

Кресан О.Д. Створення оповіді як засіб переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій // *Особистість та її історія* : збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 листопада 2017 р.) / за заг.ред. М.В.Папучі. Ніжин : НДУ ім.М.Гоголя, 2017. 208 с. С.100-101.

Кресан О.Д.

Кандидат психологічних наук, викладач Ніжинського державного університету
імені М.Гоголя
м.Ніжин, Україна

СТВОРЕННЯ ОПОВІДІ ЯК ЗАСІБ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ¹

Гармонійність особистості та її внутрішнього світу пов'язана з балансом усіх процесів особистості, її свідомого й несвідомого (Л.І.Божович, Є.Ю.Коржова, П.І. Смирнов та ін.). До таких процесів насамперед належать переживання та усвідомлення, в яких відображається функціонування особистості та її внутрішнього світу. Ці процеси є різними за своєю природою і протіканням, оскільки усвідомлення стосується когнітивної сфери, процесів саморегуляції, мови й мовлення, а переживання охоплює всю особистість цілісно, її свідоме і несвідоме. Коли вони відбуваються безпосередньо, природно і залежно від ситуації, людина гармонійно функціонує у звичному режимі та взаємодіє з середовищем. У цьому разі йдеться про гармонійне переживання та усвідомлення людиною життєвих подій.

Життєву подію розглядаємо як 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 виступають предметом як переживання, так і усвідомлення, і в разі їх блокування, коли людина цілковито

¹ Кресан О.Д. Створення оповіді як засіб переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій // *Особистість та її історія* : збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 листопада 2017 р.) / за заг.ред. М.В.Папучі. – Ніжин : НДУ ім.М.Гоголя, 2017. – 208 с. – С.100-101.

фіксується на певних станах чи ситуаціях, ці процеси не відбуваються або відбуваються з труднощами, що може призвести до серйозних психологічних труднощів і проблем. Тому виникає закономірне питання про те, як сприяти переживанню й усвідомленню людиною життєвих подій, що також сприятиме гармонійному функціонуванню й розвитку особистості.

У межах ідей конструктивізму, психологічної герменевтики й нарративної психології вирішення цієї проблеми відбувається в галузі мови, мовлення і створення текстів [3]. Зокрема тексти й оповіді людини (нарлативи) про труднощі, конфлікти, неприємні ситуації тощо сприяють зміні її емоційного стану і загалом гармонізують внутрішній світ (Дж.Фрідман, Дж.Комбс, М.Уайт та ін.). Зазначимо, що створення оповіді є засобом переживання та усвідомлення людиною життєвих подій з огляду на кілька важливих аспектів.

По-перше, створення й реалізація (власне розповідь) нарлативу сприяє усвідомленню життєвих подій про які йдеться (Дж.Брунер, Д.Епстон, М.Уайт та ін.). Це відбувається насамперед тому, що, створюючи оповідь, людина структурує свої знання про цю подію, досвід і життя загалом. Це дозволяє знайти відповіді на певні питання, проаналізувати подію, осмислити її тощо. В результаті в особистості може виникнути інсайт – усвідомлення важливих аспектів цієї події, а також оповідь допомагає глибше зрозуміти причини, наслідки, приховані сторони цієї події тощо. За словами М.Епштейна, нарлатив «передбачає не просто наявність конкретного випадку (події, епізоду), але й усвідомлення цього випадку як складової частини життєвого цілого» [4]. Таким чином, у процесі оповіді може виникати вперше (у вигляді інсайту) або поглиблюватися процес усвідомлення людиною життєвої події та її досвіду й життя загалом.

По-друге, оповідь про подію є засобом її переживання, під яким розуміємо «переведення у своє-живе» (М.В.Папуча), тобто переведення події чи ситуації у внутрішній світ, її «привласнення» автором. А. М. Лобок стверджує, що «переживання може стати текстом, і такого роду трансформація дивним чином полегшує переживання» [Цит. за 1, с. 9]. Таким чином, оповідь

про подію виявляється значущою для особистості у зв'язку з переживанням нею життєвої події. Створюючи оповідь про подію в усній чи письмовій формі, особистість знаходиться в діалогічній позиції: її текст завжди звернений до Іншого (М.М.Бахтін), навіть якщо реальний співрозмовник у цей момент відсутній. Такий наратив потрібен насамперед автору, і меншою мірою читачам чи слухачам. Прикладом цього є «оповідачі» у транспорті, які під час тривалої поїздки готові розповідати свої історії навіть незнайомому супутнику.

Ще одним аспектом цієї проблеми є те, що переживання є плинним процесом, що має свою тривалість, перебіг тощо, тому оповідь у цьому разі виконує роль певної структури для переживання, включаючись у яку, воно «оформлюється» та усвідомлюється. Часто автору може бути недостатньо одноразової розповіді, тому необхідне повторення (іноді навіть багато разів) цієї історії одному чи багатьом різним співрозмовникам. Таке постійне повторення може свідчити про значущість та емоційну насиченість цієї життєвої події для особистості.

Таким чином, оповідь виступає структурною формою, засобом для здійснення процесів усвідомлення і переживання життєвих подій, що сприяє гармонізації особистості, її досвіду і внутрішнього світу.

Література

1. 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»).
2. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення / М. В. Папуча : наукова монографія. – Ніжин : Видавець Лисенко М.М., 2011. – 656 с.
3. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
4. Эпштейн М. Жизнь как нарратив и тезаурус [Електронний ресурс] / М. Эпштейн // Московский психотерапевтический журнал. – 2007. –

№ 4. – С. 47–56. – Режим доступа :
http://www.emory.edu/INTELNET/Epstein_life_thesaurus.htm