

НАРАТИВНИЙ МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ

Савків У.С.

к.е.н., доцент, доцент кафедри менеджменту і маркетингу
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ

Палилюлько О.М.

к.і.н., доцент, в.о. декана факультету
соціо-психологічної діяльності, реабілітації та професійної освіти
Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
м. Кам'янець-Подільський

Наративний підхід у психології заснований на розумінні того, що кожна людина сприймає та структурує своє життя через історії, які вона розповідає про себе та світ навколо. В основі підходу лежить ідея, що наші особисті «нарлативи» впливають на те, як ми інтерпретуємо події та визначаємо власне «Я». З його допомогою можна «переписати» власну історію, змінюючи сприйняття себе та подій, що допомагає звільнитися від негативних чи обмежувальних переконань.

Наративний напрям психологічних досліджень є похідним від літературознавчого вивчення текстів, де важливими є суб'єкт, автор, структура та особливості оповіді. Наратив повинен містити вступ, висновок, опис часової та хронологічної послідовності подій, а також особисті переживання. Тому не всі тексти є життєвими історіями, а лише ті, що відповідають певним характеристикам.

Наративи – це розповіді про події, життєві історії, що виражають певне ставлення, особистісні та емоційні характеристики оповідача до життєвих подій і самого себе, а також особливості взаємодії автора з навколишнім світом.

Наративи в психології розглядаються у зв'язку з особистістю оповідача. Це пов'язано з тим, що на структуру та зміст оповіді впливають особистісні характеристики оповідача, тобто суб'єкта оповіді [1].

Наративи є надзвичайно важливими орієнтирами для людини. Внутрішні процеси, які відбуваються можна пов'язати з пригадуванням, розумінням, усвідомленням і переживанням цих подій. Отже, наративи та оповіді – це результат роботи свідомості та розвитку особистості в певному середовищі та культурі.

Титаренко описує цей процес як «редагування пам'яті» [2] відповідно до поточних життєвих цінностей та особистого сенсу. Люди ніби «повторно переживають» події та ситуації через історії, щоб полегшити травматичні відчуття, надати події іншого значення або прийняти її. В результаті можуть змінитися емоційні аспекти події, переживання події, з'явитися нове бачення, сформуватися новий сенс чи змінитися досвід людини.

У своїх працях Н. В. Чепелева [3] визначає подію як компонент життєвого досвіду людини, який сприяє розумінню та інтерпретації того, що з нею відбувається. Механізмом, за допомогою якого зовнішні події трансформуються у внутрішній досвід людини, є наративізація – перетворення того, що з нами відбувається, на наративну структуру, яка слугує каркасом для інтерпретацій, які люди накладають на репрезентовану реальність.

У процесі наративізації відбувається осмислення певних періодів життя, набуття цілісності та завершеності сприйняття події.

Наративізація може відбуватися в усній формі в комунікативному середовищі або в письмовому дискурсі – розповідях, листах, щоденниках, мемуарах.

З вищесказаного можна зробити висновок, що наратив – це спосіб упорядкування фактів, подій, набуття досвіду та отримання знань, який структурує сприйняття і розуміння суб'єктом світу та себе у світі.

На нашу думку, перетворення фактів на події, формування досвіду з конкретних випадків є однією з найважливіших функцій наративу, яка має безумовну цінність для внутрішнього світу людини і може бути успішно використана в процесі надання психологічної допомоги та психотерапії людині.

У наративній терапії психологи заохочують людей розглядати свої проблеми не як частину їхньої сутності, а як окремі «історії», які можна переосмислити і змінити. Людина може переказати свою «історію невдач» так, щоб знайти в ній цінний досвід або потенціал для розвитку.

Такий підхід ефективний у роботі з травмами, низькою самооцінкою та емоційними труднощами, оскільки він допомагає людям усвідомити власний контроль над своїм життям, прийняти новий погляд на свій досвід і знайти ресурси для змін. Таким чином, наративний підхід надає інструменти для трансформації внутрішнього світу та побудови позитивного самосприйняття.

Список літератури:

1. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю. ; за заг. ред. Чепелевої Н. В. Київ : Главник, 2007. 144 с.
2. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник. 3-є видання К. : Либідь, 2006. 536 с.
3. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. К. : Міленіум, 2004. 276 с.