

**ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ОСІБ,
ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ СУСПІЛЬНИХ ЗМІН,
ЗАСОБАМИ НАРАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

В.І. Шебанова

доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології
Херсонський державний університет

Л. П. Дубовик

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри професійної освіти
ДВНЗ «Херсонський державний аграрний університет»

Внаслідок трансформації українського суспільства, що відбувається впродовж тривалого періоду, радикальним чином змінилися соціокультурні умови життя людей. Перш за все, трансформуються інституціональна і соціально-групова структури суспільства. Реформуються системи освіти, медицини, комунальних підприємств, тощо. Формуються нові політичні і економічні інститути, поглиблюється соціальна нерівність, з'являються нові соціальні групи та субкультури. Трансформації українського суспільства, інституціональні зміни в ньому гостро поставили перед молоддю проблему її активності, уміння адаптуватися та визначати власну життєву перспективу в нових соціокультурних умовах.

Саме від того, яким чином вирішить цю задачу українська молодь, залежить сьогодення і, більшою мірою, майбутнє нашого суспільства. Невизначеним залишаються суперечності між потребою студентської молоді в конструюванні стратегічних орієнтацій свого життя на основі уявлень про їх зміст і тенденції трансформації соціокультурного простору, що створюють ситуацію ризику у формуванні і реалізації молодими людьми життєвих стратегій.

Зазначимо, що саме молодь значною мірою визначає соціокультурні характеристики майбутнього українського соціуму. Молодь, котра розглядається як певна частина людських ресурсів, володіє специфічною цінністю для суспільства. Засвоюючи професійні знання і розвиваючи соціокультурну

рефлексію, саме вона претендуватиме в перспективі на статус експертів, тоді як роль експертизи у сучасних «суспільствах» стає ключовою. Науковці наголошують, що для сучасної молоді характерні всі ознаки перехідного суспільства: радикальна переоцінка цінностей, нечіткість перспектив, порушення спадкоємності у відносинах між поколіннями, відсутність соціально визнаних способів реалізації індивідуальних життєвих стратегій.

На наш погляд перелічені ознаки відповідають характеристикам життєвої кризи особистості. Загальновідомо, що особистість у кризовому стані потребує психологічної допомоги та підтримки, що зумовило тему цієї статті.

Одним з підходів, який широко застосовуються фахівцями при наданні психологічної допомоги, тим хто переживає різноманітні трансформації під впливом кризових та травматичних життєвих подій є наративний підхід.

Реалізація наративного підходу здійснюється завдяки створенню усних та письмових текстів під час психокорекційної терапії. Поєднання вербального творчого продукту з метафоричними асоціативними картами, фотографіями, листівками, малюнками, мандалами тощо дозволяє виокремлювати візуально-нاراتивний підхід. «Тексти» як відгук на візуальні стимули (асоціативні карти, фотографії, малюнок, мандалу та ін.) можуть бути будь-якого характеру (біографічного або фантазійного) та будь-якого стилю (проза, римовані та неримовані вірші, казки, особисті історії, есе та ін.). В одному варіанті візуальний ряд може бути первинними, а тексти вторинними. При цьому «текстом» може бути просто розгорнутий коментар учасника групи (клієнта) або творчий авторський текст, який складає клієнт. В іншому варіанті, навпаки, первинними можуть бути тексти, а до них потім добираються візуальні стимули, які теж у подальшому описуються та аналізуються в їхньому зв'язку з реальним життям (реальною життєвою історією) клієнта.

Наративний підхід належить до нон-структуралістських. Прихильники наративного підходу поділяють уявлення про те, що будь-яке знання – це знання з певної позиції, тобто знання контекстуалізоване. *Жодне описання світу не може претендувати на універсальність, тому насправді можлива*

необмежена безліч описів світу. Відповідно, до опису світу не можуть застосовуватися критерії «істинності» або «хибності», а тільки критерії правдоподібності, узгодженості (поряд з естетичними та прагматичними критеріями). Описи також відрізняються за тим, відкривають або закривають вони людині можливості для реалізації її цінностей, мрій, надій тощо. *Коли в житті людини домінує історія, яка закриває можливості, ми можемо говорити про існування проблеми.* Однак у житті людини завжди со-існує безліч історій і крім *проблемної історії (тієї, яка домінує), є ще альтернативні (бажані) історії.* Жодна проблема не захоплює життя людини на 100%. Інакше кажучи, крім «проблеми» в житті людини завжди присутні інші області (сфери, зони, моменти життя), які цією проблемою не є. Завжди є якісь ресурси та якийсь досвід, на основі яких можливо реалізувати наміри і досягти поставлених цілей (які, однак, поки не включені в життєву історію людини).

Це означає, що поведінка людини не вважається маніфестацією тих чи інших структурних характеристик її особистості або будь-яких структурних особливостей тих взаємин, до яких людина включена. Наративні психотерапевти причини вчинків шукають саме в сфері смислів, а не в сфері тих чи інших порушених «потреб», «дисфункцій», «особистісних розладів» тощо. Тому у наративному підході говорять про вчинки, які здійснюються у певних умовах у відповідності до цінностей та намірів людини або всупереч ним, а не про якісь «глибинні» якості, властивості та порушення, які здатний осягнути тільки проникливий експерт-психолог або психіатр (і відповідно, сама людина, без фахівця, збагнути не може).

Сучасне уявлення про наратив у гуманітарних науках містить два його розуміння: наратив у широкому сенсі – це сюжетно та хронологічно організоване усне або письмове оповідання, у вузькому смислі – певний спосіб організації особистісного досвіду.

Серед принципів наративної терапії виокремлюють насамперед: взаємну повагу, рівність позицій терапевта і клієнта, підтримку, відкритість, довіру, співробітництво, щирий інтерес, позицію «не-знання», стимулювання прагнення

«стати творцем своєї унікальної історії», фокусування уваги клієнта на позитивних моментах його життя (на тих моментах життя, коли людина виявляла кращі, сильні сторони своєї особистості і демонструвала свої можливості).

Ми приєднуємося до думки А. І. Копитіна і Б. Корта, які відзначають, що «переваги візуально-нарративного підходу полягають у можливості глибокого і всебічного пророблення психологічного матеріалу на основі активності самого клієнта» [1, с. 50]. Такий підхід дозволяє клієнту самому знайти і розкрити як значення візуальних образів, так і логічні зв'язки між образами.

На сьогодні різноманітні нарративні техніки ефективно застосовуються провідними фахівцями української психологічної науки та практики (О. О. Буковська, О. О. Зарецька, І. К. Зубіашвілі, В. О. Климчук, О. Т. Плетка, Т. М. Титаренко, Г. В. Циганенко, Ю. С. Чаплінська, Н. В. Чепелева, В. І. Шебанова та ін.) у роботі з людьми, які пережили психічну травму – гостру реакцію на стрес або посттравматичний стресовий розлад (у таборах біженців, у «гарячих точках», у ситуації окупації, міграції та ін.).

На нашу думку, застосування візуально-нарративного підходу (як поєднання візуальних стимулів та «письменництва» тексту з подальшим аналізом їхніх зв'язків з реальною життєвою історією) при роботі з людьми з розладами травматичного спектру є високоефективним та має значний ресурсний потенціал завдяки вирішенню цілого комплексу психокорекційних завдань, серед яких можна виокремити наступні: поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я; самодослідження учасників групи (клієнтів у індивідуальній терапії) для виявлення психологічних проблем («проблемних моментів життя»); розвиток навичок та внутрішніх механізмів опанування складними переживаннями, усвідомлення та вираження складних переживань; переосмислення минулого та орієнтація на позитивне майбутнє, набуття сенсу життя на основі розвитку самосвідомості, зростання самоприйняття та самоповаги як основи стабілізації емоційного стану та поведінкових змін; встановлення та розвиток взаємозв'язків з іншими людьми; вивчення способів міжособистісної взаємодії для створення основи

ефективного і гармонійного спілкування з іншими; сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності.

Звернення до писемного мовлення дозволяє досягти більш високої концентрації почуттів і більш високого рівня опанування (контролю) над переживаннями у момент творчості або в момент озвучування (оповідання) свого творчого вербального продукту [4]. Окрім того, для деяких людей письмове вираження думок та емоцій є м'якшою, безпечною та комфортною формою вираження своїх уявлень і фантазій, ніж усне мовлення, оскільки дозволяє їм створити певну міжособистісну дистанцію і тим самим захистити свої особистісні межі (у разі недостатньої довіри до групи або психотерапевта).

У власній психоконсультаційній та психотерапевтичній роботі ми часто застосовуємо різноманітні техніки, які є інструментом екстерналізації вербальної продукції: есе, особисті історії, казки, вірші та безліч різноманітних вправ на основі метафоричних асоціативних карт, які теж, звичайно, супроводжуються розгорнутим коментарем клієнта[2; 3; 4; 5].

Література:

1. Копытин А., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. Москва: Психотерапия, 2011. 128 с.
2. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания. Практическое руководство. Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. 394 с.
3. Шебанова В. И. Феноменология харчової поведінки у континуумі «норма–патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.
4. Шебанова В. И. Застосування техніки «складання віршів» щодо нормалізації девіантної поведінки. *Напрями соціально-психологічної роботи із засудженими до покарань, не пов'язаних з позбавленням волі* : Матеріали науково-практичного семінару для співробітників Південного міжрегіонального управління з питань виконання кримінальних покарань та пробації Міністерства юстиції України (м. Херсон, 30 травня 2017 року). Херсон: ХДУ, 2017. С. 41–43.
5. Шебанова В., Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості. *ПСИХОЛІНГВІСТИКА*. Переяслав-Хмельницький, 2018. 24(1). С. 381-402. Режим доступу: <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402>.