

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**КОЛОБОВА ІРИНА БОРИСІВНА**

УДК 159.92:305-055.2

**ДИСЕРТАЦІЯ**

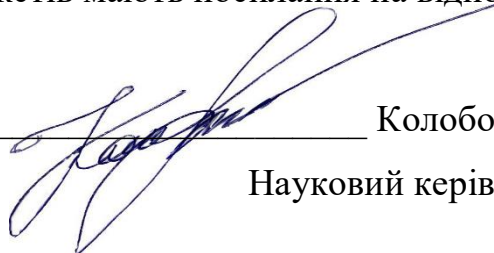
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАРАТИВНОГО  
КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ  
РОЗЛУЧЕНИМИ ЖІНКАМИ**

**053 Психологія**

**05 Соціальні та поведінкові науки**

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання чужих ідей, результатів і текстів мають посилання на відповідне джерело

  
Колобова І. Б.

Науковий керівник: доктор психологічних наук,  
професор Рудницька С.Ю.

Київ-2023

## АНОТАЦІЯ

*Колобова І.Б.* **Психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – «Психологія» (05 – Соціальні та поведінкові науки). – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2023

Дисертацію присвячено проблемі наративного конструювання особистісного досвіду в межах психолого-герменевтичного підходу, зокрема події розірвання шлюбу. Розв'язання цієї проблеми полягає у визначенні невід'ємних складових наративного конструювання досвіду, створенні процедури виокремлення наративних стратегій, обґрунтуванні та апробації програми наративного конструювання досвіду для здійснення психологічної підтримки розлучених жінок.

Основною метою дослідження є визначення психологічних детермінант, механізмів і стратегій наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками.

Ефективній реалізації цієї мети сприяло окреслення та вирішення завдань, у межах яких проаналізовано стан теоретико-методологічної розробленості проблеми конструювання особистісного досвіду в психології; визначено структурно-процесуальні та змістові складові наративного конструювання досвіду особистості; розроблено методичний інструментарій для виокремлення основних складових конструювання досвіду особистості; емпірично визначено психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками; розроблено й апробовано процедуру наративного конструювання досвіду як засобу психологічної підтримки розлучених жінок.

**Наукова новизна очікуваних результатів** полягає в тому, що

*вперше* розроблено методичний інструментарій для виокремлення

нарративних стратегій конструювання особистісного досвіду, зокрема досвіду розлучення; експериментально досліджено психологічні особливості автонаративів та інтерпретаційних процесів розлучених жінок; визначено детермінанти розвивальних нарративних стратегій, розроблено та апробовано процедуру нарративного конструювання досвіду розлученими жінками;

*поглиблено та розширено* теоретичні положення нарративного конструювання особистісного досвіду в межах психолого-герменевтичного підходу; уявлення про психологічні особливості конструювання досвіду розлученими жінками;

*подальшого розвитку* набули уточнення термінологічного апарату психологічної герменевтики (диференційовано зміст понять «дискурсивне конструювання особистісного досвіду», «нарративне конструювання особистісного досвіду»); методичний інструментарій психолого-герменевтичного аналізу автонаративів; застосування нарративних практик як засобу психологічної підтримки розлучених жінок.

*Теоретичне значення результатів дослідження* полягає у створенні теоретичної моделі нарративного конструювання особистісного досвіду та розробці науково-методичного інструментарію діагностики та виокремлення нарративних стратегій розлучених жінок.

*У першому розділі «Теоретико-методологічні засади вивчення нарративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками»* здійснено теоретичний огляд підходів до конструювання досвіду особистості в контексті соціального конструктивізму, визначено психолого-герменевтичні засади вивчення дискурсивного конструювання досвіду особистості, експліковано поняття нарративного конструювання досвіду, визначено його структурно-процесуальні та змістові складові, детермінанти розвитку; схарактеризовано психологічні особливості конструювання досвіду розлученими жінками.

Звернення до психолого-герменевтичного підходу вможливило розуміння особистісного досвіду як приведення отриманої ззовні інформації до

цілісної зв'язної оповідальної структури з метою її подальшого використання. Наративне конструювання як основний вид дискурсивного конструювання досвіду розглядається як наративний спосіб об'єктивації життя в просторі особистого смислового простору. Наративне конструювання досвіду включає тематичну організацію, просторово-часову, причинно-наслідкову структуралізацію, ціннісно-смилову інтеграцію життєвих подій, поєднаних у багаторівневному психологічному утворенні – автобіографічному наративі. З огляду на це акцент дослідження переноситься на характеристики автобіографічних текстів, які характеризуються життєстверджувальним або життєзаперечуючим потенціалом.

Провідним механізмом наративного конструювання визначено інтерпретацію як процес привнесення особистісних смислів у зустрічну подію. Психологічні параметри жінки визначають рівень сформованості інтерпретаційних процесів, що відповідно до запропонованих критеріїв може бути передсмысловим, смысловим та метасмысловим. Життєстверджуючий чи життєзаперечуючий типи автонаративу у зв'язці з рівнем сформованості інтерпретаційних процесів визначили основні конфігурації наративних стратегій конструювання досвіду розлучення.

Визначено, що вибір наративної стратегії розлученою жінкою детермінований такими психологічними параметрами, як рефлексивність, меткогнітивний моніторинг та децентрація, розвиток яких створює передумови для продуктивних наративних стратегій.

*У другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних особливостей наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками»* висвітлено організаційні та методичні засади емпіричного дослідження змістових (автонаративів) та процесуальних (інтерпретаційні процеси) складових наративного конструювання досвіду розлучених жінок й апробовано методичний інструментарій для визначення наративних стратегій; експериментально доведено вплив метакогніцій наративного конструювання досвіду.

Емпіричне дослідження виконано в оптиці некласичної психології, яка тяжіє до узагальнюючої інтегративної діагностичної парадигми й розглядає особистість не як набір параметрів та якостей, а як багаторівневий спосіб смислової організації буття, що постійно рухається в бік повної особистісної реалізації. Некласична діагностика презентувала себе в інтерпретаційному аналізі автонаративів, який об'єднав психолінгвістичний та психолого-герменевтичний підхід дослідження текстів.

З огляду на теоретичну модель розроблено процедуру виокремлення наративних стратегій, яка передбачала визначення типів автонаративу та рівнів сформованості інтерпретаційних процесів, що, синтезуючись, склали 4 конфігурації наративних стратегій конструювання досвіду. Процедура містила такі етапи: складання провокаційних питань для отримання текстів, підбір критеріїв життєстверджувальної смислової диспозиції, критеріїв сформованості інтерпретаційних процесів, розробку алгоритму виокремлення наративних стратегій, валідність якого було підтверджено кореляційними зв'язками з експертним оцінюванням.

Нами схарактеризовано кожен з представлених наративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками: 1) конфігурація (життєстверджуючі наративи, метасмисловий/смисловий рівень сформованості інтерпретаційних процесів їх авторів) – *розвивальна* наративна стратегія, що визначена еталоном наративного конструювання досвіду, відрізняється причинно-наслідковою структуралізацією подій, смисловою регуляцією та очевидною конструктивною ціннісно-смисловою орієнтацією; 2) конфігурація (життєзаперечуючі наративи, передсмисловий рівень) – *стагнуюча* наративна стратегія, що виступає найбільш руйнівною стратегією конструювання досвіду через редуковане розуміння ситуації, спирання виключно на внутрішній контекст, утримання усталеного негативного образу чоловіка; 3) конфігурація (життєстверджуючі наративи, передсмисловий рівень) – *псевдопозитивна* наративна стратегія, що охоплює вироджені випадки, коли при відсутності зрілої рефлексії та заблокованої смислопороджувальної функції зафіксовано

тексти, що містять декларативно позитивні тенденції осмислення досвіду; 4) конфігурація (життєзаперечуючі наративи, метасмисловий/смисловий рівень) – *антиномічна* (суперечлива) наративна стратегія, в основі якої лежить явище смислопородження руйнівних ідей та установок при високому рівні сформованості інтерпретаційних процесів та аналітичних здібностях.

Крім основного діагностичного інструменту особливу увагу було приділено підбору методик для дослідження метакогніцій. Було констатовано, що визначальною детермінантою розвивальних наративних стратегій є метакогнітивний моніторинг, зокрема планування та контроль власних когнітивних процесів. Доведено, що відсутність децентрації та переважання «дурних» рефлексій («інтроспекція» та «квазірефлексія») передують непродуктивним наративним стратегіям. За більшістю метакогніцій простежуються статистично значимі відмінності між усіма конфігураціями наративних стратегій.

У *третьому розділі «Психологічна підтримка розлучених жінок засобами наративних практик»* представлено обґрунтування доцільності використання наративних практик у рамках психологічної підтримки розлучених жінок; висвітлено методичні та організаційні засади процедури наративного конструювання досвіду особистості; розроблено та апробовано наративні техніки розвитку метакогніцій; проведено індивідуальну консультативну роботу для підвищення життєстверджувального потенціалу автонаративу; представлено особливості та ефективність наративного підходу при роботі з розлученими жінками.

Для розвитку метакогніцій було розроблено комплекс наративних технік: для рефлексії життєвого досвіду застосовано складання провокативного наративу; для метакогнітивного моніторингу – рефлексивне опитування; для децентрації – провокацію текстом іншого. Індивідуальна робота проводилася за технікою «перетворювальних діалогів».

Ефективність запропонованої процедури наративного конструювання досвіду засобами наративних практик доведена для таких непродуктивних

стратегій наративного конструювання досвіду, як стагнуюча та псевдопозитивна. Представниці антиномічної стратегії не зазнали суттєвих змін унаслідок психологічного впливу.

*Практичне значення результатів дослідження.* Виокремлені змістові, процесуальні особливості та детермінанти наративного конструювання особистісного досвіду, а також запропонований методичний інструментарій діагностики наративних стратегій конструювання досвіду можуть створити підґрунтя для подальших науково-методичних розробок щодо забезпечення психологічного супроводу продуктивної інтерпретації особистого та соціального досвіду в різних галузях соціальної практики: освіті, психологічному консультуванні, соціальній роботі, особливо в психологічній реабілітації військовослужбовців. Деякі положення дисертації можна використати при створенні навчальних курсів із наративної психології, психології особистості, гендерної психології, кризовому консультуванні для підвищення професійної компетентності та посилення позиції в прикладному використанні наративних засобів.

Запропонована авторська програма тренінгу розвитку метакогніцій може застосовуватися в психологічній консультативній практиці для роботи з розлученими жінками, що сприятиме конструктивному переосмисленню травмивних подій.

**Ключові слова:** психологічні особливості, наратив, конструювання, особистість, жінки, шлюб, партнери, подружжя, проєктування, ціннісно-орієнтаційна єдність, психологічне благополуччя, особистісний потенціал, індивідуальність, суб'єктність, смисл.

## ABSTRACT

*Kolobova I.B. The psychological features of narrative construction made by divorced women basing on their personal experience – Qualification research work in the form of manuscript.*

Dissertation for the PhD degree, specialty 053 – «Psychology» (05 - Social and Behavioral Sciences). – H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, 2023

The dissertational work reveals the issue of narratives composed on personal experience within the framework of the psychological-hermeneutic approach, in particular, an event of divorce is examined. To solve this issue, the author determined the integral components of composed narratives about experience, created a procedure identifying narrative strategies, substantiated and approved the program of narrative construction to provide psychological assistance to divorced women.

The main research goal was to find psychological determinants, mechanisms and strategies for narrative construction made by divorced women basing on their personal experience.

To implement effectively this goal the author outlined and solved several tasks in order to analyse the existing state of theoretical and methodological development of personal experience construction in psychology; to define the structural-processual and informative components of composed narratives about personal experience; to develop a set of methods identifying the main components of personal experience construction; to determine empirically the psychological features of narratives composed by divorced women basing on their personal experience; to develop and test the procedure of narrative construction as a means of psychological assistance for divorced women.

**The scientific novelty of the obtained results** includes the following:

*for the first time*, a set of methods was developed to identify narrative strategies used for personal experience constructing, in particular, the experience on divorce; psychological features of auto-narratives and interpretive processes presented by divorced women were experimentally investigated; the determinants of developmental narrative strategies were determined and the procedure of narrative construction by divorced women basing on their experience was developed and tested;



the author *deepened and expanded* the theoretical provisions for composed narratives based on personal experience within the psychological-hermeneutic approach and ideas about the psychological features of experience construction by divorced women;

the terminological apparatus of psychological hermeneutics *was further developed* (the concepts “discursive construction of personal experience” and “narrative construction of personal experience” was differentiated), as well as a set of methods for psychological and hermeneutic analysis of auto-narratives, applications of narrative practices for psychological assistance for divorced women *were developed*.

*The research results obtained the theoretical significance* because a theoretical model of narrative construction basing om personal experience was developed and a scientific set of methods to examine and identify narrative strategies used by divorced women was proposed.

*The first chapter, “The theoretical and methodological principles of studying narratives about personal experience composed by divorced women”,* presents a theoretical review of approaches to personal experience construction in the context of social constructivism, determines the psychological and hermeneutic principles of studying the discursive construction of personal experience, explains the concept of narrative construction, its structural-procedural and informational components, its determinants for development and characterizes the psychological features of experience constructed by divorced women.

Personal experience within the applied psychological-hermeneutic approach is regarded as bringing the information received from the outside into a coherent narrative structure for its further use. Narrative construction as the main type of discursive construction for experience means a narrative way of life objectifying within a personal semantic space. Narrative construction for personal experience includes thematic organization, spatial-temporal and cause-and-effect structuring, value-semantic integration of life events combined in a multi-level psychological form – an autobiographical narrative. In view of this, the research focus was shifted

to autobiographical texts, which were characterized by life-affirming or life-denying potential.

The leading mechanism for narrative construction is interpretation as a process bringing personal meanings into an occurred event. An individual's (a woman's) psychological parameters determine the level of her interpretative processes that, according to the proposed criteria, can be pre-semantic, semantic and meta-semantic. Life-affirming or life-denying auto-narratives together with the level of interpretive processes determines the main configurations of narrative strategies for constructing the divorce experience.

The author determined that a narrative strategy chosen by a divorced woman was determined by such psychological parameters as reflexivity, metacognitive monitoring and de-centring, which development created prerequisites for productive narrative strategies.

*The second chapter, "Empirical study of the psychological features of narratives composed by divorced women basing on their personal experience"* highlights the organizational and methodological principles for an empirical study of informative (auto-narratives) and procedural (interpretation processes) components of narratives about personal experience constructed by divorced women, presents testing results for the set of methods used to determine narrative strategies, and examines experimentally the effect of metacognition on the narrative construction based on experience.

The empirical study was carried out within the non-classical psychological concept, namely, within the generalizing integrative examining paradigm where a personality considers not as a set of parameters and qualities, but as a multi-level meaningful organization of being that is constantly moving towards full personal realization. Non-classical examination was done via the interpretive analysis of auto-narratives by combined psycholinguistic and psycho-hermeneutic approach to text examination.

Basing on the proposed theoretical model, the author developed a procedure identifying the narrative strategies that included the determination of auto-narrative

types and levels of interpretive processes; as a result, 4 configurations of narrative strategies for experience construction were obtained. The procedure included the following stages: formulation of provocative questions to obtain texts, selection of criteria for a life-affirming semantic disposition and levels of interpretive processes, development of an algorithm to identify narrative strategies, confirmation of its validity by correlative analyses with expert evaluation.

The author characterized each of divorced women's narrative strategies used for experience construction: the 1st configuration (meta-semantic/semantic + life-affirming narratives) was a *developmental* narrative strategy defined as a norm for narrative construction and characterized by cause-and-effect structuring of events, semantic regulation and obviously constructive value-semantic orientation; the 2nd one (pre-semantic + life-affirming narratives) was a *stagnant* narrative strategy, the most destructive strategy of experience constructing because women using this strategy did not understand the situation, relied exclusively on the internal context and had a stable negative image of a man; the 3rd configuration (pre-semantic + live-denying narratives) was a *pseudo-positive* narrative strategy, covering extreme cases when women did not show mature reflection and their meaning-generating function was blocked, so that their texts contained positive tendencies in experience interpretation but only as declarations; the 4th one (metasemantic/semantic + life-affirming narratives) was an *antinomic (contradictory)* narrative strategy, based on the phenomenon of generation of meaningful destructive ideas and attitudes together with highly formed interpretive processes and analytical abilities.

In addition to the main examining tool, the author paid special attention to the methods studying metacognition. It was determined that metacognitive monitoring, in particular planning and control of one's own cognitive processes, was a key determinant for developmental narrative strategies; but the lack of de-centration and predominant "stupid" reflections ("introspection" and "quasi-reflection") preceded unproductive narrative strategies. Statistically significant differences between most metacognitions were determined for all configurations of narrative strategies.

*The third chapter “Psychological assistance for divorced women with the help of narrative practices”* justifies using of narrative practices during psychological assistance for divorced women, highlights methodical and organizational principles of narrative construction for personal experience, presents constructed and tested narrative techniques for metacognition development, describes individual advisory work carried out to increase the life-affirming potential of auto-narratives, as well as features and effectiveness of the narrative approach used at work with divorced women.

A set of narrative techniques was composed for metacognition development: the task to compose a provocative narrative was proposed to reflect on women’s life experience; reflective survey was used for metacognitive monitoring; provocations based on another women’s text was applied for de-centration. Individual work was carried out using the “transformative dialogues” technique.

The effectiveness of the proposed narrative experience construction by means of narrative practices was proven for such unproductive strategies as stagnant and pseudo-positive. Women using antinomic strategy did not show significant changes under the proposed psychological influence.

*Practical significance of the research results.* The revealed informative, procedural features and determinants of narrative construction for personal experience, as well as the proposed set of methods examining narrative strategies for experience construction, can create a basis for further scientific and methodological developments to provide psychological assistance for productive interpretation of personal and social experience in various fields of social practice: education, psychological counselling, social work, especially for psychological rehabilitation of military personnel. Some provisions of the dissertational work can be used in training courses in narrative psychology, personality psychology, gender psychology, crisis counselling to increase professional competence and strengthen the position in the applied use of narrative tools.

The training program developing metacognition and proposed by the author can be used in psychological counselling of divorced women; it will contribute to a constructive rethinking of traumatic events.

**Key words:** psychological features, narrative, construction, personality, women, marriage, partners, spouse, projecting, value-oriented unity, psychological well-being, personal potential, individuality, subjectivity, meaning.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### **1. Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, категорії Б:**

1.1. Колобова, І. Б. (2020). Інтерпретаційні стратегії в дискурсивному конструюванні досвіду. *Технології розвитку інтелекту*, 4, 3(28).

DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2020.4.3.5>

URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/534](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/534)

1.2. Колобова, І. Б. (2021). Наративне конструювання життєвого досвіду. *Журнал сучасної психології*, 1, 64-73.

DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-7>

URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2233>

1.3. Колобова, І. Б. (2021). Психологічні особливості інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. *Вісник Львівського університету (Сер. «Психологічні науки»)*, 8, 82-89. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.10>

### **2. Статті в зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз:**

2.1. Kolobova, I.B. (2021). Factors activating interpretive and re-interpretive processes. *Young Scholars Journal*, 16-23.

DOI: <https://doi.org/10.29013/YSJ-21-6.7-16-23>

### **3. Статті та тези апробаційного характеру**

3.1. Колобова, І.Б. (2021). Смысловая структура личности в автобиографических нарративах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. II(13), 116-132.

URL: [http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i13/APP\\_2\\_13\\_2021.pdf](http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i13/APP_2_13_2021.pdf)

3.2. Колобова, І.Б. (2019). Критерії продуктивних наративних моделей побудови особистісного досвіду. *Матеріали VII Міжнародної науково-*

практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», присвяченій 90-річчю від дня народження Ю.І.Машбиця.

URL:<http://www.newlearning.org.ua/content/opublikovano-tezy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyu>.

3.3. Колобова, І.Б. (2020). Дискурсивна парадигма в конструюванні індивідуальної та соціальної реальності. Досягнення сучасної психологічної науки та практики. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених: тези доповідей*, 61-65.

3.4. Колобова, І.Б. (2018). Досвід особистості в межах постнекласичного та соціальноконструктивістського підходів. *Матеріали міжнародної конференції «Традиція і культура»*. Новий Акрополь, 17-18.

3.5. Колобова, І.Б. (2019). Особливості розуміння особистістю власного досвіду в контексті психогерменевтиного підходу. *Матеріали доповіді «Тиждень Психології»*, присвячений 120-річчю з дня народження Г.С. Косюка, 29.

3.6. Колобова, І.Б. (2022). Метакогніції як провідні детермінанти конструювання життєвого досвіду. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених: матеріали та тези доповідей*, 163-165.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	18
<b>РОЗДІЛ 1</b>	27
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ НАРАТИВНОГО КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ РОЗЛУЧЕНИМИ ЖІНКАМИ</b>	
1.1. Конструювання особистісного досвіду у вимірі постнекласичого підходу	27
1.2. Наративне конструювання досвіду особистості як предмет психолого-герменевтичних досліджень	38
1.2.1 Автонаратив як спосіб конструювання досвіду особистості	42
1.2.2 Інтерпретація як провідний механізм наративного конструювання особистісного досвіду	58
1.2.3 Метакогніції як детермінанти наративного конструювання досвіду особистості	66
1.3. Психологічні особливості інтерпретації досвіду розлученими жінками	74
Висновки до першого розділу	86
<b>РОЗДІЛ 2</b>	92
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАРАТИВНОГО КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ РОЗЛУЧЕНИМИ ЖІНКАМИ</b>	
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію та процедури дослідження	92
2.2. Емпіричне визначення основних стратегій наративного конструювання досвіду розлученими жінками	108



	17
2.2.1. Характеристика результатів аналізу автонаративів розлучених жінок	108
2.2.2.Визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів як механізмів наративного конструювання досвіду особистості	129
2.3. Особливості розвитку метакогніцій як детермінант наративного конструювання досвіду розлученими жінками	147
Висновки до другого розділу	160
<b>РОЗДІЛ 3</b>	166
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК</b>	
3.1. Теоретико-методологічні засади, розробки та основні принципи впровадження процедури наративного конструювання досвіду розлученими жінками	166
3.2.Особливості психологічного супроводу розлучених жінок	175
3.2.1. Програма тренінгу метакогніцій як детермінант наративного конструювання досвіду особистості	176
3.2.2. Специфіка індивідуального консультування розлучених жінок	186
3.3. Оцінка продуктивності впровадження процедури наративного конструювання досвіду розлученими жінками як засобу їх психологічної підтримки	200
Висновки до третього розділу	205
<b>ВИСНОВКИ</b>	209
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	213
<b>ДОДАТКИ</b>	235

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Унаслідок інтенсифікації політичних та суспільних трансформацій підвищується напруженість внутрішнього життя особистості, що не може не позначитися на взаєминах у родині. За статистичними даними 2023 року за кількістю розлучень Україна входить до 10 країн у світі, цей показник займає верхні щаблі рейтингу впродовж п'яти останніх років. Вважається, що в результаті розлучення страждають усі члени родини, але жінка частіше звертається по психологічну допомогу та демонструє суїцидальну поведінку. Подія розлучення інкорпорується в структури особистого досвіду, трансформує його та нерідко негативно впливає на класичні подружні цінності, що призводить до дистанціювання від партнера, зростання кількості незареєстрованих шлюбів та у крайніх випадках до одностатевих стосунків серед наступних поколінь.

Актуальність дослідження визначається зростанням значущості проблеми адекватної інтерпретації травмивного досвіду, з одного боку, та з іншого боку, тим методологічним потенціалом, яким володіє психологічна герменевтика при розв'язанні подібних задач. Психологічне спрямування герменевтики актуалізується в період постмодерну, що постулює семіотичну природу реальності, яка розуміється та інтерпретується подібно текстовому повідомленню. (М. Гайдеггер, Г.–Г. Гадамер, П. Рікер, Ф. Шлеєрмахер). Методологічним базисом цього підходу вважають положення соціального конструктивізму (Дж. Келі, П. Бергер, Т. Лукман, П. Ватцлавік), що споріднюється з психологічною герменевтикою в частині розуміння досвіду як акту зіткнення особистих смислів та соціальних конструктів.

Такий підхід до досвіду оголює декілька проблем, що спонукали до вибору теми дисертаційної роботи: по-перше, проблему визначення характеру подібних текстів-самоописів, по-друге, визначення процедури їх дослідження не тільки для фіксації структури чи змісту, а для заглиблення в семіотичні коди, у психологічні механізми їх формування.

Протягом останніх років у руслі цих підходів здійснюється все більше психологічних досліджень, спрямованих на вивчення проблеми тлумачення, розуміння та конструювання досвіду (А. Богачов, Л. Тодорів, Л. Заграй, Дж. Келлі, Д. Комбс, С. Максименко, О. Павленко, Д. Фрідман), зокрема, дискурсивного досвіду особистості (Н. Чепелева, С. Рудницька, О. Зазимко, О. Зарецька, М. Смульсон, О. Шиловська, Е. Ваара, Г. Дьяковська, Л. Заграй).

Дискурсивний підхід до аналізу життєвого шляху обґрунтовує оповідальну форму осмислення людиною свого минулого, місця й ролі в подіях, своїх перспектив та вимагає нового теоретичного підґрунтя для якісної оцінки змісту біографічних описів. Таке підґрунтя забезпечив «нарративний поворот» (Р. Харре, Й. Брокмайер, Дж. Брунер, Д. Макадамс, Г. Херманс, Т. Сарбін), що направив потік психологічної теорії до людських історій, які й до того були в полі уваги дослідників, але тепер вони стають центральним пояснювальним конструктом через невичерпаність власного семіотичного ресурсу (К. Штайнер, П. Рікер, П. Бурдьє, Д. Херман, Е. Берн, І. Маноха, Н. Пов'якель, Ю. Любімова, А. Лещенко).

Нарративний спосіб пізнання дійсності стає провідним видом дискурсивного конструювання, який реалізується в автобіографічній історії (автонарративі) та вможливорює об'єктивацію базових життєвих концепцій та ціннісно-сміслових установок особистості. Нарративне конструювання досвіду визначається як процес переведення окремих подій в певну нарративну схему, під час якого події набувають особистісного значення; як процес осмислення, опису, редакції минулого та об'єднання його з теперішнім та майбутнім досвідом; як перетворення особистого досвіду в його особистісну форму, продуктом якого є особистісний смисл, відтворений в автонарративі (Дж. Брунер, М. Кросслі, Н. Чепелева, С. Рудницька, О. Зарецька, О. Джужа).

Автонарратив стає не тільки бібліографічним твором, а й внутрішнім контекстом, який екстраполює свій зміст на рішення, цілі та перспективи людини, що набуває особливого значення, коли «невдало» інтерпретований травмівний досвід піддає руйнації основні життєві проєкти. Таким життєвим

проєктом є розгортання сценарію подружнього життя, який переривається через певні обставини, і його подальше існування залежить від обраних стратегій наративного конструювання досвіду перебування в шлюбі чи самої події його розірвання.

Незважаючи на актуальність та соціальну значимість проблеми розуміння та інтерпретації травмивного досвіду, потенціал наративних практик досі не вичерпано, і саме поняття наративного конструювання досвіду особистості залишається малоопрацьованим. У вітчизняній та зарубіжній науці існують лише поодинокі приклади досліджень наративного конструювання досвіду (О. Зарецька, О. Зазимко, Т. Костіна, С. Рудницька, Н. Чепелєва, О. Шиловська, Д. Герман), більше дослідницького матеріалу присвячено особливостям інтерпретацій життєвого досвіду (О. Павленко), сімейних наративів (О. Любімова), жіночих наративів (О. Кісь, Н. Гапон, Г. Боднар, Л. Ліщук-Торчинська, С. Чіверз, М.-К. Гарсія, М. Едборг), психологічних особливостей розлучених жінок та наративів розлучення (Ю. Швалб, Л. Сосіс В. Кутішенко, О. Донець, Л. Брацкова, О. Яцина, О. Яворська, Д. Зубцов, И. Пономарьова, С. Різман, С. Склатер, Б. Сімпсон, К. Блау, Г. Деніел, І. Спортел, Дж. Моне).

Перед дослідниками залишаються невирішеними проблеми, що стосуються виокремлення змістових, процесуальних особливостей та детермінант наративного конструювання особистісного досвіду, а також розробки методичного інструментарію для діагностики наративних стратегій конструювання досвіду, що стає перешкодою для впровадження необхідних технологій реконструкції та реінтерпретації психотравмуючих подій. Саме це й зумовило вибір теми дослідження *«Психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками»*.

**Мета дослідження:** визначити психологічні детермінанти, механізми й стратегії наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками.

Відповідно до мети визначено основні завдання дослідження.

1. Проаналізувати стан теоретико-методологічної розробленості проблеми конструювання особистісного досвіду в психології.
2. Визначити змістові та структурно-процесуальні складові, а також детермінанти наративного конструювання досвіду особистості.
3. Розробити методичний інструментарій для виокремлення основних складових наративного конструювання досвіду особистості.
4. Емпірично визначити психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками.
5. Розробити й апробувати процедуру наративного конструювання досвіду розлученими жінками як засобу їх психологічної підтримки

**Об'єкт дослідження:** процес наративного конструювання досвіду особистості.

**Предмет дослідження:** наративні стратегії конструювання особистісного досвіду розлученими жінками.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження було проведено в межах комплексних науково-дослідних тем лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: «Дискурсивні технології самопроекування особистості» (державний реєстраційний номер 0117U004813) та «Дискурсивне конструювання досвіду в контексті розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0120U100198). Тему дисертації затверджено вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол 72 від 27.12.2018 р.) та узгоджено рішенням бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол 485 від 30.06.2021 р.)

**Теоретико-методологічні засади дослідження** наративного конструювання досвіду особистості ґрунтуються на психологічних концепціях життєвого досвіду особистості, способах його об'єктивації у свідомості. Загальнометодологічною базою дослідження є психологічна герменевтика, предметом якої є особистісний аспект розуміння та інтерпретації життєвого

досвіду (Ф. Бласс, М. Гайдеггер, Г.–Г. Гадамер, В. Дільтей, К. Герген, П. Рікер, Ф. Шлейєрмахер, Н. Чепелєва). Теоретичними засадами нарративного конструювання досвіду є теорія соціального конструктивізму, положення нарративної психології (Р. Барт, Дж. Брунер, І. Брокмейєр, К. Герген, Д. МакАдамс, Н. Ванда, Т. Сарбін, М. Уайт, Р. Гарре, Н. Чепелєва, Т. Ширяєва, Дж. Шоттер), екзистенціально-феноменологічна психологія (Ж.-П. Сартр, А. Шюц, К. Ясперс), парадигма семантично-семіотичного напрямку як методологія аналізу пізнання (Ч. Пірс, У. Еко, Г. Фреге), теоретичні положення дискурсивного конструювання досвіду (М. Смульсон, Н. Чепелєва, С. Рудницька, О. Шиловська, О. Зазимко, О. Зарецька), концептуальні основи соціального конструювання гендеру (І. Гофман, Г. Гаріфінкель, О. Кікінежді, К. Рейвін).

**Методи дослідження.** Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було використано алгоритм дослідження, що включав застосування

*теоретичних методів та прийомів* наукового пізнання: аналіз та узагальнення філософських та психологічних джерел, що стосуються об'єктивації життєвого досвіду, автобіографічних нарративів, нарративного конструювання досвіду особистості; систематизація визначень, понять та емпіричних напрацювань щодо проблеми дослідження; теоретизування та моделювання з метою створення алгоритму визначення нарративних стратегій, вибору методів діагностування текстів та напрямку психологічної підтримки;

*емпіричних методів:* для діагностики рефлексії життєвого досвіду застосовано опитувальник «Диференціальний тип рефлексивності», здатність до децентрації було визначено за діагностикою емоційного інтелекту по шкалі «Здатність до розуміння емоцій іншого та чуттєвість до внутрішніх станів іншого», метакогнітивний моніторинг – за діагностикою метакогнітивних стратегій. Крім того, розроблено авторські опитувальники до інструкцій автобіографічних есе, до вправ на розвиток метаконіцій, для визначення оцінювання учасниками результатів проходження тренінгу; для аналізу автонаративів використано контент-аналіз, а також психолого-герменевтичний

та психолінгвістичний підходи, валідність яких підтверджено кореляційними зв'язками з експертним оцінюванням;

*методи математичної статистики:* визначення рівня метакогніції здійснено за допомогою дисперсійного аналізу за методом Фішера і апостеріорного тесту Бонфероні, а також непараметричних критеріїв Н–Краскала-Волліса і U–Манна-Вітні. Динаміку наративного конструювання досвіду в процесі психологічної підтримки розлучених жінок зафіксовано за допомогою кутового перетворення Фішера.

**Достовірність отриманих результатів** емпіричного дослідження забезпечено теоретичним дослідженням, що проводилось у вимірі психолого-герменевтичної парадигми з виділенням змістовно-процесуальних складових наративного конструювання досвіду, психологічних характеристик особистості та детермінант продуктивних наративних стратегій; обґрунтуванням якісних методів дослідження, методологічними положеннями неklasичної психодіагностики; діагностичними методиками та методами, адекватними меті й завданням; кількісної і якісної обробки текстів та інших емпіричних результатів; використанням можливостей математичної статистики для достовірного обчислення емпіричних даних; залученням експертної групи.

**Наукова новизна результатів** полягає в тому, що

*вперше*

- розроблено методичний інструментарій для виокремлення наративних стратегій конструювання особистісного досвіду, зокрема досвіду розлучення;
- експериментально досліджено психологічні особливості автонаративів та інтерпретаційних процесів розлучених жінок;
- визначено детермінанти розвивальних наративних стратегій;
- розроблено та апробовано процедуру наративного конструювання досвіду розлученими жінками;

*поглиблено та розширено*

- теоретичні положення наративного конструювання особистісного досвіду в межах психолого-герменевтичного підходу;

- уявлення про психологічні особливості конструювання досвіду розлученими жінками;  
*подальшого розвитку набули*
- уточнення термінологічного апарату психологічної герменевтики (диференційовано зміст понять «дискурсивне конструювання особистісного досвіду», «нарративне конструювання особистісного досвіду»);
- розробки методичного інструментарію психолого-герменевтичного аналізу автонаративів;
- застосування нарративних практик як засобу психологічної підтримки розлучених жінок.

**Практичне значення результатів дослідження.** Виокремлені змістові, процесуальні особливості та детермінанти нарративного конструювання особистісного досвіду, а також запропонований методичний інструментарій діагностики нарративних стратегій конструювання досвіду створюють підґрунтя для подальших науково-методичних розробок щодо забезпечення психологічного супроводу продуктивної інтерпретації особистого та соціального досвіду в різних галузях соціальної практики: освіті, психологічному консультуванні, соціальній роботі, особливо в психологічній реабілітації військовослужбовців. Деякі положення дисертації можна використати при створенні навчальних курсів із нарративної психології, психології особистості, гендерної психології, кризовому консультуванні для підвищення професійної компетентності та посилення позиції в прикладному використанні нарративних засобів.

Запропонована авторська програма тренінгу розвитку метакогніцій може застосовуватися в психологічній консультативній практиці для роботи з розлученими жінками, що сприятиме конструктивному переосмисленню травмивних подій.

**Результати дослідження впроваджено** в практику організації освітнього середовища й викладання в таких вищих навчальних закладах: Інститут психіатрії Київського національного університету ім. Т. Шевченка (№067/010-



01-26 від 09.12. 2022 р.), Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу (№25-37-118 від 09.12.2022), Українська інженерно-педагогічна академія (№107-02-50 від 07.12.2022) та у практику організації професійної діяльності Асоціації психіатрів України (№163 від 08.12.2022).

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження було оприлюднено та обговорено на ряді наукових та науково-практичних заходів, серед яких *міжнародні конференції*: XXVIII, XXX Міжнародні наукові конференції: «Мова і культура» імені Сергія Бураго (Київ, 2019, 2021 рр.); XVII Міжнародна науково-методична конференція «Новий Акрополь» (Київ, 2019 р.); VII Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», присвяченій 90-річчю від дня народження Ю.І.Машбиця (Київ, 2019); *всеукраїнські конференції*: II Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів і молодих учених «Досягнення сучасної психологічної науки та практики» (Вінниця, 2020 р.); VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (Вінниця, 2022 р.); II Всеукраїнська науково-практичної конференція студентів, аспірантів і молодих вчених (Київ, 2020); «Тиждень Психології-2019», присвячений 120-річчю з дня народження Г.С. Костюка (Київ, 2019 р.).

**Публікації.** Основний зміст і результати дисертаційного дослідження відображено в 10 публікаціях автора. Серед них 3 статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України; 1 стаття в зарубіжному науковому періодичному виданні, 6 статей і тез апробаційного характеру в збірниках матеріалів науково-практичних конференцій та інших виданнях.

**Структура й обсяг роботи.** Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків. Основний обсяг складає 195 сторінок. Робота містить 20 таблиць, які займають

9,2 сторінки. Загальний обсяг дисертації становить 289 сторінок. Список використаних джерел включає 224 позицій, із них 79 іноземними мовами

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ НАРАТИВНОГО КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ РОЗЛУЧЕНИМИ ЖІНКАМИ**

У розділі визначено психолого-герменевтичні засади вивчення проблеми наративного конструювання особистісного досвіду, обґрунтовано поняття наративного конструювання, експліковано його структурно-процесуальні та змістові складові, детермінанти розвитку, виділено наративні стратегії та ознаки їхньої продуктивності, схарактеризовано психологічні особливості інтерпретації жінками досвіду розірвання шлюбу.

#### **1.1. Конструювання особистісного досвіду у вимірі постнекласичного підходу**

Неаддитивність та багатогранність буття особистості та включення її життєвого досвіду в предмет досліджень вимагає нових методів та технологій, що обумовлює методологічну революцію в психологічних науках. На некласичному етапі розвитку психологічного знання суб'єкт вважався вбудованим у систему світу, і до недавніх часів психологія спиралася на переконання, що має справу з об'єктивними змінами, процесами і явищами, які опосередковано залежать від суб'єкта. На класичному етапі розвитку науки оформлюються загальні вимоги до організації психологічного дослідження особистості, необхідні для роботи з особистістю як складною системою. Постнекласичний підхід визначає суб'єкт як головну діючу особу всієї картини буття, що розвивається через соціокультурні зміни та нестійкі соціальні взаємодії, які він синтезує в мережу безперервних рухливих внутрішніх операцій переробки, організації та систематизації, ефекти яких відтворюються в соціальних дискурсах. Дискурсивна психологія як напрям соціального

конструктивізму постулює, що дискурс не відтворює реальність, а конструює її дискурсивними вербальними та невербальними засобами.

Конструювання досвіду або повсякденної реальності вивчається теорією соціального конструктивізму, що розглядає пізнання особистістю реальності на кшталт інженерного конструювання.

Засновниками парадигми конструктивізму вважають генетичну епістемологію Ж. Піаже [197], феноменологічну соціологію знання А. Шюца [139], символічний інтеракціонізм Дж. Міда [88].

Об'єднуючи базові положення конструктивізму, можна виділити такі тези:

- будь-яке знання втрачає статус об'єктивності та прирівнюється до суб'єктивної інтерпретації;
- пізнання розглядається як побудова, класифікація, впорядкування об'єктів;
- поведінка та ідентичність людини формуються створеними соціумом численними реальностями;
- кінцевим критерієм якості знання є його придатність, корисність, успішність, життєздатність;
- конструктивістський неопрагматизм закликає аналізувати свій спосіб життя і те, за якими принципами він формується.

Розробка основних категорій соціального конструктивізму належить П. Бергеру й Т. Лукману, які визначають пізнання повсякденної реальності початковим об'єктом своїх досліджень. Таким чином, соціальний конструктивізм розширюється з категорії «знання» наукового філософського пізнання світу до освоєння повсякденного досвіду рядовою людиною, набуваючи таким чином практичного сенсу у вивченні проблеми пізнання дійсності. Повсякденна реальність розцінюється дослідниками як інтерсуб'єктивний світ, у якому розуміння між людьми обумовлено наявністю спільних об'єктивацій – елементів світу. Автори зазначають, що значимим елементом повсякденної реальності виступає соціальна система як сума всіх

типізацій та взірців взаємодії, у континуумі яких об'єктивується явище соціального конструювання [148].

Взаємодія особистості з соціумом виступає як рекурсивний процес спільної світосуб'єктної взаємодії, де історію суспільства описують через герменевтичний аналіз індивідуальних історій, так само як індивідуальний досвід можна описати, враховуючи окремий історично-просторовий зріз.

З цією думкою погоджується Е. Дюркгейм, що конститує соціальну реальність як стійку й всеосяжну основу індивідуального існування [212].

Представники радикального конструктивізму вимагають визнання неможливості існування «об'єктивного», що відчужене від суб'єкта пізнання. Людина оперує знанням, яке витікає з розуміння її досвіду, тоді як подіям приписується лише те, що суб'єкт бере з самого себе. Тобто не факти досвіду формують сприйняття картини буття та себе в цій картині, а саме аналіз та синтез побаченого, осягнення та об'єктивація подій. Світ повсякденності людини виступає в якості самостійного предмету дослідження, як основи практичного повороту в соціальних та психологічних науках.

У соціально-конструктивістському контексті набула поширення теоретична концепція соціалізованого уявлення про «Я» як нової парадигми «Я-концепції», яку вперше описує К. Джерджен [171]. К. Джерджен пропонує розглядати будь-які вимовлені слова та виражені емоції такими, що утворюються у відповідь на перформативи чи вчинки інших, відкидаючи поняття автономної індивідуалізованої свідомості.

Крім того, соціокультурне середовище пропонує систему «Я-образів», які використовуються при конструюванні самоідентичності, що, на думку М. Хайдеггера, не залишає місця для дійсної персональної екзистенції [181].

Основи діалогізованої свідомості особистості розглядалися в роботах різних авторів, де висвітлюється внутрішній світ особистості, породжений зовнішніми діалогічними конструкціями [87]. Що ж тоді насправді робить наше «я» унікальним, якщо воно побудувало себе з поточного набору соціальних інструментів – вміння використовувати «чужі» слова через власну експресію

(вираження), яка породжується в точці контакту слова з реальною дійсністю. Це означає вміння використовувати соціальні конструкції усвідомлено, у контексті поточної реальної ситуації та відповідно до власних намірів.

Соціальне конструювання являє себе в двох типах реляцій: навичка інтеракції із зовнішнім світом, що складається з фізичних об'єктів, та творення особливого типу реальності – інтерсуб'єктної комунікації. Сам конструкт являє собою активність суб'єкта, що спонукає до виникнення чогось нового на відміну від того, що створено навколишньою дійсністю.

У сучасних наукових дослідженнях категорія конструювання відносно особистості не обмежується лише пізнанням соціального середовища, а збагатилася такими термінами, як конструювання ідентичності, конструювання майбутнього, конструювання картини світу, дійсності, реальності, повсякденності, досвіду минулого, нового, кризового (П. Вербицька [21], Г. Білик [13], В. Діброва [34], М. Дворник [35], В. Кириченко [62], В. Шевченко [132], О. Байер [132], М. Доценко [41], К. Зеленько [55]).

Загалом виокремлюються дві тісно пов'язані області інтересів дослідників: одна стосується процесу конструювання соціальної реальності П. Бергера, Т. Лукмана [148], К. Джерджена [171], інша націлена на дослідження конструювання індивідуальної реальності (теорія особистісних конструктів Дж. Келлі [183] та теорія категоризації Дж. Брунера [155]).

Незважаючи на те, що центральним елементом повсякденної реальності вважають соціальне оточення, Дж. Брунер та Дж. Келлі доводять, що існують внутрішні аспекти об'єктивації. Перший вважав, що людина сприймає об'єкт тільки після того, як віднесе його до певної категорії типових об'єктів попереднього досвіду, другий наполягає, що сприйняття світу відбувається за допомогою системи конструктів чи так званого прозорого трафарету, під який підганяється новий досвід. Отже, йдеться про вплив минулого, асимільованого досвіду на інтерпретацію теперішнього.

Значна область досліджень, присвячених конструюванню реальності, належить до теорії фреймів. Зародження поняття фреймів по відношенню до

вивчення повсякденності бере свій початок у феноменологічних теоріях А. Шюца [139], А. Гурвича [175], розроблення самої концепції фрейм-аналізу належить Г. Бейтсону [147]. Фрейм становить статичну інформаційну структуру або схему, що служить для репрезентації стереотипних контекстів. Ця схема утворюється через взаємодію між сенсорними даними (зоровим сприйняттям) і засвоєною в процесі навчання величезною мережею символічної інформації. Фрейми названо базовими концептами, оскільки вони демонструють найбільш загальні принципи організації вербалізованої у дискурсі інформації онтологічного плану про предмети ментального світу, їхні властивості й відносини [92]. Теорія фреймів дає нам можливість уявити, як відбувається організація людиною сприйняття навколишнього середовища. Накладання схеми на повсякденний досвід організовується в типову послідовність дій через ситуативну зміну фреймів. Оскільки досвід людини представляє собою не статичну одновимірну структуру, а рухливий багатовимірний континуум, то поняття фрейму відносно досвіду можна представити у вигляді процесу безперервного фреймування. І. Гофман у свою чергу визначив поняття фреймування через контекст конструювання ідентичності особистості [173; 174].

За одними визначеннями конструювання реальності являє собою привнесення смислу в дійсність, створення ідеальних моделей, що дозволяють спрямовувати діяльність і спілкування. Інші ж наголошують не на внесенні смислу в дійсність, а на внесенні дійсності в смисл, тобто на перетворенні ситуацій, подій, соціальних сюжетів в ризому особистісних смислів, на привласненні сюжетів, що складуть особистий досвід.

Селекція сюжетів відбувається саме через приєднання свідомості суб'єкта до будь-яких близьких чи далеких соціальних подій – вони видаються йому такими, які стосуються саме його. Таким чином, особистий досвід стає привласненим відрізом рухливої матерії соціально-культурного досвіду, що потрапляє в поле уваги, інтересів, потреб суб'єкта.

Події визначаються як екзистенційні переживання, що встановлюють для конкретної людини суб'єктивну значимість, внутрішній статус особливих вражень. Так, наприклад, Друга світова війна є трагічним особистим досвідом людей похилого віку, а для школярів набуває статусу соціально-історичного досвіду, що завершився перемогою над ворогом.

Як зазначав Г. Костюк, засвоєння людського досвіду – специфічна й провідна умова індивідуального розвитку мислення людини, активний процес, що потребує розумової діяльності того, хто засвоює. У суті своїй воно являє собою особливий процес утворення понять під керівництвом тих, хто вже володіє цими поняттями [75].

Загалом осмислення соціокультурного та індивідуального досвіду та створення індивідуальної реальності є невід'ємною складовою розвитку особистості. Для пересічної людини операції поглинання інформації та тим паче конструювання реальності не завжди усвідомлюються й не конституюються, і тому не розкривається прихований ресурс використання цих функцій.

У контексті психолого-герменевтичного підходу, що є методологічною базою нашої роботи, розвиток особистості тлумачиться як становлення здатності до самоосмислення та осмислення світу через освоєння культурних дискурсів, розуміння та інтерпретацію власного життєвого й соціокультурного досвіду, набуття нових смислів, а також вміння їх трансформувати через видозміну особистих дискурсів [121]. У цьому контексті конструювання досвіду виступає запорукою саморозвитку, що забезпечує організацію життя у зв'язні структури з метою створення особистісного проекту.

Н. Чепелева підкреслює, що «розуміння та інтерпретація соціокультурного досвіду веде до створення власного внутрішнього світу особистості, власної реальності, яка вибудовується як неповторний особистісний твір за допомогою авторського ставлення як до навколишньої дійсності, так і до власної особистості, до власної ідентичності» [120].



Одним із методологічно важливих положень герменевтики є настанова тлумачити фундаментальні структури реальності як проекції мови. У цій парадигмі значення конструюються дискурсивно, і, власне, наша мова визначає те, що ми розуміємо під фундаментальними структурами нашого буття [121].

Констатація подій та розкриття їхньої сутності відбувається в оповідальній формі завдяки невід'ємному мовленнєвому інстинкту людини, що з'являється раніше, ніж письмовий. За допомогою системи конструктів мова не просто відображає реальність, вона відокремлює, синтезує, організовує сприйняті події та явища, що складають повсякденний досвід.

Кожне психічне переживання супроводжується розмовою з собою, таким чином відбувається процес конденсації осмисленого переживання в мову, що через синтез думки та слова утворює мовленнєве мислення.

Процес перевтілення дійсності в мову має таку послідовність:

- мислення як фіксація певного «положення справ» у дійсності;
- передача своїх думок через опис цієї дійсності в мові;
- визначення елементів та зв'язків дійсності, тобто виявлення області позначуваного;
- створення складних ланцюгів речень, що становлять міркування.

Усі спроби виокремити думку від мови призводять до втрати смислоутворюючої функції процесу розуміння. Саме структурно-смілова організація текстової форми мислення здійснює управління процесом інтерпретації та розуміння отриманої вхідної інформації. Таким чином, мова, відтворена в певному дискурсі, стає основним оптичним принципом конструювання дійсності в розрізі психолого-герменевтичного підходу, зокрема його дискурсивної форми.

У дискурсах народжується, формується та детермінується особистість. Це даність сучасного світу, у якому головним засобом комунікації є обмін значеннями, які приписуються кожному конкретному чи абстрактному об'єкту. Д. Фрідмен та Д. Комбс зазначають, що дискурси «формують вибір людини щодо того, які події життя слід перетворювати в історії і як це робити» [168].

Дискурс розглядається і як «найширша категорія мовного коду» [9], як «мовні стереотипи і способи категоризації світу» [41], і як «загальноприйнята домовленість використання мови та значень» [114]. Функціонально дискурс не лише проектує нове бачення світу чи його фрагменту, а й просуває ціннісні орієнтири світобачення, світорозуміння, прийняття рішень, тобто ідеологічну сутність дискурсивної позиції як погляду.

Дискурс охоплює тільки ті значення та шаблони дій певного середовища, які відповідають критеріям інтелігібельності (розуміння, прийнятності всіма учасниками) та доречності в певній соціальній ситуації. Саме ці критерії виступають маркерами поведінкових норм та беруть безпосередню участь у формуванні локального образу «Я». І. Гофман відмічає, що для багатьох культур властиве постійне уникнення «зриву взаємодії» між особистістю та соціумом у випадку порушень шаблонів реагування. Це супроводжується надмірним навантаженням соціальних вимог та рамок на образ «Я». [174]. Таким чином, можна зробити висновок, що чим більше зарегламентована соціальна група, чим чутливіше реляція «особистість – соціум», тим глибше занурений у соціальний дискурс образ «Я».

На думку М. Майкла, абсолютизація соціального формування дискурсу та самоототожнення виносить «за дужки» природні, не соціальні фактори, тому дослідження ідентичності як явища суспільного дискурсу вимагає більшої методологічної бази [189].

Незважаючи на цю поправку, інтерес до дискурсивних процесів на тлі психологічних досліджень набуває стрімкого поширення, оскільки наука про ментальні репрезентації реальності все більше витісняється концепцією соціального походження психологічних феноменів.

Для перенесення мови в поле психологічних досліджень потрібно погодитися з позицією, що одна людина здатна зрозуміти, розпізнати та проаналізувати описаний іншим внутрішній стан, що не є певним соціальним об'єктом, таким як будівля чи тварина. Природне вираження почуттів у дітей, зокрема болі, радості чи задоволення, з віком змінюється на висловлювання, які

використовуються за домовленістю певної соціальної групи. Таким чином навіть емоції та переживання конституюються та конструюються дискурсом. Саме цей феномен є підставою використовувати опис людських станів у якості об'єкта психологічного аналізу.

Згідно з поглядами Р. Харре принцип конструктивності в дискурсі експлікується через структуровану послідовність інтенціональних актів, що приводять у рух знакову систему, зокрема мову [178]. Тобто дискурсивна активність суб'єкта виникає у відповідь на сенсорний стимул й об'єктивує себе у вигляді вербальних суджень.

В оптиці дискурсивної психології Р. Харре психічні стани та процеси особистості – це дискурсивна діяльність, характерна для індивіда в межах локальної групи. Під дискурсивною діяльністю дослідник розуміє генерацію значень, їх вираження через свої стани та їх описання за прийнятими індивідуальними планами та правилами локальної групи, у результаті чого формується певна соціальна поведінка. Правила – це універсальні для даної «локальної етнографії» структурні шаблони, стійкі елементи когнітивних ресурсів індивіда в межах конкретної спільноти. На відміну від правил, плани виробляються індивідуально під вирішення завдань і вимагають імпровізаційних здібностей.

У межах діяльнісного підходу конструювання реальності розглядається як дія, що знаходить онтологічний базис у філософії Г. Гегеля. Останній вводить поняття діючої свідомості, що виникає із свідомості, яка споглядає [179]. Тобто поняття дискурсивного конструювання базується на положенні, що в процесі конструювання світ створюється тим, хто говорить/пише як «світ-зі-мною», і властивості цього світу залежать від того, хто говорить/пише, – саме він створює цей світ дискурсом та діями, та цілковито включений в нього.

Діяльнісна позиція в дискурсивному конструюванні знаходить своє вираження в переміщенні від теперішнього в майбутнє, яке спочатку відтворюється в дискурсі, а потім має своє вираження в реальності. Тут у поле уваги потрапляє поняття дискурсивного конструювання минулого досвіду, до

якого є тільки обмежений перцепційний доступ. Саме він дозволяє «переконструювати» події та факти шляхом розміщення їх з центральних на фоніві місця, заміни зв'язків між подіями, утворення нових комбінацій фігур та явищ, додавання або підміни видуманих конструктів та смислових структур.

У теорії мови та мовленнєвої комунікації дискурсивне конструювання розглядається як процесуальний акт, де мовець будує дискурс, мовленнєві жанри, мовленнєві акти, спираючись на свої внутрішні неповторні особистісні комунікативні смисли як складні психокогнітивні та емотивні утворення. Під час комунікативної трансляції адресант поєднує їх з мовними значеннями та формує відповідні конкретній ситуації спілкування конфігурації смислів, які і є комунікативними смислами [9].

В оптиці психолого-герменевтичного підходу С. Рудницька дає таке визначення дискурсивному конструюванню: це «приведення всіх своїх уявлень, понять, поглядів, принципів, концепцій, інтерпретаційних моделей світу в єдину систему, їх упорядкування, організація в єдину пов'язану структуру, що допомагає осягнути сенс подій і вчинків свого власного життя і життя інших, перманентний процес особистісного смислотворення» [99, 4].

Смислотворення артикулюється нами як перетворення досвіду з особистого в його особистісну форму. За Н. Чепелевою, особистий досвід – це довербальна, дорефлексивна складова свідомості, що виникає в конкретних життєвих ситуаціях, основною одиницею якої є зовнішня подія, представлена у свідомості людини в образній формі або у формі переживання. Це сприйняте свідомістю повсякденне знання. Особистісний досвід – результат осмислення та інтерпретації особистого досвіду, конкретних життєвих ситуацій, переживань, основною одиницею якого є смисл. Особистий досвід знаходиться в процесі постійного впорядкування, трансформації, систематизації через засвоєння культурних зразків та занурення в поле дискурсивних практик. Крім того, дискурс є не просто інструментом присвоєння культури, але найважливішим інструментом особистісної самодетермінації людини в

культури, розширення меж самого себе, побудови власного смислового простору [121].

Отже, асимільований досвід як динамічна ціннісно-смилова структура конституює внутрішній контекст особистості, її внутрішню позицію, основною функцією якої є регуляція взаємодії з соціокультурним оточенням: прийняття чи відторгнення дій соціуму, спонукання до певної поведінки чи відмова слідуванню культурному коду. У свою чергу соціальний досвід, побудований у просторі значень та смислів, відношень та зв'язків певного дискурсу утворює соціальний зовнішній контекст, якому властивий свій жанр, тенор, режим тощо [209].

Проблема контекстуального зіткнення особистісного та соціального досвіду розкрита С. Рудницькою. Авторка виділяє конфігурації співвідношення внутрішнього й зовнішнього контекстів, що визначають основні рівні сформованості інтерпретаційних процесів (детально про рівні сформованості в наступних підрозділах):

- зовнішньоконтекстуальна або внутрішньоконтекстуальна домінанта визначає передсмиловий рівень
- неузгодженість внутрішнього й зовнішнього контекстів, «мерехтіння» контекстів характерні для смислового рівня;
- одночасне «утримання» особистістю як зовнішнього, так і внутрішнього контекстів характеризує метасмиловий рівень.

С. Рудницька відмічає, що порушення взаємодії між зовнішнім та внутрішнім контекстами обумовлюють стагнацію процесу дискурсивного конструювання досвіду. Зіткнення та дезінтеграція дискурсивних реальностей можуть бути детерміновані різницею в культурному коді особистості та оточення, неспівпадінням внутрішніх контекстів адресата та адресанта як суб'єктів взаємодії в певній ситуації, що перешкоджає інтеріоризації зовнішнього контексту та знижує потенціал цінності смислового оновлення [98].

Узагальнюючи вищесказане, ми вважаємо, що дискурсивне конструювання особистого досвіду – це багатоплановий процес перетворення реальності в дискурсивні структури шляхом осмислення, впорядкування, концептуалізації та інтеграції фрагментів соціального та особистого досвіду. Вихідним «продуктом» дискурсивного конструювання вважається особистісний досвід, як індивідуальний неповторний твір, що видозмінюється впродовж усього життя, охоплюючи минулі спогади, сьогодення та плани на майбутнє.

Дискурсивний простір, у якому відбувається життєздійснення людини, виступає головним постачальником культурних текстів, схем, шаблонів, що шляхом привласнення стають персональними оповіданнями. Отже, найбільш прийнятним способом дискурсивного конструювання досвіду є його текстова або наративна форма, яка дозволяє не лише артикулювати цінності, сенси, життєві стратегії та інші особистісні феномени, а й вилучити індивідуальні механізми та принципи конструювання реальності. Таким чином, напрям подальших досліджень дисертаційної роботи ми вбачаємо в дослідженні саме наративного конструювання особистого досвіду.

## **1.2. Наративне конструювання досвіду особистості як предмет психолого-герменевтичних досліджень**

Зважаючи на центральне положення про мову, яка відтворена в певному дискурсі, життя можна ототожнити з сукупністю текстів, що з розвитком здатності до рефлексії та особистісної герменевтики стає зв'язною індивідуальною автобіографічною історією. Ця історія чи її окремих фрагмент можуть бути цікавими як матеріал для дослідження, оскільки вони є засобом конструювання себе у світ та експлікують не тільки психологічні характеристики суб'єкта, його наміри, мотиви, цінності, а й дискурсивний ярус його соціального оточення.

Як зазначено в попередньому розділі, соціальний конструктивізм затвердив новий підхід до об'єктивації людиною життєвого досвіду засобом мови як продукту соціальних інтеракцій, що обумовлені особливостями культури та менталітету.

Дослідження способів дискурсивного конструювання так чи інакше підводять до висвітлення пізнавальних форм, які активізуються в процесі об'єктивації досвіду. Зазвичай виділяють два основні способи пізнання себе та світу: тезаурусний та наративний. «Тезаурус» та «наратив» розглядають особисте життя як лінгво-культурну конструкцію, як спосіб нашого опису життя в рамках певної мови». Якщо тезаурус охоплює весь подієвий континуум разом зі спогадами, асоціаціями, засвоєними знаннями, поняттями та значеннями, то наратив виступає способом організації мислення, що визначає різні варіанти інтерпретації подій і, відповідно, породження, а не відображення розповіді про те, як це було [103].

Наративний підхід в дослідженні особистості розкрив для психології цілий пласт свідомого життя в здатності породжувати тексти, з яких дослідник добуває смисли та інтерпретації для складання більш повного психологічного портрету, ніж це можна зробити кількісними методами. Як метод дослідження суспільного та особистого життя наративний підхід набув широкого розповсюдження та стрімко зростає серед зарубіжних (Т. Сарбін [204], Дж. Брунер [155], Й. Брокмейєр [153], Р. Гарре [153], В. Лабов [186], Д. МакАдамс [190], Е. Окс [194]) та вітчизняних дослідників (Н. Чепелева [123; 124], С. Рудницька [32; 33], О. Зазимко [117], К. Гуцол [124], Т. Здоровець [54]), тому актуальність дослідження наративного конструювання досвіду особистості цілковито обґрунтована. Метою даного підрозділу є артикуляція поняття наративного конструювання досвіду в сучасному психологічному дискурсі

Узагальнення й систематизація результатів досліджень різних аспектів наративу як способу організації особистого досвіду сформували теоретико-

методологічні основи виокремлення самостійної галузі психологічного знання – наративної психології.

Т. Сарбін відмічає, що саме наратив постає організуючим принципом об'єктивації несистематичних подій [204]. За словами Дж. Брунера, способи мовлення та способи концептуалізації є настільки звичними, що в результаті стають засобом для структурування досвіду, для прокладання шляхів до спогадів, не тільки керуючи життєвим описом сьогодення, а й спрямовуючи його на майбутнє [155].

Через призму життєвих історій досліджується самоідентичність, самототожність та формування власного світу, чому присвячено численні роботи. Д. МакАдамс стверджує, що внутрішня цілісність суспільства, узгодженість і осмисленість забезпечуються побудовою інтерналізованих Я-наративів, що видозмінюються протягом життя [190].

Дослідженню інтерпретації життєвих історій присвячено праці С. Тагга [219], Р. Аткинсона [146], дослідженню дискурсивного конструювання – Д. Дайера та Д. Келлер-Коена [165], аналізу конструювання ідентичності – Е. Окс, А. Гіденс [194], в усноісторичних дослідженнях наративів працювали Ф. Шутце [214], Г. Розенталь [202; 203], наративні психотехнології досліджували Н. Чепелева, О. Зарецька, С. Рудницька [123], наративну компетентність опрацьовував К. Гуцол [30; 31], використання наративів для дослідження тілесних практик можна зустріти в роботах Ю. Павлік [91], А. Колярової [72].

Серед досліджень наративного конструювання існують два основних напрями дослідження: перший націлений на особливості конструювання наративу у свідомості читача; другий – на особливості автонаративу. У першому ракурсі вивчається вплив медіа-дискурсу на відтворення у свідомості читача окремих подієвих фрагментів у результаті отримання повідомлення. Такий тип конструювання властивий також літературному (біографічні наративи) та іншим формам інформаційного дискурсу, у контексті якого структурування дискурсу відбувається з орієнтацією на читача.



Другий напрям досліджень націлений на вивчення особливостей нарративного конструювання соціальної реальності, що розглядається як подієве та смислове впорядкування особистого досвіду, яке фрагментарно розкриває внутрішній світ наратора й вможливорює вилучення психологічних маркерів нарративних стратегій.

В оптиці психолого-герменевтичного підходу поняття нарративного конструювання досвіду представлено як процес переведення окремих подій у певну нарративну схему, при якому події набувають особистісного значення.

Теоретичною основою нарративного конструювання досвіду є положення Н. Чепелевої про нарративізацію свідомості як здатності описати себе та свій життєвий досвід у вигляді цілісної розповіді. Нарративне конструювання досвіду спрямоване на тематичну організацію, просторово-часову та причинно-наслідкову структуралізацію, а також ціннісно-смислову інтеграцію життєвих подій.

Аналогічно організації лексичного стилю впродовж мовленнєвого розвитку відбувається оформлення способів, за якими конструюється життєвий досвід. За останніми дослідженнями було експліковано такі етапи формування життєвого нарративу (автонарративу):

1. Нарративізація досвіду, яка починається з дитинства без усвідомленого включення особистості та триває все життя. Вона включає такі підетапи: пошук зовнішніх лексичних шаблонів, ритуал повторення й закріплення, встановлення відношень між множиною подій, формування цілісних конструктів, узагальнення конструктів. Так, наприклад, розмови батьків, їх мовленнєві звороти, інтерпретація поведінки інших, соціальні очікування від інших людей, реальні сімейні прецеденти, ідентифікаційні персони, сімейні міфи та історії формують закономірності й принципи організації власної реальності.

2. Усвідомлення особистих нарративів та їх збагачення, яке виникає в момент осмислення подій і містить оформлення часових, причинних та інтенціональних зв'язків. На цьому етапі особистість здатна створювати власну

сміслову систему, накладати інтерпретаційну рамку на події, аналізувати свої відчуття та потреби, свідомо конструювати власні наративи.

3. Оволодіння наративною компетентністю, що набувається шляхом опанування соціальних практик та експериментуванням з новими стратегіями наративного конструювання. На цій фазі особистість здатна до продуктивної інтерпретації досвіду з визначенням нових траєкторій життєздійснення, розширенням смислових контекстів, формуванням нових моделей реінтерпретованої реальності [30].

### **1.2.1. Автонаратив як спосіб конструювання досвіду особистості**

У результативному плані наративне конструювання особистісного досвіду має своє кінцеве вираження у створенні автонаративу, в якому відбивається авторське ставлення до життя з накладанням фільтрів особистих переживань, емоцій, уявлень. Трансформуючи життєвий досвід до змінюваних соціокультурних обставин, сучасна людина відображає його у вигляді власної життєвої історії, що розглядається нами не тільки як оповідання про обставини, значимі події, участь у суспільному житті, а перш за все як багаторівневе психологічне утворення, що актуалізується під певні цілі.

Для розуміння поняття наративу, у якому відображається досвід, Т. Хабермас та С. Блак розмежовують два основні його прояви: розповіді про життя у вигляді повної життєвої історії та автобіографічні міркування, за допомогою яких історія життя оформлюється й використовується надалі. По-перше наратив відображає подію, про яку йдеться, та, по-друге, подію її розповідання, що відбуваються в різних просторово-часових умовах, але одночасно єдині у свої подієвій повноті, і тому мають сприйматися нероздільно. Обидва прояви пов'язані з часом та соціальним контекстом [175]. Таким чином, наративне конструювання досвіду відбувається у двох наративних просторах: у просторі опису події (де, як, коли) та у просторі значень (навіщо, чому, як буде далі). Те, що лежить в основі смислової єдності цих двох просторів, можна віднести до особистісної історії.

Дж. Брунер, що вважається одним із засновиків наративного підходу, припускає різноманітні форми автобіографічних описів і зазначає, що «мовні шаблони структурування життєвого досвіду стають життєвими шаблонами, згідно з якими структуруються не лише оповіді, а й вчинки людей». Автобіографія розуміється як «модельна» конструкція ланцюга висловлювань, що реконструюють життєвий світ людського «я» і його смислові підстави.

Дж. Брунер у своїх роботах виділяє ряд структурних особливостей життєвого наративу, центральними з яких можна назвати такі [155]:

1. Діахронічність наративу, визначальною властивістю якої є створення унікальної моделі подій у плині часу, причому часу «не годинниковому», а «людському». Наратив може представляти цілий ансамбль способів конструювання послідовного, діахронічного порядку людських подій.

2. Конкретність наративу. Наратив використовується як наглядне посилення на конкретні історії і завдяки окремим символічним ознакам одразу потрапляє в типові життєві сценарії, що забезпечує можливість «заповнювати» деталі, які пропущені з самого початку.

3. Іntenціональність наративу вказує на наявність в оповіді намірів, переконань, бажань, цінностей, але їх артикуляція не означає, що можна робити обґрунтовані висновки щодо подальшого ходу подій, хоча може вказувати на загальне ставлення до ситуації.

4. Герменевтичне компонування як важлива властивість наративу вказує не тільки на конструювання тексту, а й на його тлумачення. Наратив – це текст, за допомогою якого один намагається висловити значення і з якого другий намагається витягнути значення, утворюючи загальновідому дилему «герменевтичного кола», визначальною властивістю якого є «загадкова текстова взаємозалежність частин та цілого», що спираються одна на одну для збереження життєздатності тексту та для відтворення єдиного смислу для всіх сторін. «Герменевтичне компонування» за Дж. Брунером може бути двох основних типів: «вимушений наратив», коли оповідь побудована таким чином,

що змушує читача схилитися тільки до одного варіанту інтерпретації, та «банальний наратив», коли історія самоочевидна і не потребує інтерпретації.

Систематизувавши методи дослідження автобіографічних наративів німецького науковця Ф. Шутце, українська дослідниця Г. Грінченко [29] виділяє такі особливості його підходу. Використовуючи методологічний інструментарій формального секвенційного, конверсаційного та компаративного аналізу, Ф. Шутце виявив специфічні текстуальні форми репрезентації біографічних структур, до яких належать:

- біографічні схеми діяльності, що ґрунтуються на оповіді про події, які були чи є свідомо запланованими та націленими на досягнення якоїсь конкретної мети;

- інституціональні взірці, зокрема патерни життєвого курсу, що сформовані практикою існування соціальних інститутів та регулюються правилами їх діяльності: відвідування школи, професійне зростання, утворення сім'ї;

- біографічні метаморфози, пов'язані з виникненням та розвитком якоїсь креативної можливості, що підпорядковує собі увесь плин життя, характерні певною мірою для людини творчої;

- біографічні траєкторії як процеси тривалого страждання та дезорієнтації, що поступово, але впевнено зміщуються до центру повсякденного життя й біографічного самоусвідомлення оповідача, позбавляючи його можливості власного контролю над життєвою ситуацією. У цих випадках страждання може бути викликане конкретною причиною чи неможливістю змінити ситуацію, що виникла внаслідок цієї причини.

Узагальнюючи теоретичні положення ряду досліджень автобіографічних наративів, Н. Римар виділяє три основні стратегії організації тексту [96]:

1. Комунікативна стратегія. Досліджено, що сучасні концепції акцентують увагу на фундаментальних комунікативних стратегіях наративного дискурсу. Розповідний твір характеризується складною комунікативною

структурою, що складається з системи взаємовідносин дійових осіб, пов'язаних з цим текстом.

2. Подієва стратегія, де подія розглядається як стрижень розповідання тексту, як зовнішній або внутрішній рух персонажу: подорож, вчинок, духовний акт.

3. Часова стратегія. Часові відношення стають головними елементами всіх наративних текстів, адже спосіб зображення тексту виявляє наявні в ньому зміни часового характеру.

В. Лабов і Дж. Валецький запропонували модель, спрямовану на опис внутрішньої структури розмовного оповідання [187]. Вони стверджують, що розповідь має формальні властивості та певну функцію. Кожна розповідь має шість загальних елементів: абстрактні (короткий зміст розповіді), орієнтація (час, місце, ситуація, учасники), ускладнююча дія (послідовність подій), оцінка (значення та сенс дії, ставлення оповідача), резолюція (те, що нарешті сталося), і кода (що повертає перспективу до сьогодення).

На наш погляд, виділені вище структурні особливості наративів експлікують лише інформативний план тексту й не відбивають ті функціональні властивості наративів, які відрізняють звичайний наратив від особистісного, зокрема змістовні характеристики тексту, що містять інформацію не про ситуацію, а про психологічні особливості автора.

На думку деяких дослідників, за межею області наративних структур існує двоякоподійний наративний дискурс, що отримав найменування «ментатив» [109]. Цей клас дискурсивних практик відділено від наративних через різницю в змістовному наповненні, де наратив, як вважається, виступає як текст-оповідання, що описує лінійний хронотоп життєвих епізодів, а ментатив – як текст-роздум, до якого не висувається вимога часової чи просторової організації, а набуває значення руху мислення, одягнутого в мову.

Ми вважаємо виокремлення такої дефініції як ментатив в окремий тип оповідання в контексті організації життєвого досвіду актом, що перетворює звичайний наратив на «календар садівника» – голий перелік дат і фактів. Це так

само, як вилучення акту осмислення з процесу інтерпретації, через що втрачається квінтесенція цього поняття. Смісловий шар наративу може бути відсутній у життєвій історії, але тоді такий опис складно назвати автонаративом – він втрачає статус наративності і стає набором анкетних даних.

Головна задача при дослідженні автонаративів – не в співставленні реальної історії та оповідання, а в аналізі смислоутворюючих функцій та ціннісної сфери автора; у пошуку внутрішніх імпліцитних бажань, намірів, мотивів; в аналізі способів, які використовуються при вирішенні життєвих задач; у виявленні інтерпретаційних схем та шаблонів. Тобто в розрізі змістового аспекту наративне конструювання має свій відбиток в «смісловій домінанті» [128], що репрезентується в структурах автонаративу та складає слідом за інтерпретацією другий центральний об'єкт, вможливорює виокремлення наративних стратегій конструювання досвіду.

При аналізі автобіографічних наративів використовують переважно два методологічні підходи: психолінгвістичний та психолого-герменевтичний. У рамках психолінгвістичного підходу дослідження текстів проводиться через лінгвістичні параметри слів та речень (емотивність, тональність, форма речового впливу).

Психолінгвістичний компонент наративу відображає принципи категоризації світу, основний тезаурус та лексичні особливості побудови. У розрізі цього плану визначається авторська позиція щодо ситуації, відтворюються характеристики діючих осіб, подій, об'єктів оточення. Особливого значення для виявлення психологічних особливостей набуває тональність тексту, що виявляє психологічне забарвлення мови, яке може бути «інформативним», «драматичним», «жартівливим», «урочистим» і навіть «саркастичним» [223].

Базовим психолінгвістичним маркером у дослідженні емоційного тону наративу є емотиви. При цьому емоції відображають не об'єктивні якості предметів світу, а їх значення для наратора, зокрема їх значення в момент відтворення. Зіставляючи когніцію, рефлексію та емоції, німецький дослідник

Ф. Данеш зазначає, що когніції викликають емоції через свою емоціогенність, а емоції в свою чергу втручаються в усі рівні когнітивних процесів [161].

Емотивність тексту розглядається нами як двостороння сутність, що має план змісту та план вираження, через які маніфестуються емоційне ставлення та психологічний стан. Основу змістовного емотивного плану наративів складає внутрішня логіка, яка є джерелом появи як інтерпретації, так і емоцій, що їх супроводжують. План вираження емоцій у наративах представлений категорією експресивності, головна функція якої міститься в здатності підвищувати впливову, прагматичну силу мовної одиниці, тобто її емоціогенність. Якщо змістовий план емоцій акцентує увагу на емоційному знаку інтерпретації, то експресивність визначає його величину [25; 47; 97].

Досліджуючи автобіографічні наративи як засіб саморозвитку особистості, О. Шиловська виділяє чотири типи наративів за критерієм емоційного ставлення до власного досвіду [134]:

1) амбівалентний тип (наратив, що породжується в процесі створення автобіографії досліджуваними, у яких переважає невизначене ставлення до власного досвіду);

2) емоційно-негативний тип (наратив, що породжується в процесі створення автобіографії досліджуваними, у яких переважає негативне ставлення до власного досвіду);

3) емоційно-позитивний тип (наратив, що породжується в процесі створення автобіографії досліджуваними, у яких переважає позитивне ставлення до власного досвіду);

4) емоційно-нейтральний тип (наратив, що породжується в процесі створення автобіографії досліджуваними, які описують формальні події життя).

Залежно від психологічних параметрів відбираються ті мовні одиниці, яким властиве емоційне значення і які організують висловлення з прагматичною метою – передача реального чи бажаного психологічного стану.

Психолого-герменевтичний підхід до вивчення автонаративів передбачає

більш глибокий та розширений дискурсивний аналіз семантичного шару інтерпретації, коли смисл і слово стають незалежними один від одного, а виокремлення смислів відбувається через тлумачення мотивів, цінностей, патернів, стверджень, ідеалів, занурених у загальний контекст наративу. Очевидно, що сам дискурс як сукупність організованих певним чином речень, постає в якості повідомлення, побудованого за правилами мови вищого порядку, ніж той, який вивчають лінгвісти. Дискурсивний аналіз мови, наприклад, користується власним набором одиниць, власними правилами, власною «граматикою».

У психолого-герменевтичному дослідженні автонаративів ми спираємось на твердження, що будь-яка інтерпретація включає перш за все процеси смислопоглинання та смислотворення різної глибини та змісту. У даному контексті ми розглядаємо «смисл» як фіксацією процесів розуміння по відношенню до досвіду, процесу пізнання по відношенню до світу. Саме смисли визначають характер переживання та ступінь впливу ситуації на суб'єкта. На всіх рівнях психологічного розвитку навіть доросла людина залишається дитиною в тому сенсі, що весь час намагається знайти пояснення того, що вона бачить, відчуває, сприймає. На кшталт «лапласівському» детермінізму сприймаються такі пояснення, які б урівноважували та логічно доповнювали наявні смисли, зберігаючи цілісність усієї системи. Якщо пояснення не вбудовується в структуру, воно відбивається як чужорідне тіло. Таким чином, смисли, що породжені чи представлені в процесі інтерпретації досвіду і прийняті як елемент цілого, дозволяють через абдукцію сформулювати загальну гіпотезу про ціле.

Нові орієнтири в постмодерністській психології особистості постулюють перехід від смислової регуляції до регуляції смислів, від психології «мінливої особистості в змінюваному світі» до психології особистості, яка творить і змінює себе і свій життєвий світ. Здатність до регуляції особистісних смислів свідчить про появу такого рівня розвитку когнітивної сфери, коли людина здатна не тільки усвідомлювати свої смисли, а й організовувати власне



сміслове поле, реконструювати його під свої потреби, фільтрувати непотрібні інформаційні смислові конструкти зовнішнього середовища чи навпаки збагачувати себе тими смислами, що призводять до нових якісних утворень. З цим пов'язана необхідність відповідної трансформації когнітивних компетенцій в смислорегулятивні та смислотворні, що вможливилює покращення розуміння не тільки себе, але й іншого в процесі спілкування, набуваючи характеру смислового резонансу.

Зростаючи, особистість рухається крізь життєвий досвід, її історії відображають ті аспекти буття, що осмислюються на кожному етапі. Починаючи зі збирання «сирого» матеріалу, що відповідає бажанням та доцільності певного віку, відбувається підготовка до повноцінного нарративного конструювання, що включає побудову причинно-наслідкових зв'язків, тематичну та часову узгодженість між фрагментами досвіду й завершується формуванням повноцінної життєвої історії. Д. МакАдамс [190] визначає життєву історію як психосоціальну конструкцію, співавторами яких є сама людина й той культурний контекст, у який вбудоване життя людини і який цьому життю надає смисл.

За Д. МакАдамсом, ця історія трансформується та уточнюється протягом усього життєвого шляху та зазвичай містить таку структурну послідовність:

1. Імаго як початковий мотивуючий образ можливого ідеального «Я».
2. Сформована самоідентичність, задана імаго та зіткана з множинності домінуючих персоніфікацій – таких, як роль матері, домогосподарки, лідера, дружини тощо.
3. «Я-визначальні» спогади, що містять основні мотиви, цілі та досягнення.
4. Сукупність базових цінностей, упереджень, тверджень, що утворюють ідеологічну канву історії.
5. Генеративність – зосередження уваги на турботі та вихованні наступного покоління.

б. Задовільна «кінцівка» життєвої історії, яка б відображала основне прагнення, смисл проживання, передбачала б перегляд минулого та створення результату, що переживе автора.

Спираючись на цю структуру, можна зробити висновок, що автор розглядає саморозвиток як процес побудови осмисленого та цілісного оповідання про себе протягом життя.

Дослідницький шлях використання автобіографічних наративів з метою вилучення специфічних психологічних параметрів особистості знайшов своє місце в культурно-діяльнісному, феноменологічному, екзистенціальному та наративному підходах.

Змістовно була розгорнута запропонована класифікація відповідей на питання «Навіщо я роблю те, що роблю?» в дослідженнях автобіографічних наративів. Використовуючи інтерпретаційний аналіз життєвих історій, було виокремлено 7 варіантів персональних екзистенційних логік організації досвіду, що транслюють системотвірні смислові одиниці (ядра).

1. Функціонально-гомеостатичне життя. Життя зводиться до розпізнання своїх потреб та їх задоволення. Системотвірна смислова одиниця – підтримка психологічного «гомеостазу» як рівноваги між зовнішнім та внутрішнім середовищем.

2. Індуковано-імперативне життя. Людина щось робить і вважає, що має принести себе в жертву заради цього, ніби існує певна екзистенційна вимушеність. Системотвірна смислова одиниця – кантівська «роби те, що треба – і будь, що буде». Йдеться про випадки, коли людина впевнена, а деякі події життя не залишили їй жодного бажаного вибору.

3. Стереотипно-нормативне життя. Буття не виходить за межі прийнятих схем та стереотипів, засвоєних у процесі соціалізації. Системотвірна смислова одиниця – слідувати заданому взірцю, а також досягати результатів, що схвалюються оточенням.

4. Хронотопічне життя. Життя, що передбачає бути «у тренді», жити ,як усі живуть, коли акцент ставиться на позиції «робити», ніж «зробити»,

видавати себе за когось, але не бути ним. Системотвірна смислова одиниця – бути, як усі. Наявний потужний елемент конформності та наслідування.

5. Усвідомлене життя. Ставляться обдумані цілі, орієнтовані на те, що важливо для себе, поведінка та дії згідно з обраними принципами та побудованими відношеннями «Я-світ». Системотвірна смислова одиниця – слідувати тому, що вважаю значимим. Виражена індивідуальність з можливими конфліктами з оточенням через відстоювання власного розвитку.

6. Ймовірнісне життя. Демонстрація постійних індивідуальних відхилень від нормативного чи прийнятого соціумом життєвого шляху на користь нового досвіду, нових можливостей. Системотвірна смислова одиниця – шукати нове, ставати новим. Добровільно прийнята відповідальність за «авторство» свого життя, що призводить до загострення переживань та посилення рефлексії.

7. Холістичне життя. Усвідомлення себе як «уламка», мікрофрагменту універсуму, закинутого в обставини даної реальності. Системотвірна смислова одиниця – бути частиною цілого, виконувати свою роль у межах законів світоустрою.

Було підкреслено, що кожна з екзистенційних логік може змінюватися в межах нових смислових орієнтирів, а бажане вдоволення життям є наслідком не типу обраного варіанту логіки, а відчуттям правильно шляху. У такому випадку більшість рішень та вчинків оцінюються людиною продуктивні та задовільні.

Поєднуючи культурно-історичний та структурно-семіотичний підхід, деякі дослідники представляють автонаратив як інтеріоризовану структуру, яку особистість використовує в саморозумінні та самопрезентації. Інтеріоризація передбачає освоєння людиною в якості психологічних інструментів наративних конструкцій і мовленнєвих засобів: синтаксичних конструкцій, сюжетних функцій, мотивів. Використання культурного значення наративних конструкцій дозволяє людині зайняти рефлексивну позицію, коли вона є одночасно і автором, і героєм життєвої історії, поєднати різні Я в одному оповіданні.

Під час емпіричного дослідження життєвих сюжетів українською дослідницею Л. Іванцевою було виділено такі переважаючі сюжети [59]:

1. Сюжет самоствердження виражений через стереотипну поведінку, яка схвалюється сучасним суспільством шляхом ототожнення себе з іншими людьми та засвоєння відповідних соціальних норм

2. Сюжет самореалізації та самоактуалізації пов'язаний з потребою особистості в реалізації своїх здібностей, можливостей, прагнень, мрій та фантазій.

3. Сюжет любові характерний для тих, хто зосереджує зусилля на встановленні міцних зв'язків з іншими, гармонії з собою, позбутті самотності.

Узагальнюючи інші дослідження рефлексії життєвого досвіду, нами виділено 6 сюжетних кластерів, що відображають індивідуальну рефлексивну позицію стосовно життя: життя – боротьба, життя – подорож, життя – обман, життя – задача, життя – невдача, життя – перемога. Отримані кластери виявили узагальнену характеристику життєвої позиції особистості, що була проінтерпретована таким чином:

1. Сюжет «Життя – боротьба» втілює життєву позицію особистості «Я – борець», пов'язану з подоланням несприятливих умов життя;

2. Сюжет «Життя – подорож» характеризує особистість з життєвою позицією «Я - першовідкривач», яку відрізняє спокійне й раціональне ставлення до себе й свого життя, прагнення до пошуку нових вражень і накопичення досвіду;

3. Сюжет «Життя – обман» висловлює життєву позицію «Я - викривач», яку характеризує стримане, спокійне й методичне ставлення до невдач, засноване на власній упевненості в правильності прийнятих рішень і життєвих виборів;

4. Сюжет «Життя – рішення задач» відображає життєву позицію особистості «Я - ерудит», пов'язану з розвиненими розумовими здібностями, схильністю до рефлексії й ерудованістю, які особистість використовує в

рішенні життєвих завдань, подоланні труднощів і проблемно-конфліктних ситуацій;

5. Сюжет «Життя – невдача» представляє життєву позицію «Я - невдаха», пов'язану з пасивністю перед життєвими труднощами;

6. Сюжет «Життя – перемога» характеризує особистість з життєвою позицією «Я – переможець», упевнену в собі, що усвідомлює життєві цілі й способи їх досягнення, яка прагне до успіху.

Аналіз автобіографічних наративів у частині конструювання самоідентичності розгорнуто представлено в сучасних емпіричних дослідженнях. З такого ракурсу «наратив» артикулюється як когнітивна схема інтерпретації особистого досвіду та основний механізм конструювання ідентичності. Згідно теоретичної моделі М. Берзонські [150] в дослідженні наративного конструювання самоідентичності можна сформулювати такі стилі конструювання ідентичності:

1. Нормативний стиль (зі спогляданням на минулу ідентичність та значущість інших);

2. Інформаційний стиль (з орієнтацією на максимально повну інформацію про можливі майбутні ідентичності);

3. Дифузно-уникаючий стиль (утримання себе від визначеності відносно свого Я).

Людина з домінуючим інформаційним стилем буде готова безперервно ототожнювати себе з новим, буде відкрита змінам і динамічна у встановленні стосунків; нормативний стиль має співвідноситись з консервативною життєвою установкою, зокрема з орієнтацією на збереження вже придбаної тотожності, на прагнення захистити досягнуті зв'язки; і нарешті, людина з дифузно-уникаючим стилем буде здійснювати пошук самототожності в невизначеності або потенційно нульовій ідентичності.

Змістовний план автонаративу залежить від внутрішнього смислового континууму, основи якого були задані родовими шаблонами, бажаннями попередників, очікуваннями та інтерпретаційними схемами [220], а також

накопиченими власними спогадами, текстами та кристалізованими у свідомості фрагментами буття. За Ж.-П. Сартром, сам акт вибору персональних смислів та цінностей, їх оцінка і є параметрами свідомості [205]. З іншого боку, як зазначалося, об'єктивація досвіду відбувається в межах певної соціальної системи, у ціннісних координатах якої проходить інтерпретаційна траєкторія.

Особливістю формування автонаративу є нерозривна єдність з мотивом, викликаний метою, яку людина ставить перед собою. Мотив за Ж.-П. Сартром визначається як сукупність раціональних міркувань, об'єктивна оцінка ситуації, що виправдовує основу подальших дій.

М. Снайдером були концептуалізовані два прототипи стратегічно-мотиваційних процесів, які впливають на інтерпретацію ситуації, що пов'язані з параметром самомоніторингу [213]. Прототип людини з високим самомоніторингом орієнтується на стратегію відповідності вимогам ситуації, а прототип людини з низьким самомоніторингом – на стратегію збереження «дійсного Я» незалежно від ситуації.

Поява нових мотивів вважається головним чинником реінтерпретації та рушійною силою майбутніх змін. Реінтерпретацією досвіду названо переосмислення того, що вже було раніше проінтерпретовано й використано для дій. Фактична ситуація при цьому залишається незмінною, але відбувається когнітивна реорганізація її структур, зв'язків, детермінантних складових. Реінтерпретація має відношення виключно до минулого, бо вона стосується подій, що вже були об'єктивовані в особистісний досвід. Усвідомлення можливості зміни («революції» – за Ж.-П. Сартром) призводить до віддалення від ситуації й одночасно організації її в комплекс нових мотивів та рушійних сил [205].

За Ж.-П. Сартром характер розуміння виділеного смислу визначається наміром, заради якого цей смисл видобувається. Припустимо, мати отримує повідомлення про дати літніх канікул дитини. Обробка цих даних відбувається через призму подальших дій: якщо є плани на відпочинок, то смисл цього повідомлення використовується як уточнення своїх перспектив, якщо дитині ні

з ким залишитись удома, то виникає проблема, яка вимагає подальшого інтелектуального вирішення. Серед низки внутрішніх мотивів та цілей доцільно виділити первісні психологічні потреби, прагматичні наміри, досягнення конкретних задач та життєвих планів.

Тлумачення ситуації при відсутності й мотиву, і наміру Ж.-П. Сартр вбачає в сукупності емоцій, бажань та пристрастей – в багатьох випадках цей параметр залишається поза увагою дослідників. *«Це моє бачення його ролі», «в мене погане відчуття від цього місця», «я хочу робити саме так, тому що хочу», «мені було його шкода, тому я не сказала те, що думала насправді»* – таким поясненням відбувається заміщення відсутності мотиву емоційною складовою.

Ще одним із факторів, що опосередковують зміст автонаративу у відношенні до досвіду, є задані генетично чи\та соціальним оточенням архетипічні структури. Архетипічні структури – це такі форми когнітивного досвіду, які передаються суб'єкту по лінії генетичного чи\або соціального успадкування й характеризують пов'язані зі способом життя людини як родової істоти деякі універсальні ефекти переробки інформації. Ці структури утворюють когнітивні схеми – узагальнені й стереотипізовані форми зберігання минулого досвіду щодо певної предметної області (знайомого об'єкта, відомої ситуації, звичної послідовності подій тощо). Уперше ідею про патерни поведінки висунув Ч.К. Тойч [220], який розглядав сукупність реакцій, інтерпретацій та дій як результат впливу патерну, вбудованого в структуру підсвідомості. Будь-яка поведінкова модель формується протягом декількох поколінь з модифікаціями культурно-соціального впливу, у ядрі якого лежить індивідуальне тлумачення досвіду та своєї ролі в ньому.

Виступаючи засобом організації досвіду, наративи відбивають внутрішні структури та емоційні стани оповідача, зокрема оціночне ставлення, у якому приховані установки, уявлення та поведінкові реакції. За концепцією Л. Полані [197], неповторність розповіді полягає в тому, що автор неминує презентує певну точку зору на світ.

Головною ланкою, яка пов'язує особисті уявлення та судження, мотиви та дії, вважаються цінності. На думку Р. Прідді [199], психологія, як і будь-яка гуманітарна наука, має проповідувати ціннісні орієнтири, там самим позбуваючись хибної доктрини ціннісної нейтральності, коли «антицінності» починають займати панівне положення в житті людини. Орієнтація на цінності виступає важелем усіх важливих рішень на людській арені, що мають свої практичні наслідки. Якщо психологія має на меті покращення життя людини, то провідним напрямом дослідження повинно бути формування такого ідеалістичного підґрунтя, що містить потенційність людської позитивності та добра замість комплексу суперечливих якостей, орієнтованих на самозбереження та тваринні інстинкти розмноження та виживання.

Таким чином, однією з характеристик еталонного автонаративу, на нашу думку, виступає наявність у ньому перш за все природних людських цінностей, мотивів та цілей. Р. Прідді наводить приклад цінностей на протиположності «антицінностям», такі як: упевненість у собі проти самоприниження, безкорисливі дії проти егоїзму та самовідкриття проти невігластва тощо. З такої точки зору «екзистенційна логіка», «рефлексивна позиція» чи навіть «самоідентичність», відображені в конструктивному особистісному наративі, мають містити посилення на відновлення, збереження чи наголошення цінностей людини, зокрема самоцінності, цінності Іншого, цінності свого буття як неймовірного феномену, цінності минулого досвіду, цінності своїх цілей і планів. Утрати хоч одного з цих компонентів у процесі актуалізації життєвого шляху будуть рухати людські емоції та смисли в руйнівному напрямі.

Така точка зору може розглядатися як наївний ідеалізм в оптиці розповсюдженого прагматичного та плюралістичного застереження чи етичної обережності. Цей корінний злам ціннісної системи неможливо зупинити, бо його виникнення – закономірний наслідок кросс-культурних процесів, але старше покоління має довести новій генерації класичні ціннісні орієнтації: природність соціального інституту родини, збереження «класичної» гендерної ідентичності, утримання та розвиток найвищих духовних якостей таких, як



любов, милість, щирість, відкритість тощо. Це не означає перешкодження процесу трансформації застарілих систем, але ключові позиції, що релевантні природнім потребам людини, не мають бути піддані винищенню та нарузі.

Зміни в способах життєдіяльності людини, вплив європейської гендерної політики та інші реалії українського суспільства особливо позначаються на ціннісних орієнтаціях, зокрема на сімейних цінностях, які вважаються першоосновою будь-якого суспільства. Проте більшість сучасних досліджень відзначають автономність молоді, відособленість від батьків та інших членів родини, міжпоколінну конфліктність, дистантність у спілкуванні, розбіжність у позиціях і поглядах тощо. Зафіксована індивідуалізація молоді, зміна ставлення до форм шлюбу, зростання середнього віку вступу в шлюб, зміна вибору народження дітей у бік одностатевості. Це суперечить природній базовій потребі розділяти простір з коханою людиною, мати партнера, якому можна довірити внутрішній світ, обговорити інтимні проблеми, народжувати та плекати дітей, турбуватися один про одного в період похилого віку.

Узагальнюючи вищенаведені концептуальні положення, можна підсумувати, що автонаратив як змістовий результативний аспект нарративного конструювання досвіду здійснює розвивальний вплив у тому випадку, коли він націлений на відтворення та збереження загальнолюдських природних смислів, цінностей, мотивів. Серед сімейних цінностей, які потребують збереження, слід назвати відродження традиційного статусу сім'ї, відновлення прагнення до повноцінних сімейних взаємовідносин, дотримання духовно-моральних цінностей при перебуванні в шлюбі.

Автонаратив стає альтернативною, коректною, розгорнутою формою дослідження особистісних параметрів людини. Предметом досліджень виступають психологічні феномени, якості, рівні розвитку особистості, оволодіння нею певними компетентностями. В нашій роботі використання автонаративу ми пов'язуємо з розробкою психологічного інструментарію для дослідження нарративного конструювання досвіду, що пов'язане з вдосконаленням розвивальної функції наративу й включає реконструкцію

мотиваційних та ціннісних життєвих диспозицій. Визначальними характеристиками автонаративу в оптиці психолого-герменевтичного дослідження ми вважаємо індивідуальні цінності, смисли, переконання, мотиви, цілі, наміри. Як додаткові параметри аналізу автонаративу доцільно включити загальну текстову тональність та емоційність тексту. Саме в такому векторі спрямоване виділення нами критеріїв особистісної історії, що має стати орієнтовним взірцем розвивального наративу.

### **1.2.2. Інтерпретація як провідний механізм наративного конструювання особистісного досвіду**

Наративне конструювання досвіду представляє собою одночасно і процес, і результат осмислення світу. Процесуальний аспект виражається в акті пізнання, зокрема в набутті смислу різними фрагментами досвіду, в об'єктивації подій, вчинків у знаковій формі з метою наділення їх певними значеннями. Провідним механізмом наративного конструювання, за визначенням Н. Чепелевої та С. Рудницької, ми вважаємо інтерпретацію, що представляє собою процес «привнесення власного смислу» у вихідне повідомлення, що доповнює, збагачує його автентичне смислове навантаження [99].

Високий рівень сформованості інтерпретаційних процесів є передумовою використання більших смислотворних можливостей, ніж ті, що обмежені лише емоційним відгуком на зустрічну інформацію. В одному випадку досвід використовується як джерело нових смислів та значень, у другому як об'єкт мистецтва, що має на меті отримання короточасного враження. Без продуктивного осмислення втрачається особистісна цінність досвіду, зменшується його інформативність та нівелюється його розвивальна функція.

Інтерпретація започаткувала себе в герменевтиці з прийомів тлумачення текстів і розгорнула себе як фундаментальний спосіб розуміння людського життя. Вона задає стратегію та основний сценарій здійснення конструювання досвіду. «Інтерпретативний поворот» постмодернізму постулює, що соціальний

досвід та культура формуються як система символів у психічних структурах соціальних груп та окремих індивідуумів. Характерні риси «інтерпретативного повороту» знайшли своє відображення в психолого-герменевтичних дослідженнях постнекласичного періоду при вивченні особливостей організації та характеру розвитку індивідуального досвіду людини, її здатності до пізнання себе, інших людей та оточення. Н. Чепелева досліджувала культурні чинники розуміння досвіду [120], інтерпретацію особистого досвіду молодшими школярами досліджено О. Шиловською [135], інтерпретаційними процесами та рівнями їх сформованості займалася О. Зарецька [51], психологічну інтерпретацію особистого досвіду вивчала І. Лебединська [79]; інтерпретацію як форму текстуального досвіду вивчав Е. Гнатюк [28]; інтерпретацію досвіду переживання залежності Я. Гавриленко [24].

Оскільки пізнання особистого досвіду можна віднести до повсякденного, стихійно-емпіричного освоєння світу, до певного моменту людина не замислюється над тим, якими логічними операціями та технологіями мислення вона користується. Через швидкоплинність умов існування особистість вимушена постійно реконструювати свої погляди та життєві настанови, адаптуючи їх під різнопланові життєві задачі. Відбувається ускладнення процесу організації та впорядкування інформаційних завалів, що втручаються в ментальний простір за згодою чи без згоди отримувача. За умови нестійкої ментальної моделі «на місце сталого особистісного ядра, що зумовлює структуру особистості, стає ризома, тобто неструктуроване, розмите утворення, що веде до втрати суб'єктності» [120, 16]. Інакше кажучи, сучасна особистість застрягає на стадії «первісної суб'єктності», характерної для дитячого віку, що обумовлена побутовим орієнтуванням та відрізняється слабким усвідомленням внутрішнього світу. Потреба в особистій інтерпретації зменшується через отримання готових дискурсивних напівфабрикатів, які не вимагають додаткової обробки.

Наслідком цієї ретардації інтерпретаційних процесів виступають такі феномени:

1. Міфологізація та мозаїчність свідомості сучасної людини;
2. Ледарство мислення, зокрема пізнавальних та смислоутворюючих процесів;
3. Зростання інтелектуального та творчого плагіату;
4. Вразливість до таких каналів оповіщення, як реклама, політичні агітації, сектантство;
5. Шаблонність реакцій на соціальні стимули та стереотипність поведінки;
6. Збіднілість особистісного досвіду та власної смислової системи.

Таким чином, розвинуті інтерпретаційні процеси виступають ядерним принципом конструювання досвіду, містком, що перекидається від особистого досвіду до особистісного. Особистісний спосіб існування індивіда, його особистісні функції можуть бути актуалізовані через здатність здійснювати смислопошукову, смислоорієнтовну діяльність. Відсутність смислопошукової функції призводить до екзистенційного вакууму, знеособлення індивіда, втрати смислу життєздійснення. Автор зазначає, що особистісний досвід індивідуума є перш за все продуктом саморозвитку, що відбувається через внутрішнє прийняття цінностей, вироблення власного «статуту» поведінки в життєвому просторі.

З іншої точки зору, кліпове мислення як якісна характеристика молодого покоління проявляється не лише з негативного боку [27], а містить у собі позитивний початок у вигляді високої швидкості отримання та обробки інформації, що вможливорює трансляцію смислів та цінностей культури, розкриває ставлення до реальності.

Велику роль у процесі соціалізації та освоєнні реальності відіграють тексти культури. Так в історико-культурному контексті виділяють два рівні інтерпретації текстів культури:

1. Інтерпретація як фіксація видимих образів історії, явищ матеріального світу, які в тексті набувають іншого звучання.

2. Інтерпретація, у процесі якої з'являється новий текст, пов'язаний із попереднім, і містить не тільки закладені в тексті смисли, але й поле нових точок зору.

У процесі засвоєння текстів культури відбувається розвиток особистості як дискурсивного суб'єкту, що є певним інтегрованим семіотичним утворенням з центром «Я» й передбачає авторство в побудові дискурсивних практик, які виражаються у формі наративу [120]. На основі культурних моделей – образів, персонажів, їх життєвих історій – відбувається конструювання ідентичності особистості та діалогічне ставлення до інших. Читач текстів життя через співчуття розвиває здатність тлумачити причини та передумови вчинків та станів інших, будує своє ставлення на підставі цих усвідомлень та співвідносить свій досвід з іншими подіями.

Основою цих процесів, як було зазначено, виступає інтерпретація, яка визначається окремими авторами як:

- скорочення дистанції між інтерпретатором та вихідним повідомленням шляхом включення останнього в контекст внутрішнього розуміння першого;
- виділення критеріїв суб'єктивності в процесі рефлексії;
- стійкий механізм трансляції смислів, у якому комунікативні умови стають головними, оскільки відповідають за збереження та впорядкування інформації, за відтворення діалогу між автором/епохою/твором і глядачем/читачем;
- самотворення в процесі спілкування з текстом;
- співвідношення, ототожнення особистого досвіду пізнання по відношенню до об'єкту тлумачення;
- відношення суб'єкту до події в контексті того, що є та що буде, де подія передбачає наявність декількох планів та ракурсів погляду на неї;
- інтеграція у свідомості чотирьох компонентів особистісної складової індивідуального досвіду (ситуації, дії, переживання, сенсу), що надає цьому конструктові форму особистісного міфу.

У межах феноменологічного підходу при дефініції інтерпретації людського досвіду представлено ряд характерних ознак:

- мовленнєва форма;
- суб'єктивне заповнення мовленнєвої форми;
- етимологічна основа мовленнєвої структури, що належить до первинного досвіду, який лежить в основі слова;
- спрямованість інтерпретації на феномени;
- трансформація, яку несе дана інтерпретація для контексту суб'єкта у світі.

Таким чином, через інтерпретацію відбувається проекція людини у світ на кшталт рельєфу його попереднього досвіду, де первісний досвід набувається через природну здатність людини сприймати знак.

У контексті психолого-герменевтичного підходу інтерпретація, за визначенням Н. Чепелевої, артикулюється як смисловий рівень розуміння, який передбачає взаємодію двох контекстуальних систем, що розширює й збагачує не лише смисловий простір вихідного повідомлення, а й смислову сферу особистості, яка його сприймає [119].

С. Рудницькою підкреслено, що інтерпретаційні процеси особистості розгортаються в полі їх динамічної взаємодії, утворюючи процесуально-функціональний континуум, який інтегрує всі інтелектуальні процеси особистості з метою встановлення відповідності між одним локальним фрагментом досвіду та іншими, породжуючи особистісні значення й смисли [98].

Інтерпретація досвіду – це завжди схема, рамка, шаблон, якими людина обмежує поле значень, що знаходяться у центрі її уваги. Кожний досвід має потенційну множину смислових шарів та значень.

Як зазначає Н. Чепелева, персональні варіанти інтерпретацій формуються під час засвоєння інтерпретаційних схем, що породжені не тільки особистим дискурсом, а також дискурсами соціокультурного оточення.

Н. Чепелевою виділено такі основні типи інтерпретаційних схем:

- смислові, що включають особистісні смисли, значення, а також характер включення їх в структуру свідомості особистості;
- культурні, що спираються на запозичені в культурному оточенні зразки та шаблони, способи реагування;
- когнітивні, що включають спогади, знання й уявлення суб'єкта [124].

Інтерпретаційна схема як персональна дискурсивно-контекстуальна рамка або «фрейм», за І. Гофманом, обмежує ситуацію очікуваннями та припущеннями того, що має відбутися далі навіть при погляді, кинутому мимохідь [173]. Це припущення виступає автоматичним миттєвим відгуком на розпізнання та розрізнення дій, слів, поведінки, природних чи соціальних явищ. При додатковому поясненні розуміння сприйнятого уточнюється, поглиблюється чи заміщується іншою інтерпретаційною схемою. Вибір інтерпретаційних схем, правил, технологій, що використовує особистість під час інтерпретаційного акту, формує її інтерпретаційну модель, визначаючи таким чином персональний стиль конструювання досвіду.

Серед особливостей об'єктивації досвіду виділяють такі рівні організації схем розуміння:

*Перший рівень* відрізняється початковими мінімальними проявами диференціації та інтеграції, зокрема ізольованістю окремих понять та жорсткими фіксованими правилами їх комбінації, однозначністю інтерпретацій, категоричністю поглядів через низьку здатність думати в режимі відносності, прагненням до мінімізації конфлікту впритул до його ігнорування, залежністю від зовнішніх умов.

На *другому рівні* відмічається зростання диференціації, (але в поєднанні з недостатньою інтеграцією), зокрема здатність до використання альтернативних оцінок та правил, намічається тенденція пов'язувати та узагальнювати свої враження. Власне «Я» стає одним із факторів регуляції поведінки. При цьому, відмічає авторка, залишається нестійкість думок та переконань, амбівалентність та нерішучість у прийнятті рішень, ригідність, енергійний опір нормативним обмеженням.

*Третій рівень* представлений помірними та високими показниками диференціації та інтеграції: враховується безліч ознак об'єкта, сприйняття стає багатоаспектним, поле альтернативних інтерпретацій значно розширюється. На цьому рівні зафіксована саморефлексія, елементи орієнтації на перспективу, відкритість до нового, у тому числі суперечливого досвіду.

На *четвертому найвищому рівні* розуміння досвіду авторка відмічає максимально високі показники диференціації та інтеграції: здатність до співвіднесення та зв'язування найрізноманітнішої інформації; перехід на теоретичний (причинний, генетичний, категоріальний) рівень розуміння, високу пізнавальну спрямованість, самостійне породження нових правил і схем інтерпретації того, що відбувається, граничну гнучкість та адаптивність поведінки в складних ситуаціях.

Представники чотирьох рівнів різняться за своїми соціальними орієнтаціями. Представники першої групи відрізняються позитивним ставленням до соціальних референтів, шанобливістю, комфортним типом поведінки; другої групи – агресивністю, негативізмом, потребою бути оригінальними та відрізнитись від інших; третьої групи – схильністю до атрактивних (дружніх) стосунків, розвиненими навичками маніпулювання іншими людьми; четвертої групи – опорою на внутрішній досвід, оцінкою компетентності інших людей тощо.

Як уже зазначалося, інтерпретацію життєвого досвіду ми прирівнюємо до інтерпретації текстів, породжених соціокультурним середовищем, тому проблема множинності накладених на подію смислів частково вирішується розумінням контексту соціального оточення. Вивчення зв'язку людини з соціально-культурним світом – необхідна умова дослідження процесів інтерпретації. Саме цей зв'язок постулює основний критерій постнекласичної особистості, що пізнає, та є невід'ємною складовою того, що вона пізнає.

Співвідношення зовнішнього й внутрішнього контекстів, на думку С. Рудницької, визначають основні рівні сформованості інтерпретаційних процесів особистості: передсмислового, смислового та метасмислового [99].



Передсмисловий рівень сформованості інтерпретаційних процесів відзначається домінуванням одного з контекстів: або зовнішнього, або внутрішнього. При цьому другий контекст з будь-якої причини залишається заблокованим чи недоступним. Передсмисловий рівень забезпечується елементарним використанням когнітивних ресурсів.

Для цього рівня вважається достатнім оволодіння такими вміннями:

- виокремлювати фрагменти досвіду;
- трансформувати факти у вербальні висловлювання;
- об'єктувати ситуації та події в текстові висловлювання;
- ставити запитання Іншому щодо виділених елементів досвіду (фактів, ситуацій, подій).

Інтерпретаційні процеси смислового рівня вимагають більш широкого використання когнітивних ресурсів особистості. Для цього рівня характерна дезінтеграція, невідповідність внутрішнього та зовнішнього контекстів. Сформованість інтерпретаційних процесів особистості визначається такими вміннями:

- виділяти в тексті соціокультурного наративу тему, предмет, основну думку (ідею);
- окреслювати задачі, що постають перед особистістю;
- прогнозувати розвиток змісту «подієвої канви»;
- знаходити відповіді на питання, що ставилися Іншому, спираючись на зовнішні джерела (питання-здивування, питання-роздуми, питання-заперечення тощо).

Метасмисловий рівень сформованості інтерпретаційних процесів характеризується включеннями метакогніцій. Це дозволяє особистості одночасно «утримувати» та інтегрувати зовнішній і внутрішній контексти. Цей рівень вимагає оволодіння такими вміннями:

- вступати в діалог з Іншим;
- розуміти чинники, що спонукають його створювати наратив;

- усвідомлювати підстави власних інтерпретаційних процесів (ставити питання до себе);
- утримувати минуле, сьогодення та майбутнє в одному наративі та трансформувати його в лейтмотив;
- аналізувати труднощі, що виникають під час інтерпретації наративу;
- передбачати наслідки створення певного наративу.

Описана трирівнева модель сформованості інтерпретаційних процесів, що складається з передсмыслового, смыслового та метасмыслового рівнів, стає основним теоретичним базисом дослідження наративного конструювання досвіду.

### **1.2.3. Метакогніції як детермінанти наративного конструювання досвіду особистості**

Використовуючи викладений у попередніх підрозділах (1.2.1 та 1.2.2) матеріал, можна узагальнити, що продуктивне наративне конструювання досвіду особистості в межах психолого-герменевтичного підходу вимагає створення умов для оволодіння специфічними компетентностями:

- контекстуальність із ситуативним оточенням, що передбачає вихід за межі індивідуального досвіду;
- відкритість новому досвіду, яка є результатом осмислення минулого та його спрямованості на майбутнє;
- наративна компетентність, як вміння виявляти наративи в соціокультурних текстах та вибудовувати власні наративні конструкти ;
- активна участь у дискурсивних практиках;
- відокремлення від соціокультурного середовища власного досвіду як унікального та неповторного твору життя;
- авторське ставлення при вибудовуванні «Я-концепції», співвіднесення себе з самим собою;
- фільтрація нав'язаного масового інформаційного потоку.

Крім умінь, зазначених вище, науковий інтерес викликають чинники, що відповідають за розвиток здатності до інтерпретації та реінтерпретації. На думку Н. Чепелевої та С. Рудницької, інтерпретаційні здібності, що спонукають перетворювати особистий досвід на особистісний, забезпечуються сформованістю метакогніцій [99].

Метакогнітивне регулювання пізнавальної діяльності увійшло в коло інтересів зарубіжних (Дж. Флейвелл [167], А. Браун [154], Дж. Вілсон [222], Р. Клюве [183]) та вітчизняних (М. Смульсон [104], Л. Найдьонова [89], М. Августюк [93], Е. Балашов [7; 8]) авторів у частині вивчення впливу метакогнітивних навичок на успішність вирішення завдань та проблемних ситуацій.

У цілому, метакогнітивне мислення трактується як стратегічне, планувальне, обумовлене метою та орієнтоване на вирішення пізнавальних завдань; це здатність людини керувати широким різноманіттям пізнавальних ініціатив, що відбувається через дії та взаємодії між явищами: метакогнітивним знанням, метакогнітивним пошуком, цілями (або завданнями) та діями (або стратегіями). До метакогнітивної компетентності Дж. Флейвелл [167] відносить усвідомлення таких параметрів: розуміння особливостей функціонування «когнітивного процесу»; знання завдань, вимог до них і того, як ці вимоги виконати при зміні умов; стратегії для виконання цих завдань (пізнавальні стратегії для досягнення мети та метапізнавальні стратегії, покликані контролювати просування пізнавальних стратегій).

П. Тарріконе систематизував низку метакогнітивних феноменів, виділяючи дві категорії: метакогнітивні знання й метакогнітивні навички.

*Перша категорія* включає метакогнітивні знання (метапам'ять, знання про власні пізнавальні процеси, про використання метакогніцій). Частина досліджень направлена на вивчення особливостей метапам'яті та метамислення, що відповідають за вилучення інформації в процесі вирішення завдань. (Дж. Флейвелл [167], Т. Nelson [193], J. Dunlosky [164],

R.J. Sternberg [218], W. Schneider [216], Т. Хомуленко [115], Л. Найдьонова [89], Т. Довгалюк [39]).

*Друга категорія* охоплює метакогнітивні процеси, що включають метакогнітивний моніторинг та метакогнітивний контроль. Центральним предметом досліджень тут виступають метакогнітивні стратегії, що стосуються планування, моніторингу процесу навчання, оцінку навчальних результатів, адаптацію до нових задач (В. Келемен [182], А. Валдез [221], Н. Захаревич [53], І. Пасічник, М. Каламаж, М. Августюк [93]).

Активація метакогніцій відбувається, коли «пізнання зазнає невдачі», у нашому випадку, коли інтерпретація проблемного досвіду потребує нових смислоутворюючих факторів. Включення метакогніцій уможливорює розгорнути інтерпретаційні процеси та спонукає до реінтерпретації, що буде наближена до своїх продуктивних критеріїв. У процесі взаємодії з нетиповими ситуаціями (конфліктними, трагічними, ситуаціями невизначеності) завдяки включенню метакогніцій відбувається розширення надситуативної активності – підвищення здатності виходити за межі наявної ситуації, тому саме такий досвід дозволяє виявити основні стратегії, що його організують, установити спосіб орієнтування, визначити шляхи організації подальшого життя, дослідити процес формування думок про себе, про інших людей, проаналізувати стиль мислення.

У сучасній науці здійснюється пошук найбільш оптимальних і інтенсивних засобів розвитку метакогніцій, які розглядаються у зв'язку з вимогами освітніх стандартів, а також у сфері управлінської діяльності, у якості головних чинників розвитку мислення й способу творчого вирішення завдань. По відношенню до тлумачення індивідуального та соціокультурного досвіду дослідження основних метакогнітивних факторів, відповідальних за розвиток інтерпретаційних процесів, знаходиться на зародковому етапі й потребує більш детального дослідження при використанні тих основ, що вже були закладені в метакогнітивній психології.

Особливу роль метакогніцій М. Смульсон відмічає в розрізі проблеми конструювання особистісного досвіду. Серед основних автор виділяє інтелектуальне ініціювання (самостійна постановка задачі), рефлексію, децентрацію, стратегічність; серед додаткових – вміння (здатності та компетентності), метакогнітивний моніторинг (саморегуляція), інтуїція, інтелектуальні атитюди (цінності, смисли) [104].

Первісною умовою для їх підключення є наявність проблеми чи нової значимої ситуації, що вимагає опрацювання чи розв'язання. Започатковує метакогнітивну обробку «інтелектуальна ініціація», яка передбачає фіксацію проблеми та перетворення її на індивідуальну задачу. Інтелектуальна ініціація відповідає за пошук нової релевантної інформації, перетворення проблемної ситуації на задачу, варіювання способами аналізу проблеми. Перетворення проблеми на задачу стає «завданням на життя», при розв'язанні якого есплікуються причини, дійсні наміри, життєві підказки, трансформуються життєві концепції та стратегії подальшого буття. Таким чином, «інтелектуальна ініціація» в умовах ситуації невизначеності фактично стає чинником переходу смислової системи на новий рівень [4].

Інтелектуальне ініціювання підхоплюється *рефлексією*, що в руслі психолого-герменевтичного підходу розглядається як здатність особистості забезпечувати управління процесами формування системи власного досвіду [3]. Подібне визначення рефлексії зустрічається в роботах А. Репецької, яка артикулює рефлексію як механізм упорядкування та структурування досвіду, що запускається у відповідь на ситуацію екзистенційного утруднення [95].

У цілому, сутність цього поняття може бути визначено в принципових його аспектах:

- як механізм довільного оперування ідеальними змістами на мисленнєвому плані, що заснований на переживанні дистанції між власною свідомістю та її інтенціональним об'єктом;
- як спрямованість пізнання на самого себе як на об'єкт;

– як складний багатофункціональний механізм, що зумовлює усвідомлення, переосмислення та корекцію цілісного уявлення особистості про світ, себе, результати своєї діяльності та поведінки .

В оптиці системно-діяльнісного підходу можна виокремити модель когнітивного опрацювання проблемно-конфліктних ситуацій з використанням рефлексії, що передбачає такі кроки:

1) оцінку складності ситуації особистості, що передбачає рефлексивне визначення можливості використання смислових ресурсів з метою знаходження рішень; фіксацію потенційного переходу на новий рівень розв'язання проблеми;

2) оцінку завершення розв'язання проблеми, що передбачає рефлексивне визначення готовності рішення та вихід зі стану невизначеності;

3) побудову образу особистості, що передбачає формування уявлення особистості про себе в проблемній ситуації, виявлення опорних особистісних смислів і смислових зв'язків, які виконують функцію обґрунтування прийнятого рішення стосовно проблемно-конфліктної ситуації;

4) пошук та виявлення «зовнішніх» смислів, що передбачає звернення до «зовнішніх» смислових ресурсів, які найчастіше ідентифікуються особистістю як належні значимим Іншим (батькам, друзям, книгам тощо);

5) розширення смислового поля ситуації, що передбачає конструювання особистістю нових додаткових умов у ситуації та нових рефлексивних позицій, що розширюють смислові горизонти;

6) побудову та вирішення рефлексивного конфлікту, що передбачає актуалізацію смислової позиції «Я» та нових, вибудованих рефлексивних позицій особистості; зіткнення в діалозі різних, протилежних, неоднозначних смислів з метою їхнього творчого перетворення та усвідомлення нових змістів.

Таким чином, інтенсифікація рефлексії виступає запорукою продуктивної інтерпретації досвіду, особливо переламних подій, забезпечуючи процеси смислоусвідомлення, смислокорекції та смислотворення.

Розвиток рефлексії пов'язують з механізмами *саморегуляції* як метакогнітивної навички, що підключається в разі необхідності реконструювати сформований спосіб дії через аналіз тих засобів, що не приводять до успіху.

Звернення дослідників до терміну «саморегуляція» має неоднозначний характер. Прибічники одного підходу до цієї проблеми сходяться на точці зору, згідно з якою метакогніції трактуються як частина процесу саморегуляції. Інші автори розглядають саморегуляцію як один із аспектів метакогніцій вищого рівня – метапізнання.

Проте обидві групи погоджуються з визначенням саморегуляції як здатністю індивіда здійснювати контроль чи стеження за власними когнітивними процесами, зокрема, коли і як використовувати різні стратегії для досягнення мети, а також впровадження циклу, що включає постановку цілей, моніторинг прогресу, рішення про зміну стратегії для покращення результату.

Використання такої метакогніції, як саморегуляція вможливує успішне подолання конфлікту й перетворення його у взаємовигідне співробітництво. У разі конфліктної чи проблемної ситуації інтелектуальні дії можуть набути форми перевірки, планування, висновків, самоопитування, самоспостереження або простого отримання суджень про те, що Інший знає чи не знає для досягнення домовленості [60].

За дослідженням особливості саморегуляції залежать від індивідуальних параметрів особистості таких як гнучкість, самостійність, усвідомлення зовнішніх та внутрішніх умов, продуманість [110].

Здатність аналізувати свої думки та адекватність поведінки через самоспостереження можна ототожнити з поняттям «*self-monitoring*», що ввів М. Снайдер [213]. «Самомоніторинг» можна визначити також як вміння аналізувати та регулювати свої емоційні стани, контролювати свої почуття, нейтралізувати руйнівні психічні явища перед обличчям проблемної ситуації, що є характерною навичкою розвинутих метакогніцій. Здатність до самомоніторингу проявляється у появі питань до себе: «що зі мною

відбувається», «що я відчуваю», «чи правильно сприймають люди мої слова та дії», «чи адекватно я поведжуся в рамках даної ситуації», «які кроки я можу зробити для досягнення розуміння й прийняття мене».

Однією з проблем осмислення досвіду є наявність потенційного поля тлумачень подій, інтерпретаційні схеми яких накладаються, інтерферують або виміщують одна одну. У результаті виникає смислове напруження, яке П. Рікер ознаменував «конфліктом інтерпретацій» [200]. Доцільно виокремити два різновиди інтерпретаційного конфлікту: внутрішній, який виникає внаслідок зіткнення особистих інтерпретаційних схем, та зовнішній, коли непорозуміння виникає через надмірну *центрованість* позицій учасників ситуації. У першому випадку вирішення внутрішнього протиріччя можна було б досягти свідомим обмеженням інтерпретаційного простору, але в такому разі є вірогідність упереджених, магістральних та уніфікованих поглядів. У другому випадку відмова від власної інтерпретаційної позиції дозволяє уникнути проблеми зовнішньої конфронтації, проте призводить до знецінення головної властивості людини – породження особистісних смислів.

Однобічна позиція інтерпретатора як «гола» точка зору зазвичай є безплідною та має бути відкоригована, доповнена та трансформована іншими точками зору, бо лише живе, компетентне та безпристрасне споглядання зберігає свою цінність та своє значення. Проблемна ситуація, у яку залучено більше однієї особи, покликана активізувати децентровані інтерпретаційні схеми, що мають за мету досягнення згоди та смислової тотожності, щоб знайти найбільш ефективне вирішення для всіх сторін. Децентрацію названо метакогнітивною обізнаністю, що дозволяє сприймати свої думки та почуття як нетривалі й об'єктивні явища свідомості й таким чином абстрагуватись від одного режиму й легко переключатись на інший.

На думку Н. Чепелевої, головною умовою децентрації є відкритість світу, що означає усвідомлений дозвіл на проникнення зовнішнього соціального контексту у внутрішній, що так чи інакше вимагає готовності до синтезу смислів [120].



Децентрація співвідноситься з такою метакогнітивною ознакою, як *діалогічність*. Вона формується в результаті виходу за межі індивідуального досвіду, що, у свою чергу, дозволяє збагатити його новими поглядами. Діалогічність представляється нами як зіставлення різних смислових позицій, співвіднесення себе з Іншим з метою об'єктивації власної ідентичності та розширення особистісної позиції.

Г. Д'яконов [36] відмічає, що взаємодія структур самосвідомості та «я-концепцій» створює передумови для діалогічної множинності та діалогічної цілісності особистості. Фундаментальною передумовою діалогічності є представленість у «Я концепції» структур, що віддзеркалюють буття Іншого: «узагальнений Інший», «Я – для Іншого», «Інший – для мене» тощо.

І навпаки, дивлячись на Іншого, ми бачимо наше буття, відображене в ньому: власні оцінки, пристрасті, інтереси. Діалогічності протиставляють егоцентризм, під яким розуміється, в першу чергу, «зацикленість» або сфокусованість людини на своїй думці, точці зору, стані, у цілому на собі, а також тенденція вбачати в Іншому (одній певній людині) свою власність. Подолання егоцентричної настанови можливе, коли індивідуальне розчиняється в Інших (не в одній людині), і народжується нова загальнолюдська, універсальна точка зору, споріднена та зрозуміла всім – точка, у якій сходяться незліченні осі індивідуальностей.

Для формування інтерпретаційних процесів особистість має опанувати такі метакогніції, що вможливають розробляти чи трансформувати життєвий проєкт, виходячи за межі ситуативної перспективи. У розрізі цієї потреби набуває значення стратегічність як здатність виробляти для себе такі рішення, у результаті здійснення яких вдається утримувати бажану роль у перспективі, а також бачити приховані потенціальні ресурси ситуації. З такого погляду інтерпретація досвіду набуває своїх найбільш продуктивних форм. Відбувається збільшення дистанції «від лісу, за яким не можна побачити дерев», тобто особистість припиняє бути в середині проблемного досвіду, який робить її заручником, а віддаляється на безпечну відстань, на позицію

споглядача. Перш за все такий підхід притаманний усім, хто прагне до саморозвитку та готовий до самозмін і трансформацій.

Стратегічність проявляє себе через проникливість, що вможливорює побачити приховані в середовищі рушійні сили (інтереси, мотиви, ступінь і спрямованість впливу тощо) в динаміці їх прояву й взаємодії та надситуативне мислення, як здатність відсторонено подивитись на події свого життя, не втрачаючи широкої перспективи й не потопаючи в дрібних деталях ситуації, а знайти новий смисл у діяльності. Завдяки надситуативному мисленню людина здатна вийти за межі того, що вимагається, «вийняти» себе з ситуації, подивитися на себе збоку, а отже, перестати бути такою, якою була.

Узагальнюючи вищевикладене ми можемо окреслити для подальшої роботи ті метакогніції, що, на нашу думку, набувають принципового значення для формування інтерпретаційних процесів:

- *рефлексія* як механізм впорядкування та структурування досвіду;
- *саморегуляція* як вміння аналізувати та регулювати свої емоційні стани, контролювати свої почуття, нейтралізувати руйнівні психічні явища перед обличчям проблемної ситуації;
- *децентрацію* як вміння продукувати різносторонні інтерпретаційні схеми, синтезувати та співвідносити їх між собою для досягнення адекватного погляду на ситуацію;
- *діалогічність* як вміння побачити сторону Іншого, залишаючи збереженими при цьому особистісні смисли, але інтегруючи їх зі смислами Іншого для досягнення єдиної мети – взаєморозуміння.

### **1.3. Психологічні особливості інтерпретації досвіду розірвання шлюбу жінками**

Розрив сімейно-шлюбних зв'язків вважається однією з найбільш психотравмуючих подій у житті, при якій суттєво знижується значимість шлюбної сфери. Шаблони реагування на цей досвід, способи його конституювання та рівень стереотипності та мають певні особливості залежно

від статевої належності. Жінки представляються більш емоційними й відкритими, ніж чоловіки. Їх інтерпретаційна активність здійснюється переважно за рахунок емоційної складової. В емоційних текстових актах жінки використовують такі емотиви, що є носіями головних смислів і артикують себе в емоційно-підсилювальних прислівниках, прикметниках, вигуках, інвективах і насамперед в емоджі. Емоційний вибір жінки дістає з глибини не тільки інтерпретаційне ядро наративу, але й репрезентує інтенції та мотиви.

Незважаючи на інтенсивне поширення жіночої емансипації, саме жінки першими звертаються за психологічною допомогою. Вважається, що жінки легше розповідають про події життя на тлі всієї історії, краще пам'ятають своє минуле та тих людей, з якими були пов'язані, особливо жінки зрілого віку [18; 58].

Крім цього, активізація інтерпретаційних процесів відбувається під час ситуації невизначеності, коли від особистості вимагається якісна трансформація смислових структур, що включає перевизначення перспектив життєвого шляху. Необхідність підвищення цінності шлюбно-сімейної сфери на тлі психологічного дистанціювання між жінками та чоловіками підтверджується зростанням цивільних стосунків у будь-якому віці (кожний 10-й шлюб – цивільний, за неофіційними даними). На думку більшості дослідників, сучасний шлюб уже кілька десятиліть перебуває в кризі: скорочується кількість реєстрованих шлюбів, збільшується кількість розлучень і народжених поза шлюбом дітей, посилюється орієнтація на бездітні сім'ї, шлюб усе частіше відкладається на період пізнього дітонародження, з'являються нові форми партнерства (цивільний, гостьовий, відкритий, одностатевий шлюб тощо).

У сімейних наративах осіб, що перебувають у цивільних стосунках, удвічі частіше, ніж у офіційних, зустрічається стиль відсторонення, що, на думку дослідниці Ю. Чаусової, свідчить про певну байдужість один до одного [116].

Тому визначення особливостей протікання інтерпретаційних процесів у жінок за умови складного життєвого досвіду, зокрема події розлучення,

складають перспективу нашого дослідження. Особливо викликають інтерес нарративні стратегії, що вможливають легко пережити цей досвід, залишити збереженими цінність шлюбу, трансформувати цей досвід у найбільш вигідні для саморозвитку форми.

Особливості інтерпретації досвіду в критичних обставинах вивчались у роботах Н. Чепелевої, зокрема самопроекування особистості в кризових життєвих обставинах [122]; особливості зміни структурних компонентів «я-образу» особистості в складних життєвих обставинах, зокрема події розірвання шлюбу, висвітлено Ю. Швалбом [130; 131]; інтерпретацію особистістю конфліктних ситуацій досліджувала І. Кошова [76]; над формуванням життєвої перспективи в ситуації невизначеності зосередила свою увагу О. Павленко [90]; самоприйняттю жінок після розлучення присвячено праці О. Донець [40]; вивченню буденного життя жінок у межах нарративного підходу присвячено праці Л. Сосіс [108].

Серед зарубіжних авторів можна виділити М. Гергена [171], що досліджував жіночу нарративну психологію в розрізі соціального конструктивізму; Г. Шелквік [207], яка висвітила проблему жіночих переживань після розлучення в умовах домінуючого соціального дискурсу.

Незважаючи на велику кількість досліджень, поза увагою науковців залишається питання, присвячене психологічним особливостям нарративного конструювання досвіду розірвання шлюбу розлученими жінками.

Н. Чепелева підкреслює, що необхідність переосмислення життя загострюється в період кризових, переламних подій, у яких людина стикається з ситуаціями, котрі умовно можна назвати «перерваною ідентичністю» [122]. Ознакою внутрішньої кризи є дефіцит смислу, який виникає в результаті викреслювання частини життєвих цінностей, і вимагає в якості альтернативного виходу повну модифікацію особистості. Особистість безповоротно покидає точку на лінії свого життя, яка лежить в бажаній екзистенційній логіці, і назавжди випадає в іншу ймовірнісну площину, в інший діапазон життєвтілення.

Як ми відмічали в попередньому підрозділі, окрім очевидного впорядкування життєвої історії, наратив виконує ряд важливих функцій, до яких можна віднести перш за все смислоутворювальну, що за умови загострення переживань спонукає до більшого усвідомлення та перегляду основних смислів досвіду, до породження авторського ставлення до себе в контексті соціального буття; по-друге, конституювальну, при якій відбувається відбудова власної Я-концепції в контексті особистої та сімейної історії; по-третє, захисну, яка передбачає перенесення внутрішньої травми в зовнішню історію і тим самим зменшує переживання.

На думку багатьох дослідників, наративізація досвіду вможливорює використовувати кризовий стан як чинник розвитку особистості за умови використання специфічних компетентностей наратора в період активного конструювання досвіду. У цьому аспекті К. Гуцол відмічає, що, оволодіваючи саме наративною компетентністю, людина стає здатною конструювати власний досвід як автор свого життя, створювати власні смислові системи, на базі яких будує життєві та особистісні проекти [30].

Узагальнюючи дані багатьох дослідників, ми бачимо, що в період кризових ситуацій відбувається ряд одночасних важливих особистісних процесів, таких як:

- перевизначення ідентичності;
- часткова чи повна відмова слідувати соціальним нормам та шаблонам;
- активізація пошуку нових смислів (поява задачі на смисл);
- перегляд мотиваційно-ціннісної сфери ;
- створення нових моделей бажаного «Я»;
- зміна просторово-часової організації життя (М. Крослі [160]).

Ці процеси набувають особливого значення в період, коли жінка вимагає нового напрямку саморозвитку. На цьому наголошує дослідниця з Китаю Г. Шелквік, яка вбачає в розповіді жінки провідний спосіб самореконструкції, що допомагає усвідомити образ себе як незаміжньої, створити нові спогади, знайти нові місця для вираження талантів та унікальності, по-іншому

подивитись на колишнього партнера, а також створити умови, щоб минуле не зберігало своєї влади над теперішнім [207].

Описаний Г. Шелквік варіант наративізації події можна віднести до ідеального випадку, проте інші дослідження вказують на більш реальну картину, коли ситуація залишається в просторі зовнішнього життя через її відторгнення, ігнорування чи блокування доступу до неї.

А. Ленгле відмічає, що при ігноруванні досвіду людина буває не здатна дати цілісні відповіді на питання про те, як вона сприймає досвід, що відчуває і яке місце в ньому займає власне Я [80]. У такому випадку застигають «вітальні функції духовної Person: сприйняття, емоційне почуття та інтуїтивне чуття», що А. Ленгле влучно називає «нокаутованим проживанням», коли людина взагалі не розуміє, чи хоче вона жити, чи подобається їй життя, і згодом стає сама собі чужою або відчуває нестачу самої себе. Закономірно, що така втрата минулого досвіду чи відчуження може негативно вплинути на інші психологічні параметри особистості.

Аналіз особливостей розуміння особистого досвіду жінками, зроблений Л. Сосіс [108], показав, що в процесі інтерналізації проблемного досвіду формується проблемно-насичений наратив, що є результатом пасивної позиції відносно проблеми, не дозволяючи розкрити її потенціальний ресурс. Такий тип інтерпретації досвіду нівелює засоби подолання стресу та тривоги, що есплікуються через такі механізми захисту, як уникнення, заперечення та проєкція. Під проєкцію розуміється сприйняття навколишнього середовища як ворожо-агресивного. Фіксація своєї уваги на негативних аспектах минулого досвіду призводить до екстраполявання його на майбутнє.

Згідно з дослідженнями об'єктивація кризисної події проходить декілька етапів, які можна умовно поділити на фазу стресу, фазу трансформації (відновлення чи поглиблення стресу) та фазу аналізу минулого чи його ігнорування. Тому закономірно, що віддаленість від події значною мірою впливає на силу переживання, рівень емоцій та протікання рефлексивних процесів.

У разі відторгнення події відбувається згортання інтерпретаційної активності, відмова від усвідомлення, прагнення до забуття. Часткова чи повна відсутність інтерпретації може відбуватися через нерозуміння, що робити з власним болем чи стражданням, а також через бажання уникнути подолання перешкод. У такому випадку можна зафіксувати майже повну відсутність інтерпретації, тому життєвий наратив не формується, а набуває дискретної фрагментарної форми, а наративний потенціал використовується тільки на вдоволення поточних потреб – таким чином особистість втрачає те, що робить її саме особистістю. Проблема, що виникає у випадку уникнення осмислення досвіду або невирішеного інтерпретаційного конфлікту при зіткненні з подією розлучення, може виявити себе в екстерналізації негативних почуттів на інших чоловіків, зростанні відчуження та в упередженому ставленні до сфери подружніх стосунків.

Рішення про розірвання шлюбу – це переважно результат попереднього життєзаперечуючого сімейного сценарію, що почався значно раніше, ніж думки про розрив шлюбу. Вивчаючи сімейні наративи в розрізі кризових ситуацій в родині, О. Любімова [83] зазначала, що в багатьох автобіографічних оповідях згадуються конфлікти, кризи в стосунках, відзначається брак часу в одного з членів подружжя (або обох) для сім'ї через зайнятість на роботі, загальне погіршення взаємин між партнерами та тимчасове їхнє призупинення (*«стосунки змінилися через нестачу уваги, з'явилася нудьга, розчарування, бувають сварки», «ми обоє багато працюємо, і тому не виходить проводити багато часу разом», «на третій рік взаємини погіршилися, стали нестабільними – чоловік замкнений, не йде на контакт, ми часто думаємо про розлучення», «а після цього ми розійшлися на 4-5 років, кожен займався своїми справами, і ми не бачилися»*).

При високому життєстверджувальному потенціалі родини подолання важких повсякденних та кризових обставин відбувається без негативних для подружжя наслідків. Поняття «життєствердження» спирається на

фундаментальні ціннісні засади життя, важливість яких у процесі побудови особистісного нарративу підкреслено нами в попередньому розділі.

Життєствердження протистоїть життєзапереченню, що являє собою руйнівні та депресивні тенденції в осмисленні досвіду. Е. Берн [149] виділяє одну життєву позицію, що, на нашу думку, відповідає життєстверджувальній стратегії *«Зі мною – все гаразд, з тобою – все гаразд»*, і три деструктивні варіанти: *«Зі мною – все гаразд, з тобою – ні»*, *«З тобою – все гаразд, зі мною – ні»*, *«Зі мною – не все гаразд, з тобою – не все гаразд»*.

Поняття життєстверджувального потенціалу родини представляє ціннісно-сміслову утворення, що формується в процесі діалогу з Іншим і включає взаєморозуміння, узгодженість у розумінні себе, один одного, продуктивну взаємодію у важких життєвих обставинах. Для оцінки життєстверджувального потенціалу родини сформульовано об'єктивні та суб'єктивні характерні особливості подружжя:

- наявність та усвідомлення моральних засад сімейного функціонування;
- орієнтація на взаєморозуміння та взаємодопомогу;
- осмислення родового досвіду взаємодії;
- обізнаність про свої можливості у сфері профілактики та перетворення важких життєвих обставин;
- задоволеність сімейним життям;
- суб'єктивна значимість досвіду перетворення важких ситуацій тощо.

За проведеним експериментальним дослідженням за методикою незакінчених речень *«Моє сімейне життя»* в родинях з низьким життєстверджувальним потенціалом спостерігалися захисні типи реакцій, зокрема засмучення, відчуження, деперсоналізації; зниження включеності в досвід, відмова від вибору шляху вирішення проблем, направленість на збереження відчуття безпеки.

В інших дослідженнях було виявлено, що перевага успішних студентів над студентами з малими успіхами полягала в самоорганізації навчальної діяльності за оптимістичним атрибутивним стилем. У оптимістично



налаштованих студентів спостерігалися менший стрес під час екзаменаційної сесії, більш висока академічна успішність та продуктивність у навчальній роботі.

Таким чином, можна зробити висновок, що низький рівень життєстверджувального потенціалу родини, зокрема подружньої пари, спрямовує нарративне конструювання досвіду в бік непродуктивних стратегій, які у свою чергу призводять до деформації ціннісної сфери, зниження адаптаційних механізмів, пов'язаних із важкою життєвою ситуацією, відчуження та дистанції в стосунках і, що особливо важливо, до заперечення спільного майбутнього.

Проведений О. Павленко аналіз підтверджує припущення [90], що структура організації життєвого досвіду та видів його інтерпретації впливає на формування перспективи особистості, а отже, на майбутній розвиток. У період кризових ситуацій продуктивне осмислення досвіду дозволяє виявити значення, що залишались нерозпізнаними в процесі попереднього життя, і сприяє підйому життєздійснення на новий рівень. Важливою умовою формування життєвої перспективи, яка веде до розвитку особистості, є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка лежить в основі формування змістовно й хронологічно координованих життєвих цілей і планів. Для аналізу життєвої перспективи авторка пропонує такі основні параметри її оцінки: узгодженість, реалістичність, тривалість, диференційованість, оптимістичність.

За результатами емпіричного дослідження О. Донець, розлучені жінки, на відміну від заміжніх, менш здатні адекватно реагувати на зміни, демонструють дефіцит цілеспрямованості, задоволеності самореалізацією. Розлучені жінки більш дискретно усвідомлюють свій життєвий шлях та декларують зневіру у власні сили. Зафіксовано, що, на відміну від чоловіків, розпад шлюбу призводить до зниження соціального статусу жінки та негативного самосприйняття через невідповідність соціальному штампі жіночого буття [40]. Очевидно, що ці гендерні штампи можуть набувати

надмірного значення для жінки при розв'язанні задачі на «Я- потенційне», яку вона ставить перед собою в процесі об'єктивації досвіду, коли через подію розлучення вона ніби викинута за межі наявних ціннісних орієнтирів, опиняючись у точці біфуркації, із якої виникають виключно два можливих варіанти виходу: трансформація в нову «Я» з прийняттям множинності шляхів розвитку чи відчайдушні спроби відбудувати зламани конструкції.

Емпіричне дослідження, проведене Ю. Швалбом [130], продемонструвало зрушення структурних компонентів «Я образу» жінки під впливом події розлучення. За даними дослідження, у розлучених виявлено високі показники за такими шкалами: «замкнутість» (87,5%), «самоприв'язаність» (80%) та «внутрішній конфлікт» (92,5%), низькі показники за шкалами: «самоприйняття» (80%) та «відображене самоствавлення» (77,5%), найбільш високі показники за шкалами: «емоційний дискомфорт» (82,5%), «неприйняття інших» (75%) та «дезадаптивність» (75%). Як зазначає Ю. Швалб, ці показники свідчать про бажання відповідати загальноприйнятими нормам поведінки й взаємин з оточенням, відображають високу ригідність «Я», прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, високий рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ таким, що погрожує самооцінці, переважає негативний фон ставлення до себе, присутні високі вимоги до себе, що нерідко призводить до конфлікту між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Також з'являються специфічні негативні конструкти у системі «Я-образів»: «Я-розлучена (ний)», «Я-невдаха», «Я-брошенка», «Я-розлученка» тощо.

Два останніх дослідження підкреслюють вплив соціальних та культурних дискурсів на інтерпретацію жінками свого досвіду. Дійсно, особисте «Я» формується через діалогічний процес із соціумом, за допомогою якого ми домовляємося про поведінку та відносини всередині систем значень та дискурсу. Оскільки ми формуємо свої ролі та ідентичність через розмови та соціальну взаємодію, останні стають вирішальним параметром оновлення самоствавлення.

Крім впливу зовнішнього контексту, смислове впорядкування події розлучення відбувається відповідно до внутрішнього контексту, що відображає індивідуальний спосіб врегулювання ситуації залежно від розуміння імплікаційних зв'язків. Такі рішення, вибір, поведінка, дії та навіть емоційний стан виступають лише похідними функціями, що утворені внутрішніми логічними операціями, частина з яких може повністю не усвідомлюватися. Це призводить до непродуктивних наративних стратегій та посилення проблемного чи драматичного досвіду. Прикладом такої логіки можуть слугувати ствердження типу «якщо..., то...», що представлені у сфері подружніх стосунків:

*«мій чоловік – не гідна поваги людина, а значить, всі чоловіки такі самі»* – узагальнення думки про чоловіків на підставі одного представника чоловічої статі;

*«оскільки мій чоловік не виконує свої обов'язки, я не можу бути з ним щасливою»* – приклад концепції обумовленого щастя;

*«чоловік почав все менше звертати на мене увагу, певно, я стала поганою дружиною»* – надумане непідтвержене припущення.

Використання в якості аргументації недоведених та довільно прийнятих положень, запозичених з родинних чи соціокультурних текстів, призводять до формування життєзаперечуючих стверджень, в основі яких помилкові причинно-наслідкові зв'язки. Подібні квазіаргументації утворюють сімейні та соціальні міфи, якими можуть користуватися із покоління в покоління, надаючи їм статусу «істини буття». Породжені ними логічні зв'язки виявляють себе не інтроспекційно, а через переважання надмірних неконтрольованих емоцій та специфічних переживань.

Запуск процесів реінтерпретації та трансформації смислоутворюючих елементів лежить, на наш погляд, у готовності заміни сталих стверджень та виходу із звичної «циклічної» поведінки. Для «циклічної» людини характерний єдиний відомий їй тип логіки, який вона постійно здійснює, – це вибір одного з можливих загальноприйнятих варіантів реакції на запропоновані долею

обставини, що сприймаються нею як типові. Особистість «лінійної» поведінки визнає й доводить, що, крім відомих правильних шляхів, у реальності існують і невідомі, тому з кожного положення може бути декілька правильних виходів.

Причину «циклічної» поведінки Н. Чепелева [119] вбачає в надмірній «зануреності» в досить різноманітні та суперечливі дискурсивні області соціокультурного досвіду, що сприяє породженню особистих квазінарративів, які є не результатом осмислення, а «проковтуванням» зразків, породжених ЗМІ та зціплених між собою за мозаїчним принципом.

Узагальнюючи вищезазначене, ми припускаємо, що, крім рівня сформованості інтерпретаційних процесів (підрозділ 1.2.), нарративне конструювання досвіду визначається низкою психологічних особливостей, зокрема життєстверджувальним потенціалом автонаративів. Таким чином, стратегії нарративного конструювання можуть бути описані схемою, схожою на систему координат (рис.1.1), де першим залежним параметром стає рівень сформованості інтерпретаційних процесів (передсмісловий, смисловий, метасмісловий), а другим – тип нарративу (життєзаперечуючий чи життєстверджуючий).

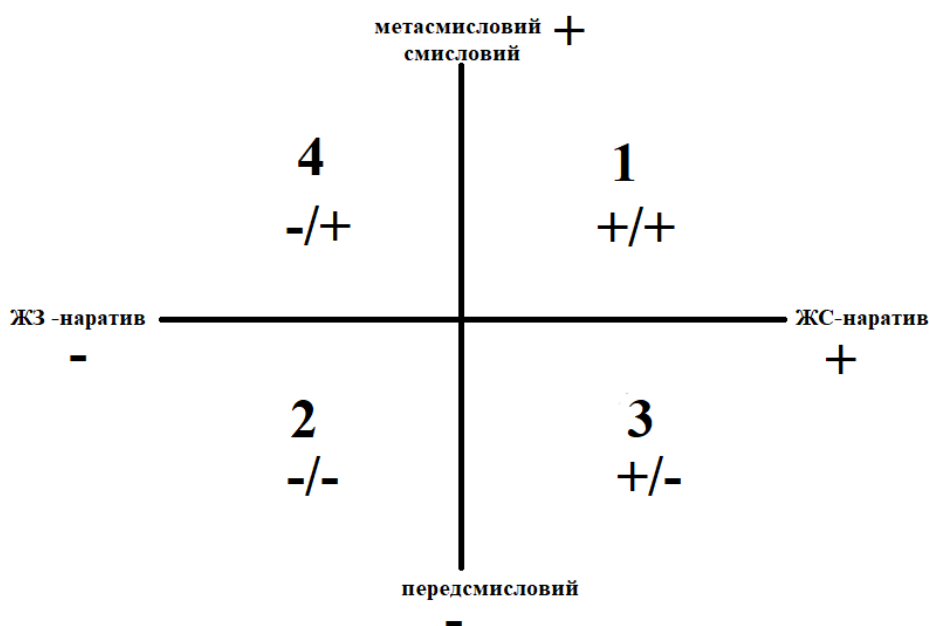


Рис. 1.1 Конфігурації стратегій нарративного конструювання досвіду особистості

У результаті ми отримуємо модель, зібрану з чотирьох конфігурацій нарративних стратегій (2 основних та 2 змішаних), розташованих у відповідних площинах значень.

1 конфігурація нарративної стратегії – розвивальна нарративна стратегія. Життєстверджуючі (+) смисли є результатом зрілої відрефлексованої інтерпретації (+) та узгоджених внутрішнього та зовнішніх контекстів. Події чи ситуації розглядаються як можливості для саморозвитку,

2 конфігурація нарративної стратегії – стагнуюча нарративна стратегія. Життєзаперечуючі (–) смисли є результатом низького рівня сформованості інтерпретаційних процесів (–) та порушення взаємодії внутрішнього та зовнішнього контекстів.

Ми могли б обмежитися цими конфігураціями, але на початку роботи не мали експериментального підтвердження зв'язку між рівнем сформованості інтерпретаційних процесів та типом автонаративу. Ми припустили ймовірність існування проміжних нарративних стратегій, які могли об'єднувати протилежні параметри: життєстверджуючі наративи (+) при низькому рівні сформованості інтерпретаційних процесів (–) або життєзаперечуючі наративи (–) при високому (+).

3 конфігурація (+/–) – «псевдопозитивна» нарративна стратегія. Життєстверджуючий тип наративу при низькому рівні сформованості нарративних стратегій. Короткочасний розвивальний ефект. Життєстверджуючий наратив може бути результатом поглинання запозичених смислів та цінностей, наприклад, популяризованих практик позитивного мислення, що лише приховують внутрішні емоційні страждання з причини відсутності внутрішніх реальних змістовних підстав. Якщо процес смислопородження не запуститься, може бути «спускання» до руйнівних смислів.

4 конфігурація (–/+ ) – антиномічна (суперечлива) нарративна стратегія. Розвинута здатність до розуміння індивідуальних та соціальних текстів у тандемі з загальною ерудованістю та просторово-часовою орієнтованістю може

використовуватися з метою створення життєзаперечуючих смислів та цінностей, їх логічного обґрунтування через представлення не тільки причинно-наслідкових зв'язків, а й цілісної картини небуття всередині буття, наприклад: ідей несправедливості, масової жертвовності, омніциду, гегемонії тощо.

Запропонована модель дослідження наративного конструювання досвіду особистості та виділені конфігурації наративних стратегій потребують перевірки в емпіричній частині даної роботи.

### **Висновки до першого розділу.**

1. Продуктивне життєздійснення в умовах особистих та соціальних змін вимагає від особистості не тільки усвідомлення, а також упорядкування власного досвіду, що є невід'ємною складовою ефективного подолання нею критичних та зламних подій. Вирішенню цього завдання сприяє освоєння технологій дискурсивного конструювання досвіду, що передбачає організацію власних уявлень, понять, поглядів, принципів, концепцій та інтерпретацій за принципом інженерного конструювання, де досвід виступає не лише відображенням у свідомості суб'єкта, а й конструюється ним самим завдяки ряду когнітивних та метакогнітивних процесів.

У вимірі психологічної герменевтики, що складає теоретико-методологічну основу дисертації, ми виходимо з ідеї, що події життя можна ототожнити з сукупністю текстів, які вимагають інтерпретації та розуміння, що з розвитком здатності до рефлексії стають зв'язною індивідуальною автобіографічною історією. Ця історія чи її окремих фрагмент є цікавим матеріалом для дослідження, оскільки є продуктом когнітивних процесів конструювання себе у світі, що експлікують психологічні характеристики суб'єкта, його наміри, мотиви та цінності.

2. Основним видом дискурсивного конструювання досвіду є конструювання наративне. Теоретичною основою наративного конструювання досвіду є положення Н. Чепелевої про наративізацію свідомості як здатності

описати себе та свій життєвий досвід у вигляді цілісної розповіді. Наративне конструювання досвіду включає тематичну організацію, просторово-часову, причинно-наслідкову структуралізацію, ціннісно-сміслову інтеграцію життєвих подій, поєднаних у багаторівневному психологічному утворенні – автобіографічному наративі. За результатами теоретичного аналізу в розрізі змістового аспекту наративне конструювання має свій відбиток в ціннісно-сміслових диспозиціях автонаративу. У розрізі процесуального аспекту наративне конструювання досвіду особистості визначається сформованістю інтерпретаційних процесів.

3. Автобіографічні наративи являють собою проєкцію наративного конструювання досвіду особистості, у межах якої відбито ставлення людини до себе й життя в цілому. Шляхом аналізу мовленнєвих конструкцій репіцієнта є можливість вилучити ціннісно-сміслові утворення, зокрема індивідуальні цінності, особистісні смисли, переконання, життєву логіку, мотиви, цілі, наміри. У даному контексті ми розглядаємо смисл не як засіб, що дозволяє нам розуміти текст, а як сам текст (*див. вище*), що є фіксацією процесів розуміння відносно досвіду, процесу пізнання відносно світу. Саме смисли визначають ступінь впливу ситуації на суб'єкта.

4. Основним механізмом наративного конструювання є інтерпретація, що забезпечує організацію досвіду в смислові дискурсивні структури. Інтерпретація артикулюється нами як смисловий рівень розуміння, який передбачає взаємодію двох контекстуальних систем (зовнішнього та внутрішнього контекстів), утворюючи процесуально-функціональний континуум для породження особистісних значень і смислів.

Співвідношення внутрішнього та зовнішнього контекстів визначає основні рівні сформованості інтерпретаційних процесів особистості: передсміслового, смислового та метасміслового, по аналогії зі значеннєвим та смисловим рівнями розуміння тексту.

До критеріальних ознак сформованості інтерпретаційних процесів особистості на передсмісловому рівні вважаємо за доцільне віднести вміння

особистості виділяти окремі елементи досвіду; оформляти факти у вербальні висловлювання, виділяти певні ситуації та події та експлікувати їх у текстові висловлювання; ставити запитання іншій особі щодо виділених елементів досвіду.

Для смислового рівня характерні такі вміння: визначати в тексті соціокультурного нарративу тему, предмет, основну думку (ідею); виділяти проблему, що постає перед особистістю; висувати власні припущення щодо подальшого розвитку змісту подій; ставити питання Іншому й знаходити відповіді, спираючись на зовнішні джерела (питання-здивування, питання-роздуми, питання-заперечення тощо).

Третім рівнем сформованості інтерпретаційних процесів особистості є метасмисловий рівень, на якому здійснюється рефлексія підстав інтерпретаційних процесів. До основних ознак сформованості інтерпретаційних процесів особистості на цьому рівні належать вміння: припускати, що саме спонукало Іншого до створення певного нарративу, вступати в діалог із ним; рефлексувати підстави власних інтерпретаційних процесів (ставити питання до себе та власного досвіду); об'єднувати минуле, сьогодення та майбутнє в одному нарративі та трансформувати його в лейтмотив; аналізувати труднощі, що виникають під час інтерпретації нарративу; прогнозувати наслідки від створення певного нарративу.

5. Провідну роль у формуванні та регуляції інтерпретаційних процесів відіграють метакогніції. Під метакогніціями ми розуміємо підпроцесуальні засоби нарративного конструювання, оволодіваючи якими особистість значною мірою усвідомлює та регулює мисленнєву та мовленнєву діяльність. У контексті нашого дослідження серед визначальних метакогніцій було виділено такі:

- рефлексія як механізм впорядкування та структурування досвіду;
- саморегуляція як вміння аналізувати та регулювати свої емоційні стани, контролювати свої почуття, нейтралізувати руйнівні психічні явища в проблемній ситуації;



- децентрація як вміння продукувати різнопланові інтерпретаційні схеми, синтезувати та співвідносити їх між собою для досягнення адекватного погляду на ситуацію;

- діалогічність як вміння побачити сторону Іншого, залишаючи збереженими при цьому особистісні смисли. Зауважимо, що виділення вищезазначених метакогніцій носить суто дослідницький характер у контексті досягнення мети нашого дослідження.

6. Розробки у сфері психологічних досліджень розлучених жінок показали, що залежно від індивідуальних параметрів жінка обирає індивідуальний спосіб подальшого регулювання життя, що в більшості випадків призводить до психологічної саморуйнації: негативного самоприйняття, зрушень у структурних компонентах «Я-образу», появи проблемно-насиченого наративу.

Ми припускаємо, що передумовою таких наслідків є низький рівень життєстверджувального потенціалу смислової сфери. Тому за напрямом розгортання автонаративи критичного досвіду, зокрема досвіду розлучення, доцільно об'єднати у дві підгрупи: життєстверджуючі, спрямовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів та саморозвиток, та життєзаперечуючі, що підживлюють деструктивний життєвий вектор.

7. Життєстверджуючий чи життєзаперечуючий типи автонаративу у зв'язці з рівнем сформованості інтерпретаційних процесів виступають основними параметрами розпізнання розвиваючої або стагнуючої стратегій наративного конструювання досвіду.

Ми висуваємо гіпотезу, що використання особистістю розвивальних стратегій є головною передумовою успішного подолання кризових точок життєвої траєкторії, ефективного оволодіння та регуляції своїх станів та створення продуктивних проєктів майбутнього.

З огляду на обрані параметри ми отримуємо такі чотири ймовірні конфігурації стратегій наративного конструювання досвіду особистості:

1 конфігурація (смиловий/метасмиловий+життєствєрдження) – розвивальна наротивна стратегія. Життєствєрджуючі смисли є результатом зрілої відрефлексованої інтерпретації, цілісного внутрішнього контексту.

2 конфігурація (передсмиловий+життєствєрдження) – «псевдопозитивна» наротивна стратегія. Короткочасний розвивальний ефект. Життєствєрджуючі смисли є результатом поглинання запозичених смислів та цінностей, наприклад, популяризованих практик позитивного мислення. Неінтегровані у власну смислову систему позитивні лозунги приховують внутрішні емоційні страждання та дезадаптують у реальній ситуації. Якщо процес породження особистісних смислів не запуститься, може бути «спускання» до руйнівних смислів через причину відсутності логічних змістовних підстав попередніх.

3 конфігурація (смиловий/метасмиловий+життєзаперечення) – антиномічна (суперечлива) наротивна стратегія. Розвинута здатність до тлумачення та інтерпретації індивідуальних та соціальних текстів у тандемі з загальною ерудованістю та просторово-часовою орієнтованістю використовуються з метою творення життєзаперечуючих наротивів, їх логічного обґрунтування через представлення не тільки причинно-наслідкових зв'язків, а й цілісної картини небуття всередині буття, наприклад: ідей несправедливості, масової жертвовності, омніциду, гегемонії тощо.

4 конфігурація (передсмиловий+життєзаперечення) – стагнуюча наротивна стратегія. Руйнівні смисли є прямим результатом низького рівня сформованості інтерпретаційних процесів та порушення взаємодії зовнішнього та внутрішнього контекстів.

Отже, як показує теоретичний аналіз проблеми наротивного конструювання досвіду особистості, об'єктивація життєвого шляху являє собою безперервний багатоплановий процес просторово-часової, подієвої та смислової організації соціокультурного та індивідуального досвіду. У результативному плані наротивне конструювання особистісного досвіду відображене в автонариві, що являє собою об'ємний дослідницький матеріал,

у якому експлікуються основні життєві положення та ціннісно-мотиваційні диспозиції. Залежно від цих параметрів автонаративи нами було згруповано у два основні типи: життєстверджувальні та життєзаперечуючі. Інтерпретаційні процеси виступають провідним механізмом наративного конструювання досвіду особистості. Узагальнюючи вищевикладене, ми припускаємо, що існують різнопланові конфігурації наративних стратегій, опосередковані типом автонаративу та рівнем сформованості інтерпретаційних процесів. Обґрунтовано, що вибір наративної стратегії детермінований такими психологічними параметрами, як рефлексивність, метакогнітивний моніторинг та децентрація, розвиток яких створює передумови для продуктивних форм наративних стратегій.

Основні положення першого розділу дисертації відображено в 4 одноосібних публікаціях автора, серед яких 1 стаття – в науковому фаховому виданні з психології, затвердженого МОН України [64],[65],[67],[71].

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАРАТИВНОГО КОНСТРУЮВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ДОСВІДУ РОЗЛУЧЕНИМИ ЖІНКАМИ**

У розділі представлено методичні засади емпіричного дослідження наративного конструювання досвіду розлученими жінками; розроблено й апробовано методичний інструментарій визначення типів автонаративів та рівнів сформованості інтерпретаційних процесів; виокремлено основні стратегії наративного конструювання досвіду розлученими жінками; доведено зв'язок метакогніцій з наративними стратегіями особистості.

#### **2.1. Обґрунтування методичного інструментарію та процедури дослідження**

Застосування наративних засобів для дослідження психологічних параметрів особистості стрімко зросло за останні кілька років, тому представити різні моделі діагностики, розроблені в галузі вивчення наративу, не входить у завдання цієї роботи. Проте ми плануємо застосувати теоретичні та практичні нароби, описані в підрозділі 1.2.2, які виокремлено з різних підходів, щоб проілюструвати можливості наративного підходу для дослідження конструювання досвіду особистості.

Особливої актуальності набуває проблема розробки психологічного інструментарію для об'єктивної діагностики особливостей протікання інтерпретаційних процесів особистості при наративному конструюванні досвіду.

Для розв'язання цієї задачі нами було проведено емпіричне дослідження автонаративів розлучених жінок із метою визначення специфіки та детермінант розвивальних стратегій наративного конструювання досвіду розірвання шлюбу жінками, а також можливостей наративних засобів для здійснення

психологічної підтримки розлучених жінок, що сприятиме актуалізації процесів нарративного конструювання досвіду.

З огляду на визначену мету емпірична частина дослідження містить такі завдання:

1. Розробити та апробувати діагностичний інструментарій для визначення типу автонаративу розлучених жінок (життєстверджуючого чи життєзаперечуючого).

2. Розробити та апробувати діагностичний інструментарій для визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у розлучених жінок (передсміслового, смислового та метасміслового).

3. На підставі попередньої діагностики виділити стратегії нарративного конструювання досвіду розлученими жінками.

4. Виокремити детермінанти розвивальних стратегій нарративного конструювання досвіду.

Відповідно до поставлених завдань емпіричне дослідження побудовано в три етапи, кожен із яких має свою мету:

*I етап.* Емпіричне дослідження, націлене на розробку валідного психодіагностичного забезпечення для визначення типів автонаративів та рівнів сформованості інтерпретаційних процесів .

*II етап.* Дослідження, спрямоване на виокремлення нарративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками та їх детермінантних складових, що сприятиме окресленню оптимальної «точки докладання» психологічних ресурсів у контексті формування розвивальних стратегій.

*III етап.* Дослідження, спрямоване на розвиток детермінант розвивальних нарративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками.

Емпіричне дослідження побудовано згідно з методологічними положеннями неklasичної психодіагностики, предметом якої стають складні психологічні утворення, що витіснили прийняті класичним підходом змінні, пов'язані з доволі поверхневим рівнем психіки – здібності, риси, стани [118]. Цими змінними виступають природні психологічні механізми, що, як правило,

не завжди під контролем людини, і тому містять незначний психологічний зміст для дослідника, тобто психологічна природа поведінкової тенденції залишається не розкритою.

Некласична методологія висуває інший набір вимог до проведення експерименту:

1. Неможливість абстрагування свідомості від соціокультурного впливу потребує трансформації експериментальної парадигми в психології, що передбачає врахування властивостей суб'єкта виключно у зв'язці з об'єктом, індивідуального ставлення людини до певних явищ та положення їх у суспільстві.

2. Характер діагностичних процедур некласичного підходу вимагає введення вже на констатувальному етапі завдань, вирішення яких вимагає наявності різноманітних компетенцій досліджуваних, залучення їх до осмислення та пошуку шляхів вирішення.

3. Специфікою діагностики є задіяння інструментів та засобів, що сприяють експлікації даних з більш глибинних шарів свідомості, ніж ті, що доступні при відповідях на тестові питання.

У класичних методах дослідження суб'єкт розглядається ізольовано, без урахування культурного коду, впливу соціальних інститутів, родинних шаблонів мислення, національного менталітету, як носій незмінних психологічних характеристик, що задано реагує на зовнішні подразники й формується саме ними. У некласичних методах соціальний контекст не тільки враховується, але й діагностується як невід'ємна складова формування психічних процесів. Індивідуум розглядається «вкоріненим у світ культури, з яким він взаємодіє і з якого будує себе» [78].

Особистісна система уявлень людини про буття та процеси в ньому стає основою рішень, вчинків, дій та в цілому подальших перспектив, тому під приціл некласичної діагностики попадають суб'єктивні інтерпретації людини, зокрема той смисловий контекст, з якого вони беруть свій початок. Так одною з цілей некласичної психодіагностики є специфічна категорія стійких

особистісних диспозицій – стратегій. Вони відрізняються від рис характеру чи особистісних характеристик, що були предметом класичних досліджень, мінливістю та підпорядкованістю волі людини.

Наведемо основну характеристику стратегій:

- стратегії є стійкими способами поведінки, які свідомо (чи частково свідомо) обираються людиною за наявності інших альтернатив;
- із часом стратегії зазнають цілеспрямованих модифікацій;
- стратегія описує специфічний відгук на ситуацію, що включає певний набір орієнтацій, наприклад: орієнтація на дію (що робити зараз?), на причину (хто винний?), на результат (як бути далі?), на емоційні переживання;
- стратегії керуються «міжрівневими регуляторами», пов'язаними з відстеженням та корекцією власної поведінки (самоконтроль, самомоніторинг, рефлексія).

Д. Фрідман та Д. Комбс підкреслюють, що наративні шаблони структурування досвіду стають такими, за якими конструюються не лише думки, але й подальші вчинки людей [168].

Отже, при реалізації нашого емпіричного дослідження наративного конструювання досвіду розлученими жінками ми скористаємося головними положеннями некласичної діагностики в частині вибору діагностичної мішені, принципів організації та обробки результатів.

Крім зазначеного, нас зацікавили деякі тенденції постнекласичної методології, зокрема гуманістична та міждисциплінарна направленість. Гуманістичний підхід у науці сприяв включенню ціннісно-цільових орієнтирів у пояснювальні схеми психологічних теорій, що, власне, й обумовило появу постнекласичних підходів у психології.

Якщо класична методологія була націлена на властивості суб'єкта, а некласична – на методи пізнання світу суб'єктом, то постнекласична зосередила свою увагу на допомозі та користі суб'єкту, зокрема в частині розкриття його потенціалу. Особистість розглядається як така, що постійно змінюється в напрямках відкриття самої себе, розкривається в процесі безперервного

отримання нової інформації та перебуває в динамічній взаємодії з соціальною та природною системами з метою адаптації до них та використання.

Загальнолюдські цінності та потреби задають напрям усіх наукових досліджень з ухилом на міждисциплінарні взаємини та толерантність до різних методологій. Останнє передбачає вихід за межі «лабораторної психології» шляхом інтеграції методологічного арсеналу та включенням комплексних дослідницьких програм.

Також важливо зазначити, що особливістю постнекласичної методології дослідження стає звернення до ідеї «кругової каузальності» як нерозривного взаємозв'язку, взаємовпливу, залежності між сутностями та процесами, на кшталт великому часовому механізму «людина-світ». Схожим до цього існує положення загального закону, коли пояснення будь-якого феномену, що включає факти, твердження про нього, передумови його виникнення вможливають передбачити кінцевий результат як закономірність.

У контексті психологічних досліджень у пошуку поведінкових закономірностей некласичний та постнекласичний дослідник може стикнутися з більш широким колом передумов, явищ та факторів, що включають змісти та відношення, смисли, образи, дії і навіть понятійне визначення буття, як воно представлене в розумінні досліджуваного та інтегроване у внутрішній світ. Це обумовлює спрямованість дослідження на аналіз процесів самоорганізації та саморегуляції з урахуванням індивідуального сприйняття досвіду, світу в цілому та невизначеності як даності людського життя.

Таким чином, варіабельність різних проявів людської поведінки за різних умов вимагає широкого застосування особливих способів опису станів людини та можливих сценаріїв протікання її життя.

Як нами було зазначено в підрозділі 1.2.2, таким описовим засобом є автобіографічні тексти, які також виконують функцію впорядкування особистого досвіду. Автонаративи нами було обрано як діагностичний матеріал визначення життєстверджувального потенціалу та рівнів сформованості інтерпретаційних процесів.



У ході теоретичного дослідження (див. підрозділ 1.3.) нами було виявлено, що конструювання досвіду може бути таким, що приводить до конструктивного життєздійснення чи, навпаки, до стагнації, залежно від обраної наративної стратегії. За представленим вище визначенням, стратегії особистості являють собою відносно стійкі, але змінювані в часі психологічні регуляторно-сміслові утворення, які частково чи повністю усвідомлюються людиною, що у вимірі наративного конструювання представляють собою індивідуальний спосіб текстової об'єктивації, осмислення та впорядкування досвіду. Зібрана нами теоретична модель вказує на 4 можливих конфігурації наративних стратегій залежно від типу автонаративу (життєстверджуючого та життєзаперечуючого) та рівня сформованості інтерпретаційних процесів (передсміслового, смислового та метасміслового) (рис. 2.1).

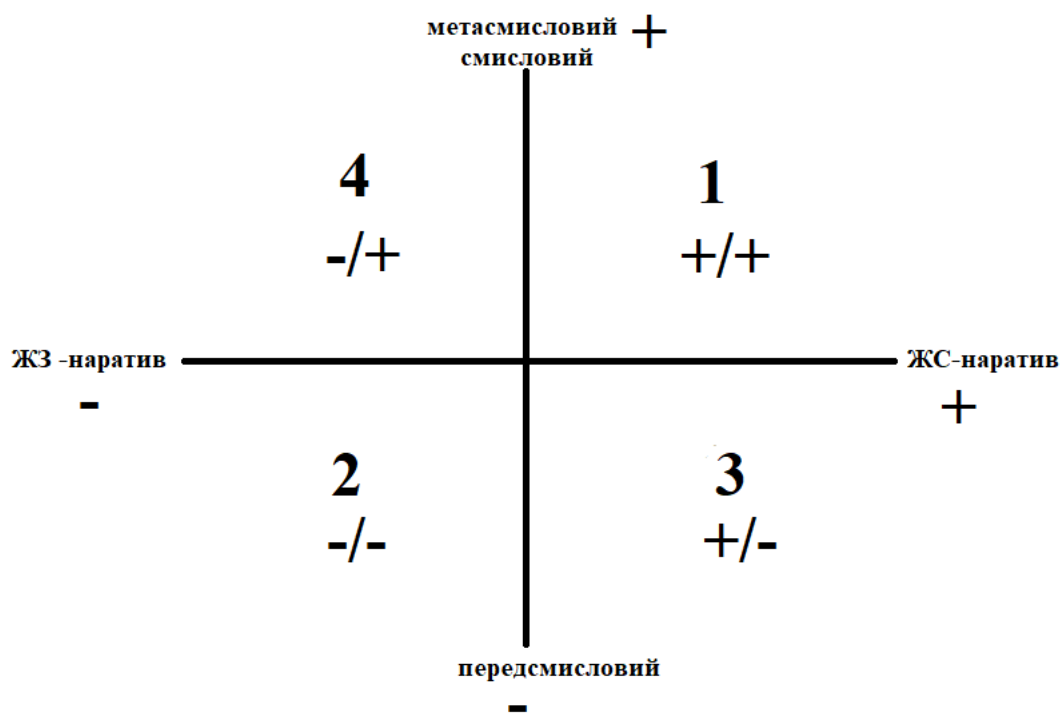


Рис. 2.1 Модель емпіричного дослідження наративних стратегій конструювання досвіду особистості

Для виконання першого та другого завдань дослідження ми мали отримати автобіографічні есе, що містять опис досвіду розірвання шлюбу.

Тексти мали відповідати критеріям автонаративу, якими в подальшому ми б керувалися при підготовці завдання для респонденток. Ми обрали такі критерії:

1. Певною мірою відповідати наративній структурі [187] .
  - резюме (у чому зміст наративу?);
  - орієнтація (хто? коли? де? що?);
  - ускладнююча подія (що сталося?);
  - оцінка (і що тепер?);
  - результат чи рішення (чим усе закінчилося?);
  - підсумок (як це стосується нас тут і зараз?);
2. Містити когнітивну, рефлексивну та регулятивну інформацію [чеп текст і читач 124 с]
  - ціннісно-мотиваційні аспекти в сімейній сфері;
  - основні життєві концепції, переважаючі смисли, переконання;
  - часово-просторову орієнтацію автора;
  - аналітично-оціночні судження;
3. Включати хоча б фрагментарно смислову позицію Іншого (колишнього чоловіка).

Ми інкорпоровали ці параметри в завдання розлученим жінкам, щоб отримати від них більш повноцінний та інформативно насичений текст. Для оптимізації збору текстів підготовлене завдання мало бути універсальним, тобто враховувати варіації ініціативи розлучення (жінка чи чоловік), поточний сімейний стан тощо. У результаті ми отримали питання-орієнтири, на які мали спиратися респондентки під час написання автобіографічного есе. Завдання виглядало таким чином.

«Складіть розповідь про ваше подружнє життя та досвід розлучення. При написанні врахуйте наведені нижче пункти:

1. *Опишіть ваш досвід сімейного життя.*
2. *Відмітьте, що для вас найцінніше в шлюбі? Що важливо в шлюбі для вашого колишнього чоловіка?*

3. *Оцініть передумови рішення про розрив шлюбу. Обґрунтуйте вашу позицію та чоловіка.*
4. *Розкажіть про розгортання ситуації до, у процесі та після розлучення. Як переживав розлучення ваш чоловік?*
5. *Додайте в оповідь висновки, які ви зробили після розлучення. Як ця ситуація вплинула на вас особисто?*
6. *Відзначте зміни в ставленні до заміжжя? Опишіть свої перспективи в подружній сфері».*

Головною методологічною задачею, яка стояла в цій частині роботи, була розробка алгоритму аналізу текстового матеріалу, а також доведення правомірності його використання. Ми розгорнули свою увагу на весь арсенал методологічного інструментарію в області інтерпретаційних способів аналізу текстів: наративний аналіз, смисловий аналіз, дискурс-аналіз, контент-аналіз, інтент-аналіз. В області текстового аналізу будь-який із зазначених методів може виступати як допоміжний у іншого. Не існує єдиної фіксованої загальноприйнятої технології – методологічний інструментарій збирається окремо під мету дослідження.

Орієнтація на зв'язок між психологічними особливостями наративного конструювання досвіду та промовленим словом зміщувала акцент у бік особистісно-орієнтованого дослідження тексту, коли місце події, сюжет, соціальна проблема шлюбу чи гендерний аспект відходили на другий план.

Центральною метою було дослідити смисловий (перше завдання дослідження) та процесуальний (друге завдання дослідження) аспекти наративного конструювання досвіду. У *смисловому аспекті* ми прагнули зазирнути в семантичний простір автора, і в такому випадку головною фігурою дослідження постає суб'єкт породження смислів, його психологічний профіль, а не текст. У свою чергу, *процесуальний аспект* вимагав оцінити компетентність суб'єкта як інтерпретатора особистого досвіду, і тому в центрі уваги знаходиться сам текст і його структура.

Роботу ускладнював повсякденний побутовий жанр отриманих есе, складених подекуди із спогадів, подекуди із спонтанних думок, приправлених соціальним жаргоном.

Другою проблемою виявилось запобігання суб'єктивної оцінки і пристрасного ставлення до респонденток з огляду на досвід подружнього життя дослідника, що пропонував себе в якості шкали «правильно-неправильно», «добре-погано». Ці фактори ставили під сумнів використання суб'єктивного інтерпретаційного аналізу та достовірність емпіричного дослідження в цілому.

Тому для забезпечення валідності використаного нами аналізу тексту ми залучили групу з 10 експертів та намагалися користуватися принципами, яких дотримуються при проведенні дискурс-аналізу [114].

1. Принцип переконливості. Аналіз тексту має бути переконливим, що передбачає використання ряду текстових особливостей.
2. Принцип вичерпаності. Аналіз пояснює всі текстові особливості, усуває протиріччя, незалежно від обраного засобу.
3. Принцип прозорості. Аналіз має бути таким, щоб був зрозумілий чи опротестований іншими експертами.

Для подальшого опрацювання автобіографічних текстів для уточнення питань опитувальника та критеріїв передсмыслового, смыслового та метасмыслового рівнів було залучено групу з 10 експертів (5 спеціалістів на перше завдання та 5 – на друге), четверо з яких є співробітниками лабораторії когнітивної психології Інституту психології НАПН України імені Г.С. Костюка та 6 – співробітники інших лабораторій інституту.

Перед експертами стояла задача проаналізувати автобіографічні есе для визначення рівня сформованості процесів, спираючись на ознаки, представлені нижче.

### *Вибірка*

Експериментальна група складалась з 154 жінок від 26 до 70 років із різним терміном перебування в шлюбі та віддаленості від події розлучення,

різним поточним сімейним положенням, із дітьми та бездітні (див. Додаток А.1.).

Розподіл за віком: 26-35 років – 38 осіб, 36-50 – 85 осіб, 50-70 років – 31 особа.

Розподіл за сімейним положенням: незаміжні – 91 особа, цивільний шлюб – 25 осіб, заміжні – 38 осіб.

Розподіл за терміном перебування в шлюбі: до 1 року – 11 осіб, 1-3 роки – 29 осіб, 3-10 років – 61 особа, від 10 років – 53 особи.

*Обґрунтування алгоритму аналізу текстів для визначення типів автонаративу розлучених жінок*

З метою визначення типів автонаративу досвіду розлучення ми використали текстовий аналіз психолого-герменевтичного та психолінгвістичного спрямування.

Психолого-герменевтичний підхід передбачав глибокий та розширений аналіз рефлексивного шару інтерпретації, при якому виокремлення смислів відбувається через тлумачення стверджень, занурених у загальний контекст наративу. У розрізі цього плану визначається авторська позиція до ситуації, відтворюються характеристики діючих осіб, подій, об'єктів оточення.

Психолінгвістичний аналіз включав допоміжні діагностичні маркери:

- тональність тексту;
- емотивність тексту.

Як правило, особистість має унікальний стиль життєопису: вона може відтворювати чи пропускати певні епізоди, розкривати щось до дрібних деталей та розмов, тоді як інше стискати до згадування мимохідь, щось наділяти значимістю, а чимось нехтувати – все це утворює систему особистих принципів упорядкування досвіду. Ціннісний конструкт людини, як ми зазначали, є визначальним при відборі фактів життя, оскільки сюжетні лінії будуються навколо центральних цінностей.

За допомогою психолого-герменевтичного аналізу автонаративу ми вилучили смислову диспозицію наратора, його тлумачення події, себе в ній,

роль Іншого. Констатовані в автонаративі смисли розказують не про подію, а про оповідача, про передумови його дій та вчинків. Ці смисли можуть бути як сталими, так і ситуативними, якщо ситуація виходить за рамки звичної.

У нашому дослідженні автонаративів розлучених жінок ми будемо спиратися на дескриптори, що описують оцінки, ствердження, настанови, принципові положення, висновки, а також експлікують емоційний знак висловлювань.

З позиції особистісних смислів важливий не сам досвід, не сама визначена ненормативна подія, а факт того, як ця подія трапилася, «чому вона трапилася саме зі мною», «що я можу зробити в цій ситуації», «як я маю поводитися», тобто набувають значення пояснення, виправдування, переконання, осяяння, сподівання. З цих елементів складається особистісна канва біографічного фрагменту, що є предметом дослідження цього підрозділу дисертаційної роботи.

Вимогою до експертування автобіографічних оповідей є наявність досвіду психотерапевтичної практики, що включає вміння заглядати за зовнішні декорації слів, вбачати у висловлюваннях імпліцитні стани, внутрішні переживання, вловлювати критичні моменти та прихований біль. При інтерпретації текстів для експерта важливо відчутти емоційний посыл автора, на деякий час побувати всередині його світу.

Якісний аналіз наративів передбачав оцінку:

- ступеня переживань через висловлювання, що відсилають до значимості події розлучення та шлюбу в цілому;
- ціннісних орієнтацій та смислових установок;
- задіяних особистісних ресурсів для подолання труднощів;
- зміну модальності переживань (від пригнічення до радості чи навпаки від благополуччя до розчарування).

З огляду на теоретичне дослідження поняття життєстверджуючого потенціалу (підрозділ 1.2.1) нами було розроблено детермінанти та критерії

життєстверджувальної (ЖС) та життєзаперечуючої (ЖЗ) орієнтації текстів, вираженої в письмових висловлюваннях респонденток.

Одною з особливих ознак ЖС-нарративу є здійснення позитивного впливу на читача, що може бути зафіксовано як підняття настрою, появи натхнення, полегшення. Конкретні висловлювання можуть не мати прямої агітації на позитивне налаштування, але приєднання до інформаційного поля автора викликає приємні відчуття та симпатію до наратора. Ми відібрали такі основні ознаки ЖС-нарративу:

- переважаюча позитивна оцінка досвіду як уроку життя;
- акцент на успішному фіналі, на внутрішній перемозі;
- збереження базових цінностей (у нашому випадку шлюбних);
- звернення до самоцінності, повага до свого «Я», власного простору, власних думок та любов до свого життя в цілому;
- прагнення до саморозвитку та сприяння іншому в цьому;
- відособленість мислення; орієнтація на власний життєвий шлях;
- ставлення до життя як до великої пригоди, як до задачі, вирішення якої становить мету самого життя.
- позитивне ставлення до Іншого: зацікавленість, співчуття, толерантність, сприймання таким, як є, повага, дружність, взаємодопомога, гнучкість, визнання досягнень іншого;
- надія в майбутньому, позитивні сподівання та прогнози; прагнення до розвитку; демонстрація сили та готовності діяти, віра в подолання будь-яких труднощів.

Принципову відмінність ЖЗ-нарративу становить переважання драматичного сюжету, що викликає переживання за долю героя, співчуття та бажання допомогти, порадишити щось. Чи, навпаки, слабкість або некоректність ідей наратора ініціює внутрішній опір у читача.

Крім того, можуть зустрічатися відверто агресивні випадки, цинічні зауваження, що закликають до ворожого ставлення до світу, до певних груп людей чи до самого себе.

Переважаючими критеріальними ознаками ЖС-нарративу ми вважаємо:

- негативну оцінку досвіду, наявність скарг;
- акцент на проблемах, труднощах, переживаннях;
- знецінення базових цінностей (у нашому випадку шлюбних); часткову втрату цінності життя;
- піклування про інших наряду з ігноруванням власного інтересу;
- тенденцію до погіршення стану, жалість до себе, зниження самооцінки, безпомічність, розгубленість, внутрішній злам, безпорадність, порожнечу та невизначеність;
- сумніви у зробленому виборі, коливання, відчуття шкодування за пройденим шляхом; орієнтацію на інших та їх долю;
- незмінно негативне ставлення до Іншого: байдужість, ворожість, помсту, осуд, критичність, презирство, недооцінку, відторгнення, неприйняття, прийняття за умови, приниження, недовіру;
- марність сподівань, пасивне очікування покращень; упевненість у реальності безперспективності у зв'язку з минулими обмежуючими факторами та зі страхом повтору.

Ці критерії стали опорними при подальшому аналізі смислового шару отриманих текстів.

*Обґрунтування методологічного інструментарію дослідження рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у розлучених жінок*

З метою визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у розлучених жінок, що відповідає другому завданню емпіричного дослідження, ми враховували попередні дослідження у сфері дискурсивних та нарративних технологій конструювання досвіду, зокрема основні виміри дискурсивного самопроектування особистості «плагіатор», «читач» та «автор» [121], структурно-процесуальну модель нарративного конструювання досвіду, розроблену С. Рудницькою [99], ознаки нарративної компетентності за К. Гуцолом [31], і синтезували їх для аналізу отриманих автонаративів. Отримані параметри було згруповано в таблицю 2.1.



Таблиця 2.1

## Ознаки сформованості інтерпретаційних процесів у автонаративах

<b>Фактор</b>	<b>Рівні сформованості та їх ознаки у тексті</b>		
	<i>Передсмисловий</i>	<i>Смисловий</i>	<i>Метасмисловий</i>
1. Структура автонаративу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неструктурований (фрагментарність, розірваність)</li> <li>- нечітко структурований</li> <li>- неоповідальний формат (відповіді на запитання)</li> <li>- відсутність подієвої послідовності</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достатньо структурований</li> <li>- оформлені текстові висловлювання</li> <li>- подієва послідовність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чітка структурна організація</li> <li>- повноцінна оповідь, що враховує розуміння мети нарративу</li> </ul>
2. Зміст автонаративу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- інформативний шар змісту</li> <li>- незв'язність змісту</li> <li>- незрозуміла думка автора у висловлюваннях</li> <li>- низька актуалізація теми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексивний шар змісту</li> <li>- переважна зв'язність змісту</li> <li>- достатня актуалізація заданої теми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чітка смислова домінанта та тематична спрямованість</li> <li>- змістовна цілісність</li> <li>- висока актуалізація теми</li> </ul>
3. Просторово-часова узгодженість	<ul style="list-style-type: none"> <li>- не визначено хронотоп</li> <li>- зворотній часопис</li> <li>- «застрягання» в одному часовому фрагменті</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розрізняється минуле, теперішнє, майбутнє, але зв'язано частково</li> <li>- опис динаміки емоційних станів та поведінки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зв'язна сюжетна лінія протягом оповіді</li> <li>- описана динаміка міркувань</li> <li>- враховано всі фрагменти минулого, теперішнього та майбутнього</li> <li>- наявний лейтмотив</li> </ul>
4. Рефлексивність тексту	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значеннєвий тип розуміння досвіду</li> <li>- міркування, висновки не висвітлені, пропущені чи носять шаблонний характер («потрібно менше пити», «менше б думала, краще б жила»)</li> <li>- закритість перед майбутнім досвідом та перспективами</li> <li>- не визначено причинно-наслідкові зв'язки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смисловий тип розуміння досвіду</li> <li>- визначено особисту проблему</li> <li>- нечітке означення перспектив, незначні припущення щодо майбутнього</li> <li>- відмічено експліцитні (технічні) причини події</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смислова цілісність</li> <li>- аналітичний тип розуміння досвіду</li> <li>- висвітлено принципи, висновки</li> <li>- проблему перетворено на особистісну задачу</li> <li>- визначено проблему іншого</li> <li>- ознаки життєвого проекту - відкритість досвіду</li> <li>- розкрито імпліцитні внутрішні (психологічні) причини події</li> </ul>
5. Представлення у тексті Іншого	<ul style="list-style-type: none"> <li>- центрована позиція, не представлена позиція Іншого</li> <li>- частково представлена на рівні емоційного сприйняття,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- представлена позиція та роль Іншого на рівні рефлексивного сприйняття.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смислове ставлення до Іншого</li> <li>- наявність різних смислових позицій</li> <li>- гендерна толерантність та терпимість</li> </ul>

Визначаючи інтегративні детермінанти сформованості інтерпретаційних процесів у текстах автонаративів, ми спиралися на теоретичні положення У. Еко про «відкритість» тексту [166], концепцію Е. Рольфа про діалогічність тексту [201].

Для процедури дослідження рівня сформованості наративної компетентності ми використовували ті самі автобіографічні есе, що й для визначення типів автонаративів, проте аналіз здійснювався не за змістовим аспектом, а за структурно-процесуальним.

*Обґрунтування методичного інструментарію для визначення рівня метакогніції*

За результатами теоретичного дослідження (підрозділ 1.2.3) нами було визначено основні рушійні сили, відкриті та імпліцитні характеристики особистості, що виступають основними детермінантами наративного конструювання досвіду, зокрема інтерпретаційних та реінтерпретаційних процесів, їх запуску та активізації. Серед них для подальшого дослідження було відібрано такі метакогніції: рефлексія (усвідомлення досвіду), метакогнітивний моніторинг (контроль та планування процесів мислення, аналіз прийнятих рішень, обмірковування своїх висновків), здатність до децентрації (розуміння поведінки та текстів Іншого).

Для дослідження зазначених психологічних детермінант було використано відповідний діагностичний інструментарій (додатки А.1, А.2, А.3):

1) Рефлексію оцінено за допомогою опитувальника «Диференціальний тип рефлексивності» [8]. Зазначена методика спрямована на діагностику системної («позитивної рефлексії») та двох видів «негативної рефлексії» – інтроспекції та квазірефлексії.

2) Здатність до децентрації було визначено через діагностику емоційного інтелекту за шкалою «здатність до розуміння емоцій Іншого та чуттєвість до внутрішніх станів іншого» [44; 45], призначення якої – виявлення зв'язків з Іншим та усвідомлення цих зв'язків.

3) Метакогнітивний моніторинг, зокрема виокремлення здібностей до планування та контролю когнітивних процесів досліджено за діагностикою метакогнітивних стратегій [213].

Математичну обробку результатів здійснено за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA, непараметричних критеріїв

Н-Краскела-Воліса, U - Манна-Вітні, , якісно-кількісного контент-аналізу.

Достовірність отриманих результатів емпіричного дослідження забезпечено:

- теоретичним дослідженням, що проводилось у вимірі психолого-герменевтичної парадигми з виділенням змістовно-процесуальних складових нарративного конструювання досвіду, психологічних характеристик особистості та детермінант, відповідальних за продуктивні стратегії нарративного конструювання досвіду;

- обґрунтуванням інтерпретаційних методів дослідження, методологічними положеннями неklasичної психодіагностики;

- адекватними меті й завданням діагностичними методиками та методами кількісної й якісної обробки текстів та інших емпіричних результатів;

- використанням можливостей математичної статистики для достовірного обчислення емпіричних даних;

- залученням експертної групи.

## 2.2. Емпіричне визначення основних стратегій наративного конструювання досвіду розлученими жінками

### 2.2.1. Характеристика результатів аналізу автонаративів розлучених жінок

Як було зазначено, автобіографічні тексти вможливають зазирнути в ментальний простір людини з метою дослідження індивідуальних способів об'єктивації досвіду, особливостей протікання інтерпретаційних процесів, базових життєвих цінностей та смислів інтерпретатора.

Методологічним інструментарієм для дослідження автонаративів, як зазначалося в підрозділі 2.1, обрано психолого-герменевтичний аналіз із включенням допоміжних психолінгвістичних маркерів (аналіз тональності, текстових емотивів).

Виконання першого завдання емпіричної частини роботи – розробити та апробувати діагностичний інструментарій для визначення типів автонаративу розлученими жінками (життєстверджуючого чи життєзаперечуючого) – було проведено такими етапами:

*1 етап* складався з підбору питань для письмового нарративного інтерв'ю, що мали на меті вилучити оціночні судження, особистісні смисли та ставлення розлученої жінки;

*2 етап* включав розробку алгоритму аналізу тексту: виділення основних дескрипторів, що виражають ціннісно-сміслове ядро автонаративу; побудову їх типології; співвіднесення дескриптора з психолінгвістичними маркерами;

*3 етап* проведення констатувального дослідження для класифікації автонаративів розлучених жінок та розподіл їх на життєстверджуючі чи життєзаперечуючі згідно з представлених критеріями в підрозділі 2.1.

*4 етап* передбачав валідацію результатів із залученням групи експертів для підтвердження типів автонаративів.

Нагадаємо, що для виокремлення з текстів зазначених детермінантних складових жінкам, що пережили досвід розірвання шлюбу, було запропоновано написати есе, що містило б таку інформацію:

1. *Опишіть ваш досвід сімейного життя.*
2. *Відмітьте, що для вас найцінніше в шлюбі? Що важливо в шлюбі для вашого колишнього чоловіка?*
3. *Оцініть передумови рішення про розрив шлюбу. Обґрунтуйте вашу позицію та чоловіка.*
4. *Розкажіть про розгортання ситуації до, в процесі та після розлучення. Як переживав розлучення ваш чоловік?*
5. *Додайте в оповідь висновки, які ви зробили після розлучення. Як ця ситуація вплинула на вас особисто?*
6. *Відзначте зміни в ставленні до заміжжя? Опишіть свій майбутній проект подружнього життя.*

Отримавши автобіографічні есе, ми констатували, що жінки різного віку та соціального стану використовують спільні типові для культурного коду України дискурси. У кожному автонаративі було віддано перевагу певним міркуванням, що приводили до різних висновків. Описувались побутові справи, пов'язані з подією розлучення, особистісні переживання різного ступеня драматичності, обвинувачення себе чи чоловіка, аналітичні судження.

Зроблений контент-аналіз (див. Додаток А.4) дозволив отримати загальні висновки щодо семантичного навантаження в наративах розлучених жінок при описанні досвіду розлучення. Контент ми згрупували за такими категоріями аналізу, як: представленість проблеми, фактологічні елементи, емотиви (табл. 2.2). Проблема розлучення представлена в текстах досить розгорнуто, тематичне ядро збережено (частота більше 5% вважається нормативною для цієї категорії). Перевищення позитивних емотивів (майже вдвічі) над негативними свідчить про конструктивний характер текстів. Серед есе ми не зустрічали відверто агресивних проявів, погроз чи ненормативної лексики.

Також зафіксовано суттєве переважання фактологічної інформації над когнітивною.

Таблиця 2.2

## Результати контент-аналізу автобіографічних есе розлучених жінок

Категорія аналізу	Елементи аналізу (розміщені за рейтингом)	Частота, %
Представленість проблеми в текстах	Розлучення, чоловік, шлюб, сімейний, досвід, стосунки з чоловіком, період розлучення	6,59
Фактологічні елементи	Чоловік, розлучення, дитина, родина, шлюб, жінка, перший, період, син, місяць, момент, заміжжя, колишній, зрада, партнер, робота, ситуація	7,52
Когнітивні елементи	Ставлення, почуття, бажання, розуміти, стан, прийняти, знати, змінити, намагатися, змінитися, розвиток, думка, прийняв рішення, вважати, ставиться, цінність, відчувати, перспектива, психологічний, план	3,40
Позитивні емотиви	Зацікавленість, любов, свобода, щасливий, прекрасний, залишитись, повернутись, цінувати, разом, увага, підтримка, радість, повага, зустріти, вірити	1,78
Негативні емотиви	Відсутність, страх, зрада, провина, скандал, піти, розійтись, біль, боятися, далекий	0,85

Отримані тексти інтерв'ю одразу привернули увагу формою письма. Ми виявили вплив так званого сучасного SMS-опосередкованого розмовно-побутового типу дискурсу, що характеризується

наявністю емотиконічних символів-смайлів, піктограм та наборів розділових знаків із зображенням емоцій («*потрібно менше кохати* 😊»), скороченим мовним кодом,

короткими повідомленнями з метою економії текстового простору,

відсутністю чітко встановленої композиції текстової реалізації, неформальним регістром, перевагою побутового дискурсу,

нерегламентованістю мовленнєвого оформлення, «низьким» ярусом літературної лексики (*«душила» увагою, «краще одній, ніж з ким попало»*).

Стиль викладання відсилає нас до оновлення якісних підходів в аналізі дискурсу, характерного для певного соціально-культурного середовища. Крім того, не всі отримані тексти містили нарративну інформацію у вузькому психологічному сенсі через відсутність експлікації логічного або оціночного параметру.

Незважаючи на це, при обробці текстів ми намагалися реконструювати смисл, зокрема заповнити ті пробіли та упущення, які робив автор тексту, щоб відтворити по крихтах цілісний «універсум» поглядів.

Фокалізація наратора в автонаративах була представлена з різних точок зору на подію, визначаючи місцезнаходження жінки по відношенню до історії:

- усередині події (від першої особи *«зараз живу повним життям, вважаю, що втратила багато часу на щоденну напругу», «я продовжую відчувати провину за розлучення досі, гадаю, через його невлаштованість у сімейному житті і на роботі»*);

- поряд із подією (безособова констатація про чоловіка *«немає підтримки. Немає допомоги в побуті. Небажання йти на переговори»*; *«пройшла любов... така доля»*, *«усе пішло в забуття»*; поради самим собі *«почекали б з народженням дитини»*);

- поза подією (текст-роздум, текст-поради іншим *«якщо чоловік з самого початку не відповідає вашим запитам, не чекайте на диво!»*, *«Чи можна все змінити?»*, *«Людина повинна бути одних поглядів, переконань з партнером. Жити треба окремо від батьків. Фінансово незалежним від партнера. Перед шлюбом треба здоров'я партнера перевіряти»*).

Теоретичне дослідження автонаративів обумовило вибір основних параметрів аналізу, у розрізі яких було зроблено первісну класифікацію всього масиву текстів, які в подальшому буде згруповано до життєстверджуючого та життєзаперечуючого типів. Так ми виявили 5 різних типів автонаративів, об'єктивації досвіду розірвання шлюбу, характерних саме для жінок (табл.2.3):

Таблиця 2.3

## Класифікація автонаративів розлучених жінок

Параметри автонаративу	«Прагматичний» автонаратив	«Аналітичний» автонаратив	«Демонстративний» автонаратив	«Акузаційний» автонаратив	«Хамартичний» автонаратив
<b>I. У психолого-герменевтичному плані</b>					
Загальний висновок	Розлучення як поточна побутова проблема	Розлучення як особиста задача	Розлучення як крок до свободи	Розлучення як втеча від «поганих» чоловіків	Розлучення як травма життя
Аксіологічний зріз	Матеріальний та психологічний комфорт, організація простору, загальне благополуччя Перевага у бік цивільного шлюбу	Особистісний розвиток, психологічне благополуччя Збереження значення шлюбу	Суспільна повага Захист своєї позиції Невизначене ставлення до шлюбу	Діти Професійне зростання Знецінення шлюбу	Сімейне життя, стосунки Захист себе та дитини Завищене значення шлюбу
Ситуативні особистісні смисли (ствердження, переконання)	Толерантне ставлення до чоловіків. Чоловіки різні, тому потрібно знайти свій варіант. Не вітається втрата себе в стосунках. Дистанціювання в шлюбі.	Жінка має цінувати себе. Від жінки залежить щастя у шлюбі. Висока оцінка зростання самостійності та відповідальності внаслідок розлучення.	Приховані камуфльовані смисли. Жінка як незламний герой. Життєвий позитивізм.	Нетерпимість до чоловіків. Жінка може все сама – чоловіки не потрібні. Чоловіки винні у всіх негараздах жінки. Чоловіків змінити неможливо	Жінка сама не справиться. Розлучена жінка – неуспішна жінка. Якщо перші стосунки не склалися, значить, буде повтор. У розлученні страждає перш за все жінка. Чоловік – смисл життя
Інтенціональність	Мінімізація проблем	Самовиховання та саморозвиток	Апологізація «Я», збереження самооцінки	Дискредитація «Іншого»	Співчуття оточення
<b>II. У психолінгвістичному плані</b>					
Тональність	Інформативна тональність	Гіпотетична тональність	Демонстративна тональність	Саркастично-провокаційна тональність	Драматична тональність
Емотиви	Нейтральність, спокій, врівноваженість	Сподівання, радість, надія, зацікавленість	Піднесення, жвавість, рішучість	Агресія, злість, зневага, гіркість	Страждання, страх, провина, безпомічність

*Загальний висновок стосовно досвіду розлучення з переважаючої інтерпретаційної версії всього есе. Щоб відтворити центральне смислове ядро автонаративу та розрізнити авторське судження, ми мали зробити крок від вилучення смислів з окремих висловлювань до об'єднання їх в єдиний концепт.*



Нас цікавив загальнооціночний аспект – як у цілому подія розлучення сприймається жінкою, на чому робиться головний смисловий акцент. Ми припускаємо, що інтерпретація будь-якої іншої критичної події чи життєвих негараздів може містити подібний підхід до осмислення.

*Дослідження аксіологічного зрізу* включає виділені в тексті значимі для жінки сфери життя, моменти, явища та інші суб'єктивні цінності, які відіграють у шлюбі чи в цілому в життєздійсненні важливу роль. Зокрема, цінність розглядається в даному контексті як орієнтація, якої дотримується жінка в шлюбі, як момент значимості чогось в її житті. Зароджуючись у повсякденній свідомості, ціннісне ставлення залишається надбанням особистості й виконує свої орієнтаційні функції в управлінні її смислами, поведінкою, впливає на світосприйняття. Як показав контент-аналіз відповідей на питання «що для вас найцінніше в шлюбі», переважаючим критерієм успішності в шлюбі жінками визначено любов, повагу, вірність, взаєморозуміння та взаємодопомогу. У частині відповідей ми зафіксували зниження цінності шлюбних стосунків та відсутність потреби створювати класичну родину вдруге, що було прямим наслідком негативного загального висновку щодо досвіду розлучення.

*Ситуативні особистісні смисли* ми знаходимо через репліки та висловлювання оціночного характеру, роздуми, висновки, що стосуються себе, Іншого, свого минулого та майбутнього. Дослідження цього параметру тексту тяжіє до аналізу мови клієнта при психотерапевтичній роботі. Смысл завжди ситуативний, обумовлений внутрішнім контекстом. Він передає розуміння автором своєї ситуації, розкриває зміст свого ставлення до події.

Більшість претензій до чоловіка знаходились у площині проблем невірності, зловживань, відсутності допомоги, холодності до дитини, небажання розвиватись. Але смислові позиції до одних і тих самих проблем були різні у різних жінок: від бажання йому допомогти до бажання вбити, від подяки до бажання помститись. Саме інтерпретаційні особливості «негідної» поведінки чоловіка призводили до подальших дій, вчинків та перспектив у сімейному житті.

*Інтенціональність наративу* розглядається нами та іншими дослідниками [61; 129] як важлива психологічна детермінанта когнітивних та комунікаційних процесів. Вона представляє собою низку внутрішніх мотивів, базових потреб, прагматичних намірів та досягнення конкретних задач у процесі об'єктивації досвіду. Іntenція досліджувалась нами не тільки як комунікативний намір тексту, орієнтований на читача, а також як смислова направленість пізнання, направленість до мети, яка може включати закриття індивідуальної психологічної потреби, гармонізацію внутрішнього стану, досягнення полегшення або рівноваги.

Основний намір осмислення травматичного досвіду в більшості текстів був обумовлений потребою у відновленні своєї повноцінності та успішності у власних очах; деякі тексти були спрямовані на отримання співчуття. Весь зміст та характер оповідей були підпорядковані цьому замислу, ключові позиції текстів були зайняті реалізацією головних інтенцій автора, які схарактеризуємо при детальному описі типів автонаративів.

Між усіма детермінантами аналізу тексту є невидимий, але міцний логічний зв'язок. Так наміри та мотиви зумовлюються цінностями, життєва логіка спирається на комплект ситуативних смислів.

У структурі свідомості особистісний смисл вступає в нові зв'язки з іншими складовими та виражає себе в значеннях та емоційних переживаннях, тому тональність та емотиви тексту обрано нами як додаткові маркери вилучення особистих смислів.

Особливого для виявлення психологічних особливостей значення набуває *тональність тексту*, що виявляє психологічне забарвлення мови, яке може бути «інформативним», «драматичним», «жартівливим», «урочистим» і навіть «саркастичним».

З комунікативною тональністю тексту тісно пов'язане емоційне навантаження, що представляється в тексті ярусом мовних і текстових маркерів емоцій. Таким маркером може виступати як прямий опис емоцій («була засмучена», «дедалі ставало гірше», «радість охопила душу»), так і

концептуальний, наприклад: «не витримала», «порожнеча усередині», «літала на крилах». Крім вищезазначених маркерів, емотиви есплікуються через спосіб їх розташування в тексті, стилістичні засоби організації, чергування експресивних і нейтральних фрагментів.

Крім тональності, автонаративи розлучених жінок містять суттєву *емотивну складову* й вирізняються особливим широким підбором і характером використання мовних засобів з метою образно, емоційно та оцінно відтворювати об'єктивну дійсність.

Лінгвістика емоцій як наукова дисципліна сформувалася на стику психології та традиційної лінгвістики й представлена у сфері наукових інтересів лінгвістів О. Заболотської [47], В. Галаган [25], Н. Романової [97].

До емоційної лексики прийнято відносити:

- слова, що безпосередньо виражають почуття особи;
- слова-оцінки, що розрізняють будь-що з позитивного чи негативного боку всім своїм складом;
- слова, у яких емоційне ставлення виражається граматично, тобто особливими суфіксами і префіксами.

Жінки відбирають ті мовленнєві одиниці, яким властиве емоційне значення та знак, і які організовують висловлення з прагматичною метою – передачі реального чи бажаного психологічного стану. У своїх есе жінки використовують такі емотиви, що є носіями головних смислів і артикують себе в емоційно-підсилювальних прислівниках, прикметниках, вигуках, інвективах і, насамперед, в емоджі. Емоційний вибір жінки дістає з глибини не тільки інтерпретаційне ядро наративу, але й репрезентує інтенції та мотиви.

Багато дослідників відмічають, що жіночі наративи – це депозитарій можливих емоційних ситуацій, за якими можна скласти цілісну картину жіночого ментального середовища [138; 82].

З точки зору герменевтичного аналізу, інтерес представляє не специфіка емоцій жінки, а смисловий план експліцитних чи імпліцитних «значень», інтерпретативної складової, що прихована за цими емоціями.

У побутовому дискурсі української жінки, відображеному в тексті, можна виділити типові словотворні парадигми, до яких переважно належать зменшувальні утворення; зменшувально-оціночні утворення; перебільшувальні утворення. Прикладом є такі фразеологічні деривати, як *«він був чудовиськом»*, *«я не пішла на днище разом з ним»*, епітети та риторичні тропи *«бажання було просто вийти із цього дурдому»*, *«я жодного кривого слова не сказала йому за все життя»*. Порівняння дому з дурдомом характеризує інтерпретацію свого сімейного життя як хаосу та безладу. Насправді, у наратора – власника дурдому – може бути затишна оселя, проте конфлікт із чоловіком гіпертрофується й об'єктивується як ситуація, над якою втрачено контроль, яку важко підкорити й вирішити. Подібні розповсюджені висловлювання, як *«дурдом»*, *«повна маячня»*, *«шок»* по відношенню до ситуації використовуються як у професійному, так і в політичному дискурсах. До речі, за соціологічними даними для українського жіночого політичного дискурсу притаманне привнесення особистого «жаргону» в промовах.

Саме через високу емоційність жіночого дискурсу жіночі наративи відрізняються домінуванням внутрішнього психологічного сюжету, який здатний легко експлікувати духовний світ наратора:

*«Я дала собі час після розлучення, не поспішала створювати ніяких стосунків. Я позбирала себе по частинках, і тепер я щаслива, наскільки це можливо. Починаю дивитись на чоловіків із зрілої позиції. Терміни не ставлю, я тільки відкриваюсь».*

Емоційний зміст цього фрагменту розкривається не тільки через епітет *«щаслива»*, що прямо номінує емоцію щастя, а переважно через терпиме позитивне самоствалення в конотативних фразеологізмах *«я дала собі час»*, *«позбирала по частинках»*, *«відкриваюсь»*. Розгортається динаміка утворення внутрішніх смислових центрів через *«кризу»*, *«внутрішній злам»*, що свідчить про активізацію рефлексивних процесів, які ідентифікуються й розпізнаються автором. Помірна експресивність та позитивний емоційний знак, як ми бачимо, передають внутрішній штиль після нещодавнього шторму, що

встановився внаслідок реконструкції й трансформації смислових структур. Розширений смисловий простір дозволяє віднайти нові шляхи самореалізації та оновити життєві перспективи.

Хочеться відмітити ще одне значення емотивності тексту для вилучення способів конструювання досвіду. За Н. Чепелевою та С. Рудницькою, взаємопроникнення внутрішнього та зовнішнього контекстів є головним механізмом проходження інтерпретаційних процесів, яке запускається через відкритість новому досвіду. Через емотивні текстові характеристики «вимірюється» суб'єктивна включеність у подію, що вможливорює дослідити, наскільки глибоко відбувається контекстуальне взаємопроникнення.

*«Приймаю все близько до серця. Люблю його й одночасно нервую через кожну сварку. Дозволяю зайве з оглядом на попередній досвід. Мене немає, і це мене дуже бентежить».*

Щільне та надмірне емотивне навантаження автобіографічного фрагменту свідчить про високу чуттєвість до зовнішнього контексту, автор визнає складність чи повну нездатність встановити необхідний захисний бар'єр між внутрішнім світом та світом подій. Замість регуляції та фільтрації потоків вхідної інформації видається дозвіл на розграбування та погром персонального середовища.

При дослідженні цього кейсу можна відтворити базову логіку інтерпретації оточення та себе в стосунках. Роль жінки, матері, комунікативна позиція конструювалися з дитинства в родині та соціальній групі, для якої було властиве, наприклад, підкорення чи складність самовираження. Концептуальне протиріччя, викладене в тексті, полягає в тому, що бажання бути з тим, кого любиш, протистоїть бажанню захистити себе від надмірного зовнішнього вторгнення. Засвоєна з дитинства чи протягом життя обумовленість дозволяти користуватись собою, втягувати себе в розбірку чи сварку, тримати фокус на чужих проблемах і привласнювати їх, може бути підсвідомим штампом, моделлю, що була засвоєна й актуалізується щоразу при взаємодії не тільки з чоловіком, але й іншими людьми.

Автобіографічні тексти здатні бути взірцем реальних повсякденних комунікацій особистості, які артикують ідеали, смисли, прагнення, особливості менталітету того соціального контексту, у якому вона розвивалася. Висока чуттєвість українців зафіксована в багатьох дослідженнях. Українці приділяють велике значення виявам почуттів та емоцій, що інколи можуть видаватися надмірно сентиментальними й ліричними. Незважаючи на високий емоційний відгук жінок на життєві перипетії, у тому числі й на подію розлучення, можна констатувати внутрішню стійкість та готовність до змістовних трансформацій. Тому однією з головних психологічних особливостей конструювання досвіду, характерною саме для українських жінок, є історично обумовлена динамічність реагування на зміну зовнішніх обставин та відповідна психологічна мобілізація.

У сучасних наративних підходах зв'язок між протіканням інтерпретаційних процесів та емотивністю наративів є недостатньо вивченим і залишає простір для наступних досліджень.

Так за допомогою описаних вище параметрів та інструментарію нами було виявлено 5 типових автонаративів, класифікацію яких подано в табл. 2. Частотний аналіз показав такий розподіл жінок за типами автонаративів (табл. 2.4). Відмінностей по статі, сімейному статусу та терміну перебування в шлюбі не виявлено.

Таблиця 2.4

## Частотний розподіл респонденток за типами автонаративу

Тип автонаративу		Частота	Відсоток	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	Хамартичний	33	20,8	21,4	21,4
	Демонстративний	15	9,4	9,7	31,2
	Прагматичний	34	21,4	22,1	53,2
	Акузаційний	30	18,9	19,5	72,7
	Аналітичний	42	26,4	27,3	100,0
	Всього	154	96,9	100,0	

Приклади есе кожного типу автонаративу нами представлено в додатку Б. Незалежно від типу автонаративу, для всіх есе характерне чітке розділення життя на дві частини: життя до розлучення та після. Різницею є тільки оцінка ступеня наслідків для себе та вектор цих наслідків – життєстверджуючий чи життєзаперечуючий. Життєстверджуючий вектор відрізняється оновленням чи навіть посиленням смислотвірних функцій, пошуком шляхів вирішення проблеми та готовністю жити далі в новій життєвій парадигмі. Джерелами, що підживлюють життєзаперечуючий вектор, стають упевненість у незворотній моральній пошкодженості через поведінку Іншого, небажання розбиратися в собі, відмови визнавати свій внесок у ситуацію чи навпаки самообвинувачення та самобичування, бо в чомусь помилилась, не змогла щось зберегти, щось змінити.

Детально схарактеризуємо основні психологічні особливості автонаративів розлучених жінок кожного типу.

#### 1. «Хамартичний» тип.

Найбільш драматичний тип автонаративу, у якому розлучення інтерпретується як драма, помилка, злам, помилкова активність. Емоції та почуття позначені прямо (*«Було дуже погано, була депресія. Розлучення – це складна річ, відчувається надлом»; Перші місяці: дуже хотіла, щоб він повернувся, весь час плакала, нічого не їла та не спала»*).

Незворотність щастя чи неможливість бути щасливим у майбутньому позначено такими твердженнями: *«Не знаю, чи зустріну ще раз свою долю», «Окрім нього, не помічаю інших чоловіків»*.

Пошук допомоги, підтримки, спонукання жалості до себе виражається через опосередковані висловлювання: *«ми з сином залишились без грошей», «жінка не здатна вирішити всі проблеми сама, і це стало ясно, коли він пішов», «під час розлучення пройшла всі кола бюрократичного та психологічного пекла»*.

Ми припускаємо, що ступінь страждання корелює з мірою емоційної залежності від чоловіка чи надмірною цінністю родини, коли смислом життя є

сімейне благополуччя. Інтерпретація досвіду як незворотного та трагічного не дозволяє сприймати своє подальше життя регульованим та планованим.

Таке екзистенційне навантаження робить жінку вразливою та не здатною до самодопомоги. Конфлікт розцінюється не як спосіб розвитку діалогічної компетенції, а як украй негативне явище, тому ресурси направлені на первісну потребу – запобігання ситуацій, що можуть спричинити біль. У майбутньому партнері шукає захист та підтримку, тому інші параметри відбору – спільні цілі чи взаєморозуміння – відходять на другий план. Жінка може підлаштовуватись та догоджати, «жити життям» Іншого, навіть остаточно втратити себе, аби все в родині було добре. Блокується потенціал життєздійснення через страх відстояти себе, через страх «наступити на ті самі граблі». Будь-який досвід, що осмислений як чорна смуга життя, залишає жінку в стані небезпеки й подальшої відмови продовжувати свій шлях.

Для цього типу характерний традиційний розподіл чоловічих та жіночих обов'язків у родині. Чоловік обирається підсвідомо саме такий, який схильний обмежувати жінку в самореалізації, і це обмеження відбивається в жінці готовністю відмовитись від власного інтересу. Якщо вона не усвідомить вивільнений через розірвання шлюбу потенціал і не використає цей досвід як можливість для підвищення самодостатності та відповідальності, як шанс відкрити себе для себе, втрачається конструктивне зерно проблеми.

У випадку, якщо така жінка не вийде заміж і не знайде свого особистого шляху, її оцінка буде рік за роком знижуватись і вона буде виправдовувати свій стан інерції зламним досвідом, застрягне в минулому або зануриться в дітей та онуків з метою компенсації відчуття самотності та покинутості.

## 2. «Демонстративний» тип.

Презентація себе як незламного героя життя, що не потребує чоловіків та взагалі нікого для свого щастя, відтворення себе як праведного та відчайдушного борця за все краще. (*«Мені так краще, і я не боюся жити сама, мені це подобається»*, *«потрібно довіряти тільки собі, змогла сформуватися як особистість і досягти всього сама»*; *«ми були абсолютно різні в усьому –*



*енергетично, в інтересах, в цінностях, у розвитку Душі. Я тонка, чуттєва, вихована й глибока Душа. А він – жорсткий, черствий і неосвічений мужик»).*

Тональність тексту урочиста та декларативна з частим використанням знаків оклику (*«Мені нічого від нього не потрібно! хай живе як хоче! бажаю йому всього найкращого!!!»*).

Зустрічається звернення до ізотеричних настанов щодо незмінності долі, провидіння та зумовленості людського буття (*«це моя карма, і мені нікуди втекти»*, *«я нічого наперед не планую, бо тільки Він знає, що мене чекає – живу сьогодні»*).

Відчувається схильність до міфологізації, ніби авторка хоче вписати у свій досвід щось більше, ніж є насправді, прагне наповнити свою історію драматизмом чи романтизмом, якого бракує в реальності. Виникає недовіра до автора через показовий позитивізм, за яким приховується біль та невирішена особистісна проблема.

У своїх психологічних дослідженнях Г. Еттінген засвідчує, що надлишковий оптимізм може бути дезадаптивним, тобто призводити до упередженості в оцінці подій, до недооцінки ймовірності невдачі, масштабів загрози тощо [42].

Жінки демонстративного типу представляли висновки щодо події позитивно, але безоціночно, стисло, без конкретики, обмежуючись одним реченням чи загальними соціальними кліше (*«Все було добре»*, *«Все на найкраще»*, *«Хто погане загадає...»*, *«Багато думала, зважувала. Висновків багато»*).

Наратив у цілому розірваний та незв'язний, висловлювання редуковані; через пропущені розділові знаки не ясно, про кого йдеться чи про що: *«Це не стабільне збереження партнерства та поваги шансу на успіх»*. Жінка говорить ніби для себе, і не важливо, чи розуміє хто-небудь, чи ні. Взагалі, у деяких есе немає поваги до читача через дезорганізований текст та граматичні помилки майже в кожному слові, проте в тексті підкреслюється важливість поваги до іншого.

Тексти «демонстративного» типу рясніють цитуваннями, народними мудрощами (*«як кажуть, не мала баба клопоту – завела порося»*) та порадами невідомо кому, вираженими через спонукальні речення: (*«Не можна так розчинятися в чоловікові»* чи навпаки *«потрібно більше часу приділяти чоловікам»*).

### 3. «Прагматичний» тип.

Розлучення розглядається як черговий життєвий досвід, який викликає порушення побутового комфорту, можливий переїзд, зайві турботи. Орієнтації на себе та власні потреби стають рухомою силою при прийнятті рішень.

Характерними ознаками цього типу є впорядкованість думок, лінійність викладання, переважання раціонального та практичного мислення. Тексти охайно оформлені, майже без помилок, думки завершені та зв'язні. Упевненість у своїх судженнях виражена в таких дієсловах: *«я знаю»*, *«я вважаю»*, *«я вирішила»*, *«я не сумнівалась»*.

Фокус уваги тримається переважно на вирішенні фінансових та особистісних задач:

*«фінансова ситуація спочатку була жахлива, зараз поліпшується, але в порівнянні з попереднім шлюбом у мене точно фінансова нестабільність»*, *«перші місяці більше хвилював захист себе й дитини, зараз суцільно хвилює самореалізація»* – жінка лаконічно та повно представляє динаміку станів через означення часу *«спочатку»*, *«зараз»*; аналітичний аспект виражений через прийменник *«у порівнянні»*. Дієсловами *«непокоїв»*, *«хвилював»*, *«бентежило»* марковано внутрішній стан, те, що представляло найбільшу цінність у складний період.

У цілому жінка цього типу схильна триматися своїх принципів та обраної перспективи, бо впевнена в правильності та доцільності того, що вона робить. Вона здатна передбачити, які від її активності будуть наслідки. Рішення про розлучення також було зваженим, обдуманим та усвідомленим:

*«Розлучення було обміркованим та визрілим кроком, незважаючи на погіршення матеріального становища. При розподілі майна не врахувались»*

*інтереси дитини, через що я відчувала ненависть, але згодом зрозуміла, що саме це почуття не дає мені побудувати нові стосунки. Через деякий час я помітила, що вже не закипаю, коли думаю про колишнього, тому майже одразу зустріла теперішнього чоловіка».*

Як ми бачимо, бажання звільнитися від негативних почуттів не було наслідком прагнення покращитись, простити чи передивитись свої погляди, а мало прагматичні мотиви – зустріти іншого чоловіка. Для такого типу людей навіть віра в Бога може бути обумовлена отриманням певних привілеїв.

Апеляція до споживчої сторони буття стоїть сьогодні на заваді екзистенціального осмислення себе, оголюючи недоліки капіталістичних тенденцій, що прийшли на місце «високих ідеалів», породжених «радянським» вихованням. Ми не заперечуємо факт звернення до рефлексивності та духовності під час переживань, проте високий відсоток есе «прагматичного» типу констатує зростання тенденції, що, починаючись із «підкування про себе» за М. Фуко, знаходить себе в позиції «що я буду з цього мати».

#### 4. «Акузаційний» (обвинувачувальний) тип.

Інтерпретаційний фокус направлений на дії чоловіка, зокрема на образи, які він наносив. Жінки цього типу схильні до екстернальної поведінки – живуть упередженням, що інші люди винні в їх негараздах, що через дії інших людей вони не можуть бути щасливими чи досягати своєї мети. У деяких випадках обвинувачення чоловіка виходять за межі однієї особи й охоплюють «чоловічий рід» у цілому. Розчарування в чоловіках неминуче призводять до зламу цінності подружньої сфери й стають перепороною, щоб сприймати життя в повноті. Ми припускаємо, що «акузаційний» тип об'єктивації досвіду у своєму крайньому випадку відповідальний за породження таких соціально-психологічних явищ як чоловічий шовінізм, фемінізм та нетрадиційні одностатеві родини.

Основна тема «акузаційного» наративу – дискредитація чоловіка, що виражена в детальному описі його недоліків та пороків:

*«Чоловік випивав, курих на кухні і в спеку, і в морози, не цінував наше з сином здоров'я, нав'язував свою точку зору на все. Засуджував, що всі*

*неправильно живуть і думають, слухав весь час свою маму. а якщо не слухав, та хворобами все одно на себе увагу забирала; ревнував без причин, не довіряв нікому, навіть собі; не любив моїх друзів, не поважав моїх родичів, недобре про них говорив, засуджував їх життя; не підтримував розвиток сина»;*

*«Всі залишки почуттів до себе він в мені вбив»*

чи

*«Він зробив усе, щоб я перестала його поважати як людину».*

У подібних формулюваннях виражається передача чоловікові повноважень за ставлення до нього. Обумовлені повага та любов до близького розхитують стосунки в полярні сторони й ставлять їх у залежність від настрою чи поточної поведінки іншого. Звісно, зберігати повагу за будь-яких умов виявляється важким кроком, здійснення якого вимагає певного духовного підґрунтя.

У більшості випадків жінки не помічають, що першоджерелом неповаги в родині є її персональна тенденція до приниження гідності партнера, повчально-виховна манера спілкування та викривання недоліків. Відмічено специфічні риси характерні для жінок, що ідентифікують себе з роллю критичної матері по відношенню до чоловіка. В отриманих есе вона представлена такими фразами:

*«Я дозволила робити те, що йому цікаво», «я створила умови для того, щоб він не про що не піклувався і працював»; «я втомилася від його депресій та пошуку себе», «не потрібно сподіватись, що чоловіка можливо перевиховати», «не можна було на нього покластися ні в період шлюбу, ні після – аліментів не бачила жодного разу», «він ніколи не цікавився життям сина...жив для себе та для своїх друзів».*

Деякі есе містили відверте бажання помститися, що свідчить про прихований біль та образи: *«Якщо б можна було повернути час назад, я б поводитись як остання поганка з ним та його мамою...спеціально», «мені нічого змінювати у собі, хай сам міняється, хоча йому, певно, нічого вже не допоможе».*

## 5. «Аналітичний» тип.

Досвід сприймається як великий урок життя. На нашу думку, це найбільш продуктивний тип автонарративу, який створено з потужного смислового шару. Життєві висновки, переоцінка досвіду, знаходження особистісних смислів, прогнозування, виявлення та аналіз причин – характерні складові текстів цього типу.

Позитивна емоційна лексика зумовлена зваженими міркуваннями, які приводять до корисної персональної екзистенції, а згодом – до власної істини:

*«У цілому своє сімейне життя вважаю досить щасливим. Висновок про чоловіків: є чудові чоловіки, але потрібно вчасно розібратися, що важливо саме вашому. Як він бачить стосунки та сімейне життя. І робити висновки, чи підходить це вам особисто. Відносно себе: потрібно вчасно й спокійно говорити про свої очікування, висловлювати свою думку й встановити межі, які ніхто по відношенню до мене не може перетинати».*

Продуктивні роздуми створюють умови для коректної оцінки ситуації та означення проблеми, яку жінка має вирішити через зустріч із подією. Чим більше жінка відмічає користі для себе, тим менше вона завантажена відчуттям програшу та помилки. Інтерпретація досвіду, яка включає використання його для зростання та самовдосконалення, розуміння своїх потреб та потреб іншого в шлюбі стає запорукою, по-перше, обдуманого вибору майбутнього партнера та, по-друге, успішного подолання складних критичних фаз наступного подружнього життя.

В есе неодноразово зустрічається посилання на повторний щасливий шлюб та задоволення ним. Невдалий досвід не став на заваді нових сподівань та перспектив саме через продуктивну інтерпретацію.

Аналіз текстів «аналітичного» типу нарративу вможливив сформулювати основні засади сприятливого виходу з події розірвання шлюбу. Узагальнивши відповіді, ми відібрали наступний перелік умінь:

- бути терпимим і толерантним;

*«чоловіки всі різні, як і жінки», «я намагалась помічати його старання», «розлучення навряд чи вплинуло на моє ставлення до чоловіків загалом, тому що справа не в тому, що колишній поганий або хороший, просто в тому, що ми один одному не підходимо»*

- відмічати позитивні моменти і бути за них вдячною;

*«від спільного життя є улюблений син», «гадаю, що досвід сімейного життя був для мене повчальним: не заводити стосунки, не ознайомившись з людиною, та боротися за право жити відповідно до своїх переконань»*

- не шкодувати і не хотіти пережити заново;

*«нічого б не змінювала – цей досвід навчив мене не боятися змін», «ставлюсь як до етапу життя, який мав бути»*

- означувати особистісну проблему та виявляти власні помилки;

*«Жіночої мудрості не вистачало, потрібно було думати, що говорити, розвиватись самостійно, відпускати контроль і довіряти виховання дитини чоловікові», «не можна нікому дозволяти собою маніпулювати й терпіти те, що не влаштовує»*

- пробачати чоловіків, бути відкритим новому та відпускати минуле;

*«не тримаю образи, може, трохи на початку, потім відійшло», «спочатку сподівалася, що він повернеться, потім злилася, навіть ненавиділа, а потім простила, і коли простила й відпустила, він знайшов щастя з іншою – не потрібно чіплятись за те, що скінчилось, ми ще не знаємо, що нас чекає попереду, тому рухаюсь далі з легкістю в душі»*

- зберігати оптимістичні перспективи;

*«чоловіки – тільки частина життя жінки, тому все можна виправити в майбутньому», «я знаю, що зустріну того, з ким буду мріяти, подорожувати, говорити на кухні до ранку і зустрічати разом схід сонця – так буде, я не сумніваюся»*

Наступним кроком нашого дослідження автонаративів був розподіл на життєстверджувальні та життєзаперечуючі згідно з критеріями, представленими в підрозділі 2.1. Відповідно до нашої теоретичної моделі нами

не було передбачено групу нейтральних відповідей, тому що принцип розподілу був на кшталт «ти радісний? ні, значить, сумний».

Попередня класифікація по виокремленню типових наративів значно полегшила цей етап обробки результатів. Автоматично до ЖС-наративів попали «аналітичний» (42 особи) та «демонстративний» (15 осіб) типи автонаративів; ЖЗ-наративи склали «хамартичний» (33 особи) та «акузаційний» (30 осіб) типи.

Есе «прагматичного» типу попадали в обидві групи критеріїв, тому виникла необхідність у повторному аналізі. Тексти були «вручну» розділені в обидві підгрупи: серед 34 есе 6 було перенесено в групу до ЖЗ-наративів, а 25 – в ЖС- наративи. У цілому наративи «прагматичного» типу майже повністю відповідали життєстверджуючому вектору, окрім 6 текстів, 4 з яких не відповідали по ціннісному параметру (*«шлюб більше робить жінку нещасною, ніж щасливою. Виховую доньку, хай народжує без чоловіка й не має собі клопоту»* чи *«якщо ти в змозі стояти на своїх ногах фінансово й морально, то грати в цю гру не бачу ніякого сенсу»*), а 2 есе – по відверто негативному ставленню до партнера (*«мені не зрозуміти ніколи такі витівки – крім презирства, в душі нічого не залишилось»* та *«не знаю, куди дивився Всевишній, щоб зробити таке недоробло»*).

Таким чином, життєстверджуючу групу склало 85 осіб, а життєзаперечуючу – відповідно 69 осіб.

Щоб підтвердити отримані результати, було залучено групу з 5 експертів різних психологічних підходів: 2 аспіранти інституту психології, 1 студент-магістр, 2 співробітники лабораторії. Перед ними стояла задача – зробити експертне оцінювання текстів, яке ми прописали наступним чином: «Використовуючи свій досвід та професійний підхід, потрібно проаналізувати автобіографічні есе та розділити тексти на 2 групи (без проміжних варіантів), що, на вашу думку, відповідають оптимістичному, позитивному та життєстверджувальному спрямуванню та песимістичному, негативному та життєзаперечуючому спрямуванню».

Експертам не надавалась інформація щодо передньої класифікації (табл. 2.4) та критеріїв життєствердження/життєзаперечення (підрозд. 2.1), оскільки в кожній психологічній парадигмі орієнтири позитивного та негативного ставлення до досвіду можуть відрізнятися через відсутність загальноприйнятої шкали. Вони робили текстовий аналіз по обраних за власним бажанням методиках. Ми припустили, що, незалежно від способу обробки текстів, результати мали бути біль-менш однаковими.

Кожен з експертів обробив усі 154 автобіографічні наративи на визначення життєстверджувального та життєзаперечуючого вектору.

По зібраній нами інформації батарея методик обробки тексту експертами складалась з контент-аналізу, комплексу якісних наративних та дискурсивних аналізів, професійних психотерапевтичних оцінок. Критерії, на які спиралися при дослідженні, належали таким авторам, як З. Пезешкіан, Р. Ділтс, С. Кириченко, А. Гільман.

За рішенням експертів, з виборки було вилучено 3 есе по причині їх неінформативності. Обсяг тексту, на їх думку, був недостатнім для повноцінного дослідження, тому ми скоротили виборку до 151 особи.

Для визначення зв'язку між зробленим нами розподілом есе та результатами експертів дані було піддано кореляційному непараметричному аналізу за Спірменом, результати якого представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу розподілу автонаративів на життєстверджувальні та життєзаперечуючі з результатами експертного аналізу автонаративів

	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 3	Експерт 4	Експерт 5
Розподіл на ЖС та ЖЗ	<b>1,000**</b>	<b>,947**</b>	<b>1,000**</b>	<b>,987**</b>	<b>,974**</b>
ЗН	,000	,000	,000	,000	,000
N	151	151	151	151	151

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)



Як видно з табл. 2.5, за результатами кореляційного непараметричного аналізу встановлено тісний зв'язок ( $0,947 < \rho_0 < 1,000$ ) на високому рівні значимості ( $p \leq 0,001$ ), тобто валідність запропонованого аналізу текстів щодо визначення життєстверджуючих/життєзаперечуючих автонаративів підтверджено кореляційними зв'язками з експертним оцінюванням.

Статистичні викладки представлено в додатку А.5.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що, по-перше, незалежно від способу дослідження текстового матеріалу критерії життєстверджувальних/життєзаперечуючих смислових диспозицій розлучених жінок практично збігаються в різних психологічних підходах, і, по друге, запропонований нами алгоритм аналізу автонаративів довів свою правомірність принаймі при використанні в побутово-розмовних текстах.

### **2.2.2. Визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів як механізмів наративного конструювання досвіду особистості**

Виконання другого завдання емпіричного дослідження – розробити та апробувати діагностичний інструментарій для дослідження наративного конструювання досвіду в частині визначення рівня сформованості інтерпретаційних процесів – було проведено наступними етапами:

*1 етап* складався з підготовки завдань для письмового наративного інтерв'ю, що мали на меті активізувати інтерпретаційні процеси та одночасно відповідати обраним детермінантним складовим;

*2 етап* включав виділення критеріальних ознак визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у текстах актонаративів;

*3 етап* містив розробку алгоритму визначення в особистості певного рівня сформованості інтерпретаційних процесів;

*4 етап* передбачав залучення групи експертів для підтвердження рівнів сформованості інтерпретаційних процесів.

Нагадаємо, що для виокремлення з текстів зазначених детермінантних складових ми використовували ті ж автобіографічні есе, що й у минулому підрозділі.

У координатах нашої теоретичної моделі при обробці результатів ми мали зменшити відхилення від середнього показника до нуля й зробити укрупнення до двох рівнів сформованості інтерпретаційних процесів, обмежуючись низьким (передсмысловий) та високим (смысловий, метасмысловий) рівнями.

Згрупувавши ознаки сформованості інтерпретаційних процесів, отримані в процесі теоретичного дослідження, ми обрали такі фактори, за якими робили діагностику (табл 2.1):

1. Структура автонаративу.
2. Зміст автонаративу.
3. Просторово-часова узгодженість.
4. Рефлексивність тексту.
5. Представленість позиції Іншого.

*Структура автонаративу* розглядається нами як спосіб внутрішньої організації інформації в межах оповіді.

Для низького рівня інтерпретаційних процесів характерне ненаративне оформлення есе, дискретність та розірваність його подієвої канви.

У найпростішій структурі наратив виглядає як початок (експозиція), середина (кульмінація) та завершення (розв'язка). В еталонному варіанті ми маємо зустріти лінійну послідовність, що починається з опису сімейного життя до критичної події, потім перехід до уточнення передумов, розгортання процесів порушення стабільності чи загострення того, що відбувалось, унаслідок чого виникає криза. При описі кризи має відкриватися цілий пласт внутрішніх проблем та активних рефлексивних процесів, що виникають при прийнятті нових рішень, переоцінці свого життя, зміні майбутніх планів, виборі подальшого життєвого шляху. Після тривалого та інтенсивного обдумування рівновага поступово відновлюється і входить в новий цикл стабільності в наступному життєвому вимірі. Це приблизна структура автонаративу високого

рівня сформованості інтерпретаційних процесів, приклад якої наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Приклад структури автонаративу високого рівня сформованості  
інтерпретаційних процесів

№	Структурний елемент	Автонаратив розлученої жінки
1	Передумови	<i>...Основою шлюбу було виховання дитини, дочка виросла та поїхала жити самостійно, а більше спільних цілей не було. До того ж, з чоловіком була повна несумісність поглядів на життя, цінностей, інтересів, стилів поведінки тощо...</i>
2	Порушення стабільності	<i>...Коли чоловік заявив, що йде, мені полегшало, що це рішення [розлучитись] він прийняв за мене, бо не впевнена, що мені вистачило б рішучості...</i>
3	Криза	<i>...Було боляче, прикро і страшно, і я дуже захворіла першого місяця після роз'їзду. Перші два місяці він робив кроки до примирення, але я розуміла, що назад не хочу, а цей біль рано чи пізно пройде.</i>
4	Рівновага	<i>Звісно, я розуміла необхідність розриву цих стосунків, бо була в них нещасна. Наразі я хочу забути ці 22 роки як страшний сон. Мені соромно, що я дозволяла так ставитися до себе. Попередні стосунки показали мені, як важливо приймати себе та партнера з усіма плюсами та мінусами. І головне у відносинах - не матеріальна стабільність, а взаємні почуття, тоді і день, і ніч яскравіші)))</i>

Зміст автонаративу ми розглядаємо як вміння конденсувати й узагальнювати власні висловлювання, додаючи їм змістовної цілісності та дотримуючись «змістовного ядра» – центральної теми автонаративу. Наратив відтворює картину переживань так, щоб вона стала зрозумілою читачеві. Опускання та невдале скорочення описових елементів не повинно наносити шкоди змістовим аспектам та зв'язкам. Як приклад відсутності змістової

цілісності (хоча загальний смисл зрозуміло), можна представити наступний текст:

*«Відчувала порожнечу. Довго. Потім відпускало... Не треба нічого повертати. Тоді б я не вийшла заміж за іншого, за коханого. Ставлюсь, як до етапу. Так було треба, щоб подорослішати. Досвід. Гіркий досвід. Себе треба любити. Тоді люблять тебе. Цінувати себе. Досвід...гіркий досвід»*

*Просторово-часову узгодженість ми вбачаємо у вмінні осмислювати своє буття в часі. Розповідаючи про події досвіду, автор має справу з трьома часовими вимірами (минуле, сучасне, майбутнє), як з організацією особистих процесів у хронологічній послідовності. Просторово-часова організація передбачає децентровану хронотопічну ракурсність, узгодженість між часом та перебігом подій, просторову орієнтацію. Під узгодженістю часу ми маємо на увазі три його аспекти: адекватне відчуття тривалості подій і інтервалів між ними, часовий порядок і рівномірну представленість часових вимірів (минулого, теперішнього та майбутнього). Простим способом забезпечити часовий порядок є відтворення послідовності подій у хронологічному порядку.*

*«Мали місце численні зради чоловіка. Перша сталася на 5 році сімейного життя. Він вирішив піти до іншої жінки та відкрито заявив про свій намір. Вони зійшлись і прожили 1,5 місяця. Я була на 5 місяці вагітності дитиною. Спочатку не могла простити, потім передумала й захотіла зберегти сім'ю. Він погуляв і повернувся. Але зради продовжувалися, тільки таємно. На 12-му році сімейного життя він зустрів жінку, з якою зав'язалися серйозні стосунки». У цьому фрагменті зафіксована цілісна та послідовна часова організація, зустрічається просторово-часова паралель між станом вагітності жінки й тим, що відбувалося саме в цей час з її чоловіком.*

Цікавим прикладом є відображення психологічного часу у вимірі емоційних станів: *«Протягом періоду розлучення знаходилась в постійній боротьбі почуттів: від гніву, заперечення, жалості до полегшення, радості й розчарування».*

*Рефлексивність тексту.* Рефлексивність тексту перш за все конститується через персоніфікованість та оригінальність автора, зокрема через авторське ставлення до тих чи інших проблем. Цим наголошується перевага унікальності над шаблонністю, що свідчить про активну участь автора в подіях. Текст містить чіткий авторський голос із коментарями та зауваженнями, персональну життєву позицію та її аргументацію.

*«У нових стосунках не менше півроку я вчилася говорити «ми», а не «я» і «ти»; приймати спільні рішення, а не виконувати чужі забаганки; робити разом багато справ, побутових у тому числі. Складніше стало через відсутність фінансової стабільності, тому я змушена була вирішувати проблеми, які ніколи не вирішувала до цього, але це робить мене більш самостійною й відповідальною. І ще: з новим чоловіком я сплю в обнімку під однією ковдрою, у минулому шлюбі – у різних кімнатах».* Відповідь не шаблонна, містить інтимні деталі, порівняння, використані художні засоби опису стосунків.

Рефлексивність тексту проявляється такими мовними засобами, як використання особистих займенників першої особи, займенників «себе, свій»; включенням самопрезентацій; широким вживанням емотивної лексики, що описують внутрішній стан та переживання.

Висока рефлексивність тексту передбачає організацію всіх випадковостей у структуру причинно-наслідкових зв'язків, збираючи їх у свій життєвий порядок. Розуміння каузальних складових структури досвіду – одна з найважливіших властивостей високого рівня інтерпретаційних процесів, що вможливорює зрозуміти передумови виникнення критичних обставин та передбачити їх розвиток.

*«Виявилося, що ми зовсім різні люди. З часом спільного в нас ставало все менше й менше, тому ми вирішили не затягувати з розлученням»*— відчувається чітке розуміння наслідків від такого характеру стосунків: психологічна віддаленість один від одного, прогнозування марної втрати часу в шлюбі та очікування того, чого немає.

Висока рефлексивність автонаративу визначається відтворенням особистісного проекту розвитку, розумінням життєвої стратегії та життєвої перспективи та втілення їх у проекті власного життя [122].

Ознаки самопроекткування в тексті автонаративу можуть виглядати в таких проявах:

- виражена система особистісних смислів, думок, переконань;
- перспективна спрямованість досвіду;
- тлумачення події як каталізатора особистого розвитку .

*«Розлучення – ще один крок до себе. Вихід за межі стереотипів та обмежень. Коли жінка йде від чоловіка, відкривається момент прислухання до себе, до своїх бажань; з'являється сміливість спробувати себе в новому й зробити щось неймовірне, що ніколи б не зробив із чоловіком: ніби тобі вже не можна, ніби все минуло, все, про що ти тихенько мріяв у школі»*

І навпаки, причиною відсутності життєвого плану вказується надмірна захопленість поточними проблемами не тільки в діях, але й на рівні цінностей. *«Я незаміжня, у мене двоє маленьких дітей, ввечері падаю в ліжко, ніби весь день вагони розвантажувала, і не залишається часу думати про майбутні можливі стосунки»*

*Представленість позиції Іншого.* Ця характеристика текстів постає в здатності прийняти до уваги точку зору партнера в шлюбі, зіставленні його й своєї позицій. Джерелом трансформації смислової системи є діалог (у тому числі й внутрішній), який веде до породження нових смислів, а отже, й до створення смислової основи потенційної особистісної історії.

Дефіцит децентричного мислення може виражатись через наявність егоцентричних (соліпсичних) маркерів:

- упевненість у своїй точці зору як у виключно істинній;  
*«Чоловік відповідальний за сім'ю в матеріальному плані. Жінка – це джерело позитивних емоцій»*
- бездоказове приписування Іншому негативних характеристик;

*«...треба не бути такою наївною й відкритою – чоловіки все ж люблять стерв»*

- спирання в аналізі на факти, як вони представлені саме для жінки;

*«Багато працювала над прощенням та відновленням стосунків. Гадала, що він особливо не знав, що зробив, бо за нього все вирішувала його мама»*

### **Процедура визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у розлучених жінок**

При інтерпретаційному аналізі тексту по кожній ознаці будь-якого рівня, виявленій у відповідях респондента, виставляється 1 бал. Якщо по одному з рівнів зафіксовано 4 або більше балів, то відповідно вираженість цього рівня сформованості найбільша. Якщо 2 чи 3 бали, то це проміжний рівень. Для оброблення отриманих наративів використовувались діагностичні бланки по кожному респонденту.

На рисунку представлено для наглядності 6 можливих рівнів та приклад їх заповнення (рис. 2.2).

X – ознака виявлена (1 бал)

Передсмісловий			Смісловий			Метасмісловий		
П	С	М	П	С	М	П	С	М
X				X				X
X				X				X
X			X		X			X
X				X				X
	X			X			X	

Передсмисловий- смисловий			Смисловий – метасмисловий			Метасмисловий – передсмисловий		
П	С	М	П	С	М	П	С	М
Х				Х				Х
	Х			Х				Х
Х					Х			Х
	Х				Х	Х		
		Х	Х			Х		

Рисунок 2.2

Приклад заповнення бланків виявлення рівня сформованості інтерпретаційних процесів

У результаті проведеного аналізу текстів ми отримали такий розподіл респондентів по рівнях сформованості інтерпретаційних процесів (табл.2.7).

Таблиця 2.7

Частотний розподіл рівнів сформованості інтерпретаційних процесів

Рівень сформованості інтерпретаційних процесів		Частота	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Допустимо	Передсмисловий	16	10,4	10,4
	Смисловий	25	16,2	26,6
	Метасмисловий	42	27,3	53,9
	Передсм- метасмисловий	7	4,5	58,4
	Смисл-метасмисловий	35	22,7	81,2
	Передсмисл-смисловий	29	18,8	100,0
	Всього	154	100,0	



Тут ми не виключали 3 неінформативні наративи, бо, за згодою експертів, дефіцит тексту якраз свідчив про складність викладання думок, що було віднесено до низьких рівнів сформованості інтерпретаційних процесів.

Як видно з таблиці 2.7, з 154 розлучених жінок передсмысловий рівень сформованості має 10,4% (16 осіб); смысловий – 16,2% (25 осіб); метасмысловий – 27,3% (42 особи). Найбільший відсоток серед перехідних рівнів припадає на смысловий-метасмысловий – 22,7% (35 осіб), передсмысловий-смысловий зайняв другу сходинку з 18,8% (29 особи) та 4,5% (7 осіб) показали суперечливий рівень, який вимагав додаткового тлумачення – пересмысловий-метасмысловий. Цей останній рівень утворився через те, що в текстах представниць цієї групи ігнорувався ряд питань, проте за іншими параметрами текст був достатньо розгорнутим. За згодою всіх експертів, цю групу при виокремленні наративних стратегій віднесено до високого рівня.

Для визначення відмінностей між групами «вік, сімейний стан та тривалість перебування в шлюбі» по групуючому фактору «рівень сформованості інтерпретаційних стратегій» ми зробили обробку даних однофакторним дисперсійним аналізом за критерієм Фішера (див. Додаток А.5). Відмінностей не виявлено. Оскільки об'єктом дослідження даної роботи є не інтерпретаційні процеси, а наративне конструювання досвіду, ми обмежилися частотним аналізом, представленим вище (табл.2.7).

Для виокремлення наративних стратегій ми мали об'єднати відповіді у дві підгрупи:

1 група – високий рівень сформованості інтерпретаційних процесів, куди увійшли метасмысловий, смысловий, метасмысловий-смысловий та передсмысловий - метасмысловий рівні;

2 група – низький рівень, представлений передсмысловим та передсмысловим-смысловим рівнями.

Відповіді низького рівня сформованості інтерпретаційних процесів за своєю формою в більшості випадків не відповідали тому, що вважається автобіографічним наративом. Нами отримано есе таких варіацій:

1. Текст-«вікторина» – коротка тезова відповідь на завдання до тексту, що опосередковано виражає небажання, незвичку чи психологічний опір описувати своє минуле.

2. Текст-«досьє» складається з фактографічної біографії, складеної з простих речень.

*«Перша зрада була на 5 році сімейного життя. Він вирішив піти до іншої. Я була на 5 місяці вагітності. Він погуляв та повернувся. Я думала, все усвідомив. Але зради повторювались, тільки приховано. Він декілька разів повертався, намагався покинути ту жінку. Я його приймала.»*

3. Текст «для себе». Текст відірваний від завдання до есе. Речення між собою змістовно не зв'язані, не визначена суть і тема.

*«Не доля, була, не доля. Я більше так не хочу й не можу. Твоє до тебе повернеться. Життя прекрасне.»*

Типовими характерними особливостями для есе респонденток низького рівня сформованості інтерпретаційних процесів були такі:

1. Причини розлучення за визначенням респонденток цього рівня лежать у площині матеріальних, зовнішніх обставин, що пов'язані з поверхневими факторами: скрутне матеріальне становище, алкоголізм чоловіка, зрада чи взагалі «не склалося». Не враховуються чи не помічаються особистісні внутрішні психологічні проблеми як самої жінки, так і чоловіка.

2. Текст не містить жодного посилання на саморозвиток, на важливість цього досвіду для майбутніх стосунків.

3. Викликає складність означити перспективи в сфері подружнього життя, тому опис обмежується одним реченням, якщо не двома словами («через рік вийду заміж за кращого у світі чоловіка» – демонстративна оптимістичність, «час покаже» – скидання відповідальності за своє майбутнє, «навіть чи когось ще покохаю» – безнадійність).

Із таблиць спряженості нами отримано такі дані:

1. Найбільша кількість респонденток, рівень сформованості інтерпретаційних процесів яких відповідає метасмисловому та перехідному

смісловому-метасмісловому рівням сформованості інтерпретаційних процесів, припадає на розлучених жінок, що перебувають у повторному шлюбі (65,8%) порівняно з незаміжніми (49,45%) та жінками в цивільному шлюбі (близько 48%). Можемо припустити, що саме завдяки розвинутій інтерпретаційній активності жінки більш схильні утворювати повторні стосунки. Розподіл цих рівнів за віковою категорією рівномірний із невеликим переважанням групи жінок віком 36-50 років (з відхиленням у межах 7 %).

2. Найвищий показник цих рівнів з великим відривом характерний для жінок, що перебували в шлюбі до події розлучення в межах від 1 до 3 років (72,4%) – певно, це час, коли людина вже вияснила, з ким проживає, чого хоче в шлюбі, і не затримується в стосунках. Закономірно, що найнижчі показники метасміслового та перехідного смислового-метасміслового припадають на жінок до 1 року (45%) перебування в шлюбі та понад 10 років (41%).

3. Лідерами по передсмісловому рівню виступають незаміжні жінки (17,5 %) в наймолодшій віковій категорії 25-35 років (18,42%).

На заключному етапі експериментального дослідження інтерпретаційних процесів для визначення рівнів їх сформованості було залучено групу з 5 експертів, кожен з яких обробив 154 нарративні тексти.

Отже, кожне з есе було оброблено 5 експертами. У якості експертів були залучені 3 співробітники лабораторії когнітивної психології Інституту психології НАПН України імені Г.С. Костюка та 2 психологи, викладачі на кафедрі психології з досвідом приватної практики.

Представимо за допомогою статистичного аналізу валідність підрахованих нами балів. З цією метою змінні з визначеними нами рівнями та відповідні рівні за результатами експертної оцінки було піддано кореляційному непараметричному аналізу за Спірменом, результати якого представлено в таблиці 2.8. Як видно з табл.2.8, за результатами кореляційного непараметричного аналізу за Спірменом встановлено тісний зв'язок ( $0,925 < r_0 < 0,997$ ) на високому рівні значимості ( $p \leq 0,01$ ), тобто валідність запропонованого аналізу текстів щодо визначення рівня сформованості

інтерпретаційних здібностей підтверджено кореляційними зв'язками з експертним оцінюванням.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу підрахунку балів та експертним оцінюванням рівнів сформованості інтерпретаційних процесів

	Експерт 1	Експерт 2	Експерт 2	Експерт 4	Експерт 5	Підрахунок
Коеф. Кореляції	,980**	,948**	,997**	,972**	,925**	1,000
ЗН	,000	,000	,000	,000	,000	.
N	154	154	154	154	154	154
Стд. Помилка	,012	,032	,003	,016	,034	,000

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння)

Закономірно, що ми вирішили перевірити, чи існує зв'язок між рівнем сформованості інтерпретаційних процесів та типом автонаративу, хоча це не було прямим завданням експериментальної частини. Для достовірності ми перекодували значення від нижчого (передсмісловий та життєзаперечення) до вищого (метасмісловий та життєствердження) і знову скористалися можливостями непараметричного аналізу та отримали результат (табл. 2.9), що, як ми й передбачали, підтвердив значний позитивний зв'язок на рівні значимості ( $p \leq 0,001$ ).

Таблиця 2.9

ЖС/ЖЗ автонаративом та сформованістю інтерпретаційних процесів

		Рівень сформованості інтепр процесів	Розподіл на ЖС та ЖЗ
рівень сформованості інтепр процесів	Коефіцієнт кореляції	1,000	,468**
	Знч. (2-сторон)	.	,000
	N	151	151
Розподіл на ЖС та ЖЗ	Коефіцієнт кореляції	,468**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,000	.
	N	151	151

\*\* Кореляція значима на рівні 0.01 (двостороння)

Статистичні викладки, що використовуються в цьому підрозділі дисертаційної роботи, представлено в додатках (див. Додаток А.5.). Представлений методичний інструментарій може бути використаний для визначення рівня сформованості інтерпретаційних процесів особистості.

**Виокремлення стратегій нарративного конструювання досвіду розлученими жінками.** У рамках теоретичної моделі нами визначено чотири нарративні стратегії конструювання досвіду розлучення: дві основні стратегії, які ми умовно назвали *«розвивальна»* та *«стагнуюча»*, та дві змішані – *«антиномічна»* та *«псевдопозитивна»*, характеристики яких наведено в підрозділі 1.2. Приклади автобіографічних есе кожного типу наведено в Додатку Б.

Оскільки серед розлучених жінок було виявлено проміжні рівні сформованості інтерпретаційних процесів (метасмисловий-смисловий та смисловий-передсмисловий (підрозділ 2.2.2), ми об'єднали їх для узагальнення з основними по типу тяжіння до визначального, тобто до метасмислового та передсмислового. Згідно з результатами аналізу автобіографічних текстів розлучених жінок щодо події розірвання шлюбу, до руйнівних нарративів віднесено «акузаційний» та «хамартичний» типи, до життєстверджуючих – «прагматичний», «аналітичний» та «демонстративний»; «прагматичний» був розділений з перевагою в бік життєстверджувального спрямування. Нашу теоретичну модель можна представити в такому табличному вигляді (табл.2.10)

Таблиця 2.10

Конфігурації стратегій нарративного конструювання досвіду

Рівень сформ інтерпрет процесів \ Тип автонаративу	Життєстверджуючий нарратив	Життєзаперечуючий нарратив
<b>Високий</b> Метасмисловий, метасмисловий-смисловий, смисловий	1 Розвивальна нарративна стратегія	4 Антиномічна нарративна стратегія
<b>Низький</b> Передсмисловий, передсмисловий-смисловий	3 Псевдопозитивна нарративна стратегія	2 Стагнуюча нарративна стратегія

На підставі даних аналізу автонаративів та виявлених рівнів сформованості інтерпретаційних процесів ми отримали такий розподіл наративних стратегій серед розлучених жінок (табл 2.11).

Таблиця 2.11

Частотний розподіл наративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками

		Частота	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	1 Розвивальна	72	47,7	47,7
	2 Стагнуюча	36	23,8	71,5
	3 Псевдопозитивна	13	8,6	80,1
	4 Антиномічна	30	19,9	100,0
	Всього	151	100,0	

Через неоднорідність вибірки ми дослідили різницю досліджуваних груп за ознаками (вікові ознаки, заміжні, незаміжні, у цивільному шлюбі, термін перебування в шлюбі) по фактору «наративна стратегія» й зробили обробку даних однофакторним дисперсійним аналізом статистичної програми SPSS. Шкали за ознаками задовольняють вимоги гомогенності дисперсій (відповідно  $p=0,345$ ;  $p=0,382$   $p=0,273$ ). Для додаткової інформації ми представили частотний розподіл за цими ознаками у Додатку В.1.

Статистичну значиму різницю отримано тільки за однією ознакою «термін перебування в шлюбі» між розвивальною та стагнуючою стратегіями ( $p=0,009$ ) (Додаток В.2). У жінок, що перебували в шлюбі більше 10 років та від 1-3 років, вдвічі частіше зустрічається стагнуюча стратегія, ніж розвивальна.

Схарактеризуємо детально всі 4 конфігурації наративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками.

*I* конфігурація (метасмисловий/смисловий+ЖС-наративи) – розвивальна наративна стратегія представлена переважно «анатилітичним» та частково «прагматичним» типом автонаративу. При розвивальній наративній стратегії тексти відрізняються тематичною та просторово-часовою

організацією власного досвіду, породженням життєстверджуючих висловлювань. За поданими в таблиці 2.9 даними розвивальні наративні стратегії представлені переважно «аналітичним» та «прагматичним» типами наративів, що відрізняються причинно-наслідковою структуралізацією подій, смисловою регуляцією та синхронізацією з реальними подіями. Констатовано глибоку рефлексію не тільки власних дій, а й також поведінки колишнього чоловіка. Особистісні смисли наповнені надією, прийняттям, відкритістю.

Особливістю цієї стратегії є також розгорнутість текстів, наративна наповненість, структурованість та позитивний імпульс автора. Пропускною розвивальною ознакою «прагматичного» та «аналітичного» типу наративу стала консолідація практичної значимості події з умінням виділити проблему та позначити шляхи її вирішення, що характерно для високого рівня сформованості інтерпретаційних процесів. Зустріч з новою подією хоч і є несподіваною, але не дезорієнтуючою. Шлюб не наділяється статусом вічної цінності чи смислом усього життя. Подібне дистанціювання вможливило збереження самоцінності та власного «Я». Наряду з цим висувуються особисті підстави для збереження перспективного ставлення до подружнього життя.

Згідно з отриманими даними (див. Додаток В.1.), найбільші показники в групі розвивальних стратегій (55,2%) отримано в жінок, що вступили в шлюб повторно. Крім того, у більшості жінок цієї групи відмічене вдоволення другими стосунками. Ми можемо зробити практичний висновок, що продуктивне конструювання особистого досвіду прямим чином впливає на позитивні перспективи в повторних подружніх стосунках та зближенні з представником протилежної статі. Високий відсоток розвивальних наративних стратегій (48,2 %) отримано в жінок вікової категорії 50-70 років. Це може бути пов'язано з тим, що з віком суттєво знижується поріг чуттєвості до болісних фрагментів; було достатньо часу, щоб узгодити теперішнє з минулим та надати адекватну оцінку кожному учаснику розлучення. Також ймовірно, що подія розірвання шлюбу настигла в зрілому віці, коли рішення про розлучення було прийнято зважено та обдумано, а здатність говорити про себе та свій досвід

оформилася в оповідні зв'язні структури. У будь-якому разі ми можемо відкинути ідею про те, що зрілий вік жінки є завадою рефлексивного підходу до інтерпретації досвіду, про що влучно зазначено однією з представниць цієї групи: *«Якби я в ті часи знала те, що знаю зараз, то поводитись би інакше – була б більше терпимою та спокійною, більше б думала та менше говорила».*

2 конфігурація (передсмысловий+ЖЗ-нарлативи) – стагнуюча нарлативна стратегія, що представлена переважно «хамартичним» та частково «акузаційним» типами нарлативу жінками з передсмысловим-смысловим та передсмысловим рівнями інтерпретаційних процесів. Відверто негативний та драматичний опис подій витікає з неспроможності побудувати оптимістичну, цілісну та узгоджену картину, врахувати передумови, що призвели до розірвання шлюбу, зрозуміти позицію Іншого. Ми підтверджуємо, що «внутрішньо-контекстуальна домінанта», описана в роботах С. Рудницької і зафіксована в текстах цієї групи, стає причиною збіднілого редукованого розуміння ситуації, однобокого викривленого погляду, відсутністю повноцінного аналізу, переважанням необґрунтованих обвинувачень себе («хамартичний» тип) чи Іншого («акузаційний» тип). Найбільший показник використання стагнуючих нарлативних стратегій конструювання досвіду (32%) належить жінкам, що на момент дослідження перебували в цивільних стосунках. Ми висуваємо гіпотезу, що такий спосіб конструювання досвіду змушує зберігати безпечну дистанцію з потенційним «джерелом» лиха та страждань через цивільні стосунки. У текстах цих нарлативів було відмічено, що змін у нових стосунках немає (*«стала на ті самі граблі»*, *«чоловічою статтю розчарована ще більше»*, *«краще любити здалеку»*). Повтор негативного досвіду свідчить про відсутність внутрішніх трансформацій, коли підсвідомо з кола потенційних партнерів приваблюють ті, хто відповідає усталеному негативному стереотипу чоловіка, одночасно ігноруються варіанти партнерів як «скупні» чи «нецікаві» з потенційною повагою до жінки, готовністю до вірного та довготривалого зв'язку.



3 конфігурація (передсмысловий+ЖС-нарлативи). Псевдопозитивна нарлативна стратегія є відбитком сучасних тенденцій до позитивного мислення, при якому, підхопивши популярні ідеї, людина вбирає смисли, що більш скопійовані, ніж інтегровані в смислову конструкцію. Ця стратегія представлена переважно «демонстративним» типом нарлативу, який ми описували в підрозділі 2.2.1. Саме несформованість інтерпретаційних процесів «понижила» представниць цього типу з життєстверджувальних типів автономнарлативів до непродуктивних стратегій.

Жінка виступає в ролі, що не співпадає з реальним внутрішнім станом, породжуючи два світи: один – «ідеальний», створений запозиченими, але не присвоєними концепціями, і другий – «прихований» від інших чи навіть від себе, у якому чуттєва та вразлива внутрішня особа вимагає справжнього становлення шляхом визнання проблеми та осмисленої глибинної перебудови. Ймовірно, передумовою появи такої стратегії є доведений соціальними дослідженнями факт, що дорослі дівчата вірять у те, що від них вимагають виражати позитивні емоції по відношенню до інших людей, в іншому випадку оточення буде їх засуджувати.

Переважаання зовнішнього контексту гальмує інтерпретаційні процеси, через що не відбувається асиміляція досвіду в особистісну форму. У такому випадку з часом особистість може частково втратити контроль над власними когнітивними процесами, які стають під управління соціальних практик. Вважаємо цю стратегію досить руйнівною через нетривалість розвиваючого впливу декларованих позитивних стверджень. Ця стратегія представлена найменшим відсотком серед інших нарлативних стратегій (8,6 %), що рівномірно розподілились по представлених групах, крім жінок, що знаходяться в цивільних стосунках – жодного випадку. Ми пояснюємо це або маленькою вибіркою, або тим, що потреба в самоствердженні та захисній позиції для жінки при цивільному шлюбі нівелюється наявністю партнера та одночасно автономного життєздійснення, що ймовірно підвищує гідність та самоповагу.

4 конфігурація (метасмисловий/смисловий+ЖЗ-нарлативи) – антиномічна (суперечлива) нарлативна стратегія. Цю стратегію сформува­ли руйнівні типи нарлативів (переважно «акузаційний», частково «прагматичний») розлучених із високим рівнем сформованості інтерпретаційних процесів. Виявлення цієї змішаної стратегії конструювання досвіду дозволяє зробити висновок, що в деяких випадках процес смислопородження як головна критеріальна ознака метасмислового рівня відбувається в просторі деструктивних ідей та переконань, якими особистість керується не тільки у своєму житті, але й транслює їх у навколишнє середовище, формуючи нищівний сегмент соціальної культури. Несприятливі життєві обставини зазвичай висвічують внутрішні недоліки самої людини, але властива цьому типу самовпевненість блокує трансформацію самосприйняття.

Використання «антиномічної» стратегії конструювання досвіду притаманне в рівних частинах майже всім категоріальним ознакам (19,9%), що свідчить про те, що незалежно від віку та сімейного стану існує явище породження обґрунтованих положень про марність проведення часу в шлюбі в оточенні інфантильного та безвідповідального чоловіка-дитини, що «не може без жінки знайти шкарпетки».

Таким чином, дослідження сформованості інтерпретаційних процесів у респондентів вможливило підтвердження представленої теоретичної моделі нарлативного конструювання досвіду особистості (підрозділ 1.2). Ми отримали 4 конфігурації нарлативних стратегій та представили характерні особливості кожної з них. У цілому ми можемо зробити висновок, що найбільш продуктивною нарлативною стратегією є розвивальна, яку ми власне так і назвали, що поєднує позитивний ціннісно-смисловий вектор об'єктивації досвіду з високим рівнем його усвідомлення та організації. Ми довели, що хоча й існує значний зв'язок між змістовим та процесуальним аспектом нарлативного конструювання досвіду особистості, проте не завжди високий рівень сформованості інтерпретаційних процесів приводить до життєстверджувальних

типів наративу, як і, навпаки, низький рівень не у всіх випадках свідчить про тенденцію до життєзаперечення.

### **2.3. Особливості розвитку метакогніцій як детермінант наративного конструювання досвіду розлученими жінками**

Завдання даного етапу дослідження полягало в експериментальному визначенні особливостей впливу метакогніцій особистості на вибір стратегії наративного конструювання досвіду. Серед визначальних метакогніцій було виділено такі: рефлексія як усвідомлення власного досвіду; децентрація як здатність особистості подивитися на проблему з погляду Іншого; метакогнітивний моніторинг як вміння регулювати, контролювати та оцінювати власні рішення.

- 1) Позитивну рефлексію оцінено за допомогою опитувальника «Диференціальний тип рефлексивності» [8]. Зазначена методика спрямована на діагностику системної («позитивної рефлексії») та двох видів «негативної рефлексії» – інтроспекції та квазірефлексії.
- 2) Здатність до децентрації було визначено через діагностику емоційного інтелекту за шкалою «здатність до розуміння емоцій Іншого та чуттєвість до внутрішніх станів іншого» [44; 45], призначення якої – виявлення зв'язків з Іншим та усвідомлення цих зв'язків.
- 3) Метакогнітивний моніторинг, зокрема виокремлення здібностей до планування та контролю когнітивних процесів, досліджено за діагностикою метакогнітивних стратегій [213].

Для визначення відмінностей між показниками метакогніцій по фактору наративна стратегія, ми зробили обробку даних однофакторним дисперсійним аналізом за критерієм Фішера статистичної програми SPSS. Обраний підхід дозволяє отримати дані про відмінності між факторами та їх взаємодію. Незалежною категоріальною змінною визначення відмінностей між середніми значеннями факторів є «нاراتивна стратегія»; кількісні показники відповідей

вищезазначених тестів є залежними змінними. Якщо вибірки будуть відповідати рівності дисперсій та F-критерію, для більш розгорнутої інтерпретації розбіжностей між групами ми зробимо додатковий аналіз за допомогою апостеріорних множинних порівнянь за методом Бонфероні.

Ми здійснювали дисперсійний аналіз метакогніцій досліджуваних за визначеними в попередньому підрозділі наративними стратегіями конструювання досвіду розлученими жінками (розвивальною, стагнуючою, псевдопозитивною, антиномічною). Інтерпретація результатів відбувалася з метою встановлення спільної гіпотези, яка пояснює розбіжність середніх показників отриманих даних.

### **Уточнення кількості респондентів стратегій наративного конструювання досвіду**

На початку цієї частини емпіричного дослідження нам вдалося виявити неточність у визначенні наративних стратегій конструювання досвіду, які ми виокремили за допомогою аналізу текстів. Аналізуючи результати дослідження метакогніцій та їх вплив на наративні стратегії за допомогою відповідних тестів, ми зафіксували статистично значимі відмінності між стратегіями по багатьох параметрах, що дозволяло підтвердити зв'язок (табл.2.12).

Таблиця 2.12.

#### **Відмінності у наративних стратегіях за результатами однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA**

<b>Метакогніція</b>	<b>F</b>	<b>Знч. (<math>\leq 0,05</math>)</b>
Системна рефлексія	1,564	,201
Інтроспекція	7,417	,000
Квазірефлексія	3,181	,026
Метакогнітивний моніторинг	7,068	,000
Децентрація	5,861	,011

Але непокоїли і не обґрунтовувались низькі середні значення по шкалі «системна рефлексія» та метакогнітивного моніторингу в жінок з розвивальною стратегією (Додаток Г.1). Ми згрупували ці показники для наочності в таку таблицю (табл. 2.13):

Таблиця 2.13

Середні показники по шкалі «системна рефлексія» та метакогнітивний моніторинг у жінок з розвивальною стратегією.

Наративна стратегія	N	Середнє, системна рефлексія	Середнє, метакогнітивний моніторинг
Розвивальна	72	<b>40,1053</b>	<b>14,3421</b>
Стагнуюча	36	40,8611	11,3889
Псевдопозитивна	13	40,4444	12,7778
Антиномічна	30	41,5000	13,5333
Всього	151	40,5828	13,3841

Крім того, по шкалі «системна рефлексія» взагалі не було значимих відмінностей між розвивальною та іншими стратегіями, а по метакогнітивному моніторингу – відсутні між розвивальною та псевдопозитивною (табл. 2.13, Додаток Г.1).

Ми припустили, що, ймовірно, серед жінок із розвивальними стратегіями є проміжний тип стратегії. Так нам спало на думку вручну перевірити, що знижує середнє значення по цих параметрах. Для перевірки гіпотези про існування 5-ї стратегії ми вилучили показники всіх респонденток розвивальної стратегії, що збігались за однаково низькими значеннями метакогнітивного моніторингу та рефлексії, і згрупували їх в окрему стратегією з тимчасовою назвою «невідома». Таких нарахували 11 осіб. Зробили дисперсійний аналіз для 5 стратегій на виявлення групових відмінностей між усіма стратегіями та порівняли його з попереднім.

Результати аналізу дійсно підтвердили наявність групи, що за своїми показниками тяжіла не до розвивальної й не до окремої групи, а до

псевдопозитивної стратегії, автонаративи яких на перший погляд виглядають схожими (табл. 2.14)

Таблиця 2.14

## Середні значення метакогніцій після додавання 5-ї стратегії

Наративна стратегія (5 типів)	Кількість	Середнє (5 типів)	Наративна стратегія (4 типи)	Кількість	Середнє (4 типи)
<b>Шкала «системна рефлексія»</b>					
розвивальна	61	42,0656	розвивальна	72	40,8889
стагнуюча	36	40,8611	стагнуюча	36	40,8611
псевдопозитивна	13	37,0000	псевдопозитивна	13	37,0000
антиномічна	30	41,5000	антиномічна	30	41,5000
<b>невідома</b>	11	34,3636			
Всього	151	40,6689	Всього	151	40,6689
<b>Шкала «Інтроекція»</b>					
розвивальна	61	24,2459	розвивальна	72	23,5139
стагнуюча	36	28,3611	стагнуюча	36	28,3611
псевдопозитивна	13	20,7692	псевдопозитивна	13	20,7692
антиномічна	30	22,1667	антиномічна	30	22,1667
<b>невідома</b>	11	19,4545			
Всього	151	24,1656	Всього	151	24,1656
<b>Шкала «Квазірефлексія»</b>					
розвивальна	61	22,7049	розвивальна	72	23,2917
стагнуюча	36	20,2500	стагнуюча	36	20,2500
псевдопозитивна	13	25,7692	псевдопозитивна	13	25,7692
антиномічна	30	21,1000	антиномічна	30	21,1000
<b>невідома</b>	11	26,5455			
Всього	151	22,3444	Всього	151	22,3444
<b>Метакогнітивний моніторинг</b>					
розвивальна	61	15,5082	розвивальна	72	14,5972
стагнуюча	36	11,2500	стагнуюча	36	11,2500
псевдопозитивна	13	13,0000	псевдопозитивна	13	13,0000
антиномічна	30	13,5333	антиномічна	30	13,5333
<b>невідома</b>	11	9,5455			
Всього	151	13,4503	Всього	151	13,4503
<b>Децентрація</b>					
розвивальна	61	66,5246	розвивальна	72	67,1667
стагнуюча	36	59,5278	стагнуюча	36	59,5278
псевдопозитивна	13	72,0000	псевдопозитивна	13	72,0000
антиномічна	30	57,2333	Антиномічна	30	57,2333
<b>невідома</b>	11	70,7273			
Всього	151	63,7881	Всього	151	63,7881

При виокремленні цих 11 респонденток в окрему групу відмінності між рефлексивною стратегією та іншими суттєво збільшились, що буде представлено далі більш розгорнуто, що дозволило продовжувати дослідження.

Таким чином, ми звітуємо, що розрізнити псевдопозитивні та розвивальні стратегії лише текстовим аналізом автонаративів неможливо, потрібно залучати додатковий діагностичний інструментарій, подібний до такого, що використовується при дослідженні наративної компетентності [30].

Після ротації респонденток подальша діагностика впливу метакогніцій на наративне конструювання досвіду проводилась за оновленим складом наративних стратегій.

Наведемо узагальнену таблицю отриманих середніх показників метакогніцій по всіх наративних стратегіях (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Середні значення метакогніцій по 4 конфігураціях наративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками

Параметр	Середнє нормативне/ середнє по групі	Наративні стратегії конструювання досвіду			
		Розвивальна	Стагнуюча	Псевдопозитивна	антиномічна
Кількість осіб		61	36	24	30
Системна рефлексія	39,58/40,66	42,07	40,86	35,79	41,50
Квазірефлексія	27,39/22,34	22,17	20,25	26,13	21,10
Інтроспекція	25,11/24,17	24,26	28,36	20,17	22,16
Децентрація	63,78	66,53	59,52	71,42	57,23
Метакогнітивний моніторинг	13,45	15,50	11,25	11,41	13,53

Виникло питання, яким чином жінкам з нерозвинутою рефлексією вдається конструювати зв'язні «розумні» наративи?

Нами було зроблено висновок, що це відбувається через запозичення цілих фрагментів чужих історій, їх заучування, складання з них сфантазованої картини свого життя, яку людина відтворює в діалогах і сама собі видає цей

сюжет за реальність. У випадку, коли питання перетне межі звичних чи вимагатиме швидкої відповіді при живій бесіді, такий псевдоавтор, влучно найменованій у моделі особистості, що самопроектуються, Чепелевої-Рудницької «плагіатором», викриє себе через дефіцит власних думок та несформованість смислотвірної функції.

Саме для представниць псевдопозитивної стратегії характерне цитування та відтворення «чужих» висловлювань у власних автонаративах, тому ми не випадково підкреслили збіг по відповідях у тестах на метакогніції.

Отже, усі 11 респонденток були переміщені в групу псевдопозитивних стратегій наративного конструювання досвіду

Для визначення відмінностей між показниками метакогніцій по групуючому фактору «наративна стратегія» ми зробили обробку даних однофакторним дисперсійним аналізом.

#### *Результати аналізу даних, отриманих за допомогою опитувальника «Диференціальний тип рефлексивності»*

Шкали цієї методики «Системна рефлексія» та «Квазірефлексія» відповідають вимогам гомогенності дисперсій (відповідно  $p=0,053$ ;  $p=0,444$ ), тому ми можемо об'єктивно інтерпретувати результати однофакторного дисперсійного аналізу. За шкалою «Інтроекція» спостерігається неоднорідність дисперсій ( $p=0,035$ ) (див. Додаток Г.3).

Результати аналізу Фішера показали значимі відмінності по всіх шкалах: по шкалі «Системна рефлексія» та «Інтроекція» ( $p \leq 0,01$ ), по шкалі «Квазірефлексія» ( $p \leq 0,05$ ).

Застосований аналіз не дозволяє визначити, між якими саме наративними стратегіями конструювання досвіду особистості встановлено відмінності. Для цього ми скористалися апостеріорним множинним порівнянням за методом Бонфероні.

Обробка результатів вказала (див. Додаток Г.3), що за шкалою «Системна рефлексія» статистично значимі відмінності встановлено між такими наративними стратегіями розлучених жінок:



1) Між псевдопозитивною та розвивальною, стагнуючою, антиномічною (різність середніх = -6,28, -5,07, -5,70), при цьому середнє значення псевдопозитивної стратегії нижче за нормативне (35,79), а розвивальної вище за нормативне (42,07), значення антиномічної та псевдопозитивної наближене до нормативного.

2) статистично значимої різниці між розвивальною, стагнуючою та антиномічною не виявлено, що означає, що системна рефлексія не є провідним фактором, що обумовлює використання продуктивних форм наративного конструювання досвіду.

За шкалою «Квазірефлексія» статистично значимі відмінності встановлено між такими наративними стратегіями розлучених жінок між псевдонаративною та стагнуючою, антиномічною (різність середніх = 5,86; 5,03)

Загальну інтерпретацію результатів буде представлено після всіх обрахунків у кінці підрозділу.

З метою визначення відмінностей за шкалою «Інтроекція» було використано Н-критерій Краскала-Волліса. Критерій не має відхилення від рівня достовірності відмінностей ( $p=0,000$ ) (див. Додаток Г.3). Отже, у такому випадку доцільно скористатися попарним порівнянням за критерієм U – Манна-Вітні. Так за шкалою «Інтроекція» на основі застосування критерію U – Манна-Вітні відмінності встановлено між такими наративними стратегіями конструювання досвіду:

1) між розвивальною та стагнуючою, псевдопозитивною ( $p=0,001$ ;  $p=0,018$ );

2) між стагнуючою та псевдопозитивною, антиномічною ( $p=0,000$ ).

***Результати аналізу даних, отриманих за діагностикою емоційного інтелекту по шкалах «здатність до розуміння емоцій Іншого та чуттєвість до внутрішніх станів іншого» (децентрація).***

Отримані дані не відповідають вимогам гомогенності дисперсій ( $p=0,013$ ) (Додаток Г.4.). Тому скористаємось Н-критерієм Краскала-Волліса, який

показав достовірність відмінностей на рівні ( $p=0,011$ ), та попарним порівнянням за критерієм U – Манна-Уїтні, що зафіксував такі відмінності:

- 1) між розвивальною та стагнуючою, антиномічною ( $p=0,011$ ;  $p=0,05$ );
- 2) між стагнуючою та псевдопозитивною ( $p=0,000$ );
- 3) між антиномічною та псевдопозитивною ( $p=0,000$ ).

Опитувальник «Диференціальний тип рефлексивності» (Додаток А.1) містить питання (№№ 7,13,16,25), які ми вважаємо доречними для дослідження здатності особистості до децентрації. Ми вирішили перевірити кореляцію цієї шкали з опитувальником по емоційному інтелекту для додаткового підтвердження коректності даних останнього.

Питання з опитувальника «Диференціальний тип рефлексивності»:

*7. Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти самого себе.*

*13. У випадку конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента.*

*16. Самопізнання допомагає розуміти інших людей.*

*25. Розбіжність поглядів інших людей з моїми є для мене джерелом цінної інформації.*

У результаті кореляційного аналізу (ненормальний розподіл показників децентрації) ми отримали позитивний помірний кореляційний зв'язок ( $,302^{**}$  при  $p \leq 0,01$ ). Опитувальник «Диференціальний тип рефлексивності» підтвердив отримані дані по емоційному інтелекту (табл.2.16).

Таблиця 2.16

Результати кореляційного аналізу даних шкал опитувальника по децентрації та шкал емоційного інтелекту

Кореляційний зв'язок		Decentr 1	Decentr 2
Децентрація (Decentr 1)	Коефіцієнт кореляції	1,000	<b>,302**</b>
	Знч. (2-сторон)	.	,000
	N	151	151
Децентрація з питань опитувальника (Decentr 2)	Коефіцієнт кореляції	<b>,302**</b>	1,000
	Знч. (2-сторон)	,000	.
	N	151	151

\*\* Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

***Результати аналізу даних виявлення здібностей до планування та контролю когнітивних процесів за діагностикою метакогнітивних стратегій (метакогнітивний моніторинг.***

Здатність до метакогнітивного моніторингу було визначено за допомогою шкал «планування та контроль когнітивних процесів», «теоретизування та аналітичне оброблення рішень».

Перевірка значень на гомогенність дисперсій дозволяє проінтерпретувати результати дисперсійного аналізу ( $p=0,137$ ) (див. Додаток Г.5). За критерієм Фішера встановлено статистично значимі відмінності на рівні  $p \leq 0,01$ . Найвищий показник за цим параметом припадає на розвивальні наративні стратегії (15,5 при середньому по всій вибірці 13,45).

Апостеріорні значення Бонфероні дозволили встановити, між якими саме наративними стратегіями існують значимі відмінності:

- 1) Між розвивальною та стагнуючою, псевдопозитивною, антиномічною (різниця середніх = 4,25, 4,08, 1,97);
- 2) Між стагнуючою та антиномічною (різниця середніх = -2,28);

**Узагальнення та інтерпретація результатів дослідження впливу метакогніцій на наративне конструювання досвіду розлученими жінками.**

1. Визначальною метакогніцією розвивальних стратегій наративного конструювання досвіду виявився метакогнітивний моніторинг, за яким розвивальна стратегія мала статистично значимі відмінності з усіма іншими стратегіями. Метакогнітивний моніторинг визначався як здатність усвідомлювати та оцінювати власні метакогнітивні процеси під час вирішення життєвих задач. Це доводить, що розвинуті метакогніції виступають вагомою детермінантою конструювання досвіду. Для цієї групи респонденток центральним регулятором інтерпретаційних процесів виступають внутрішні когнітивні та метакогнітивні ресурси. Обробка інформації відбувається на кшталт вирішення математичних задач, коли зовнішні фактори сприймаються як вхідні умови, а рішення обирається на підставі варіативного ряду

альтернатив з урахуванням позицій обох сторін, а також з метою побудови для обох диференційованої та позитивної перспективи майбутнього.

На жаль, опитувальник (Додаток А.3) не дозволяє проаналізувати, якою мірою людина використовує метакогніції, що стосуються концентрації, глибини обдумування, аналізу проблеми, оцінки прийнятих рішень, планування, бо це вимагає більш розгорнутої діагностики метакогнітивної сфери, проте ми отримали достатні дані в межах нашої задачі – оцінити вплив розвитку метакогніцій на інтерпретаційні процеси при створенні автонаративу та в цілому на наративне конструювання досвіду. Достатньою умовою виявилось власне прагнення жінок розвивальної стратегії відповідати заявленому алгоритму обдумування та вирішення проблеми, описаного в питаннях-підказках тестів.

2. Стагнуюча стратегія наративного конструювання досвіду детермінована низьким показником по метакогнітивному моніторингу (11,25 при нормативному 13,45) та високим показником по шкалі «Інтроспекція» (28,36 при нормативному 25,11). Незважаючи на те, що жінка багато часу приділяє самокопанням та самоаналізу, тривала рефлексія не свідчить про тенденцію вирішення внутрішньої проблеми. Це викликано тим, що в процесі інтерпретації не задіяні рухомі інтелектуальні здібності та вміння більш високого когнітивного рівня. Зацикленість на болісних та неприємних моментах, прокручування їх багаторазово в думках здатні спрямовувати переживання в бік пошуку недоліків та помилок як своїх, так і партнера, перегравати ситуацію за іншим сценарієм, переписувати діалоги. У результаті збільшується чутливість до реальності та оточення, що згодом стає джерелом внутрішнього або зовнішнього конфлікту та відчуженості. О. Павленко конститує подібний підхід до досвіду як «застрягання в минулому», що залишає людину за межею перспективного життєздійснення.

3. Між розвивальною та стагнуючою стратегіями зафіксовані найбільші статистично значимі відмінності по метакогнітивному моніторингу. Це означає, що для жінок стагнуючої стратегії характерна емоційно насичена об'єктивна

досвіду, що експлікує себе в конфліктних стосунках з колишнім чоловіком. Через низький рівень сформованості інтерпретаційних процесів, життєва логіка рухається в регресивному напрямі по засвоєних соціальних негативних шаблонах. Відчуття життєвого безладу та втрати справедливості стають наслідком поверхневого обмірковування та сприймання життя переважно по «зовнішньому контексту». Це зовсім не означає, що жінка цього типу не спроможна раптово в момент найглибшої точки падіння «перекинути» себе в течію саморозвитку.

4. Просідання псевдопозитвної стратегії по метакогнітивному моніторингу (11,41 при середньому по вибірці 13,45) – найбільш вираженому показнику метакогнітивних здібностей – оголює різницю між інтерпретаціями розвивальної та псевдопозитвної стратегії, яку досить складно артикулювати під час аналізу текстів автонаративу. При псевдопозитвній наративній стратегії досвід розлучення не став осмисленим і трансформованим у особистісну форму. Оформлений по ньому текст не набув рефлексивності, оціночних суджень, залишається бідним на аналіз, тому втрачає саме ту функцію, що робить його наративом – функцію смислотворення. І як ми бачимо, це пов'язано, у першу чергу, з хаотичною та дезорганізованою пізнавальною активністю. Особистість не вважає за потрібне керуватись знанням, виведеним з міркувань та висновків – вона схильна оперувати соціальними конструктами. Метакогнітивний моніторинг у метакогніціях є рефлексивною «похідною» чи рефлексією «первісної» рефлексії. Використані висловлювання типу *«відпустила ситуацію»*, *«не хочу нічого поганого згадувати»*, *«живу тільки теперішнім»*, отримані з текстів автонаративів, співвідносяться з типом ставлення особистості до досвіду за О. Павленко [90] – «ігнорування минулого», коли людина перестає орієнтуватись на реальні відчуття та реальні «можу», бо їй видається, що вона може все. У крайніх випадках існує ймовірність опинитись у самообмані почуттів та внутрішніх станів, ховаючи від себе справжні переживання, особистісні проблеми та підсвідомі негативні очікування. Використання прогностичного потенціалу

метакогніцій стає заблокованим, що, власне, і підтверджено нашими результатами, бо керування виключно позитивними установками дезорієнтує та дезінформує в конкретній життєвій ситуації, коли нічого насправді доброго не відбувається. Замість того постає потреба у внутрішній мобілізації, адекватності оцінки та співвіднесення внутрішнього та зовнішнього контекстів.

Псевдопозитивна стратегія нарративного конструювання досвіду характеризується найбільшими показниками за шкалою «Квазірефлексія» (26,13 при 22,34 середньому по вибірці). Цей параметр додатково доводить, що неспроможність сприйняти себе справжнього і страх глянути в обличчя своїх задач спонукають до створення іншої неаутентичної реальності, перетворюючи життя на соціальну гру.

Проте в цілому жінки всіх стратегій показали за шкалою «Квазірефлексія» результати нижче середнього нормативного рівня, який становить 27,39.

5. Максимальні показники по децентрації в представниць псевдопозитивної стратегії 71,42 при середньому 63,78 свідчать про орієнтацію на інших, уміння зчитувати вимоги комунікативної ситуації для створення соціально-позитивного образу. Такій людині складно знаходитись наодинці, вона шукає співрозмовника для самовідтворення. Для запоруки читацької симпатії в автонаративі вигідно репрезентовано власне «Я», доречно інкорпорована життєва мудрість, схвалена поведінка партнера в шлюбі та опущено фрагменти, що не відповідають обраному сюжету. У даному контексті ця метакогніція відіграла непередбачувану роль маркера схильності до соціальних ігор. Розуміння емоцій, станів та потреб Іншого використовується не для того, щоб формувати плідну взаємодію та співробітництво, а для того, щоб досягти згоди з думкою опонента й зробити стосунки більш прийнятними та товариськими. Мінусом цього підходу є втрата власного ціннісного ядра, що з часом робить жінку знеособленою. Для партнера, що довгий час проживає з подібним лицедійством, будуть властиві зневажливе ставлення та неприязнь; причина їх залишиться закритою для «лицеміра».

6. Протилежно низький рівень децентрації представлено стагнуючою та антиномічною стратегіями (59,52 та 57,23 при середньому по всій вибірці 63,78 ), що свідчить про проблему зчитування текстів Іншого в спільній ситуації. У цьому випадку для жінки залишаються закритими причини, що спонукали партнера до певної поведінки до чи в період розлучення. Тоді на слова чи дії Іншого більшою мірою навішується інтерпретаційна рамка особистісних смислів, характерних для себе. Оскільки антиномічну стратегію представляли переважно жінки з «акузаційним» та частково «прагматичним» типом автонаративу, то центрована позиція є повністю виправданою.

7. Незважаючи на високий рівень за шкалою «системна рефлексія» та по метакогнітивному моніторингу, зіткнення з іншою точкою зору в жінок з антиномічною стратегією викликає реакцію боротьби. Визнання своєї неправоти означає майже життєвий провал. Ймовірно, інтелектуальні здібності, освіченість чи надбані професійні якості підвищують самоцінність, що в цьому випадку нівелює цінність Іншого. Розчарування чоловіками, яку ми констатували в текстах автонаративів, на нашу думку, бере свій початок саме в переважаючому центрованому ставленні, що сьогодні популярне в колі психологічних практик. Популярні лозунги «ви маєте жити для себе», «живіть як останній раз», «робіть, що хочете», «не дайте себе притискати» у деяких випадках перетворюються на життєві кредо, призводячи до нехтування бажаннями близьких людей, байдужістю до їх проблем, ігноруванням їх думки.

Отримані результати визначають спрямування психологічної роботи та вибір психологічного інструментарію для досягнення більш продуктивних стратегій наративного конструювання досвіду розірвання шлюбу. На підставі вищенаведених даних виявлено метакогніції, розвиток яких має стати метою програми наративного конструювання досвіду окремо для представників кожної деструктивної наративної стратегії.

## Висновки до другого розділу

1. Методологічні можливості неklasичної парадигми відповідають вимогам щодо розробки психологічного інструментарію для об'єктивної діагностики особливостей наративного конструювання досвіду особистості. Некласичний підхід передбачав задіяння інструментів та засобів, що сприяють експлікації даних з більш глибинних шарів свідомості. Заміщення стійких рис характеру, що виступали мішенями класичної діагностики, стратегіями, відкрило доступ до більш коректного вимірювання динамічних особистісних психологічних утворень, зокрема інтерпретаційних процесів особистості.

2. Нами було розроблено й опробовано діагностичний інструментарій виокремлення стратегій наративного конструювання досвіду розлученими жінками, що передбачало використання автобіографічного матеріалу, який досліджувався в розрізі двох аспектів: змістовому та процесуальному. Змістовий аспект включав дослідження ціннісно-сміслової диспозиції автонаративу для виокремлення його типу: життєстверджувального чи життєзаперечуючого. Процесуальний аспект конститувався через дослідження інтерпретаційних процесів з метою виявлення рівня їх сформованості: високого (метасміслового, смислового) чи низького (передсміслового). Методичний інструментарій для визначення типів автонаративів та рівнів сформованості інтерпретаційних процесів включав підбір питань-завдань до автобіографічних текстів; розробку критеріальних ознак дослідження; алгоритм визначення в особистості певного типу/рівня; залучення групи експертів для підтвердження визначених типів автонаративів/рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у розлучених жінок.

3. Для дослідження автобіографічних наративів ми скористалися контент-аналізом, а також розробленим нами психолого-герменевтичним та психолінгвістичним інструментарієм для якісної інтерпретації текстів. Аналіз проводився по наступних змістових складових автонаративу: аксіологічний зріз



– цінності в подружньому житті та збереження/знецінення значення шлюбу; особистісні ситуативні смисли – життєві переконання, ствердження, оціночні судження; інтенціональність оповіді – основні мотиви та наміри створення есе.

4. Нами було згруповано тексти в 5 підтипів автонаративів та представлено їх специфічні риси: «прагматичний» автонаратив – розлучення як побутова та матеріальна проблема; «аналітичний» автонаратив – розлучення як життєвий урок, «демонстративний» автонаратив – розлучення як крок до свободи; «акузаційний» автонаратив – розлучення як втеча від «поганих» чоловіків; «хамартичний» автонаратив – розлучення як травма життя.

5. За розробленими в теоретичній частині ознаками життєствердження та життєзаперечення ми розподілили тексти у дві основні групи: життєстверджувального (ЖС) та життєзаперечуючого (ЖЗ) спрямування. У ЖС-нарративах переважає позитивна оцінка досвіду, що розглядається як потенціал для саморозвитку. Незважаючи на болісний досвід, зберігається цінність шлюбних стосунків, самоцінність, повага до свого «Я», до партнера та готовність до нового етапу життя. ЖЗ-нарративи відрізняються слабким розвивальним потенціалом з причини оцінки досвіду як «зламаного» життя, що призводить до утримування болісних спогадів і застережливого ставлення до перспектив у сфері подружніх стосунків. Цінність класичного шлюбу знижується чи зовсім втрачається. Групу з життєстверджуючим автонаративом склало 85 осіб, а з життєзаперечуючим – відповідно 66 осіб. Статистично значимої різниці за віком, сімейним станом та терміном перебування в шлюбі не виявлено.

6. Згрупувавши ознаки сформованості інтерпретаційних процесів, виокремлені в процесі теоретичного дослідження, ми обрали фактори, за якими робили діагностику: структуру автонаративу як спосіб внутрішньої організації інформації в межах оповіді, що складає лінійну послідовність (опис, уточнення передумов, розгортання чи загострення, криза та відновлення рівноваги); зміст нарративу як вміння узагальнювати висловлювання, додаючи їм змістової цілісності; просторово-часову узгодженість як вміння осмислювати своє буття

в часі та організувати особистісні процеси в хронологічній послідовності; рефлексивність тексту, що проявляється через авторське ставлення до досвіду; представленість позиції Іншого як здатності прийняти до уваги точку зору партнера в шлюбі, зіставленні його й своєї позицій.

7. За результатами емпіричного дослідження визначено, що серед розлучених жінок передсмісловий рівень сформованості інтерпретаційних процесів має 10,4% респонденток; смисловий – 16,2%; метасмісловий – 27,3%, смисловий-метасмісловий – 22,7%, передсмісловий-смисловий – 18,8%. Експериментально визначено значний позитивний зв'язок на рівні ( $p \leq 0,001$ ) між типом нарративу та рівнем сформованості інтерпретаційних процесів. Дана залежність вказує на те, що чим більше рівень осмислення досвіду, тим більш конструктивні ціннісно-смислові диспозиції має особистість, проте наступний етап дослідження довів, що є вироджені випадки.

8. На підставі даних аналізу автонаративів та виявлених рівнів сформованості інтерпретаційних процесів ми здійснили розподіл нарративних стратегій конструювання досвіду серед розлучених жінок за 4 конфігураціями теоретичної моделі дослідження: розвивальну стратегію склали 47,7%, стагнуючу стратегію – 23,8%, псевдопозитивну стратегію – 8,6%, антиномічну – 19,9% респонденток.

Нами було схарактеризовано кожен з представлених нарративних стратегій конструювання досвіду за спільними характерними особливостями автобіографічних текстів:

1 конфігурація (метасмісловий/смисловий+ЖС-нарлативи) – *розвивальна* нарративна стратегія стає еталонним прикладом нарративного конструювання досвіду, що відрізняється причинно-наслідковою структуралізацією подій, смисловою регуляцією та очевидною конструктивною ціннісно-смисловою орієнтацією. Повторний шлюб, запланований чи вже здійснений, характерний для жінок цієї стратегії, свідчить про збереження цінності шлюбу та позитивні сподівання по відношенню до свого майбутнього.

2 конфігурація (передсмісловий+ЖЗ-нарлативи) – *стагнуюча* нарлативна стратегія, що виступає найбільш руйнівною стратегією конструювання досвіду через редуковане розуміння ситуації, спираючись виключно на внутрішній контекст, утримання усталеного негативного образу чоловіка. Для респонденток характерне уникання майбутніх стосунків або невдалий повторний шлюб, що свідчить про відсутність суттєвих внутрішніх трансформацій.

3 конфігурація (передсмісловий+ЖС-нарлативи) – *псевдопозитивна* нарлативна стратегія, що охоплює вироджені випадки, коли при відсутності зрілої рефлексії та заблокованої смислопороджувальної функції зафіксовано тексти, що містять декларативно позитивні тенденції осмислення досвіду. Орієнтація на зовнішній контекст гальмує інтерпретаційні процеси, через що не відбувається асиміляція досвіду в особистісну форму. Ми припустили, що запозичення соціальних конструкцій, «копіювання» позитивних практик та привласнення «чужих» смислових утворень дозволяє людині створювати історії успішного життя та видавати їх за свої. Це допомагає жінці на деякий час відновити позитивне самостворення та гідність, проте дезорієнтує відносно нагальних внутрішніх проблем.

4 конфігурація (метасмісловий/смисловий+ЖЗ-нарлативи) – *антиномічна* (суперечлива) нарлативна стратегія, в основі якої лежить явище смислопородження руйнівних ідей та установок. Використовуючи високий рівень рефлексії та аналітичні здібності, респондентки обґрунтовують та доводять для самих себе та інших переваги жіночої автономності, емансипації та непотрібності чоловіків. Чіткість та лаконічність текстів, упевненість у власній позиції, домінуюча тональність текстів свідчать про непримиримий та незмінний принцип життя. Високий відсоток представниць цієї деструктивної стратегії вказує на соціальну проблему, що виражає себе в тенденції до зниження цінності сумісного проживання з чоловіками, на яку ми вказували в першому розділі.

9. На заключному етапі дослідження нами було статистично доведено вплив метакогніцій як провідних детермінант наративного конструювання досвіду особистості на вибір стратегій розлученими жінками:

- респондентки з розвивальною наративною стратегією характеризуються більш високими показниками за метакогнітивним моніторингом – здатністю усвідомлювати та оцінювати власні метакогнітивні процеси під час вирішення життєвих задач. Показники по цій метакогніції значно перевищують інші стратегії; констатовано значення вище нормативного за шкалою «системна рефлексія» та «децентрація»;

- респондентки з стагнуючою наративною стратегією мають найвищий показник по шкалі «інтроспекція», що визначається схильністю до самокопання та «застряганням» у минулому досвіді, та найнижчий показник по метакогнітивному моніторингу, що вказує на емоційне сприйняття травмівних ситуацій;

- респондентки з псевдопозитною наративною стратегією займають найвищу сходинку по децентрації, що є, на нашу думку, наслідком постійної орієнтації на зовнішній контекст, а також на комунікативну ситуацію з метою підтримки успішного та соціально прийнятного образу. Також показовим виявився високий (хоча в межах нормативного значення) показник по шкалі «квазірефлексія», що висвічує проблему відсутності концентрації при вирішенні задач у порівнянні з представницями інших стратегій;

- респондентки з антиномічною стратегією показали найнижчий показник по децентрації, що підтвердило наше припущення стосовно однобічних шовіністичних поглядів; значення по шкалі «системна рефлексія» та метакогнітивному моніторингу зафіксовано вище середнього.

З огляду на представлені дані щодо психологічних особливостей наративного конструювання досвіду розлучених жінок, можна констатувати, що визначальною детермінантою розвивальних наративних стратегій є метакогнітивний моніторинг, зокрема планування та контроль власних когнітивних процесів. Крім того, доведено, що нерозвинуті метакогніції

призводять до деструктивних наративних стратегій: відсутність децентрації та переважання «дурних» рефлексій як «інтроспекція» та «квазірефлексія». За більшістю зазначених вище метакогніцій простежуються статистично значимі відмінності між усіма конфігураціями наративних стратегій.

Основні положення другого розділу дисертації відображено в 3 одноосібних публікаціях автора, серед яких 2 статті з яких в науковому фаховому виданні з психології [66],[69],[70].

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РОЗЛУЧЕНИХ ЖІНОК ЗАСОБАМИ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК**

У розділі представлено обґрунтування доцільності використання наративних практик при здійсненні психологічної підтримки розлучених жінок; особливості організації психологічної підтримки; на основі отриманих емпіричних даних представлено детермінанти наративних стратегій; розроблено процедуру наративного конструювання досвіду особистості; доведено її ефективність.

### **3.1. Теоретико-методологічні засади розробки та основні принципи організації процедури наративного конструювання досвіду розлученими жінками**

За всі часи існування психологічної практики залишається актуальною проблема пошуку ефективних технологій взаємодії з клієнтами, що переживають травмівний досвід, який стає причиною внутрішніх психологічних розладів: розгубленості, безвихідності, неспроможності в прийнятті рішень, що, у свою чергу, може призвести до депресій, неврозів, зловживань, втрати смислу життя.

Досвід розірвання шлюбу є психотравматичною подією. У результаті посттравматичного функціонування спостерігаються суттєві зміни в життєвому проекті жінки, в особистісному розвитку, самовизначенні, цінностях тощо. Відбувається перепланування різних сфер, пристосування до автономного, незалежного від чоловіка життєздійснення, зміни в організації та впорядкуванні часу, простору, цілей та прагнень.

У випадку, коли жінка після розлучення переходить одразу до іншого чоловіка, виникає проблема пристосування до нових звичок, режиму, постають задачі щодо впорядкування минулого, узгодження стосунків між новим

чоловіком та дітьми. У випадку перебування в незаміжньому статусі перед жінкою постають нові задачі, пов'язані з відтворенням самоцінності себе як відокремленої самодостатньої персони, а не як частини цілого.

У кожному окремому випадку виникає комплекс індивідуальних та різнопланових задач, що постають перед жінкою, вирішення яких потребує нових підходів, переосмислень та взагалі готовності до повної перебудови свого світу, того майбутнього, що вже наступило.

Важливу роль в успішній реорганізації життя, у подоланні стресу, освоєнні нової реальності відіграють наративні практики. У розділі 1.2.1 було аргументовано, що автонаратив виступає ефективним та зручним інструментом дослідження психологічних особливостей особистості, коли людина проявляє внутрішні переживання через оповідальну форму.

Зауважимо, що таким способом не обмежується використання наративу – наративні практики також віднайшли себе в психології як засіб психологічного впливу. Постнекласична парадигма припадає на епоху постмодерну в культурі та науці, який загострює проблему домінування дослідника в процесі дослідження. Для вирішення цієї проблеми пропонується «наративний діалог» дослідника та респондента, що реалізується через спонукання останнього до інтерпретації під час породження відповідей.

Таким чином, можна говорити про діалогічну методологію, прикладом якої є саме «наративна методологія, що передбачає підхід до особистості засобами діалогічної взаємодії респондента як автора (оповідача) власної історії та психолога як не простого слухача, а активного співавтора» [118, 18.]

Так у сучасних інформаційних просторах набули поширення тренінгові програми, що включають різноманітне застосування письмових вправ для «переписування» проблемних місць свого минулого, для підвищення ефективної комунікації з оточенням, для створення проєктів себе майбутнього.

Наприклад, наративні практики застосовуються як ресурс подолання медіатравмуючих впливів засобом запропонованої моделі «терапевтичних сходинок», яка включає такі компоненти: реконструкцію життєвої історії,

перепроживання нового наративу, перерішення, рекогніцію, рескрипцію, реінтеграцію [1].

У такому контексті наративні практики започаткували себе в наративній терапії, розробниками якої прийнято вважати М. Уайта [224], хоча й до цього були приклади терапевтичної роботи з застосуванням оповідальних форм.

Використання наративних практик розвитку особистості, зокрема в розрізі проблеми подолання кризових станів та проблеми самопроекування, розгорнуто представлено дослідниками наративного підходу: Н. Чепелевою [117], О. Зазимко [117], О. Зарецькою [49], С. Рудницькою [32], О. Шиловською [117].

Нагадаємо, що автонаратив, за Н. Чепелевою, відображає «базові життєві концепції, що накладаються на осмислювану реальність» [123, 26]. Наратив може експлікувати себе як в лінійній, так і в нелінійній моделях, в інформаційному та смисловому шарі, і центральною задачею наративних практик є врівноваження або поглиблення кожного з них таким чином, щоб наративне конструювання здійснювало перетворювальний вплив на особистість.

Найбільш сприятливим виходом із травмівної ситуації в межах наративного підходу, на думку Н. Чепелевої, є створення автонаративного проєкту, орієнтованого на майбутнє, коли людина породжує наратив зміни/зростання чи нормалізуючий наратив за М. Кросслі [160]. Такий проєкт передбачає активний пошук виходу з кризової ситуації, орієнтований не на прийнятті в соціальному оточенні схеми реагування, а на постановці задачі особистісного зростання, яка створює передумови подолання особистої кризи та рухає в бік нових особистісних проєктів.

Ми погоджуємося з думкою автора, що основою розвитку людини є особистісні зміни, що виникають у результаті реалізації особистісного проєкту. Створення особистісного проєкту передбачає три основні етапи:

- 1) створення проєкту Я-бажаного;
- 2) створення схеми чи сюжету реалізації;



3) саму реалізацію цього задуму шляхом вибудовування бажаної історії власного життя.

При всій простоті цих кроків слідування їм передбачає усвідомлення того, що кожна людина може хоч би частково керувати тим, що вона називає власним життям. Для багатьох людей характерна залежність від обставин, смиренне пристосування до небажаних змін, паралізація когнітивної та фізичної діяльності внаслідок зустрічі з небезпечним досвідом, перед яким людина відчуває себе беззахисним та безпорадним заручником.

Переживання подібного досвіду, за словами С. Рудницької, вимагає здійснення процесу переходу від «Себе наявного» до «Себе іншого», який може бути забезпечений оволодінням практиками самопроектування в міфологічних формах. Дослідниця представила авторську методику подолання лімінальності різних «періодів переходу» в житті людини, що фіксують їх у текстовій формі – у художньому «квазібіографічному» наративі.

Дана методика довела свою ефективність у роботі з юнаками при подоланні лімінальних фаз розвитку. Обґрунтовано, що «сюжети переходу» актуалізуються як періоди «піків напруги» особистісної активності в процесі присвоєння нових смислів, зміни самоідентичності та формування життєвих стратегій [33].

Обґрунтуванню застосування наративного підходу в кризових ситуаціях присвячено праці О. Зарецької, у яких підкреслюється потреба в екстерналізації власного стану в описаному клієнтом автонаративі, який авторка влучно іменує «кризовим наративом». Застосування наративних практик передбачає відтворення розірваного наративу за допомогою спеціальних технік, що мають на меті, по-перше, склеювання фрагментів у цілісну картину і, по-друге, здійснити смислову трансформацію через новий погляд на ситуацію [50].

У ході емпіричного дослідження О. Зарецької, метою якого було з'ясування уяви дорослих про особистісне зростання засобом наративних практик, був виявлений «парадокс нерелексованості свого особистісного розвитку й зростання». Більшість опитуваних демонстрували відсторонення від

свого суб'єктивного досвіду, що пояснювалось припущенням побоювання зруйнувати щось усвідомлене раніше – особистісний міф чи набуту самоідентичність.

Дослідницею було зафіксовано брак індивідуального дискурсу відносно особистісного розвитку, хоча в соціальному вимірі такий тип дискурсу досить розповсюджений. Зустрічний опір на вимогу описати власну рефлексію особистісного досвіду, що була виявлена під час дослідження, свідчить про підсвідомі захисні механізми, що зберігають смислову систему від інтервенції ззовні. Це спостереження дозволило припустити, що стимулювання осмислення досвіду наративними засобами сприяє підняттю саморозуміння на новий рівень.

Узагальнюючи викладене, ми зауважуємо, що попередніми умовами для саморозвитку осіб, що пережили травмівний досвід, виступають такі:

- по-перше, визнання можливості впливати на власну долю, щонайменше на розв'язання будь-якої життєвої ситуації;
- по-друге, відповідальність за мінливість своєї особистості;
- по-третє, прагнення до самовдосконалення;
- по-четверте, відкритість новому досвіду, в основі якого лежить зменшення непокоєння перед майбутньою невідомістю.

Кожна з цих умов є окремою задачею, вирішення якої стоїть на початку психологічної підтримки.

Ефективними наративними практиками, що здійснюють розвивальний вплив, є провокативні техніки. На думку О. Зарецької, технологія «провокації» є універсальним механізмом, що розхитує старий світ особистості для окреслення нового погляду та нових смислів.

«Провокації» в психологічній практиці найчастіше застосовуються в подібних техніках:

- техніка складання провокованого автонаративу. Так з використанням методики провокативного наративу під умовною назвою «Моя особистість» серед юнаків, що була проведена групою дослідників [49], було підкреслено розвивальний вплив наративних практик, зокрема збагачення

контекстуальності власного смислового простору, усвідомлення власних переживань, орієнтованість на майбутнє, оволодіння вмінням управляти власним психологічним часово-просторовим досвідом.

- техніка провокації «чужим» текстом, що передбачає реінтерпретацію власного досвіду під впливом нових смислів, актуалізованих провокуючим текстом. Наративна психотерапія загалом ґрунтується на ідеї про вплив тексту на свідомість особистості [52];

- використання рефлексивного опитування, що має на меті екстерналізацію для респондента власних думок та історій. Питання-провокації, підготовлені відповідно до актуальної задачі, уможлиблюють привернути увагу клієнта на прогалини та протиріччя, розрив логічних схем його оповіді, довести, що його ставлення до чогось є лише інваріантом інтерпретації в безлічі альтернатив.

Недоліком провокативного опитування є те, що характер відповідей залежить від поставлених запитань, при зміні яких може виникати інша картина. Тобто самі запитання підказують реципієнту, що він має відповісти, і в такому випадку втрачається авторська позиція, проте ця втрата компенсується розгортанням нових точок зору та напрямом мислення, необхідних не для діагностики, а для розвивального ефекту.

Крім зазначеного, з використанням наративних практик створено засоби на розвиток гнучкості мислення, комплекс вправ на розвиток рефлексії в підлітків, на відчуття часової перспективи, на усвідомлення життєвих цілей тощо [49].

Усі наведені вище способи використання наративів у критичних ситуаціях мають одну універсальну мету – закриття смислового дефіциту, що виникає внаслідок поверхневого схоплення того, що Дж. Брунер називає «інтерпретаційною нестачею» [155], яка виникає у випадку несформованої рефлексії або в разі застрягання в звичних інтерпретаційних схемах.

Таким чином, наративні практики, зорієнтовані на завдання психологічної підтримки, постають ефективними засобами стимулювання

особистісного розвитку, що передбачають актуалізацію проєктів себе майбутнього шляхом розширення та збагачення смислового простору реципієнта, розкриття неусвідомленого потенціалу досвіду, а при переживанні кризових ситуацій, зокрема події розлучення, уможлиблюють здійснити продуктивну реінтерпретацію минулого, поглибити рефлексію причинно-наслідкових зв'язків, проаналізувати власні рішення, мотиви та цілі, зрозуміти поведінку та мову Іншого і, нарешті, створити передумови для вільного переходу в новий етап свого життя.

*Обґрунтування процедури наративного конструювання досвіду розлученими жінками.* Висновки теоретичної та емпіричної частин дослідження показали, що непродуктивні стратегії наративного конструювання досвіду розлучення як травмівної для подружжя події призводять до проблеми утворення нової самоідентичності жінки, руйнують цінність подружніх стосунків, формують негативний образ чоловіків, активізують захисні механізми, що перешкоджають повноцінному життєздійсненню та саморозвитку.

Обґрунтовано, що процесуальними та змістовими параметрами непродуктивних стратегій наративного конструювання досвіду розлучення є відповідно недостатній рівень сформованості в жінок інтерпретаційних процесів та переважання життєзаперечуючих смислів в автонаративах.

Було доведено, що провідними психологічними детермінантами наративного конструювання досвіду є метакогніції, зокрема рефлексія, метакогнітивний моніторинг та децентрація, розвиток яких у зв'язці з реконструкцією автонаративу в бік життєствердження може стати основою для розв'язання актуальної проблеми зростання цивільних шлюбів та знецінення сімейної сфери.

Враховуючи вищенаведене, ми спрямували завершальну частину дисертації на розробку та апробацію процедури наративного конструювання досвіду розлученими жінками засобами наративних практик, зокрема:

- на основі результатів теоретично-експериментальної частини розробити тренінг розвитку метакогніцій;
- представити особливості застосування наративного підходу в практиці індивідуального консультування розлучених жінок;
- дослідити вплив процедури наративного конструювання досвіду на розлучених жінок.

За результатами експериментального дослідження жінки, що пережили досвід розірвання шлюбу, використовують переважно 4 типи наративних стратегій: розвивальну, стагнуючу, псевдопозитивну, антиномічну. Способи впорядкування досвіду особистості мають особливості впливу на психологічний стан жінки, саморозвиток та перспективи в сімейній сфері.

Жінки з розвивальною стратегією наративного конструювання досвіду розлучення відрізняються повноцінними текстами-роздумами, текстами-обговорюваннями, які містять потужний рефлексивний шар, зокрема об'єктивний аналіз причин, оцінку свого вкладу та вкладу Іншого, зваженість прийнятих рішень, прийняття досвіду як необхідного для прогресу обох.

Артикулюється здатність до регуляції ситуації, просторово-часова адаптованість; розгорнуто представлені попередні варіанти виходу й обґрунтування прийнятого рішення про розрив.

У текстах зустрічається авторське ставлення, що включає оптимістичні та реалістичні прогнози про подальший шлюб, віру в «жіноче» щастя, сподівання на подружнє життя, в широкому розуміння йдеться про сімейні цінності, що залишаються важливими в життєвому просторі жінки. Діагностовані метакогніції показали високі показники та статистично значимі відмінності від інших стратегій по системній рефлексії, метакогнітивному моніторингу та децентрації.

Використання *стагнуючої стратегії* супроводжується відчуттям життєвого безладу та втрати справедливості, що є наслідком сприймання життя переважно за «внутрішнім контекстом». У результаті емпіричного дослідження метакогніцій у жінок було відзначено найбільш високий показник за шкалою

інтроспекції, мінімальний по метакогнітивному моніторингу та доволі низький рівень децентрації.

Представниці *псевдопозитивної стратегії* опинились у самообмані почуттів та внутрішніх станів, ховаючи від себе справжні переживання, особистісні проблеми та підсвідомі негативні очікування. Респонденти показали найбільш високий показник за шкалою «квазірефлексії» при невисокому показнику по шкалі «системна рефлексія», а також низький показник – по метакогнітивному моніторингу.

Представниці *антиномічної стратегії* відрізняються високим рівнем метакогнітивного моніторингу та системною рефлексією, проте показали найбільш низький рівень децентрації. Автонаративи відносяться переважно до життєзаперечуючих.

Розвивальна стратегія виступає еталонною стратегією наративного конструювання, тому респондентки, що її використовують, не потребують втручання, і психологічна робота спрямована на досягнення подібного рівня наративного конструювання досвіду в інших респонденток. Оскільки деструктивні типи наративних стратегій у розлучених жінок виявлено в трьох різних конфігураціях, то ми отримаємо три варіанти психологічної підтримки (табл. 3.1.).

За отриманими даними представниці деструктивних стратегій наративного конструювання досвіду склали рівно 90 осіб з 151, з яких 36 осіб використовували стагнуючу стратегію, 24 особи – псевдопозитивну, 30 осіб – антиномічну стратегію.

В експериментальну групу було залучено 60 осіб, з яких 20 осіб – представниці стагнуючої стратегії, 14 осіб – псевдопозитивної та 20 осіб – антиномічної стратегії. До складу контрольної групи ми взяли 10 осіб, що не потрапили в експериментальну з представниць стагнуючої стратегії, 4 особи – з псевдопозитивної та 10 осіб – з антиномічної.

Таблиця 3.1.

Спрямування та засоби психологічної підтримки для кожної  
нарративної стратегії розлученої жінки

Деструктивна нарративна стратегія	Відхилення від нормативу	Спрямування психологічної підтримки	Засіб психологічної підтримки
Стагнуюча	Інтроекція Метакогнітивний моніторинг Децентрація	Розвиток метакогніцій	Тренінг
	Життєзаперечуючий автонарратив	Реконструкція автонарративу	Індивідуальна консультативна робота
Псевдопозитивна	Квазірефлексія Метакогнітивний моніторинг Децентрація	Розвиток метакогніцій	Тренінг
Антиномічна	Децентрація	Розвиток метакогніцій	Тренінг
	Життєзаперечуючий автонарратив	Реконструкція автонарративу	Індивідуальна консультативна робота

До експериментальної групи псевдопозитивної стратегії ми вимушені були дібрати ще 6 нових респонденток для урівнювання складу.

### 3.2. Особливості психологічного супроводу розлучених жінок

Даний етап експерименту було спрямовано на визначення можливостей нарративного підходу, зокрема на розробку й апробацію процедури нарративного конструювання досвіду, що сприятиме освоєнню більш продуктивних форм об'єктивації реальності. Мета процедури як комплексу групових та індивідуальних заходів полягає в реконструкції життєзаперечуючих смислів та в підвищенні рівня сформованості інтерпретаційних процесів шляхом розвитку метакогніцій, а також у засвоєнні учасниками експерименту системи понять, що

стосуються наративного конструювання досвіду як передумови успішного подолання травматичного досвіду.

### **3.2.1. Тренінг розвитку метакогніцій як психологічних детермінант наративного конструювання досвіду особистості**

З метою розвитку метакогніцій у розлучених жінок нами було розроблено комплекс тренінгових вправ із застосуванням наративних практик під кожний тип дефіцитної метакогніції (рефлексії, метакогнітивного моніторингу, децентрації).

Спираючись на структурно-процесуальну модель наративного конструювання досвіду особистості С. Рудницької (додаток А.1), знову звернемося до вмінь, характерних для розвивальних наративних стратегій:

- визначати в соціокультурному наративі основні елементи: тему, предмет, провідну ідею;
- маркувати особистісні задачі, які необхідно вирішувати;
- припускати подальший розвиток подій;
- ставити запитання Іншому й знаходити відповіді, спираючись на орієнтацію в ситуації;
- розуміти передумови та причини створення наративу Іншим;
- усвідомлювати підстави власних інтерпретаційних процесів;
- інтегрувати минуле, сьогодення та майбутнє в одному наративі, перетворюючи його на цілісне життєве оповідання;
- виявляти та піддавати аналізу труднощі, що виникають під час інтерпретації автонаративу;
- розуміти наслідки від створення певного наративу.

Як ми бачимо, значна частина зазначених умінь відповідає метакогніціям, що ми обрали визначальними детермінантами наративного конструювання досвіду.

Результати діагностики респондентів також підтвердили зв'язок між сформованістю інтерпретаційних процесів та розвитком метакогніцій (додаток Г.1-Г.3, Д.1), з чого ми виводимо, що метакогнітивні операції є безпосередньо



підпроцесами інтерпретаційних процесів смислового та метасмислового рівня. Нами було виявлено, що низький рівень сформованості інтерпретаційних процесів є результатом слаборозвинутих метакогніцій і виражається у вузькому редукованому погляді на ситуацію, використанню застарілих та запозичених інтерпретаційних схем, втрати здатності до творчої пошукової активності.

До сьогоденного моменту склався невеликий ряд програм, направлених на розвиток метакогніцій, які довели свою ефективність при роботі з особистісними розладами. Беручи до уваги всі методичні відмінності, відзначимо, що програми мають одну принципову схожість: вони побудовані цілеспрямовано «під завдання» [8].

Частина методичних і практичних рекомендацій, розроблених клінічними психологами й психотерапевтами в рамках метакогнітивних досліджень, може бути застосована для оптимізації метакогнітивних умінь саме у важких життєвих ситуаціях, пов'язаних з нормативними розладами, соціальною фобією, депресією, розладами особистості тощо.

Даний етап експерименту було спрямовано на використання можливостей наративного підходу, обґрунтування ефективності якого розкрито в підрозділі 3.1.

В психолінгвістиці експериментально доведено, що становлення мовленнєвого навичу є передумовою формування метакогнітивного поняття про помилкові твердження в онтогенезі [162], [14]. Ряд дослідників вважає, що висловлювання, що позначають метакогнітивний стан, стимулюють розвиток метакогніцій, оскільки об'єктивація процесів і фіксація результатів, оцінка та моніторинг внутрішніх станів (власних чи Іншого) можливі тільки у вербальній формі [176].

Отже, для досягнення смислового та метасмислового рівня в досліджуваних ми вважаємо за доцільне спрямувати увагу на розвиток метакогніцій, що задіяні при інтерпретації проблемного досвіду, детальна характеристика яких представлена в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

## Програма розвитку метакогніцій засобами наративних практик

Метакогніція	Вміння	Наративні практики
Рефлексія	<ul style="list-style-type: none"> <li>– виявляти особистісні смисли та розширювати смислове поле ситуації</li> <li>– виділяти окремі елементи досвіду;</li> <li>– виділяти певні ситуації та події та експлікувати їх у текстові висловлювання;</li> <li>– ставити запитання іншій особі щодо виділених елементів досвіду (фактів, ситуацій, подій).</li> <li>– визначати у тексті соціокультурного наративу тему, предмет, основну думку (ідею);</li> <li>– об'єднувати минуле, сьогодення та майбутнє в одному наративі;</li> </ul>	Провокативний автонаратив
Метакогнітивний моніторинг	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оцінювати адекватність прийнятих рішень</li> <li>– виділяти проблему, що постає перед особистістю;</li> <li>– висувати власні припущення щодо подальшого розвитку подій;</li> <li>– аналізувати труднощі, що виникають під час інтерпретації наративу та автонаративу;</li> <li>– прогнозувати ефект (наслідки) від створення певного наративу.</li> <li>– регулювати мотивації та емоції</li> <li>– рефлексувати підстави власних інтерпретаційних процесів (ставити питання до себе та власного досвіду);</li> </ul>	Рефлексивне опитування
Децентрація	<ul style="list-style-type: none"> <li>– входити в поле значень та смислів Іншого, вміння тлумачити його екзистенційну логіку</li> <li>– ставити питання Іншому і знаходити відповіді, спираючись на зовнішні джерела (питання-здивування, питання-роздуми, питання-заперечення тощо).</li> <li>– припускати, що саме спонукало Іншого до створення певного наративу, вступати в діалог з ним;</li> </ul>	Провокація текстом Іншого

*Мета тренінгу розвитку метакогніцій засобами наративних практик* полягає в засвоєнні учасниками тренінгової групи важливості метакогнітивних вмінь в процесі інтерпретації особистого досвіду, збільшення спектру мета

когнітивних навичок, у набутті досвіду регуляції інтерпретаційної активності з метою ефективного розв'язання життєвих проблем з акцентом на сферу подружнього життя.

Програма тренінгу передбачає зміну завдань залежно від виявленого дефіциту метакогніцій, перехід від вправ на більш глибоке усвідомлення досвіду розлучення до вправ на регуляцію інтепретаційних процесів. Вправи націлені на реорганізацію наративних структур досвіду, виокремлення та закріплення позитивних моментів подружнього життя, рефлексію власних висловлювань, що експлікуються з текстів автонаративів, активізацію процесів смислотворення.

Тренінг розвитку метакогніцій створено з використанням віртуального освітнього середовища. Згідно з експериментом А. Колярової, було доведено ефективність використання такого підходу для закріплення набутих навичок розвитку рефлексії тілесного досвіду [72]. Було доведено, що розширення навчального середовища дистанційною підтримуючою взаємодією сприяє не тільки більш стійким бажаним особистісним змінам, а й спонукає особистість до вдосконалення власного рефлексивного стилю в бік його конструктивності. Оскільки в рамках дисертаційної роботи ми будемо використовувати наративний підхід, що передбачає письмові вправи та роботу з автобіографічними текстами, то вважаємо допустимою дистанційну форму тренінгу.

Дистанційна форма тренінгу передбачає можливість для його учасників у вільному часовому режимі користуватися інформаційними ресурсами в особистому електронному кабінеті ведучого тренінгу на освітній платформі UDEMY (пошук за адресою [https://www.udemy.com/course/teuschtrenningcentre/learn/lecture/34494866?utm\\_campaign=email&utm\\_medium=email&utm\\_source=sendgrid.com#overview](https://www.udemy.com/course/teuschtrenningcentre/learn/lecture/34494866?utm_campaign=email&utm_medium=email&utm_source=sendgrid.com#overview)), а також мати зв'язок з ведучим тренінгу в межах віртуального середовища.

Часовий ліміт на проходження всієї програми – 2 тижні, що зазначено в рекомендаціях для проходження. Дистанційна форма вможливує виконувати завдання у вільний час за індивідуальним планом.

### **Зміст тренінгу розвитку метакогніцій**

Запропонований тренінг розвитку метакогніцій розлучених жінок структурно представлений у вигляді трьох змістовних блоків:

1. Інформаційний блок, що містить тематичну лекцію та літературу.
2. Тренінговий блок, направлений на розвиток відповідної метакогніції (таблиця 3.2.)
3. Закріплюючий блок, направлений на усвідомлення результатів участі в програмі розвитку метакогніцій.

В *інформаційному блоці* представлено просвітницький матеріал та посилання, що містять замітки, статті, електронні книжки, відеоролики, у яких відтворені необхідні для ефективного проходження програми ідеї, гіпотези та аргументації. На сьогодні немає альтернативи читанню, бо користь даного освітнього інструменту можна тільки недооцінити. Текстова форма передачі інформації через вербальний комунікаційний канал дозволяє впорядкувати інформацію й досягнути психологічного впливу на свідомість читача, що передбачає насамперед ефективне розуміння змісту повідомлення. Матеріал підібраний таким чином, щоб він ініціював рефлексивно-інтелектуальне мислення, зокрема тексти із смисловим та регулятивним навантаженням.

Інформаційний ресурс по темі «Рефлексія життєвого досвіду» містив науково-популярні статті для покращення розуміння психологічного феномену рефлексії як найголовнішого інструменту освоєння внутрішнього світу для ознайомлення з таким деструктивним явищем, як ескапізм (для представниць псевдопозитивних стратегій) і його наслідками, для розкриття проблеми самокопання, характерної для осіб, що надмірно переживають та застрягають у самоаналізі тощо.

Інформаційні матеріали за темою «Метакогнітивний моніторинг при вирішенні життєвих задач» містить лекції та статті, основний зміст яких

направлений на ефективну саморегуляцію – уміння управляти собою в кризових ситуаціях, аналізувати та регулювати емоційні стани під час загострень, планувати життєві справи.

Інформаційний ресурс по темі «Діалогічність у повсякденному спілкуванні» складений з оглядових статей про чоловіків та їх поведінкові особливості, про навички діалогічного спілкування та вміння розпізнавати емоційні стани Іншого.

Для зручності ми позначили представниць стагнуючої наративної стратегії – **група С**; псевдопозитивної наративної стратегії- **група П**; антиномічної наративної стратегії – **група А**.

До *тренінгового блоку* входять три основні тренінгові завдання на розвиток рефлексії, метакогнітивного моніторингу та децентрації в контексті життєвого досвіду, зокрема:

1. *Провокативний наратив* для розвитку рефлексії життєвого досвіду (Додаток Д.1 (А)). Групи, для яких ми готували тренінг, мали високі показники за шкалами «інтроспекція» та «квазірефлексія», тому тренінг складався з огляду на різні потреби

А. Завдання для групи С (для стагнуючої наративної стратегії з переважанням «інтроспекції»).

Нами було запропоновано учасницям тренінгу написати оповідь «Щасливе майбутнє, яке настало». Завдання мало на меті «відірвати» жінку від минулих спогадів і допомогти їй зосередити увагу на собі для перегляду самоідентичності, оновлення самоздійснення, активізації життєвого імпульсу. Ретельно розроблена інструкція мала налаштовувати на позитивну рефлексивну активність.

Додаткове завдання – вправа «Новий сценарій» на стимуляцію позитивного сприйняття колишнього досвіду. Допомагає зберегти життєвий сімейний наратив у більш привабливому та гармонійному контексті.

Б. Завдання для групи П (для псевдопозитивної наративної стратегії з переважанням «квазірефлексії»).

Нами було запропоновано учасникам тренінгу написати іншу оповідь на тему «Я слухаю себе» (Додаток Д.1.(Б)). Написання автонаративу з відповідями на рефлексивні запитання вможливорює звернути увагу жінки на себе як на об'єкт дослідження, сприяє зосередженню на власних думках, на проблемі, що постає перед особистістю, на реальній оцінці своїх можливостей та ресурсів.

У якості додаткового завдання ми використовували елементи техніки трансцендентальної медитації, що, на нашу думку, є доречним для осіб з розфокусованою увагою та труднощами концентрації.

2. *Рефлексивне опитування* для розвитку здатності регулювати пізнавальні процеси та використовувати метакогнітивні стратегії при зіткненні з незвичними життєвими ситуаціями.

Мета рефлексивного опитування – розвинути здатність управляти своїми емоціями, оцінювати свій вибір, рішення; аналізувати передумови певних дій; адекватно реагувати на ситуації та труднощі; прогнозувати наслідки від прийнятих рішень; планувати свої цілі; впорядковувати свої думки; здійснювати оптимізацію зусиль.

Для виконання цього тренінгу ми підібрали ряд завдань, що спонукали до активізації зазначених метакогнітивних умінь.

Завдання 1. Згадайте та оцініть свою реакцію на нову проблемну ситуацію в перші хвилини зустрічі з нею. Дайте відповіді на питання:

- чи відповідає рівень Ваших емоцій значимості проблеми?
- оцініть динаміку подальшого контролю Вами своїх емоцій у процесі розв'язання задачі. Чи вдається Вам мобілізуватись?
- відмітьте, як на подібну задачу реагують інші люди?
- наскільки буде значимою для Вас ця проблема через 5, 10 років?
- оцініть об'єктивно, які реальні наслідки цієї проблеми Ви бачили в інших?
- оцініть ступінь своїх позитивних очікувань щодо успішного вирішення цієї задачі.

Завдання 2. Згадайте будь-яку проблемну ситуацію, яку ви успішно подолали в минулому. Дайте відповіді на питання:

- оцініть для самого себе, яким шляхом Ви рухалися в той момент?
- перерахуйте, які особисті якості дозволили Вам вийти із ситуації?
- який час Ви витратили на вирішення вашого питання?
- обдумайте неспішно, як можна було виконати цю задачу ефективніше?
- які важливі життєві навички Ви отримали в результаті цього досвіду?
- які нові можливості стали доступними завдяки ситуації?

Завдання 3. Згадайте мету, що не була Вами досягнута чи є актуальною сьогодні. Здійсніть оцінку її досягнення за такими параметрами:

- наскільки чітко сформульована мета?
- чи не йде врозріз ця мета з Вашими іншими планами?
- яку стратегію досягнення цієї мети Ви використовуєте?
- чи складений план її досягнення?
- оцініть ступінь своєї мотивації та наполегливості.
- які перешкоди до цієї мети заважають Вам?
- чи дійсно ці перешкоди реальні? Обдумайте, як можна їх обійти чи подолати.

Завдання 4. Оцініть реально свої очікування щодо наявних або майбутніх стосунків із чоловіком. Дайте відповіді на питання:

- визнайте, що Вам заважає сподіватись на щасливий шлюб;
- усвідомте підстави своїх сумнівів;
- огляньтесь, чи є навколо Вас щасливі пари? Як ви думаєте, які якості дружини дозволяють їм утримувати сприятливу атмосферу?
- чи користуєтесь Ви своєю вірою в те, що насправді тривалий та щасливий шлюб можливий саме для Вас?

3. *Провокація текстом Іншого* на розвиток децентрації та діалогічності (Додаток Д.2). Тренінг має на меті розвиток гнучкості та лабільності при взаємодії з текстами іншої персони, розуміння точки зору та

зчитування стану Іншого, аналіз його проблеми та виділення шляхів її вирішення (Додаток Д.2).

У якості основного завдання учасницям пропонувалось прочитати та обрати один автонаратив з наданих нами есе розлучених жінок розвинутої нарративної стратегії. Потім уявити себе на місці психолога й зробити його якісний аналіз. Оскільки в цьому тренінгу приймали участь жінки з невірою в повторний шлюб, ми вибрали есе жінок, що описують щасливі другі стосунки. До цього тексту нами було підібрано питання, що спонукали заглибитись в смисловий простір іншої особи. Завдяки людській природній схильності врівноважувати стани, ми сподівалися, що такі приклади приведуть до зниження опору вступати в повторний шлюб.

Крім основних завдань, у тренінговому блоці було запропоновано виконати додаткові вправи (вправи «Адвокат», «Лист образ», «Лист прощення») для досягнення більшого ефекту в підсвідомому набутті лояльного ставлення до колишнього чоловіка.

*Закріплюючий блок* направлений на усвідомлення результатів участі в програмі розвитку метакогніцій. Ми намагалися скеровувати мотиваційні настанови на використання набутих умінь у майбутньому досвіді. Аналіз власних письмових матеріалів та виконаних вправ є важливим метакогнітивним умінням, що зазвичай використовується в професійній сфері та навчальній діяльності. Самоспостереження задіює ресурси для глибокої рефлексії, зокрема в частині усвідомлення дефіциту нарративних ресурсів та наявних внутрішніх перешкод при формулюванні висловлювань та обдумуванні деяких питань. Оцінюючи свої відповіді та труднощі, пов'язані з ними, жінки набувають звички своєчасно впливати на власні інтерпретаційні процеси: на хід та напрям смислової організації, на особисту інтелектуальну еволюцію.

Перше завдання вимагало скласти письмовий самозвіт по пройденому матеріалу за допомогою методики незавершених речень:

1. Я усвідомила, що ігнорувала ...
2. Я зрозуміла, що раніше піддавалась деструктивному почуттю...



3. Я відмітила важливість ...
4. Я легко освоїла вправу ...
5. Мені важко далось завдання..., тому що
6. Я змінила своє ставлення до...
7. Я згадала важливий момент про...
8. Я побачила в собі сильну сторону –
9. Я побачила в колишньому чоловікові сильну сторону –
10. Я побачила перспективу щодо...
- 11 Я зробила висновок, що...

Для загальної оцінки результатів пропонується заповнити форму опитувальника для підсумкового звіту, що містить тестові питання.

1. Я отримав нові знання про метакогніції в результаті проходження тренінгу
  - так
  - нічого для мене нового
  - не повністю зрозумів, про що йдеться
2. Тренінг для мене був:
  - цікавим
  - корисним
  - марною тратою часу
  - доречним
3. Усвідомлення досвіду розлучення
  - змінилося в кращий бік
  - дещо покращилось
  - не змінилось
  - поглибилось
  - нічого з вищеназваного
4. Мої враження від тренінгу:
  - позитивні;
  - нейтральні
  - неприємні

## 5. Тренінг найбільше вплинув

- на самоствавлення
- на перспективи
- на ставлення до колишнього чоловіка
- на концентрацію
- на внутрішнє заспокоєння
- нічого з вищеназваного

У результаті узагальнення відповідей закріплюючого блоку ми отримали зворотній зв'язок від учасниць з означенням таких покращень:

- лояльність до колишнього чоловіка відмітили 96,7% учасниць усього тренінгу;
- розширення смислового поля інтерпретації досвіду розлучення, що є критерієм розвинутої рефлексії, відмітили 80% учасниць стагнуючої наративної стратегії;
- визнання «правди» про себе, усвідомлення внутрішніх станів, проблемних моментів або викриття прихованих почуттів, що виникали в період розлучення, відмітили 77,5% представниць псевдопозитивної наративної стратегії;
- покращення перспектив у шлюбі зафіксовано у 37,5 % жінок стагнуючої та антиномічної стратегії.

Отже, психологічний вплив доцільний не тільки в якості полегшення страждань, а й в повному переосмисленні досвіду розірвання шлюбу, де увага зосереджується на допомозі людині в перебудові смислових структур, у які інтегруються нові значення й смисли.

### **3.2.2 Специфіка індивідуального консультування розлучених жінок**

У даному підрозділі представлена особливість психологічної підтримки респонденток з антиномічною та стагнуючою наративними стратегіями згідно з принципом організації процедури наративного конструювання досвіду, викладеному в таблиці 3.1. Для цих типів деструктивних наративних стратегій

передбачено індивідуальне психологічне консультування, направлене на реконструкцію автонаративу, зокрема реінтерпретацію досвіду розлучення та редакцію життєзаперчуючих переконань.

Розвинуті метакогніції дозволяють не тільки усвідомлювати соціокультурні смисли руйнівного характеру, але й відділяти, оцінювати їх вплив, оспорювати й замінювати на життєстверджувальні. Дефіцит метакогнітивних умінь призводить до виникнення стійких негативних думок, емоцій та хибної життєвої логіки (підрозділ 1.2.3). Програма розвитку метакогніцій, що представлена в попередньому підрозділі, дозволяє здійснювати опосередкований вплив на клієнта, тоді як індивідуальне консультування, на нашу думку, передбачає більш прямий вплив на смислову систему жінки, метою якого є розхитування «старої» деструктивної екзистенційної логіки й заміщення більш конструктивною.

Життєві переконання як носії особистісного смислу та ядерний елемент тлумачення конструюються згідно з певною логічною схемою та актуалізуються в автонаративі. З часом вони посилюються чи слабшають залежно від зовнішніх фактів, які можуть або закріпити це переконання, або спростувати. При закритості новій інформації та «інерційності» мислення первісні переконання фіксуються в смисловій системі й стають патерном мислення (сталого смисловою структурою). Одноразові негативні ствердження не обов'язково формують руйнівні патерни мислення й поведінки, а саме тривалі ланцюги неконтрольованої когнітивної активності, які не підходять під визначення автоматичних думок, є причиною емоційного страждання.

Інтерпретація життєвого досвіду, у якому чільним компонентом стають набуті смисли особистості, реалізується через намагання відтворити їх в окремій ситуації. Перенесення смислів із минулого, наприклад, з часів дитинства, без відповідної перебудови під ситуацію, призводить до утворення квазінаративних фрагментів життєвої історії.

У якості прикладу доречно навести історію. Маленька дівчина дуже любить свого батька. Вона почувається поряд з ним захищеною і в безпеці. Він

для неї – її «супергерой» і товариш по вечірніх забавах. Вона з народження знає, що він «гарний». Дівчинка нічого не вкладає в визначення «гарний». Він гарний для неї, бо вона його любить. Сміслова структура, що стосується батька, сформована. Складається певний образ і фіксується роль батька. В'яжеться ризома особистих смислів навколо нього: він близький, йому можна довіряти, увечері він прийде додому, і вони пограються, і дівчинка буде радісною. Якщо спитати дівчинку про батька, вона зможе розказати й описати саме те, що стане частиною її автобіографічної історії про нього. Одного разу батько приходив додому в нетверезому стані і мати починає лаятися на нього, плакати і, наприклад, казати, що він кривдить її життя й життя їх доньки. Нові вхідні дані про батька порушують складений образ «гарної» людини. Тато вже не такий, як був ще день тому. Дівчинка розуміє, що він поганий, бо він п'є алкоголь. Оскільки мати регулярно повідомляє, що не може покластися на чоловіка, дівчинка переймає відчуття ненадійності, втрачається стабільність та захищеність. Ситуація повторюється, і новий образ батька вступає в гостре протиріччя з попереднім. Оскільки формально-логічний інтелект ще на зародковому етапі, дівчинка не піддає сумніву ствердження матері. Для неї мати – безперечний авторитет. Донька починає схилитися на її бік, бо та вважає себе правою, а позицію батька виставляє як неправильну, особливо якщо батько не виправдовується й не захищає свою позицію. При нерозвинутому рівні інтерпретаційних процесів дівчинка запозичить смисли матері та інших авторитетних людей та інтегрує їх у свою смислову структуру. Вона зробить висновок, що краще запобігати чоловіків, що вживають, та через «асоціативне об'єднання» перенесе це запобігання на інших чоловіків.

Дорослішаючи, дівчинка обирає різну інтерпретацію пережитого досвіду: при низькому рівні розвитку метакогніцій обмірковування стосовно свого ставлення до батька може обмежуватись обґрунтованим доведенням правомірності мами: *якби батько не пив, мама б менше страждала (відключення інтелектуальної ініціації)*. Вона не знає, що страждання – це міра драматичності суб'єктивної інтерпретації матері. Включення метакогніцій

передбачає ініціювання питань-сумнівів, питань-уточнень, питань-переоцінювань: *чи насправді батько був настільки поганим? Що спонукало його випивати? Чи варто боятися нетверезих чоловіків? Чи допустимо жити з людиною, яка випиває? Чи пов'язано страждання матері з випивками батька, чи це сублімація невдоволеності собою і своїм життям?* Ще більш розгорнуте обдумування може виражатися в появі запитань не тільки особистого, а й психологічного, морального й етичного характеру: *чому я взагалі думаю про це? Чому думки про батька викликають у мене болісне відчуття? Чи допустимо жити з людиною, яка випиває? Чому чоловіки зловживають більше, ніж жінки? Яка міра внеску людини, що проживає з алкозалежним?*

«Еволюція» запитань до себе та потреба в адекватних відповідях свідчать про зростання рівня метакогніцій, що підтверджують численні розробки у сфері метакогнітивних досліджень. У свою чергу, позиція відкритості новій інформації та отриманий ззовні погляд на ситуацію значною мірою активізують метакогнітивні процеси, утворюючи пізнавальний цикл.

#### *Проведення індивідуального консультування для розлучених жінок*

Мета психологічного консультування – змінити тип наративу на життєстверджувальний через усвідомлення та реконструкцію життєвих переконань у сфері подружнього життя.

Відповідно до мети нами було визначено ряд завдань:

1. Розширити уявлення про стратегії мислення та їх зв'язок з емоційною сферою, поведінкою та прийнятими рішеннями.
2. Виявити просторово-часові прогалини, хибні узагальнення, деструктивні асоціативні масиви.
3. Запропонувати корпус життєстверджувальних конструктивних життєвих переконань та настанов, що сприяють відновленню цінності подружнього життя та впливають на гармонізацію стосунків.
4. Підвищити психологічну готовність створювати оптимістичні проекти життєздійснення в період складних життєвих обставин, а також активізувати персональну спроможність до самозмін.

Основним методом психологічного консультування обрано «Перетворювальний процесинг» Ф. Фанча, у ході якого «ми заохочуємо людину змінити свої відносини зі світом <...>, прагнемо тільки до тих змін, які корисні для людини та зберігають її цілісність» [169, 4].

«Перетворюючий процесинг» за Ф. Фанчем має проводитися в три етапи:

1 етап. *Виявлення*. На цьому етапі з'ясовується, які знання, ідеї, переконання та уявлення наповнюють особистісні смисли і яке джерело їх виникнення (сімейний чи соціальний дискурс).

2 етап. *Прояснення*. Цей етап має на меті поставити під сумнів, чи насправді вони непохитні, чи є підстави для таких міркувань, чи не знаходиться цей мисленнєвий матеріал у відриві від ситуації.

3 етап. *Програмування*. Приводяться аргументи та інші смислові структури, що відкривають погляд на досвід з іншого боку.

Процедура «перетворювального процесингу» виконується у вигляді бесіди, що дістала назву «перетворювальні діалоги», а терапевта, що здійснює психологічний вплив, визначено як фасилітатора [169]. Спілкування фасилітатора та клієнта виглядає як звичайна дружня розмова, але перший дотримується свого плану й задає напрям бесіди. Цей вид психологічного консультування проводиться за правилами будь-якої індивідуальної психологічної консультації з дотриманням етичних та технологічних норм і правил.

Основними принципами «перетворювального процесингу» виділено такі:

1. Логічність та зрозумілість.
2. Спрямованість на досягнення певної мети.
3. Неупереджене ставлення до клієнта.
4. Індивідуальний підхід до психологічного впливу.

Алгоритм перетворення – виявлення та модифікація патерну мислення та патерну поведінки за ІДЕАЛ-методом Тойча [220].

На кожну жінку було виділено 2 консультативні очно-заочні сесії: перша – тривалістю 2 години та закріплююча сесія – тривалістю 1 година, що мала

проходити не раніше, ніж через тиждень після першої. Для представниць стагнуючої стратегії консультації проходили паралельно тренінговій програмі розвитку метакогніцій.

Група С була представлена 20 незаміжніми жінками та 6 особами в повторному шлюбі. З групи А не було жодної заміжньої, але 4 знаходились у цивільних стосунках.

Нагадаємо, що представниці антиномічної стратегії показали смисловий або метасмисловий рівень сформованості інтерпретаційних процесів та відрізнялись високими показниками по метакогніціях. Незважаючи на це, їх наративи містили життєзаперечуючі переконання, у яких жінка обґрунтовує знецінення сфери сімейного життя, схиляється до шовіністичних тенденцій та емансипованих поглядів. Тексти цих жінок відрізнялись лаконічністю та прямолінійністю. Ця група стала найскладнішою для психологічної підтримки через самовпевненість, стійкість поглядів, жорсткість суджень, цинізм. При цьому декларувалось бажання до самозмін та особистісного розвитку. Незважаючи на те, що консультування було безкоштовним, процедура розглядалася ними як послуга, яку вони роблять психологу.

*Приклади застосування наративних практик в індивідуальній роботі з розлученими жінками*

Індивідуальна консультація з респондентками містила такі основні етапи:  
*Етап 1.* Аналіз готовності до самозмін та особистісна мотивація.

Перелік питань:

1. Чому ви погодились на індивідуальну роботу з психологом?
2. Чи вважаєте ви, що такий тип психологічної підтримки буде для вас ефективним? Чому не ефективний (у випадку відповіді «ні»)?
3. Яка проблема турбує вас у сфері подружнього життя?
4. Як ви бачите свій ідеальний результат?

Примітка: У випадку низької готовності до самозмін у межах консультації виділявся час на підвищення мотивації використовувати психологічну підтримку.

## *Етап 2.* Дослідження життєвої історії.

Завдання етапу 2:

- зібрати інформацію про особливості інтерпретації життєвої історії, що стосується батьків та власного досвіду;
- через невербальну поведінку відмітити основні точки історії, що викликають болісні відчуття, проявляють захисні механізми;
- виявити універсальний патерн мислення та патерн поведінки в подружньому житті.

Фрагменти життєвої історії, що досліджувались:

1. Ставлення матері до батька. Виявлення інтерпретації поведінки матері в подружньому житті. Оцінка клієнткою поведінки матері.

Примітка. У випадку відсутності батька все одно виявляли ставлення матері до ситуації.

- 2. Динаміка образу «батька» в клієнтки з тих часів, які може згадати, і до сьогодні.
- 3. Історія перших стосунків з чоловіками.
- 4. Історія власного шлюбу.

## *Етап 3.* Прояснення та уточнення життєзаперечуючих переконань.

Метою цього етапу є винайдення в тексті наративу «правди», якою користується жінка.

Наприклад, критичність до чоловічої статі штовхає чоловіка на доведення в реальному житті такої небажаної думки про нього. У деяких випадках виявлялося, що в наступному шлюбі він був більш відповідальний, ніж з першою дружиною, що постійно вимагала від нього допомоги по господарству. Критичність виглядає виправданою позицією, але переважно особистим міфом: завжди є недоліки, що «кидаються» в очі. Але в деяких випадках увага націлена тільки на негативні риси при ігноруванні сильних якостей Іншого. У такому випадку «неправильна» життєва концепція та наступна логіка виглядають так: *немає ідеальних чоловіків, тож не варто витратити час на пошук*. Відповідна поведінкова модель – дистанціювання від чоловічої статі.



Може зустрічатись такий самий варіант ідеї, але з іншим умовиводом: *немає ідеальних чоловіків, тож прийдеться боротися/миритися з тим, що є.* У цьому випадку жінка приймає на себе роль учительки перших класів.

#### *Етап 4.* Перетворювальний процесинг.

Мета перетворювального процесингу полягає в експлікації для жінки усвідомленого чи напівусвідомленого подружнього дискурсу, який видається звичним, тому повністю правильним та непохитним. Цей дискурс став частиною загальних повсякденних текстів, що людина використовує як комплект шаблонних реакцій на певний тип стимулу чи питання.

Цей етап включав такі процедурні пункти:

1. Реінтерпретацію болісних травмівних життєвих історій шляхом більш глибокого розуміння сімейних сценаріїв; «нормальності» та «правильності» того, що відбувалося в силу минулих життєвих обставин, створення більш конструктивних образів «дружини» та «чоловіка».

2. Висування ідей-сумнівів чи питань-сумнівів, що активізують рефлексію та спонукають до перегляду старих концепцій.

3. Представлення нових життєстверджувальних переконань та способів поведінки відновлення чи реконструкції власної ідентичності в подружжі.

4. Доведення причинно-наслідкового зв'язку між концепціями та результатами.

У якості домашнього завдання надається комплекс вправ та афірмацій відповідно до вилученої особливості, приклади яких наведені в додатку \_

#### *Етап 5.* Консультація друга - «call back».

У розрізі дисертаційної роботи ми обмежувалися лише невеликим часом для індивідуальної роботи. Тому рухались інтенсивно – друга зустріч мала на меті виконання таких завдань:

- перевірку засвоєння нових ідей та переконань;
- аналіз труднощів, що виникли під час трансформації образів себе та колишнього чоловіка;

- фіксацію змін у ментальній моделі шлюбу;
- трансформацію перспектив (у випадку зниження цінності шлюбних стосунків).

### **Аналіз результатів індивідуальної роботи з розлученими жінками.**

Представниці групи С та групи А відрізнялися по всіх пунктах консультативної процедури.

Масив відповідей на етап №1 «Аналіз готовності до самозмін та особистісна мотивація» був поділений за груповим критерієм.

Більшість представниць групи С (стагнуюча стратегія) виявили активне бажання отримати індивідуальну консультацію, що підкріпилось дисциплінованістю по відношенню до наміченого часу консультації та старанням при виконанні домашніх вправ. Мотивацію та прагнення до самозмін у відповідях етапу №1 можна згрупувати по типовості таким чином:

1. Прагнення до змін завжди було і є, але є сумніви у вирішенні подружніх проблем.
2. Прагнення високе, але «не все залежить від жінки».
3. Дуже хочу все змінити й вірю в ефективність.

Частина представниць групи А (антиномічна стратегія) змінювали час консультації через зайнятість. На цьому етапі відповіді на питання мотивації та прагнення до самозмін згрупувались у такі пункти:

1. Слабка ініціатива до змін («можливо, щось дізнаюся про себе нове»).
2. Розділення відповідальності з Іншим («проблема є у колишнього чоловіка, він потребує допомоги, а не я»).
3. Самовпевненість («я вже давно всі проблеми вирішую самостійно – доросла дівчинка»; «у мене вже є ментор, з яким я працюю, і мене все влаштовує»).
4. Раціональний песимізм («життя наповнене страждань, і, що б ви мені не сказали, не буде ніякої гарантії, що знову не попадеться «мудак», «я звикла одною і не хочу змінювати своє холостяцьке життя, та вже й пізно»).

На відміну від письмових текстів, що були отримані в констатувальній частині, усний автонаратив етапу №2 «Дослідження життєвих історій» доповнився і в інформативному, і в смисловому плані. Зміст історій був різносюжетний, насичений і повний. Майже всі охоче ділилися своїм минулим досвідом з дрібницями й подробицями. Ймовірно, епоха «закритих» людей залишилася позаду і настав час вільного самовираження.

Нами було зроблено загальний висновок по змісту життєвих історій: ступінь важкості подій (насильство, конфлікти, розлучення батьків, зловживання) як наявний феномен минулого впливає менше, ніж зроблені умовиводи з цього приводу. Так, наприклад, зі схожою дитячою історією – конфлікту між батьками – дві жінки приймали різні сторони: одна жаліла батька, інша – матір. Сформований з часом патерн поведінки у власному шлюбі був відповідним: одна обвинувачувала чоловіка, у другої були претензії до себе.

Для історій групи С, як і передбачалося, була властива висока емоційна навантаженість, трагічність, відвертість.

Для історій групи А характерні тезаурусність, категоричність суджень, обдуманість та широкий смисловий ярус.

На етапі 3 «Прояснення та уточнення життєзаперечуючих переконань», що вимагав від консультанта переходу від слухача до рівноправного співучасника події, жінки групи С охоче сприймали висунуті узагальнення сказаного, гіпотези про переконання, що були прийняті в батьківській родині як первинне заповнення смислової системи; вплив цих переконань і мотивів на вибір партнера, на певні способи реагування та комунікативні стратегії.

Серед базових життєвих концепцій жінок стагнуючих наративних стратегій, що вимагали редакції, звертали на себе увагу ідеї слабкості перед чоловіком, безпорадності, емоційної залежності («жінка зазвичай слабше за чоловіка», «що я могла зробити? Я і на розлучення ледь подала»). Жінка стверджувала про опір чоловіка в її особистих бажаннях («він був проти, коли я намагалася зустрітися з подругами»).

Ці ідеї брали свій початок в батьківській родині, коли жінка спостерігала слабкість матері перед батьком і зафіксувала реакцію покірності замість відстоювання своїх прав. Навіть якщо мати намагалася відстоювати свої інтереси, усі спроби завершувались конфліктом чи побоями.

Характерними життєзаперечуючими переконаннями представниць групи А, що викликали незадоволення поведінкою колишнього чоловіка, стали оціночні судження «правильність/неправильність», «адекватність/неадекватність» його дій, вчинків. Одним із розповсюджених жіночих дискурсів по відношенню до чоловіка, характерним для мешканок України, є претензія на нестачу уваги, допомоги, невиконання чоловічих обов'язків, відсутність ініціативи у вихованні дітей. Це призводить до загального невдоволення жінки. За своїм змістом висунута вимога до чоловіка є конструктивною та обґрунтованою, але приховане обвинувачення та роздратування надає йому негативного емоційного знаку, на який вороже реагує партнер.

#### *Етап 4.* Перетворювальний процесинг.

У процесі бесіди ми виявили, що для розлучених жінок групи С була характерна концентрація на негативних фрагментах досвіду подружнього життя більше, ніж для групи А. Тексти їх первісних автонаративів також мали переважно драматичний сюжет із детальним описом страждань та інших емоційних вражень. У свою чергу, жінки групи А активно доповнювали окремий випадок своїми обмірковуваннями наступних дій і пошуку виходу з ситуації, викладали пояснення причин.

Тому подальша робота з реінтерпретації досвіду розлучення мала свої відмінності для обох груп.

Однією з головних задач реінтерпретації досвіду є доведення «правильності» свого вибору, своїх вчинків та вчинків попереднього покоління по відношенню до системи смислів, що включені в ментальні моделі світу [105]. Гештальт стосунків батьків базується на патерні взаємодії, що інтегрується жінкою у власну родину: у діалог з чоловіком, внутрішній текст, що

супроводжує її дії та реакції, розподіл ролей у цій взаємодії. Відчуття неправильності власного подружнього життя, що було артикульовано на індивідуальних консультаціях, зафіксовано у двох випадках:

1. Коли досвід проживання батьків інтерпретувався як неправильний, неприємний (респондентки підкреслювали, що всі спроби відрізнятись від своєї родини були марними, оскільки у відповідь на певні стимули реакція була типовою). У такому випадку наводились необхідні аргументи для більшого розуміння причин та мотивів подібної взаємодії батьків, надавались рекомендації для підвищення толерантності до їх помилок.

2. Якщо батько (чи інший ідеалізований соціальний образ) респондентки визнавався еталоном справжнього чоловіка, то поведінка та підхід власного чоловіка вступали в протиріччя зі складеним ідеальним образом. Таким чином, ігнорувалась унікальність та особливість чоловіка не тільки як особистості зі своїми звичками, мотивами, цілями, а і як текст, складений з комбінації набутих смислів, фактів, інтерпретацій, і цей текст, цю мову Іншого потрібно перекласти, розкрити для себе її зміст і прийняти як особистий феномен, як даність.

Висування ідей-сумнівів, питань-уточнень чи питань-сумнівів для розхитування деструктивної системи смислів у більшості клієнтів групи А викликало захисний опір. Цей етап консультативної роботи вимагає найбільш компетентного та послідовного підходу.

Серед жінок групи С ми зафіксували три типи реакцій:

1. Швидко чи помірно «схоплення», до чого веде фасилітатор, активну обробку нової точки зору, миттєвий перехід до наступного етапу консультації (69 % жінок).

2. Самовиправдовування. Питання сприймалися як обвинувачення чи недовіра до промовленого. За таким типом реакції може стояти відчуття провини, невпевненість у собі, бажання виглядати добропорядною людиною (*«Я вам точно кажу, що в мене не було іншого виходу»*, *«я не могла, він вимагав»*, *«я вас запевняю, чоловік завжди погрожував»*) (23 % жінок).

3. Прагнення зберегти життєву історію в аутентичному вигляді (8% жінок). Жінки групи А показали інші захисні механізми від психологічної інтервенції :

А) Реакція заступницького ставлення до фасилітатора як до дитини, яка грається у свою, відому лише собі гру. Такий тип клієнтів майже не зустрічається, коли звернення за психологічною підтримкою відбувається з власної ініціативи, а не через запрошення в рамках експерименту.

Б) Імпліцитне чи експліцитне відхилення (*«можє, чоловік і був кращий, ніж я його бачила, але чомусь він це приховував», «навіщо мені розуміти того, хто мене не розуміє», «сім'я важлива для жінки, але мені гарно одній, і це мій вибір»*).

В) Захист через зустрічну атаку питаннями щодо особистого життя фасилітатора (*«скажіть, а ви самі заміжня?», «цікаво, чи змогли б ви пробачити зраду?»*).

Отже, у результаті проведення індивідуальної консультативної роботи ми зробили такі висновки:

1. Жінки антиномічної та стагнуючої стратегій повторюють патерн мовлення, а відповідно й мислення у нових стосунках, проте у формі, підлаштованій під наявну ситуацію. У разі відсутності нового партнера, жінки повідомили, що подібне звернення використовували до своєї дитини чоловічої статі після розлучення. Тобто смислова конструкція автонаративу після розлучення змінюється незначно, якщо жінка не піклується про особистісні зміни, причиною чого є неусвідомлення своєї частини внеску в ситуацію розірвання шлюбу.

2. Особливістю автонаративу представниць обох деструктивних стратегій наративного конструювання досвіду виявлено надмірне слідування гендерним ідентичностям, прийнятим у вітчизняному соціокультурному дискурсі. У групі С жінки відносять себе до «слабкої» половини людства із законним, але сумнівним правом на рівні позиції з чоловіком. Обираючи партнера, така жінка підсвідомо включає фільтр на чоловіків з домінуючою поведінкою, вираженими маскулініними якостями, що подібним чином

орієнтується на «класичну» родину з певним звичним розподілом обов'язків (жінка з дітьми, чоловік на роботі).

Серед жінок групи А при зовнішній несхожості, навіть протилежності з жінками групи С той самий гендерний конфлікт мав своє вираження в наступному еволюційному вимірі. Активна життєва позиція сучасної жінки, розвинута рефлексія, інтелектуальні здібності вступали в протиріччя зі звичним устроєм «класичної» родини та, крім того, ще й зі своєю історичною роллю жінки. Підсвідомий пошук партнера відбувався за критерієм «дай мені волю бути собою», тому від чоловіка вимагалася пасивна позиція, що проявлялася в безвідповідальному ставленні до обов'язків. Подвійна вимога, яку майже нікому з чоловіків не виконати через внутрішню суперечливість, – це озвучена потреба в «сильній» статі й одночасно неусвідомлювана заборона на будь-яку форму активного самовираження та ініціативу. Життєвий тупик, у якому опиняється жінка, був пояснений самій собі та іншим «відсутністю нагальної потреби в чоловіках», «вимиранням справжніх чоловіків», «повною самодостатністю», «небажанням бути нянькою для дорослого».

Зауважимо, що в обох групах вибір шлюбного партнера визначався комплементарно до обраної самоідентичності.

3. Деякі жінки з обох груп розлучилися через чоловічу невірність. У результаті аналізу їх життєвого наративу ми виявили спільний для всіх патерн мислення та поведінки «бути на другому місці для того, кого ти любиш». Інтерпретація свого місця в структурі батьківської родини, інтерпретація ставлення батьків, нерівноцінний розподіл батьківської уваги сформували життєзаперечуюче переконання про незначимість, нестачу уваги, відторгнення, що змушувало очікувати відповідної поведінки від партнера. Страх перед майбутнім болем змушував жінку обмежувати свої перспективи в шлюбі проживанням на відстані чи перебуванням у цивільних стосунках.

4. Ми констатували, що для жінок стагнуючої стратегії, які мали передсмысловий рівень інтерпретації досвіду, невимушена бесіда як така сприяла розгортанню рефлексивних процесів більше, ніж отримані письмові

результати в експериментальній та тренінговій частині. Розповіді були більш розгорнуті, зв'язні, із поясненнями та уточненнями. Ми припускаємо, що ймовірно попередні письмові вправи тренінгу розвитку метакогніцій активізували рефлексивні процеси. Або для цієї групи жінок більш звичним є викладати свої роздуми в усній формі, що свідчить про «лінощі» до письма. Як би там не було, цей феномен навів на думку, що самостійні письмові тренінгові вправи для людей з передсмысловим рівнем інтерпретації досвіду менш ефективні, ніж психологічні програми у формі бесіди. Цікаво було б перевірити цей висновок на більшій виборці.

### **3.3. Оцінка продуктивності впровадження процедури нарративного конструювання досвіду розлученими жінками як засобу їх психологічної підтримки**

Завданням даного етапу дослідження є доведення ефективності впливу запропонованої нами процедури нарративного конструювання досвіду на розлучених жінок.

Нагадаємо, що експериментальну групу представляло 60 жінок, з них – 20 осіб стагнуючої нарративної стратегії; 20 осіб псевдопозитивної нарративної стратегії та 20 осіб антиномічної нарративної стратегії. До складу контрольної групи було залучено 30 жінок, з них – 10 осіб стагнуючої нарративної стратегії; 10 осіб псевдопозитивної нарративної стратегії та 10 осіб антиномічної нарративної стратегії.

Експериментальна група пройшла процедуру нарративного конструювання досвіду за трьома варіаціями. Експериментальна група С (стагнуюча стратегія) пройшла тренінг на розвиток рефлексії життєвого досвіду і метакогнітивного моніторингу та індивідуальне консультування; група П (псевдопозитивна стратегія) – тренінг на розвиток рефлексії та метакогнітивного моніторингу без індивідуального консультування; група А



(антиномічна стратегія) – тренінг на розвиток децентрації та індивідуальне консультування.

Контрольна група нічого не знала про тренінг та консультування, які проходили інші в період двох років між першим написанням автобіографічного есе та повторним його складанням на ту ж саму тему.

Нас перш за все цікавило, чи зміниться стратегія наративного конструювання досвіду, яку ми могли діагностувати за новими есе. Ми припустили, що в респонденток контрольної групи також будуть нові тексти, за якими можна буде дослідити закономірності змін у часі.

Нам потрібно було, щоб жінки не намагалися відтворити перший текст і не згадували його (тривалий проміжок часу між експериментами сприяв цій задачі), тому інструкція до нового есе була складена таким чином: «Шановний респонденте! Просимо вашого часу на повторне написання есе щодо досвіду розлучення. Наша мета – дослідити зміну ваших емоцій, почуттів і загального ставлення до події розлучення в часі. Намагайтеся не згадувати те, що ви писали минулого разу. Подивіться на досвід з ракурсу Вас сьогоднішнього». Далі ми виклали запитання до тексту, що були в попередній інструкції.

Таким чином поступово ми отримали від респонденток 90 автобіографічних есе та проаналізували їх, використовуючи алгоритм, детально описаний у Розділі 2.

Результати, які ми отримали, були не зовсім очікуваними. В обох групах, і в експериментальній, і в контрольній, більшість жінок змінили стратегію наративного конструювання досвіду. Загальною особливістю всіх есе було збільшення обсягу та інформативності тексту. Вочевидь, що виконанню завдання було приділено більше часу. Ми пов'язуємо це з вивільненням часу для себе у зв'язку з суттєвою зміною політичної та економічної ситуації в країні. Крім того, оповідь була складена так, ніби взагалі розлучення не являє ніякої проблеми, процес описувався досить раціонально і з меншим емоційним зафарбуванням, ніж у попередньому масиві текстів. Результати контрольного експерименту наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Розподіл наративних стратегій в експериментальній групі до та після проходження процедури наративного конструювання досвіду**

	N	Група Стагнуюча, %	Група Псевдопозитивна %	Група Антиномічна, %	Група Розвивальна, %	Всього %
ЕГ до процедури	60	33,3	33,3	33,3	0	100
ЕГ після процедури	60	5,0	8,3	30	56,7	100

Перевірка різниці за допомогою кутового перетворення Фішера ( $\phi^*$ ) (рис. 3.1) показала, що нульова гіпотеза про відсутність різниці приймається для респонденток групи А (антиномічна стратегія) –  $\phi = 0,67$  та відкидається для респонденток групи С (стагнуюча) –  $\phi = 1,2581$  (з рівнем значимості  $p < 0,1$ ) і групи П –  $\phi = 1,292$  (з рівнем значимості  $p < 0,1$ ). Тобто очевидно, що для двох останніх груп процедура наративного конструювання досвіду розлучення була ефективна. Більшість респонденток антиномічної стратегії залишилися в межах непродуктивної стратегії.

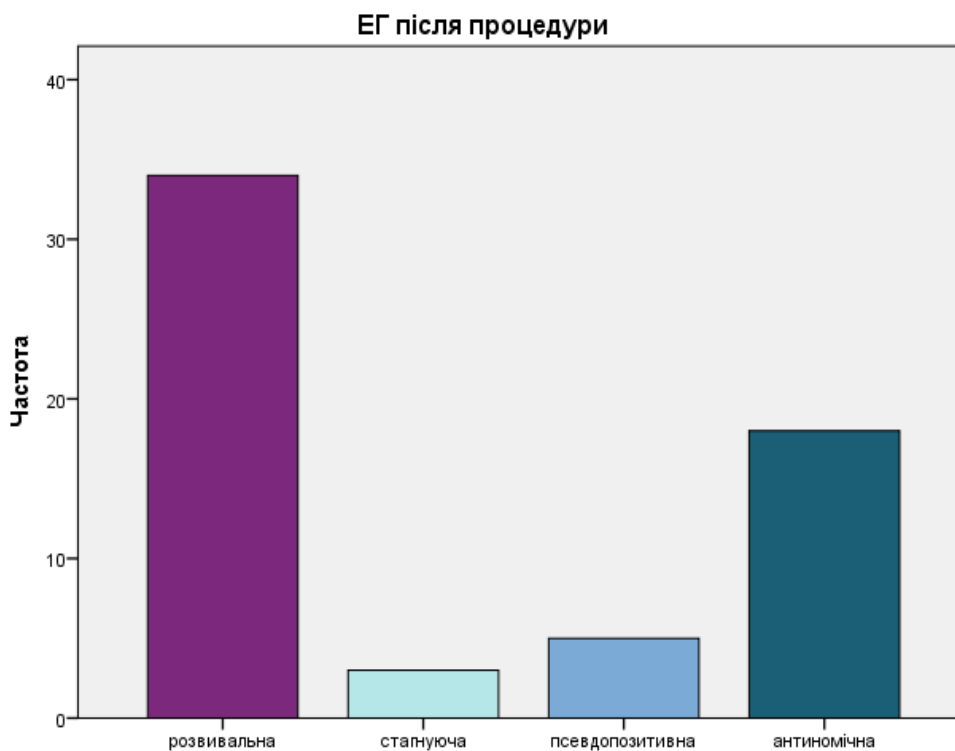


Рис.3.1 Діаграма частотного розподілу наративних стратегій експериментальної групи під час контрольного заміру.

У такий же спосіб нами було оброблено результати контрольної групи, які представлено в таблиці нижче (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл наративних стратегій контрольної групи на початку дослідження та через 2 роки

	N	Група Стагнуюча, %	Група Псевдопозитивна %	Група Антиномічна, %	Група Розвивальна, %	Всього %
КГ на початку	30	33,3	33,3	33,3	0	100
КГ через 2 роки	30	23,3	26,7	33,3	16,7	100

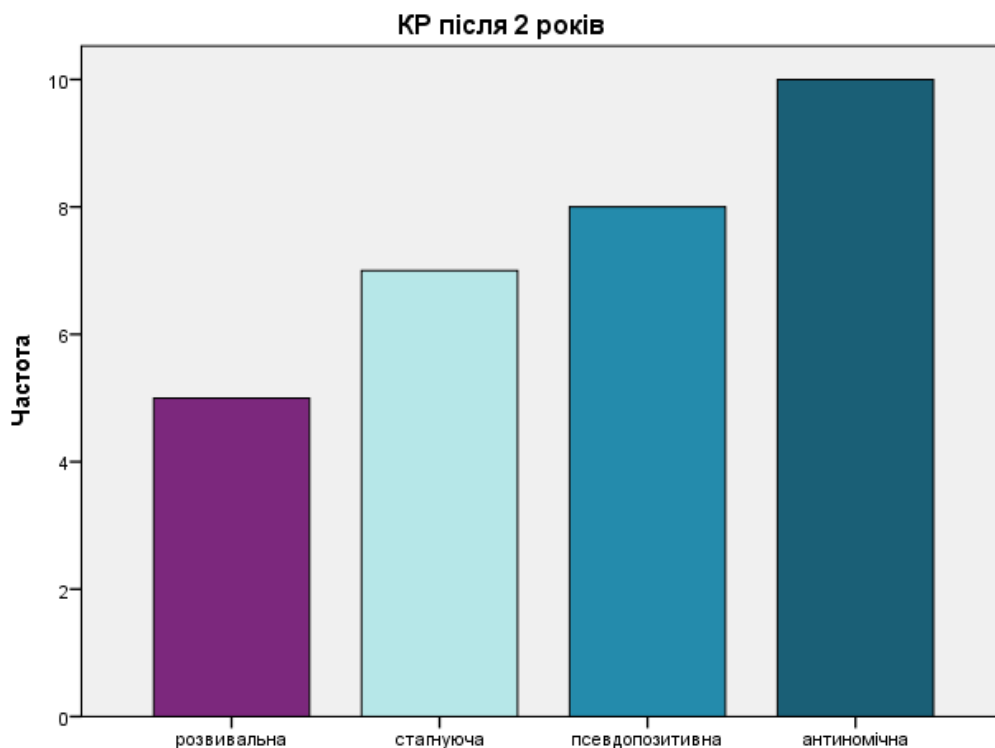


Рис. 3.2. Діаграма частотного розподілу наративних стратегій контрольної групи під час контрольного заміру.

Перевірка різниці за допомогою кутового перетворення Фішера ( $\phi^*$ ) (рис.3.2) показала, що нульова гіпотеза про відсутність різниці приймається для всіх респонденток усіх груп непродуктивних стратегій: групи А (антиномічна стратегія) – незмінна кількість осіб  $\phi = 0$ ; для респонденток групи С (стагнуюча) –  $\phi = 0,452$ ; групи П (псевдопозитивна) –  $\phi = 0,304$ . Проте зафіксована розвивальна стратегія в долі 16,7%, що свідчить про випадки реінтерпретації індивідуального досвіду з часом чи по причині самостійного «пропрацювання».

Отже, ми можемо зробити висновки, що ефективність запропонованої процедури наративного конструювання досвіду засобами наративних практик доведена для таких непродуктивних стратегій наративного конструювання досвіду як стагнуюча та псевдопозитивна, і це означає, що перш за все загалом для обох груп нам вдалося підняти рівень сформованості інтерпретаційних процесів і окремо для стагнуючої змінити вектор породження смислів у конструктивний бік. З відгуків зафіксовано, що в результаті тренінгу відбулась узгодженість себе сьогоdnішнього з собою вчорашнім, усунуті деякі гострі

протириччя щодо нової самоідентифікації, також покращились перспективи щодо майбутнього подружнього життя як у заміжніх, так і в незаміжніх.

Поєднання високого рівня сформованості інтерпретаційних процесів та життєзаперечуючого автонаративу досвіду розлучення, що демонструє суперечлива антиномічна стратегія, виявилось «міцним горішком» для психологічного впливу. Глибока переконаність у власній правоті й кінцевості істинності своїх ідей робить жінку закритою до нових смислів, скоріше до певних смислів, бо розширення смислового простору відбувається, але з накладанням фільтрів негативного минулого. Це шкодить ментальному здоров'ю та загальному благополуччю, а визнання потреби в особистісному та духовному зростанні зустрічається багнетами.

Крім того, ми дійшли висновку, що будь-яка спроба навіювання та спонукування до нового погляду без особистого прагнення людини спричиняє тільки зворотний ефект – психологічний захист та опір. Тому вважаємо головними передумовами продуктивних трансформацій наративного конструювання досвіду не тільки високий рівень метакогніцій, а й оптимізм, бажання йти назустріч самому собі та прагнення до саморозвитку. Усе інше набувається в результаті кропіткої роботи над життєвими помилками.

### **Висновки до розділу 3**

1. Було констатовано, що провідну роль у реорганізації досвіду та реконструкції смислових структур свідомості відіграють наративні практики, що вможливають сконструювати оновлений цілісний автонаратив травмівного досвіду, зокрема події розірвання шлюбу. Сприятливим завершенням цього досвіду для жінки ми вважаємо створення автонаративу, що включає активний пошук виходу з кризової ситуації, орієнтований на постановці задачі саморозвитку, яка створює передумови подолання особистої кризи та рухає у бік нових перспективних подружніх проєктів.

2. Унаслідок емпіричного дослідження було виявлено, що серед стратегій наративного конструювання досвіду розлучення умовам такої

позитивної тенденції відповідає розвивальна стратегія, яку було обрано еталонною. Це вможливило виявити детермінанти та критерії продуктивного нарративного конструювання досвіду у розлучених жінок: розвинуті метакогніції та високий життєстверджувальний потенціал. Нами було розроблено процедуру нарративного конструювання досвіду засобами нарративних практик, націлену на актуалізацію цих двох параметрів.

3. Мішенями психологічної підтримки були три групи респондентів— усього 60 осіб, що в рівних частинах представляли непродуктивні нарративні стратегії: стагнуючу, псевдопозитивну та антиномічну. Для кожної групи було розроблено свою варіацію процедури, яка складалася з дистанційного самостійного тренінгу розвитку метакогніцій та індивідуальної консультативної роботи щодо трансформації автонаративу. Контрольну групу склали 30 осіб.

4. Мета тренінгу розвитку метакогніцій – досягнення учасницями тренінгової групи розуміння важливості метакогнітивних вмінь при інтерпретації досвіду, збільшенню спектру метакогнітивних навичок, у набутті досвіду регуляції інтерпретаційної активності з метою ефективного розв’язання життєвих проблем з акцентом на сферу подружнього життя. Нами було розроблено комплекс тренінгових вправ із застосуванням нарративних практик під кожний тип дефіцитної метакогніції:

- для рефлексії життєвого досвіду було застосовано техніку складання провокованого наративу;
- для метакогнітивного моніторингу – техніку рефлексивного опитування;
- для децентрації – техніку провокації текстом Іншого.

Програма тренінгу передбачала виконання основних та додаткових вправ, спрямованих на поглиблення аналізу минулого досвіду, розширення особистісних смислів, на оцінку власних інтерпретаційних процесів, регуляцію емоційної сфери, розуміння текстів та емоцій Іншого. Тренінг проходили 20 учасниць стагнуючої та 20 псевдопозитивної нарративної стратегії. Дистанційна форма тренінгу проводилась на міжнародній освітній платформі UDEMY.

Відповіді самозвітів у завершальній частині тренінгу учасниць вказували на збільшення лояльності до колишнього чоловіка; розширення смислового поля інтерпретації досвіду розлучення; усвідомлення внутрішніх станів, викриття прихованих почуттів, покращення перспектив у шлюбі.

5. Мета індивідуального консультування на відміну від тренінгу полягала в здійсненні прямого впливу на смислову систему жінки для виокремлення «старої» руйнівної конструкції та заміщення її більш життєстверджувальною. Нами було виявлено основні смисли, патерни мислення, що закріплені в хибних узагальненнях та асоціативних зв'язках, та запропоновано корпус життєстверджувальних конструктивних життєвих переконань та настанов. На кожну жінку було виділено 2 консультативні заочні сесії, виконані за технікою «перетворювальних діалогів»: перша – тривалістю 2 години та закріплююча сесія – тривалістю 1 година. Кількість респонденток, що представляли стагнуючу та антиномічну стратегії, для яких передбачалось консультування, склали загалом 40 осіб.

6. Нами були виявлені характерні розбіжності в консультуванні різних груп. Серед базових життєвих концепцій жінок стагнуючої стратегії звертали на себе увагу ідеї слабкості перед чоловіком, безпорадності, емоційної залежності, обмеження чоловіком. Тому увагу було приділено самоствердженню в стосунках, внутрішній стійкості, відповідальності за свій особистий прогрес.

7. Внутрішнім протиріччям представниць антиномічної стратегії ми вважаємо смисловий конфлікт оціночних суджень неправильності, неадекватності, безініціативності чоловіка та бажанням тримати контроль над близькими через нібито переважаючу компетентність. Тому цим жінкам було запропоновано новий погляд на лідерство як в родині, так і в професійній сфері, де лідер визнає й розвиває сильні якості кожного члена, а не пригнічує й засуджує.

8. Ефективність процедури наративного конструювання досвіду засобами наративних практик підтверджено значимими відмінностями

результатів аналізу перевірочних автонарративів експериментальних та контрольних груп, а також відповідями самозвітування респондентів – це підтверджує доцільність розширення запропонованої психологічної підтримки на більш широку аудиторію жінок, що пережили досвід розірвання шлюбу.

Основні положення третього розділу дисертації відображено в 2 одноосібних публікаціях автора, серед яких 1 стаття в зарубіжному науковому періодичному виданні [185] та 1 стаття апробаційного характеру [68].



## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне узагальнення і нова концепція розуміння проблеми наративної компетентності особистості як провідного виду дискурсивного конструювання та процедура психологічної підтримки розлучених жінок засобами наративних практик.

Теоретично-експериментальне дослідження наративного конструювання досвіду особистості вможливило дійти таких висновків.

1. Продуктивне життєздійснення в умовах особистих та соціальних змін вимагає не тільки усвідомлення, а також упорядкування власного досвіду, що є невід'ємною складовою ефективного подолання людиною критичних та зламних подій. Соціально-конструктивістська парадигма наголошує, що досвід виступає не лише відображенням у свідомості суб'єкта, а конструюється ним самим на кшталт інженерного конструювання, відтворюючи себе у дискурсивній формі. В оптиці психологічної герменевтики дискурсивне конструювання досвіду передбачає впорядкування, трансформацію, систематизацію та перетворення особистого досвіду в присвоєну, асимільовану, особистісну форму.

2. Основним видом дискурсивного конструювання досвіду є конструювання наративне, що включає тематичну організацію, просторово-часову, причинно-наслідкову структуралізацію, ціннісно-сміслову інтеграцію життєвих подій, поєднаних у багаторівневому психологічному утворенні – автобіографічному наративі. Автонаративи характеризуються життєстверджувальним або життєзаперечуючим потенціалом.

Провідним механізмом наративного конструювання призначено інтерпретацію. Психологічні параметри особистості визначають рівень сформованості інтерпретаційних процесів, що згідно запропонованих критеріїв може бути передсмісловим, смисловим та метасмісловим. Життєстверджуючий чи життєзаперечуючий типи автонаративу в зв'язці з рівнем сформованості інтерпретаційних процесів визначають основні

конфігурації наративних стратегій конструювання досвіду, зокрема події розірвання шлюбу.

Представлено, що провідними детермінантами наративного конструювання досвіду розлученими жінками є метакогніції, зокрема рефлексивність, меткогнітивний моніторинг та децентрація, розвиток яких створює передумови для продуктивних наративних стратегій.

3. На основі теоретичного дослідження проблеми та з врахуванням принципів некласичної діагностики було розроблено методичний інструментарій визначення наративних стратегій розлучених жінок, що представлений в інтерпретаційному аналізі автонаративів з психолого-герменевтичними та психолінгвістичними засобами аналізу текстів. Процедура містила такі етапи: складання провокаційних питань для отримання текстів, підбір критеріїв життєстверджувального потенціалу автонаративів, критеріїв сформованості інтерпретаційних процесів, розробку алгоритму виокремлення наративних стратегій, валідність якого було підтверджено кореляційними зв'язками з експертним оцінюванням.

За результатами емпіричного дослідження було виокремлено 4 конфігурації наративних стратегій конструювання досвіду розлученими жінками: 1) конфігурація (життєстверджуючі наративи, метасмисловий/смисловий рівень сформованості інтерпретаційних процесів їх авторів) – *розвивальна* наративна стратегія, що визначена еталоном наративного конструювання досвіду, відрізняється причинно-наслідковою структуралізацією подій, смисловою регуляцією та очевидною конструктивною ціннісно-смисловою орієнтацією; 2) конфігурація (життєзаперечуючі наративи, передсмисловий рівень) – *стагнуюча* наративна стратегія, що виступає найбільш руйнівною стратегією конструювання досвіду через редуковане розуміння ситуації, спирання виключно на внутрішній контекст, утримання усталеного негативного образу чоловіка; 3) конфігурація (життєстверджуючі наративи, передсмисловий рівень) – *псевдопозитивна* наративна стратегія, що охоплює вироджені випадки, коли при відсутності зрілої рефлексії та

заблокованої смислопороджувальної функції зафіксовано тексти, що містять декларативно позитивні тенденції осмислення досвіду; 4) конфігурація (життєзаперечуючі наративи, метасмисловий/смисловий рівень) – *антиномічна* (суперечлива) наративна стратегія, в основі якої лежить явище смислопородження руйнівних ідей та установок при високому рівні сформованості інтерпретаційних процесів та аналітичних здібностях..

4. За експериментальними даними доведено вплив метакогніцій на вибір наративних стратегій: за більшістю метакогніцій простежуються статистично значимі відмінності між всіма конфігураціями наративних стратегій. Визначальною детермінантою розвивальних наративних стратегій є метакогнітивний моніторинг, зокрема планування та контроль власних когнітивних процесів. Відсутність децентрації та переважання «дурних» рефлексій («інтроспекція» та «квазірефлексія») передують непродуктивним наративним стратегіям.

5. Узагальнення результатів теоретичного аналізу проблеми та даних емпіричного дослідження спрямувало розробку процедури наративного конструювання досвіду розлучених жінок, по-перше, на підняття життєстверджувального потенціалу автонаративів, по-друге, на розвиток метакогніцій.

Основним засобом психологічної підтримки обрано наративні техніки: для рефлексії життєвого досвіду застосовано складання провокативного наративу; для метакогнітивного моніторингу – рефлексивне опитування; для децентрації –провокацію текстом Іншого.

Ефективність запропонованої процедури була доведена для таких непродуктивних стратегій наративного конструювання досвіду як стагнуюча та псевдопозитивна. Представниці антиномічної стратегії не зазнали суттєвих змін внаслідок психологічного впливу.

**Перспективи** подальшого дослідження проблеми *в теоретичній сфері* ми вбачаємо у дослідженні психологічних особливостей наративного конструювання тривалого психотравмуючого досвіду; *у прикладній сфері* – у

розробці наративних засобів психологічної підтримки для мирного населення та військослужбовців під час воєнного стану та післявоєнного відновлення України.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна, Г.В. (2019). Наративні практики подолання психотравмуючих впливів. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку. *Матеріали міжнародної конференції 21-22 листопада. Університет «КРОК»*, 401-403.
2. Августюк, М.М. (2014). Метакогнітивний моніторинг як складова метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*, 30, 3-7.
3. Августюк, М.М. (2015). Личностные факторы объективности метакогнитивного мониторинга. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія I (6)*, 11-17.
4. Августюк, М.М. (2021). Огляд способів вимірювання метакогнітивного моніторингу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 60-66. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-8x>
5. Бабелюк, О.А. (2011). Стилiстичні засоби і прийоми крізь призму лінгвосинергетики. *Вісник Київського національного лінгвістичного університету. Серія: Філологія*, 7-17.
6. Бабелюк, О.А. (2009). *Принципи постмодерністського текстотворення сучасної американської прози малої форми: монографія*. Київ ; Дрогобич : ТЗОВ «Вимір».
7. Балашов, Е. (2019). Психологічні характеристики метакогнітивного моніторингу у навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 4, 64-71.
8. Балашов, Е.М. (2020). *Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів*. Монографія, Острог.
9. Бацевич, Ф.С. (2008). Дискурсивна прагматика: проблемне поле, дослідницька одиниця. *Studia-linguistica*, 1, 4-10.

10. Бацилева, О.В. (2021). Життєстійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус»*, 22, 52-56. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/10.pdf>
11. Бацилева, О.В., Астахов, В.М., Пузь, І.В. (2019). Дослідження психологічних аспектів готовності до шлюбу сучасної молоді. *Психологічний часопис*, 5(10), 64-83. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/711/446>
12. Бацилева, О.В., Гресько, І.М. (2019). Позитивна Я-концепція як ресурс психологічного здоров'я особистості. *Психологічний часопис*, 5(11), 73-89. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/744/454>
13. Білик, Г. (2013). Стратегії конструювання ідентичності для іншого (Strategies of Identity Construction for the Other). *Наукові записки. Серія «Культурологія». Матеріали VI Міжнародної наукової конференції «Культура в горизонті сталих і плінних ідентичностей» 12-13 квітня 2013 року, м. Острог.*
14. Богачов, А. Л. (2011). *Досвід і сенс: монографія*. Київ: Дух і літера.
15. Бондар, Г. (2019). Жіночий досвід війни, біографічні наративи у листах до влади міста Львова др. пол. 1940-х рр. *Вісник Львівського університету. Серія історична. Спецвипуск*, 391-409.
16. Брокмейєр, Й., Гарре, Р. (2000). Проблеми та обіцянки однієї альтернативної парадигми. *Проблеми філософії*, 3, 29-42.
17. Бурдьє, П. (2002). Біографічна ілюзія. *Інтерація. Інтерв'ю. Інтерпретація*, 1, 75-81.
18. Бурлачук, Л.Ф., Лисенко, І.П., Діденко, С.В., (2021). Роль життєвого сценарію у розвитку автобіографічної пам'яті. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/25/23>
19. Ванда, Н. В. (2013). Наративна психологія як галузь психологічної герменевтики. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*, 12 (41), 39-46. Відтворення з [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_41\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_41_8).

20. Ватцлавік, П. (2001). Конструктивізм та психотерапія. *Питання психології*, 5, 101-113.
21. Вербицька, П. (2018). Культурна пам'ять як чинник конструювання ідентичності в умовах трансформації українського суспільства. *Historical and Cultural Studies*. 1 (5), 15-22.
22. Володарська, Н.Д., Карабаєва, І. І. (2021). Вплив емоційних зв'язків на розвиток психологічного благополуччя сім'ї. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 3, 29-36. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1215/1174>
23. Володарська, Н.Д. (2021). Роль життєвих перспектив особистості у її психологічному благополуччі. *Наукові перспективи*, 10(16), 364-377. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/604/608>
24. Гавриленко, Я.А. (2012). Інтерпретації досвіду переживання залежності в значущих стосунках. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. ст. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології*, 31, 127-136. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2012\\_31\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2012_31_16).
25. Галаган, В. (2008). Емотивність, експресивність та конотація як засіб вираження оцінки. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Філологічні науки*, 80, 171-178. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzs\\_2008\\_80\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzs_2008_80_26).
26. Гільман, А.Ю. (2017). *Психологічні умови формування саногенного мислення студентської молоді* (дис. канд. психол. наук), Острого.
27. Гич, Г.М. (2016). Кліпове мислення молоді: друг чи ворог навчання? *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу Києво-Могилянська академія. Педагогіка*, 38-42.
28. Гнатюк, Е. (2013). Проблема читання в структурі текстуального досвіду. *Наукові записки. Філософія*, 12, 311-319.
29. Грінченко, Г. (2008). (Авто)біографічне інтерв'ю в усноісторичних дослідженнях: до питання про теорію наративного аналізу. *Схід/Захід*.

Спеціальне видання, 11–12, 60-76. URL:  
[https://keui.files.wordpress.com/2010/12/05\\_grinchenko.pdf](https://keui.files.wordpress.com/2010/12/05_grinchenko.pdf).

30. Гуцол, К.В. (2017). Теоретико-методологічні основи дослідження наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологічна герменевтика (Т. II), 10*, 167-185.
31. Гуцол, К.В. (2018). Критеріальні ознаки сформованості наративної компетентності особистості в процесі самопроектування. *«Universum View 2»: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 19 жовтня 2018 р.)*, 734-735.
32. Гуцол, С.Ю. (2016). Наратив як провідна дискурсивна практика самопроектування особистості. *Наука і освіта, 11/СХХХХХII*, 35–42.
33. Гуцол, С.Ю. (2016). Наративне самопроектування в лімінальні періоди життя студентської молоді. *Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*, 262-268. URL:  
[http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf), бібл. 247-253.
34. Діброва, В. (2020). Пошукове дослідження особливостей конструювання майбутнього внутрішньо переміщеними особами. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій, 45, 3*.
35. Дворник, М.С. (2014). *Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього* (дис. канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології, Київ.
36. Д'яконов, Г.В. (2009). Діалогічні особливості психології особистості в шкільному віці. *Практична психологія та соціальна робота, 6*, 13-18.
37. Дьяковська, Г. (2017). Наратив як складова дискурсивної реальності. *Схід. Філософські науки, 151(5)*.
38. Дилтс, Р. (2016). *Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП*. Кишинев: BBDO.
39. Довгалюк, Т.А. (2014). Взаємодія метапам'яттєвого моніторингу та контролю як чинник оптимізації метапам'яті. *Науковий вісник Херсонського державного*



- університету. *Психологічні науки*, 2(1), 56-61. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2014\\_2\(1\)\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_2(1)_11).
40. Донець, О.І. (2015). Особливості самоприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений*, 2(17), 380-383.
41. Доценко, М. (2015). Дискурсивні практики: конструювання та інтерпретація дійсності сучасними ЗМІ. *Збірник наукових праць «Молода наука - 2015»*, (Т. V), 53-54.
42. Еттінген, Г. (2015). *Перегляд позитивного мислення: нової науки про мотивацію*. Київ: Наш Формат.
43. Журавльова, Л.П. (2010). Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*, 12, 31 (55), 154–161.
44. Журавльова, Л.П. (2007). *Психологія емпатії: монографія*. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка.
45. Журавльова, Л.П., Шпак, М.М. (2015). Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(25), 49, 85-88. URL: [seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Zhuravlova-L.P.-Shpak-M.M.-Empathy-as-a-psychological-mechanism-of-the-development-of-interpersonal-emotional-intelligence.pdf](http://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/Zhuravlova-L.P.-Shpak-M.M.-Empathy-as-a-psychological-mechanism-of-the-development-of-interpersonal-emotional-intelligence.pdf).
46. Журавльова, Л.П. (2008). Емпатійні ставлення та їх класифікація. *Соціальна психологія*, 5(31), 39-46.
47. Заболотська, О. (2015). Лінгвостилістичні засоби вираження емотивності в романі Дж. Гріна «Винні зірки». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Лінгвістика*, XXIV, 24, 109-117.
48. Заграй, Л. (2012). Молодіжна субкультура як дискурсивний простір конструювання інтерпретативних схем особистості. *Центр соціальних комунікацій*, 4, 60-69.

49. Зарецька, О.О. (2012). Наративні практики особистісного зростання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 31, 81-93. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2012\\_31\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2012_31_11).
50. Зарецька, О.О. (2018). Провокація текстом як дієвий засіб розвитку індивідуального дискурсу самопроектування. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологічна герменевтика (Т. II)*, 11, 73-86.
51. Зарецька, О.О. (2020). Дискурсивні практики конструювання досвіду в роботі служб психологічної підтримки. *Мова і культура: науковий журнал*, 22, Т.V(200), 86-90. URL: <https://burago.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/200.pdf>.
52. Зарецька, О.О. (2016). Про особливості застосування наративного підходу у практиці кризового консультування. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*, 262-268. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater\\_metodol\\_sem.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/704987/1/Mater_metodol_sem.pdf).
53. Захаревич, Н.В. (2018). Психологічні механізми метакогнітивного моніторингу в процесі формування ключових компетентностей у старшокласників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*, 6, 49-53.
54. Здоровець, Т.Г. (2010). Наративна компетентність та її значення для герменевтичної роботи майбутнього практичного психолога. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 8, 369-377.
55. Зеленько, К.М. (2021). Віртуальність як спроба штучного конструювання соціальної дійсності. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю 22 квітня 2021 р. м. Черкаси*, 63-65
56. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., Федан, О.В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка.
57. Зубцов, Д.Е. (2016). Особливості психологічних проблем розлучених жінок. *Психологія і особистість*, 2(10), 2, 88-95.
58. Іванова, О.Ф., Лисак, К.О. (2010). Взаємозв'язок автобіографічної пам'яті з емоційною спрямованістю особистості. *Вісник ХНУ*, 902. Серія «Психологія»,

- 43, 79-84. URL: [http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik\\_psy\\_ukr/nomera/902.pdf#page=79](http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/902.pdf#page=79).
59. Іванцева, Л.І. (2007). Принципи і категорії дослідження життєвого шляху та життєтворення особистості. *Збірник наукових праць Інституту Психології Г.С. Костюка*, 166-171. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/5564>.
60. Ілійчук, В.І. (1996). *Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки* (дис. канд. психол. наук). УДПУ імені МП Драгоманова. Київ. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31553/100313095.pdf?sequence=1>.
61. Кагановська, О.М. (1999). Кореляція точок зору оповідача і персонажа в рамках інтенціонального аспекту семантики художнього тексту. *Культура народів Причорномор'я*, 8, 134-137.
62. Кириченко, В.В. (2018). Конструювання картини світу у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 177-182.
63. Кікінежді, О.М. (2012). Соціальне конструювання гендеру в молодіжному середовищі: неотрадиціоналізм чи егалітаризм? *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 177-187.
64. Колобова, І.Б. (2020). Дискурсивна парадигма в конструюванні індивідуальної та соціальної реальності. Досягнення сучасної психологічної науки та практики. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Вінниця*.
65. Колобова, І.Б. (2018). Досвід особистості в межах постнекласичного та соціальноконструктивістського підходів. *Матеріали міжнародної конференції Традиція і культура*, 17.
66. Колобова, І.Б. (2020). *Інтерпретаційні стратегії в дискурсивному конструюванні досвіду. Технології розвитку інтелекту*, 4, 3(28). URL: [http://psytir.org.ua/upload/journals/4.28/authors/2020/Kolobova\\_Iryna\\_Borysivna\\_Interpretatsiini\\_stratehii\\_v\\_dyskursyvnomu\\_konstruiuvanni\\_dosvidu.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/4.28/authors/2020/Kolobova_Iryna_Borysivna_Interpretatsiini_stratehii_v_dyskursyvnomu_konstruiuvanni_dosvidu.pdf)

67. Колобова, І.Б. (2019). Критерії продуктивних наративних моделей побудови особистісного досвіду. *Матеріали VII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми»*, присвяченій 90-річчю від дня народження Ю.І.Машиця. URL: [http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2019/Kolobova\\_Irina\\_2019.pdf](http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2019/Kolobova_Irina_2019.pdf)
68. Колобова, І.Б. (2022). Метакогніції як провідні детермінанти конструювання життєвого досвіду. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*, 163-165  
URL: <https://nung.edu.ua/index.php/department/kafedra-suspilnykh-nauk/materialy-konferentsiyi-0>
69. Колобова, І.Б. (2021). Психологічні особливості інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки* (8), 82-89. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8\\_2021/12.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/8_2021/12.pdf)
70. Колобова, І.Б. (2021). Смысловая структура личности в автобиографических нарративах. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологічна герменевтика (Т. II)*, 13, 116-132. URL: [http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i13/APP\\_2\\_13\\_2021.pdf](http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i13/APP_2_13_2021.pdf)
71. Колобова, І.Б. (2021). Наративне конструювання життєвого досвіду. *Журнал сучасної психології*, 1, 64-73. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2233/2139>
72. Колярова, А.О. (2018). Особливості рефлексивних процесів осіб із різним тілесним досвідом у контексті самопроектування. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*, 16 (6), 95-108. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/16/PDF%20Psychological%20journal-6-2018>

73. Костіна, Т.О. (2013). Наративна складова життєвого сценарію особистості. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, 13, 163-169. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2013\\_13\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2013_13_18)
74. Костюшко, Г.О. (2018). Традиційні сімейні цінності молоді в контексті їх сучасної трансформації. *НПУ ім. Драгоманова. Соціальна педагогіка*, 11, 71-78.
75. Костюк, Г.С. (1968). Навчання і розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1968.
76. Кошова, І.В. (2008). *Суб'єктивна інтерпретація ситуацій як чинник міжособистісних конфліктів* (дис. канд. психол. наук). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.
77. Кутішенко, В.П., Брацкова, Л.В. (2018). Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 193-197.
78. Кучерук, Г., Рошкулець, Р. (2014). Переосмислення класичної і некласичної методології в сучасному філософсько-науковому дискурсі. *Збірник наук. праць, Науковий вісник Чернівецького університету*, 706-707, 39-41.
79. Лебединська, І.В. (2020). Феномен досвіду: від феноменології до конструктивізму. Досвід особистості: теорія і практика. *Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин)*, 129-133.
80. Ленгле, А. (2012). Експеримент та інновації у школі. Що рухає людиною. Емоційна мотивація. *Person*, 48-58, 50.
81. Лещенко, А.В. (2017). Модели нарратива: опыт изучения. *Наукові праці: науковий журнал Чорноморського національного університету (Т. 299)*, 287, 64-68.
82. Ліщук-Торчинська, Т. (2011). Бачення подій української історії в жіночих автобіографічних наративах початку ХХІ ст. *Українознавчий альманах*, 39-44.
83. Любімова, Ю.А. (2015). *Сімейний наратив: мереживо особистих історій: монографія*. Київ.
84. Максименко, С.Д. (1998). Основи генетичної психології. Київ: НПЦ Перспектива.

85. Макадамс, Д.П. (2008). Психологія життєвих історій. *Методологія и история психологии*, 3, 135-167.
86. Маноха, І.П. (1995). *Людина та потенціал його буття*. Київ: Стимул.
87. Михальчук, Ю.О. (2018). Діалогічність свідомості особистості та діалогічна взаємодія: психологічний аспект вивчення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* 2 (3), 74-79.
88. Мід Дж.Г. (2000). *Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста*. Київ: Український Центр духовної культури.
89. Найдьонова, Л.М. (2008). Метакогнітивні механізми творчості в реконструкції соціальних настановлень. *Актуальні проблеми психології. Проблеми психології творчості: зб. наук. праць (Т. 12), 5, Ч. II*, 140-149.
90. Павленко, О.В. (2015). Формування життєвої перспективи в ситуації невизначеності. *Актуальні проблеми психології: зб.наук.праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Т. VII), (39)*, 232-241.
91. Павлік, Ю.Г. (2013). Тілесність: культурні та соціальні інструменти тіла. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 12. Психологічні науки, 42*, 54-61. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_42\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_11).
92. Пантелей, М.В. Фреймовий аналіз понятійного складника лінгвокультурного концепту. *Politician. Політик у британському газетному дискурсі*, 47-52. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/novitfilolog/13/62.pdf>.
93. Пасічник, І.Д., Каламаж, Р.В., Августюк, М.М. (2014). Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології», 28, 3-16.
94. Повякель, Н.И., Горноста́й, П.П. (2001). *Биографический метод*. Київ: Рута.
95. Репецька, А.В. (2014). Екзистенціальна активність та екзистенціальна рефлексія в структурі особистісного самовизначення студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 12. Психологічні науки, 43*, 287-301. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2014\\_43\\_44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_43_44).

96. Римар, Н.Ю. (2014). Наративні стратегії художнього розповідання: теоретико-методологічний аналіз. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Філологія (Т. 1), 1*, 70-73.
97. Романова, Н.В. (2011). Проблема емоційної і емотивної лексики. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки (Розділ II). Лексична семантика*, 3(2), 174-178. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/4147/1/Romanova.pdf>
98. Рудницька, С.Ю. (2021). Проблема дискурсивного конструювання досвіду особистості в освітньому просторі. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали IV Всеукраїнського круглого столу з міжнародною участю (17 листопада 2021 року)*, 260-265.
99. Рудницька, С.Ю. (2021). Структурно-процесуальна модель наративного конструювання досвіду особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка (Т. 2), 13*, 4-25.
100. Сердюк, Л.З. (2019). Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, VII(16)*, 36-45.
101. Сердюк, Л.З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2(12), 147-159.
102. Сердюк, Л.З. (2019). Ціннісно-орієнтаційна єдність як фактор психологічної сумісності подружжя. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка, IX(12)*, 268-277.
103. Сінкевич, О. (2013). Наратив і тезаурус в контексті оновлення методологічного апарату сучасного культурологічного знання. *Науковий вісник Чернівецького університету*, 665-666, 233-239.
104. Смутьсон, М.Л. (2003). *Психологія розвитку інтелекту*. Київ: Нора-друк.
105. Смутьсон, М.Л. (2009). Інтелект і ментальні моделі світу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*, 12, 38-49. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2009\\_12\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2009_12_6).

106. Смульсон, М.Л. (2009). Развитие интеллекта в ранней юности: разновозрастные группы. Психолого-педагогические проблемы одаренности: теория и практика. *Материалы VI Международной конференции Иркутск, 1*, 689-694.
107. Смульсон, М.Л., Мещеряков, Д.С., Назар, М.М. (2020). Психологічні засади проектування інтернет-ресурсів для розвитку суб'єктності дорослих. *Технології розвитку інтелекту*, 4, 3(28). URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/530](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/530)
108. Сосіс, Л.В. (2010). *Особливості усвідомлення власного досвіду жінками, які потребують психологічної допомоги* (дис. на здобуття наук. ступеня). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.
109. Титаренко, Т.М. (2013). Особистісні практики конструювання життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 4, 226-238. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz\\_2013\\_4\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2013_4_19).
110. Тітова, Т. (2016). Сміслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*, 217-225.
111. Тодорів, Л.Д. (2011). Конструювання гендерного досвіду особистості як методологічна проблема. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 25, 103-111. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2011\\_25\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_25_14).
112. Уелз, А. (2011). *Метакогнітивна терапія тривоги та депресії*. Гілфорд Пресс.
113. Фіголь, Н.М., Файчук, Т.Г. (2021). Теорія електронного навчального середовища. *Обрії друкарства*, 1-2(9-10), 132-142.
114. Филлипс, Л., Йоргенсен, М.В. (2004). *Дискурс анализ: теория и метод*. Харьков: Гуманитарний центр.
115. Хомуленко, Т.Б., Доцевич, Т.І. (2014). Метапам'ять: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 49, 193-212.



116. Чаусова, Ю.А. (2013). Типологія сімейних наративів пар із цивільним та офіційним статусом шлюбу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 112-120.
117. Чепелева, Н.В., Зазимко, О.В., Шиловська, О.М. (2019). *Наративні практики самопроектування: методичні рекомендації*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
118. Чепелева, Н.В. (2010). Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии. *Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика. 6 (Том II)*, 15-24.
119. Чепелева, Н.В. (2017). Розуміння – Інтерпретація – Тлумачення. *Технології розвитку інтелекту*, (Том 2), 6(17). URL: [http://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/301](http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/301)
120. Чепелева, Н.В. (2013). *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
121. Чепелева, Н.В., Рудницкая, С.Ю. (2019). Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности. *Psycholinguistics*, 25(1), 363–383.
122. Чепелева, Н.В. (2016). Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності*. Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року). Київ, 28–34.
123. Чепелева, Н.В, Смульсон, М.Л., Шиловська, О.М., Гуцол, С.Ю., (2007). *Наративні психотехнології*. Київ: Главник.
124. Чепелева, Н.В., Смульсон, М.Л., Рудницька, С.Ю., Гуцол, К.В. (2022). Психолінгвістичні особливості визначення рівня сформованості наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 6, 1(31)
125. Чепелева, Н.В., Смульсон, М.Л., Зазимко, О.В., Гуцол, С.Ю. (2016). *Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія*. Київ: Педагогічна думка. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704560>.
126. Чепелева, Н.В. (2021). Структурно-сміслова модель наративного конструювання досвіду в контексті розвитку особистості. *Актуальні проблеми*

- психології. *Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Том 2)*, 13, 26-38
127. Чепелева, Н.В. (2015). *Текст і читач: посібник*. Житомир: видавництво ЖДУ імені І. Франка.
128. Чик, О.І. (2010). Емоційно-сміслова домінанта «сумних» романів А. Свидницького та Г. Келлера. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Філологічна*, 15, 313-319. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf\\_2010\\_15\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaf_2010_15_52)
129. Шаряк, О.М. (2019). Іntenціональність висловлення і словотвірне новаторство. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Філологія»*, 41(1), 194-197. DOI: <https://doi.org/10.32841/2409-1154.2019.41.1.46>
130. Швалб, Ю.М., Кулікова, А.О. (2019). Особливості зміни структурних компонентів «я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *International Academy Journal Web of Scholar*, 5(35), 31-38. DOI: [https://doi.org/10.31435/rsglobal\\_wos/31052019/6503](https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/31052019/6503)
131. Швалб, Ю.М., Максименко, С.Д., Кузікова, С.Б. (2017). *Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми: видавництво СумДПУ імені А.С. Макаренка, 19-39.
132. Шевченко В., Байєр О. (2018). Конструювання картини світу особистості за умов інформаційного суспільства. *Зб. наук. праць: психологія*, 22, 69-75. DOI: <https://doi.org/10.15330/psp.22.69-75>
133. Шиловська, О.М. (2001). Автобіографія як засіб усвідомлення власного досвіду особистості. *Психологія. Зб. наук. пр. НПУ імені М. П. Драгоманова*, 1, 9-10.
134. Шиловська, О.М. (2002). Структура, властивості й типи наративів. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми сучасної української психології*. 22, 313-325.

135. Шиловська, О.М. (2020). Особливості розуміння власного досвіду молодшими школярами та підлітками. *Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин)*, 263-268.
136. Ширяєва, Т.М. (2013). Наративна психологія: теорія та практика. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*, 22, 213–216. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_22\\_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_22_47).
137. Шпак, М. (2020). Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особисті в онтогенезі. *Серія 12. Психологічні науки*, 10 (55), 125-134. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/918/819>
138. Штокман, Л. (2012). Феміністична наратологія: оповідний текст як об'єкт контекстуального аналізу. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: Серія «Філологія» I (27)*, 325-327.
139. Шюц, А., Лукман Т. (2004). *Структури життєвіту*. Київ: Центр духовної культури. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Shuetz\\_Alfred/Struktury\\_zhyttiesvitu.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Shuetz_Alfred/Struktury_zhyttiesvitu.pdf)
140. Яворська, О.В. (2013). *Міжособистісні стосунки та їх вплив на особливості переживання розлучення жінками* (дис. канд. психол. наук). Харків.
141. Яцина, О.Ф. (2011). Розірвання шлюбу як ресурс у пошуку нових моделей шлюбно-сімейних стосунків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 94(2), 274-280.
142. Яцина, О.Ф. (2019). Метод обґрунтованої теорії у дослідженні практик шлюбно-сімейного партнерства та батьківства. *Збірник наукових праць: психологія*, 3, 58–66.  
URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/2937/3329>
143. Яцина, О.Ф. (2019). Функціональність практик шлюбно-сімейного партнерства та батьківства: нові змісти. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, I (51), 60–65.  
URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i51/12.pdf>

144. Яцина, О.Ф. (2019). Практики батьківства і не-батьківства: нові змісти. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць*, 12, 254–262. URL: [https://prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/view/80/85](https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/80/85)
145. Astington, J.W., Jenkins, J.M. (1999). A longitudinal study of the relation between language and theory-of-mind development. *Developmental Psychology*, 35(5), 1311-1320. DOI: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.5.1311>
146. Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245 DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>
147. Batson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. Chandler Publishing Company.
148. Berger, P.L., Luckmann, T. (1967). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Published by Anchor.
149. Berne, E. (1964). *Games People Play. The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press.
150. Berzonsky, M.D. (1989). Identity style: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 5, 268–282.
151. Blass, F. (1891). *Hermeneutik und Kritik an Palaographie, Buchwesen, und Handschriftenkunde*. Muller's Handbuch der klassischen Altertumswissenschaft, 1.
152. Blumer, H. (1940). The problem of concept in social Psychology. *American J. of Sociology*, 45 (5), 707-719.
153. Brockmeier, J., Harré, R., Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture*. John Benjamins Publishing Company, 39-58. URL: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>.
154. Brown, A.L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation and other more mysterious Mechanisms. *Metacognition, Motivation, and Understanding*. N. J. Ch. 3, 65-116.
155. Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32.
156. Bruner, J. (1991). Self-making and world-making. *Journal of Aesthetic Education*, 25(1), 67-78.

157. Budwig, N. (1989). The linguistic marking of agentivity and control in child language. *Journal of Child Language*. DOI: 10.1017/s0305000900010412
158. Chafe, W.L. (1983). The Recall and Verbalization of Past Experience. *Current Issues in Linguistic Theory*. URL: <https://publish.iupress.indiana.edu/read/current-issues-in-linguistic-theory/section/22fa1c19-5527-4d32-9719-d3f03d85ffa3>
159. Connell, R., Pears, R. (2014). *Gender: In World Perspective*. Polity Press.
160. Crossley, M.L. (2000). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Philadelphia: Open university press.
161. Danes, Fr. (1987). Cognition and Emotion in the Discourse Interaction: A Preliminary Survey of the Field. *Berlin: XIV International Congress of Linguists Organized under Auspices of CIPL*.
162. De Villiers, J., Pyers, J. (1997). The Role of Language in Theory-of-Mind Development: What Deaf Children Tell Us. *Proc. of the Annual Boston Conference on Language Development*, 21(1), 136-147. DOI <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195159912.003.0013>
163. Divorce Rates by Country (2023). *World Population by Country*. URL: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/divorce-rates-by-country>
164. Dunlosky, J., Serra, M.J., Matvey, G., Rawson, K.A. (2005). Second-order judgments about judgments of learning. *Journal of General Psychology*, 132(4), 335-346. DOI: <https://doi.org/10.3200/GENP.132.4.335-346>
165. Dyer, J., Keller-Cohen, D. (2000). The discursive construction of professional self through narratives of personal experience. *Discourse Studies*, 2(3), 283-304.
166. Eco, W. (1989). *The Open Work: Form and Indeterminacy in Modern Poetics*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
167. Flavell, J. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
168. Friedman, J.G., Combs, D. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company.
169. Funch, F. (1995). *Transformational Dialogues. Facilitator Training Manual, (1)*. California: Transformational Processing Institute.

170. Gadamer, H., Weinsheimer J., Marshall D. (1960). *Truth and Method*. Publishe Philosophy.
171. Gergen, K.J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266-275. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>
172. Genette, G. (1972). *Figures III*. Paris: Seuil, Points.
173. Goffman, E. (1986). *Frame analys: An Essay on the Organization of Experience*. Bosston: Northeaster University Press.
174. Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life: monograph*. University of Edinburgh Social Sciences Research Centre, 2.
175. Gurwitsch, A. (1974). *Phenomenology and the Theory of Science*. Northwestern University Press. URL: Google PlayHabermas, T., Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*. 126 (5), 748-769.
176. Hall, W.S., Nagy, W.E., Gopnik, I. (1986). *Studies in Cognitive Science*. New York: Norwood, NJ.
177. Hare-Mustin, R. (1994). Discources in the mirrored room: a postmodern analysis of therapy. *Family Process*, 33, 19-35.
178. Harre, R (1996). *The Second Cognitive Revolution: A Tribute to Rom Harré*. Theory and History in the Human and Social Sciences. Springer.
179. Hegel, G.W.F. (1988). *Phänomenologie des Geistes*. Hamburg: Meiner, 57-68.
180. Heidegger, M. (1978). *Being and time*. Wiley-Blackwell,(1st ed.)
181. Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell.
182. Kelemen, W.L., Frost, P., Weaver, C.A. (2000). Individual differences in metacognition: evidence against a general metacognitive ability psychology. *Memory & Cognition*, 28 (1), 92-107. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.3758/BF03211579.pdf>.
183. Kelly, G. (1963). *A Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs*. W. W. Norton & Company, (1st ed.)

184. Kluwe, R. (1987). Executive decisions and regulation of problem solving behavior. *Metacognition, Motivation and Understanding*. Lawrence Erlbaum Associates, 31-64.
185. Kolobova, I.B. (2021) Factors activating interpretive and re-interpretive processes. *Young Scholars Journal*, 16-23. DOI: <https://doi.org/10.29013/YSJ-21-6.7-16-23>
186. Labov, W. (1972). The transformation of experience in narrative syntax. *Language in the inner city: Studies in the Black English Vernacular*. Philadelphia: U. Pennsylvania Press, 354-396.
187. Labov, W., Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: oral versions of personal experience. *Essays on the Verbal and Visual Arts*. Seattle: University of Washington Press, 12-44.
188. Madigan, S., Law, I. (1992). Discourse not language: the shift from a modernist view of language to the postmodern analysis of discourse in family therapy. *Dulwich Centre Newsletter*, 1, 31-36.
189. Michael, M. (1996). *Constructing identities: the social, nonhuman and change*. London: Sage, VIII.
190. McAdams, D.P. (2008). Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)*. New York: Guilford Press. 242-262.
191. Edhborg M., Friberg, M., Lundh W., Widström A.-M. (2005). Struggling with life: Narratives from women with signs of postpartum depression. *Scandinavian journal of public health*, 33 (4), 261-267.
192. García, M.-C.D, Welter, F. (2013). Gender identities and practices: Interpreting women entrepreneurs' narratives. *International Small Business Journal* 31 (4), 384-404.
193. Nelson, T.O. (1996). Consciousness and metacognition. *American Psychology*, 51(2), 102-116.
194. Ochs, E. (1994). Stories that step into the future. *Perspectives on Register: Situating Register Variation within Sociolinguistics*, 106-135. Oxford: Oxford University Press.

195. Overchuk, V., Smulson, M., Liashch O., Ihnatovych, O., Kovalova, O., Smokova, L. (2022). Personal factors of psychological well-being in conditions of socioeconomic instability. *Ad alta: journal of interdisciplinary research (special issue XXXI. SOCIAL SCIENCES)*, 12(2), 167-172. URL: [http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A\\_29.pdf](http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/120231/papers/A_29.pdf)
196. Piaget, J. (1968). *Genetic epistemology*. Columbia University Press. URL: <https://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/fr/piaget.htm>
197. Polanyi, L. (1989). *Telling the American story: a structural and cultural work*. New York: Basic Books.
198. Potter, J. (1997). *Representing reality: discourse, rhetoric and social construction*. London: Sage.
199. Priddy, R.C. *Values in Psychology*. University Press. URL: <http://robertpriddy.com>.
200. Ricoeur, P. (1995, 2007). *Conflict of interpretations Essays in Hermeneutics*. Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. Northwestern University Press.
201. Rolf, E. (1993). Monologische und dialogische Aspekte von Messe und Gottesdienst. *Dialoganalyse, IV*, 241-247.
202. Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories, principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews in *The Narrative Study of Lives. Sage, 1 (1)*, 59-91.
203. Rosenthal, G. (2006). The Narrated Life Story: On the Interrelation Between Experience, Memory and Narration. In: *Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts. University of Huddersfield, Huddersfield*, 1-16.  
URL: [http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/4894/2/Chapter\\_1\\_-\\_Gabriele\\_Rosenthal.pdf](http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/4894/2/Chapter_1_-_Gabriele_Rosenthal.pdf).
204. Sarbin, T.R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.
205. Sartre, J.-P. (1938). *Nausea*. Paris: Éditions Gallimard.



206. Sartre, J.-P. (1943). *Being and Nothing*. Paris: Éditions Gallimard.
207. Schalkwyk, G. (2005). Explorations of Post-Divorce Experiences: Women's Reconstructions of Self, China, Faculty of Social Sciences and Humanities, *University of Macau, ANZJFT 26(2)*, 90-97.
208. Shelemei, O., Volodarska, N. (2021). Recovery of Women Well-Being in Migration: Example of Ukraine. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 75, 115-126. URL: [https://www.rcis.ro/images/documente/rcis75\\_07.pdf](https://www.rcis.ro/images/documente/rcis75_07.pdf)
209. Schiffrin, D. (2001). *The Handbook of Discourse Analysis* Blackwell publisher.
210. Schleiermacher F. (2012). *Hermeneutik und Kritik, Kritische Gesamtausgabe (KGA), II.4*, Berlin: De Gruyter.
211. Schmaus, W. (1994). *Durkheim's Philosophy of Science and the Sociology of Knowledge: Creating an Intellectual Niche*. University of Chicago Press
212. Schmid, W. (2010) *Narratologie*. Berlin: De Gruyter.
213. Schneider, W., (2002). The development of metacognitive knowledge in children and adolescents. *Applied metacognition. Cambridge University Press*. 224-257. URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489976.011>.
214. Schütze, F. (1976). Zur Hervorlockung und Analyse von Erzählungen thematisch relevanter Geschichten im Rahmen soziologischer Feldforschung. *Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen: Kommunikative Sozialforschung*, 159-260.
215. Shotter, J (2011). *Getting It: Witness-Thinking and the Dialogical in Practice*. Hampton Press.
216. Snyder, M., Gangestad, S. (2000). Self-monitoring: Appraisal and reappraisal. *Psychological Bulletin*, 126 (4), 530-550.
217. Steiner, C. (1994). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*. Dallas: Grove Press.
218. Sternberg, R.J. (1998). Metacognition, abilities, and developing expertise: what makes an expert student. *Instructional Science*, 26, 127-140.
219. Tagg, S.K. (1985). Life story interviews and their interpretation. *The research interview: Uses and approaches*, 163-199.

220. Teutsch, J.M., Teutsch, C.K. (1980). Stress, Genetics and Interpersonal Relations: The Type D Complex. *Journal of Chronic Diseases and Therapeutics Research*.
221. Valdez, A. (2013). Student Metacognitive Monitoring: Predicting Test Achievement from Judgment Accuracy. *International Journal of Higher Education*, 2(2), 141-146.
222. Wilson, J. (1999). Defining Metacognition: a step towards recognising metacognition as a worthwhile part of the curriculum. *Paper presented at the AARE Conference. Melbourne*.
223. Whissell, C. (1998). Objective analysis of text: II. Using an emotional compass to describe the emotional tone of situation comedies. *Psychological reports* 82 (2), 643-646.
224. White, M. (2010). *Narrative Practice Maps: An Introduction to Narrative Therapy*. W. W. Norton & Company (Illustr. ed.).

## **ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

### Результати емпіричного дослідження наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками

#### Додаток А.1. Опитувальник «Диференціальний тип рефлексивності»

№	Питання
1	Я зазвичай задумуюся про причини того, що со мною відбувається
2	Іноді увага до власних переживань відриває мене від справ
3	Я люблю мріяти про те, чого в моїй житті немає
4	Аналізуючи власні дії, я дізнаюся про себе щось нове
5	Я схильний довго переживати з приводу того, що відбувається.
6	Я можу замріятись і забути про все
7	Вивчення інших людей допомагає мені краще розуміти самого себе
8	Коли в мене щось йде не так, мені важко від цього відволіктися
9	Я люблю пофантазувати
10	Часто корисно зупинитися, щоб краще зрозуміти ситуацію загалом
11	Мені буває важко перейти від роздумів до дії
12	Мені цікаво уявляти себе в різних ситуаціях
13	У разі конфлікту корисно спробувати побачити ситуацію очима опонента
14	Приставаючи до якоїсь справи, я довго турбуюся про те, що вийде в результаті
15	Я люблю представляти у своїй уяві випадкові зустрічі
16	Самопізнання допомагає розуміти інших людей
17	Коли я помічаю, що турбуюсь про щось, я починаю переживати ще сильніше
18	Займаючись чимось, я нерідко подумки переносу себе зовсім в інше місце
19	Щоб зрозуміти ситуацію, потрібно вміти співвідносити свої почуття з тим, що їх викликає
20	Нерідко я не можу позбутися думок про мої поточні проблеми
21	Мені подобається подумки подорожувати по місцях, де я ще не був
22	Найбільше я дізнаюся про себе, коли я аналізую те, що я зробив чи роблю
23	Деколи я настільки сильно переживаю свої помилки, що не в змозі нічого зробити, щоб їх виправити
24	Я часто фантазую про те, як моє життя могло б скластися інакше
25	Розбіжність поглядів інших людей з моїми є для мене джерелом цінної інформації
26	Я постійно думаю про свої невдачі
27	Мені легко захопитися сторонніми думками
28	Я звертаю увагу на те, як я реагую на людей та події.
29	Коли в моєму житті відбувається щось незвичайне, я бачу в цьому привід замислитися
30	У багатьох ситуаціях буває корисно спочатку розібратися у своїх бажаннях та почуттях

*Значення шкали прирівнюється сумі балів, що в неї входить*

Варіант відповіді	Бали		
Ні	1 бал		
Більше ні, ніж так	2 бала		
Більше так, ніж ні	3 бала		
Так	4 бала		
Шкали	Пункти	М	σ
Системна рефлексія	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15
Інтроспекція	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазірефлексія	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69

## Додаток А.2. Бланк експрес-анкети «Діагностика метакогнітивних стратегій»

Інструкція. Будь ласка, згадайте і опишіть ситуацію в своєму житті, в якій вам було важко прийняти рішення, як діяти.

Якщо ви не можете вибрати одну ситуацію, то опишіть кілька ситуацій.

А. Оцініть, як ви обдумували прийняття рішення у цій важкій ситуації (ситуації).

Твердження	Так, це вірно	Важко відповісти	Ні, це не так
1. Спочатку потрібно сконцентруватись на цій ситуації, потім обдумати її, осмислити можливі рішення, згадати потрібне для вирішення	3	2	1
2. У процесі обдумування рішень слідкую за тим, чи не відвертаюся від цих проблем, наскільки гарно обдумую та аналізую її, чи все згадав			
3. Аналізуючи варіанти рішень, дійшла до висновку, що потрібно уважно розглянути деякі моменти, дещо згадати, більш глибоко осмислити			
4. При обдумуванні рішень намагалася активніше «включити мозок», «напружити пам'ять», змушувала себе не відволікатись			
5. Приймаючи рішення, перш за все спиралася на свій досвід, оцінювала аналогічні випадки, порівнювала їх			
6. При прийнятті рішення в першу чергу намагалася логічно обґрунтувати його, раціонально пояснити, «вибудовувала в розумі» схему, алгоритм	18	12	6

Б. Оцініть, наскільки ефективно ви обмірковували рішення.

Ствердження	Дуже ефективно	Скоріш ефективно, ніж не ефективно	Важко сказати, ефективно чи ні	Швидко неефективно	Абсолютно неефективно
1. Спочатку потрібно сконцентруватись на цій ситуації, потім обдумати її, осмислити можливі рішення, згадати потрібне для вирішення	5	4	3	2	1
2. У процесі обдумування рішень слідкую за тим, чи не відвертаюся від					

цих проблем, наскільки гарно обдумую та аналізую її, чи все згадав					
3. Аналізуючи варіанти рішень, дійшла до висновку, що потрібно уважно розглянути деякі моменти, дещо згадати, більш глибоко осмислити					
4. При обдумуванні рішень намагалася активніше «включити мозок», «напружити пам'ять», змушувала себе не відволікатись					
5. Приймаючи рішення, перш за все спирався на свій досвід, оцінював аналогічні випадки, порівнював їх					
6. При прийнятті рішення в першу чергу намагався логічно обґрунтувати його, раціонально пояснити, «вибудовував в розумі» схему, алгоритм тощо.	30				6

Опитування вможливорює оцінити метакогнітивні стратегії. Кожний пункт вище відповідає зазначеній стратегії:

1. Планування когнітивних процесів.
2. Контроль когнітивних процесів.
3. Співвідношення когнітивних процесів з результатами діяльності.
4. Корекція когнітивних процесів.
5. Рефлексія.
6. Теоретизування.

При обробці за відповіді нараховуються бали: для оцінки частоти застосування тієї чи іншої метакогнітивної стратегії - за трибальною шкалою (табл. 1), для оцінки ефективності - за п'ятибальною шкалою (табл. 2).

Процедура діагностики передбачає, що спочатку респонденти згадують і описують важку ситуацію в своєму житті, потім оцінюють за п'ятибальною шкалою труднощі і значимість даної ситуації, потім відповідають на питання анкети, а в кінці оцінюють правильність прийнятого рішення. Залежно від мети обстеження інструкція варіювалася з урахуванням особливостей оцінюваної ситуації: важкою або невизначеною

Таблиця 1. Обробка і інтерпретація відповідей для оцінки частоти використання метакогнітивних стратегій

Відповіді	Так, це вірно	Важко відповісти	Ні, це не так
Бали	3	2	1
Інтерпретація	Стратегія використовується	Стратегія не оцінюється (можливо, не усвідомлюється, або респонденту важко зрозуміти питання, згадати, як приймав рішення, тощо)	Стратегія використовується

Таблиця 2. Обробка і інтерпретація відповідей для оцінки ефективності метакогнітивних стратегій

Відповіді	Дуже ефективно	Скоріш ефективно, ніж не ефективно	Важко сказати, ефективно чи ні	Швидше неефективно	Абсолютно неефективно
Бали	5	4	3	2	1
Інтерпретація	Чим більше балів, тим більше ефективність				

**Додаток А.3. Бланк експрес-анкети «Емоційний інтелект»  
(міжособистісне розуміння та міжособистісне управління чужими  
емоціями)**

№ твердження	Зовсім не згоден	Скоріш не згоден	Скоріш згоден	Цілком згоден
1				

№	Твердження	Субшкала	Ключ
1.	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати.	MP	+
2.	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки	МУ	-
3.	Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя	MP	+
4.	У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника	МУ	-
5.	Я вмію покращити настрій оточуючих	МУ	+
6.	Я розумію душевний стан деяких людей без слів	MP	+
7.	Я легко розумію міміку та жести інших людей	MP	+
8.	Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації	МУ	+
9.	Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані	МУ	+
10.	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан	MP	+
11.	Якщо треба, я можу роздратувати людину	МУ	+
12.	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це	MP	+
13.	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу	MP	+
14.	Я не вмію керувати емоціями інших людей	МУ	-
15.	Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі	MP	+
16.	Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує	MP	+
17.	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями	МУ	+
18.	Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я часом помічаю це надто пізно	MP	-
19.	Якщо близька людина плаче, я гублюся	МУ	-
20.	Мені важко передбачити зміну настрою в оточуючих мене людей	MP	-
21.	Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє	МУ	-
22.	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються	MP	-



Шкала	Кількість тверджень	Середнє	Стандартне відхилення	$\alpha$ Кронбаха
МР (розуміння чужих емоцій)	12	24,6	4,10	0,69
МУ (управління чужими емоціями)	10	19,8	3,98	0,73
Разом	22	44,4	4	0,7

Психометричні характеристики шкал опитувальника

МР (міжособистісне розуміння чужих емоцій). Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) та/або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

МУ (міжособистісне управління чужими емоціями). Здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

## Додаток А.4 Визначення типу автонаративу та рівня сформованості інтерпретаційних процесів

Семантическое ядро		
Фраза/слово	Количество	Частота, %
отношение	153	1.02
все	148	0.99
муж	146	0.98
мужчина	142	0.95
оно	133	0.89
развод	122	0.82
много	108	0.72
ребенок	88	0.59
себе	66	0.44
семья	65	0.44
брак	64	0.43
чувство	56	0.37
замуж	47	0.31
опыт	45	0.30
любить	44	0.29
один	41	0.27

Академическая тошнота документа 5,9 %		
Семантическое ядро		
один	41	0.27
желание	40	0.27
ничего	40	0.27
женщина	38	0.25
понимать	38	0.25
нужно	37	0.25
разный	37	0.25
решение	37	0.25
пот	34	0.23
семейный	32	0.21
выйти	31	0.21
интерес	29	0.19
любовь	28	0.19
первое	27	0.18
период	27	0.18
быль	26	0.17
сын	26	0.17

Слова

Семантическое ядро		
сын	26	0.17
месяц	25	0.17
момент	25	0.17
отсутствие	25	0.17
новое	24	0.16
мыть	23	0.15
свобода	23	0.15
вышла замуж	22	0.15 / 0.29
делать	22	0.15
сделать	22	0.15
счастливый	22	0.15
всегда	21	0.14
страх	21	0.14
замужем	20	0.13
ценить	20	0.13
вместе	19	0.13
дать	19	0.13
отличавших мужчин	19	0.13 / 0.25

академическая работа документа

217

### Семантическое ядро

мысль	14	0.09
пока	14	0.09
прекрасный	14	0.09
развитие	14	0.09
ранний	14	0.09
решение принял	14	0.09 / 0.19
скандал	14	0.09
смочь	14	0.09
считать	14	0.09
уйти	14	0.09
хотеться	14	0.09
вообще	13	0.09
мама	13	0.09
новых отношениях	13	0.09 / 0.17
поддержка	13	0.09
развестись	13	0.09
абсолютный	12	0.08

### Семантическое ядро

абсолютный	12	0.08
боль	12	0.08
бояться	12	0.08
будущий	12	0.08
вернуться	12	0.08
возможно	12	0.08
встретить	12	0.08
далекий	12	0.08
именно	12	0.08
относиться	12	0.08
перспектива	12	0.08
радость	12	0.08
сильно	12	0.08
супруг	12	0.08
уважение	12	0.08
финансовый	12	0.08
ценность	12	0.08

### Семантическое ядро

дать	17	0.13
отношениях мужчиной	19	0.13 / 0.25
давать	18	0.12
начать	18	0.12
постоянный	18	0.12
работать	18	0.12
бывший	17	0.11
измена	17	0.11
партнер	17	0.11
перестать	17	0.11
период развода	17	0.11 / 0.23
работа	17	0.11
состояние	17	0.11
тома	17	0.11
частый	17	0.11
нужный	16	0.11
план	16	0.11
принять	16	0.11

**Додаток А.5. Результати кореляційного аналізу розподілу автонартивів на  
життєстверджувальні та життєзаперечуючі за результатами  
експертного аналізу автонаративів**

		Кореляції						
		експерт_1	експерт_2	експерт_3	експерт_4	експерт_5	Розподіл на ЖС та ЖЗ	
ро Спирмена	експерт_1	Коефіцієнт кореляції	1,000	,947**	1,000**	,987**	,974**	1,000**
		Знч. (2-сторон)	.	,000	.	,000	,000	.
		N	151	151	151	151	151	151
	експерт_2	Коефіцієнт кореляції	,947**	1,000	,947**	,960**	,946**	,947**
		Знч. (2-сторон)	,000	.	,000	,000	,000	,000
		N	151	151	151	151	151	151
	експерт_3	Коефіцієнт кореляції	1,000**	,947**	1,000	,987**	,974**	1,000**
		Знч. (2-сторон)	.	,000	.	,000	,000	.
		N	151	151	151	151	151	151
	експерт_4	Коефіцієнт кореляції	,987**	,960**	,987**	1,000	,987**	,987**
		Знч. (2-сторон)	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	151	151	151	151	151	151
	експерт_5	Коефіцієнт кореляції	,974**	,946**	,974**	,987**	1,000	,974**
		Знч. (2-сторон)	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	151	151	151	151	151	151
	Розподіл на ЖС та ЖЗ	Коефіцієнт кореляції	1,000**	,947**	1,000**	,987**	,974**	1,000
		Знч. (2-сторон)	.	,000	.	,000	,000	.
		N	151	151	151	151	151	151

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

		Рівень сформ інтерп			
		Частота	Процент	Валидный процент	Накопленный процент
Валідні	передсмысловий	16	10,1	10,4	10,4
	смысловий	25	15,7	16,2	26,6
	метасмысловий	42	26,4	27,3	53,9
	перед- мета	7	4,4	4,5	58,4
	смысл-мета	35	22,0	22,7	81,2
	перед-смысл	29	18,2	18,8	100,0

	Всього	154	96,9	100,0	
Пропущені	Системні пропущені	5	3,1		
Всього		159	100,0		

**Визначення відмінностей між групами «вік, сімейний стан та тривалість перебування в шлюбі» по групуючому фактору «рівень сформованості інтерпретаційних стратегій» (за Фішером)**

**Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA**

		Сумма квадратів	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
термін перебув в шлюбі	Между группами	8,440	5	1,688	2,126	,065
	Внутри групп	117,534	148	,794		
	Итого	125,974	153			
Вік	Между группами	4,523	5	,905	2,087	,070
	Внутри групп	64,159	148	,434		
	Итого	68,682	153			
сім полож	Между группами	5,333	5	1,067	1,497	,194
	Внутри групп	105,427	148	,712		
	Итого	110,760	153			

**Критерії однорідності дисперсій**

	Статистика Ливиня	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
термін перебув в шлюбі	1,962	5	148	,088
Вік	3,444	5	148	,006
сім полож	1,542	5	148	,180

**Результати кореляційного аналізу між типом автонаративоу та рівнями сформованості інтерпретаційних процесів за ранговим коефіцієнтом Спірмана**

<b>Кореляції</b>			
		Рівень сформ інтерп	Тип автонаративу
Рівень сформ інтерп	Кореляція Пірсона	1	-,275**
	Знч.(1-сторон)		,000
	N	154	154
Тип автонаративу	Корреляция Пирсона	-,275**	1

	Знч.(1-сторон)	,000	
	N	154	154
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (1-сторон.).			

Таблиця спряженості Рівень сформ інтерп * Тип автонаративу							
Частота							
		Тип автонаративу					Всього
		хамарти чний	демонстра тивний	прагматичний	акузаційний	аналітичний	
Рівень сформ інтерп	Передсмилов ий	14	1	1	0	0	16
	смиловий	0	0	2	19	4	25
	метасмилови й	0	0	1	11	30	42
	перед- мета	0	5	2	0	0	7
	смисл-мета	0	0	28	0	7	35
	перед-смисл	19	9	0	0	1	29
Всього		33	15	34	30	42	154

## ДОДАТОК Б

### Приклади автобіографічних есе розлучених жінок

Фрагмент «прагматичного» типу автонаративів (переклад з рос.)

Мені мій чоловік був не цікавий, і, прийнявши рішення про розлучення, я відчула душевне піднесення, потім був спад, але я дійсно рада, що розлучилася. Після розлучення стало стабільно спокійно, трохи складно було розібратися з майном та звикнути до нової комунікації. Але фактично змінилася лише динаміка життя від спокійного сімейного до насиченого з новими емоціями та людьми.

Якщо б можна було щось змінити в тих стосунках, то напевно, була б хитрішою і не рубала правду, яка дуже ображала мого колишнього чоловіка.

Я вдячна своєму чоловікові, що він виховав мою дитину від першого шлюбу, і в принципі у нас були не погані стосунки. Цей шлюб мені дав багато чого в сенсі досвіду. До чоловіків належу спокійно, як і до будь-якої людини, намагаюся спілкуватися з тими людьми, які мені приємні, з якими цікаво і збігаються погляди на життя. З приводу себе ... вчуся себе любити, розуміти і сприймати, яка я є.

Та людина, з якою я перебуваю у стосунках, не хоче одружуватися. Мене влаштовує в принципі те, як є зараз.

Підсумок такий, що я дуже вдячна, що завдяки моєму заміжжю я живу в Києві (переїхала з маленького містечка в Білорусії), що в мене двоє прекрасних дітей, яких чоловік теж допомагав виховувати, і завдяки спільному життю з колишнім чоловіком я розкрила в собі багато якостей, про які і не підозрювала раніше, добрих і корисних для мене.

### Фрагменти текстів «аналітичного» типу автонаративу.

«Передумовами розлучення були юність, поспіх. Втрата чоловіком матері призвела до перевороту в його житті. Я була на 5-му місяці вагітності. Після її

смерті чоловік наче втратив стрижень, кинув роботу, почав пробувати себе в різних сферах – фотографія, велоспорт, комп'ютерна техніка тощо. Почав іноді пити сильно, сильно гуляти, пропадати вечорами. Не спілкувався із сином. Не думав про майбутнє сім'ї, а більше про те, як знайти себе. Бачила його бажання мати все зараз і одразу. Не допомогли моя м'якість, всерозуміння та підтримка.

До розлучення було кілька стадій: криза, пошук рішень, підтримка, очікування, сварки, багато обговорень та діалогів. Ближче до розлучення – холодне серце та апатія. Розлучення відбулося через 6 місяців після того, як ми роз'їхалися, 6 місяців до розлучення були спокійними. Перші 2-3 місяці після розлучення я вже була у нових стосунках. Через кілька років чоловік хотів повернути шлюб – аргументував тим, що це потрібно синові і що якщо ми зробили один раз вибір, то треба цього дотримуватися, говорив про кохання. У той момент я була щаслива, і думок про повернення не було зовсім. Після моєї категоричної відмови колишній чоловік вирішив піти до монастиря, і там він провів останні 4 роки.

Якийсь період я не думала взагалі про розлучення, років через 5 я почала засуджувати чоловіка, а через 8 років зрозуміла, що ображаюся на нього. Зараз немає жодних почуттів.

Я не звикла думати про своє життя в ключі помилок чи невдач, і ніколи ні про що не шкодую. Зазвичай приймаю рішення виважено і тому, що відчуває серце, тому я б зробила так само».

«Я вважаю цей досвід чудовим у своєму житті. Завдяки йому у мене є син, про якого я дуже мріяла. Спільне життя з чоловіком теж чудовий життєвий досвід. Загалом це був важливий етап у моєму житті. За 10 років було багато різних висновків, думок та почуттів. Було розчарування в інституті сім'ї, тому що ми будували свій будинок для 5 дітей і я мріяла про велику та дружну сім'ю, заміж я виходила назавжди, прізвище чоловіка брала. А коли все розсипалося років 8 у мене не було жодних глобальних мрій про плани і цілі. Я боялась. Не розраховувала на підтримку чоловіків, жила за сценарієм "все сама". Зараз я вже



приходжу до тями, діти підросли і не вимагають героїчних вчинків. Визнаю чоловічу силу у своєму житті та потребу в ній».

### **«Демонстративний» тип наративу**

Чоловік випивав, кутив на кухні і в спеку і в морози, не цінував наше з сином здоров'я, нав'язував свою думку на все. Засуджував, що всі неправильно живуть і гадають... Слухав увесь час свою маму. а якщо не слухав, та хворобами все одно на себе увагу забирала. Ревнував без причин, не довіряв нікому, навіть собі. Не любив моїх подруг, тому я була обмежена. Не шанував моїх родичів, не добре про них говорив. Засуджував їхнє життя. Не підтримував розвиток сина, щоб ходив на різні гуртки, щоб навчався лише у школі та все. Лаяв за погані оцінки.

Був завжди п'яний і мені не хотілося з ним займатися сексом. Це було принизливо, але я була змушена після великих скандалів... просто хотілося заснути. Подяка батькові за те, що він був таким у тому, що в цій боротьбі в умовах самовиживання ми з сином зміцніли, вирости і стали такими, які є зараз. Все було школою життя і опрацюванням кармічних завдань. І всякі приємності та неприємності вони мали свій і позитивний зміст.

Я вдячна ВСЬОМУ, що відбувалося в моєму житті. Багато "Пенделів", які мене вели до Духовного та Особистісного зростання та саморозвитку. Саме у пошуках відновлення Щастя у сімейному житті, я дуже багато вивчила, пізнала. Допмагаю чоловіку розібратися в собі, переглянути внутрішні дитячі травми, щоб у його серці теж оселилися умиротворення та любов.

Я незаміжня, але зараз у моє життя приходить новий чоловік, високодуховний, успішний... заможний... як розгортатимуться події далі подивимося. Але наміри в нього серйозні. я Припускаю, що це може бути початок мого кардинально нового життя, яке відповідає моєму теперішньому світогляду і дозволу в моє життя Увійти Щастю. Дуже багато в мені опрацьовано... Але завжди є куди рости :) Нехай все буде добре!!!

### **Фрагменти текстів «акузаційного» типу автонаративу**

«У чоловіка була інша жінка. Обман. Постійні конфлікти, істерики, скандали. Він мене почав дратувати, я перестала дивитися і хотіти його як чоловіка. У період розлучення дуже страждала через зраду. Ненависть, нещастя, розпач, злість, ненависть, глибока депресія, відсутність виходу із ситуації, пошук рішення, знаходження нових захоплень, бажання довести колишньому чоловікові, що я зможу всього досягти сама, зараз немає жодних почуттів – порожнеча. Перестала вірити чоловікам. Зрозуміла, що можу довіряти лише собі, змогла відбутися сама як особистість та досягти всього сама. Мені добре жити самій, стосунки в майбутньому можливі лише на відстані»

«Ми розлучились через алкоголізм та ігromанію чоловіка, через що спіткала втрата кохання та поваги до нього. До розлучення хотілося вбити чоловіка, потім взагалі нічого про нього не знати, зараз все одно, що з ним відбувається. Я б розлучилася раніше на кілька років. Досвід сімейного життя сформував мій характер і я зрозуміла, що мені краще, ніж одружена. Я вважаю, що я не вийду більше заміж, і це не трагедія для мене».

### **«Хамартичний» тип автонаративу.**

«Причина розлучення – зрада чоловіка. В якийсь момент він просто віддалився, багато часу проводив на роботі, спілкувався у інтернеті часто з кимось і це приховував. Був дуже дратівливим у ставленні до мене. До розлучення та під час: він був сенсом мого життя. Окрім нього не замічала інших чоловіків. Перші місяці: дуже хотіла щоб він повернувся, весь час плакала, нічого не їла та не спала. Зараз: люблю себе!!! спілкуюсь з іншими чоловіками, почуваюсь вільною та щасливою. Більше часу приділяла б собі, а не чоловіку. Робила б те що подобається і коли захочеться. Почати все заново важко. Після розлучення не наважилась комусь довіритись повністю».

## ДОДАТОК В

### Визначення стратегій нарративного конструювання досвіду особистості

#### Додаток В.1 Частотна статистика нарративних стратегій за віком, сімейним становищем та терміном перебування у шлюбі

**Таблиця спряженості нарративна стратегія \* вік**

Частота

		Возраст			Итого
		26-35	36-50	50-70	
нарративна стратегія	розвивальна	18	40	14	72
	стагнуюча	11	18	7	36
	псевдопозитивна	1	10	2	13
	антиномічна	8	14	8	30
Всього		38	82	31	151

**Таблиця спряженості нарративна стратегія \* сім положення**

Частота

		сім положення			Итого
		не зам	гражд брак	зам	
нарративна стратегія	розвивальна	39	13	20	72
	стагнуюча	22	8	6	36
	псевдопозитивна	8	1	4	13
	антиномічна	19	3	8	30
Всього		88	25	38	151

**Таблиця спряженості нарративна стратегія \* термін перебування в шлюбі**

Частота

		скільки лет в браке				Итого
		до 1-1	1-3	3-10	от 10	
нарративна стратегія	розвивальна	7	19	28	18	72
	стагнуюча	0	4	13	19	36
	псевдопозитивна	1	1	7	4	13
	антиномічна	3	5	11	11	30
Всього		11	29	59	52	151

**Додаток В.2. Різниця досліджуваних груп за ознаками (вікові ознаки, заміжні, незаміжні, у цивільному шлюбі, термін перебування у шлюбі) по фактору «нарративна стратегія»**

**Критерії однородності дисперсій**

	Статистика Ливиня	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Вік	1,116	3	147	,345
термін перебування в шлюбі	1,027	3	147	,382
сім положення	1,310	3	147	,273

**Однофакторний дисперсійний аналіз**

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Вік	Між групами	,419	3	,140	,301	,825
	Внутри груп	68,256	147	,464		
	Итого	68,675	150			
Термін перебування в шлюбі	Между группами	9,445	3	3,148	4,005	,009
	Внутри груп	115,548	147	,786		
	Итого	124,993	150			
сім положення	Между группами	,833	3	,278	,376	,771
	Внутри груп	108,611	147	,739		
	Итого	109,444	150			

**Множинні порівняння**

**Бонферрони**

Зависима переменна	(I) нарративна стратегія	J) нарративна стратегія	Разность средних (I-J)	Стд. Ошибк а	Знч.	95% доверительный интервал	
						Нижн граница	Верхняя граница
Вік	розвивальна	Стагнуюча	,056	,139	1,000	-,32	,43
		Псевдопозитивна	-,132	,205	1,000	-,68	,42
		Антиномічна	-,056	,148	1,000	-,45	,34
	стагнуюча	Розвивальна	-,056	,139	1,000	-,43	,32
		Псевдопозитивна	-,188	,220	1,000	-,78	,40
		Антиномічна	-,111	,168	1,000	-,56	,34
	псевдопозитивна	Розвивальна	,132	,205	1,000	-,42	,68
		Стагнуюча	,188	,220	1,000	-,40	,78
		Антиномічна	,077	,226	1,000	-,53	,68

		Розвивальна	,056	,148	1,000	-,34	,45
	антиномічна	Стагнуща	,111	,168	1,000	-,34	,56
		Псевдопозитивна	-,077	,226	1,000	-,68	,53
		Стагнуща	-,625*	,181	,004	-1,11	-,14
	розвивальна	псевдопозитивна	-,285	,267	1,000	-1,00	,43
		Антиномічна	-,208	,193	1,000	-,72	,31
		Розвивальна	,625*	,181	,004	,14	1,11
Термін	стагнуща	псевдопозитивна	,340	,287	1,000	-,43	1,11
перебува		Антиномічна	,417	,219	,355	-,17	1,00
ння в		Розвивальна	,285	,267	1,000	-,43	1,00
шлюбі	псевдопозитивна	Стагнуща	-,340	,287	1,000	-1,11	,43
	а	антиномічна	,077	,294	1,000	-,71	,86
		розвивальна	,208	,193	1,000	-,31	,72
	антиномічна	Стагнуща	-,417	,219	,355	-1,00	,17
		псевдопозитивна	-,077	,294	1,000	-,86	,71
		Стагнуща	,181	,175	1,000	-,29	,65
	розвивальна	псевдопозитивна	,044	,259	1,000	-,65	,74
		антиномічна	,103	,187	1,000	-,40	,60
		розвивальна	-,181	,175	1,000	-,65	,29
сім	стагнуща	псевдопозитивна	-,137	,278	1,000	-,88	,61
положенн		антиномічна	-,078	,212	1,000	-,65	,49
я		розвивальна	-,044	,259	1,000	-,74	,65
	псевдопозитивна	Стагнуща	,137	,278	1,000	-,61	,88
	а	антиномічна	,059	,285	1,000	-,70	,82
		розвивальна	-,103	,187	1,000	-,60	,40
	антиномічна	Стагнуща	,078	,212	1,000	-,49	,65
		псевдопозитивна	-,059	,285	1,000	-,82	,70

\*. Різниця середніх значима на рівні 0.05.

## ДОДАТОК Г

### Результати емпіричного дослідження особливостей впливу метакогніцій на наративну стратегію.

#### Додаток Г.1. Відмінності у наративних стратегіях за результатами дисперсійного аналізу по шкалі «системна рефлексія» та метакогнітивний моніторинг

Уточнення респондентів розвивальної стратегії.

##### Описова статистика

REF\_sist (системна рефлексія)

	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
Розвивальна	76	<b>40,1053</b>	7,58521	,87008	38,3720	41,8386	16,00	52,00
Стагнуюча	36	40,8611	5,18323	,86387	39,1074	42,6149	31,00	48,00
Псевдопозитвна	9	40,4444	6,12599	2,04200	35,7356	45,1533	32,00	48,00
Антиномічна	30	41,5000	5,10409	,93187	39,5941	43,4059	27,00	52,00
Итого	151	40,5828	6,50985	,52976	39,5360	41,6295	16,00	52,00

##### Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA

REF\_sist

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	200,527	3	66,842	1,564	<b>,201 немає значимих відмінностей</b>
Внутри групп	6282,917	147	42,741		
Всього	6483,444	150			

##### Описові статистики

META\_MONIT (метакогнітивний моніторинг)

	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
розвивальна	76	<b>14,3421</b>	3,02678	,34720	13,6505	15,0338	6,00	18,00
стагнуюча	36	11,3889	2,12842	,35474	10,6687	12,1090	6,00	17,00

Псевдопозитивна	9	12,7778	3,76755	1,25585	9,8818	15,6738	6,00	18,00
антиномічна	30	13,5333	3,95434	,72196	12,0568	15,0099	9,00	31,00
Всього	151	13,3841	3,29618	,26824	12,8541	13,9141	6,00	31,00

#### Критерій однорідності дисперсій

МЕТА\_MONIT

Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Ливиня			
1,128	3	147	,340

#### Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA

МЕТА\_MONIT

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	205,191	3	68,397	7,058	,000
Внутри групп	1424,531	147	9,691		
Всього	1629,722	150			

#### Множинні порівняння

МЕТА\_MONIT

Бонферрони

(I) наративна стратегія	J) наративна стратегія	Разность средних (I-J)	Стд. Ошибка	Знч.	95% доверительный интервал	
					Нижняя граница	Верхняя граница
Розвивальна	Стагнуюча	2,91667*	,63544	,000	1,2172	4,6161
	Псевдопозитивна	<b>,84402</b>				
	Антиномічна	,77222	,67647	1,000	-1,6649	3,3529
Стагнуюча	Розвивальна	-2,91667*	,63544	,000	-4,6161	-1,2172
	псевдопозитивна	-2,07265	1,00728	,248	-4,7666	,6213
	Антиномічна	-2,14444*	,76955	,036	-4,2026	-,0863
псевдопозитивна	Розвивальна	-,84402	,93810	1,000	-3,3529	1,6649
	Стагнуюча	2,07265	1,00728	,248	-,6213	4,7666
	Антиномічна	-,07179	1,03366	1,000	-2,8363	2,6927
Антиномічна	Розвивальна	-,77222	,67647	1,000	-2,5814	1,0370
	Стагнуюча	2,14444*	,76955	,036	,0863	4,2026
	псевдопозитивна	,07179	1,03366	1,000	-2,6927	2,8363

\*.Разность средних значима на уровне 0.05.

**Додаток Г.2. Відмінності у наративних стратегіях за результатами дисперсійного аналізу при 4 стратегіях та при 5 стратегіях наративного конструювання досвіду**

**Описові статистики (4 стратегії)**

	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум	
					Нижняя граница	Верхняя граница			
REF_sist	розвивальна	72	40,8889	7,20437	,84904	39,1959	42,5818	19,00	52,00
	стагнуюча	36	40,8611	5,18323	,86387	39,1074	42,6149	31,00	48,00
	псевдопозитивна	13	37,0000	8,66987	2,40459	31,7608	42,2392	16,00	48,00
	антиномічна	30	41,5000	5,10409	,93187	39,5941	43,4059	27,00	52,00
	Итого	151	40,6689	6,57442	,53502	39,6117	41,7260	16,00	52,00
REF_intro	розвивальна	72	23,5139	7,62131	,89818	21,7230	25,3048	12,00	52,00
	стагнуюча	36	28,3611	5,77261	,96210	26,4079	30,3143	14,00	36,00
	псевдопозитивна	13	20,7692	5,41839	1,50279	17,4949	24,0435	15,00	35,00
	антиномічна	30	22,1667	4,26763	,77916	20,5731	23,7602	16,00	30,00
	Итого	151	24,1656	6,88228	,56007	23,0589	25,2722	12,00	52,00
REF_kvazi	розвивальна	72	23,2917	6,26737	,73862	21,8189	24,7644	11,00	36,00
	стагнуюча	36	20,2500	7,25603	1,20934	17,7949	22,7051	9,00	36,00
	псевдопозитивна	13	25,7692	7,11985	1,97469	21,4667	30,0717	14,00	36,00
	антиномічна	30	21,1000	6,57241	1,19995	18,6458	23,5542	10,00	30,00
	Итого	151	22,3444	6,78925	,55250	21,2527	23,4361	9,00	36,00
SUMM_De centr	розвивальна	72	67,1667	16,36985	1,92920	63,3199	71,0134	8,00	88,00
	стагнуюча	36	59,5278	12,45675	2,07613	55,3130	63,7425	32,00	88,00
	псевдопозитивна	13	72,0000	10,58301	2,93520	65,6048	78,3952	54,00	88,00
	антиномічна	30	57,2333	12,64552	2,30875	52,5114	61,9552	34,00	88,00
	Итого	151	63,7881	15,07298	1,22662	61,3644	66,2118	8,00	88,00
META_MO NIT	розвивальна	72	14,5972	3,16966	,37355	13,8524	15,3421	6,00	18,00
	стагнуюча	36	11,2500	2,39494	,39916	10,4397	12,0603	6,00	17,00



псевдопозитивна	13	13,0000	3,39116	,94054	10,9507	15,0493	7,00	18,00
антиномічна	30	13,5333	3,95434	,72196	12,0568	15,0099	9,00	18,00
Итого	151	13,4503	3,44226	,28013	12,8968	14,0038	6,00	18,00

**Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA (4 стратегії)**

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
REF_sist	Между группами	200,527	3	66,842	1,564	,201
	Внутри групп	6282,917	147	42,741		
	Итого	6483,444	150			
REF_intro	Между группами	934,095	3	311,365	7,417	,000
	Внутри групп	6170,766	147	41,978		
	Итого	7104,861	150			
REF_kvazi	Между группами	421,460	3	140,487	3,181	,026
	Внутри групп	6492,633	147	44,168		
	Итого	6914,093	150			
SUMM_De centr	Между группами	3640,880	3	1213,627	5,861	,011
	Внутри групп	30438,339	147	207,064		
	Итого	34079,219	150			
META_MO NIT	Между группами	271,841	3	90,614	8,847	,000
	Внутри групп	1505,536	147	10,242		
Итого		1777,377	150			

**Описові статистики (5 стратегії)**

	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум	
					Нижняя граница	Верхняя граница			
REF_sist	розвивальна	61	42,0656	6,32157	,80939	40,4465	43,6846	26,00	52,00
	стагнуюча	36	40,8611	5,18323	,86387	39,1074	42,6149	31,00	48,00
	псевдопозитивна	13	37,0000	8,66987	2,40459	31,7608	42,2392	16,00	48,00
	антиномічна	30	41,5000	5,10409	,93187	39,5941	43,4059	27,00	52,00
	невідома	11	34,3636	8,57056	2,58412	28,6059	40,1214	19,00	52,00
	Итого	151	40,6689	6,57442	,53502	39,6117	41,7260	16,00	52,00

REF_intr o	розвивальна	61	24,2459	7,83934	1,00372	22,2382	26,2536	14,00	52,00
	стагнуюча	36	28,3611	5,77261	,96210	26,4079	30,3143	14,00	36,00
	псевдопозитивна	13	20,7692	5,41839	1,50279	17,4949	24,0435	15,00	35,00
	антиномічна	30	22,1667	4,26763	,77916	20,5731	23,7602	16,00	30,00
	невідома	11	19,4545	4,71940	1,42295	16,2840	22,6251	12,00	31,00
	Итого	151	24,1656	6,88228	,56007	23,0589	25,2722	12,00	52,00
REF_kva zi	розвивальна	61	22,7049	6,25658	,80107	21,1025	24,3073	11,00	36,00
	стагнуюча	36	20,2500	7,25603	1,20934	17,7949	22,7051	9,00	36,00
	псевдопозитивна	13	25,7692	7,11985	1,97469	21,4667	30,0717	14,00	36,00
	антиномічна	30	21,1000	6,57241	1,19995	18,6458	23,5542	10,00	30,00
	невідома	11	26,5455	5,50207	1,65894	22,8491	30,2418	18,00	36,00
	Итого	151	22,3444	6,78925	,55250	21,2527	23,4361	9,00	36,00
SUMM_D esentr	розвивальна	61	66,5246	16,97999	2,17407	62,1758	70,8734	8,00	88,00
	стагнуюча	36	59,5278	12,45675	2,07613	55,3130	63,7425	32,00	88,00
	псевдопозитивна	13	72,0000	10,58301	2,93520	65,6048	78,3952	54,00	88,00
	антиномічна	30	57,2333	12,64552	2,30875	52,5114	61,9552	34,00	88,00
	невідома	11	70,7273	12,49873	3,76851	62,3305	79,1240	40,00	84,00
	Итого	151	63,7881	15,07298	1,22662	61,3644	66,2118	8,00	88,00
META_M ONIT	розвивальна	61	15,5082	2,32825	,29810	14,9119	16,1045	6,00	18,00
	стагнуюча	36	11,2500	2,39494	,39916	10,4397	12,0603	6,00	17,00
	псевдопозитивна	13	13,0000	3,39116	,94054	10,9507	15,0493	7,00	18,00
	антиномічна	30	13,5333	3,95434	,72196	12,0568	15,0099	9,00	18,00
	невідома	11	9,5455	2,38175	,71812	7,9454	11,1455	6,00	12,00
	Итого	151	13,4503	3,44226	,28013	12,8968	14,0038	6,00	18,00

**Додаток Г.3. Відмінності у наративних стратегіях за результатами аналізу даних опитувальника «Диференціальний тип рефлексивності»**

**Описові статистики**

	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум	
					Нижняя граница	Верхняя граница			
REF_sist	розвивальна	61	42,0656	6,32157	,80939	40,4465	43,6846	26,00	52,00
	стагнуюча	36	40,8611	5,18323	,86387	39,1074	42,6149	31,00	48,00
	псевдовозитивна	24	35,7917	8,54135	1,74350	32,1850	39,3984	16,00	52,00
	антиномічна	30	41,5000	5,10409	,93187	39,5941	43,4059	27,00	52,00
	Итого	151	40,6689	6,57442	,53502	39,6117	41,7260	16,00	52,00

REF_intro	розвивальна	61	24,2459	7,83934	1,00372	22,2382	26,2536	14,00	52,00
	стагнуюча	36	28,3611	5,77261	,96210	26,4079	30,3143	14,00	36,00
	псевдовозитивна	24	20,1667	5,04473	1,02975	18,0365	22,2969	12,00	35,00
	антиномічна	30	22,1667	4,26763	,77916	20,5731	23,7602	16,00	30,00
	Итого	151	24,1656	6,88228	,56007	23,0589	25,2722	12,00	52,00
REF_kvazi	розвивальна	61	22,7049	6,25658	,80107	21,1025	24,3073	11,00	36,00
	стагнуюча	36	20,2500	7,25603	1,20934	17,7949	22,7051	9,00	36,00
	псевдовозитивна	24	26,1250	6,30605	1,28722	23,4622	28,7878	14,00	36,00
	антиномічна	30	21,1000	6,57241	1,19995	18,6458	23,5542	10,00	30,00
	Итого	151	22,3444	6,78925	,55250	21,2527	23,4361	9,00	36,00

## Критерій однорідності дисперсій

	Статистика Ливиня	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
REF_sist	2,623	3	147	,053
REF_intro	2,936	3	147	,035
REF_kvazi	,898	3	147	,444

## Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA

		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
REF_sist	Между групами	711,942	3	237,314	6,044	,001
	Внутри групп	5771,502	147	39,262		
	Итого	6483,444	150			
REF_intro	Между групами	1137,744	3	379,248	9,343	,000
	Внутри групп	5967,117	147	40,593		
	Итого	7104,861	150			
REF_kvazi	Между групами	555,329	3	185,110	4,279	,006
	Внутри групп	6358,764	147	43,257		
	Итого	6914,093	150			

## Множинні порівняння

## Бонферрони

Залежна змінна	(I) NAR_ST	J) NAR_ST	Разность средних (I-J)	Стд. Ошибка	Знч.	95% доверительный интервал	
						Нижня граница	Верхня граница
REF_sist		стагнуюча	1,20446	1,31691	1,000	-2,3175	4,7264
	розвивальна	псевдовозитивна	6,27391*	1,50982	,000	2,2360	10,3118
		антиномічна	,56557	1,39727	1,000	-3,1713	4,3025
	стагнуюча	розвивальна	-1,20446	1,31691	1,000	-4,7264	2,3175

		псевдовозитивна	5,06944*	1,65122	,015	,6534	9,4855
		антиномічна	-,63889	1,54898	1,000	-4,7815	3,5038
		розвивальна	-	1,50982	,000	-10,3118	-2,2360
		стагнуюча	6,27391*	1,65122	,015	-9,4855	-,6534
	псевдовозитивна	антиномічна	-	1,71600	,007	-10,2976	-1,1190
	а	розвивальна	5,70833*	1,39727	1,000	-4,3025	3,1713
		стагнуюча	-,56557	1,54898	1,000	-3,5038	4,7815
	антиномічна	псевдовозитивна	,63889	1,71600	,007	1,1190	10,2976
		стагнуюча	5,70833*	1,33904	,015	-7,6964	-,5340
	розвивальна	псевдовозитивна	-	1,53519	,053	-,0265	8,1850
		антиномічна	4,07923	1,42075	,873	-1,7205	5,8789
		розвивальна	2,07923	1,33904	,015	,5340	7,6964
	стагнуюча	псевдовозитивна	4,11521*	1,67897	,000	3,7042	12,6847
		антиномічна	8,19444*	1,57501	,001	1,9822	10,4067
	REF_intro	розвивальна	6,19444*	1,53519	,053	-8,1850	,0265
		стагнуюча	-4,07923	1,67897	,000	-12,6847	-3,7042
	псевдовозитивна	антиномічна	-	1,74483	1,000	-6,6664	2,6664
	а	розвивальна	8,19444*	1,42075	,873	-5,8789	1,7205
		стагнуюча	-2,00000	1,57501	,001	-10,4067	-1,9822
	антиномічна	псевдовозитивна	6,19444*	1,74483	1,000	-2,6664	6,6664
		стагнуюча	-2,07923	1,38228	,467	-1,2419	6,1517
	розвивальна	псевдовозитивна	2,45492	1,58477	,195	-7,6584	,8183
		антиномічна	-3,42008	1,46664	1,000	-2,3175	5,5273
		розвивальна	1,60492	1,38228	,467	-6,1517	1,2419
	стагнуюча	псевдовозитивна	-2,45492	1,73319	,005	-10,5103	-1,2397
	REF_kvaz	антиномічна	-	1,62588	1,000	-5,1983	3,4983
	i	розвивальна	5,87500*	1,58477	,195	-,8183	7,6584
	псевдовозитивна	стагнуюча	-3,42008	1,73319	,005	1,2397	10,5103
	а	антиномічна	5,87500*	1,80118	,036	,2079	9,8421
		розвивальна	5,02500*	1,46664	1,000	-5,5273	2,3175
	антиномічна	стагнуюча	-1,60492	1,62588	1,000	-3,4983	5,1983
		псевдовозитивна	,85000	1,80118	,036	-9,8421	-,2079
			-				
			5,02500*				

\*Разность средних значима на рівні 0.05.

### Н-критерій Краскала-Волліса шкала «Інтроспекція»

#### Статистики критерію<sup>a,b</sup>

	REF_intro
Хи-квадрат	29,896
ст.св.	3
Асимпт. знч.	,000

а. Критерій Краскала-Уоллеса б. Групуєча змінна: NAR\_ST

### Критерій U – Манна-Вітні шкала «Інтроспекція»

#### Ранги

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
REF_intro	розвивальна	61	41,41	2526,00
	стагнуюча	36	61,86	2227,00
	Всього	97		

#### Статистики критерію<sup>a</sup>

	REF_intro
Статистика U Манна-Уитни	635,000
Статистика W Уилкоксона	2526,000
Z	-3,464
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,001

а. Групуєча змінна: NAR\_ST

#### Ранги

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
REF_intro	Розвивальна	61	46,98	2865,50
	Псевдопозитивна	24	32,90	789,50
	Всього	85		

#### Статистики критерію

	REF_intro
Статистика U Манна-Уитни	489,500
Статистика W Уилкоксона	789,500
Z	-2,375
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,018

а. Группирующая переменная: NAR\_ST

#### Ранги

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
--	--------	---	--------------	--------------

	розвивальна	61	47,61	2904,50
REF_intro	антиномічна	30	42,72	1281,50
	Всього	91		

**Статистики критерію<sup>a</sup>**

	REF_intro	
Статистика U Манна-Уитни		816,500
Статистика W Уилкоксона		1281,500
Z		-,834
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,404

а. Групуєча змінна: NAR\_ST

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
	Стагнуюча	36	39,25	1413,00
REF_intro	Псевдопозитивна	24	17,38	417,00
	Всього	60		

**Статистики критерію<sup>a</sup>**

	REF_intro	
Статистика U Манна-Уитни		117,000
Статистика W Уилкоксона		417,000
Z		-4,763
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,000

а. Групуєча змінна: NAR\_ST

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
	стагнуюча	36	42,92	1545,00
REF_intro	антиномічна	30	22,20	666,00
	Всього	66		

**Статистики критерію<sup>a</sup>**

	REF_intro	
Статистика U Манна-Уитни		201,000
Статистика W Уилкоксона		666,000
Z		-4,383
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,000

а. Групуєча змінна: NAR\_ST

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
REF_intro	Псевдопозитивна	24	23,04	553,00
	антиномічна	30	31,07	932,00
	Всього	54		

**Статистики критерію<sup>а</sup>**

	REF_intro
Статистика U Манна-Уитни	253,000
Статистика W Уилкоксона	553,000
Z	-1,876
Асимпт. знч. (двухстороння)	,061

а. Групуєча змінна: NAR\_ST

**Додаток Г.4 Відмінності у наративних стратегіях за результатами аналізу  
даних за діагностикою емоційного інтелекту по шкалах «здатність до  
розуміння емоцій Іншого та чуттєвість до внутрішніх  
станів іншого»**

**Описові статистики**

SUMM\_Decentr

	N	Среднее	Стд. отклонен ие	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Миниму м	Максим ум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
Розвивальна	61	66,5246	16,97999	2,17407	62,1758	70,8734	8,00	88,00
Стагнуюча	36	59,5278	12,45675	2,07613	55,3130	63,7425	32,00	88,00
псевдопозитивна	24	71,4167	11,25946	2,29833	66,6622	76,1711	40,00	88,00
антиномічна	30	57,2333	12,64552	2,30875	52,5114	61,9552	34,00	88,00
Итого	151	63,7881	15,07298	1,22662	61,3644	66,2118	8,00	88,00

**Критерий однородности дисперсий**

SUMM\_Decentr

Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Ливиня			
3,740	3	147	,013

**H-критерий Краскала-Воллеса «Децентрация»**

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг
	розвивальна	61	85,27
	стагнуюча	36	61,85
SUMM_Decentr	псевдопозитивна	24	99,77
	антиномічна	30	55,12
	Всего	151	

**Статистики критерия<sup>a,b</sup>**

	SUMM_Decentr
Хи-квадрат	20,491
ст.св.	3
Асимпт. знч.	,011

a. Критерий Краскала-Уоллеса

b. группирующая переменная: NAR\_ST



### Критерій U – Манна-Вітні «Децентрація»

#### Ранги

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
	Розвивальна	61	54,60	3330,50
SUMM_Decentr	Стагнуюча	36	39,51	1422,50
	Всього	97		

#### Статистики критерия<sup>а</sup>

	SUMM_Decentr
Статистика U Манна-Уитни	756,500
Статистика W Уилкоксона	1422,500
Z	-2,554
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,011

а. групуюча змінна: NAR\_ST

#### Ранги

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
	Розвивальна	61	41,20	2513,00
SUMM_Decentr	псевдопозитивна	24	47,58	1142,00
	Всього	85		

#### Статистики критерия<sup>а</sup>

	SUMM_Decentr
Статистика U Манна-Уитни	622,000
Статистика W Уилкоксона	2513,000
Z	-1,076
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,282

а. групуюча змінна: NAR\_ST

#### Ранги

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
	Розвивальна	61	51,48	3140,00
SUMM_Decentr	Антиномічна	30	34,87	1046,00
	Всього	91		

#### Статистики критерия<sup>а</sup>

	SUMM_Decentr
Статистика U Манна-Уитни	581,000
Статистика W Уилкоксона	1046,000
Z	-2,823
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,005

а. Группирующая переменная: NAR\_ST

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг
	Стагнующа	36	23,71
SUMM_Decentr	псевдопозитивна	24	40,69
	Всего	60	

**Статистики критерия<sup>a,b</sup>**

	SUMM_Decentr
Хи-квадрат	13,680
ст.св.	1
Асимпт. знч.	,000

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. группующа змінна: NAR\_ST

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг	Сумма рангов
	Стагнующа	36	35,63	1282,50
SUMM_Decentr	Антиномічна	30	30,95	928,50
	Всего	66		

**Статистики критерия<sup>a</sup>**

	SUMM_Decentr
Статистика U Манна-Уитни	463,500
Статистика W Уилкоксона	928,500
Z	-,987
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,324

a. группующа змінна: NAR\_ST

**Ранги**

	NAR_ST	N	Средний ранг
	псевдопозитивна	24	36,50
SUMM_Decentr	Антиномічна	30	20,30
	Всего	54	

**Статистики критерия<sup>a,b</sup>**

	SUMM_Decentr
Хи-квадрат	14,173
ст.св.	1
Асимпт. знч.	,000

a. Критерий Краскела-Уоллеса

b. Группирующая переменная: NAR\_ST

### Перевірка отриманих даних опитувальника Д. Люсіна

#### Кореляції

			SUMM_Decentr	Decentr_Leont
ро Спирмена		Коефіцієнт кореляції	1,000	,302**
	SUMM_Decentr	Знч. (2-сторон)	.	,000
		N	151	151
		Коефіцієнт кореляції	,302**	1,000
	Decentr_Leont	Знч. (2-сторон)	,000	.
		N	151	151

\*\* . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

### Додаток Г.6. Відмінності у наративних стратегіях за результатами аналізу метакогнітивного моніторингу за діагностикою метакогнітивних стратегій

#### Описові статистики

##### Метакогнітивний моніторинг

	N	Средне е	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Мини мум	Максиму м
					Нижняя граница	Верхняя граница		
стагнуюча	36	11,2500	2,39494	,39916	10,4397	12,0603	6,00	17,00
псевдопозитивна	24	11,4167	3,39970	,69396	9,9811	12,8522	6,00	18,00
антиномічна	30	13,5333	3,95434	,72196	12,0568	15,0099	9,00	18,00
Итого	151	13,4503	3,44226	,28013	12,8968	14,0038	6,00	18,00

#### Критерий однородности дисперсий

##### Метакогнітивний моніторинг

Статистика	ст.св.	ст.с	Знч.
Ливиня	1	в.2	
	1,872	3	147,137

#### Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA

##### Метакогнітивний моніторинг

	Сумма а квадр атов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	532,082	3	177,361	20,936	,000

Внутри групп	1245, 296	147	8,471		
Итого	1777, 377	150			

### Множинні порівняння

Зависимая переменная Метакогнітивний моніторинг

Бонферрони

(I) NAR_ST	J) NAR_ST	Разность средних (I-J)	Стд. Ошибка	Знч.	95% доверительный интервал	
					Нижняя граница	Верхняя граница
Розвивальна	Стагнуюча	4,25820*	,61171	,000	2,6222	5,8942
	Псевдопозитивна	4,09153*	,70132	,000	2,2159	5,9672
	Антиномічна	1,97486*	,64904	,017	,2390	3,7107
Стагнуюча	Розвивальна	-4,25820*	,61171	,000	-5,8942	-2,6222
	Псевдопозитивна	-,16667	,76700	1,000	-2,2180	1,8846
	Антиномічна	-2,28333*	,71951	,011	-4,2076	-,3590
псевдопозитивна	Розвивальна	-4,09153*	,70132	,000	-5,9672	-2,2159
	Стагнуюча	,16667	,76700	1,000	-1,8846	2,2180
	Антиномічна	-2,11667	,79709	,053	-4,2484	,0151
Антиномічна	Розвивальна	-1,97486*	,64904	,017	-3,7107	-,2390
	стагнуюча	2,28333*	,71951	,011	,3590	4,2076
	псевдопозитивна	2,11667	,79709	,053	-,0151	4,2484

\*. Різниця середніх значима на рівні 0.05.

## Додаток Г.7. Відмінності у нарративних стратегіях за віком, сімейним положенням, терміном перебування у шлюбі.

### Описові статистики

тип нарративу

	N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
36-50	85	3,33	1,467	,159	3,01	3,65	1	5
50-70	31	2,68	1,222	,219	2,23	3,13	1	5
Итого	154	3,09	1,439	,116	2,86	3,32	1	5

### Критерії однорідності дисперсій

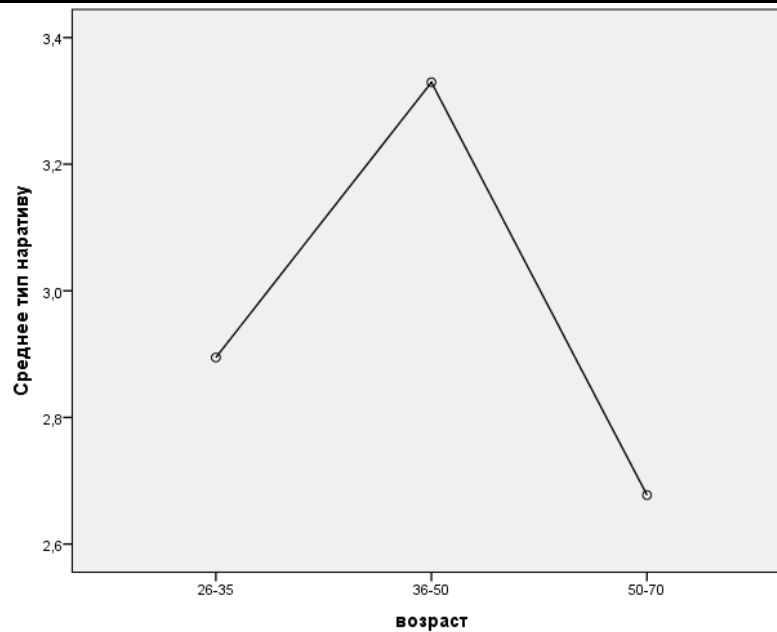
тип нарративу

Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Ливиня			
1,529	2	151	,220

### Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA

тип наративу

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	11,598	2	5,799	2,870	,060
Внутри групп	305,130	151	2,021		
Всего	316,727	153			



### Описові статистики

тип наративу

	N	Среднее	Стд. отклонени е	Стд. Оши бка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максимум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
не зам	91	2,93	1,356	,142	2,65	3,22	1	5
цив шлюб	25	3,48	1,558	,312	2,84	4,12	1	5
Зам	38	3,21	1,527	,248	2,71	3,71	1	5
Всего	154	3,09	1,439	,116	2,86	3,32	1	5

### Критерії однорідності дисперсій

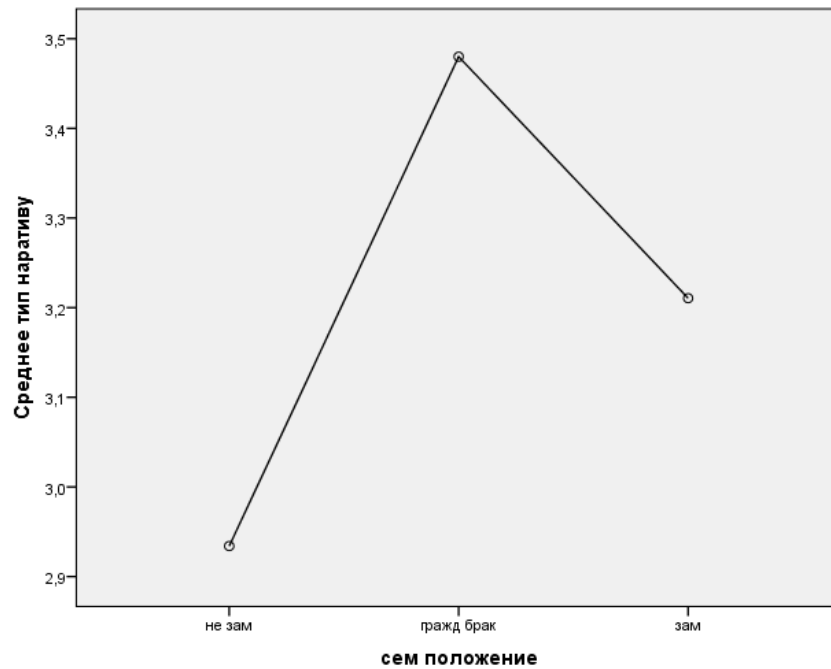
тип наративу

Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Ливиня			
,938	2	151	,394

### Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA

тип наративу

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	6,567	2	3,284	1,599	,206
Внутри групп	310,160	151	2,054		
Всего	316,727	153			



### Описові статистики

тип наративу

Термін перебу вання в шлюбi	N	Среднее	Стд. отклонен ие	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Минимум	Максим ум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
до 1-1	11	2,36	1,804	,544	1,15	3,58	1	5
1-3	29	3,00	1,389	,258	2,47	3,53	1	5
3-10	61	3,13	1,396	,179	2,77	3,49	1	5
от 10	53	3,25	1,426	,196	2,85	3,64	1	5
Итого	154	3,09	1,439	,116	2,86	3,32	1	5

### Критерії однорідності дисперсій

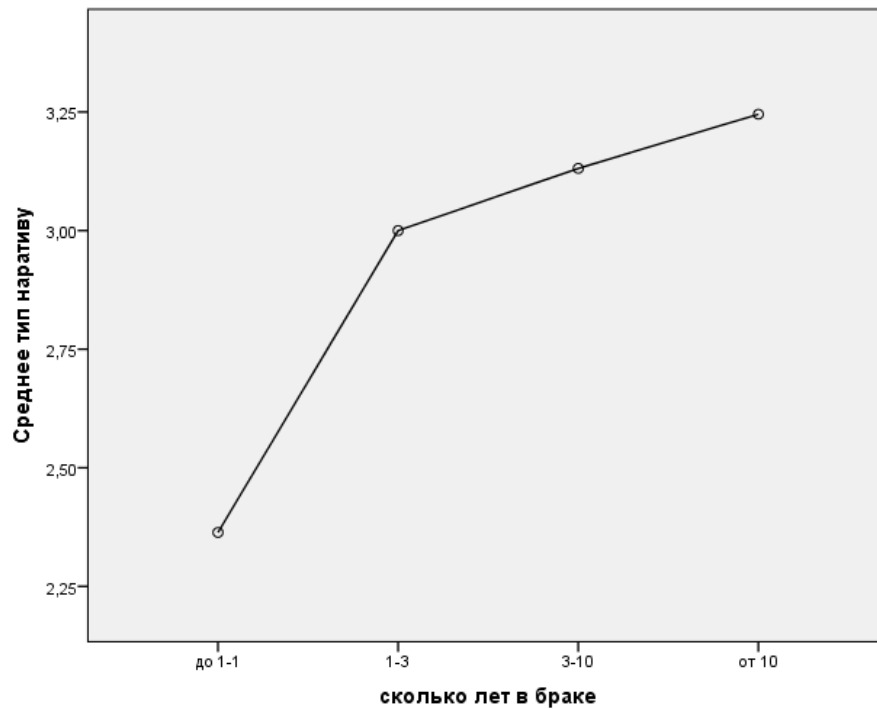
тип наративу

Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Ливиня			
1,187	3	150	,317

### Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA

тип наративу

	Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	7,420	3	2,473	1,199	,312
Внутри групп	309,308	150	2,062		
Итого	316,727	153			



### Описові статистики

тип наративу

Время после развода, лет	N	Среднее	Стд. Отклонени е	Стд. Ошибка	95% доверительный интервал для среднего		Мини мум	Максим ум
					Нижняя граница	Верхняя граница		
менее 1	8	3,38	1,302	,460	2,29	4,46	1	5
1-5	45	3,60	1,268	,189	3,22	3,98	1	5
более 5	101	2,84	1,468	,146	2,55	3,13	1	5
Всего	154	3,09	1,439	,116	2,86	3,32	1	5

### Критерії однорідності дисперсій

тип наративу

Статистика	ст.св.1	ст.св.2	Знч.
Ливиня			
1,670	2	151	,192

**Однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA**

тип наративу

	Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Знч.
Между группами	18,587	2	9,293	4,707	,010
Внутри групп	298,140	151	1,974		
Всього	316,727	153			

**Порівняння середніх**

**Звіт**

наративна стратегія		Децентраці	Системна рефлексія	Інтроексі я	Квазірефле ксія	Мет мон
	Среднее	36,2576	38,6970	22,5758	24,2121	15,6970
Розвивальна	N	66	66	66	66	66
	Стд. Отклонение	7,15609	6,09658	5,49982	6,81969	1,61693
	Среднее	29,1667	42,6389	21,6667	22,5833	11,4167
Стагнующа	N	36	36	36	36	36
	Стд. Отклонение	6,06865	5,22167	7,23089	6,44260	2,15639
	Среднее	37,0000	42,2222	20,5556	21,3333	14,5556
Псевдопозитвна	N	9	9	9	9	9
	Стд. Отклонение	7,59934	4,29470	5,98145	5,91608	2,35112
	Среднее	32,8750	38,3250	22,7500	22,3250	12,7250
Антиномічна	N	40	40	40	40	40
	Стд. Отклонение	6,07723	7,20537	4,95493	7,05796	3,38918
	Среднее	33,7152	39,7483	22,2848	23,1523	13,8212
Всього	N	151	151	151	151	151
	Стд. Отклонение	7,21884	6,35213	5,82795	6,75352	2,96442



## ДОДАТОК Д

### Вправи для тренінгу розвитку метакогніцій

#### Додаток Д.1. Тренінг на розвиток рефлексії життєвого досвіду

А. Завдання для групи С (для стагнуючої наративної стратегії з переважанням «інтроспекції»).

#### **Провокативний автонаратив «Майбутнє, яке настало»**

Уявіть, що сьогодні та ви, що була вчора, оновились. З минулого досвіду ви можете залишити ті уроки, які вас розвивали, ті ситуації, які зробили вас сильнішою. Все інше залишити і не наповнювати силою думок. Ви можете зробити своє перше впорядкування досвіду в невеликому есе. З огляду на це, напишіть есе вашого нового життя, включаючи в реальність сьогодення мрії про майбутнє та прибираючи з них негативні очікування. Формуйте повні та зв'язні речення. Не поспішайте. Присвятіть собі час. Ця вправа більш важлива, ніж ваші повсякденні справи. Бажано включити наступні фрази:

*"Я була сформована таким складним, але важливим та правильним для мене досвідом (дитинство, батьки, юність, пригоди, шлюб).., що відбувся зі мною в такому порядку..."*

*«Цей досвід навчив мене. зробив мене викував у мені»*

*«Мій план на найближче майбутнє складається з таких пунктів»*

Завершіть реченням: *«Моя віра в здійснення моїх мрій іде пере ді мною і робить мій шлях легким та правильним»*

#### **Вправа « Новий сценарій»**

Вправа допомагає переосмислити досвід з позитивної точки зору. Зміст та варіанти спогадів обираються людиною в залежності від фокусу уваги в той момент. Тренування фокусу уваги на яскравих спогадах допомагає сприймати своє життя більш радісних та перспективним.

1. крок. Учасники вдають із себе сценариста власного фільму «Моє щасливе подружнє життя». Потрібно згадати та письмово зафіксувати

колишній подружній досвід, причому взяти тільки ті факти, де жінка та чоловік були щасливі одночасно. Намагатися згадати їх найбільшу кількість. Розмістити їх в хронологічному порядку.

2. крок. Виділити з переліку ті події, які були забуті на деякий час.

3. крок. Зафіксувати приємні моменти, створивши нову структуру спогадів і залишити цей сценарій як найбільш актуальний. Рекомендовано зберегти паперовий варіант серед своїх фотографій чи документів.

### **Питання 1**

Чи згадали ви приємні моменти, які до цієї справи були усунуті із спогадів?

### **Питання 2**

Чи збільшився позитивний відгук до колишнього подружнього життя?

Б. Завдання для групи П (для псевдопозитивної наративної стратегії з переважанням «квазірефлексії»)

### **Провокативний автонаратив «Я слухаю себе»**

Інструкція до есе. Відсуньте всі свої справи, тому що це завдання підготовлено саме для вас, з врахуванням ваших особливостей. Почути себе означає зрозуміти та підтримати маленьку дитину в собі, яка прагне того, щоб її вислухали. Не уникайте діалогу з нею, не соромтеся її – вона така, як є, і як була сформована. І тепер ця дитина прагне бути почутою та вираженою тим способом, яким вона вміє.

Напишіть есе про себе. Це відверта робота, яку не варто сюди викладати. Не орієнтуйтеся на зовнішнього споглядача. Попрацюйте на самоті. Не дозволяйте перервати себе в процесі цього самотренінгу.

Висвітліть для самого себе наступні теми (не пропускайте жодного пункту):

- 1) хто ви є для себе
- 2) наскільки ви важливий для себе
- 3) наскільки ви потрібний самому собі
- 4) які проблеми ви сьогодні усвідомлюєте

- 5) які шляхи ви пропонуєте собі для їх вирішення
- 6) які особистісні задачі стоять перед вами
- 7) який наступний крок ви можете зробити для їх вирішення
- 8) що ви бажаєте насправді
- 9) з ким ви хочете бути і проводити час
- 10) чому і кому ви присвячуєте свій цінний час
- 11) чи співпадають ваші цілі з напрямом ваших зусиль
- 12) оцініть можливості, які є саме сьогодні і саме зараз для досягнення ваших цілей.

## Додаток Д.2 Тренінг на розвиток децентрації та діалогічності.

### Провокація текстом Іншого

Прочитаєте, будь-ласка, три нищенаведені тексти, виберіть один та дайте відповіді на питання до завдання.

#### Есе №1

"Чоловік хотів розвестись та отримати мою квартиру.

До розлучення, коли погрожував фізично розправитись, якщо не віддам квартири, готова була прийняти таку долю. Життя втратило сенс і суїцидальні думки, (підтримувані ним!) тривалий час не покидали. Під час розлучення: відчуття полегшення, свободи, немов зняли ковпак з очей, прозріння, всепрощення, радість, що легко обійшлося. Потім поперемінно радість і розпач, жаліла буквально всіх дівчат, хто виходив заміж, зневірилася в почуттях.

Що тепер? Шукаю щастя в дрібницях та сама з собою. Знайшла свою філософію життя, що надає мені душевний комфорт. Мирно і затишно найперше, все інше – похідне від цього. Зараз розумію, що я б розірвала так стосунки раніше, якби не боялась би громадського осуду, дослухалась до своєї інтуїції. Не намагалась би ціною своїх жертв, поступок і примирень ощасливити когось. На перший же акт насилля дала б міцний як психологічний, так в разі необхідності так і фізичний опір. Не терпіла б.

Щодо себе:

1. Завжди треба слухати свого «внутрішнього спостерігача».
2. Цей досвід був для того, щоб тепер могла допомагати іншим. Лиш пройшовши через свій біль, можна зрозуміти інших.
3. Це була плата за те, що стала більш переживальною до болю інших.
4. Тепер знаю, що у будь-яких ситуаціях ніколи не можна не розчинятися в чоловікові, берегти свою незалежність буквально у всіх аспектах, творити рівноцінні стосунки двох дорослих незалежних людей.

5. Щастя у кожного своє, а якщо воно не відповідає очікуванням, треба розпрощатися з очікуванням і жити реальністю, поступово змінюючи своє життя у потрібному напрямку.

Щодо чоловіків:

1. Дивитися виключно на вчинки і на ставлення як до себе, так і до всіх довкола.

2. Не оправдовувати жодного «косяка».

3. Не терпіти, не пропускати, не дарувати не достойного ставлення до себе.

4. Не виконувати жодного жіночого обов'язку, доки чоловік не виконуватиме своїх зобов'язань.

5. Шанувати незалежність, дати йому свободу дій.

На кінець, я ще більше укріпилася в статусі самодостатньої, фінансово і емоційно незалежної людини. Перестала боятися бути покинутою чи покинути, змінити своє життя на 180 градусів. Змінилися пріоритети».

## Есе №2

«Розлучення було єдиним рішенням і можливістю вирватися з важких подружніх стосунків. Тому динаміка процесу була швидкою. Хотілося щонайшвидше повернути відчуття щастя від життя. Через 2-3 місяці після розлучення: щастя, енергія, оптимізм, бажання працювати, розвиватись, рости. Було відчуття крил за спиною. Зараз відчуваю подяку собі та колишньому чоловікові за вірно прийняте рішення та сміливість у рішенні про розлучення. Я б більше не вийшла заміж за людину, яку не любила. Ми ніколи б не змогли разом жити, бо у нас різні світогляди. Він звик, що світ крутиться навколо нього.

Почуття поваги – це базове почуття сім'ї. Потрібна хімія у стосунках. Коли є кохання, то всередині сім'ї ніби вогник життя, який допоможе впоратися з рутинною та конфліктами. Стосовно чоловіків нічого не змінилося: колишній чоловік був прекрасною людиною, порядною та гідною поваги. Просто не було

кохання та теплоти, не було від нього віддачі. Це сформувало роздільний побут та призводило до конфліктних ситуацій, оскільки будь-яка спроба домовитися чи знайти компроміс дратувала його.

Стосовно себе: не можна боятися змінювати своє життя. Потрібно вірити у свої почуття, завжди, перед прийняттям рішень. Якщо у проблему залучені інші люди, то потрібно використовувати всі варіанти для вирішення, а вже потім приймати радикальні міри.

Я знову вийшла заміж. І тепер я не самотня, я – всередині сім'ї, я вільна і з радістю ділюся своєю свободою. Ми з чоловіком друзі та однодумці, підтримуємо один одного та розуміємо. Є відчуття щастя та комфорту».

### Есе №3

«Мені складно було прийняти рішення про розлучення, напевно я б так і не зважилася на розлучення, якби не зусилля другого чоловіка, який на той момент у мене вже був. Жити на дві родини тяжко: бути з одним, а жити з іншим. Перший чоловік пізно зрозумів, що я йому потрібна. Після весілля він різко змінився, став часто пропадати і не міг утримувати сім'ю. Я боролася за його ставлення, поки були сили та кохання з мого боку. . Можливо, потрібно було не так сильно зациклюватися на побуті, а намагатися більше насолоджуватися життям, бо завантажила всі домашні справи на свої тендітні плечі.

Сильно переймалася почуттям мого сина, якому на той момент було вже 9 років. Спочатку було важко, оскільки з колишнім чоловіком не змогла залишитися у дружніх стосунках. Він маніпулював жалістю до себе і налаштовував сина проти мене. Почуття провини перед чоловіком не давали мені спокою. Напевно, тільки зараз через багато років я відпустила ситуацію і перестала звинувачувати себе в невдачах чоловіка.

Я точно не хотіла б повернути колишні стосунки назад. Все, що відбувається в нашому житті, все на краще. Єдине щастя в цьому шлюбі – це мій син. Я вважаю, що змінюватися треба не мені, а моєму колишньому

чоловікові. Звичайно в розлученні ми винні обидва, але до нашого розлучення підштовхнуло його ставлення до мене та шлюбу в цілому. Зараз я ні про що не шкодую. Залишившись у шлюбі, я так і не була б щасливою. Якби мій колишній чоловік зміг влаштувати своє особисте життя, я була б за нього рада і трохи щасливішою. Але на жаль у цьому житті він так себе і не знайшов.

Не треба боятися нових чоловіків, не всі мужики наволочі. Потрібно будувати своє партнерство а не плисти за течією. В інші стосунки я перейшла одразу після розлучення. Там також було не все просто. Сім'я – це постійна робота над собою, але цю роботу мають робити обидва та шукати компроміси. Ми їх знайшли, бо бажання було в нас двох. Не можна вести гру в одні ворота. Ми любимо один одного. Найголовніше не можна жити через жалість до когось чи через маленьких дітей. Діти повинні жити у щасливій сім'ї, а не у сім'ї з ілюзіями та брехнею. Тим паче коли пройшло кохання.

Я рада, що все склалося так, як воно склалося. Колишній чоловік чудова людина, яка просто мені не підходила. Мій чоловік абсолютно протилежний, за темпераментом, мені людина, але, не дивлячись на це, ми чудово розуміємо один одного і у нас збігаються плани на життя. Не було спільного дозвілля, спільних цілей і життя звелось до того, що пішли кожен у свій бік».

### **Завдання до кожного з обраних текстів**

1. Чому Ви обрали саме це есе?
2. Виявіть сильні та слабкі сторони такої інтерпретації досвіду розлучення.
3. Закінчить речення:
  - а) читаючи текст я була цілком згодна з ...
  - б) я цілком не згодна з думкою, що
  - в) мене зацікавила ідея ...
4. Поставте 3 запитання авторці есе?
5. Як Ви вважаєте, які особистісні підстави дозволили авторці вступити в шлюб повторно?
6. Яку користь Ви отримали від прочитаного?

7. Відповідь на яке питання у Вас викликало складність?

### **Вправа «Адвокат»**

Уявіть, що вашого колишнього чоловіка збираються засудити та стратити за нанесену Вам шкоду. Ваш чоловік вирішує найняти Вас у якості адвоката для захисту на судовому засіданні. Від вашого виступу залежить рішення суду. Сформуйте аргументи і факти захисту вашого підлеглого.

### **Вправа «Лист образ»**

1. крок. Згадати та виписати на листок всі образи до колишнього чоловіка.

2. крок. Представити, що чоловік сидить на ступі перед вами. По кожному пункту переліку провести вигаданий діалог з чоловіком. Потрібно вголос виказати всі образи від себе як від особи, яка була саме тоді, а не зараз. Замість чоловіка на кожну виказану образу дати таку відповідь «Прости мене. Не знаю, чого так зробив».

3. крок. Пройтися по переліку знову і викреслити ті пункти, по яких наступило полегшення. Пункти, що зачепили і по яких не вдається відчутти полегшення, залишити для обговорення в рамках консультативної частини програми.

### **Вправа «Лист прощення»**

*Виконується тільки після вправи «Лист образ».*

1 крок. Поверніться до переліку образ, які ви виписали у попередньому завданні. По кожному пункту вголос скажіть: « Я прощаю тебе». Якщо ви відчуєте бажання поплакати, то дайте волю вашим сльозам.

2 крок. Уявіть чоловіка (колишнього) поруч. Згадайте момент вашого знайомства. Зафіксуйте його. Згадайте, що Вас привабило в чоловікові. Зафіксуйте ці риси. Обійміться уявно з ним. Відчуйте, що між Вами насправді залишилось тільки тепло та взаємна повага.



## ДОДАТОК Ж

### Список опублікованих праць за темою дисертації.

#### 1. Статті в наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затвердженого МОН України, категорії Б:

1.1. Колобова, І. Б. (2020). Інтерпретаційні стратегії в дискурсивному конструюванні досвіду. *Технології розвитку інтелекту*, 4, 3(28).

DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2020.4.3.5>

URL: [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/534](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/534)

1.2. Колобова, І. Б. (2021). Наративне конструювання життєвого досвіду. *Журнал сучасної психології*, 1, 64-73.

DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-7>

URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2233>

1.3. Колобова, І. Б. (2021). Психологічні особливості інтерпретації події розірвання шлюбу жінками в контексті наративного конструювання досвіду. *Вісник Львівського університету (Сер. «Психологічні науки»)*, 8, 82-89. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.10>

#### 2. Статті в зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз:

2.1. Kolobova, I.B. (2021). Factors activating interpretive and re-interpretive processes. *Young Scholars Journal*, 16-23.

DOI: <https://doi.org/10.29013/YSJ-21-6.7-16-23>

#### 3. Статті та тези апробаційного характеру

3.1. Колобова, І.Б. (2021). Сміслова структура особистості в автобіографічних наративах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. II(13), 116-132.

URL: [http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i13/APP\\_2\\_13\\_2021.pdf](http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v2/i13/APP_2_13_2021.pdf)

3.2. Колобова, І.Б. (2019). Критерії продуктивних наративних моделей побудови особистісного досвіду. *Матеріали VII Міжнародної науково-*

практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», присвяченій 90-річчю від дня народження Ю.І.Машбиця.

URL:<http://www.newlearning.org.ua/content/opublikovano-tezy-vii-mizhnarodnoyi-naukovo-praktychnoyi-internet-konferenciyi-virtualnyu>.

3.3. Колобова, І.Б. (2020). Дискурсивна парадигма в конструюванні індивідуальної та соціальної реальності. Досягнення сучасної психологічної науки та практики. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених: тези доповідей*, 61-65.

3.4. Колобова, І.Б. (2018). Досвід особистості в межах постнекласичного та соціальноконструктивістського підходів. *Матеріали міжнародної конференції «Традиція і культура»*. Новий Акрополь, 17-18.

3.5. Колобова, І.Б. (2019). Особливості розуміння особистістю власного досвіду в контексті психогерменевтиного підходу. *Матеріали доповіді «Тиждень Психології», присвячений 120-річчю з дня народження Г.С. Косюка*, 29.

3.6. Колобова, І.Б. (2022). Метакогніції як провідні детермінанти конструювання життєвого досвіду. *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених: матеріали та тези доповідей*, 163-165.

## ДОДАТОК К

### Апробація результатів дослідження

Основні положення і результати дослідження було оприлюднено та обговорено на ряді наукових та науково-практичних заходів, серед яких

*міжнародні конференції:* XXVIII, XXX Міжнародні наукові конференції: «Мова і культура» імені Сергія Бураго (Київ, 2019, 2021 рр.); XVII Міжнародна науково-методична конференція «Новий Акрополь» (Київ, 2019 р.); VII Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», присвяченій 90-річчю від дня народження Ю.І.Машбиця (Київ, 2019);

*всеукраїнські конференції:* II Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів і молодих учених «Досягнення сучасної психологічної науки та практики» (Вінниця, 2020 р.); VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (Вінниця, 2022 р.); II Всеукраїнська науково-практичної конференція студентів, аспірантів і молодих вчених (Київ, 2020); «Тиждень Психології-2019», присвячений 120-річчю з дня народження Г.С. Костюка (Київ, 2019 р.).

## ДОДАТОК Л

## Довідки про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Міністерство освіти  
і науки України

УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-  
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ

вул. Університетська, 16,  
м. Харків, 61003, Україна



Тел.: (057)731 28 62; факс: (057)731 32 36  
E-mail: rektor@uipa.edu.ua  
<http://uipa.edu.ua>  
Код ЄДРПОУ 02071228

Ministry of Education  
And Science of Ukraine

UKRAINIAN ENGINEERING  
PEDAGOGICS ACADEMY

Universytets'ka str. 16,  
Kharkiv, 61003, Ukraine

Від 07.11.2022 № 109-02-50

На № \_\_\_\_\_

## ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Колобової Ірини Борисівни  
на тему «Психологічні особливості неративного конструювання  
особистісного досвіду розлученими жінками»,  
поданого на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 –  
«Психологія» (05-Соціальні та поведінкові науки)

Результати дисертаційного дослідження на тему «Психологічні особливості неративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками» на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – «Психологія» (05-Соціальні та поведінкові науки) апробовані у Навчально-науковому інституті педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії.

Упровадження в освітні процес окремих елементів авторської програми розвитку метакогніцій сприяло розширенню та поглибленню знань майбутніх фахівців психологічної сфери, соціальної сфери, активізації їхньої науково-дослідної діяльності під час підготовки до семінарських та практичних занять, написання курсових та магістерських робіт, участі у конференціях, семінарах.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, матеріали дисертаційного дослідження є актуальними, теоретичне та практичне значення є цінним у підготовці майбутніх фахівців із соціальної роботи.

Перший проректор з науково-педагогічної  
роботи УПА, к.т.н., доц.

Завідувач кафедри практичної психології,  
д.псих.н, проф.



Сергій ПЕТРОВ

Ірина СОКОЛОВА





## Асоціація психіатрів України

Україна, 02192, м. Київ, вул. Миропільська, 8  
E-mail: [info@ukrpsychiatry.org](mailto:info@ukrpsychiatry.org)

тел.: +380 44 339-9520  
Web: [www.ukrpsychiatry.org](http://www.ukrpsychiatry.org)

08.12.2022 № 163

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Колобової Ірини Борисівни на здобуття ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 053 – «Психологія» на тему «Психологічні особливості  
наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками»**

Повномасштабна війна в Україні корінним чином змінила психологічний стан українців. Зараз кожен обирає свій шлях адаптації до життя в постійному стресі. Хтось втратив рідних, хтось тривожиться за своїх в Збройних силах України, а хтось важко переживає розлуку з близькими.

Війна стала тяжким випробуванням і для українських родин. Чимало пар не витримують щоденної напруги і вирішують розлучитися. Якщо порівнювати з аналогічним періодом минулого року, кількість розлучень зросла приблизно у 4 рази. Психологічна підтримка розлучених жінок з використанням сучасних психологічних технологій вкрай необхідна, тому поява у науковому полі дослідження психологічних детермінант, механізмів і стратегій наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками є вкрай важливим.

В дослідженні проаналізовано стан теоретико-методологічної розробленості проблеми конструювання особистісного досвіду в психології; визначено структурно-процесуальні та змістові складові наративного конструювання досвіду особистості; розроблено методичний інструментарій для виокремлення основних складових конструювання досвіду особистості; емпірично визначено психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками; розроблено й апробовано процедуру наративного конструювання досвіду як засобу психологічної підтримки розлучених жінок.

З практичної точки зору в дослідженні викладено методичний інструментарій діагностики наративних стратегій конструювання досвіду, який може використовуватися в освіті, психологічному консультуванні,

соціальной роботі, особливо - в психологічній реабілітації військовослужбовців.

Основні положення дослідження будуть застосовані у програмах тренінгів для соціальних психологів, а також при створенні програм із нарративної психології, психології особистості, гендерної психології, кризовому психологічному консультуванні для роботи з розлученими жінками.

**Президент  
Асоціації психіатрів України**



*S. Gluzman*

**С. ГЛУЗМАН**





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ  
 УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

вул. Карпатська, 15, м. Івано-Франківськ, 76019, тел./факс (0342) 54-71-39, тел. (0342) 54-72-66  
 E-mail: admin@nung.edu.ua, код ЄДРПОУ 02070855

09.10.2018р. № 25-37-118

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 Ірини Борисівни Колобової  
 на тему «Психологічні особливості неративного конструювання  
 особистісного досвіду розлученими жінками»  
 на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 –  
 «Психологія» (05-Соціальні та поведінкові науки)**

Положення дисертаційного дослідження на тему «Психологічні особливості неративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками» на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – «Психологія» (05-Соціальні та поведінкові науки) використовується кафедрою суспільних наук Інституту гуманітарної підготовки та державного управління Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу.

Зокрема, з урахуванням вивчених теоретичних методів та прийомів, методу математичної статистики, були використані результати вказаного дослідження, що стосуються:

систематизації визначень, понять та емпіричних напрацювань щодо проблеми дослідження;

теоритизування та моделювання, що має на меті створення алгоритму визначення нарративних стратегій;

динаміку нарративного конструювання досвіду в процесі психологічної підтримки. Це сприяло розширенню та поглибленню знань майбутніх соціальних працівників та педагогів.

Апробація результатів дослідження підтверджує їх теоретичну та практичну спрямованість, доводить доцільність подальшого їх впровадження в освітній процес як ефективний спосіб підготовки майбутніх соціальних працівників.



В.о. ректора

Євстахій КРИЖАНІВСЬКИЙ





КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

## ІНСТИТУТ ПСИХІАТРІЇ

Ломоносова Михайла вул. 36, м. Київ, 03022  
E-mail: [ipsycho@ukr.net](mailto:ipsycho@ukr.net) Web: <https://ipsycho.knu.ua>  
тел. (044) 431-04-23

*09.12.2022, № 069/010-01-26*

### ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Колобової Ірини Борисівни на здобуття ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 053 – «Психологія» (05-Соціальні та поведінкові науки)  
(тема «Психологічні особливості наративного конструювання особистісного  
досвіду розлученими жінками»)**

Теоретичне значення результатів дослідження Колобової Ірини Борисівни «Психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками» полягає в створенні теоретичної моделі наративного конструювання особистісного досвіду та розробці науково-методичного інструментарію діагностики та виокремлення наративних стратегій розлучених жінок.

Виокремлені змістові, процесуальні особливості та детермінанти наративного конструювання особистісного досвіду, а також запропонований методичний інструментарій діагностики наративних стратегій конструювання досвіду, створюють підґрунтя для подальших науково-методичних розробок щодо забезпечення психологічного супроводу продуктивної інтерпретації особистого та соціального досвіду в різних галузях соціальної практики: освіті, психологічному консультуванні, соціальній роботі, особливо, в психологічній реабілітації військовослужбовців. Деякі положення дослідження можна використовувати при створенні навчальних курсів із наративної психології, психології особистості, гендерної психології, кризовому консультуванні для підвищення професійної компетентності та посилення позиції в прикладному використанні наративних засобів.

Практичне значення результатів дослідження полягає у поглибленні знань майбутніх соціальних психологів та лікарів з питань роботи з особистістю шляхом врахування психологічного досвіду, способах його об'єктивації у свідомості.



Використання ключових ідей та ряду нових виявлених закономірностей авторки дослідження вносять важливі доповнення у соціально-поведінкові науки.

Запропонована авторська програма тренінгу розвитку метакогніції може застосовуватися в психологічній консультативній практиці для роботи з розлученими жінками, що сприятиме конструктивному переосмисленню травмуючих подій.

Результати дисертаційного дослідження Колобової Ірини Борисівни доцільно впроваджувати в освітній процес Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка при викладанні курсу «Психіатрія. Наркологія», а також дисциплін соціального циклу післядипломної освіти.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження Колобової І.Б. «Психологічні особливості наративного конструювання особистісного досвіду розлученими жінками» обговорено та схвалено на засіданні Вченої ради Інституту психіатрії Київського національного університету імені Тараса Шевченка (протокол № 11 від 29.11.2022 р.)

Директор Інституту психіатрії  
д-р мед. наук



Ірина ПАНЧУК