


КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
(м. Кривий Ріг)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПОЛІТИКО-ІНФОРМАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ
(м. Острого)

ГО «АСОЦІАЦІЯ ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ "ТЕУРУНГ"»
(м. Одеса)

НАРАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ, ЕМПІРИКА І ПРАКТИКА

ДОПОВІДІ КЛЮЧОВИХ СПІКЕРІВ І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
29-30 листопада 2019 р.



м. Кривий Ріг
Видавець Роман Козлов
2020

УДК 159.9(082)
Н28

Редакційна колегія:

Великодна М. С. – канд. психол. наук, старший викладач кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету.

Стогній О. В. – канд. філол. наук., ведуча напрямку наративної психології Асоціації глибинної психології «Теурунг».

Депутатов В. О. – аспірант кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету.

Рецензенти:

Мірошник З. М. – д. психол. наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Криворізького державного педагогічного університету.

Гандзілевська Г. Б. – д. психол. наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія»

Усі матеріали подаються в авторській редакції.

Наративна психологія: теорія, емпірика, практика.

Н28 Доповіді ключових спікерів I Всеукраїнської науково-практичної конференції (29–30 листопада 2019 р., м. Кривий Ріг). – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2020. – 70 с. – URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/3680>

ISBN 978-617-7643-65-3

У збірнику містяться доповіді основних спікерів, представлені на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Наративна психологія: теорія, емпірика і практика».

Збірка може бути цікавою широкому колу читачів: науковцям у галузі психології, філософії, соціології, філології, а також практикам у сфері психології та медицини.

УДК 159.9(082)

© Колектив авторів, 2020

© Криворізький державний педагогічний університет, 2020

© Національний університет «Острозька академія», 2020

© ГО «Асоціація глибинної психології "Теурунг"», 2020

ISBN 978-617-7643-65-3

ЗМІСТ

Байєр О. О. Обґрунтована теорія як метод роботи з текстом	4
Великодна М. С. Наративний психоаналіз Антоніно Ферро	8
Гандзілевська Г. Б. Роль наративізації у процесі резилієнсу продуктивної акмеологізації (на прикладі українських письменників-емігрантів): емпіричний вимір	12
Гапоненко Л. О. Наративи у рефлексивно-рольових тренінгах для студентів-психологів з підготовки до психогігієнічної саморегуляції	18
Депутатов В. О. Наративний аналіз та механізми захисту	25
Квитка Н. В. Нарратор страниц в социальных сетях, посвящённых феминизму	29
Кляпець О. Я. Наративна робота з сім'єю, що переживає хронічні конфлікти	34
Музичко Л. В. Парадигма наративної психології як засада роботи з проблемою клієнта у коучингу	39
Ратінська О. М. Психологічний аналіз казки Г. Х. Андерсена «Гидке каченя» крізь призму протистояння булінгу	43
Стефанович В. А. Метафора путешествия героя в нарративном консультировании	47
Стогний О. В. Герменевтика клиентских нарративов в юнгианском анализе	54
Столяр З. В., Горбач І. В. Розважальні телепрограми як засіб формування дитячого мовлення	59
Строкина А. П. Нарративный и графологический анализ как взаимодополняющие методы. Пример из практики психолога	63

Байєр О. О.

доцент, кандидат психологічних наук

доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Україна

bayer.oxana@gmail.com

ОБҐРУНТОВАНА ТЕОРІЯ ЯК МЕТОД РОБОТИ З ТЕКСТОМ

Метод «grounded theory» або «обґрунтованої теорії» посідає своє почесне місце серед низки якісних методів дослідження у психології. Обґрунтована теорія – це інструмент роботи з текстом, що, на думку науковців, які працюють у якісній парадигмі, варто використовувати не з метою стверджувати щось стосовно об'єктивної реальності, а, скоріше, для того, щоб прояснити, як люди інтерпретують цю реальність [5]. Отже, обґрунтована теорія як метод дослідження не підходить для перевірки припущень щодо реального світу. Навпаки, саме тоді, коли у дослідників немає певної гіпотези щодо цікавого феномена або вона звучить занадто широко, з'являється можливість побудування теорії, виходячи з отриманих «живих» даних [2].

Саме завдяки тому, як вона влаштована, обґрунтована теорія (як і інші якісні методи) виступає бодай не єдиним можливим засобом вивчення нових феноменів, стосовно яких психологічна наука не напрацювала стандартизовані опитувальники, або тих, дослідження яких є етично неоднозначним. У нашому досвіді ми звертались до обґрунтованої теорії як засобу вивчення життєвих історій, світу, уявлень щодо оточуючих та себе свідків радянської епохи, які пережили соціальні репресії [3].

Процедура побудування обґрунтованої теорії передбачає декілька послідовних кроків [2; 4]. Одразу зауважимо, що мається на увазі одночасна робота над предметом дослідження за участю кількох фахівців, постійне обговорення отримуваних результатів і висновки на їх основі. Якщо у випадку

кількісних методів суб'єктивізм науковця «елімінують» через формалізацію процедури дослідження, то у разі якісних методів він залучається до роботи як один із феноменів і всіляко аналізується. Методологи якісної парадигми визнають, що дослідник не може не бути суб'єктивними, задля чого кожний із дослідників рефлексує над власними мотивами щодо конкретної теми, за яку він узявся. У цьому контексті доречним є вислів Р. Суддабі, який стверджує, що побудування обґрунтованої теорії «суперечить міфу щодо чіткого відокремлення процедур збору даних та аналізу» [5, с. 634].

Отже, дослідження починається із формулювання науковцем низки питань (як правило, 3-4), на які він прагне знайти відповіді із залученням до взаємодії експертів, тобто носіїв цікавого для науковця досвіду. Методологи якісних досліджень пропонують визнати неможливість рандомізації вибірки за умови наявного різноманіття, наприклад, культурного та етнічного. Натомість вони обговорюють процедуру залучення «вибірки зручності», тобто осіб, доступних науковцю. Продовження дослідження можливе з її трансформацією у «вибірку сніжної кулі», коли учасники «вибірки зручності» запрошують до участі на наступних етапах роботи інших респондентів із схожим досвідом [2].

У даному контексті зауважимо, що не дивлячись на те, що у випадку побудування обґрунтованої теорії дослідник працює із текстами інтерв'ю і їх фізично не може бути багато (зазвичай 6-10), вона не має за мету фокусування на суб'єктивному індивідуальному досвіді респондентів, а, радше, на тому, як цей суб'єктивний досвід може бути екстрапольований на соціальну ситуацію в цілому [5].

Отримані тексти інтерв'ю один за одним розподіляють на значущі частини, серед яких науковці вичленовують ідентифіковані або релевантні вислови, що вони з якоїсь причини вважають важливими для розуміння досліджуваного феномена. Теоретики якісних досліджень наголошують, що релевантність – абсолютно суб'єктивне переживання, а якісні дослідження іманентно вміщують у себе аспект інтерпретації. Читачі можуть не погодитись із думкою науковців, що цілком природньо, і саме тому важлива прозорість в описі процедури роботи

з текстами [1].

Надалі всі виділені вислови кодуєть назвами, які можуть змінюватись у процесі подальшої роботи. Потім через постійне співставлення і обговорення дослідники встановлюють спільності між назвами в різних інтерв'ю і поєднують їх у теми (так зване «відкрите кодування»). Уже на цьому етапі теми не сприймаються як незалежні одна від одної.

Після виконання первинного кодування теми порівнюють та пов'язують одна з одною з метою виконання «осьового кодування», коли будують тематичні кола. До них вплітають нові дані з кожного нового інтерв'ю (так зване «селективне кодування»), і нарешті напрацьовують ієрархічну структуру категорій. З-поміж них виокремлюють «серцеву тему», навколо якої і будується вся ієрархія. На цьому етапі виникає можливість співставлення отриманої теорії, що описує досліджуваний феномен, із уже наявними в літературі з питання відомостями та потенційного залучення до подальшої участі респондентів-носіїв певних характеристик або певного досвіду, який конкретизують саме у процесі обробки даних (побудування так званої «теоретичної вибірки»).

Вважається, що створена теорія повно описує феномен, який вивчається, якщо категорії, виділені у текстах нових залучених до роботи респондентів, не доповнюють уже побудовану ієрархію тем (явище, назване як «теоретичне насичення»).

У своїх попередніх роботах ми окремо і детально торкалися питань уявної конкуренції між кількісними і якісними методами в психології, а також валідності та надійності даних, отриманих за допомогою останніх [1]. Задля забезпечення валідності та надійності, використання обґрунтованої теорії передбачає дотримання таких вимог:

- а) прозорість опису стратегії дослідника та процедури аналізу даних;
- б) досягнення згоди між науковцями, які працюють над спільною темою, щодо висновків (так звана «інтерсуб'єктна валідність»);
- в) триангуляція (співставлення даних, здобутих у різні способи);

г) респондентна валідність, тобто повторне звернення до учасників задля верифікації результатів дослідження. Зауважимо, що, звичайно, респонденти можуть не погодитись із висновками науковців, що також залучується як феномен для опрацювання та аналізу.

Як висновок, наголосимо на особливому характері, глибині, своєрідності та багатстві інформації, здобутої із застосуванням саме якісних методів дослідження. І якщо у межах позитивізму і кількісних методів існує тенденція до віднайдення усереднених тенденцій і закономірностей, а тому відкидання «крайніх випадків», якісні методи, зокрема обґрунтована теорія, надають доступ до вивчення усіх варіантів досвіду людини.

Література:

1. Байєр, О. О. Якісні методи дослідження рис та підструктур особистості [Текст] / О. О. Байєр // Роль рівня сформованості диспозиційних та динамічних властивостей особистості у зумовленні якості життя (колективна монографія). – Д.: Ліра, 2019. – С. 76–103.

2. Auerbach, C. F. Qualitative data: an introduction to coding and analysis [Text] / C. F. Auerbach, L. B. Silverstein. – NY: New York University Press, 2003. – 202 p.

3. Bayer, O. Coping with repression in Soviet Ukraine [Text] / O. Bayer, I. Martysenko // European Scientific Journal. – 2016. – Vol. 12. – No. 8. – P. 52–72.

4. Levitt, H. M. Interpretation-driven guidelines for designing and evaluating grounded theory research: a constructivist-social justice approach [Text] / H. M. Levitt // in O. C. G. Gelo et al. (eds.) Psychotherapy research. – Wien: Springer-Verlag Wien, 2015. – P. 455–483.

5. Suddaby, R. From the editors: what grounded theory is not [Text] / R. Suddaby // Academy of Management Journal. – 2006. – Vol. 49. – No. 4. – P. 633–642.

Великодна М. С.

*кандидат психологічних наук, магістр Франції з клінічної психології,
сертифікований психоаналітик (ЄКПП, Австрія),
старший викладач кафедри практичної психології
Криворізького державного педагогічного університету*

м. Київ, Україна

velykodna@kdrpu.edu.ua

НАРАТИВНИЙ ПСИХОАНАЛІЗ АНТОНІНО ФЕРРО

Лінгвістичний переворот у філософії та досить впливові в першій половині ХХ століття структуралістські школи в лінгвістиці спонукали психоаналітиків поновити інтерес до питання мови і мовлення суб'єкта, який раніше виразно підкреслив З. Фрейд [5, 6]. Продуктивні результати цього поновлення найбільше відомі іменем Ж. Лакана та його послідовників. Однак своєрідну самобутню традицію розгляду мови в аспекті психічного функціонування ввів також і В.Біон, що простежується і в роботах його сучасних наслідувачів: Т. Огдена, А. Ферро.

Той, про кого йтиме мова сьогодні – Антоніно Ферро – італійський психоаналітик, психіатр, що є представником так званої біонівської психоаналітичної школи та новатором у наративному погляді на процес психоаналізу [1]. Слід нагадати, що для В. Біона з моменту народження психіка для свого конституювання робить щось таке, що він запропонував умовно назвати альфа-функцією [2, 3]. Задача альфа-функції – перетворювати елементарні сенсорні подразнення, отримані зсередини чи ззовні, первісно хаотичні й неструктуровані – так звані бета-елементи – у психічні репрезентації, відчуття і сприймання, як ми сьогодні б сказали, інтегровані, зв'язані між собою різним способом, тобто альфа-елементи. Успіх альфа-функції означає, що психіку складе достатня кількість альфа-елементів, які зможуть побудувати альфа-екран – захисний прошарок, що відділить світ бета-

елементів, цю психотичну хаотичну дійсність, як позасвідоме. Невдача альфа-функції чи її руйнування шляхом атаки на зв'язки у ситуації надмірної фрустрації може завадити побудові альфа-екрану й залишити психотичне ядро панівним у особи. Багато працюючи з психотичними пацієнтами, В. Біон сформулював головним завданням психоаналітика позичити аналізанту власну альфа-функцію щодо всього почутого на сесії: мислити, фантазувати, уявляти, зв'язувати, витримувати «погані» і «дивні» зв'язки, не атакуючи їх.

Розвиваючи ці ідеї, Антоніно Ферро висуває на перший план ідею дати змогу аналізанту розширити власну свободу в алфавітизації – цьому важливому психічному процесі – шляхом підтримки його як оповідача. Минуле як фактаж менш цікавий психоаналітичному процесу. Головне – як оповідач-аналізант здатен оповідати свою історію з різних сторін і позицій і наскільки він вільний змінювати цю історію та акценти в ній, виходячи з подальший подій. Аналітик віддає свою уяву почутій історії, дає себе захопити нею, ніби сновидінням, і слухає всю сесію та серію сесій як неперервну і логічну оповідь, де нова «випадкова» тема насправді щось істотне говорить про попередню. Самі роботи А. Ферро – це теж оповідання: в них є діалоги між аналітиком та аналізантом, однак є і думки самого аналітика, що не були озвучені, а також ті питання, які спали на думку тільки пізніше. Лише в сумі усіх цих пластів поступово стає вловимим сам стиль роботи А. Ферро та його позиція. Зокрема, він зазначає: «Я повинен зізнатися, що під час сесії я ніколи не думаю про проблему в історії пацієнта, дитинстві чи сексуальності; я просто слухаю те, що він говорить, і стараюсь вмістити, описати і отримати його емоції, допомогти внести їх в нарративну тканину, трансформувати їх в сновидіння і увійти в сновидіння цієї області, одночасно спостерігаючи за функціонуванням (чи неправильним функціонуванням) області, а також усім, що в пацієнті має бути впорядковано» [4]. По суті це увага до нарративу як до такого і до здатності переходити з його автобіографічного модусу в метафоричний і назад, до здатності говорити і мислити, «снити» певну тему.

А. Ферро переконаний, що пацієнт позасвідомо інтроєктує внутрішні об'єкти, свої почуття, фрагменти чогось до психоаналітичного поля, тож в кабінеті здатне виникнути сновидіння з двома сновидцями, яке дозволить аналітику краще почути оповідь пацієнта. Неважливо, чи є у пацієнта автобіографічний матеріал, якісь щоденникові записи, реальні спогади. Матеріалом може бути будь що. Головне – здатність осмислювати його, уявляти, фантазувати щодо нього, перетворювати на сновидіння, в його метафоричній гнучкості та свободі. Ця теза ґрунтується на ідеї, що найбільше значення має психічна робота суб'єкта, а не його реальна історія, дитинство. Навіть у випадку сильної травмованості А. Ферро цікавить те, що на разі не дає цій людині «перетравлювати і алфабетизувати» її досвід, тож покладає сили спершу саме на ці речі, аніж на реконструкцію минулого. Віддаючи здатності до трансформації у сновидіння (йдеться і про нічне сновидіння, і про денні фантазії, і про альфа-функцію як таку) головну роль в психічному функціонуванні, автор підкреслює її протиставлення трансформації в галюцинацію. Саме неперетравлений, нетрансформований матеріал бета-елементів (прото-емоцій, думок без мислителя) з'являється як галюцинація - тобто як ніби-то існуючий емоційний стан, нав'язлива ідея. Переробка ж альфа-функцією через оповіді перетворює статичні бета-елементи в багаті психічні репрезентанти, полісимволічні, як у сновидінні.

Література:

1. Levine H. B. The transformational vision of Antonino Ferro. *Psychoanalytic Inquiry*. 2015. № 35. P. 451-464.
2. Бион У. Р. Научение через опыт переживания. Москва : Когито-Центр, 2008. 128 с.
3. Гринберг Л. Е., Сор Д., Табак де Бьянчеди Э. Введение в работы Биона : Группы, познание, психозы, мышление, трансформация, психоаналитическая практика. Москва : Когито-Центр, 2007. 158 с.
4. Ферро А. Психоанализ: создание историй. Москва : Класс, 2007. 232 с.

5. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. Санкт-Петербург : Алтейя, 1997. 191 с.

6. Фрейд З. Собрание сочинений в 26 томах. Санкт-Петербург : Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2007. Т. 4 : Навязчивые состояния. Человек-крыса. Человек-волк. 320 с.

Гандзілевська Г. Б.

доцент, доктор психологічних наук,

професор кафедри психології та педагогіки

Національного університету «Острозька академія»,

м. Острог, Україна

halyna.handzilevska@oa.edu.ua

**РОЛЬ НАРАТИВІЗАЦІЇ У ПРОЦЕСІ РЕЗИЛІЄНСУ ПРОДУКТИВНОЇ
АКМЕОЛОГІЗАЦІЇ
(НА ПРИКЛАДІ УКРАЇНСЬКИХ ПИСЬМЕННИКІВ-ЕМІГРАНТІВ):
ЕМПІРИЧНИЙ ВИМІР**

Кризова ситуація, реформи та відповідно зміни, які зараз переживає Україна, провокують втрату життєвих ресурсів, особистісне та професійне вигорання. Особливої уваги потребують вчителі початкової школи у зв'язку із підготовкою до реалізації завдань концепції «Нова українська школа», журналісти та психологи, які у кризових ситуаціях піддаються значним психоемоційним та фізичним навантаженням, що супроводжуються небезпекою для життя та здоров'я. А тому актуальною проблемою сучасної практичної та академічної психології є пошуки шляхів відновлення ресурсного потенціалу їхніх життєвих, в тому числі й професійних сценаріїв, які відповідно до своєї природи має здатність активізуватись у стресових ситуаціях та створювати відчуття впевненості та безпеки щодо майбутнього.

Здатність людини амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» їх дію через актуалізацію ресурсів; динамічний, безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення означається вітчизняними науковцями як резилієнс (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В.Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, 2017). Один із чинників реалізації цього процесу вбачаємо у дослідженні наративізації – трансформації життєвого досвіду в наративні структури (Н. Чепелева, 2009).

Вибудовуючи особистий наратив (наратив, як вербалізована складова життєвого сценарію) (Костіна, 2013)), людина конструює у власному смислому просторі певну ієрархію життєвих смислів, що структурують та впорядковують її індивідуальний життєвий досвід (Н. Чепелева, 2013), а також вибудовує смислову основу для розвитку ресурсів досягнення нових вершин в особистісному, професійному, соціальному й духовному самовдосконаленні (акмеологізації) (Т.Молодиченко, 2010)). Підтверджуємо цю думку своїми попередніми дослідженнями на вибірці українських емігрантів [1; 2].

Відповідно до концептуальної ідеї дослідження, життєвий сценарій емігранта вивчався як прогностична поведінкова стратегія внутрішньої моделі власного Я, яка виконує функції / гіперфункції психологічного імунітету. Еміграція досліджується як один з етапів розгортання життєвого сценарію емігранта, який вносить зміни в його сценарний простір у зв'язку зі зміною культурного середовища та адаптацією до нього. Загальновідомо, що пристосування до інокультурного середовища супроводжується втратою психологічних ресурсів. А тому нами було обґрунтовано архітектуру відновлення акмеологічних ресурсів життєвого сценарію в умовах еміграції. Провідними механізмами його відновлення, зокрема адаптаційних ресурсів, виділено ідентифікацію; ресурсів самореалізації – рефлексію; акмереалізації – осмислення життєвого досвіду. У такому контексті роль наративізації є очевидною. Емпірично цю тезу підтверджуємо на вибірці представників творчої еміграції. Так, використання t-критерію Стьюдента дозволило продемонструвати відмінності показників соціокультурної адаптації (показника акмеологічного розвитку) представників літературної та наукової творчості (письменників) і не-письменників, зокрема таких її типів, як «Адаптивність» ($t=-3,036$, $p=0,003$), «Депресивність» і «Відчуження» (відповідно, $t=2,819$, $p=0,006$ та $t=2,162$, $p=0,034$). Показники такого типу соціокультурної адаптації, як «Адаптивність» є нижчі у не письменників-емігрантів порівняно з показниками письменників та науковців, та відповідно вищі для показників типів «Депресивність» та «Відчуження». Такі результати можуть свідчити, що

для емігрантів, які займаються літературною та науковою діяльністю, характернішим є прагнення до самореалізації, вищий рівень активності та впевненості у відносинах з іншими. Відмінності виявлено й для показників архетипу «Шукача» та «Мудреця» (відповідно, $t=-3,114$, $p=0,003$ та $t=-3,231$, $p=0,002$); смисложиттєвих орієнтирів, зокрема, шкали «Процес життя» ($t=2,607$, $p=0,011$); психологічної позиції (шкали «Які інші» ($t=2,542$, $p=0,013$), «Який Бог» ($t=-2,922$, $p=0,005$). Означені показники є вищими на статистично значимому рівні у письменників та науковців у порівнянні з показниками не письменників. Окрім того, досліджено, що показники «Адаптивності» в митців (музикантів) є нижчими порівняно з показниками письменників (використовувався апостеріорний критерій НЗР, де $Mdif=-2,389$) та науковців ($Mdif=-1,889$). Водночас вищими є показники такого типу адаптації, як «Відчуженість» в митців порівняно з показниками письменників ($Mdif=1,556$) та науковців ($Mdif=2,937$).

Щодо реалізації архетипів та інстинктів (акмересурсів емігрантів), з'ясовано, що архетип «Творця» домінує в емігрантів, які займаються мистецькою діяльністю. У науковців найбільш проявленими є архетипи «Простодушного», «Турботливого», «Правителя», акмеологічними компетентностями яких є, відповідно, віра та оптимізм, співчуття та щедрість, відповідальність та вміння керувати, пріоритетною стратегією – слідування своїм принципам. У письменників домінують архетипи Героя та Мага, акмеологічними компетентностями яких є мужність та турбота, стратегією – саморозвиток і реалізація здібностей. В емігрантів, що не займаються наративізацією, домінує архетип «Бунтаря», «Славного Малого», «Закоханого», «Блазня», акмеологічними компетентностями яких є, відповідно, прагнення до свободи; реалізм, емпатія; уміння бути вдячним та вірним, основною стратегією – вразити. Виявлено, що у письменників та науковців провідним є й архетип «Мудреця». Коефіцієнт кореляції Спірмена дозволив встановити статистично значущий зв'язок між показником цього архетипу й показником домінантного інстинкту генофільного типу ($r=0,283$, $p\leq 0,05$), що вказує на

пріоритетність родинних цінностей у життєвому виборі українських емігрантів. Виявлено, що архетип «Творця» і «Шукача» найменше реалізують українські емігранти, які не займаються наративізацією. Нижчими показники архетипу «Шукач» є в митців порівняно з показниками письменників та науковців ($Mdif = -0,444$ та $Mdif = -0,341$ відповідно). Водночас в емігрантів, що не займаються наративізацією, нижчими є показники дослідницького типу інстинктів порівняно з показниками науковців ($Mdif = -0,823$) та митців ($Mdif = -1,053$).

В загальному вищі показники прояву життєстійкості українських емігрантів, що є одним із показників резилієнсу відзначено у другій фазі акмеперіоду (38-60 pp) та нижчі – у віковому проміжку 61–80 років. Причину вбачаємо у деструктивній зумовленості акмеологізації сценарними рішеннями, що й підтверджує обернений кореляційний зв'язок життєстійкості емігрантів зі сценарними установками «Не роби» ($r = -0,446$, $p=0,000$), «Не думай» ($r = -0,280$, $p=0,017$), «Не будь успішним» ($r = -0,528$, $p=0,000$), «Не будь» ($-0,359$, $p=0,002$), «Не відчувай» ($r = -0,247$, $p=0,035$), «Не будь собою» ($r = -0,275$, $p=0,018$), «Не будь здоровим» ($r = -0,331$, $p=0,004$). Разом з тим, використання t-критерію Стьюдента дозволило продемонструвати відмінності показників драйверів «Будь сильним» ($t=2,024$, $p=0,047$), що демонструє заборону на власні почуття, не вміння просити допомогу; «Будь досконалістю» ($t=2,394$, $p=,019$) – прагнення до високого рівня виконання будь-якої діяльності; «Поспішай» ($t=3,014$, $p=0,004$) – високий рівень зайнятості, у представників літературної та наукової творчості (письменників) і не-письменників. Ці показники є вищими на статистично значимому рівні у не письменників у порівнянні з показниками письменників та науковців. Сформовані під впливом цих драйверів сценарні рішення вважаємо акмеологічними бар'єрами. Окрім того, досліджено, що вищими в митців виявлено й показники драйверу «Будь досконалістю» порівняно з показниками письменників та науковців ($Mdif =0,500$ та $Mdif = 0,732$) і показник драйверу «Поспішай» ($Mdif = 0,514$ та $Mdif = 0,484$ відповідно).

У потенційних межах акмеперіоду емігрантів (61–80 років) виявлено, що показники таких шкал соціокультурної адаптації, як «Адаптивність» та «Конформність», показники смисложиттєвих орієнтирів, зокрема шкали «Процес життя», «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – Життя», показники домінантного інстинкту дігнітофільного типу, шкал «Яке життя», «Який Бог», «Які інші» є вищими у порівнянні з попереднім віковим проміжком, що дає підстави означити його сензитивним для акмереалізації. Підтверджують цей результат історико-психологічні реконструкції життєвих сценаріїв в акмеперіоді письменників-емігрантів другої та третьої хвиль еміграції, зокрема акмеограми лідерів літературних об'єднань (Ю. Липи, Є. Маланюка, У. Самчука, Г. Костюка, Д. Нитченко). Акмеологічні прояви в період пізньої дорослості письменників-емігрантів свідчать про актуальність перегляду хронологічних меж акмеперіоду.

У дослідженні обґрунтовано позицію щодо принципів самопідтримки особистості у формі генерування наративів. Проаналізовано метафоричні наративи сучасних українських письменників-емігрантів, персоналії яких відповідають критеріям акмеособистостей, зокрема, креативності, інтелігентності, патріотизму й типових ознак, а саме примноження ресурсів і резервів, пріоритетність саморозвитку, духовно-моральна ідентифікація, творча самореалізація (Т. Молодиченко, 2008). З'ясовано, що відновлення акмересурсів письменників на еміграції забезпечили автобіографічні спогади та щоденниковий дискурс. Враховуючи результати дослідження відповідно до авторської архітектоніки відновлення акмеологічного потенціалу життєвого сценарію був розроблений Щоденник психологічної самопомоги для мігранта, спрямований на дослідження акмеологічних ресурсів життєвого сценарію засобами наративізації, зокрема усвідомленню смислів-цілей, свого покликання та цінностей, розвитку позитивного ставлення до себе, інших та свого життя. Якісний аналіз результатів апробації Щоденника психологічної самопомоги для мігранта, запропонований у попередніх дослідженнях, дозволяє рекомендувати його для осіб, що перебувають в кризових умовах.

Структурна композиція щоденника організована відповідно до рівневої моделі акмеологічного потенціалу життєвого сценарію, де стрижневим акмересурсом, що організовує розподіл інших ресурсів для продуктивної акмереалізації мігранта, визначено мрію-ціль. Акмеологічний потенціал життєвого сценарію мігранта досліджується та відновлюється за допомогою комплексу завдань у вимірі процесу індивідуації, що ґрунтується на теорії Архетипів К. Юнга, сучасних концепціях творчості (Л. Бобир), архітектоніці зрілої особистості (Н. Вишнякова) та включає такі етапи: духовна ідентифікація – колективне несвідоме (усвідомлення досвіду предків), гендерна ідентифікація – Аніма / Анімус (вирішення інтра- та інтер- персональних конфліктів), творча ідентифікація – Тінева сторона (активація творчої енергії), соціальна ідентифікація – Персона (корегування сценарних установок та модифікація стратегій самопрезентації), Его (смыслотворення) – особистісна ідентифікація та індивідуальна ідентифікація – Самість (прагнення до інтеграції). Перспективу подальших розвідок вбачаємо у перевірці дієвості Щоденника психологічної самодопомоги на вибірці вчителів, журналістів та психологів у час реформ.

Література:

1. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 484 с
2. Гандзілевська, Галина Борисівна. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07, Нац. ун-т «Острозька академія». Острог, 2018.40 с.

Гапоненко Л. О.

кандидат педагогічних наук, доцент

Криворізького державного педагогічного університету

м. Кривий Ріг, Україна

gaponenko49@ukr.net

НАРАТИВИ У РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВИХ ТРЕНІНГАХ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З ПІДГОТОВКИ ДО ПСИХОГІГІЄНІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Рефлексія є фундаментальною основою інтелектуальної діяльності студента, основою професійного оволодіння психологічними знаннями та практиками психологічної допомоги. Функція рефлексії уможливорює розуміння багатства методологічних орієнтацій з пояснення розвитку здорової психіки та патологічної психіки. Завдяки рефлексивному мисленню студент набуває досвіду розпізнавати символічне сприйняття зовнішніх стимулів, їх відображення в думках, діях рольових позиціях. Рефлексивна свідомість дозволяє корегувати підвалини Ід, знаходити гармонію з Его та Супер-Его.

Складність психологічного наукового матеріалу полягає у відсутності будь-яких наочності. Тому звернення до власної проробки емоційно-когнітивної сфери є найкращим шляхом в підготовці майбутнього психолога. Тренінгові заняття є найпершими, найбільш відповідними методами і техніками розвитку у студента вмінь розпізнавати теоретичний матеріал при виконанні завдань з розпізнання структури рольової поведінки, спрямованості психічної енергії, рівня сформованого емоційного інтелекту. Студент навчається визначати причино-наслідкові зв'язки, які вплинули на стан психологічного та фізичного здоров'я, стилі відношення до себе та інших, визначення рольових позицій в навчальних ситуаціях.

Для покращення професійної підготовки студента до майбутньої роботи психолога, першокурсників залучають до рефлексивно-рольових тренінгів.

Методологічною основою тренінгів є досягнення американського психолога, літературознавця Ф.Джеймсона, який використовував наратив як особливий метод організації самопізнання власного емпіричного досвіду, довкілля. Тобто, студент оволодівав техніками людського досвіду за допомогою розповідної функції, вигадки. вони навчалися, що світ стає доступний людині лише у вигляді історій, розповідей та ті наслідки, які склали життєвий шлях.

У розробці тренінгових занять були використані багатства наративного матеріалу, представлені в філософії індійської і єгипетської йоги, буддизму, дзен-буддизму, суфізму й хасидизму, психодуховних практиках слов'ян, теософському напрямку, описані в роботах О.П.Блаватської, Р.Штайнера і М.Генделя, інтегральній йозі Шрі Ауробіндо, школах Г.Гурджієва, Лаоцзи, гуманістичній психології А.Маслоу, К.Роджерса, психосинтезі Р.Ассаджолі та ін. У тренінгах студент ознайомлювався з особливостями власного духовного переживання, які існують вже більше тисячолітньої практики. Це цілком відповідає сучасним напрямкам сучасної вітчизняної психології та зарубіжній психології, яка вже має певні традиції.

Виконання вправ з розпізнання чутливості власних психофізіологічних станів, механізмів адаптації в екстремальних умовах, сприяло для студентів професійно усвідомлювати власний ресурс організму. З метою розширення психологічної грамотності в тренінгах використовувалися відеофільми:

О. Кочергіна «Як вести себе в кризовій ситуації»;

С. Борзова «Організація роботи із сім'ями в кризовій ситуації»;

Т.Дьяченко «Як вибрати психолога в кризові ситуації» та «Які перші кроки психолога надати психологічну допомогу людині в кризовій ситуації»;

О. Сдержикова «Основи екстремальної психологічної допомоги».

Методологічною основою формування готовності студентів-психологів до оволодіння саморегуляцією виступають відомі принципи: релаксації, візуалізації, самонавіювання.

Принцип релаксації полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчувати зв'язок свого організму та розумової діяльності. Релаксація, або розслаблення означає звільнення тіла і психіки від непотрібного напруження й тих моментів, які розслабляють, вона має на людину сприятливий психологічний і фізіологічний вплив. Це взаємно-зворотний процес: тіло розслабляється у міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється від того, як розслабляється і розряджається тіло.

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різні шляхи проникнення у свідомість. Основним способом є малювання картин, або візуалізація образів у мозку людини. Цей процес називається створенням внутрішнього образу. Візуалізація виокремлює різні способи активізації направленої уваги за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Мозок людини однаково реагує як на образи об'єктивного світу, так і на створювані внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Принцип самонавіювання полягає в тому, що за його допомогою ми огортаємо наші внутрішні образи в слова, які неодноразово відгукуються у нашій свідомості. Ці слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються глибоко на емоційному рівні. Самонавіювання – це чітке твердження, що успіх можливий, виражене від першої особи у теперішньому часі. Слова, обернені до себе, підсилюють віру в те, що людина у змозі досягти своєї мети, і вказують напрям, у якому потрібно рухатися.

Крім того, брались до уваги виокремленні у психологічній науці [1,3,4,7,8 та ін.] основні напрями саморегуляції, які потрібно враховувати при проведенні тренінгу, а саме:

1. Вироблення гуманістичної позиції у ставленні до себе самого, коли виникає усвідомлення значення своєї особистості, свого «Я» і того, що кожна людина (незалежно від віку, професії, освіти) перебуває в постійному розвитку.

2. Придбання базових знань, уявлень про людські можливості загалом і свої можливості зокрема. Самі знання нейтральні, вони тільки тоді служать людині, коли включаються в систему її світоглядних уявлень, ціннісних орієнтацій.

3. Актуалізація особистісних ресурсів: «Що дано саме мені, що у мене сильніше, що слабше, які можливості я хочу в собі розкрити, що я в собі ще не знаю». Для виявлення цих ресурсів важливо допомогти студентам оволодіти способами самодослідження, які досить широко представлені у вітчизняній та зарубіжній літературі.

4. Розвиток здатності до рефлексії – постійного переосмислення свого і чужого, позитивного і негативного життєвого досвіду та вироблення механізму творіння власного життя, його сенсу.

Психологові важливо передавати набуті навички саморегуляції своїм клієнтам переважно в тому випадку, якщо він сам добре володіє ними і може бути взірцем для інших. Для набуття цих умінь потрібно почати роботу з розвитку саморегуляції, пам'ятаючи, що без глибинного усвідомлення особистістю необхідності змін, вироблення усвідомленої установки на таку роботу в середині себе, всі наші спроби не дадуть належного результату.

На сьогодні розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне та аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація та ін. Власні способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) укладаються переважно трьома глобальними способами, відміченими Ізардом: 1) за допомогою наших емоцій; 2) когнітивної регуляції; 3) моторної регуляції [3].

Перший спосіб регуляції – це свідомі зусилля, спрямовані на активізацію іншої емоції, протилежної тій, яку людина переживає і хоче усунути. Другий

спосіб пов'язаний з використанням уваги та мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події та діяльність, що викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Разом з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції — «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення). При розробці цього способу Е. Джекобсон виходив з того, що багато емоцій супроводжуються напруженням скелетних м'язів. Відповідно до теорії Джемма-Ланге для зняття емоційної напруженості (тривоги, страху) він пропонує розслабляти м'язи. Цьому способу відповідають рекомендації зображати на обличчі усмішку у випадку негативних переживань і активізувати почуття гумору. Використання дихальних вправ, на думку В. Л. Маріщука, Р. Деметера, О. А. Черникової та інших психологів і фізіологів, є найбільш доступним способом регуляції емоційного збудження.

Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи. Прийом індивідуально значущого самопереконавання типу "Я найдосвідченіший", "Я все можу" тощо. Ці самопереконавання потрібно обов'язково тренувати, постійно використовуючи їх як стимул у подоланні важких ситуацій, що виникають у щоденній практиці.

Використання образів. Особистості з художнім типом мислення допомагає прийом, заснований на «грі в кого-небудь». Уміння подумки уявити образ для наслідування, увійти в потрібну роль допомагає набутти свій стиль поведінки і регулювати свій стан.

Способи відволікання. Бувають ситуації, коли до активних методів саморегуляції вдаватися важко. Тоді можна взяти книгу, яку перечитуєш багато разів і не втрачаєш до неї інтерес, послухати музику, переглянути улюблений фільм тощо.

Свідоме управління м'язовим тонусом. М'язовий тонус — один із показників емоційного стану.

Дихання як засіб саморегуляції. Як вже наголошувалося вище, дихання займає важливе місце в системі емоційно-вольової саморегуляції. Уміння правильно дихати є основою успіху в опануванні методами саморегуляції. Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм дихання. Заспокійливий ритм полягає в тому, що кожен видих робиться удвічі довшим за вдих.

Інший прийом – затримка дихання. У низці випадків для того, щоб зняти гостре нервово напруження, можна зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 с.

Висновки. Проведення рефлексивно-рольових тренінгів дозволили студентам ознайомитися з різними програмами, які певною мірою спрямовані на підготовку особистості до саморегуляції, самоаналізу, свідомого регулювання планового життя в навчальному процесі. Студент набув професійної компетенції в рольових позиціях професійної поведінки в різноманітних кризових ситуаціях, які були обговорені в процесі тренінгових занять.

Рефлексивний аналіз рольових позицій розпочинався із саморегуляції в програванні рольових сюжетних картинках, сценаріїв із власного життя студента. Відзначимо, що важливим результатом ми вважаємо показник – це зміна егоцентричної любові до себе на гуманістично орієнтовану, на розуміння існування власного Я в соціальному оточенні, в розпізнанні мотивів учасників тренінгу та знаходити в собі якості, що допомагають зрозуміти думку, точку зору, поведінку іншого.

Література:

1. Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л.: Медицина. – 1977. – 160 с.
2. Дикая Л. Г. О роли психофизиологической саморегуляции в повышении психической устойчивости человека-оператора // Психологическая устойчивость профессиональной деятельности. – М., 1984. – С. 48-49.

3. Индивидуальные особенности саморегуляции и их личностная детерминация // Московская психологическая школа : История и современность / Под ред. В.В.Рубцова. – М.: ПИ РАО, МГППУ, 2004. – Т.1 Кн.1 : Фундаментальные проблемы общей психологии. – С. 432-442.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
5. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. / Под ред. В. И. Моросановой. – М.: ПИ РАО, 2006. – 320 с.
6. Миславская Ю. А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
7. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 5-17.
8. Ротенберг В. Образ Я. Психическая саморегуляция // Научно-популярный альманах. – 2006. – № 3. – С. 31-44.
9. <http://sobcik.newmail.ru>.

Депутатов В.О.

аспірант кафедри практичної психології

Криворізького державного педагогічного університету

м. Кривий Ріг, Україна

30.mm.bb@gmail.com

НАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ ТА МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ

Феномен «механізми захисту» було відкрито на самому початку 20-го століття, після чого їх дослідження продовжилось двома шляхами: дослідження в рамках психоаналізу (А. Фрейд, Е. Гловер, О. Кернберг та ін.) та в рамках експериментальних лабораторій (Ф. Крамер, Дж. Вейлант, Дж. Перрі та ін.). Суто наукові дослідження були подані величезній критиці в 30-х роках. Основна теза критики: «Як можна досліджувати несвідомі процеси за допомогою свідомих відповідей на опитувальники?». Після цього такі дослідження були припинені аж до 70х років [2]. Для подолання цієї проблеми вчені пішли трьома шляхами: (1) розробка ідеї щодо несвідомості захисних механізмів; (2) розробка конструкту «захисні стилі», що стосуються поведінки, похідної від захистів, яка піддається свідомої фіксації; (3) валідизація опитувальників (в т.ч. і тих, що стосуються захисних стилів) за допомогою інших методів дослідження. Цим методом став метод кодування наративів.

В пострадянському науковому просторі для дослідження захистів наявний лише один метод, опитувальник, та, відповідно, одна методика: «Індекс життєвих стилів» Плутчика. Існує щонайменше 2 дослідження в англійськомовних виданнях, що демонструють відсутність валідності цієї методики (при цьому, всі інші популярні за однаковими шкалами її мають). Саме тому пошук інших методів та методик дослідження захистів є актуальним для українського суспільства.

Мета цієї доповіді – представити 2 варіанти діагностики механізмів захисту за допомогою методу кодування наративів.

Потрібно відзначити, що під механізмами захисту ми маємо на увазі свідомі та, частіше, несвідомі психічні процеси, що зменшують або взагалі повністю усувають неприємні афекти зі свідомої частини психіки суб'єкта [1]. В англійськомовному науковому середовищі наразі популярні 2 варіанти кодування наративів: це варіант, в якому є стимульний матеріал, та варіант в якому його немає.

Прикладом першого виступає методика Ф. Крамер «Defense mechanisms manual» [3]. Вона є першою, за допомогою якої можна було ідентифікувати механізми захисту у наративах респондентів. Процедура проведення така: дітям або дорослим пропонуються окремі картки ТАТ та інструкція: «Я буду показувати Вам картинки, Ви на них подивіться і складіть на цій основі коротеньке оповідання, сюжет, історію». Після цього, сказане респондентом транскрибується і дослідник аналізує наратив за певними конкретними критеріями. Чим більше умовних балів кожний захист отримує, тим більш властивим він є для піддослідного.

Наприклад, на третій карточці дитячої версії ТАТ (лев с трубкою) критеріями наявності такого захисту як «заперечення» будуть:

1. Атрибуція агресивних якостей, почуттів або намірів без достатньої причини («лев занадто багато ричить»).
2. Додавання жахливих елементів, людей, явищ («лев сумує, бо боїться, що його кинуть в озеро з алігаторами»).
3. Магічне мислення, або мислення за побічними критеріями («а тростина йому говорить: не бійся, Леве»).
4. Пошук реальної або уявної небезпеки («Миша боїться, що лев позове своїх друзів-котів, які будуть намагатись її з'їсти»).
5. Побоювання смерті або травми («зараз миша укусить лева за лапку та він захворіє»).
6. Тема погоні, втечі.
7. Дуже «дивна» історія («Лев хоче з'їсти свій трон, оскільки на ньому все одно не сидить мати».)

Прикладом другої групи методик кодування наративів, без наявного стимульного матеріалу, є Рейтингова шкала механізмів захисту Перрі. У процедуру методики входить клінічне інтерв'ю, яке записується на відео; транскрибація відео; аналіз висловлювань за окремими показниками. Методика являє собою мануал, за допомогою якого у висловлюваннях можна побачити маркери 28-ми механізмів захистів (див табл. 1) [4].

Таблиця 1

Ієрархія захистів

Рівень захисту	Захисні механізми
зрілий	афіліація, альтруїзм, антиципація, гумор, сублімація, придушення, самоствердження, самоспостереження.
обсесивний	ізоляція, інтелектуалізація, анулювання.
істеричний	витіснення, дисоціація
невротичний (інші)	зсув, реактивне утворення
нарцисичний	ідеалізація, знецінення, всемогутній контроль
рівень невизнання	заперечення, раціоналізація, проєкція, аутистичне фантазування
межовий	розщеплення, проєктивна ідентифікація
активний	відігравання, іпохондрія, пасивна агресія, поворот проти себе.

Сам автор методики стверджує, що в чисто текстовому варіанті аналіз деяких захистів у наративах зіштовхується з певними складнощами, оскільки подекуди вкрай необхідна інтонаційна складова мовлення задля виявлення його особливостей (це справедливо щодо гумору, анулювання, дисоціації, знецінення, ідеалізації тощо).

Таким чином, ми бачимо, що метод кодування наративів – це потужний та досить різноплановий інструмент в діагностиці механізмів захисту, який в нашому українському суспільстві поки що несправедливо проігнорований і потребує детальної уваги щодо адаптації вже існуючих методик або створенні нових.

Література:

1. Blackman J. S. 101 defenses: how the mind shields itself. New York : Brunner-Routledge, 2004. 228 p.

2. Cramer P. Defense mechanisms in psychology today. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 6. P. 637-646.

3. Cramer P. The development of defense mechanisms : theory, research, and assessment. New York : Springer-Verlag, 1991. 342 p.

4. Perry J. C., Bond M. Change in defense mechanisms during long-term dynamic psychotherapy and five-year outcome. *The American Journal of Psychiatry*. 2012. № 169. P. 916–925.

Квитка Н. В.

студентка 5 курса

психолого-педагогического факультета

Криворожского государственного педагогического университета

г. Кривой Рог, Украина.

kvitka_natalja@rambler.ru

НАРРАТОР СТРАНИЦ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, ПОСВЯЩЁННЫХ ФЕМИНИЗМУ

Актуальность. Феминизм – многообразное понятие, которое включает в себя множество аспектов. Его толкование зависит от культурного, социального, политического, экономического и теоретического контекста, в котором оно существует в определенный период времени.

В своей статье Крыкова И. В. указывает на то, что в современной науке не существует универсального понятия феминизма. Исследовательница указывает на то, что в «Энциклопедии феминизма» говорится о существовании более чем 300 определений данного понятия, и оно, по сути, существует в контексте множества индивидуальных определений феминизма. Его фундаментальное определение находится все еще в стадии обсуждения [1].

В Большой энциклопедическом словаре имеется трактовка феминизма, как стремления к равноправию женщин с мужчинами во всех сферах жизни общества в широком смысле, и как социальное движение с целью достижения равенства между полами, прежде всего, за счет расширения прав и возможностей женщин во всех сферах жизни [2].

Как отмечает Крыкова И. В., в силу расширения публичной и приватной роли женщины, определение феминизма также расширилось и стало включать политические, культурные, сексуальные и этнические измерения. Современные западные теоретики феминизма вкладывают различный смысл в зависимости от того, какое направление они представляют.

Идеи феминизма транслируются сегодня не только через телевидение и печатные издания. Их активно обсуждают и развивают в социальных сетях, в частности, через текстовые или визуальные сообщения (т.н. «посты») на страницах в социальных сетях. Каждый пост, будучи рассказом, текстом, может иметь образ нарратора. Нарратор, согласно В. Шмиду, – это голос опосредующей инстанции, называемый «повествователем» или «рассказчиком». В классической теории повествования основным признаком повествовательного произведения является присутствие такого посредника между автором и повествуемым миром [3].

В данной статье мы попытались помыслить с позиций нарративной психологии о том, какие идеи в форме понятий и категорий могут составлять феминизм, и как эти идеи могут отражаться в образе нарратора, который присутствует в информационных сообщениях в социальных сетях.

Целью было практически рассмотреть, как и в какой степени эти идеи транслируются в постах страницы в социальной сети, в которой публикуется тематический контент про феминизм (т.е. в пабликах о феминизме), и каким является образ нарратора этой страницы.

Нами был выбран один паблик, из числа многих других, содержащий в своем названии слово «феминизм», позиционирующий себя как страница, предоставляющая информацию о феминизме, и имеющий наибольшее число подписчиков среди остальных пабликов с данной тематикой.

Нами было подряд проанализировано 100 постов в данном паблике. Мы исключали посты, содержащие контент явного рекламного характера, который не относится к тематике феминизма. Мы предположили, что существуют определенные повторяющиеся критерии, по которым отбирается содержание постов в паблике, и что эти критерии должны быть связаны с тем, что входит в понятие феминизма как такового и должно составлять образ нарратора данного интернет-сообщества.

Перед началом анализа содержания постов, мы выделили предварительные критерии, которые, на наш взгляд, должны прослеживаться в

большинстве постов паблика, опираясь на вышеупомянутое понимание феминизма. В ходе анализа содержания поста и его субъективной оценки, суммируя предварительные и вторичные критерии, выделенные впоследствии, вышло 11 критериев, оцениваемых по принципу дихотомии («наличия-отсутствия» признака). Мы строго подошли к оценке содержания постов. Если тот или иной признак имел место быть в конкретном посте, ему присваивался 1 балл. Если не имел места быть – 0 баллов. Из ста постов высчитывался процент выраженности каждого критерия. Ниже приведен качественный анализ полученных количественных результатов.

Предварительные критерии – были выделены до начала анализа постов.

– Принадлежность к женскому полу автора поста (42%) По данному критерию начислялся балл, если в посте было возможно однозначно выделить пол автора (женское имя и фамилия автора поста, соответствующие глаголы).

– Наличие страдания (4%). По данному критерию начислялся балл, если в посте можно было выделить неприятные, тягостные или мучительные переживания автора касательно того или иного факта реальности, поданные в качестве повествовательной констатации или описания (грусть, неудовлетворенность, боль, мучение). Например: «Помни, что родственники не всегда оказываются теми самыми единственными людьми на земле, которые примут тебя любым», – мы предполагаем, что здесь речь идет о непринятии родными людьми автора поста, что содержит страдательный аспект.

– Предписание быть собой (1%). По данному критерию начислялся балл, если пост содержал явное указание на стремление принимать себя во всех своих личностных аспектах («я хочу быть собой»). Паблик, посвященный феминизму, на наш взгляд, может проповедовать идеи реализации женщиной своей истинной сути. Телесность здесь исключалась.

– Восхищение женским полом и способностями женщин (2%) – наличие в посте явного восхищения или позитивной оценки способностей женского пола. Мы предположили, что паблик, связанный с феминизмом, может подчеркивать возможности женщин в разных сферах жизни.

– Критика неравенства между женщинами и мужчинами (1%) – наличие в посте явного сопоставления женских и мужских привилегий, возможностей или прав в обществе в негативном ключе.

Вторичные критерии – были выделены впоследствии, в процессе анализа постов.

– Негативное отношение к мужскому полу (17%). Начислялся балл, если касательно конкретного мужчины, группы мужчин или мужского пола автором в целом давалась негативная оценка (негативные эпитеты или выражение негативного отношения) («я люблю мужчин, но есть некоторые нехорошие...»).

– Негодование (24%). Начислялся балл, если в посте присутствовал определенный факт реальности (событие), выделенный автором, касательно которого автором поста давалась ярко выраженная негативная оценка, критика.

– Критика стандартов красоты (3%). Начислялся балл, если в посте была негативная оценка субъективных критериев красоты, которые, по мнению автора, потенциально содержатся в общественном сознании.

– Страх мужчин (1%). Начислялся балл, если в посте было указание на боязнь автора перед мужским полом.

– Отстаивание «бодипозитива» (5%). Начислялся балл, если в посте содержалось выражение позитивного отношения или стремления позитивно относиться к собственному телу в целом.

– Поддержка (4%). Начислялся балл, если автор поста предоставлял ободряющие фразы читателю в целом или касательно определенного факта реальности, поощрял или поддерживал читателя («ты прекрасна», «будь собой»).

– Поучение (8%). Начислялся балл, если автор поста прямо призывал поступать в конкретной ситуации или в ряде ситуаций определенным образом («делай так», «никогда не осуждай других»).

Вывод: Можно выделить наиболее ярко выраженные тенденции. Почти четверть постов посвящена негодованию (24%), т.е. негативной оценке каких-

то событий. Существует тенденция скандировать в постах скорее негативное (17%), чем позитивное (4%), отношение к мужскому полу. Также, паблику присуща незначительная склонность поучать своих подписчиков (8%), предлагая те или иные способы действия в различных жизненных ситуациях, а также иногда – предоставлять подписчикам посты, содержащие поддержку (4%). Для нас стало неожиданным результатом, что в данном паблике уделено мало внимания вопросам стремления быть собой в личностном аспекте (1%), декламации женских способностей и возможностей (2%), а также критике неравенства между мужчинами и женщинами (1%). В то же время, чуть больше внимания в паблике уделено принятию собственного тела (5%).

Литература:

1. Крыкова И. В. Феминизм: происхождение понятия и его трактования в современной науке. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/feminizm-proishozhdenie-ponyatiya-i-ego-traktovaniya-v-sovremennoy-nauke> (дата звернения: 01.11.2019).

2. Прохоров А. М. Большой энциклопедический словарь. Москва : Советская энциклопедия, 1998. 1456 С.

3. Шмид В. Нарратология. Москва : Языки славянской культуры, 2003. 312 с.

Кляпець О. Я.

старший науковий співробітник, кандидат психологічних наук

практикуючий психолог

м. Київ, Україна

okliapets@bigmir.net

НАРАТИВНА РОБОТА З СІМ'ЄЮ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ХРОНІЧНІ КОНФЛІКТИ

Сімейне буття не є застиглим феноменом, воно, являючи собою процес, постійно знаходиться у русі, твориться, тож будь-яка сім'я переживає як гарні часи, так і погані, як радісні, так і сумні, як злагоду, так і конфлікти. Конфлікти, являючи собою звичайний елемент сімейного життя, кожного разу перевіряють сім'ю на життєздатність: стійкість сімейних взаємин, спроможність сім'ї до подолання труднощів та проблем. При цьому досвід спільного подолання членами сім'ї негараздів та важких часів стає однією з найсильніших сторін сім'ї, її ресурсом, до якого можливо апелювати в майбутньому [1].

Сімейні конфлікти утворюють такий собі час «турбулентності», під час якого сім'я знаходиться в стані деякої дезорганізації, а звичні практики конструювання сімейного буття виявляють неефективність. Вихід з цього стану вимагає гнучкості, пластичності, адаптивності і сім'ї як цілого, і кожного члена окремо, завдяки яким стає можливим розширення компетенції членів сім'ї, використання ними нових чи трансформація старих практик, адекватних змінній ситуації. При цьому зусилля, спрямовані на подолання важкої ситуації, вимагаються від кожного члена сім'ї: адже будь-який конфлікт народжується у взаємодії: як і все сімейне життя, він конструюється всіма її учасниками і не є виключно наслідком дій певного «винуватця».

Найпершим завданням нарративного психолога, що працює із сім'єю, є вироблення членами сім'ї більш спокійного ставлення до сімейних конфліктів – не як до катастрофи, а як до цілком ймовірної та нормальної ситуації, її

прийняття. Таке помірковане ставлення до неї, поєднане з розглядом її лише як до одного з епізодів в цілісній історії сімейного життя, саме по собі дозволяє зменшити інтенсивність та тривалість стану дезорганізованості і виробити дії для його подолання [1].

Представниками наративного підходу зазначається, що подружжя, яке перебуває в стані затяжних хронічних конфліктів, описує як власні дії і наміри, так і дії і наміри партнера, по-різному, їх описи найчастіше не пересікаються, а відповідальність за вирішення конфліктів та в цілому за конструювання сімейного простору не поділяється з партнером, а перекладається на нього [4].

Відмінності в описах членів сім'ї сімейного життя та конкретних його епізодів пояснюється не тільки тим, що будучи різними людьми, вони по-різному інтерпретують все, що відбувається у ньому, а й тим, що, вступаючи у взаємодію один з одним, вони роблять це з різних «точок входу», зумовлених «уявними діалогами».

Під «уявними діалогами» («внутрішніми сварками») розуміються ті конфлікти, що відбуваються не в реальній взаємодії між членами сім'ї, а в їх уяві: між собою та образом партнера [2]. В результаті таких «внутрішніх сварок» («вага» яких часто більше, ніж реальних), на які витрачається багато часу та сил, партнери приходять до певних умовиводів, що ґрунтуються на власному розумінні реакцій іншого та уявленнях його майбутніх дій – посиленнях, часто далеких від реальності. Переносячись на реальну взаємодію, ці посилення інтенсифікують конфлікт, при цьому відрізнити, що було в дійсності, а що є нафантазованим, партнери майже не в змозі, і подальша комунікація втрачає шанс на розуміння.

Отже, для вирішення конфліктів стає необхідним зупинення таких уявних діалогів між собою та образом партнера [3] та переведення їх в реальну комунікацію, відкрите спілкування, під час якого партнери мають можливість вголос обговорити один з одним ситуацію, що склалася, почути іншого, зрозуміти його, проговорити свої думки, проявити свої почуття та переживання стосовно неї і разом шукати вихід. Сприяння такому переходу, збільшення

діалогічності у спілкуванні стає важливим завданням фахівця, робота якого спрямована на оптимізацію конструювання сім'ї у випадку наявності в ній хронічних конфліктів.

Переведення уявних сварок в реальні, «видимі» акти комунікації може актуалізувати для членів сім'ї уявлення щодо зверхцінності комунікативної компетенції партнерів. Слід зазначити, що нарративна робота з сім'єю, що переживає час конфліктів, не вбачає головною «точкою докладання зусиль» розвиток їх комунікативних вмінь та навичок. Вважається навіть, що уявлення щодо зверхважливості комунікації у побудові щасливих подружніх взаємин, яке поділяється не тільки пересічними сім'єтворцями, а й терапевтичним співтовариством (С.В. Ковалев, В. Сатір, В.Метьюз тощо), є небезпечним, бо суттєво звужує можливості оптимізації конструювання сімейного простору.

Сприйняття подружніх конфліктів тільки як результатів «поганої», «недостатньої», «неадекватної» тощо комунікації зумовлюють вкладання партнерами зусиль виключно в її покращення. Приступаючи до роботи із психологом, вони очікують, що він виступатиме посередником, «рефері», який розвине наявні комунікативні навички та навчить нових. Поділяння фахівцем стереотипу зверхважливості комунікації в сімейному житті, поєднуючись з відповідними уявленнями подружньої пари, зумовлює сприйняття психологічної роботи як контексту для реалізації цього уявлення в життя [4].

Однак формування більш адекватного, функціонального стилю спілкування не є панацеєю від сімейних конфліктів: по-перше, з полю зору втрачаються інші чинники, що мають вплив на сім'єконструювання: як особисті, так і соціальні, по-друге, партнери не мають змоги прийняти відповідальність на себе за те, яким чином вони впливають на конструювання ідентичностей один одного, і визнати наслідки впливів цих конструктів на взаємини. «Побічним ефектом» перебільшення ролі комунікації в сім'ї є також зневіра в ефективності психологічної роботи з фахівцем, а також в можливості покращити своє сімейне життя взагалі.

Проте із сказаного вище зовсім не впливає ігнорування якості подружньої комунікації під час роботи із сім'єю, що перебуває в стані затяжних конфліктів, адже діалогічність сімейних практик, зокрема комунікаційних (тобто використання членами сім'ї відкритої, прозорої і прямої комунікації), є необхідною передумовою для побудови сімейного простору, що відповідає уявленням кожного члена сім'ї про бажаний, але в час загострення конфліктів такий підхід може виявитися неефективним.

Розуміння сімейного життя як незакінченого відкритого проекту, що знаходиться в постійному розвитку, передбачає постійну наявність готовності до обговорення, перегляду умов його реалізації в разі виникнення потреби в цьому (зміни зовнішніх чи внутрішніх умов). Але основними завданнями психологічної роботи, що має на меті зменшення конфліктогенності процесу конструювання сімейного життя, є не тільки покращення сімейної комунікації та сприяння переводу уявних діалогів партнерів в реальне спілкування між ними, а й відновлення часової перспективи сім'ї, збільшення толерантності, поваги партнерів один до одного, готовності до прийняття «інакшості» іншої людини.

Література:

1. Кутузова Д. А. Обзор книги Комбс Дж., Фридман Дж. Нарративная работа с парами... и много чего еще! URL: <http://narrativepsy.narod.ru/num1-2005.html> (дата звернення: 10.11.2019).
2. Мэдигэн С. Третий навык высокоэффективных проблем. URL: <http://www.narrativeapproaches.com/narrative%20papers%20folder/habits%20paper.pdf> (дата звернення: 10.11.2019).
3. Мэдигэн С. Четвертый навык высокоэффективных проблем. URL: <http://www.narrativeapproaches.com/narrative%20papers%20folder/habits%20paper.pdf> (дата звернення: 10.11.2019).
4. Уайт М. «Нарративная практика и остранение привычного» / Пер. Д. Кутузовой. URL: <http://narlibrus.wordpress.com/2009/06/07/cdissolution1/> (дата звернення: 10.11.2019).

Музичко Л. В.

канд. психол. наук, доцент кафедри педагогіки та психології факультету

управління персоналом, соціології та психології

ДВНЗ «Київський національний економічний

університет імені Вадима Гетьмана»

м. Київ, Україна

ludmilamuzicko1965@gmail.com

ПАРАДИГМА НАРАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ЯК ЗАСАДА РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ КЛІЄНТА У КОУЧИНГУ

Сучасний період становлення коучингу характеризується інкорпорацією в його теорію та практику ідей різноманітних наук, зокрема психології. Завдяки цьому навіть виокремлюються його різновиди. Так, завдяки становленню нової галузі психології – нарративної психології – стрімко розвивається нарративний коучинг. Р. Штелтер характеризує його як коучинг третього покоління, у якому теми для обговорення мало стосуються досягнення клієнтом цілей, натомість фокусуються на його цінностях та уявленні про себе. Коуч і клієнт є співучасниками процесу створення смислів. коли обидві сторони є мандрівниками і нові історії поступово набувають форми [4].

Спираючись на розуміння життя людини як того, чим вона є, у тісній єдності з тим, як про нього людина розкаже та як його інтерпретує (Дж. Брунер), коучинг відкриває нові можливості дотику до змін. Як справедливо зазначає О. Зотова, у такий спосіб докорінно змінюється погляд на людину: наше Я не просто існує всередині нас у якості певної субстанції, а воно постійно конструюється у взаємодії з соціумом [1].

У коучинговій практиці звернення клієнта з проблемою, яку він намагається вирішити, часто пов'язане з існуванням переконань, що обмежують його можливості (іншими словами – виступають й якості бар'єрів досягнення бажаних цілей). Підґрунтям для роботи з клієнтом є переконання у тому, що з

людьми все гаразд. Поява у нього проблеми є фактом об'єктивної дійсності, який виникає за певних обставин, а не є атрибутом його життя. Наративний підхід дає можливість характеризувати проблему як таку, а не щось приналежне людині. у такий спосіб проблема ніби "виноситься" назовні і тому з нею простіше працювати. Такий технологічний прийом вперше започаткував М. Вайт, ввівши для його позначення поняття екстерналізації [3].

Завдання екстерналізації полягає у можливості усвідомити, що людина і проблема не є тотожними. Проблема ніколи не захоплює життя людини повністю, завжди йдеться про її межі. Тобто проблема не є, власне, життям людини, а стосується конкретної життєвої ситуації, яка може бути трансформованою.

Екстерналізуються не лише проблеми, а й певні властивості особистості, прояв яких ускладнює життя людині. Коли вони сприймаються як "даність, з якою нічого не поробиш", ситуація заходить у глухий кут. Водночас, якщо проблему екстерналізувати (відшукати, назвати, з'ясувати яким чином вона впливає на різні сфери життя), то можна побачити, що проблемна властивість проявляється не завжди і не в усіх ситуаціях. Існують фактори, які її підсилюють, і ті, які її послаблюють. Також можна зрозуміти, що не лише проблема справляє на людину негативний вплив, а й вона сама може впливати на проблему (деколи з нею все ж справляється, виробляє власні способи протидії тощо).

У такий спосіб коуч може працювати не лише з окремою людиною, а й з групами (команди, цілі організації). У груповій роботі можна виокремити сфери функціонування, в яких негативне явище не виявляється, а також виробити способи, завдяки яким можна йому протидіяти.

Сказане дає підстави констатувати, що задачею коуча є допомога клієнтові у пошуку виключень з проблем, здійснити аналіз причин, які їх породили, а також встановити цінності, сподівання та життєві принципи, які з ними пов'язані. Насамкінець, клієнт повинен зібрати з цих унікальних епізодів альтернативну історію, у якій буде відображено бажаний спосіб життя та

активності, тобто здійснити re-authoring (переписати історію а основі нової інтерпретації).

Важливо пам'ятати, що інколи те, що не подобається людині у собі чи інших, може свідчити про її цінності. Тому розмова коуча з клієнтом може стосуватися не проблеми, а цінностей і сама проблема перетворюється на точку входу в бажану історію – виникає підґрунтя для нового, більш прийняттого наративу.

Зважаючи на факт нашої соціальності, важливо брати до уваги те, як саме соціальні норми, інтеріоризовані особистістю та включені у систему її моралі, зумовлюють зміст цілей. Однією з можливостей закласти основи бажаних змін у поведінці клієнта є використання коучем практики деконструкції – спільний пошук засад для позицій та думок клієнта, що дозволяє йому усвідомити факт власного авторства конкретної історії. У процесі бесіди досліджується контекст контекст виникнення дискурсивних приписів (хто їх контролює, на них впливає та кому вигідне їхнє існування). Коуч може ставити питання про зміст вимог, які клієнт висуває щодо себе, коли і завдяки кому така планка виникла в системі оцінок клієнта. Коли йдеться про деконструкцію переконання / ідеї, мається на увазі з'ясування ступеню усвідомлення постановки цілей та їхньої відповідності цінностям та прагненням клієнта.

Для технологічного забезпечення реалізації цього прийому щодо ідей та переконань, які обмежують, можна використовувати певну логічну послідовність запитань. Потрібно розпочати з'ясовувати історію появи ідеї / переконання; далі перейти до особистих вигод, які пов'язані з ними; встановити систему вимог, які клієнт висуває до себе у зв'язку з наявною ідеєю / переконання; виявити особливості системи "покарань", яка вступає в дію у разі невиконання висунутих вимог і, на завершення, окреслення можливого вибору клієнтом найкращого для себе варіанту дійсності (що б він у ній залишив, а від чого б прагнув відмовитися).

Як бачимо, наративний підхід у коучингу відкриває широкі горизонти для рефлексії клієнтом своєї особистості (досвіду, цінностей, професійної

компетентності тощо) і загалом свого життя. Коучинг, у якому виявляється нарративний підхід до роботи з клієнтом, може сприяти полегшенню цієї рефлексії допомогти клієнтові краще зрозуміти яким він хоче стати. У нарративному коучингу клієнти, зазвичай, швидше і краще навчаються давати оцінку фактам свого життя та аналізувати особистий досвід. Вони формують вміння бачити те, яким чином окремі події та їхні дії зумовлюються мріями, намірами, цінностями, життєвими принципами. Іншою стороною цього процесу є вміння побачити та усвідомити факт того, як цінності визначають характеристики їхніх дій.

Наративний підхід роботи з клієнтом ґрунтується на принципах етики співробітництва та визнанні експертної ролі клієнта щодо власного життя (така позиція є прийнятною для практики коучингу і не достатньо зрозумілою як для сучасної дискусії серед психотерапевтів). Це й визначає роль коуча – підтримати клієнта у тому, аби він повніше відчув себе здатним впливати на власне життя, стати автором бажаної історії, а також відшукати способи її втілення із залученням людей найближчого кола оточення.

Література:

1. Зотова О. Нарративный коучинг: помогаю выстраивать предпочитаемую историю // Coach Magazine, 2014. – С. 31-33.
2. Кутузова Д. Введение в нарративную практику // Журнал практического психолога, 2011. – №2. – С. 23-41.
3. Фридман Д., Комбс Д. Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия [Текст] / Д. Фридман, Д. Комбс; пер. с англ. ... Р. Гизбург. – М. : Независимая фирма "Класс", 2001. – 362 с.
4. Stelter R. A Guide to Third Generation Coaching: Narrative-Collaborative Theory and Practice, 2013. – 250 p.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КАЗКИ Г. Х. АНДЕРСЕНА «ГИДКЕ КАЧЕНЯ» КРІЗЬ ПРИЗМУ ПРОТИСТОЯННЯ БУЛІНГУ

Кожна культура має певний стійкий набір текстів, що передаються із покоління в покоління і є прототипами для особистої життєвої історії індивіда [3]. Особливої уваги у такому контексті заслуговує метафоричний наратив, зокрема казка. Казка є привабливим і досить ефективним інструментом як для діагностики, так і для корекційної роботи психолога з дітьми. Питаннями діагностики, профілактики та корекції казками займалися багато спеціалістів: Т. Зінкевич-Евстігнеєва, Р. Ткач, О. Хухлаєва, Луїза фон Франц, М. Вудман та ін. Так, відома австралійська психологиня Д. Бретт у своїх дослідженнях наголошує, що ідентифікація дитини з головним персонажем казки сприяє присвоєнню стратегій поведінки, характерних для героя, знайомить із новими способами справлятися зі страхами, проблемами [2]. Очевидно, що казка є засобом пошуку та оволодіння ресурсами до різних загроз, в тому числі і до булінгу.

Булінг, як агресивна поведінка щодо окремої особи або групи, з метою приниження, домінування, фізичного чи психічного самостверження [7] є в полі інтересу сучасних шкільних психологів. Враховуючи результати міжнародних досліджень ЮНІСЕФ та всеукраїнських досліджень Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 67 % дітей стикалися з булінгом [9]. Особливо гостро ця проблема актуальна у підлітковому віці. А тому вивчення психолого-педагогічних умов формування імунітету до булінгу слід розпочинати з початкової ланки освіти. Сучасні дослідження Л. Найдьонової [6] свідчать, що діти які стали жертвами булінгу, втрачають відчуття емоційної та фізичної безпеки, відчувають безпорадність і страх від постійної загрози; у

них розвиваються тривожні та депресивні розлади; втрачається повага до себе; страхи та невпевненість руйнують здатність до формування стосунків. А тому завдання, які стоять зараз перед дитячими психологами, спрямовані на формування у дітей психологічного імунітету до булінгу. Корисною в цьому контексті вважаємо казку Х. Андерсена «Гидке каченя», яка відповідно до праць Лизбет Майерс Захо [5] відображає ранню дитячу травму, емоційне відсторонення в процесі індивідуалізації. Результати психологічного аналізу цього метафоричного нарративу крізь призму протистоянні булінгу, що стало метою дослідження, може стати додатковим інструментом у психологічному супроводі дитини.

Сюжет казки демонструє події на пташиному дворі, де й розгортається тотальне цькування беззахисного «маленького каченяти», зокрема обзивання, погрози, демонстрація незадоволеності від необхідності спілкуватися з Жертвою. Такі ознаки характерні вербальному булінгу та вертикальному мобінгу – виду психологічної агресії, що здійснюється у площині старший-молодший. Окрім того, прослідковуємо й фізичний булінг, що проявляється в «клюванні» та «штовханні» героя казки. Динаміка булінгу – від неприйняття родиною до соціального насилля – відображає й поведінкову стратегію матері Каченя, яка на початковому етапі йде на захист своєї дитини, однак під натиском соціальної думки «здається» і перестає його підтримувати. Цей приклад підтверджує вагомість отримання первинного захисту для дитини від важливих дорослих, для формування важливості, самоцінності та самоповаги. У іншому випадку дитина, не отримавши захисту, автоматично починає сприймати ситуацію насилля як норму, та формує образ Жертви. Так, у головного героя казки сформувалось хибне уявлення про себе, помилкова ідентифікація, яку Ліхтенштейн [у 1] означив «первинною ідентичністю дитини». Саме її й допомагає сформувати мати в ранніх симбіотичних відносинах виконуючи функцію дзеркального відображення. У відносинах Бридкого каченяти та матері не було відображення його всемогутності, справжніх почуттів та віри в успіх. Мати підкреслювала його потворність,

неможливість, і всіляко показувала свою відразу до нього, сформувавши тим самим хибне Я. Герой казки довгий час не може протистояти булінгу, взяти право захиститися. У Жертви немає ресурсів та готової стратегії, а тому Каченя вибирає втечу і занурення в самотність та ізоляцію. Так, казка демонструє психічні переживання пов'язані з цькуванням та неможливістю його зупинити самотійно; піднімає питання актуальності формування психологічного імунітету до ситуацій фрустрації та насилля, емоційних ресурсів самозахисту, вагомості психологічної опори, яку повинні надавати дорослі в ситуаціях булінгу.

У казці виділяємо два переломних моменти. Перший – коли від розпачу Каченя вирішує втекти від ситуацій булінгу (спочатку з пташиного двору, потім з будинку старенької). У зв'язку з тим, що у Каченяти не був сформований адекватний соціальний досвід, його спосіб справлятися зі складнощами – це втеча від конфлікту в ізоляцію. Другим переломним моментом і кульмінацією казки є прийняття рішення головним героєм щодо зміни стратегії своєї поведінки, зміни способу життя, ставлення до себе. Неможливість переносити дійсність (як внутрішню, так і зовнішню), стимулює героя до контакту з лебедями, якими він захоплюється. Герой сподівається, що лебеді знищать його, однак саме в цей момент й відбувається процес його самоідентифікації як лебедя через «дзеркальне відображення у воді». Гидке каченя приймає в собі красу, яку підтверджують і визнають інші. Його соціалізація відбувається через приналежність до своєї соціальної групи, ідентифікації з нею, стає одним із способів протистояння в ситуації зовнішньої агресії. Так в казці ми бачимо дві стратегії виходу із ситуації булінгу: деструктивний – ізоляція, та конструктивний, ресурсний – пошуки групи приналежності та ідентифікація з нею.

Таким чином, казка Г. Х. Андерсена може бути використана як інформаційний ресурс щодо засобів протидії булінгу. Психологічний супровід дитини у такому контексті передбачає пояснення та обговорення можливих стратегій у вирішенні проблемних ситуаціях. Ефективною технікою у роботі з

дитиною виділяємо «Обмін ролями», зокрема з Агресором та Жертвою, з можливістю ділитися почуттями щодо ситуації булінгу та його протидії. Натомість для батьків та вчителів – на прикладі казки пропонуємо проаналізувати наслідки невтручання в конфлікти, зневажливе відношення до дитини вдома, що веде до зневаги у соціумі. Перспективу подальших розвідок вбачаємо у виокремленні ресурсів опору булінгу у казці методом контент-аналізу.

Література:

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия в ракурсах времени. Москва : Городец, 2019. 82 с.
2. Бретт Д. Жила была девочка похожая на тебя. Москва : Класс, 2006. 224 с.
3. Гандзілевська Г. Б. Життєві сценарії українських емігрантів (психолого-акмеологічний дискурс): монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2018. 484 с.
4. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. Наук. зап. [Нац. ун-ту «Острозька академія»]. Сер.: Філологічна. 2013. Вип. 33. С. 85. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nznuoaf_2013_33_28.pdf.
5. Майерс З. Л. «Гідке каченя – аналітична інтепритація». Лекція. Запис від 13.04.2018 р., Київ.
6. Найдьонова Л.А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби: теоретико-методичні засади подолання і профілактики. / Практична психологія та соціальна робота, № 8, 2010. – С. 10–18.
7. Ожийова, Олена (2009). Булінг. Шкільний булінг: поняття та основні форми (Українська). Харків: Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.». с. 158–163.
8. Стоп шкільний терор. Як зупинити дитяче насилля? Дослідження Інституту – Український Інститут Дослідження Екстремізму. URL: uire.org.ua.

Стефанович В. А.

магистр психологии

Львов, Украина

veronika112911@gmail.com

МЕТАФОРА ПУТЕШЕСТВИЯ ГЕРОЯ В НАРРАТИВНОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

О метафорах в практике консультирования

Метафоры обладают большим терапевтическим ресурсом: они помогают взглянуть на ситуацию со стороны, способствуют отделению человека от проблемы и создают пространство для выстраивания отношений как с проблемами, так и с ресурсами. Метафор великое множество, и важно идти за клиентом, используя его образы и язык как основу. Важно напомнить, что терапия понималась создателями нарративной психологии как политический акт, поскольку дискурс, поддерживающий проблему, всегда связан с отношениями власти и притеснения в обществе. Поскольку в нашем обществе сильны патриархальные установки, часто речь идет о борьбе, сражении с проблемой. В некоторых случаях, особенно при работе с клиентами в драматических жизненных ситуациях, это может быть одной из важнейших опор для клиента, и такой выбор следует принимать и уважать. Однако, не могу здесь не вспомнить слова Майкла Уайта, который говорил, что при наличии разных метафор проблемы, цепляться стоит за те, которые не связаны с борьбой. Как альтернативу Майкл предлагает развод с проблемой, перевоспитание проблемы, бойкотирование её требований (параллель с гражданским сопротивлением), и другое. Взгляд на жизнь через призму сражения и борьбы отражает дефенсивную позицию, о которой писал Ежи Тшебиньский, противопоставляя её проактивной. Разница заключается в том, что в первом случае мир воспринимается как враждебный и полный опасности, а во

втором жизненный путь понимается как реализация ценностей личности. Поэтому в этом месте в консультативной, терапевтической работе, может быть важным вопрос, почему важно бороться? Какие ценности человек в этот момент отстаивает?

Путь героя и путь героини

Я много пишу о путешествии героя в силу личного и профессионального интереса, и эта метафора кажется мне мостиком. Она смещает акцент с борьбы к становлению ценностей. Роль проблемы в истории становится меньше, но ресурсный мотив внутренней силы остаётся. Из категорий побед и поражений клиент приходит к позиции активного исследователя, а "пустые скитания становятся квестом".

Эта метафора часто приходит на ум людям, увлекающимся мифологией, рпг играми, да и просто тем, кто любит истории. Из теоретиков здесь мы можем опираться на Джозефа Кэмпбелла, который привлек внимание широкого круга читателей и профессионалов к метафоре пути героя, Морин Мёрдок, которая обозначила уникальность и отличие пути героини, и других выдающихся исследователей, таких как Владимир Пропп, Кларисса Пинкола Эстесс и Холлис Джеймс.

Наиболее упрощенно модель пути героя по Кэмпбеллу можно представить как три этапа: исход или отчуждение, инициация, возвращение. Хотя эта модель считается универсальной и широко используется теоретиками и практиками, путь женской индивидуации, или путь героини, более подробно описывает взгляд Мёрдок. Она выделяет следующие этапы:

Отказ от феминности

Идентификация с маскулинностью

Путь испытаний

Пробуждение в духовной пустыне

Инициация

Желание восстановиться с феминностью

Исцеление раскола между матерью и дочерью

Исцеление израненной маскулинности

Уход от двойственности, интеграция

Заинтересованные для более подробного ознакомления могут обратиться к первоисточнику, а я хотела бы остановиться на той части, что важна для практиков. Садовская пишет, что использование мифологемы пути героя имеет потенциал благодаря тому, что помогает определить смысл бытия, принять судьбу с ее внезапными поворотами и ошибками и почувствовать общность с миром, и в этом я вижу ее особую пользу в психологическом консультировании.

Особенности использования в нарративном подходе

Нарративный подход отличает децентрированная, но влиятельная позиция практика. Исходя из этого, мы не можем навязывать ту или иную метафору клиенту, но должны следовать за ним. В приведенных дальше собирательных примерах из практики, клиенты с доминирующей метафорой и установкой борьбы, часто обращались к героике и пониманию своих сложностей как пути испытаний. Героическим эпосом становился жизненный путь, особенно прошлое, а контекст обращения к психологу представлялся как кризис, некий переломный момент.

В этот момент принцип силы и борьбы показывает свою уязвимость, а кризис становится опытом инициации и восстановления связи с ценностями. Один клиент понимал как путь героя не только свою жизнь, но и процесс консультирования, что дало богатое пространство для работы. Во-первых, такая метафора помогает поддерживать целостность и интегральность Я и жизненной истории. Во-вторых, углубление этой метафоры помогает начать поиск артефактов и сокровищ: ценностей, поддержки, экстернализированных положительных качеств. Человек возвращается в активную позицию не борца, а путешественника, для которого маяком служат ценности и представления о будущей жизни. Переход в предпочитаемую историю совершается буквально с этого желания перемен, которое привело человека к помогающему практику, и находит подтверждение в уникальных эпизодах из прошлого.

Иллюстрации из практики

Клиент I, путешествие героя

Клиент обратился с запросом апатии и ощущением потери смысла. С самого начала, говоря о проблемах, которые его беспокоят, клиент воспринимал их как часть своей личности и идентифицировал себя с антигероем. Клиент чувствовал постоянную необходимость борьбы с собой и своими наклонностями, для которых не осталось смысла и сил. Он охотно откликнулся на расспросы по поводу образа антигероя и рассказал о примерах жизненного пути антигероев из популярной культуры, которые соответствовали его ощущениям. Проведя эти параллели, клиент обнаружил поворотные точки становления этих персонажей, что побудило его исследовать такие поворотные моменты в своей жизни. Оказалось, что решение обратиться за помощью было для него одним из таких моментов. По его убеждению, это было попыткой противостоять року – ощущению потери себя и отчаяния, к которому в итоге приходили антигерои из примеров. Клиент использовал для описания своего опыта странствия Данте с Вергилием. Образ последнего сперва был проецирован на психолога, но после стал ощущаться как внутренний помощник

Клиент постепенно восстанавливал контакт со своими ценностями и тем, что он считал важным в жизни, посредством метафор артефактов: сокровищ, которые герой получает после прохождения испытаний. Таким образом, в работе борьба с роком постепенно превратилась в исследование, путешествие к своим ценностям. Сложности клиент описывал как испытания героя, а проживание болезненных отношений трансформировалось в поиск своей чувственной части. Клиент чувствовал необходимость восстановить контакт с тем, что раньше было значимо для него: философией и искусством, и найти союзников – как внутри себя, так и в реальной жизни. Оказалось, что ему важно не только углублять изучение интересующий его областей, но и открывать это знание другим. В этом месте возник ресурсный образ наставника, который подтолкнул клиента к работе над эмоциональной связью с

людьми. От ценностей, выделенных во время анализа уникальных эпизодов, клиент переходил к действиям, направленным на изменение его текущей жизненной ситуации, в которой он ощущал одиночество и скуку. Новый образ наставника окончательно помог клиенту пересмотреть отношения с Апатией. Вместо того, чтобы победить или быть побежденным, клиент принял ее как инициатическую часть своего пути героя, которая подтолкнула его к позиции наставника-исследователя, открытому к проявлению чувств и экспериментам.

Клиент II, путешествие героини

Клиентка обратилась по поводу постоянного напряжения и раздражительности, которые беспокоили ее уже продолжительное время. Она ощущала себя утомленной от постоянной работы, машиной-вездеходом, которая все на себе тащит и едет по всем ландшафтам (справляется с проблемами во всех значимых сферах своей жизни), но может взорваться в любой момент. Она понимала, что постоянная борьба выматывает ее, но не знала другого способа справляться с жизнью, чувствуя на себе гнет ответственности. Во время одного из разговоров клиентка рассказала о том, что борьба много значит для нее – образ бунтарки, которой она была в юности, поддерживал ее и помогал отстаивать свои надежды на жизнь.

С помощью техники экстернализации и клиентка поговорила с собой из прошлого, что стало мощным прорывом для дальнейшей работы. Переосмысляя прошлое в новом ключе, клиентка увидела, как сейчас её бунтарский дух говорит с ней при помощи эмоций и где можно использовать его для перемен. Также клиентка, исследовав ценности, которые стояли за эмоциями раздражения и усталости, увидела для себя потенциал в восстановлении связи с теми из них, которые во время борьбы находились в тени: заботу о лучшем будущем через созидание (в отличии от сопротивления), внимание к чувствам, удовольствие. Мы изучили уникальные эпизоды, в которых эти ценности находили подтверждение в действиях, и у клиентки возник новый ресурсный образ целительницы, который позволил ей и отстаивать свои идеалы в социуме, и заботиться о собственном состоянии.

Таким образом, клиентка не только успешно завершила консультирование, но и интуитивно, используя собственные метафоры, воссоздала путь героини.

Рекомендации и примечания

Часто метафора путешествия героя возникает у клиентов сама по себе, в иных случаях может служить экологичным переходом от метафоры борьбы. Однако не стоит форсировать этот процесс, поскольку бывают ситуации, когда история о силе и борьбе придает смысл жизни человека и помогает справляться с проблемами – следует довериться здесь чувствам клиента.

Также стоит учитывать возможные опасности, связанные с использованием этой метафоры. Идею о превращении борьбы в исследование мы обсудили ранее, но есть и другие важные моменты: идея одиночества и риск интеллектуализации. Поэтому особое внимание стоит уделить социальным связям (у героя тоже есть соратники и община, к которой он возвращается) и переходу от обсуждений к ландшафту действий. В контексте ландшафта действия и *хозяйского отношения* к качествам мне понравилось предложение одного из клиентов, поклонника компьютерных игр, рассматривать свои качества как навыки, которые можно развивать и ‘прокачивать’ определёнными действиями. Как мы видим, метафора героического путешествия может быть полезной в работе с разными запросами и обладает большим потенциалом. Напоследок представлю несколько вопросов и идей для упражнений в контексте этой метафоры.

- Герой в поисках сокровищ: при помощи экстернализации или активного воображения предложить клиенту найти образы для своих ресурсов, важных качеств, ценностей.
- Помощники героя: как выше, но обратить внимание на образы значимых людей и качества, которые помогают клиенту в реализации ценности.
- Сказ о герое: в контексте работы пересочинения предложить клиенту написать сказку или легенду о себе.

Литература:

- 1) Mood disturbance in community cancer support groups: The role of emotional suppression and fighting spirit. / Cordova M. J. et al. *Journal of psychosomatic research*. 2003. № 55(5). P. 461-467.
- 2) Trzebiński, J. Narracja jako sposób rozumienia świata,. Gdańsk : GWP, 2002. 126 s.
- 3) Кэмпбелл Д. Тысячеликий герой. Москва : Аст, 1997. 384 с.
- 4) Мёрдок М. Путешествие героини. Москва : Клуб Касталия, 2018. 240 с.
- 5) Садовская И. Некоторые особенности мифологемы героя. *Известия Южного федерального университета. Филологические науки*. 2008. № 2, URL: <http://philol-journal.sfedu.ru/index.php/sfuphilol/article/view/63>
- 6) Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. Москва : Генезис, 2010. 326 с.

Стогний О. В.

*кандидат филологических наук,
ведущая направления нарративной психологии
Ассоциации глубинной психологии «Теурунг»,
г. Харьков, Украина
StogniyOk17@gmail.com*

ГЕРМЕНЕВТИКА КЛИЕНТСКИХ НАРРАТИВОВ В ЮНГИАНСКОМ АНАЛИЗЕ

Цель исследования: направить возможности герменевтики и юнгианства на анализ письменных нарративов клиентов для выявления индивидуационных стремлений человека. Использование метафорических нарративов в нашем исследовании призвано дать диагностический материал о содержании бессознательного и оказать психотерапевтическую помощь клиенту через осуществление трансформации на уровне сюжетов и образов. Апробация метода состоялась на базе Ассоциации глубинной психологии «Теурунг», в авторском проекте «Словотерапия», в частной консультативной практике [2].

Герменевтика – это теория понимания, общегносеологический метод, относимый к антипозитивистским концепциям, в котором познающий и познаваемое формируют такие «диалогические» субъект-субъектные отношения, в пределах которых формируется тождественность, интуитивное озарение – и благодаря этому происходит истолкование [1]. Герменевтический круг, один из важнейших принципов философской герменевтики, основывается на диалектике части и целого: «как целое понимается из отдельного, но и отдельное может быть понято только из целого» [4]. Герменевтика формировалась и развивалась в работах исследователей XIX в. Ф.-Д.-Е. Шлейермахера, Е. Гуссерля, Г.-Г. Гадамера, П. Рикера и других ученых, а в XX

в. проявилась в дискурсе психоанализа, мифокритики и аналитической психологии.

Исследования К.Г. Юнга и его последователей М.Л. фон Франц, Э. Эдингера, Дж. Кемпбелла сформировали направление юнгианской герменевтики, которая дала инструменты для работы с художественными текстами через архетипический анализ фабулы и особенностей символики [3]. Например, в своей работе «Монолог «Улисса» К.Г. Юнг объясняет парадокс в восприятии книги читателями (при всей сложности слога и отсутствии динамики сюжета роман необычайно популярен) использованием архетипической формы: Джойс взял схему мифа об Одиссее и поселил в нее другого персонажа, хотя главный герой (Блум) и «не годится в Одиссеи». Это выявило разницу в коллективной психике Древней Греции и Европы начала XX века: архетипический путь героя домой оказался замещенным безысходной дезориентированностью модернистской эпохи [6].

Герменевтика текста в юнгианском анализе касается таких аспектов:

– архетипические образы и символы, которые делают персонажей нарратива символическими, сверхличностными;

– глубинный сюжет – путь индивидуации, состоящий из 4-х этапов [3]:

а) отстранение от Персоны как от социальной маски, б) признание Тени как средоточия вытесненных феноменов психики и общественно отрицаемых аспектов поведения личности, в) взаимодействие с Анимой / Анимусом, контакт с противоположным полом в контексте гендерных архетипов, г) контакт с Самостью как архетипом целостности;

– архетипы-трансформации: символические события, которые обозначают метаморфозы, происходящие в повествовании;

– герменевтический круг реализовывается через личный символат, в котором через один образ можно увидеть развернутую картину внутренней действительности человека.

Анализ клиентских нарративов проводится на материале двух текстов. Первый – «Девушка и Зверь» – принадлежит женщине 30-и лет, которая

обратилась к психологу в связи с проявлениями психосоматики, ночными кошмарами, тревогами. Сюжет строился в последовательности: в деревне, где пропадают девушки, героиня захотела пирога с земляникой и отправилась в лес. Поднялся сильный ветер, повалил дерево и появился демон-зверь. Девушка попала к нему в заключение. Демон в это время готовил устрашающий ритуал: «хотел избавиться от своего тела и вселиться в тело девушки, чтобы проникнуть в деревню». Девушка предприняла попытку к бегству, в ходе которой убила зверя ножом и смогла вернуться домой. Перед нами – вариация на тему сюжета «Красной шапочки», а более обобщенно – мотив «Красавица и хищник» по К. Пинколе-Эстес [5]. Сюжет обозначает такие психические процессы: 1) Уход от Персоны (земляника, ароматный пирог – либидиозные символы). 2) Знакомство с Тенью (демон-зверь). Образ демона («высокий и мускулистый, тело человека. Голова быка с огромными рогами и черными, как уголь, глазами, копыта вместо ступней. Кожа красного цвета с черной щетиной») был амплифицирован как образ Минотавра. Благодаря этому вскрылась родовая тайна в аспектах травматичных отношений родителей, страха насилия от мужчины, стыда в отношении матери и т.д. 3) Контакт с Анимусом (нож, которым героиня убивает зверя) стал для клиентки внутренней опорой своих смыслов. Абреакция помогла избавиться от значительного груза негативных переживаний прошлого, обрести свои смыслы и удовольствия.

Второй нарратив – «Борьба с Кощеем» – принадлежит мужчине 25-и лет, который обратился с навязчивыми состояниями и проблемами в отношениях с противоположным полом. Было предложено задание развить сюжет сказки о Царевне-Лягушке с момента, когда Кощей Бессмертный забрал Василису Прекрасную в подземелье. История была построена таким образом: Иван пошел в темный лес, где попал в заключение к Бабе Яге, но хитростью узнал о Кощее и смог уйти. Иван пришел к жрице темной горы, которую сторожил дракон. По ее указанию Царевич нырнул в кислотное озеро, где ему удалось спастись и обрести «первозданный свет». Иван пообщался с хранителем горы и попал в царство Кощея, где оказался в подземном зале смерти. Царевич

победил врага и взял в жены Василису. Индивидуация героя включила этапы:

- 1) Выход за рамки Персоны (темный лес).
- 2) Преодоление темного материнского комплекса (Баба Яга).
- 3) Высвобождение феминности, поработанной отцовским комплексом (жрица темной горы).
- 4) Познание Тени (дракон амплифицирован как древнегреческий Цербер).
- 5) Контакт со своей Анимой, преодоление токсичности феминной установки (кислотное озеро, в котором герой нашел Первозданный свет, вследствие чего «он сиял белым светом, его одежда стала вся белой и ясной, волосы посветлели. Он обрел силу летать. Меч в руках светился»).
- 6) Выход созидательных материнских качеств из теневого полюса (помощь хранителя горы).
- 7) Преодоление экзистенциального страха (зал смерти: «здесь умирает каждый, кто боится умереть»).
- 8) Преодоление темного отцовского комплекса (поражение Кощея).
- 9) Прикосновение к Самости (свадьба).

Вследствие прохождения символического пути темный отцовский принцип был повержен, а дискредитированный материнский – восстановлен, произошла интеграция Анимы и воплощение героем маскулинности.

Выводы. Герменевтический подход в юнгианской парадигме дает возможность исследовать и художественные нарративы, и терапевтические. В герменевтике понимание осуществляется через интерпретацию, во время которой происходит попытка осмыслить Другого (историю клиента) через текст. Метафорические нарративы в русле предложенной методики исследуются в аспектах индивидуационных стремлений человека (путь от Эго к Самости), вариаций воплощения герменевтического круга как личного символа, архетипических образов и символов-трансформаций, показывающих внутренние изменения в психике клиентов, которые проявляются в сюжетах терапевтических текстов.

Литература:

1. Смирнова С. С. Герменевтика как метод анализа литературы. URL: <http://journalpro.ru/articles/germenevtika-kak-metod-analiza-literatury/>

2. Стогний О. В. Слово против хаоса: вербальные практики в работе с бессознательным // Правн. вісн. ун-ту «КРОК». – Вип. 30. – К., 2018. – с. 198-207.
3. Турышева О.Н. Юнгианская герменевтика. URL: <https://lit.wikireading.ru/48109>
4. Шлейермахер Ф. Академические речи 1829 г. – М.: Науч. изд., 1987. – 218 с.
5. Эстес К.П. Бегущая с волками: женский архетип в мифах и сказаниях / пер. с англ. – М.: София, 2014. – 448 с.
6. Юнг К.Г., Нойманн Э. Психоанализ и искусство // М.: Рефл-бук, Ваклер, 1998 г. – 304 стр.

Столяр З. В.

*кандидатка педагогічних наук,
старша викладачка кафедри української мови і літератури
Національного університету «Острозька академія»;*

Горбач І. В.

*студентка 4 курсу гуманітарного факультету
Національного університету «Острозька академія»
м. Острог, Україна
zoya.stoliar@oa.edu.ua*

РОЗВАЖАЛЬНІ ТЕЛЕПРОГРАМИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧОГО МОВЛЕННЯ

Дошкільний вік є сенситивним періодом мовленнєвого розвитку дитини, тому формування усного мовлення й навичок мовленнєвого спілкування, що передбачає оволодіння рідною літературною мовою, є важливим процесом. Доведено, що одним із основних механізмів оволодіння рідною мовою в цей період є наслідування мовлення, оскільки діти вчаться говорити завдяки слуху й здатності відтворювати конструкції, які продукують дорослі. Наслідуючи мовленнєву поведінку дорослих, дитина переймає не лише всі тонкощі вимови, слововживання, побудови фраз, але й ту недосконалість і помилки, які трапляються в їхньому мовленні.

Особливості розвитку мовлення дітей дошкільного віку досліджували П. Гальперін, О. Леонтєв, С. Рубінштейн, в українській науці цю проблему висвітлено в працях А. Богуш, К. Крутій, Н. Маковецької, Н. Савінової та ін. У наявних дослідженнях указано, що дитяче мовлення – це особливий етап онтогенетичного розвитку мовлення дітей дошкільного й молодшого шкільного віку. Цьому періоду розвитку мовлення характерне збільшення словникового запасу, опанування морфологічною системою мови, особливостями побудови

висловлювань тощо [3]. Крім того, рівень розвитку мовлення визначає трансформації таких когнітивних процесів, як сприймання, уваги, уяви, пам'яті, мислення. Побуває думка, що розвиток дитячого мовлення визначає інтелектуальний розвиток людини на все життя.

У сучасних умовах інформатизації суспільства засоби масової інформації, зокрема телебачення, посідають чільне місце в житті кожної людини. Це стосується й дітей-дошкільнят, оскільки дедалі частіше телевізор і інтернет-канали стають їхнім активним «співрозмовником». Батькам значно легше ввімкнути пристрої, щоб мати час для власних справ, а не спілкування з дітьми. Дослідники стверджують, що змістове, інформаційне, тематичне наповнення інформації в дитячих розважальних програмах, які мали б бути передусім розвивальними, є недостатнім. Крім того, програми, які пропонують сьогодні телеканали, не є взірцевими і з погляду дотримання норм культури мови і мовлення, що і зумовлює актуальність дослідження.

А тому ми поставили собі за мету проаналізувати особливості реалізації норм культури мови і мовлення в дитячих розважальних програмах, зокрема «Маріччин кінозал», зафіксувати й типологізувати наявні відхилення від мовних норм.

У ході розв'язання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: теоретичний системний аналіз наукового доробку з досліджуваної теми; метод аналізу, систематизації й узагальнення; описовий метод.

Авдиторія дитячих розвивальних програм – діти дошкільного й молодшого шкільного віку. Мета подібних програм – підвищення цікавості до пізнання світу. Культура мовлення в дитячих програмах найбільш важлива для дітей цього віку, адже дошкільнята навіть завдяки пасивному «спілкуванню» з героями й ведучими таких програм наповнюють словниковий запас, розширюють структуру граматичних форм, вчать конструювати власні лексичні одиниці, будувати висловлювання. Тому творці розважальних програм найбільшу увагу повинні приділяти саме цьому аспекту й дбати про

якісне наповнення матеріалів ефірів, про дотримання норм культури мови і мовлення .

Згідно з рейтингами телеканалів України «1+1» має одну з найбільших глядацьких аудиторій, зокрема й дитячих. А тому ми спробували з'ясувати особливості культуромовного наповнення телепрограм, пропонувані дошкільнятам, з-поміж яких увагу привертає дитяча розвивальна програма «Маріччин кінозал». Вона заснована у 2015 році. Ведучою телепрограми є Марічка Падалко (на її честь і названо програму). Варто зауважити, що випуски цієї телепрограми мають розважально-виховне й пізнавально-навчальне спрямування, адже ведуча й герої Ларчик розповідають про те, куди зникає час, навіщо прибирати свої речі, чи безпечні уколи тощо. Зазвичай випуск передує перегляду мультфільмів і триває 3-4 хвилини, що, на думку психологів, є найоптимальнішим часом для засвоєння інформації.

Ми проаналізували випуски дитячої розвивальної програми «Маріччин кінозал» та виокремили найпоширеніші відхилення від мовних норм у них. Передусім варто наголосити, що мовлення ведучої й Ларчика адаптоване для дітей віком 3-6 років, темп і тембр мовлення відповідні; герої використовують лексичні одиниці, що відповідають віковим особливостям глядачів (якщо наявне важке для розуміння слово, то М. Падалко пояснює його лексичне значення, дбаючи таким чином про збільшення словникового запасу дітей).

У проаналізованих програмах ми зафіксували близько 200 порушень мовних норм, з-поміж яких найбільше лексичних, менше – орфоепічних, граматичних і стилістичних:

1) лексичні помилки, що полягають у нерегульованому вживанні слів, зокрема росіянізмів, жарногізмів, просторіч: давно давно-предавно – давно-предавно; ну, капець, тиць-капиць – слова паразити; мультяхи – мультфільми; сфоткати – сфотографувати; друзяки-бузяки – друзі; ти хоть знаєш – ти хоч знаєш; мульттик-мультястик – мультфільм; біше – більше; компик – комп'ютер; купу-купісіньку – багато; вот ти і помиляєшся – ось ти і помиляєшся, салют – привіт, класнюча – гарна тощо;

2) порушення орфоепічних і акцентуаційних норм (неправильна вимова слів та наголошування їх) зафіксована в таких словах, як [цеив'іл'зо`ваниј] – цивілізований, [спиец'йа`л'но] – спеціально, [н`іч`] – ніч, [ларч'ику] – Ларчику, [маріч'еч'ко] – Марічечко, [схоуж:у] – сходжу, [емира`тах] – Еміратах, [висата`] – висота, [кати`] – коти; [шеіс:`ат`пйат`] – шістдесят п'ять тощо.

3) граматичні помилки, що полягають у ненормативному утворенні певних граматичних форм, зафіксовано в таких контекстах: людина, яка мало знаю – людина, яка мало знає; пити з крану – пити з крана; заманили у хашу – заманили у хаші, найтаємничніший – найтаємничіший.

З-поміж граматичних помилок також можна виокремити синтаксичні, зокрема недотримання порядку слів у реченні та загальних правил уживання слів у реченні.

За результатами дослідження можемо висновкувати, що структура побудови сценарію програми «Маріччин кінозал» чітка й зрозуміла; ведуча й Ларчик порушують проблеми, що спонукають дітей мислити, пізнавати навколишній світ. У мовленні М. Падалко й героя наявні орфоепічні, граматичні, лексичні й стилістичні огріхи, але кількість їх не є критичною (оскільки зі 100% опрацьованого матеріалу за 2015–2019 рр. лише у 20% фрагментів ми зафіксували відхилення від мовних норм), тому цю телепрограму можна рекомендувати для перегляду як засіб формування мовлення дітей дошкільного віку.

Література:

1. Богуш А.М. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років. Монографія. К.: Видавничий дім «Слово», 2004. 376 с.
2. Климова І. Формування дитячої свідомості крізь призму дитячих телевізійних проєктів. Теле- та радіожурналістика. Випуск 13. 2014. С. 247–253.
3. Савінова Н.В. Теоретичні аспекти формування грамотності мовлення у дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць «Педагогічні науки». Херсон. 2011. С. 138–144.

Строкина А. П.

Психолог, графолог

anush-ka@yandex.ru

НАРРАТИВНЫЙ И ГРАФОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КАК ВЗАИМОДОПОЛНЯЮЩИЕ МЕТОДЫ. ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА

Для того чтобы грамотно выстроить стратегию работы с любым клиентом, необходимо собрать о нем информацию и составить предварительный психологический портрет, который будет включать в себя характеристики мышления, аспекты восприятия, коммуникации, склонности и устоявшиеся паттерны мировоззрения. Среди всех известных методов, позволяющих произвести глубинную диагностику, я особенно выделяю нарративный анализ текста и графологический анализ почерка. Чтобы обосновать их возможности и взаимообогащение, я возьму за образец сказку, которую написала от руки 30-летняя женщина.

Текст сказки (орфография и пунктуация сохранены):

«В одной простой семье родилась девочка. Она была жизнерадостной, улыбчивой, как лучик солнца. Родители любили девочку, но воспитывали очень строго, так что жилось ей нелегко. Чем старше она становилась, тем неувереннее в себе была. Она не любила свою внешность, не имела своего мнения и считала себя очень глупой девочкой, не способной говорить ни с кем на серьезные темы. Девочка неплохо училась, но ничего не запоминала и весь выученный материал тут же забывался. Это происходило настолько быстро, что уже через год девочка ничего не могла пересказать.»

Росла эта девочка и в один день встретился ей на пути злой маг, которого она не смогла распознать сразу. Он воспользовался ее чистотой души и обманным путем заколдовал ее душу на долгие годы.

И вот, девочка уже стала девушкой и встретила прекрасного принца. Он очень полюбил девушку, буквально носил ее на руках, оберегал ее и заботился. Девушка оценила заботу принца и вышла за него замуж.

Шли годы, но девушку так и не удавалось расколдовать – ее сердце было закрыто, а душа – полна страданий. И вот уже в жизни девушки и принца случилось прекрасное событие: у них родился малыш – такой же красивый и улыбчивый лучик солнца, каким была когда-то и сама девочка.

Сердце девушки начало оттаивать, колдовство стало разрушаться. Девушка наконец обрела свое счастье. Она смогла оценить тепло души, заботу и любовь прекрасного принца и подарить ему тепло в ответ. Стали они любить друг друга больше прежнего, ценить время, проводимое вместе, стали заново учиться понимать и слышать друг друга. Это был тяжелый путь, с высокими преградами, но они все преодолели.

И как в награду судьба подарила им еще двух малышей: сыночка и доченьку.

Семья их стала крепче, светлее и сплоченнее и больше никакое колдовство не могло одолеть броню, образованную любовью девушки, принца и их деток.

Вот и сказке конец, а кто слушал, тот понял, что истинной любви нет помех и добро всегда побеждает зло!»

Перед нами рассказ, в котором фигурируют 5 действующих лиц: Девочка-девушка, родители, злой маг, принц, малыш (малыши).

С точки зрения нарративного анализа, все они так или иначе раскрывают личностную структуру Автора. Конечно, наиболее подробно я хочу остановиться на описании Девочки.

Нарратор сообщает, что девочка родилась жизнерадостной. Мы видим одну фразу о качестве первичных отношений («Родители любили девочку») и довольно внушительный список результата воспитания:

- ей жилось нелегко;
- она приобрела неуверенность в себе;

- стала отрицательно относиться к своей внешности;
- не имела своего мнения;
- считала себя «очень глупой»;
- была не способна говорить на серьезные темы.

На первый взгляд можно заметить противоречие (похоже ли перечисленное на уверенность в принятии родителями?) и оно здесь не единственное.

С одной стороны, нарратор признает, что героиня училась «неплохо», с другой – оценивает свои способности сугубо критично, с элементами обесценивания. Делает она это за счет обилия преувеличенных обобщений: «ничего не запоминала», «весь выученный материал тут же забывался», «ничего не могла пересказать».

Такой текст уже не может претендовать на объективность – скорее мы видим следы непримиримого взгляда на саму себя («считала себя очень глупой»). Супер-Эго/Внутренний родитель, очевидно, сложился очень критичным. Наверное, не зря автор упоминает в первом предложении, что девочка родилась в «простой семье». Вместе с перечисленными врожденными чертами характера («была жизнерадостной, улыбчивой, как лучик солнца»), это как будто говорит о большей расслабленности, наивности, смешливости, чем требовала среда формирования. Оставаясь самой собой, было бы очень сложно добиваться поставленных целей и оправдывать надежды Родителей. Героиня будто бы встала на путь преодоления, речь о котором будет идти все последующее повествование.

Интересно, что сам факт слияния с родительскими установками отрицается/вытесняется Нарратором – повествование перескакивает на другую тему без того, чтобы обозначить победу над негативными надстройками (н-р, как результат, снова полюбить свою внешность, снова признать право на свое мнение).

Вместо этого, вроде бы из ниоткуда появляется новая фигура – Злой Маг. Не трудно догадаться, что за мистическим вторжением скрывается

персонализация всего того не принятия себя, которое Нарратор не признает. Данная встреча характеризуется словами, обозначающими невозможность защиты перед этой злобой – «не смогла распознать», «воспользовался», «обманным путем», «заколдовал». Получается, речь идет о некоем подчинении чужой воле «на долгие годы», а ведь именно так должен воспринимать свое состояние человек, живущий не свою жизнь. Чуть ниже автор констатирует результат такого колдовства – «сердце было закрыто, душа полна страданий».

2/3 пространства сказки занимает рассказ о том, сколько усилий потребовалось, чтобы чувства девушки снова стали раскрываться, и она смогла оценить тепло, заботу и была в состоянии отвечать нежностью в ответ. Она связывает успех в этом деле со встречей благородного принца и рождением в семье ребенка (скорее всего, так обозначены фигуры Взрослого и Внутреннего ребенка, как отстаивающие Самость Героини, противопоставленные темной стороне). Интуитивно, Нарратор знает, что произошло – она была введена в заблуждение относительно своей «нехорошести» и «недостаточности», которые якобы не позволяли ее любить и принимать. Маг появился, как злой рок, и в основном все события происходят, как воля судьбы, однако Нарратор зачем-то уделила много текстового времени детской фазе, воспитанию, а значит, она подсознательно ощущает, что корень последующих событий скрыт где-то там.

Таким образом, подытожим результаты нарративного анализа сказки:

1) Нарратор мало знаком сам с собой. Есть отрывочные воспоминания о внутренней гармонии, которые были вытеснены длительной и методичной перестройкой под социально-привлекательный образ.

2) Мы видим, что автор ведет борьбу с этим «злом», но при этом не ассоциирует проблему с родительскими негативными установками, не подвергает их ревизии.

3) Поддержка близких и та поддержка, которую Нарратор старается воспроизводить по отношению к самой себе, помогает, но не в той мере, в которой мы могли бы засвидетельствовать победу созидательного начала. «Враг» не опознан, он остается загадочной, опасной фигурой, от которой

приходится защищаться в «броню». Внутренний Критик не оставляет возможности соединиться со своими природными чертами, наслаждаться собственной «жизнерадостностью».

Для того чтобы приступить к графологическому подтверждению этих выводов, я напомню, что анализ по почерку базируется на законе взаимоподтверждения и исключает признакологический подход. Это говорит о том, что любое заключение содержит в себе обоснованность синдрома, когда несколько графических моментов доказывают предположение.

Итак, что в авторском образце выдает трудности принятия себя?

Прежде всего, графолог отметит акцентирование на формообразовании букв, из-за чего страдает спонтанность движения (см. Приложение А). Буквы округлые, раздутые, тяжеловесные (1 – розовым). И хотя «красота» не всегда получается (мешают импульсивные, неконтролируемые штрихи-изломы (2 – зеленым)), но все же видно, насколько преобладает желание выдержать стиль письма – целые слова выписываются с выравниванием в параллель, заужено, со снижением скорости (3 – оранжевым), присутствуют характерные для превалирования чувства долга верхние и нижние подчеркивания (3). Это говорит о потребности девушки производить впечатление, о больших затратах на поддержание имиджа «правильной», «хорошей» личности. Можно зафиксировать множество признаков зависимости мышления (непродуктивные украшения, которые маскируют регрессирующие движения-улитки (4 – фиолетовым), округлая форма буквы стискивает индивидуальность (1 – розовым), слепленность букв (4), придавленная верхняя зона буквы «б» (4)), и это могло бы говорить о победе масочного поведения, если бы не общая динамичность письма. Да, беглость снижена, но все же нитеобразность многих связок и самих букв (5 – серым), гирляндность, неоднородность (5), острые окончания штрихов (5), слитность заставляет течение полотна двигаться вперед. Похоже, так прорывается естественная природа автора в купе с внутренним протестом против узурпации эго-чуждых установок. Перед нами человек с творческим потенциалом, с богатым воображением (об этом в том

числе сообщает мечтательная компенсаторная верхняя зона букв (6 – красным)), с быстрым восприятием, интуитивным чутьем, чувством юмора. Такие люди тяжело переносят монотонность работы, жесткую регламентацию и сковывающие обязательства. Возможно, в учебе, в работе будет заметна повышенная отвлекаемость, но она успешно уравнивается любознательностью и острым умом (в данном случае интеллект нагляден благодаря собственным находкам по оптимизации пути линии (7 – синим)).

При этом, девушка не может ощутить полную свободу самовыражения. Борьба выражена загруженной организацией текста, возбужденной переменчивостью графических признаков, несбалансированностью мотивации контроля и расслабления, нестабильностью нажима (8 – желтым). Невротические изломы линий (2 – зеленым), помарки (9 – коричневым), уплощение средней зоны буквы (9), грязь штриха (9), зачернения (9), удвоение линии (9) указывают на чувство вины и колебания самооценки.

Конечно, в условиях постоянной ревизии внешнего вида и поведения еще больше возрастает необходимость в переживании тепла, заботы. Девушка жаждет любви, за которой скрывается потребность в доверии и тотальном безоценочном принятии.

Весь этот симптомокомплекс выдает нарциссическую константу личности. Это не патологический нарциссизм, как мы уже доказали с помощью графологического анализа, но темы грандиозности и обесценивания здесь занимают лидирующую роль. Девочка из сказки встревожена своим несоответствием заданной высоте, она знает какой могла бы быть, какой она должна быть и на этом фоне испытывает чувство неполноценности и стыда. Скорее всего, Героиня привыкла получать поддержку при условии, если сотрудничает с родительскими представлениями об успехе и сегодня ей сложно без напряжения выдерживать «достаточно хороший» результат. Неосознанные инвестиции в желанный образ привели к дефициту во внутренней жизни, а значит, собственная идентичность сегодня кажется ей менее достоверной и реальной.

От того, наверное, большую часть текста Нарратор повествует от имени девочки, немного позже – девушки. Автор обозначает эти периоды, но перехода в зрелую пору нет. И в целом, в рассказе почти не обозначается активная позиция девушки. Это также напоминает фиксацию на первичных, инфантильных потребностях и завышенные ожидания вместо инициативных самостоятельных действий.

Таким образом, я показала, как 2 разных структурированных анализа – нарративный и графологический – позволяют психологу серьезно продвинуться в понимании запроса клиента. Проблематика раскрывается наглядно, затрагивает острые и глубинные потребности, которые вряд ли достоверно обнажатся в стандартном тестировании. Мы лучше понимаем клиента, а это залог качественного и доверительного тандема.

Приложение А

В одной прекрасной семье родилась девочка. Она была мила, радостной, улыбчивой, как лугик солнышка. Родители любили девочку, но воспитывали очень строго, так что жилось ей нелегко. Тем старше она становилась, тем неувереннее в себе была. Она не любила свою внешность, не имела своего мнения и считала себя очень милой девочкой, не способной поговорить с кем на серьезные темы. Девочка немало училась, но нигде не запомнилась и весь вечеринкой на террасе тут же забывался. Это происходило настолько часто, что уже через год девочка нигде не могла не рассказать.

Восла эта девочка и в один день встретилась ей на пути злая маля, которого она не могла распознать сразу. Он воспользовался её неосторожной душой и обманчивым путем заколдовал её душу на долгие годы.

И вот, девочка уже стала девицей и встретила прекрасного принца. Он очень

Наукове видання

НАРАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ, ЕМПІРИКА І ПРАКТИКА

ДОПОВІДІ КЛЮЧОВИХ СПІКЕРІВ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29–30 листопада 2019 р.

Формат 60×84/8. Обл.-вид. арк. 2,89.

Видавець Р. А. Козлов
вул. Рокоссовського, 5, 3, м. Кривий Ріг, 50027
(0564) 92-20-77

Свідоцтво суб'єкта видавничої діяльності ДК № 4514 від 01.04.2013