість події та своєму досвіду загалом, наявність необхідного часу для переживання та усвідомлення цієї події, який з'являється у разі зупинки зовнішньої діяльності людини, а також усамітнення і зовнішній та/або внутрішній діалог (рис. 3.1).

Як показано на рис. 3.1, переживання життєвих подій відбувається шляхом вираження, прийняття й усвідомлення емоцій та почуттів щодо події, за допомогою внутрішнього і зовнішнього діалогу, а також шляхом створення текстів про цю життєву подію. Ми вивчали переважно останній аспект переживання життєвих подій, у зв'язку з чим виявили, що цей процес може відбуватися як продуктивно, так і непродуктивно.

Проявами продуктивного переживання у текстах досліджуваних є такі ознаки, як рефлексія, використання метафор, опис часового контексту події – минуле-теперішнє-майбутнє, опис почуттів та емоцій щодо події тощо (рис. 3.1).

Чинниками переживання та усвідомлення життєвих подій є соціальні та індивідуальні, до яких належать когнітивні, емоційні та особистісні.

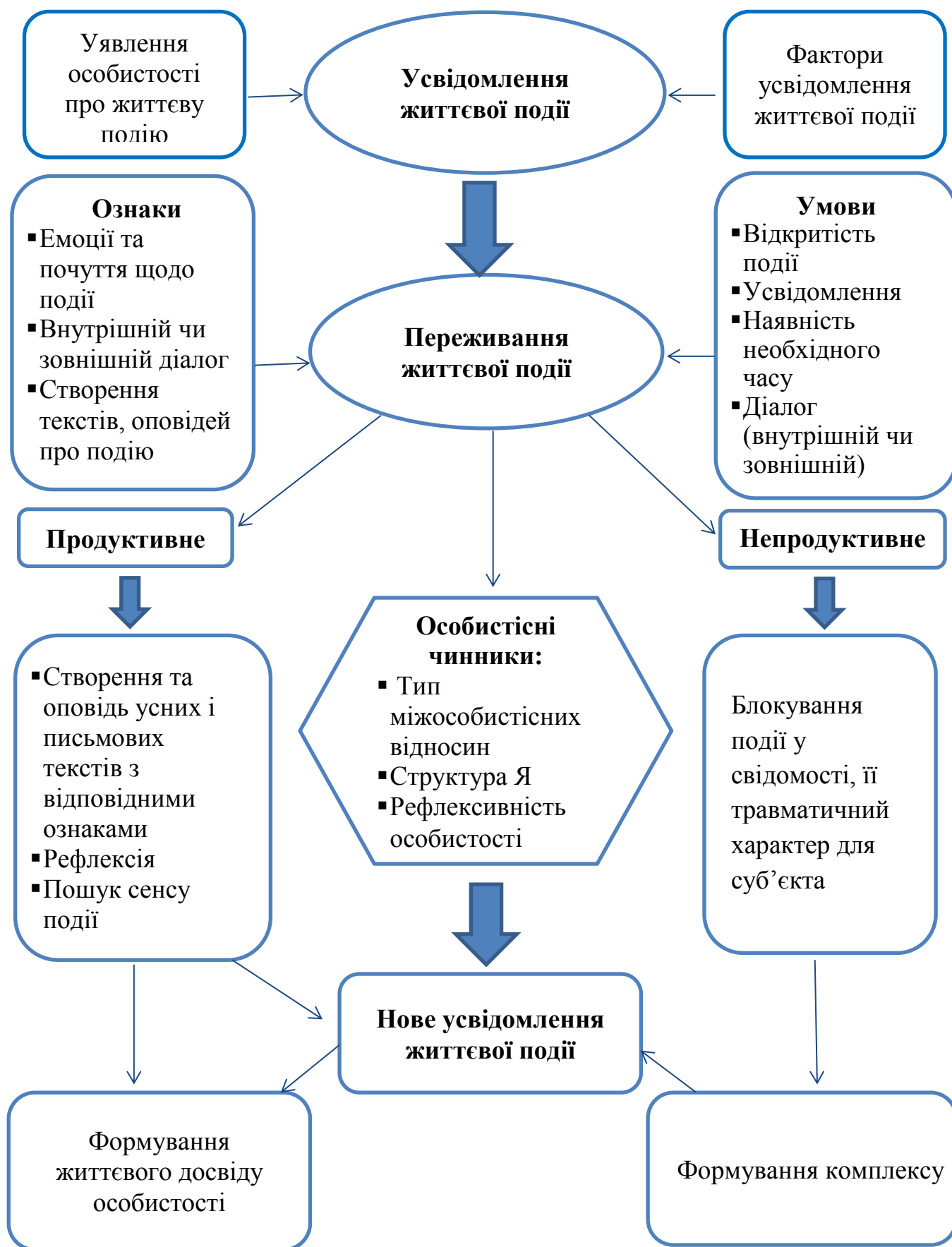


Рис. 3.1. Концептуальна модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій

Найбільш важливими особистісними чинниками переживання та усвідомлення життєвих подій студентами є рефлексивність особистості, структура Я, а також тип міжособистісних відносин студентів.

У разі непродуктивного переживання, воно блокується у внутрішньому світі людини, набуваючи ознак нав'язливих спогадів, подія набуває травматичного характеру, внаслідок чого може сформуватися комплекс. З іншого боку, процес може бути зворотнім: травматична подія, що містить тяжкі почуття, які людині важко прийняти і внаслідок яких загалом важко змиритися з цією подією, блокує переживання, що зумовлює утворення комплексу. Такі досліджувані усвідомлюють факт життєвої події на рівні первинного сприйняття, можуть навіть розповідати про неї, проте переживання цієї події не відбувається, тому людина не рухається в майбутнє, у неї немає чітких життєвих перспектив, як це було показано на прикладі учасників АТО, таким чином, людина потребує психологічної допомоги.

Як бачимо з рис. 3.1, у разі продуктивного процесу переживання життєвої події, виникає її нове усвідомлення, що містить усвідомлення сенсу та своїх почуттів щодо цієї події. Як наслідок, формується життєва подія як компонент життєвого досвіду особистості, а, отже, подія інтегрується в досвід особистості, що веде до його збагачення, а також до саморозвитку особистості.

Приклад продуктивного переживання було виявлено у більшості студентів, а також у невеликої частини учасників АТО (близько 20%), тому можна зробити висновок, що в осіб зі звичайним досвідом та нормативними життєвими подіями їх переживання та усвідомлення в оповіді відбувається продуктивно. Натомість в осіб, які мали травматичний досвід, наприклад, участь у військових діях, переживання та усвідомлення цієї події не відбувається продуктивно, блокуючи процес саморозвитку особистості та перспективи майбутнього.

Висновки до розділу III

Травматична життєва подія небезпечна для психологічного здоров'я тим, що може зумовлювати формування в особистості комплексів, блокування й порушення процесу саморозвитку. Переживання та усвідомлення особистістю травматичних життєвих подій має свої особливості.

1. Травматична життєва подія виникає внаслідок ситуації, в якій були дуже сильні, негативні й не відредаговані людиною почуття. До таких подій насамперед відносять війну та участь у бойових діях. З метою вивчення особливостей переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій були досліджені учасники АТО, що проходили лікування та реабілітацію після демобілізації. Було виявлено, що переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій учасниками АТО характеризується насамперед чітким аналізом та усвідомленням життєвої події, її факту, водночас переживання життєвої події відбувається досить рідко.

2. За особливостями переживання та усвідомлення життєвих подій ветерани АТО були умовно розподілені на 3 групи. До першої увійшли ті учасники, хто відмовлялися оповідати про травматичну подію, можна зробити висновок, що такі особи уникали згадувати про неї внаслідок механізмів психологічного захисту або ж згадували інші події, які не є травматичними. Друга, найбільш чисельна група, включала ветеранів, які усвідомлювали життєву подію, проте не переживали її. Оповідь відображала тільки факти зовнішньої реальності без суб'єктивного досвіду автора. Третя група об'єднала учасників, які усвідомлювали життєву подію та переживали її. У їхніх оповідях були ознаки переживання життєвої події та нарративу. Серед типів життєвих історій учасників АТО було виділено історію успіху, поразки, зради, кохання, історію втрати, мужності та сили духу. У цих історіях відбувався процес усвідомлення життєвої події з деякими ознаками переживання.

3. Досліджено особистісні чинники переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій учасниками АТО, зокрема тип міжособистісних відносин, що визначає особливості процесу переживання та усвідомлення

життєвих подій в оповіді. З'ясовано, що найбільш глибоко й продуктивно процес переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій відбувається в осіб із співробітницьким конвенціональним та відповідально-великодушним типами міжособистісних відносин. У структурі Я учасників АТО переважають показники Я-реального, в порівнянні з Я-ідеальним, що свідчить про збіднення чи відсутність у них перспектив майбутнього.

4. Переживання та усвідомлення травматичних життєвих подій пов'язано з наявністю внутрішнього конфлікту в особистості, що притаманний 68% військових у досліджуваній групі. Найбільш поширеним серед інших у нашій вибірці є внутрішній конфлікт між дружелюбністю та агресивністю (3 і 7 октанти за ДМВ).

5. Порівнюючи особливості переживання та усвідомлення життєвих подій студентами як особами зі звичайним досвідом і нормативними життєвими подіями та учасниками АТО як особами, з якими відбувалися травматичні життєві події й травматичний досвід, можемо зробити висновок, що у студентів переживання та усвідомлення життєвої події відбувається більш продуктивно. У студентів більш гармонійна структура Я, є плани щодо майбутнього, мрії про майбутні життєві події. В учасників АТО переживання життєвої події блокується внаслідок травматичності самої події, в результаті чого відбувається лише усвідомлення її факту та об'єктивних характеристик на рівні первинного сприйняття, але формування життєвого досвіду, системи смислів у внутрішньому світі у зв'язку з цією подією не відбувається.

6. Запропоновано концептуальну модель переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій, у якій визначено, що спочатку щодо життєвих подій відбувається процес усвідомлення, зокрема факту цієї події. Переживання життєвої події в оповіді може як відбутися, так і не відбутися, це залежить від наявності умов та ознак переживання. Отже, процес переживання може бути продуктивним або непродуктивним. У процесі продуктивного переживання життєвих подій людина створює оповідь, що містить відповідні ознаки, відбувається рефлексія та пошук сенсу події. Особистісними чинниками

переживання та усвідомлення життєвих подій є тип міжособистісних відносин, структура Я та рівень рефлексивності особистості. У результаті продуктивного переживання та усвідомлення життєвих подій формується їх нове усвідомлення, новий досвід, вдосконалюється система смислів. У разі непродуктивного переживання, коли життєва подія є травматичною або людина не приймає її, може відбуватися її блокування у внутрішньому світі та досвіді особистості, зокрема, блокування почуттів щодо події. Тоді життєва подія набуває ще більш травматичного характеру для суб'єкта, не включається в особистісний досвід людини, виникає комплекс та блокування саморозвитку особистості, така людина не має чітких перспектив і цілей стосовно майбутнього.

Основні результати дослідження, здійсненого в третьому розділі, опубліковано в таких працях автора [97; 101; 104].

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 наративний 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 смыслом 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 наративів про них.

2. Процеси переживання та усвідомлення життєвих подій особистістю є різними за своєю природою, проте тісно взаємопов'язані і в оповіді наративу 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 наративу (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 наративу, 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 наративізації 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 наративна компетентність особистості, її емоційні характеристики тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К. А. Сознание как жизненная способность личности / К. А. Абульханова // Психологический журнал. – 2009. – Том 30. – № 1. – С. 32–43.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 298 с.
3. Агафонов А. Ю. Когнитивная психомеханика сознания, или как сознание неосознанно принимает решение об осознании / А. Ю. Агафонов. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2006. – 348 с.
4. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер. – К. : Port-Royal, 1997. – 288 с.
5. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – Том II : Психологічна герменевтика, вип. 7. – 250 с.
6. Аллахвердов В. М. Процесс осознания в контексте когнитивной науки / В. М. Аллахвердов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2006. – Т. 3. – № 2. – С. 56–61.
7. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / под ред. Б. Г. Ананьева, Н. В. Кузьминой. – Вып. 2. – Л. : ЛГУ, 1974. – С. 3–15.
8. Ананьев Б. Г. Очерки психологии / Б. Г. Ананьев ; АН СССР, Ин-т философии. – Л. : Лениздат, 1945. – 160 с. – (Серия популярная).
9. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб : Питер, 2010. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).
10. Аникина В. Г. Проблема осознания в культурно-исторической теории Л. С. Выготского в контексте исследования рефлексии / В. Г. Аникина // Психологический журнал. – 2009. – Том 30. – № 2. – С. 81–86.
11. Анциферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анциферова // Психология формирования и развития личности / под ред. Л. И. Анциферовой. – М. : Наука, 1981. – С. 3–19.

12. Анциферова Л. И. Личность с позиций динамического подхода : / Л. И. Анцыферова // Психология личности в социалистическом обществе : личность и ее жизненный путь. – М. : Наука, 1990. – С. 7–17.
13. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 5–12.
14. Арутюнова Н. Д. Язык и мир человека / Н. Д. Арутюнова. – 2-е изд., испр. – М. : «Языки русской культуры», 1999. – 896 с.
15. Асмолов А. Г. По ту сторону сознания : методологические проблемы неклассической психологии / А. Г. Асмолов. – М. : «Смысл», 2002. – 480 с.
16. Балл Г. А. Психология в радиогуманистической перспективе : избр. работы / Г. А. Балл. – К. : Изд-во Основа, 2006. – 408 с.
17. Барский Ф. И. Представления об идентичности в рамках нарративного подхода / Ф. И. Барский, Д. А. Кутузова // Мир психологии. – 2004. – № 2 (38). – С.78–85.
18. Бассин Ф. В. «Значащие» переживания» и проблема собственно психологической закономерности / Ф. В. Бассин // Вопросы психологии. – 1972. – № 3. – С. 105–124.
19. Бахтин М. М. Вопросы литературы и эстетики / М. М. Бахтин. – М. : Художественная литература, 1975. – 504 с.
20. Бахтин М. М. Проблемы творчества Достоевского / М. М. Бахтин. – 5-е изд., доп. – К. : «NEXТ», 1994. – 509 с.
21. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман ; [пер. с англ. Е. Руткевич]. – М. : «Медиум», 1995. – 323 с.
22. Березко І. В. Наратив майбутнього як складова автонаративу та його місце у структурі розуміння та інтерпретації власного досвіду особистості / І. В. Березко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2010. – Том II : Психологічна герменевтика, вип. 6. – С. 90–105.

23. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн ; [пер. А. Грузберг] ; ред. Л. Ошеверова. – М. : Эксмо, 2015. – 592 с.
24. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладения с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 100–110.
25. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей / Д. Б. Богоявленская : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
26. Бодалев А. А. О событиях в жизни человека и человеке как событии / А. А. Бодалев // Мир психологии. – 2000. – № 4 (24). – С. 66–71.
27. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / под ред. Д. И. Фельдштейна ; вступ. статья Д. И. Фельдштейна. – 2-е изд. – СПб : Питер, 2009. – 400 с. – (Серия «Мастера психологии»).
28. Божович Л. И. «Значащие переживания» как предмет психологии / Л. И. Божович, М. С. Неймарк // Вопросы психологии. – 1972. – № 1. – С. 130–134.
29. Большой толковый психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб : Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.
30. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности / А. Ф. Бондаренко. – К. : КГПИИЯ, 1991. – 188 с.
31. Брокмейер И. Нарратив : проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / И. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.
32. Брудный А. А. Психологическая герменевтика / А. А. Брудный. – М. : Лабиринт, 1998. – 336 с.
33. Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – №1 (2) – С. 9–30.
34. Бубер М. Два образа веры / М. Бубер ; [пер. с нем.] / под ред. П. С. Гурьевича, С. Я. Левит, С. В. Лезова. – М. : Республика, 1995. – 464 с. – (Мыслители XX века).

35. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. ... канд. пс. наук : 19.00.01 / О. А. Будницька ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2001. – 14 с.

36. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – учеб. пособие. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

37. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб : Питер, 2007. – 688 с. – (Серия «Мастера психологии»).

38. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентом / Дж. Бьюдженталь ; [пер. с англ. А. Б. Фенько]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 336 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

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

40. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Том 16. – № 5. – С. 104–114.

41. Вилюнас В. К. Основные проблемы психологической теории эмоций / В. К. Вилюнас // Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.

42. Воробьева Л. И. Психологический опыт личности : к обоснованию подхода / Воробьева Л. И., Снегирева Т. В. // Вопросы психологии. – 1990. – № 2. – С. 5–13.

43. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт-пресс, 2008. – 352 с.

44. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.

45. 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).
46. Гадамер Х.-Г. Истина и метод : Основы философской герменевтики / Х.-Г. Гадамер ; [пер. с нем. ; общ. ред. и вступ. ст. Б. Н. Бессонова].– М. : Прогресс, 1988. – 704 с.
47. Гегель Г. В. Ф. Эстетика : в 4-х т. ; [пер. с нем.] / под ред. М. Лифшица. – Том 3 : Система отдельных искусств. – М. : «Искусство», 1971. – 623 с.
48. Герберт К. Розуміти травматичний досвід. Путівник для безпосередніх учасників та їхніх родин / К. Герберт ; [пер. з англ. О. Якимець].– Львів : Свічадо, 2015. – 71 с.
49. Гиппернейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : АСТ, 2010. – 352 с.
50. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха // Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб : Питер, 2009. – С. 262–275.
51. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и дополн. – М. : Смысл, 2008. – 267 с.
52. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию : учеб. пособие / Д. С. Горбатов. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. – 272 с.
53. Горячев А. П. Проблема использования понятий «нарратив» и «наррадиigma» в социально-гуманитарном познании [Электронный ресурс] / А. П. Горячев, И. П. Носов // Сборник научных статей ВГПУ ; науч. ред. А. П. Горячев. – Вып. 11, 12. – Волгоград : Перемена, 2006. – Режим доступа : <http://new.vspu.ru>.
54. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / Ирвинг Гофман – М. : Канон-Пресс-Ц, 2000. – 304 с. – (Logica Socialis).

55. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций / Н. В. Гришина // Вопросы психологии. – 1997. – № 1 – С. 121–132.
56. Гроф С. Психологія майбутнього : уроки з сучасних досліджень свідомості / С. Гроф ; [пер. з англ. Я. Винницької, О. Редчиць]. – Львів : Афіша, 2015. – 328 с.
57. Гусев С. А. Факторная структура переживания событий / С. А. Гусев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – Т. 7, № 1. – С. 104–113.
58. 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.
59. Гуцол С. Ю. Мифопорождение как объект психологической рефлексии : монография / С. Ю. Гуцол. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 339 с.
60. Даулинг С. Можем ли мы реконструировать довербальные события? / С. Даулинг // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2009. – № 2 (июнь).
61. Дейк Т. А. ван. Стратегии понимания связного текста / Дейк Т. А. ван, Кинч В. // Новое в зарубежной лингвистике. – М., 1988. – С. 153–211.
62. Дикая Л. Г. Отношения человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // Психология социальных ситуаций / сост. и общая ред. Н. В. Гришиной. – СПб : Питер, 2001. – 416с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
63. Дильтей В. Описательная психология / Вильгельм Дильтей ; [пер. Е. Зайцевой]. – СПб : Алетейя, 1996. – 160 с.
64. Ечевская О. Г. Жизненные истории и жизненные возможности : исследование социальных неравенств в оптике нарративной идентичности / О. Г. Ечевская // Журнал исследований социальной политики. – 2015. – № 2. – С. 195–210.

65. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2-х ч. / В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
66. Жорняк Е. С. Нарративная психотерапия / Е. С. Жорняк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2005. – № 4 (декабрь).
67. Жорняк Е. С. Нарративная терапия : от дебатов к диалогу / Е. С. Жорняк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 4 (декабрь).
68. Завгородня О. В. Проблема особистості : інтегративно-екзистенційне трактування / О. В. Завгородня // Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – С. 84–106.
69. Зарецька О. О. Ситуативні чинники розуміння особистого досвіду (методологічні аспекти) / О. О. Зарецька // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2006. – Том II : Психологічна герменевтика, вип. 4. – С. 58–70.
70. Засекіна Л. В. Психолінгвістична репрезентація позитивних vs негативних життєвих подій в автобіографічній пам'яті особистості / Л. В. Засекіна // Психолінгвістика. – 2014. – Вип. 16. – С. 70–82.
71. Зимняя И. А. Студент как субъект учебной деятельности / И. А. Зимняя // Педагогическая психология. – М. : МПСИ, МОДЭК, 2010. – 448 с.
72. Знаков В. В. Тезаурусное и нарративное понимание событий как проблема психологии бытия / В. В. Знаков // Методология и история психологии. – 2010. – Том 5. – Вып. 3. – С.105–119.
73. Ильин И. П. Постмодернизм : от истоков до конца столетия / И. П. Ильин. – М. : Intrada, 1998. – 256 с.

74. Калмыкова Е. С. Нарратив в психотерапии : рассказы пациентов о личной истории (Часть I) / Е. С. Калмыкова, Э. Мергенталер // Психологический журнал. – 1998. – Том 19. – № 5. – С. 97–103.

75. Калмыкова Е. С. Реконструкция психической травмы : восстановление связи времен и событий / Е. С. Калмыкова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003 – № 3 (сентябрь).

76. Калшед Д. Травма и душа : Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию / Дональд Калшед. – М. : Когито-центр, 2015. – 488 с. – (Серия «Современная психотерапия»).

77. Караяни А. Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий [Электронный ресурс] / А. Г. Караяни. – Москва, 2003. – Режим доступа : http://psiwar.narod.ru/lit/kara_3.htm

78. Карпинский К. В. Психология жизненного пути личности : учеб. пособие / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 167 с.

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

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

81. Карцева Т. Б. Понятие жизненного события в психологии / Т. Б. Карцева // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь ; отв. ред. Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова-Славская. – М. : «Наука», 1990. – 213 с.

82. Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс : стресс жизни и стресс смерти / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Смысл, 2012. – 464 с.

83. Китаев-Смык Л. А. Стресс войны. Фронтовые записки врача-психолога / Л. А. Китаев-Смык. – М. : М-во культуры РФ. Рос. институт культурологии, 2001. – 80 с.

84. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посібник для студ. психол. спец. – К. : Освіта України, 2009. – 288 с.

85. Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин ; [пер. с англ. И. В. Савельевой]. – М. : Кооператив «Шанс», типография НИИ «Геодезия», 1992. – 96 с.

86. Колпачников В. В. Деятельность по осмыслению жизненного опыта : статус, процесс и результат / В. В. Колпачников // Культурно-историческая психология. – 2015. – № 1 – С. 7–12.

87. Кон И. С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования / И. С. Кон // Человек в системе наук (философско-психологические статьи). – М. : Наука, 1989. – С. 471–483.

88. Кондаков И. В. Архитектоника события / И. В. Кондаков // Мир психологии. – 2000. – № 4 (24). – С. 38–51.

89. Копьев А. Ф. Психологическое консультирование : опыт диалогической интерпретации / А. Ф. Копьев. // Психологическое консультирование и психотерапия : сб. статей ; сост. А. Б. Орлов. – М. : ООО «Вопросы психологии», 2004. – 216 с. – (Б-ка журнала «Вопросы психологии»). – С. 5–14.

90. Коржова Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации / Е. Ю. Коржова // Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб : Питер, 2009. – С. 311–315.

91. 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.

92. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Г. С. Костюк ; под ред. Л. Н. Проколиенко ; Академия педагогических наук СССР. – М. : Педагогика, 1988. – 304 с. – (Труды действительных членов и членов-корреспондентов Академии педагогических наук СССР).

93. Кочарян А. С. Психология переживаний : учеб. пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. – 224 с.

94. Краси́ло А. И. Психологическое консультирование посттравматических состояний / А. И. Краси́ло : учеб. издание. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004. – 96 с.

95. 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.

96. 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.

97. 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 ім. Тараса Шевченка, 2016. – С. 50–53.

98. 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 АПН України. – Київ–Ніжин : Видавництво НДУ ДС «Міланік», 2007. – Том X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 1, ч. 2. – С. 171–174.

99. 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 : Психологія освітнього простору. – С. 89–193.

100. 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 ім. І.Франка, 2009. – Том VII : Екологічна психологія, вип. 20, ч. 1. – С. 208–211.

101. 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. редакцією С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. – К. : Логос, 2015. – С. 18–21.

102. 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 ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Ануфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 503–512.

103. 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. Ануфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – Випуск 30. – С. 316–325.

104. 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 ім. 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.

105. 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.

106. Кресан О. Д. Психологічні особливості відображення життєвих подій у наративі / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Том II : Психологічна герменевтика, вип. 5. – С. 177–184.

107. 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.

108. 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>

109. 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.

110. Кроник А. А. Каузометрия : методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – 2-е изд., исправленное и дополненное. – М. : Смысл, 2008. – 294 с.

111. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / М. Л. Кроссли – Х. : «Гуманитарный Центр», 2013. – 284 с.

112. 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.

113. Кутковая Е. С. Нарратив в исследовании идентичности [Електронний ресурс] / Е. С. Кутковая // Национальный психологический журнал. – 2014. –

№ 4 (16). – С. 23–33. – Режим доступа : <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5777>

114. Кутузова Д. А. Введение в нарративную практику / Д. А. Кутузова // Журнал практического психолога. – 2011. – № 2. – С. 23–41.

115. Кучинский Г. М. Психология внутреннего диалога / Г. М. Кучинский. – Минск : Издательство «Университетское», 1988. – 206 с.

116. 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.

117. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта / А. Н. Лактионов. – 2-е изд. – Харьков, 2010. – 366 с.

118. Левин Курт. Динамическая психология / К. Левин. – М. : Издательство «Смысл», 2001. – 576 с.

119. Левин П. А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / Питер А. Левин, Энн Фредерик ; науч. ред. Е. С. Мазур ; [пер. с англ. В. В. Адаменко, Е. С. Мазур] – М. : АСТ, 2007. – 316 с.

120. Левитов Н. Д. Классификация психических состояний / Н. Д. Левитов // Психические состояния : хрестоматия. – СПб : Питер, 2000. – С. 181–184.

121. Леонтьев А. А. Язык и речевая деятельность в общей и практической психологии : избр. психол. тр. / А. А. Леонтьев. – М. : Издательство «Красанд», 2014. – 224 с. – (Серия «Лингвистическое наследие XX века»).

122. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М. : Академия, 2007. – 512 с.

123. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57–66.

124. Леонтьев Д. А. Психология смысла : природа, структура и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2007. – 512 с.

125. Леонтьев Д. А. Рефлексивность как составляющая личностного потенциала / Д.А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Личностный потенциал : структура и диагностика ; под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. – 675 с.

126. 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.

127. Леонтьев Д. А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д. А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал – 2003. – № 2. – С. 107–119.

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

129. Логинова Н. А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности. / Н. А. Логинова : учеб. пособие. – Алматы : Казак университет, 2001. – 172 с.

130. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь. / Н. А. Логинова // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб : Питер, 2002. – С. 238–246.

131. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов ; отв. ред. Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова. – М. : Наука, 1984. – 445 с.

132. Лопухина Е. В. Посттравматический стресс (ПТС). Запись с семинара по психодраме [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://forum.myword.ru/index.php?/files/file/7-posttravmaticheskii-stress-pts/>

133. Лосев А. Ф. Форма – Стиль – Выражение / Сост. А. А. Тахо-Годи ; общ. ред. А. А. Тахо-Годи и М. М. Маханькова. – М. : Мысль, 1995. – 944 с.

134. Лотман Ю. М. Внутри мыслящих миров. Человек – текст – семиосфера – история / Ю. М. Лотман. – М. : Языки русской культуры, 1996. – 464 с.

135. Лотман Ю. М. Статьи по семиотике культуры и искусства / Ю. М. Лотман. – М. : Академический проект, 2002. – 544 с. – (Серия «Мир искусств»).

136. Лотман Ю. М. Структура художественного текста / Ю. М. Лотман // Лотман Ю. М. Об искусстве. – СПб : «Искусство – СПб», 1998. – С. 14–285.

137. Лурия А. Р. Язык и сознание / А. Р. Лурия. – Москва : Издательство Московского университета, 1979. – 320 с.

138. Лэнг Р. Переживание / Р. Лэнг // Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2000. – 656с.

139. Лэнгле А. Person : экзистенциально-аналитическая теория личности : сб. статей / А. Лэнгле ; [пер. с нем. ; вступ. ст. С. В. Кривцовой.] – М. : Генезис, 2005. – 159 с. – (Теория и практика экзистенциального анализа).

140. Лэнгле Альфريد. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. / А. Лэнгле ; [пер. с нем. А. Боковиков, С. Хальбруннер, А. Локтионова]. – М. : Генезис, 2008. – 128 с. – (Серия «Теория и практика экзистенциального анализа»).

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

142. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. / Альфريد Лэнгле ; [пер. с нем. ; вступ. статья С. В. Кривцовой]. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2009. – 235 с. – (Теория и практика экзистенциального анализа).

143. Любімова Ю. А. Сімейний наратив : мереживо особистих історій / Ю. А. Любімова. – К. : Інститут соціальної та політичної психології, 2015. – 265 с.

144. Макадамс Д. П. Психология жизненных историй / Д. П. Макадамс // Методология и история психологии. – 2008. – Том 3. – Выпуск 3. – С.135–166.
145. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.
146. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
147. Мамардашвили М. К. Введение в философию / М. К. Мамардашвили // В кн. : Мамардашвили М. К. Необходимость себя. – М. : «Лабиринт», 1996. – С. 7–154.
148. Мамардашвили М. К. О философии / М. К. Мамардашвили // Вопросы философии. – 1991. – № 5. – С. 3–25.
149. Мамардашвили М. К. Психологическая топология пути / М. К. Мамардашвили. – СПб : Издательство Русского Христианского гуманитарного института, 1997. – 572 с.
150. Мамардашвили М. К. Философские чтения / М. К. Мамардашвили. – СПб : Азбука-классика, 2002. – 832 с.
151. Методология психологии : проблемы и перспективы : учеб. пособие / Ф. Е. Василюк [и др.] ; под общ. ред. Т. Г. Щедринной. – М. ; СПб : Центр гуманитарных инициатив, 2013. – 528 с. (Серия «Humanitas»).
152. Методы анализа текста и дискурса / С. Тичер, М. Мейер, Р. Водак, Е. Веттер ; [пер. с англ.] – Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2009. – 356 с.
153. Митина О. В. Факторный анализ для психологов / Митина О. В., Михайловская И. Б. – М. : Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. – 169 с.
154. Михайлов Ф. Т. Загадка человеческого Я / Ф. Т. Михайлов. – Изд. 2-е. – М. : Политиздат, 1976. – 287с.
155. Михайлова О. І. Особливості усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив : дис... канд. пс. н. : 19.00.07. / Михайлова

Оксана Іванівна ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. Пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2012. – 231 с.

156. Морган Эллис. Что такое нарративная терапия? [Электронный ресурс] / Эллис Морган. – Режим доступа : <http://www.livejournal.com/community/narratoria/9809.html#cutid1>

157. Москвичев В. В. Нарративная терапия : реализация практики уважения / В. В. Москвичев. // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 5. – С. 218–226.

158. Муздыбаев К. Стратегия совладения с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Том 1, вып. 2. – С. 37–47.

159. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер : [пер. з англ. Діана Бусько]. – Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. – 120 с. – (Серія «Сам собі психотерапевт»).

160. Назарук О. М. Вікові особливості розуміння особистого досвіду : дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Назарук Оксана Миколаївна ; АПН України ; Інститут психології ім. Г.С.Костюка. – К., 2004. – 213 арк.

161. Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии / У. Найссер ; [пер с англ. В. В. Лучкова]. – М. : «Прогресс», 1981. – 230 с.

162. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Чепелевої Н. В. – К. : Главник, 2007. – 144 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).

163. Нартова-Бочавер С. К. Понятие «Психологическое пространство личности» : обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2003. – Том 24. – № 6. – С.27–36.

164. Наследов А. Д. SPSS 19 : профессиональный статистический анализ данных / А. Д. Наследов. – СПб : Питер, 2011. – 400 с.

165. Нельсон К. Источники автобиографических воспоминаний. Конструирование повествования при воспоминаниях / Кэтрин Нельсон // Когнитивная психология памяти. – 2-е междунар. изд ; под ред. У. Найссера, А. Хаймен. – СПб : Прайм-Евро-знак, 2005. – 640 с. – С. 398–410.

166. Нуркова В. В. Автобиографическая память с позиций культурно-деятельностной психологии : результаты и перспективы исследования / В. В. Нуркова // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2011. – № 1. – С. 79–90.

167. Нуркова В. В. Свершенное продолжается : психология автобиографической памяти личности / В. В. Нуркова. – М. : Изд-во УРАО, 2000. – 320 с.

168. 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.

169. Овчинникова И. Г. Коммуникация, ситуация, событие сквозь призму повествования / И. Г. Овчинникова // Психология, лингвистика и междисциплинарные связи : сб. науч. трудов к 70-летию Д. А. Леонтьева / под ред. Д. А. Леонтьева, Т. В. Ахутиной. – М. : Смысл, 2008. – 392 с.

170. Осницкий А. К. Проблемы исследования субъектной активности / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 5–19.

171. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник. – 3-є видання – К. : Либідь, 2006. – 536 с.

172. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 430 с.

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

174. Папуча М. В. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці / Папуча М. В., Кресан О. Д. // Актуальні проблеми

психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ-Ніжин, 2008. – Том 10 : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 6, ч. 2. – 377с. – С. 133-137.

175. Папуча М. В. Проблеми психології особистісного розвитку / М. В. Папуча. – Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2008. – 384 с.

176. Пеннебейкер Дж. Выражение и осмысление переживаний : влияние на здоровье и эмоциональное благополучие человека [Электронный ресурс] / Дж. Пеннебейкер – Режим доступа : <http://www.pismennyepraktiki.ru/expression-of-experience-and-health/>

177. Перлз Ф. Гештальтподход и свидетель терапии / Фриц Перлз ; [пер. М. Папуш]. – М. : Академический проект, 2015. – 207 с. – (Серия «Психологические технологии»).

178. Перре М. Критические, изменяющие жизнь события // Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна ; [пер. с англ. А. Желнин, Е. Михалевич, Н. Римицан, И. Стефанович, Н. Тарабрина]. – СПб : Питер, 2006. – 1312 с. – (Серия «Мастера психологии»).

179. Петренко В. Ф. Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – 2-е изд., доп. – СПб : Питер, 2005. – 480 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).

180. Петровский А. В. Теоретическая психология : учеб. пособие для студ. психол. факультетов высш. учеб. заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Издательство «Академия», 2003. – 496 с. – (Серия «Высшее образование»).

181. Петровский В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 559 с.

182. Пиллемер Д. Б. Личные воспоминания о событиях / Дэвид Б. Пиллемер // Когнитивная психология памяти. – 2-е междунар. изд. ; под ред. У. Найссера, А. Хаймен. – СПб : Прайм-Евро-знак, 2005. – С. 52–58.

183. Платонов К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. – М. : «Мысль», 1972. – 216 с.

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

185. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом БАХРАХ-М, 2006. – 672 с.

186. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / сост. Р. Римская, С. Римский. – М. : АСТ-Пресс, 2007. – 404 с. – (Серия «Практическая психология»).

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

188. Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования / отв. ред. И. С. Ладенко. – Новосибирск : Наука, 1987. – 240 с.

189. Психологическая диагностика : учеб. для ВУЗов / под ред. М. К. Акимовой. – СПб : Питер, 2005 – 304 с.

190. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие / Вихристюк О. В., Миллер Л. В., Орлова Е. В., Лескина Е. А. // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 5. – С. 228 –239.

191. Психология раннего студенческого возраста : монография / Кудрявцев В. Т. [и др.] ; под ред. Е. Л. Бережковской. – М. : Изд-во «Проспект», 2014. – 192 с.

192. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр / наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с.

193. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч.-метод. посіб. / ред. : Л. М. Вольнова ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соц. роботи та упр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – 273 с.

194. Радина Н. К. Истории и сказки в психологической практике : читать, сочинять, слушать / Н. К. Радина. – СПб : Речь, 2006. – 208 с.
195. Регуш Л. А. Психология прогнозирования : успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. – СПб : Речь, 2003. – 352 с.
196. Рикёр Поль. Время и рассказ. / П. Рикер. – Т. 1. : Интрига и исторический рассказ. – М. ; СПб : Университетская книга, 1998. – 313 с. – (Книга света).
197. Рикёр П. Повествовательная идентичность // Рикёр П. Герменевтика. Этика. Политика. Московские лекции и интервью / П. Рикёр. – М. : АО «Камп», Изд. центр АCADEMIA, 1995. – С. 10–38.
198. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; общ. ред. и послесл. Исениной Е. И. ; [пер. с англ.] – М. : Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.
199. Родионова Е. А. Общение как условие развития личности // Психология формирования и развития личности / под ред. Л. И. Анцыферовой ; Академия Наук СССР, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1981. – 366 с.
200. Розин В. М. Семиотические исследования / В. М. Розин. – М. : ПЕРСЭ ; СПб : Университетская книга, 2001. – 256 с. – (Humanitas).
201. Розин В. М. Что такое событие? (Анализ условий событийного дискурса) / В. М. Розин // Мир психологии. – 2000. – № 4 (24). – С. 31–38.
202. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
203. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології / В. А. Роменець // Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – С. 11–36.
204. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття : навч. посібник. / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : «Либідь», 1998. – 989 с.

205. Рубинштейн С. Л. О сознании // Психология сознания : хрестоматия / Л. В. Куликов. – СПб : Питер, 2001. – 480 с. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).

206. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2012. – 288 с. – (Серия «Мастера психологии»).

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

208. Руднев В. П. Прочь от реальности : исследования по философии текста / В. П. Руднев. – М. : «Аграф», 2000. – 432 с.

209. Сайко Э. В. Событийная жизнь человека в его со-бытие / Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2000. – № 4 (24). – С. 3–8.

210. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз / О. П. Саннікова // Наука і освіта. – 2015. – № 10. – С. 16–22.

211. Сапогова Е. Е. «Римейки жизни» : конструирование автобиографического нарратива [Электронный ресурс] / Е. Е. Сапогова // Известия ТулГУ. Серия «Психология» / под ред. Е. Е. Сапоговой, вып. 5. : в 2-х чч., ч. I. – С. 200–228. – Режим доступа : <http://esapogova.narod.ru/texts/rimeik.htm>

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

213. Сапогова Е. Е. Автобиографический нарратив в контексте культурно-исторической психологии / Е. Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. – 2005. – № 2. – С. 63–74.

214. Сапогова Е. Е. Событие в структуре биографического текста / Е. Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. – 2006. – № 1. – С. 60–64.

215. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб : Речь, 2007. – 350 с.

216. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – СПб : Изд-во «Речь», 2008. – 624 с.

217. Солсо Р. Когнитивная психология / Р. Солсо : 6-е изд. – СПб : Питер, 2011. – 592 с. – (Серия «Мастера психологии»).

218. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів : посібник для ведучих груп / В. В. Горбунова [та ін.] : навч. посібник – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. – 96 с.

219. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений).

220. Сыропятов О. Г. Техники психотерапии при ПТСР / О. Г. Сыропятов, Н. А. Дзеружинская. – К. : Украинская военно-медицинская академия, 2014. – 150 с.

221. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с. : ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

222. Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов. – М. : Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1947. – 336 с.

223. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Людопринт Україна, 2009. – 277 с.

224. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с.

225. Титаренко Т. М. Наративні практики організації особистісного майбутнього // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології. – К., 2009. – Вип. 22 (25). – С. 3–19.

226. Титаренко Т. М. Событие // Психология личности : словарь-справочник / под. ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – С. 120–121.

227. Тоффлер Э. Шок будущего / Э. Тоффлер ; [пер. с англ.]. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2002. – 557 с. – (Philosophy).

228. Травма и психосоциальная помощь / Н. Сарджвеладзе [и др.]. – М. : Смысл, 2007. – 192 с. – (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

229. Трубицына Л. В. Переживание как переживание события / Л. В. Трубицына // Журнал практического психолога. – 2006. – № 1. – С. 143–151.

230. Трубицына Л. В. Процесс травмы / Л. В. Трубицына – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 218 с. – (Серия «Теория и практика психологической помощи»).

231. Труфанова Е. О. Я-нарратив и его автор / Е. О. Труфанова // Философия науки. – Вып. 15. – М., 2010. – С. 183–193.

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

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

234. Уваров Е. Психология конструирования будущего в ситуации неопределенности жизненной перспективы современного субъекта / Е. Уваров // Управление и образование. – 2011. – Том VII (2). – С. 157–167.

235. Уилер Г. Гештальттерапия постмодерна : за пределами индивидуализма / Гордон Уилер ; [пер. с англ.]. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 489 с. – (Теория и практика психологической помощи).

236. Улановский А. М. Конструктивизм, радикальный конструктивизм, социальный конструкционизм : мир как интерпретация / А. М. Улановский // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 35–45.

237. Улановский А. М. Феноменологическая психология : качественные исследования и работа с переживанием / А. М. Улановский. – М. : Смысл, 2016. – 256 с.

238. Улыбина Е. В. Психология обыденного сознания / Е. В. Улыбина. – М. : Смысл, 2001. – 263 с.

239. Уэллс Г. Осмысление текста : опосредствующая роль письменной речи в деятельности / Г. Уэллс // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 93–106.

240. Фахрутдинова Л. Р. О субъектности переживаний / Л. Р. Фахрутдинова // Мир психологии. – 2008. – № 4. – С. 35–45.

241. Фахрутдинова Л. Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта [Электронный ресурс] / Л. Р. Фахрутдинова // Ученые записки Казанского ун-та. Сер. Гуманитарные науки. – 2011. – № 5. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/strukturno-dinamicheskaya-organizatsiya-perezhvaniya-subekta>.

242. Ферро А. Психоанализ : создание историй / А. Ферро ; [пер. с итал.] – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 232 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

243. Филиппов А. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалев // Психологический журнал. – 1986. – Том 7. – № 1. – С. 14–21.

244. Филиппов А. Ф. Конструирование прошлого в процессе коммуникации : теоретическая логика социологического подхода [Электронный ресурс] / А. Ф. Филиппов // Феномен прошлого. – М. : Изд. дом ГУ ВШЭ, 2005. – 476 с.. – Режим доступа : <http://abuss.narod.ru/Biblio/filippov.htm>

245. Филлипс Л. Дж. Дискурс-анализ. Теория и метод / Луиза Дж. Филлипс, Марианне В. Йоргенсен ; [пер. с англ. – 2-е изд., испр.] – Х. : Изд-во «Гуманитарный Центр», 2008. – 352 с.

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

247. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл ; [пер. О. Замойської]. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 160 с.

248. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / Зигмунд Фрейд ; [пер. А. Вяхирев, И. Поляков]. – М. : Азбука, 2013. – 256 с.

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

250. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен; [пер. Е. Будагова, М. Васильева, В. Кучерявкин и др.]. – СПб : Прайм-Еврознак, 2004. – 608 с.

251. 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.

252. Фромм Э. По ту сторону порабощающих нас иллюзий. Дзен-буддизм и психоанализ / Эрих Фромм ; [пер. Т. В. Панфилова]. – М. : АСТ, 2011. – 320 с.

253. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер ; [пер. с нем. В. В. Бибихин ; 4-е изд.]. – М. : Академический проект, 2013. – 460 с.

254. Холлис Дж. Душевные омуты / Джеймс Холлис ; [пер. В. Мершавка]. – М. : Когито-центр, 2010. – 192 с. – (Серия «Юнгианская психология»).

255. Холмогорова А. Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян. – М. : МГППУ, 2006. – 112 с.

256. Хоффман А. Достоверность и надежность в устной истории / Алис Хоффман // Биографический метод в социологии : история, методология, практика / под ред. В. Семеновы, Е. Мещеркиной. – М. : Ин-т социологии РАН, 1994. – 147 с.

257. Хурме Х. Жизненные события и когнитивный подход к личности / Х. Хурме // Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шороховой – М. : Наука, 1987. – 219 с.

258. Хухлаев О. Е. Обычная работа в необычных условиях : психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / О. Е. Хухлаев. – М. : МГППУ, 2006. – 128 с.

259. Хухлаев О. Е. Психология переживания в контексте культурно-исторической типологии / О. Е. Хухлаев // Вопросы психологии. – 2005. – № 5. – С. 19–27.

260. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни / О. В. Хухлаева // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2010. – № 2, июнь.

261. Хьелл Л. Теории личности : основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер ; [пер. с англ.]. – 3-е изд.– СПб : Питер, 2013. – 607 с. – (Серия «Мастера психологии»).

262. Чепелева Н. В. Идентичность личности в контексте психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2006. – Том II : Психологічна герменевтика, вип. 4. – С. 5–15.

263. Чепелева Н. В. Социокультурные факторы понимания и интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Міленіум, 2006. – Том II : Психологічна герменевтика, вип. 3. – С. 5–15.

264. Чепелева Н. В. Теоретические основы психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Особистість у психологічних дослідженнях : хрестоматія / за заг. ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Ніжин : Видавництво НДУ ім. М.Гоголя, 2010. – С. 427–437.

265. Чепелева Н. В. Життєва ситуація особистості // Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник. – Вид. 3-є. – К. : Либідь, 2006. – С.112–135.

266. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистісного досвіду в контексті психологічної герменевтики // Актуальні проблеми сучасної української психології : наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 15–24.

267. Чепелева Н. В. Текст і читач : посібник / Н. В. Чепелева. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 124 с.
268. Чепелева Н. В. Текстова інформація як чинник психологічного впливу на свідомість реципієнта [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелева. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/e-journals/tri/2011_1/st4.pdf
269. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни : избр. тр. / В. Э. Чудновский. – М. : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2006. – 768 с. – (Серия «Психологи России»).
270. Чудновский В. Э. Человек и событие (Сцилла и Харибда свободного развития личности) / В. Э. Чудновский // Мир психологии. – 2000. – № 4 (24). – С. 71–79.
271. Шаров А. С. Психология переживания : природа, механизмы, феномены / А. С. Шаров // Мир психологии. – 2004. – № 1 (37). Январь-март. – С. 214–226.
272. Шиловська О. М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Олена Миколаївна Шиловська ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – 246 с.
273. Шкуратов В. А. Рассказывать и нормировать (горизонты свободы в нарративе) / В. А. Шкуратов // Экзистенциальная традиция : философия, психология, психотерапия. – 2000. – № 1. – С. 24–48.
274. Шмид В. Нарратология / В. Шмид. – М. : Языки славянской культуры, 2003. – 312 с. – (Studia philologica).
275. Щедровицкий Г. П. Мышление – Понимание – Рефлексия / Г. П. Щедровицкий. – М. : Наследие ММК, 2005. – 800 с.
276. Щербатых Ю. В. Общая психология / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2008. – 272 с.
277. Эко У. Роль читателя. Исследования по семиотике текста / У. Эко ; [пер. с англ. и итал. С. Д. Серебряного]. – СПб : «Симпозиум», 2007. – 502 с.

278. Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л. С. Выготского) / Б. Д. Эльконин. – М. : Тривола, 1994. – 168 с.

279. Эльконин Б. Д. Событие действия (Заметки о развитии предметных действий II) / Б. Д. Эльконин // Культурно-историческая психология. – 2014. – Т. 10. – № 1. – С. 11–19.

280. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин ; под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко ; Академия пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1989. – 560 с. – (Труды действительных членов и членов-корреспондентов Академии педагогических наук СССР).

281. Эльконин Д. Б. Развитие устной и письменной речи учащихся / Д. Б. Эльконин ; под ред. В. В. Давыдова, Т. А. Нежной. – М. : ИНТОР, 1998. – 112 с.

282. Энрайт Дж. Б. Гештальт, ведущий к просветлению / Дж. Б. Энрайт. – СПб : Человек, 1994. – 144 с.

283. Эпштейн М. Н. Философия возможного / М. Н. Эпштейн. – СПб : Алетейя, 2001. – 334 с. – (Тела мысли).

284. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Р. Эриксон ; [пер. и науч. ред. А. А. Алексеева]. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – СПб : Летний сад, 2000. – 416 с. – (Мастерская психологии и психотерапии).

285. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. – М. : «Когито-Центр», 2005. – 467 с. – (Клиническая психология).

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

287. Якобсон П. М. Психология чувств и мотивации / П. М. Якобсон. – Воронеж : МОДЭК ; Москва : Институт практической психологии, 1998. – 304 с. – (Серия «Психологи Отечества»).

288. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом ; [пер. с англ. Т. С. Драбкиной]. – М. : Изд-во «Римис», 2008. – 608 с..
289. Ярошевский М. Г. Идеи Б. М. Теплова о переживании как феномене культуры / М. Г. Ярошевский // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 63–75.
290. Assagioli R. Symbols of transpersonal experiences– [Electronic resource] / R. Assagioli. // Journal of Transpersonal Psychology. – 1969. – № 1. – Mode of Access : <http://synthesiscenter.org/articles/0211.pdf>
291. Bamberg M. Who am I? Narration and its contribution to self and identity / M. Bamberg // Theory & Psychology. – 2011. – Vol. 21(1). – P. 3–24.
292. Berger P. The Social Construction of Reality / P. Berger, T. Luckmann – NY : Doubleday, 1966. – 322 p.
293. Botella L. Personal construct psychology, constructivism, and post-modern thought / L. Botella // Advances in Personal Construct Psychology, Vol. 3. – Greenwich, 1995. – P. 3–36.
294. Bühler Ch. Zur Psychologie des menschlichen Zebenslaules / Ch Bühler // Psychol. Rndsch. – 1957. – № 1. – P. 31–38.
295. Conway M. A. Sensory-perceptual episodic memory and its contest : autobiographical memory / M. A. Conway // Philosophical transaction of the Royal Society of London. – 2001. – Vol. 356 (1413). – P. 1375–1384.
296. Crossley Michel L. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning / Michel L. Crossley. – Buckingham – Philadelphia : Open University Press, 2009. – 200 p.
297. Epston D. Co-research : The making of an alternative knowledge [Electronic resource] / D. Epston. – Mode of Access : <http://www.dulwichcentre.com.au/co-research-david-epston.html>
298. Harre R. Physical Being A Theory for a Corporeal Psychology / R. Harre. – Oxford, 1991. – P. 142–143.
299. Holmes T. The social reajustment rating scale / T. Holmes, R. H. Rahe // J. Psychosom. Res. – 1967. – Vol. 11. – P. 213–218.

300. McAdams Dan P. The Psychology of Life Stories / Dan P. McAdams // Review of General Psychology – 2001. – Vol. 5. – № 2. – p. 100–122.

301. Nixon Reginald D. V. Treatment of adult post-traumatic stress disored using a future-oriented writing therapy approach / Reginald D. V. Nixon, Leonard W. Kling // The cognitive Behavior Therapist. – 2009. – № 2. – P. 243–255.

302. 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.

303. Searle J. The Construction of Social Reality / J. Searle. – NY : Free Press, 1995. – 226 p.

304. Tart Charles T. Altered States of Consciousness [Electronic resource] / Charles T. Tart // Journal of Consciousness. – 1999. – Mode of Access : <http://www.paradigm-sys.com/cttart/>.

305. Wheeler G. Beyond Individualism : Toward a New Under-standing of Self, Realitionship & Experience. / Gordon Wheeler. – Cambridge : GICPress, 2000. – 402 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати дослідження уявлень особистості про життєві події

Додаток А. 1

Таблиця результатів контент-аналізу текстів-уявлень особистості про життєву подію

Узагальнені сміслові категорії аналізу	Категорії аналізу	Сума одиниць аналізу (лінгвістичних одиниць) у текстах досліджуваних груп		Σ
		Група 1	Група 2	
1. Процесуальність – результативність події	Подія як процес	6	3	9
	Подія як період, частина життя людини	4	5	9
	Подія як зміна (здатність змінювати)	14	18	32
	Подія як досвід (здатність запам'ятовуватися)	9	20	29
	Подія як явище, яке має наслідки	8	23	31
	Подія як досягнення	6	3	9
Σ		47	72	119
2. Значущість, визначальність – пересічність події	Подія як важливе, значуще явище	14	17	31
	Подія як те, що відбувається з кожним, звичайне явище	8	11	19
	Подія як яскраве, унікальне явище	-	12	12
Σ		22	40	62
3. Імовірність, вірогідність – обов'язковість події	Подія як можливість	17	7	24
	Подія як обов'язкове, постійне явище	7	13	20
Σ		24	20	44
4. Екстернальність – Інтернальність події	Подія як така, що не залежить від людини	15	11	26

Продовження таблиці

Узагальнені сміслові категорії аналізу	Категорії аналізу	Сума одиниць аналізу (лінгвістичних одиниць) у текстах досліджуваних груп		Σ
		Група 1	Група 2	
	Подія як вчинок, що залежить від особистості	6	2	8
Σ		21	13	34
5. Суб'єктивність – об'єктивність події	Подія як складова внутрішнього світу (психологічна реальність)	13	13	26
	Індивідуальний характер події	3	9	12
	Подія як випробування (складність події)	12	8	20
	Подія як оцінка (Модальність події)	12	22	34
	Подія як наукове поняття	2	1	3
	Подія як об'єктивний, конкретний випадок із життя	13	61	74
	Подія як емоційно заряджене явище (Емоційність події)	7	10	17
Σ		62	124	186
6. Часова приналежність події	Зв'язок події з минулим	7	11	18
	Зв'язок події з майбутнім	5	12	17
	Подія як теперішнє, сучасне	6	8	14
Σ		18	31	49
7. Належність до певної сфери життєдіяльності	Подія як явище особистого життя	12	35	47
	Подія як явище професійного життя	4	29	33
Σ		16	64	80
8. Ситуативність події	Подія як ситуація, випадок	7	4	11
Σ		7	4	11

Приклади текстів, що ілюструють різні типи уявлень особистості про життєві події

За ступенем узагальнення

Конкретизовані уявлення

«...Я пішла до школи, до 1 класу, через 11 років я її закінчила з гарними оцінками, потім вступила до університету. Звісно, змінила місце проживання й познайомилася з багатьма людьми, які відіграли певну роль в моєму житті й, навіть, змінили його», «...Однією з таких подій для мене був випускний – шкільний бал».

Узагальнені явлення

«Життєва подія – це подія, яка сталася в житті людини, принесла певний досвід, спричинила до виявлення позитивних чи негативних емоцій», «...це ситуація, певна дія, вчинок, що призводить до певної зміни в житті людини. Вона може бути як визначною, суттєвою, так і малою та несуттєвою».

За способом відображення у свідомості

Когнітивний тип уявлень

«Це подія, яка має для людини певне життєве значення (смысл). Це щось дуже величне, що трапляється з людиною, і для кожної людини вона буде різною», «...це певна ситуація, яка несе за собою вчинки, переживання та роздуми».

Емоційний тип уявлень

«Залежно від того, якого змісту ця подія, радісного або печального, вона може приносити різні наслідки: кардинальні зміни, феєрію в особистих почуттях або навіть сильний стрес», «життєві події роблять наше життя цікавішим, бурхливішим, сповненим емоціями й переживаннями. Ці події можуть приносити радість, а можуть – і смуток. Життєва подія може бути значущою, нести в собі хвилю емоцій, позитивні враження, а може – навпаки».

Поведінковий тип уявлень

«Є події, які люди переживають по-різному. Наприклад, є люди, які втрачають своїх рідних, а потім не можуть відійти від втрати, не можуть змиритися з втратою. Є також події, які людина у своєму життєвому шляху не може забути, наприклад, коли учень пішов на олімпіаду, виграв призові місця, нагороджується грамотою, ці події не можна забути», «життєва подія – це певна ситуація, яка трапилася у житті людини, людина у своєму житті зробила певний вчинок».

За змістом описів уявлень

Наукові уявлення

«Це поняття ввів С. Л. Рубінштейн, і під ним він розуміє таке: якщо в людини трапилася якась неприємна ситуація, то вона, звичайно, шукає вихід із неї. Таку неприємну ситуацію Рубінштейн називає життєвою подією», «життєва подія – це окремий момент із життя індивіда, який є досить важливим для нього. Будь-яка подія за своєю природою може бути оригінальною, нести

позитивне чи негативне навантаження і створювати певний діапазон, в якому людина живе і працює».

Художні уявлення

«Наше життя сповнене несподіванок і чудес. У ньому, крім реальності, є багато див. І кожному, незалежно від віку, статі та матеріальних статків, припадає певна його частина. Саме тоді трапляються біди й радості життя. Щось те, чого не можна більше повторити, але що гострим лезом впинається в пам'ять і є життєвою подією. Це те, що залишає слід на довгі-довгі роки й час від часу пробуджує спогади, а разом із ними біль чи радість...», «Життя іде, не спинюючи часу, /ти можеш пережити 100 подій, /Тобі дають порад велику масу – /Ти ж вибереш велику кількість дій...»

Морально-етичні

«Життя – це гра між автором і героєм. Є багато життєвих ситуацій, які нам диктує життя. Але насправді людина повинна сподіватися на краще, що її оточуватимуть гарні, чуйні люди, які допоможуть їй у подальшому житті. У житті, на мою думку, повинні бути тільки яскраві, незабутні події», «...життєва подія завжди має вирішальне значення для долі людини. І важливість цієї події повинна передусім усвідомлювати сама людина. Для когось дріб'язкова на перший погляд ситуація може змінити долю, або навпаки важливе не стане поштовхом для усвідомлення свого місця в житті».

Психологічні уявлення

«Життєва подія – це зміна у повсякденному житті людини, яка викликає певний стрес, збудження, хвилювання. Вона має сколихнути свідомість людини, змусити її діяти в незвичних обставинах», «події формують особистість, її характер, ставлення до оточуючих».

Життєві уявлення

«У кожного в житті, мабуть, траплялася якась життєва подія, з якою людині потім важко повернутися до нормального життя. У мене така подія сталася 2 місяці назад, коли на очах помер тато», «життєва подія – це ситуація, яка трапилася з людиною і її потрібно вирішити чи пережити».

Додаток Б

**Результати дослідження усвідомлення особистістю життєвих подій,
отримані за допомогою психосемантичного методу з подальшою обробкою
методом факторного аналізу**

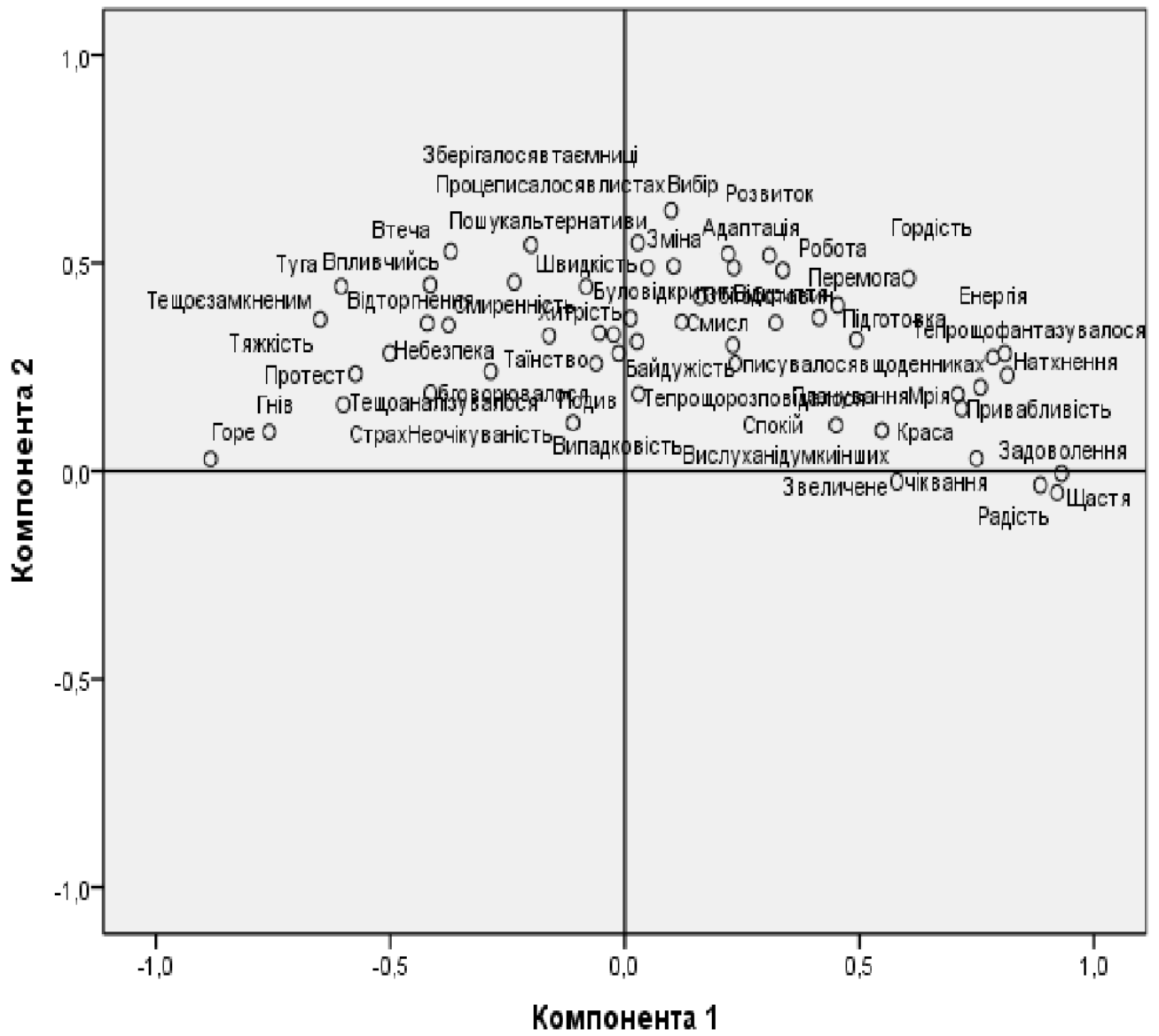
Додаток Б. 1

**Таблиця результатів факторного аналізу процесу усвідомлення
особистістю життєвих подій**

Матриця повернутих компонент				
Шкали	Компонента			
	1	2	3	4
Щастя	,935			
Радість	,930			
Задоволення	,887			
Горе	-,882	,111		
Те, про що фантазувалося	,837	,206		,127
Натхнення	,824	,281		
Енергія	,801	,246		,103
Привабливість	,782	,122		,189
Краса	,750	,174		,160
Гнів	-,740			,196
Очікування	,734		,112	-,136
Мрія	,711		,230	,119
Тяжкість	-,643	,254	,204	,199
Гордість	,612	,246	,353	,201
Туга	-,588	,286	,231	,305
Протест	-,581	,296		
Страх	-,573			,310
Звеличене	,526	,279		-,317
Небезпека	-,475	,164		,322
Спокій	,452		,124	
Вплив(чийсь)	-,400	,222	,297	,338
Підготовка	,385	,379	,287	-,206
Втеча	-,367	,659		
Відторгнення	-,391	,591		-,235
Вибір	,107	,583	,264	,123
Зберігалось в таємниці	-,153	,583		,343
Байдужість		,543	-,145	

Матриця повернутих компонент				
Шкали	Компонента			
	1	2	3	4
Робота	,342	,537	,139	
Те, що є замкненим	-,376	,535	-,211	,220
Пошук альтернативи		,531	,313	
Про це писалося в листах		,461	,207	
Таїнство		,461	-,236	,327
Описувалося в щоденниках	,122	,402	,115	
Хитрість		,387	-,145	,327
Було відкритим			,723	-,140
Обговорювалося	-,119		,651	-,102
Адаптація	,219		,595	,362
Те, що аналізувалося	-,187		,508	,114
Планування	,450	,115	,500	-,148
Перемога	,437	,116	,478	,107
Те, про що розповідалося			,459	
Розвиток	,296	,322	,440	
Смиренність		,186	,420	,199
Смисл	,299	,176	,405	
Зміна		,367	,397	
Відкриття	,227	,341	,352	
Неочікуваність	-,209			,808
Випадковість			-,212	,784
Подив				,561
Збіг обставин	,198	,251	,145	,400
Швидкість	-,222	,185	,342	,352
Вислухані думки інших	,250		,236	,325

Графік компонент у повернутому просторі для факторного аналізу



Додаток В

Приклади переживання та усвідомлення життєвих подій в усних і письмових оповідях досліджуваних

Додаток В. 1

Усні та письмові оповіді досліджуваних про життєву подію

А. Б. Усна оповідь

«Напевно, однією із важливих подій у моєму житті стало те, що я переїхала до нового міста Славутич із Донецька. Батьки мої залишилися там, тому для мене було великим випробуванням навчитися жити самотійно у свої 17 років. Звичайно, коли я їхала, то відчувала великий страх, неспокій, сум, що їду від батьків, але з іншої сторони мене радувало те, що я маю змогу перевірити себе, наскільки я є самотійною.

У перший час мені було дуже складно, адже я звикла, що за мене вирішували все батьки, давали гроші, готували мені їсти. Я мала багато вільного часу і взагалі ні про що не турбувалася. А тут мені довелося вирішувати всі фінансові проблеми, облаштувати самотійно свій побут та ще багато дрібниць.

На даний момент я студентка, знову переїхала і навчаюсь в НДУ, проживаю в гуртожитку. Але помітила, що я дуже швидко звикла, змогла швидко облаштуватися та вирішувати проблеми, у той час, як мої однолітки сумували за домом, дзвонили до батьків за багатьма порадами в різних ситуаціях, які, я вважаю, можна було б вирішити і самим.

Зараз на своїх батьків я зла не тримаю, навпаки, я вдячна їм, що мала такий досвід стати рано самотійною. Думаю, що чим раніше, тим краще».

А. Б. Письмова оповідь

«Однією з найбільш вагомих ситуацій я вважаю свій переїзд на інший кінець України у віці 17 років. Це дало великий поштовх моєму саморозвитку: я навчилася жити самотійно, без допомоги батьків, планувати свій побут та розпоряджатися фінансами. Я вважаю, що це навчило мене бути незалежною і не покладатися на допомогу інших. І цей досвід буде корисним у моєму подальшому майбутньому».

Т. В. Усна оповідь

Ой, ну в мене багато подій, в тому числі і позитивні, й негативні. Адже сама по собі я з дитинства непосидюча, можна сказати, гіперактивна. Весь час мама мала зі мною проблеми, про що я дуже шкодую. Адже зараз розумію, що завдавала їй своєю поведінкою багато проблем і клопотів. Але найбільше мені запам'яталося, що через свій різкий характер я завжди в школі мала проблеми з учителями, вони не хотіли ставити мені хороші оцінки, весь час змушували мене щось переписувати. У цей момент я відчувала себе маленькою і беззахисною, яка не могла себе захистити.

І зараз, навчаючись в НДУ, на факультеті психології та соціальної роботи, я мала неприємну для мене подію. Це пов'язано з тим, що викладач з

філософії не хотів поставити мені оцінку і я була змушена йти на перескладання. Звичайно, я розумію, що в цій ситуації винна я, але в той момент я відчувала себе розбитою, пригніченою, мені хотілося забрати документи і взагалі тут не навчатися. Найбільшою моєю проблемою було те, що в очах своїх одногрупників я не змогла виправити ситуацію на позитивну (дехто з них ще й насміхався наді мною).

Дуже переживаю на рахунок перескладання, але думаю, що все буде добре. Звичайно, після цієї ситуації я намагаюся контролювати себе і свої емоції, адже це завжди призводить до негативних наслідків.

Т. В. Письмова оповідь

Привіт, моя люба матуся, справи в мене зараз добре. Як ти, як тато? Дуже сумую за вами, скоріше хочу повернутися додому. Семестр у мене почався добре, але думки щодо філософії все ніяк не можуть покинути мене. Оскільки я не змогла здати її у тому семестрі, мені дуже необхідно у цьому семестрі закрити її скоріше. Я дуже хвилююся з цього приводу. Ніяк не покидають думки щодо того, що я не зможу її скласти. Часто згадую ситуацію у школі, коли завуч по географії примушував мене переписувати контрольну.

Кожний раз, коли я підходила до філософа, я згадувала цю ситуацію, і в мене підкошувалися коліна і тремтіли руки. Завтра в мене буде перескладання, сподіваюсь, усе буде добре.

P.S. Дуже вас люблю і хочу додому. Бувайте. Ваша дочка.

Усна оповідь про подію з додатковими запитаннями досліджуванім

Совместная жизнь с К., моим гражданским мужем

«Мы встречались еще в школе, он моя первая любовь, я у него тоже. Мы учились в одной школе, жили в одном районе, гуляли в одной компании. Потом разошлись и долгое время не виделись. Я встречалась с другими, он тоже. Потом мы случайно встретились, он узнал, что я ни с кем не встречаюсь и мы сразу начали жить вместе. Сменили 3 квартиры, потом не было жилья и мы решили пожить отдельно. Хотя на самом деле это я хотела отделиться от него. Постепенно мы разошлись и сейчас живем отдельно.

- Какие чувства вы испытывали во время этого события?

Сначала было счастье, огромное счастье, удовольствие, радость, нетерпение. Когда был конфетно-букетный период, любовь. Потом период сомнений, колебаний, впадение в крайности: счастье-боль. Когда расставались, было очень тяжело, но я делала это ради будущей жизни, я очень хотела жить по-другому.

- Какие подробности этого события вспоминаются сейчас?

Он обо мне очень заботился, много давал, хоть и мало что умел, но очень старался. Он жарил картошку по воскресеньям, очень любил тратить на меня деньги. Однажды я купила себе вещь очень дорого, сказала ему, а он обиделся, почему я купила за свои, а не попросила его. С тех пор он начал оставлять на кухне деньги для меня на разные расходы, все время следил, чтоб там была определенная сумма, чтобы я всегда могла купить то, что мне нужно. Потом я научилась попрошайничать у него (улыбается), ему это очень нравилось, он все мне покупал (закрывает глаза и вспоминает). Он советовался со мной на тему своей внешности, работы, очень ценил то, что я советовала. Ему нравилось учить меня водить машину, это было особым удовольствием, где-то на проселочной дороге за городом... Он мечтал, чтоб я возила его домой из гостей, если он выпьет. Однажды так и получилось. Он был пьян и я вела...

- Что вы чувствуете по отношению к этому событию сейчас?

Сейчас я люблю вспоминать, как мы вместе жили, это был счастливый период, и я жалею об этом времени и о том, что произошло, потому что он меня очень любил. Он бы все мне отдавал, если бы мы дальше были вместе. Я чувствую грусть, а иногда удовольствие, грустное удовольствие.

Есть воспоминания про него, которые меня злят – это про его ревность: мы часто ругались, он видел в простых моих контактах с кем-то измену, старался меня ограничить, не пустить куда-то. Сейчас у меня грусть про это. Грусть поднялась после фразы, что я об этом жалею, и он все так же делал бы все для меня, посвящал свое время и результаты своей работы.

- Что вы чувствовали, когда рассказывали об этом событии?

Когда рассказывала, у меня были картинки, очень яркие, я даже помню сидение его машины наощупь, помню педали, сцепление. Его прикосновения, его запах, он курил сигареты (закрывает глаза). Сладковатый запах кожи...

Эти воспоминания живут в моем теле и в голове. (К. Д.)

Приклади різних типів оповіді про життєву подію

Перший тип оповіді, де відображене усвідомлення події

«Три роки тому одна подруга запросила мене до себе в гості. Ми сиділи вдома, а потім нам стало сумно і ми вирішили піти на прогулянку. Ми гуляли довго, але було досить холодно, ми замерзли і вирішили зайти в кафе випити чаю, щоб зігрітися. Коли ми зайшли, моя подруга побачила своїх знайомих, які запросили нас сісти до них. Спочатку я не хотіла, так як люди були мені не знайомі, але потім погодилась. Серед нашої нової компанії був один хлопець, він був дуже дружеский і почав знайомитися. Чесно кажучи, спочатку він мені зовсім не сподобався, і я ніяково почувалася у незнайомій компанії. Але коли ми більше поспілкувалися наодинці, він мені почав подобатися. Ми поспілкувалися, а потім з подругою пішли додому. Наступного дня він знайшов мій номер телефону і ми почали з ним спілкуватися вже по телефону. А потім і зустрічатися. З тих пір ми зустрічаємося вже 3 роки» (Юлія К.).

«...Я був в АТО водієм, взагалі я вже не вперше на війні, я пройшов Афганістан, в мене дорослі діти, онуці 10 р. Знаєте, в Афганістані з нами проводилася пропаганда, дуже серйозна і непомітна. У нас був політрук, який так тихенько, спокійно і ненав'язливо з нами проводив роботу. А потім ти навіть не розумієш, звідки в тебе стільки ненависті до цих ворогів. Коли я приїхав додому, то тільки тоді це побачив.

А проблема у мене з сином, він зовсім несамотійний і я не знаю, що з ним робити. Він поводить, як підліток, не має роботи, не хоче працювати і взагалі дуже інфантильний» (Г. Т.).

Другий тип оповіді – переживання події разом з усвідомленням

«...Того дня ми посварилися в черговий раз, ми вже так часто сварилися останнім часом, я навіть боялася, що він мене вдарить. Колись він напився і вдарив мене, це було так принизливо, так образливо, але я тоді пробачила, бо він так вибачався... Він хотів підійти, а я скочила на підвіконня і сказала: «Не підходь, а то я стрибну!». Він вийшов з кімнати. Далі я не пам'ятаю нічого, все, як у тумані, я оговталася лише коли вже була на землі, одразу навіть болю не відчувала. Як я випала, не знаю.

До мене в лікарню приходив міліціонер, все запитував, що і як, я йому все розповіла, а він записав у протокол: «Самогубство». А я не самогубець, я не викидалася! Як можна вважати мене самогубцем? Мабуть, я просто послизнулася. Найбільш боляче і неприємне в цьому те, що мені ніхто не вірить, навіть мама, мене всі вважають самогубцем, а це не так. Чому вони мені не вірять? Вони навіть не розбиралися, нічого не з'ясовували, а просто написали. Тепер усі вважають мене самогубцем, а я так не хотіла, я нічого такого не збиралася робити, я просто хотіла захистити себе, мабуть я не втрималася на підвіконні...

В лікарні спочатку я просто лежала, до мене зразу приїхала мама, а потім і дядько з Донецька. Я так здивувалася, всі мої родичі так зібралися, почали допомагати, підтримувати. Я побачила, яка в мене дружна і хороша сім'я, як це цінно і важливо – мати таких родичів. Дядько працює лікарем, він сам на власній машині, не зважаючи на блокпости, приїхав до мене в Одесу, одразу сказав, які зробити знімки, сказав лікарям, які ще операції треба зробити: в мене була пошкоджена селезінка, печінка, перелом хребта в кількох місцях, шиї. Було дуже боляче, дуже важко, подекуди я навіть не відчувала свого тіла.

Лікарі дивувалися, як я лишилася живою. Думаю, Бог мені дав цей шанс, щоб змінити щось у своєму житті, щоб стати іншою.

Дядько заплатив усім лікарям, залишив нам грошей, весь час дзвонить, турбується, взагалі моя сім'я дуже про мене піклується, я навіть не чекала такого, останнім часом я не дуже багато з ними спілкувалася. Тапер я бачу, що вони мої янголи-охоронці, особливо мама, я їм надзвичайно вдячна.

А хлопець приходив до мене у лікарню, провідував, він дуже злякався, це він і викликав швидку тоді. Він сказав, що тоді зайшов у кімнату, а мене вже нема. Але ми з ним все одно розсталися. Уявляєте, він такого наговорив моєму брату, що той перестав зі мною спілкуватися, та ще й розповів бабусі. Як йому сказати, що все це неправда? Брат не хоче зі мною тепер розмовляти. А ми з братом були завжди як не розлий вода.

У лікарні я познайомилася з іншим хлопцем. Я працювала офіціанткою останнім часом, хотіла заробити грошей, щоб ми разом могли знімати квартиру, працювала допізна. Одного разу мене пішов проводити один клієнт, було вже пізно. А мій хлопець нас побачив, почав кричати, він взагалі

був дуже ревнивим до мене, це дуже принижувало й ображало мене, тоді він не на жарт розлютився.

Потім цей новий знайомий прийшов до мене в лікарню зі своїм братом. Брат мене побачив і сказав, що тепер я його дівчина. Брат з ним погодився, він же старший. А я лежала без жодного руху, прикута до ліжка, вся в гіпсу. Навіть не уявляю, як я тоді виглядала...

Його звали Міша, він почав до мене приходити майже кожен день, приносив подарунки. Він будівельник, і такий хороший... Він до мене дуже добре ставиться. Зараз ми разом. Він приїздив до мене, моїм батькам він дуже сподобався, а я з ним можу про все-все говорити, я йому довіряю. Це дуже приємно, такого ставлення до мене ніхто не виявляв раніше, я надзвичайно щаслива. Знаєте, якби я не впала тоді, нічого цього не було б...» (А. К.).

Третій тип оповіді – «проживання» без переживання події

«Я залишилася сама. Мене покинув чоловік. Точніше він не покинув, він сказав, хай усе лишається, як є. Але в нього є інша. (відводить очі, в неї тремтить голос). Він до неї весь час ходить, він уже давно з нею, а я не знала, я зовсім нічого не знала... (закриває рукою рот)

Як я тепер буду? Я не уявляю, як житиму сама! Що я тепер робитиму? Я в розпачі, в мене все болить, я не можу спати, весь час думаю, думаю, думаю... (береться за голову).

Я була така весела, легка, красива, коли ми зустрілися, а зараз я весь час думаю, як же мені тепер жити? В мене все в будинку обладнано було, я зробила ремонт, все було для мене, так гарно. А що зараз? Їхати до мами? В неї жахливі умови, я не хочу жити з мамою. Я лишилася сама.

Як я тепер буду? Як? В мене постійно щось болить, я вже спеціаліст у будь-яких аптечних препаратах, всі ліки, що тамують біль, всі назви, ціни я знаю напам'ять, я можу радити ліки людям. А він весь час мене заспокоював, рятував мене, коли були приступи, це так жахливо, ви не уявляєте. Я боюся, що все це повториться. Все може повторитися, розумієте?

Це так нестерпно, я не знаю, що мені робити, не знаю...

В мене квіти дуже гарні, я стільки всього зробила, а тепер все це кудись зникло, і мені навіть розказати нікому. Він сказав: «Я тебе не хочу відпускати, живи тут, я розумію, що винен перед тобою, але ти для мене дорога». А я розумію, що якщо я йому пробачу, все це повториться, я так боюся, що все повториться.

Я навіть поїхати нікуди не можу, бо в мене може статися приступ.

В нас були такі хороші стосунки, ми розповідали про все одне одному, я йому повністю довіряла. Рік тому він почав якось віддалятися, затримувався на роботі, ми спілкувалися, але вже не так. Як мені тепер без нього?

Він єдиний чоловік у моєму житті, я весь час плачу, мама питає, що зі мною, а я кажу, що все добре, і тихенько плачу.

Я хотіла поїхати кудись, але не можу. Я боюся, що мені стане погано, а поруч нікого не буде.

Ми спокійно розсталися, він турбувався про мене, як мені тепер буде, як я себе почую, а я не можу в голові вкласти і зрозуміти, як він міг мене зрадити. Ми ж так любили одне одного.

Я попросила її в наш будинок не приводити, він погодився, сказав звісно, не хвилюйся, можеш тут жити, а я піду. А я не можу в цьому будинку лишатися сама, я дуже боюся, я всього боюся» (плаче)... (В. О.)

Додаток Д

**Числові показники ознак переживання та усвідомлення особистістю
життєвих подій майбутнього**

Додаток Д. 1

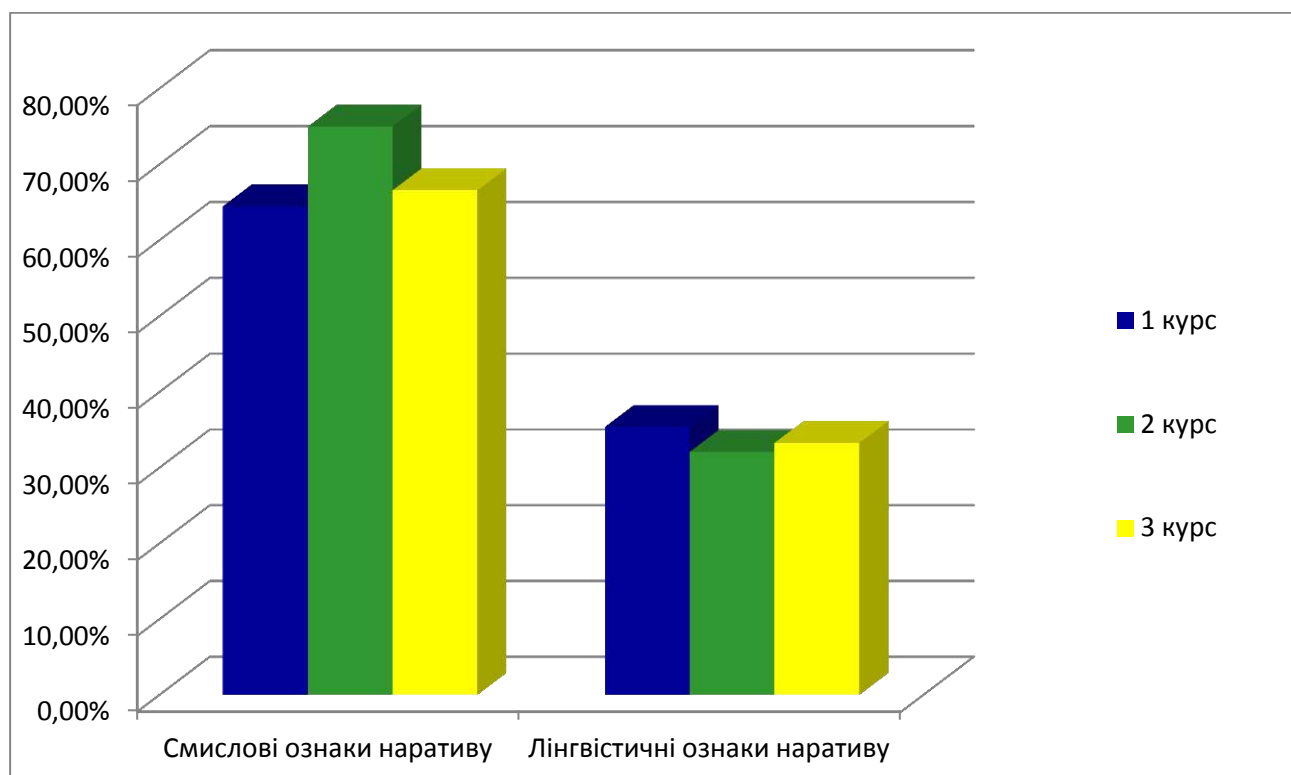
Перша частина дослідження

Рис. Д. 1.1

Діаграма розподілу ознак наративу в групах досліджуваних за курсами

Таблиця Д. 1.1

Числові показники смислових ознак наративу в текстах досліджуваних
(частина №1)

№	Дослід- жувані	Смислові ознаки					
		Конкрет- ність %	Емоційне забарвлен- ня %	Відповід- ність життєвим реаліям %	Інформація про особис- тий досвід %	Цілісність, завер- шеність %	∑ %
1	1 курс	44%	67%	67%	33%	11%	64,5%
2	2 курс	33%	61%	61%	55,5%	22%	75%
3	3 курс	44,5%	55,5%	55,5%	67%	22%	67%

Таблиця Д. 1.2

Числові показники лінгвістичних ознак наративу в текстах досліджуваних
(частина №1)

№	Дослід- жувані	Лінгвістичні ознаки				
		Наявність героїв %	Спогади про події %	Оцінка автора %	Висновок %	∑ %
1	1 курс	22%	11%	55,5%	33%	35,5%
2	2 курс	22%	11%	33%	11%	32%
3	3 курс	22%	22%	44,5%	33%	33%

**Друга частина дослідження переживання та усвідомлення особистістю
подій майбутнього**

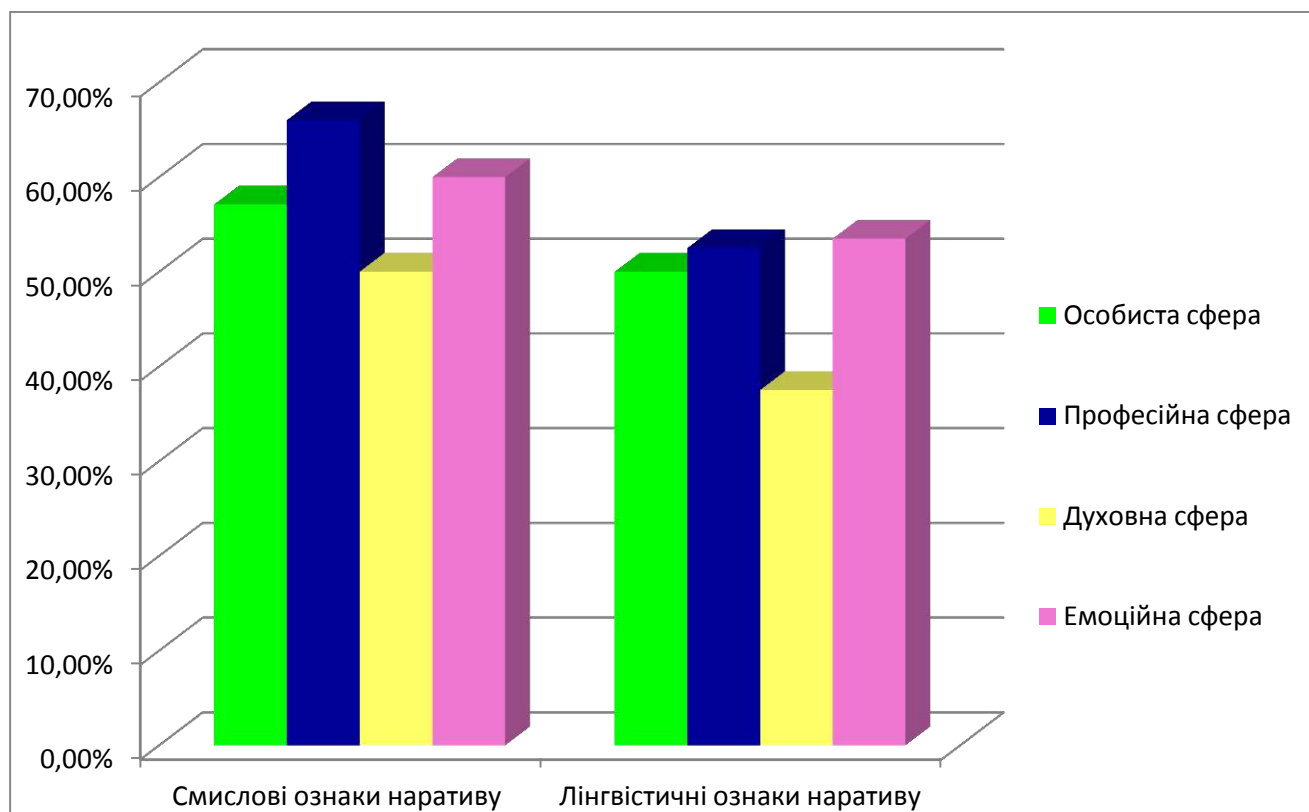


Рис. Д. 2.1

Діаграма розподілу ознак наративу в текстах, відповідно до сфери опису події

Таблиця Д. 2.1

Числові показники смислових ознак наративу в текстах досліджуваних
про події майбутнього (частина №2)

№	Сфера опису події	Смислові ознаки					
		Конкретність %	Емоційне забарвлення %	Відповідність життєвим реаліям %	Інформація про особистий досвід %	Цілісність, завершеність %	∑ %
1	Особиста	57,1%	85,7%	42,8%	57,1%	42,8%	57,1%
2	Професійна	80%	60%	80%	40%	60%	66%
3	Духовна	50%	66,6%	66,6%	25%	-	50%
4	Емоційна	62,5%	50%	62,5%	62,5%	50%	60%
∑ %		68,75%	62,5%	68,75%	46,8	40,6%	-

Таблиця Д. 2.2

Числові показники лінгвістичних ознак наративу в текстах досліджуваних
про події майбутнього (частина №2)

№	Сфера опису події	Лінгвістичні ознаки					∑ %
		Наявність героїв %	Детальний опис майбутньої події %	Оцінка автора %	Висновок %	Резюме – передмова до наративу %	
1	Особиста	42,8%	85,7%	57,1%	28,5%	28,5%	50%
2	Професійна	30%	60%	70%	60%	40%	52,5%
3	Духовна	50%	-	66,6%	33,3%	50%	37,5%
	Емоційна	71,4%	28,5%	85,7%	28,5%	50%	53,5%
∑ %		46,8%	46,8%	71,8%	37,5%	50%	-

Числові показники ознак переживання в текстах студентів про життєві події майбутнього (частини 1-2)

Таблиця Д. 3.1

Числові показники кількості ознак переживання в текстах досліджуваних про події майбутнього (частина №1)

№	Досліджувані	Ознаки переживання події						Σ %
		Опис почуттів, емоцій%	Використання метафор, %	Рефлексія та внутрішній діалог %	Часовий контекст минуле-теперіш-не-майбутнє %	Внутрішня робота «зараз»	Детальний опис майбутньої події %	
1	1 курс	10%	10%	30%	5%	10%	10%	50%
2	2 курс	5,5%	11%	11%	17%	5,5%	-	50%
3	3 курс	22%	34%	44%	22%	22%	-	67%
Σ %		10,6%	15%	25,5%	12,7%	10,6%	4,2%	-

Таблиця Д. 3.2

Числові показники кількості ознак переживання в текстах досліджуваних про події майбутнього (частина №2)

№	Сфера опису події	Ознаки переживання події						Σ %
		Опис почуттів, емоцій%	Використання метафор, %	Рефлексія та внутрішній діалог %	Часовий контекст минуле-теперіш-не-майбутнє %	Внутрішня робота «зараз»	Детальний опис майбутньої події %	
1	Особиста	28,5%	10%	28,5%	43%	28,5%	43%	53%
2	Професійна	10%	71,4%	10%	60%	30%	40%	50%
3	Духовна	37,5%	71,4%	71,4%	71,4%	-	-	53%
	Емоційна	28,5%	12,5%	87,5%	62,5%	-	25%	56,3%
Σ %		19%	41%	41%	28%	16%	28%	-

Розрахунки U-критерію Манна-Уїтні за кількістю ознак усвідомлення та переживання особистості в текстах про життєву подію майбутнього

Гіпотези:

H_0 – різниця між двома групами значень не є достовірною

H_1 – різниця між двома групами значень є достовірною.

Результат емпіричного значення (гіпотеза H_1) є статистично достовірним тоді, коли U-емпіричне \leq U-критичне

Таблиця Д 4.1

Таблиця рангів для U-критерію Манна-Уїтні за кількістю ознак усвідомлення в текстах двох груп (першої та другої частини дослідження)

№	Вибірка 1	Ранг 1	Вибірка 2	Ранг 2
1	10	66.5	4	42.5
2	8	63.5	2	23.5
3	7	61.5	1	14
4	14	69	1	14
5	6	58	3	31
6	5	52.5	1	14
7	2	23.5	0	4
8	5	52.5	0	4
9	4	42.5	3	31
10	5	52.5	2	23.5
11	10	66.5	3	31
12	3	31	2	23.5
13	6	58	4	42.5
14	4	42.5	3	31
15	6	58	3	31
16	5	52.5	1	14
17	8	63.5	4	42.5
18	6	58	3	31
19	7	61.5	0	4
20	5	52.5	1	14
21	9	65	1	14
22	11	68	1	14
23			2	23.5
24			4	42.5
25			0	4
26			2	23.5
27			4	42.5
28			4	42.5
29			1	14
30			1	14
31			4	42.5
32			0	4
33			1	14
34			3	31

Таблиця Д 4.1 (продовження)

№	Вибірка 1	Ранг 1	Вибірка 2	Ранг 2
35			3	31
36			4	42.5
37			4	42.5
38			5	52.5
39			4	42.5
40			6	58
41			1	14
42			0	4
43			4	42.5
44			4	42.5
45			1	14
46			0	4
47			1	14
Суми:		1219		1196

Результат: $U_{\text{Емп}} = 68$

Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}(68)$ знаходиться в зоні значущості на рівні $p \leq 0.01$ ($U_{\text{Емп}} < U_{\text{Крит}}$). Таким чином, приймається гіпотеза H_1 – різниця між двома групами значень є статистично достовірною.

Таблиця Д 4.2

Таблиця рангів для U-критерію Манна-Уїтні за кількістю ознак переживання у текстах двох груп (першої та другої частини дослідження)

№	Вибірка 1	Ранг 1	Вибірка 2	Ранг 2
1	3	49.5	2	40.5
2	4	58.5	1	26.5
3	4	58.5	0	9
4	4	58.5	1	26.5
5	4	58.5	1	26.5
6	6	67	0	9
7	4	58.5	0	9
8	3	49.5	1	26.5
9	3	49.5	2	40.5
10	3	49.5	2	40.5
11	3	49.5	0	9
12	5	64	1	26.5
13	4	58.5	1	26.5
14	4	58.5	2	40.5
15	6	67	1	26.5
16	3	49.5	1	26.5
17	4	58.5	2	40.5
18	6	67	3	49.5
19	6	67	0	9
20	4	58.5	0	9
21	4	58.5	1	26.5

Таблиця Д 4.2 (продовження)

№	Вибірка 1	Ранг 1	Вибірка 2	Ранг 2
22	6	67	1	26.5
23			2	40.5
24			1	26.5
25			0	9
26			1	26.5
27			2	40.5
28			1	26.5
29			0	9
30			0	9
31			2	40.5
32			0	9
33			0	9
34			1	26.5
35			2	40.5
36			1	26.5
37			0	9
38			2	40.5
39			0	9
40			3	49.5
41			0	9
42			0	9
43			1	26.5
44			1	26.5
45			0	9
46			0	9
47			1	26.5
Суми:		1281		1134

Результат: $U_{\text{Емп}} = 6$

Отримане емпіричне значення $U_{\text{Емп}}(6)$ знаходиться в зоні значущості на рівні $p \leq 0.01$. ($U_{\text{Емп}} < U_{\text{Крит}}$). Таким чином, приймається гіпотеза H_1 – різниця між двома групами значень є статистично достовірною.

**Приклад тексту, в якому відбувається переживання життєвої події
майбутнього**

«В моем мире (душе) идет нескончаемый дождь. Иногда он приятный и теплый, настоящий летний дождь, лоскочущий тело долгожданными нежными каплями, освежающий и дающий прохладу.

Иногда это промозглый ливень с тяжелыми ледяными каплями, ползущими по волосам, как огромные мерзкие ползки.

Иногда это настоящая буря с грозой, от которой не спрятаться нигде. И остается только вздрагивать под очередной раскат грома.

ТАМ больше нет ничего... Ни домов, ни дорог. Ни садов, ни живых существ. Там только земля и трава, высокая мокрая трава по колени. И бесконечные тучи над головой. И долгий, безостановочный дождь.

Я давно не жду, что он окончится. Иногда мне кажется, я привыкла к нему, иногда мне кажется, я даже люблю его. Но вся моя любовь не перекроет того, что мне ужасно холодно под этими вечными струями воды, и мокнуть так долго никому не бывает полезным, ведь так?

Я уже не жду, что эти тучи разойдутся и станет тепло. Я не жду, что мой мир станет другим.

Я лишь жду тебя, мой человек с зонтом, пришедший ко мне однажды из-под завесы дождя и укryвший меня от непогоды. Дождь никогда не кончится, как и мне не изменить этот мир внутри, но все же... Когда-нибудь... за мирным стуком капель о мокрую землю я услышу незнакомые и одновременно такие долгожданные хлюпающие шаги, и встречу взглядом твою полуулыбку из-под зонтика. И мы уйдем вдвоем, укryтые не клочком ткани и десятком спиц, а чем-то новым. Чем-то, что не остановит дождь, но, знаешь, мы перестанем его замечать. (М. К.)

Приклад футуристичної автобіографії

«Події мого майбутнього ... пов'язані зі становленням мене як психолога, адже я мрію допомагати людям у вирішенні непростих психологічних проблем. Найбільш яскраво я бачу себе в роботі у школі, шкільним психологом, адже я родом з невеличкого села, і тому розумію всю необхідність психолога у шкільних закладах. Також я б не хотіла зупинятися на досягнутому, а продовжила б заочно вчитися в магістратурі по своїй спеціальності, а при можливості ще б хотіла відвідувати курси по підвищенню кваліфікації та власного психологічного саморозвитку. При цьому я б хотіла також влаштувати власне особисте життя, вийти заміж. В майбутньому я також хотіла б поїхати за кордон, щоб побачити велику многогранність великого всесвіту. Також я б хотіла видати свою книгу з казками для дітей, але це звісно при наявності коштів, адже це не дешева справа...

Також у майбутньому я б хотіла займатися власною психологічною практикою, але лише через великий відлік часу, адже мені буде потрібно багато вивчити і дізнатися про психіку людини, щоб відкрити власну практику.

Таким чином, я хоча і знаю і уявляю, як би я хотіла, щоб розвивалося моє майбутнє, але чи буде воно саме таким, залежить від мене, від моїх зусиль – чи зможу я пройти життєвий шлях та досягти власних поставлених цілей? Я сподіваюся, що зможу, адже я знаю, що для цього потрібно робити» (О. Ш.).

Додаток Е

Виявлення відмінностей між досліджуваними групами за методикою ДМВ

Т.Лірі за допомогою непараметричного критерію Краскела-Уолліса

Нульова та альтернативна гіпотези будуть такими:

H_0 : Між результатами трьох груп немає значимих відмінностей

H_1 : Між результатами трьох груп існують значимі відмінності

Критерій Краскела-Уолліса для методики ДМВ студентів 1,3 і 4 курсу

1 октант Владно-лідуючий

Таблиця Е. 1

Результати вимірювання рангів по групах (для 1 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1	Кінцевий ранг	Вибірка 2	Кінцевий ранг	Вибірка 3	Кінцевий ранг
1	5	14	0	1.5	1	3
2	5	14	0	1.5	2	5
3	5	14	2	5	5	14
4	7	23	2	5	5	14
5	8	28	3	7.5	5	14
6	9	33	3	7.5	7	23
7	10	36.5	4	9.5	8	28
8	10	36.5	4	9.5	8	28
9	12	41.5	5	14	9	33
10	13	47.5	6	19	11	38
11	14	51	6	19	12	41.5
12			6	19	13	47.5
13			7	23	13	47.5
14			7	23		
15			7	23		
16			8	28		
17			8	28		
18			9	33		
19			9	33		
20			9	33		
21			12	41.5		
22			12	41.5		
23			12	41.5		
24			12	41.5		
25			13	47.5		
26			13	47.5		
27			13	47.5		

На рівні значущості $p=0.01$ число ступенів свободи $df=3-1=2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 1.601 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21,$$

Значення $H = 0.4492$, оскільки $H = 0.4492 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей.

Отже, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами трьох груп на рівні значущості $p=0.01$ за першим октантом методики ДМВ.

2 октант Незалежний домінуючий

Таблиця Е. 2

Результати вимірювання рангів по групах (для 2 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1 (1 курс)	Кінцевий ранг	Вибірка 2 (3 курс)	Кінцевий ранг	Вибірка 3 (4 курс)	Кінцевий ранг
1	3	3.5	3	3.5	3	3.5
2	3	3.5	4	9.5	3	3.5
3	5	18.5	4	9.5	3	3.5
4	5	18.5	4	9.5	5	18.5
5	5	18.5	4	9.5	5	18.5
6	7	36.5	4	9.5	5	18.5
7	7	36.5	4	9.5	5	18.5
8	7	36.5	5	18.5	6	28.5
9	7	36.5	5	18.5	7	36.5
10	9	46	5	18.5	8	42.5
11	12	50.5	5	18.5	9	46
12			5	18.5	10	48.5
13			6	28.5	12	50.5
14			6	28.5		
15			6	28.5		
16			6	28.5		
17			6	28.5		
18			6	28.5		
19			6	28.5		
20			7	36.5		
21			7	36.5		
22			7	36.5		
23			8	42.5		
24			8	42.5		
25			8	42.5		
26			9	46		
27			10	48.5		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p = 0.01$ число ступенів свободи $df = 3-1=2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 0.203 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21,$$

Значення $H = 0.9034$, оскільки $H = 0.9034 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей.

Отже оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами трьох груп на рівні значущості $p = 0.01$ за другим октантом.

Третій октант Прямолінійно-агресивний

Таблиця Е. 3

Результати вимірювання рангів по групах (для 3 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1 (1 курс)	Кінцевий ранг	Вибірка 2 (3 курс)	Кінцевий ранг	Вибірка 3 (4 курс)	Кінцевий ранг
1	3	5.5	2	3	0	1
2	4	8	2	3	2	3
3	6	19.5	3	5.5	5	12.5
4	7	27	4	8	5	12.5
5	7	27	4	8	5	12.5
6	8	32.5	5	12.5	6	19.5
7	8	32.5	5	12.5	7	27
8	9	39	5	12.5	8	32.5
9	9	39	6	19.5	9	39
10	10	45.5	6	19.5	9	39
11	12	48.5	6	19.5	9	39
12			6	19.5	12	48.5
13			6	19.5	13	50
14			6	19.5		
15			7	27		
16			7	27		
17			7	27		
18			7	27		
19			8	32.5		
20			9	39		
21			9	39		
22			9	39		
23			9	39		
24			10	45.5		
25			10	45.5		
26			10	45.5		
27			14	51		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p = 0.01$ число ступенів свободи $df = 3 - 1 = 2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 0.813 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21$$

Значення $N = 0.6661$, оскільки $N = 0.6661 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей.

Отже оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами трьох груп за третім октантом на рівні значущості $p = 0.01$.

4 октант Недовірливий скептичний

Таблиця Е. 4

Результати вимірювання рангів по групах (для 4 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1	Кінцевий ранг	Вибірка 2	Кінцевий ранг	Вибірка 3	Кінцевий ранг
1	4	4.5	2	1	3	2
2	4	4.5	5	9.5	4	4.5
3	4	4.5	5	9.5	5	9.5
4	5	9.5	5	9.5	6	16.5
5	6	16.5	5	9.5	6	16.5
6	6	16.5	6	16.5	7	22.5
7	7	22.5	6	16.5	9	31.5
8	8	26.5	6	16.5	9	31.5
9	9	31.5	6	16.5	9	31.5
10	11	42.5	7	22.5	10	38
11	20	51	7	22.5	11	42.5
12			8	26.5	12	46.5
13			8	26.5	15	50
14			8	26.5		
15			9	31.5		
16			9	31.5		
17			10	38		
18			10	38		
19			10	38		
20			10	38		
21			10	38		
22			10	38		
23			12	46.5		
24			12	46.5		
25			12	46.5		
26			12	46.5		
27			12	46.5		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p = 0.01$ число ступенів свободи $df = 3 - 1 = 2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 1.735 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21,$$

Значення $H = 0.4201$, оскільки $H = 0.4201 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей.

Отже оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, ми можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами трьох груп за четвертим октантом на рівні значущості $p = 0.01$.

5 октант Покірно-сором'язливий

Таблиця Е. 5

Результати вимірювання рангів по групах (для 5 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1	Кінцевий ранг	Вибірка 2	Кінцевий ранг	Вибірка 3	Кінцевий ранг
1	2	3	2	3	1	1
2	3	9.5	2	3	3	9.5
3	3	9.5	3	9.5	3	9.5
4	4	16	3	9.5	3	9.5
5	4	16	3	9.5	4	16
6	5	20	3	9.5	6	25.5
7	5	20	3	9.5	7	30.5
8	5	20	5	20	8	35
9	6	25.5	5	20	8	35
10	6	25.5	6	25.5	10	41.5
11	9	39	6	25.5	12	45
12			6	25.5	13	49
13			7	30.5	13	49
14			7	30.5		
15			7	30.5		
16			8	35		
17			8	35		
18			8	35		
19			9	39		
20			9	39		
21			10	41.5		
22			12	45		
23			12	45		
24			12	45		
25			12	45		
26			13	49		
27			14	51		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p = 0.01$. Число ступенів свободи $df = 3 - 1 = 2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 3.565 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21,$$

Значення $H = 0.1682$, оскільки $H = 0.1682 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей.

Отже оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами трьох груп за п'ятим октантом на рівні значущості $p = 0.01$.

6 октант Залежно-слухняний

Таблиця Е. 6

Результати вимірювання рангів по групах (для 6 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1	Кінцевий ранг	Вибірка 2	Кінцевий ранг	Вибірка 3	Кінцевий ранг
1	1	1.5	1	1.5	2	5.5
2	2	5.5	2	5.5	2	5.5
3	2	5.5	3	10.5	2	5.5
4	3	10.5	3	10.5	4	14.5
5	4	14.5	3	10.5	4	14.5
6	7	30.5	4	14.5	5	18.5
7	7	30.5	5	18.5	5	18.5
8	8	38	5	18.5	7	30.5
9	8	38	6	23.5	7	30.5
10	8	38	6	23.5	8	38
11	9	43	6	23.5	10	45.5
12			6	23.5	11	49
13			6	23.5	11	49
14			6	23.5		
15			7	30.5		
16			7	30.5		
17			7	30.5		
18			7	30.5		
19			8	38		
20			8	38		
21			8	38		
22			9	43		
23			9	43		
24			10	45.5		
25			11	49		
26			11	49		
27			11	49		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p = 0.01$ число ступенів свободи $df = 3 - 1 = 2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 0.759 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21$$

Значення $H = 0.6843$, оскільки $H = 0.6843 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей.

Отже оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами трьох груп за шостим октантом на рівні значущості $p=0.01$.

7 октант Співробітницький конвенціальний

Таблиця Е. 7

Результати вимірювання рангів по групах (для 7 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1	Кінцевий ранг	Вибірка 2	Кінцевий ранг	Вибірка 3	Кінцевий ранг
1	2	1	3	2.5	4	8
2	3	2.5	4	8	4	8
3	4	8	4	8	4	8
4	4	8	4	8	5	17.5
5	4	8	5	17.5	5	17.5
6	5	17.5	5	17.5	5	17.5
7	6	25	5	17.5	6	25
8	6	25	5	17.5	7	31
9	6	25	5	17.5	7	31
10	7	31	5	17.5	9	42.5
11	12	48.5	6	25	10	46
12			7	31	12	48.5
13			7	31	13	50.5
14			7	31		
15			7	31		
16			8	37.5		
17			8	37.5		
18			8	37.5		
19			8	37.5		
20			8	37.5		
21			8	37.5		
22			9	42.5		
23			9	42.5		
24			9	42.5		
25			10	46		
26			10	46		
27			13	50.5		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p=0.01$ число ступенів свободи $f=3-1=2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 4.042 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21$$

Значення $N = 0.1325$, оскільки $N = 0.1325 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей. Отже, оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують

відмінності між результатами трьох груп за сьомим октантом на рівні значущості $p = 0.01$.

8 октант Відповідально-великодушний

Таблиця Е. 8

Результати вимірювання рангів по групах (для 8 октанту)

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг					
	Вибірка 1	Кінцевий ранг	Вибірка 2	Кінцевий ранг	Вибірка 3	Кінцевий ранг
1	4	5.5	0	1	4	5.5
2	5	11	1	2	5	11
3	5	11	2	3	5	11
4	5	11	4	5.5	6	18.5
5	7	27.5	4	5.5	6	18.5
6	7	27.5	5	11	6	18.5
7	11	42.5	5	11	6	18.5
8	11	42.5	6	18.5	7	27.5
9	12	45.5	6	18.5	7	27.5
10	13	48	6	18.5	8	35
11	13	48	6	18.5	11	42.5
12			7	27.5	12	45.5
13			7	27.5	15	51
14			7	27.5		
15			7	27.5		
16			7	27.5		
17			7	27.5		
18			8	35		
19			8	35		
20			8	35		
21			8	35		
22			9	38.5		
23			9	38.5		
24			10	40		
25			11	42.5		
26			13	48		
27			14	50		

Область неприйняття гіпотези

На рівні значущості $p = 0.01$ число ступенів свободи $df = 3 - 1 = 2$. Область неприйняття гіпотези $R = \{\chi^2: \chi^2 > 9.21\}$.

$$\chi^2 = 0.613 \leq \chi^2_{\alpha} = 9.21$$

Значення $N = 0.7361$, оскільки $N = 0.7361 \geq 0.01$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по трьох групах не мають між собою значимих відмінностей. Отже, оскільки гіпотеза H_0 не є відхиленою, можемо зробити висновок, що не можна достовірно стверджувати, що існують відмінності між результатами п'яти груп студентів на рівні значущості $p = 0.01$ за методикою ДМВ.

Додаток Ж

Розрахунки показників значущості різниці між Я-реальним та Я-ідеальним за допомогою G-критерію знаків у студентів за методикою ДМВ Т. Лірі

Таблиця Ж.1

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 1 октантом

1 октант владно-лідуючий			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	13	13	0
2.	8	12	+4
3.	5	6	+1
4.	14	10	-4
5.	10	6	-4
6.	12	12	0
7.	10	12	+2
8.	5	11	+6
9.	5	12	+7
10.	7	12	+5
11.	9	13	+6
12.	9	8	-1
13.	7	12	+5
14.	3	4	+1
15.	0	6	+6
16.	7	10	+3
17.	3	7	+4
18.	4	4	0
19.	7	10	+3
20.	13	13	0
21.	13	13	0
22.	9	11	+2
23.	12	4	-8
24.	2	7	+5
25.	8	12	+4
26.	4	6	+2
27.	9	12	+3
28.	13	13	0
29.	8	14	+7
30.	6	9	+3
31.	12	12	0
32.	12	14	+2
33.	0	7	-7
34.	6	11	-5
35.	2	8	+6
36.	6	5	-1
37.	5	7	+2
38.	12	10	-2
39.	13	13	0

Таблиця Ж. 1 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
40.	7	7	0
41.	5	7	+2
42.	9	7	-2
43.	8	5	-3
44.	2	4	+2
45.	1	7	+6
46.	5	9	+4
47.	11	6	-5
48.	13	13	0
49.	5	9	+4
50.	8	3	-5
51.	12	10	-2

Якщо G -емпіричне менше або дорівнює G -критичному, яке шукаємо за таблицею, то зрушення в «типову» сторону достовірні [215, с.78-79]. Таким чином, другий ряд числових значень дійсно є більшим за першим, а отже Я-ідеальне переважає, і ця відмінність є значимою згідно з критерієм знаків.

$G_{\text{емп}} \leq G_{\text{кр}}$ – зміни Я реального та Я-ідеального є не випадковими та достовірними.

За таблицею критичних значень для $n=41$ на рівні значущості $\rho=0,05$ G -емпіричне \leq за G -критичне, $13 \leq 14$. Отже, у студентів існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального за 1 октантом методики ДМВ у бік деякого збільшення показників Я-ідеального.

Таблиця Ж. 2

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 2 октантом

2 октант Незалежний домінуючий			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	5	6	+1
2.	3	6	+3
3.	7	10	+3
4.	12	4	-8
5.	5	7	+2
6.	5	6	+1
7.	7	7	0
8.	3	6	+3
9.	7	8	+1
10.	7	7	0
11.	9	6	-3
12.	6	5	-1
13.	6	9	+3
14.	6	1	-5
15.	3	6	+3
16.	6	5	-1
17.	6	6	0
18.	6	5	-1
19.	4	4	0

Таблиця Ж. 2 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
20.	8	5	-3
21.	6	8	+2
22.	10	9	-1
23.	7	4	-3
24.	4	7	+3
25.	4	8	+4
26.	4	5	+1
27.	4	6	+2
28.	8	9	+1
29.	9	9	0
30.	7	8	+1
31.	8	9	+1
32.	7	9	+2
33.	4	3	-1
34.	5	10	+5
35.	5	7	+2
36.	5	6	+1
37.	5	7	+2
38.	5	8	+3
39.	9	9	0
40.	3	7	+4
41.	6	8	+2
42.	7	7	0
43.	10	7	-3
44.	5	2	-3
45.	5	2	-3
46.	5	10	+5
47.	12	4	-8
48.	8	9	+1
49.	3	4	+1
50.	3	3	0
51.	5	8	+3

За таблицею критичних значень для $n=45$ на рівні значущості $p=0,01$ $G_{\text{емпіричне}} \leq G_{\text{критичне}}$, $14 \leq 14$. Отже, у студентів існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального за 2 октантом методики ДМВ. І це різниця на користь збільшення Я-ідеального.

Таблиця Ж. 3

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 3 октантом

3 октант Прямолінійно-агресивний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	9	7	-2
2.	7	8	+1
3.	4	6	+2
4.	12	6	-6
5.	6	6	0
6.	9	6	-3

Таблиця Ж. 3 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
7.	7	6	-1
8.	3	2	-1
9.	8	8	0
10.	8	4	-4
11.	10	7	-3
12.	6	2	-4
13.	7	6	-1
14.	6	0	-6
15.	2	7	+5
16.	7	1	-6
17.	9	5	-4
18.	4	5	+1
19.	5	6	+5
20.	9	8	-1
21.	10	6	-4
22.	9	9	0
23.	6	4	-2
24.	2	6	+4
25.	8	7	-1
26.	5	7	+2
27.	10	5	-5
28.	9	9	0
29.	6	8	+2
30.	7	5	-2
31.	10	9	-1
32.	14	7	-7
33.	4	5	+1
34.	7	6	-1
35.	6	7	+1
36.	3	6	+3
37.	5	4	-1
38.	6	5	-1
39.	9	9	0
40.	3	5	+2
41.	6	6	0
42.	7	5	-2
43.	10	5	-5
44.	5	3	-2
45.	5	2	-3
46.	5	5	0
47.	12	6	-6
48.	8	8	0
49.	3	3	0
50.	3	3	0
51.	5	5	0

За таблицею критичних значень для $n=40$ на рівні значущості $\rho=0,01$ G -емпіричне \leq за G -критичне, $12 \leq 12$. Отже, у студентів існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального, що достовірно показує зменшення значень Я-ідеального: студенти хочуть зменшити прояви своєї агресивності, прямолінійності та різкості у поведінці.

Таблиця Ж. 4

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 4 октантом

4 октант Недовіливо-скептичний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	8	2	-6
2.	7	5	-2
3.	6	5	-1
4.	9	0	-8
5.	20	10	-10
6.	5	2	-3
7.	4	0	-4
8.	4	0	-4
9.	6	4	-2
10.	4	4	0
11.	11	4	-7
12.	5	0	-5
13.	2	3	+1
14.	7	1	-6
15.	12	1	-11
16.	6	1	-5
17.	6	5	-1
18.	5	0	-5
19.	6	3	-3
20.	7	7	0
21.	8	1	-7
22.	10	2	-8
23.	10	0	-10
24.	10	1	-9
25.	12	4	-8
26.	6	3	-3
27.	8	1	-7
28.	10	5	-5
29.	5	3	-2
30.	10	6	-4
31.	12	5	-7
32.	12	3	-9
33.	9	3	-6
34.	12	5	-7
35.	8	7	-1
36.	5	7	+2
37.	10	6	-4
38.	9	5	-4
39.	12	3	-9

Таблиця Ж. 4 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
40.	9	0	-9
41.	4	5	+1
42.	11	5	-6
43.	7	9	+2
44.	3	3	0
45.	6	0	-6
46.	9	4	-5
47.	15	2	-13
48.	10	1	-9
49.	6	1	-5
50.	5	0	-5
51.	9	2	-7

За таблицею критичних значень для $n=48$ на рівні значущості $\rho=0,01$ G -емпіричне $<$ за G -критичне, $4 < 15$. Отже, у студентів існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального, тобто різниця у бік зменшення проявів 4 октанту.

Таблиця Ж. 5

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 5 октантом

5 октант Покірно-сором'язливий			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	9	7	-2
2.	6	4	-2
3.	5	3	-2
4.	3	7	+4
5.	2	8	+6
6.	5	5	0
7.	5	4	-1
8.	6	4	-2
9.	3	1	-2
10.	4	4	0
11.	4	9	+5
12.	2	1	-1
13.	6	2	-4
14.	3	0	-3
15.	13	3	-10
16.	3	4	+1
17.	12	6	-6
18.	10	3	-7
19.	12	2	-10
20.	8	5	-3
21.	3	4	+1
22.	2	2	0
23.	3	2	+1
24.	14	6	-8
25.	12	2	-10
26.	8	5	-3

Таблиця Ж. 5 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
27.	6	8	+2
28.	8	5	-3
29.	7	3	-4
30.	5	6	+1
31.	3	5	+2
32.	9	3	-6
33.	7	3	-4
34.	12	5	-7
35.	7	7	0
36.	5	7	+2
37.	9	6	-6
38.	6	5	-1
39.	3	3	0
40.	10	5	-5
41.	4	8	+4
42.	13	8	-5
43.	7	7	0
44.	1	3	+2
45.	3	0	-3
46.	12	5	-7
47.	13	3	-10
48.	8	5	-3
49.	3	2	-1
50.	8	0	-8
51.	6	5	-1

За таблицею критичних значень для $n=46$ на рівні значущості $\rho=0,01$ G -емпіричне < за G -критичне, $12 < 14$. Отже, у студентів існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік зменшення проявів 5 октанту.

Таблиця Ж. 6

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 6 октантом

6 октант Залежно-слухняний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	9	7	-2
2.	7	6	-1
3.	3	2	-1
4.	2	6	+4
5.	4	4	0
6.	7	8	+1
7.	8	5	-3
8.	8	8	0
9.	2	3	+1
10.	1	3	+2
11.	8	7	-1
12.	3	1	-2
13.	5	2	-3

Таблиця Ж. 6 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
14.	4	0	-4
15.	6	2	-4
16.	3	2	-1
17.	11	7	-4
18.	7	3	-4
19.	3	2	-1
20.	6	5	-1
21.	6	3	-3
22.	1	1	0
23.	9	3	-6
24.	11	2	-9
25.	9	2	-7
26.	6	6	0
27.	5	6	+1
28.	8	3	-5
29.	11	5	-6
30.	6	8	+2
31.	7	1	-6
32.	10	2	-8
33.	7	3	-4
34.	8	4	-4
35.	7	8	+1
36.	6	7	+1
37.	8	3	-5
38.	2	2	0
39.	2	4	+2
40.	11	8	-3
41.	7	8	+1
42.	11	7	-4
43.	4	6	+2
44.	5	4	-1
45.	4	1	-3
46.	7	4	-3
47.	10	5	-5
48.	8	2	-6
49.	2	3	+1
50.	5	2	-3
51.	2	7	+5

За таблицею критичних значень для $n=46$ на рівні значущості $p=0,01$ G -емпіричне < за G -критичне, $13 < 14$. Отже, у студентів існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального на користь типового зрушення, тобто різниця у бік зменшення проявів 6 октанту. Студенти хочуть бути менш залежними, менш слухняними і менше підпорядковуватися іншим.

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 7 октантом

7 октант Співробітницький конвенціальний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	12	12	0
2.	4	6	+2
3.	2	0	-2
4.	4	13	+9
5.	6	5	-1
6.	6	9	+3
7.	6	9	+3
8.	5	8	+3
9.	3	7	+4
10.	4	7	+3
11.	7	8	+1
12.	4	3	-1
13.	7	11	+4
14.	3	1	-2
15.	4	7	+3
16.	5	8	-3
17.	13	6	-7
18.	8	7	-1
19.	9	6	-3
20.	5	9	+4
21.	8	8	0
22.	5	6	+1
23.	8	8	0
24.	10	6	-4
25.	6	5	-1
26.	9	5	-4
27.	7	10	+3
28.	9	9	0
29.	10	8	-2
30.	8	4	-4
31.	8	7	-1
32.	8	6	-2
33.	4	4	0
34.	7	6	-1
35.	5	6	+1
36.	7	8	+1
37.	5	5	0
38.	5	6	+1
39.	5	10	+5
40.	13	8	-5
41.	4	9	+5
42.	10	8	-2
43.	7	5	-2
44.	4	4	0

Таблиця Ж. 7 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
45.	5	1	-4
46.	6	6	0
47.	12	10	-2
48.	9	9	0
49.	4	6	+2
50.	7	5	-2
51.	5	8	+3

За таблицею критичних значень для $n=42$ на рівні значущості $\rho=0,01$ $G_{кр}=13$, а на рівні $\rho=0,05$ $G_{кр}=15$. Таким чином G -емпіричне $>$ за G -критичне, $20 > 15$. Отже, у студентів немає достовірного зрушення показників Я-ідеального у бік зменшення їх проявів за 7 октантом ДМВ. Студенти не прагнуть бути менш доброзичливими, менше спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми.

Таблиця Ж. 8

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального студентів за 8 октантом

8 октант Відповідально-великодушний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	13	13	0
2.	12	9	-3
3.	5	1	-4
4.	5	14	+9
5.	7	10	+3
6.	11	12	+1
7.	11	12	+1
8.	13	14	+1
9.	5	6	+1
10.	4	5	+1
11.	7	12	+5
12.	7	7	0
13.	8	10	+2
14.	2	1	-1
15.	1	9	+8
16.	5	6	+1
17.	14	6	-8
18.	6	6	0
19.	6	5	+1
20.	9	10	+1
21.	8	10	+2
22.	5	9	+4
23.	13	10	-3
24.	10	13	+3
25.	11	8	-3
26.	6	7	+1
27.	7	12	+5
28.	8	11	+3
29.	8	12	+4

Таблиця Ж. 8 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
30.	9	7	-3
31.	6	5	-1
32.	7	8	+1
33.	0	3	+3
34.	7	9	+2
35.	7	7	0
36.	4	6	+2
37.	4	6	+2
38.	7	7	0
39.	4	10	+6
40.	15	13	-2
41.	6	8	+2
42.	12	6	-6
43.	5	4	-1
44.	5	5	0
45.	6	3	-3
46.	6	7	+1
47.	11	11	0
48.	8	11	+3
49.	6	6	0
50.	7	9	+2
51.	7	7	0

За таблицею критичних значень для $n=42$ на рівні значущості $\rho=0,01$ $G_{кр}=13$, а на рівні $\rho=0,05$ $G_{кр}=15$. G -емпіричне < за G -критичне, $12 < 13$. Отже, по даній групі наявне достовірне зрушення щодо збільшення значень Я-ідеального студентів за 8 октантом. Студенти прагнуть підвищити рівень своєї відповідальності, хочуть більше допомагати іншим.

Додаток 3

Результати методики ДМВ студентів як чинника переживання та усвідомлення ними життєвих подій

Додаток 3. 1

Приклад тексту досліджуваної з внутрішнім конфліктом за ДМВ

Життєва подія – вступ до університету

«Я дізналася про вступ до університету листом. Я навмисне не телефонувала до комісії, щоб дізнатись результати, бо інтрига від листа завжди більша, захоплююча, хвилююча, романтичніша.

Тримуючи лист з повідомленням результатів у руках, у мені боролися дві абсолютно різні людини і два протилежних почуття. На той момент я вже знала, що не буду студенткою омріяного іншого вузу і передбачала, що, можливо, наступний рік проведу вдома. Був розпач і якась надія. Була радість і гордість. Був жаль і повага. Було захоплення і розпач. Був сміх і сльози.

Навіть так: я раділа і кілька разів перечитувала клаптик 1/2 А4 з коротким повідомленням результату вступу.

Я навіть стрибала і кричала від гордості за себе, бо це був мій перший абсолютно самостійний вибір – крок. Той момент правди був до жаху радісним, жахливим до радості, розчарував і підніс до небес. В душі боролось незрозуміло що... А всього лише вступ до НДУ.

Напевно, це так, бо я розуміла, як важко буде, і раділа, що стану самостійнішою. Чекала нових знайомств, друзів, чекала вивчення спеціальності й різної наукової літератури.

Зараз НДУ – моє життя. Мій факультет – родина, а одногрупники – найближчі люди. Інколи я ненавиджу Ніжин, але той переломний момент, коли я стояла біля поштової скриньки і вагалася – викинути відразу повідомлення чи відкрити – був «видертий» у пам'яті й залишиться там принаймні на наступні 4 роки». (О. Д. За ДМВ внутрішній конфлікт між 1 і 5 та 2 і 6 октантами)

Приклади текстів студентів з різними типами міжособистісних відносин за методикою ДМВ Т. Лірі

Оповідь досліджуваного з вираженням 2 і 3 октантами за ДМВ

«Переломною подією мого життя є заміжжя моєї матері. Вона вийшла заміж втретє, тим самим кардинально змінила не тільки своє життя, а й життя моє і моєї сестри. Також ця подія потягнула за собою череду подій, що призвели до способу мого життя» (Вероніка К.).

Оповідь досліджуваного з вираженням 5 октантом за ДМВ.

Розрив відносин з близькою людиною.

«...Розрив цих відносин змінив моє уявлення про ролі людей у цьому світі. Я почала шукати причини в собі і знайшла їх – гіперопіка і надмірна нав'язливість... Я втручалася в особистий простір близької людини і він не витримав тиску, зробив крок назад, сказав, що ми маємо бути лише друзями...

Я не стала здійсмати скандалів, я не звинувачувала його... Я знайшла причину такої його поведінки і відтепер не нав'язую нікому своєї уваги; я вдячна цій людині за те, що він пояснив мені, де саме була моя помилка... зараз ми спілкуємося лише як друзі, інколи бачимось, але я не втручаюся в його життя; натомість я займаюся своїм життям, працюю над здійсненням мрій» (Вікторія Х.).

Оповідь досліджуваного з вираженням 7 октантом за ДМВ.

Перша поїздка за кордон з танцювальним колективом

Нещодавно я їздила з моїм танцювальним колективом до Болгарії, це було настільки дивовижно і захоплююче, що я навіть не можу передати. Ми їхали двоховерховим автобусом. Маленькі діти були на першому поверсі, а ми, старші, на другому. Авжеж, усю дорогу ми не спали, було весело, сміялись, було багато жартів, грали в ігри...

Коли ми приїхали, це були найщасливіші 2 тижні в моєму житті. 3 Дні ми виступали на сцені, де змагались з іншими командами з інших країн. Для мене участь – це найголовніше, це стільки емоцій, позитиву. Ми зайняли 2-ге місце, виграли 3 відео-DVD, 1 камеру. Дні, що залишилися, ми відпочивали. Підйом був о 8 години, ми снідали, далі йшли на море, о 12 год. Ми обідали, відпочивали трішки і знову йшли на море. О 8 год. вечора у нас була вечеря і тут саме цікаве – це час, проведений з друзями так, як ми хочемо. Ми були розселені по різних номерах в готелі, але все ж таки ночували всі в одному номері! Це дійсно цікаво – проводити час разом і як важко після 2-х тижнів роз'їжджатися...

Отже, я маю багато емоцій, я дійсно у захваті від усього. Я отримала незабутні враження і чудовий відпочинок (Олександра Д.).

Оповідь досліджуваного з вираженням 8 октантом за ДМВ

«Взагалі в моєму житті є багато подій, які стали визначними. Але подія, з якої я отримала для себе певний досвід і переконалася в тому, як далі жити, сталася минулого літа.

Мені було сумно сидіти вдома, з друзями я майже не спілкувалася, тому майже весь час проводила в Інтернеті. Випадково я знайшла групу, де незнайомі люди викладали свої фото Вконтакті з поїздок автостопом. І я вирішила – а чому б і собі не спробувати? З друзів ніхто їхати не захотів, тому я знайшла людей, які теж планували поїхати на той же фестиваль, що і я – вони мені були зовсім не знайомі. Але відвідавши фестиваль, я не розчарувалася, а навпаки, була задоволена новими знайомствами. Такий вид подорожі мені сподобався, адже тобою оволодівають незвичайні відчуття, при спілкуванні з незнайомими людьми тебе все цікавить, і розмови тривають до самого ранку.

З цієї поїздки я для себе вирішила, що в житті немає нічого неможливого, все в наших руках. Мені подобається пізнавати нові горизонти, тому я й надалі запланувала собі декілька поїздок, і знову з незнайомцями» (В. Ш.).

Додаток И

**Результати вимірювання відмінностей п'ятьох груп досліджуваних
(студентів 1-5 курсів) за методикою рефлексивності Карпова за допомогою
Н-критерію Краскела-Уолліса**

№	Індивідуальні значення у вибірках та кінцевий ранг									
	1 курс	Кінцевий ранг	2 курс	Кінцевий ранг	3 курс	Кінцевий ранг	4 курс	Кінцевий ранг	5 курс	Кінцевий ранг
1	79	1	80	2	96	6	100	12	113	30
2	99	10	90	3	98	8	100	12	115	34.5
3	103	15.5	94	4.5	100	12	111	27.5	115	34.5
4	105	18.5	94	4.5	101	14	116	37.5	117	43
5	113	30	98	8	116	37.5	117	43	122	55.5
6	114	32.5	98	8	117	43	119	50	123	57
7	114	32.5	103	15.5	117	43	126	63	125	60
8	116	37.5	104	17	120	52.5	129	67.5	127	65.5
9	126	63	105	18.5	125	60	133	72	138	79
10	130	70	106	20.5	129	67.5	137	77.5		
11	134	73.5	106	20.5	144	80	137	77.5		
12	135	75.5	107	23						
13	145	81	107	23						
14	155	83	107	23						
15	158	84	108	25						
16			109	26						
17			111	27.5						
18			113	30						
19			116	37.5						
20			117	43						
21			117	43						
22			117	43						
23			118	47.5						
24			118	47.5						
25			119	50						
26			119	50						
27			120	52.5						
28			121	54						
29			122	55.5						
30			124	58						
31			125	60						
32			126	63						
33			127	65.5						
34			130	70						
35			130	70						
36			134	73.5						
37			135	75.5						
38			146	82						

Значення $H = 0.3958$, оскільки $H = 0.3958 \geq 0.05$, це свідчить про те, що нульова гіпотеза не є відхиленою, а отже результати значень по п'яти групах не мають між собою значимих відмінностей.

Додаток К

Тексти про життєву подію досліджуваних з різним рівнем рефлексивності

Додаток К. 1

Приклади текстів досліджуваних із низьким рівнем рефлексивності

№ 1

«Хочу розповісти про те, як я святкував Новий рік. Нам було дуже весело 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.)

№ 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.)

№ 3

«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» (В. Г.).

Приклад 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.)

№ 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 чортків 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 найприємніших 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.).

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.).

Додаток Л

Приклади життєвих історій учасників АТО

№ 1

«Коли ми стояли на блок-пості у Слов'янську, до нас прийшов чоловік, який приніс пляшку коньяку, якраз було свято, він сказав, що хотів нас привітати і т. ін., просив випити з ним. Ми відмовилися, так, як на завданні, нам не можна. Він залишив пляшку і пішов. Ми стояли вчотирьох і думали, що зробити з цією пляшкою. Порадилися між собою і вилили її вміст. Яким був наш подив і переляк, коли цей «коньяк» спалахнув і загорівся. Там була займиста речовина з запахом справжнього коньяку. Нам дуже допомогла пильність і те, що ми не порушили устав. Ми могли б випити все це, уявіть, які опіки слизової можуть бути від такої отрути. Добре, що все вийшло саме так. Якщо чесно, то я дуже злякався і разом з тим розізлився, я побачив, що навколо нас не лише ті, хто допомагають, але й зловмисники, вороги, які хочуть нашкодити. І тільки правильна поведінка і пильність можуть врятувати. Ми вчинили правильно і тому все закінчилося добре. Зараз мені страшно від того, що могло з нами статися, дякувати Богу, що вберіг нас і нам, за те, що спрацювали професійно» (А. П.).

№ 2

«Моя служба була в тилу ворога. Ми виконували секретне завдання. Ми з напарником 8 місяців виконували секретне завдання і навіть не могли розмовляти між собою часом. За 8 місяців ми дуже набридли один одному, весь час потрібно було бути наготові, весь час слідкуєш, що відбувається, це дуже виснажує нерви. Зараз я не можу спати нормально. Точніше я сплю, але все чую: хто йде по коридору, куди, в якому напрямку, скільки людей, про що говорять, скільки кроків їм лишилося до моєї кімнати. Розумієте, я відправив двійника на волю, це така техніка спеціальна, ви що не знаєте?

Коли лягаєш спати, треба замість себе лишити двійника, який за всім слідкує, пильнує. Так ось я повернувся, а двійник до сих пір ходить, і я не можу його забрати. Мені неспокійно, поки він там.

Роботи після повернення як такої немає, взагалі здоров'я в мене ніби нічого, іноді у вухах шумить і якимось моторошно стає, це все через контузію, голова тепер часто болить. Я проходив лікування у госпіталі, мені сказали, що такі приступи можуть бути. З рідних у мене тільки мама, є один товариш, він старший за мене, він мені як наставник, взагалі я в нього багато чому вчуся, він мене спонукав відкрити свою справу, я почав займатися деталями металевими, він дає мені різні поради, підказки, поки я був там, він мені дуже допомагав». (А.В.)

Додаток М

Розрахунки показників значущості різниці між Я-реальним та Я-ідеальним за допомогою G-критерію знаків в учасників АТО за методикою ДМВ

Т.Лірі (модифікація Л.М.Собчик)

Таблиця М. 1.

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 1 октантом

1 октант владно-лідуючий			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	8	7	-1
2.	7	4	-3
3.	10	11	+1
4.	6	10	+4
5.	7	13	+6
6.	14	14	0
7.	12	11	-1
8.	11	14	+3
9.	7	10	+3
10.	10	9	-1
11.	10	10	0
12.	14	13	-1
13.	2	0	-2
14.	8	8	0
15.	7	2	-5
16.	8	12	+4
17.	3	5	+2
18.	6	5	-1
19.	4	5	-1
20.	5	8	+3
21.	8	9	+1
22.	7	6	-1
23.	10	9	-1
24.	6	5	-1
25.	11	8	-3
26.	13	6	-7
27.	8	8	0
28.	7	6	-1

Якщо G-емпіричне менше або дорівнює G-критичному, яке шукаємо за таблицею, то зрушення в «типову» сторону достовірні [215, с.78-79].

Гемп ≤ Gкр – зміни Я реального та Я-ідеального є не випадковими та достовірними.

За таблицею критичних значень для n=25 на рівні значущості p=0,05 G-емпіричне > за G-критичне, 9 > 7. Отже, у даної групи не існує достовірної різниці між показниками Я-реального та Я-ідеального за 1 октантом методики ДМВ.

Таблиця М. 2

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 2 октантом

2 октант Незалежний домінуючий			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	5	5	0
2.	5	3	-2
3.	4	7	+3
4.	4	8	+4
5.	10	5	-5
6.	8	8	0
7.	6	8	+2
8.	7	12	+5
9.	8	7	-1
10.	8	7	-1
11.	9	8	-1
12.	9	6	-3
13.	4	0	-4
14.	8	6	-2
15.	8	4	-4
16.	6	7	-1
17.	6	6	0
18.	5	5	0
19.	10	7	-3
20.	7	2	-5
21.	11	7	-4
22.	4	5	+1
23.	11	8	-3
24.	5	4	-1
25.	6	5	-1
26.	8	7	-1
27.	6	5	-1
28.	8	6	-2

За таблицею критичних значень для $n=24$ на рівні значущості $p=0,01$ G -емпіричне \leq за G -критичне, $5 \leq 5$. Отже, в учасників АТО існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік зменшення Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним у другому октанті – незалежно-домінуючому. Досліджувані хочуть зменшити прояви своєї незалежності, негнучкості та різкості у поведінці.

Таблиця М. 3

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 3 октантом

3 октант Прямолінійно-агресивний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	10	8	-2
2.	5	1	-4
3.	9	6	-3
4.	6	9	+3
5.	11	5	-6
6.	7	7	0

Таблиця М. 3 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
7.	8	8	0
8.	8	8	0
9.	10	8	-2
10.	10	6	-4
11.	9	9	0
12.	11	8	-3
13.	3	0	-3
14.	6	4	-2
15.	5	4	-1
16.	6	6	0
17.	9	4	-5
18.	9	8	-1
19.	8	6	-2
20.	4	9	+5
21.	11	6	-5
22.	11	10	-1
23.	9	4	-5
24.	6	7	+1
25.	7	8	-1
26.	8	9	+1
27.	7	6	-1
28.	6	5	-1

За таблицею критичних значень для $n=23$ на рівні значущості $p=0,01$ G -емпіричне \leq за G -критичне, $5 \leq 5$ Отже, в учасників АТО існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік зменшення Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним у третьому октанті – прямолінійно-агресивному. Досліджувані хочуть зменшити прояви своєї агресивності, прямолінійності та різкості у поведінці.

Таблиця М. 4

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 4 октантом

4 октант Недовірливо-скептичний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	9	6	-3
2.	3	0	-3
3.	6	6	0
4.	8	0	-8
5.	3	3	0
6.	5	5	0
7.	6	5	-1
8.	4	4	0
9.	13	4	-9
10.	9	1	-8
11.	6	3	-4
12.	12	8	-4
13.	2	0	-2
14.	5	1	-4

Таблиця М. 4 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
15.	9	4	-5
16.	6	1	-5
17.	9	5	-4
18.	6	5	-1
19.	5	7	+2
20.	7	6	-1
21.	4	5	+1
22.	4	5	+1
23.	1	2	+1
24.	9	6	-3
25.	10	5	-5
26.	6	5	-1
27.	8	8	0
28.	7	6	-1

За таблицею критичних значень для $n=24$ на рівні значущості $\rho=0,01$ G -емпіричне \leq за G -критичне, $4 \leq 5$ Отже, в учасників АТО існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік зменшення Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним у четвертому октанті – недовірливо-скептичному. Досліджувані прагнуть зменшити прояви своєї підозрливості, недовіри та підвищеної пильності у поведінці.

Таблиця М. 5

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 5 октантом

5 октант Покірно-сором'язливий			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	9	5	-4
2.	9	0	-9
3.	12	3	-9
4.	12	5	-7
5.	10	5	-5
6.	6	6	0
7.	8	7	-1
8.	3	3	0
9.	8	4	-4
10.	7	3	-4
11.	3	2	-1
12.	3	2	-1
13.	5	0	-5
14.	3	1	-2
15.	6	2	-4
16.	5	4	-1
17.	8	3	-5
18.	4	5	+1
19.	4	3	-1
20.	4	5	-1
21.	9	7	-2

Таблиця М. 5 (продовження)

Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
22.	8	6	-6
23.	8	3	-5
24.	6	7	+1
25.	7	6	-1
26.	9	6	-3
27.	9	8	-1
28.	9	6	-3

За таблицею критичних значень для $n=24$ на рівні значущості $p=0,01$ G -емпіричне \leq за G -критичне, $2 \leq 6$ Отже, в учасників АТО існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік типового зрушення за 5 октантом методики ДМВ. Дана різниця достовірно показує зменшення Я-ідеального у порівнянні з Я-реальним у п'ятому октанті – Покірно-сором'язливому. Це свідчить, що досліджувані прагнуть зменшити прояви своєї невпевненості, сором'язливості, підпорядкованості іншим.

Таблиця М. 6

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 6 октантом

6 октант Залежно-слухняний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	8	6	-2
2.	9	0	-9
3.	7	2	-5
4.	8	9	+1
5.	10	8	-2
6.	10	10	0
7.	8	4	-4
8.	9	10	+1
9.	5	3	-2
10.	7	7	0
11.	8	8	0
12.	6	3	-3
13.	3	0	-3
14.	5	4	-1
15.	4	2	-2
16.	2	2	0
17.	9	6	-3
18.	7	6	-1
19.	6	6	0
20.	7	8	+1
21.	4	4	0
22.	8	7	-1
23.	6	4	-2
24.	7	5	-2
25.	10	4	-6
26.	9	8	-1
27.	9	5	-4
28.	9	7	-2

За таблицею критичних значень для $n=22$ на рівні значущості $\rho=0,01$ $G_{\text{емпіричне}} \leq G_{\text{критичне}}$, $3 \leq 5$ Отже, існує достовірна різниця між показниками Я-реального та Я-ідеального у бік зменшення Я-ідеального Це свідчить, що досліджувані прагнуть зменшити прояви своєї підпорядкованості, залежності, несамостійності по відношенню до інших.

Таблиця М. 7

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 7 октантом

7 октант Співробітницький конвенціальний			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	9	11	+2
2.	10	1	-9
3.	9	10	+1
4.	10	11	+1
5.	15	2	-13
6.	9	9	0
7.	10	11	+1
8.	9	11	+2
9.	7	8	+1
10.	8	10	+2
11.	7	9	+2
12.	7	6	-1
13.	4	0	-4
14.	7	3	-4
15.	9	5	-4
16.	7	8	+1
17.	9	8	-1
18.	8	6	-2
19.	10	9	-1
20.	10	9	-1
21.	6	8	+2
22.	8	11	+3
23.	9	8	-1
24.	5	5	0
25.	11	11	0
26.	10	10	0
27.	9	8	-1
28.	10	5	-5

За таблицею критичних значень для $n=24$ на рівні значущості $\rho=0,01$ $G_{\text{емпіричне}} > G_{\text{критичне}}$, $11 > 5$ Отже, в учасників АТО не існує достовірної різниці між показниками Я-реального та Я-ідеального за 7 октантом методики ДМВ. Це свідчить про те, що досліджувані не прагнуть змінити значення Я-ідеального в бік типового зрушення, тобто у бік зменшення за цим октантом.

Таблиця М. 8

Різниця значень Я-ідеального і Я-реального учасників АТО за 8 октантом

8 октант			
Досліджувані № п.п.	Я-реальне	Я-ідеальне	Зрушення
1.	13	12	-1
2.	12	0	-12
3.	14	12	-2
4.	9	11	+2
5.	13	11	-2
6.	12	12	0
7.	8	10	+2
8.	11	8	-3
9.	8	10	+2
10.	2	14	+12
11.	10	12	+2
12.	6	7	+1
13.	8	0	-8
14.	3	3	0
15.	9	6	-3
16.	8	11	+3
17.	7	7	0
18.	13	7	-6
19.	8	9	+1
20.	4	6	+2
21.	10	8	-2
22.	8	12	+4
23.	8	11	+3
24.	10	9	-1
25.	4	13	+9
26.	11	10	-1
27.	13	9	-4
28.	11	8	-3

За таблицею критичних значень для $n=24$ на рівні значущості $p=0,01$ $G_{\text{емпіричне}} > G_{\text{критичне}}$, $12 > 6$. Отже, в учасників АТО не існує достовірної різниці між показниками Я-реального та Я-ідеального за 8 октантом методики ДМВ. Це свідчить про те, що досліджувані не прагнуть змінити значення Я-ідеального в бік типового зрушення, тобто у бік зменшення за цим октантом.