

*Стулій Т.М., магістрант соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;
Афанасьєва Н.Є., к. психол. н., доцент кафедри психології діяльності в
особливих умовах НУЦЗУ, e-mail: Afanaseva@nuczu.edu.ua*

КОНСТРУЮВАННЯ САМОІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ НАРАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті представлено аналіз проблеми самоідентичності особистості, яка пережила травмуючу подію та має негативні психологічні наслідки травмування. Доведено, що травмована особистість має проблеми як з особистісною ідентифікацією, так і з соціальною ідентифікацією. З метою відновлення самоідентифікаційних процесів може використовуватися нарративний підхід, який спрямований на конструювання «здорової» ідентичності людини. Нарративна допомога здійснюється за допомогою перебудови текстів біографічного нарративу. Але така перебудова потребує активізації оповідальної функції клієнтів. Це можливо здійснити в процесі індивідуальної психоконсультативної роботи з використанням спеціальних психотехнік. В результаті використання нарративної допомоги відновлюється цілісність особистості, підвищується самооцінка, змінюється сприйняття часу, що в цілому сприяє оптимізації ідентифікаційних процесів.

Ключові слова: самоідентичність, особистість, нарративний підхід, автобіографічний нарратив, нарративне інтерв'ю.

В статье представлен анализ проблемы самоидентичности личности, пережившей травмирующее событие, и которая имеет негативные психологические последствия травмы. Доказано, что травмированная личность имеет проблемы как с личностной идентификации, так и с социальной идентификацией. С целью восстановления самоидентификационных процессов может использоваться нарративный подход, который направлен на конструирование «здоровой» идентичности человека. Нарративная помощь осуществляется с помощью перестройки текстов биографического нарратива. Но такая перестройка требует активизации повествовательной функции клиентов. Это возможно осуществить в процессе индивидуальной психоконсультативной работы с использованием специальных психотехник. В результате использования нарративной помощи восстанавливается целостность личности, повышается самооценка, меняется восприятие времени, что в целом способствует оптимизации идентификационных процессов.

Ключевые слова: самоидентичность, личность, нарративный подход, автобиографический нарратив, нарративное интервью.

Stuliy T., Afanasyeva N.

CONSTRUCTION IDENTITY PERSONALITY IN THE PROCESS OF NARRATIVE PSYCHOLOGICAL HELP

The article presents an analysis of the problem of self-identity of a person who survived a traumatic event, and which has negative psychological consequences of trauma. It is proved that the injured person has problems with both personal identification and social identification. With the aim of restoring self-identification processes, a narrative approach can be used that is aimed at constructing a "healthy" human identity. Narrative assistance is provided through the restructuring of biographical narrative texts. But such a restructuring requires the activation of the narrative function of clients. This can be done in the process of individual psycho-counseling work using special psychotechnics. As a result of using narrative help, the integrity of the

individual is restored, self-esteem is increased, perception of time is changing, which generally contributes to optimization of identification processes.

Keywords: self-identity, personality, narrative approach, autobiography narrative, narrative interview.

Постановка проблеми. У сучасній психології поняття «ідентичність» вважається досить потужним пояснювальним конструктом. Ідентичність виступає в ролі регулятора дій і рішень людини, визначає її життєві цілі, відкриває доступ до психологічних і соціальних ресурсів, завдяки відчуттю приналежності до тих чи інших соціальних груп і колективів, пояснює деструктивну поведінку по відношенню до інших етнічних, культурних, національних груп. У період з 1960 р. по 2010 р. число наукових публікацій, присвячених вивченню ідентичності, зросла в 49,5 разів.

Проблема формування або конструювання особистої ідентичності в рамках методології наративної психотерапії передбачає аналіз:

1) стратегій узагальнення минулого досвіду в несуперечливу когнітивну схему – це «когнітивний» рівень аналізу;

2) формальних і змістовних особливостей когнітивної схеми узагальнення автобіографічних подій – Я-історії або Я-нарративу, що дозволяє здійснювати комунікативну функцію, включити її в дискурс значущого соціального оточення, бути зрозумілим значущими іншими – «соціально-комунікативний» рівень;

3) мотиваційно-сміслових установок на формування майбутнього «Я»: правил прийняття важливих життєвих рішень, системи цінностей і життєвих принципів, цілей і часової перспективи – «екзистенційно-смісловий» рівень. Нормативні життєві сценарії як розгортання життєвих цінностей певної культури в часі життя і їх метафорична репрезентація в дискурсивних практиках і мета-нарративах і їх індивідуалізація в особистому Я-нарративі стає предметом інтересу на даному рівні аналізу [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення процесів становлення «особистісної ідентичності» протягом життєвого шляху (її формування, захисту і переконструювання) має своїм початком модель епігенетичного розвитку особистості Е. Еріксона; дослідження «соціальної ідентичності» – базову модель, запропоновану Тежфілом і Тернером, що фокусується на ролі групової приналежності і ідентифікації з групою в процесах міжгрупової взаємодії; ідентичність в контексті культури, включаючи дослідження культурної адаптації і реадаптації, роботи Г. Хофстеде про культурні характеристики різних народів заклали основу для крос-культурних досліджень та окреслили проблематику етнічної ідентичності з позиції цінностей; знамениті роботи культурантропологів Г. Гирца і Ф. Хсу внесли феноменологічну традицію; психолінгвістичні роботи Дж. Поттера і М. Уізерелл з аналізу репертуарів інтерпретацій відкрили серію дискурсивних технік дослідження соціального конструювання ідентичності, а соціологічний опис «Я» М. Куна і Т. Макпартленда

перетворився в складну систему когнітивних диспозиційних «Я-теорій» (Self-theory).

Значний вплив на трансформацію уявлень про нарратив надав М.М. Бахтин. Він наполягав на тому, що до людини не можна застосувати формулу тотожності: «А є А», справжнє життя особистості, справжнє «Я» виникає якраз в точці розбіжності людини із самою собою. Безумовно, уявлення М.М. Бахтіна про нарративний дискурс припускають погляд на людину як на постійно створюючу себе істоту, яка здатна спростувати будь-який остаточний варіант ідентичності.

Треба відзначити, що більшість робіт по вивченню нарративу мають справу з історіями про «екстремальний досвід». Наприклад, в роботі Лабова і Вале ці нарратив «витягувався» питанням про досвід переживання загрози життю. У методиці «Інтерв'ю про життєві історії» Г. Макадамса використовуються питання про пікові (найщасливіші або найважчі) події життя [3]. У таких оповіданнях люди часто характеризують себе як таких, що стали зовсім іншими. В їх історіях обов'язково присутній кризовий поворотний момент. Під «поворотними моментами» прийнято розуміти ті епізоди, в яких оповідач пояснює перелом в переконаннях, віруваннях, мисленні героя. Такі моменти можна вважати відмінною рисою нарративів.

Мета статті - дослідити ефективність використання нарративної психотерапії для конструювання самоідентичності особистості.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь демобілізовані із зони АТО бійці в кількості 49 осіб, віком від 22 до 30 років.

Для дослідження особливостей самоідентичності у демобілізованих із зони АТО бійців були використані наступні психодіагностичні методи:

Для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості, був використаний Тест двадцяти висловлювань М. Куна, Т. Макпартленд в модифікації Т. В. Румянцевой. Опитувальник А.А. Урбановіч «Особистісна і соціальна ідентичність» дозволяє визначити рівень особистісної та соціальної ідентичності. Нарративне інтерв'ю - це вільна розмова з респондентом, мета якого розповідь (нарратив) про події, учасником яких він був, або про епізоди особистої біографії.

Аналіз змістовних характеристик ідентичності досліджуваних показав, що у них переважає емоційно-полярний тип особистості. Для людей цього типу характерні емоційність, імпульсивність, категоричність в оцінках, відносини з іншими людьми залежать від симпатій/антипатій. В оцінках себе застосовуються тільки полярні характеристики.

Також виявлено, що досліджувані частіше використовують іменники в описі своїх характеристик. Це говорить про потребу людини в визначеності, сталості.

У досліджуваних переважає нестійка самооцінка, тобто в деяких випадках люди неадекватно завищують свої можливості, здібності і досягнення, а в деяких – навпаки, занижують. Таке ставлення до себе може свідчити про порушення особистісної ідентичності і самовідношення.

У досліджуваних виявилася виражена гендерна ідентичність – базова структура соціальної ідентичності, при цьому всі вони є цисгендерними. При цьому недостатньо розвиненою є рефлексія, тобто спрямованість свідомості людини на своє (чи чуже) мислення і поведінку, на набуті знання та скоєні вчинки, розуміння і аналіз своїх думок, почуттів і мотивів. Нерозвиненість рефлексії породжує нерозуміння, як себе, так і інших людей, провокує конфлікти і неефективні міжособистісні відносини. Є показником порушення ідентичності.

Досліджувані більшою мірою орієнтовані в минуле і в майбутнє, а не в сьогодення. Це свідчить про недостатню часову інтегрованість учасників АТО. Їм властиві незадоволеність цим, поточними подіями, недостатня реалізованість в сьогоденні, прагнення повернутися в минуле або через його більшу привабливість, або в силу непроробленості отриманого травматичного досвіду.

У досліджуваних переважають соціальні характеристики над індивідуальними. Це свідчення переважання соціальної ідентичності над особистісною. Крім того, вказує на невпевненість в собі, схильність до самозахисних реакцій і поведінки, відмова від саморозкриття.

Серед сфер життя, в яких представлені ідентифікаційні характеристики, практично відсутні сфери навчання, відпочинку і особистих відносин.

В недостатній мірі представлені характеристики фізичної ідентичності, яка свідчить про межі усвідомлення особистістю свого внутрішнього світу. Усвідомлення і прийняття свого тіла є провідним показником самосвідомості людини, тісно пов'язане з рефлексією, усвідомленням емоційних переживань і тілесних відчуттів, потреб тіла. На нашу думку, для учасників АТО фізична ідентичність вкрай важлива, а її порушення є проявом відчуження.

Показники валентності ідентичності досліджуваних вказують на неадаптивний стан ідентичності (відчуження). Вони пов'язані з імпульсивністю, непостійністю, тривожністю, депресивністю, ранимістю, невпевненістю в своїх силах, стриманістю і т.п.

Таким чином, аналіз і інтерпретація змістовних характеристик ідентичності учасників АТО дозволяє констатувати значні порушення соціальної та особистісної ідентичності, розвиток відчуження, як від суспільства, так і від самого себе.

Найбільш вираженими показниками ідентифікаційних характеристик досліджуваних є: «Соціальне Я», що включає гендерні характеристики, професійні рольові позиції, сімейні ролі, етнічну та світоглядну ідентичність, групову приналежність; «Проблемна ідентичність» – сплутаність, невизначеність, криза ідентичності; «Перспективне Я», що включає професійні, сімейні, групові, матеріальні, особистісні перспективи і прагнення.

Порушення ідентифікаційних процесів, що призводять до відчуженості, викликано труднощами або неможливістю асиміляції отриманого досвіду і подальшої селекції, відбору, прийняття або відхилення для його реалізації в

життєдіяльності та спілкуванні. У цьому сенсі відчуженість є позитивною. Вона дозволяє суб'єкту встати над ситуацією і перестати перебувати всередині неї. Така «психологічна дистанція» необхідна для вироблення власного ставлення, позиції, захисних механізмів щодо травмуючого середовища або ситуації.

Однак, формування відчуженості, як глибокий і тривалий процес, призводить до того, що вона починає поширюватися на все суспільство, соціальні інститути, групи, конкретних людей і згодом повною мірою подолати її стає неможливим. У цьому сенсі відчуженість набуває яскраво вираженого негативного забарвлення. Це пов'язано з тим, що взаємодія відчуженої особистості з іншими людьми втрачає людський сенс, стає маніпулятивною, механістичною, при якому інший використовується як засіб досягнення власних цілей.

Більш того, відчужена особистість починає і до себе ставиться механістично, як до речі. Блокується прояв спонтанності. Відчуженість приймає форму стійкої аномальної особистісної риси. Блокується здатність до соціальної та особистісної рефлексії, здатність до емпатії, співпереживання. Наслідком розгортання даного процесу є порушення стратегічного змістоутворення. Це є серйозною психологічною проблемою, як для самої людини, так і для суспільства в цілому. Так як формування відчуженості призводить до розвитку соціальної аномії, яка пов'язана з ослабленням фундаментальних моральних норм і цінностей, з втратою основних моральних принципів, без яких в суспільстві не може підтримуватися соціальний порядок.

Для уточнення отриманої інформації був використаний опитувальник А.А. Урбанович. У досліджуваних проблемними зонами ідентичності виявилися уявлення про майбутнє та конфронтація із різними соціальними інституціями. Сферами ідентичності, що не є проблемними, виявилися: матеріальне положення, внутрішній світ, родина.

Якісний аналіз проведеного нарративного інтерв'ю показав, що основними проблемами у взаєминах з близькими респонденти вважають «відсутність взаєморозуміння» (77,6%), «відсутність підтримки» (54,6%), «емоційну відстороненість» (43,6%), «конфлікти на побутовому ґрунті» (41,2%) і «сумніви в перспективності спілкування, відносин» (22,5%).

Серед найбільш актуальних і важливих проблем на даний момент респонденти назвали: матеріальні (94,2%), житлові (62,1%), міжособистісні (57,8) і проблеми здоров'я (55,3%).

Таким чином, ми спостерігаємо, що частина актуальних проблем учасників АТО лежить в соціально-економічній площині, а частина – в психологічній. Такі результати свідчать про необхідність проведення психотерапії, метою якої є подолання кризи самоідентичності в учасників АТО.

У нарративній психотерапії виділяється три ступені вирішення конфлікту: повне вирішення конфлікту, часткове вирішення конфлікту, відсутність розв'язання конфлікту. Повне вирішення конфлікту має на увазі

примирення конфліктуючих тенденцій або зняття конфлікту за рахунок зміни контексту проблемного або автобіографічного нарративу. Часткове вирішення конфлікту полягає в знаходженні точки згоди між конфліктуючими тенденціями або перевизначення конфлікту і протиборчих тенденцій. Відсутність вирішення конфлікту полягає в його незмінності та стабільності протягом усього процесу психотерапії. При наявності в нарративі клієнта кількох конфліктів за допомогою дискурс-аналітичної процедури виділяється центральний. При цьому вирішенням конфлікту вважається розв'язання центрального протиріччя. Частковим вирішенням конфлікту вважається його перевизначення або розв'язання одного з приватних конфліктів. Факт відсутності вирішення конфлікту полягає в незмінності центральних і приватних протиріч протягом психотерапії [2].

Після проведеної нарративної психотерапії з демобілізованими з зони АТО особами протягом 1 місяця була проведена повторна психодіагностична процедура, за результатами якої визначалася ефективність створеної програми.

Аналіз змістовних характеристик ідентичності досліджуваних після проведеної психотерапії показав, що суттєво змінилися показники рефлексії ($p \leq 0,05$ за критерієм Фішера) та зросла позитивна валентність ідентичності ($p \leq 0,05$). Інші показники змінилися, але ці зміни не досягли рівня значущості. Слід відмітити загальну тенденцію до гармонізації соціальної та особистісної ідентичності.

Після психотерапії значущих змін у показниках ідентифікаційних характеристик досліджуваних відмічене не було, але тенденція, що спостерігається, в цілому позитивна та вказує на оптимізацію ідентифікаційних процесів у досліджуваних внаслідок проведеної психотерапії.

Після психотерапії у досліджуваних значущо змінилися показники за шкалами: «Навчання» ($p \leq 0,05$), «Сім'я» ($p \leq 0,05$), «Моє майбутнє» ($p \leq 0,01$), «Я і суспільство» ($p \leq 0,05$). Тобто суттєво змінилися проблемні зони ідентичності. Ті, що були проблемними, оптимізувалися.

В цілому отримані результати повторної психодіагностики вказують на ефективність розробленої програми нарративної психотерапії та дозволяють рекомендувати її для використання у процесі психологічного супроводу осіб з проблемною ідентичністю.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Створена на основі психодіагностичного дослідження програма нарративної психотерапії дозволяє конструювати оптимальну самоідентичність особистості за допомогою перебудови текстів біографічного нарративу. В основу покладено виділення унікальних епізодів біографічного нарративу і посилення їх впливу на реальність, як альтернативи існуючій ситуації. Крім того, посилюються епізоди, зв'язані з перемогами, досягненнями, успіхами, що значно підвищує самооцінку клієнтів. Також акцентуються моменти конструктивних міжособистісних відносин, любові, дружби. Одночасно здійснюється вплив

на сприйняття часу, зміну часової перспективи, перенос уваги з минулого на сьогоднішнє та реалістичне майбутнє.

У подальшому планується розробити психотерапевтичні програми з використанням автобіографічного нарративу для вирішення інших проблемних питань даної категорії клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва Н. Є. Наративізація життєвого досвіду в процесі психологічного консультування / Н. Є. Афанасьєва // Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць. Вип. 14, Ч. 3. – Харків : НУЦЗУ, 2013. – С. 13–21.
2. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування клієнтів при трансформації часової перспективи внаслідок травматизації / Н. Є. Афанасьєва // Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць. Вип. 19. – Харків : НУЦЗУ, 2016. – С. 3–12.
3. Барский Ф. И., Грицук А. Г. «Интервью о жизненной истории» Д. Макадамса как метод исследования нарративной идентичности. Журнал практического психолога. 2010. №. 5. С. 158–204.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Afanas'eva N. Є. Narativizacija zhitteвого dosvidu v procesi psihologichnogo konsul'tuvannja / N. Є. Afanas'eva // Problemi ekstremal'noї ta krizovoї psihologii. Zb. nauk. prac'. Vip. 14, Ch. 3. – Harkiv : NUCZU, 2013. – S. 13–21.
2. Afanas'eva N. Є. Psihologichne konsul'tuvannja klientiv pri transformacii chasovoї perspektivi vnaslidok travmatizacii / N. Є. Afanas'eva // Problemi ekstremal'noї ta krizovoї psihologii. Zb. nauk. prac'. Vip. 19. – Harkiv : NUCZU, 2016. – S. 3–12.
3. Barskij F. I., Gricuk A. G. «Interv'ju o zhiznennoj istorii» D. Makadamsa kak metod issledovanija narrativnoj identichnosti. Zhurnal prakticheskogo psihologa. 2010. №. 5. S. 158–204.