

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄТВОРЕННЯ  
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

**Монографія**

*За редакцією Т. М. Титаренко*

Київ – 2016

УДК 159.98 : 316.628 : 316.444

ББК 88.5

П 86

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 14/15 від 17 грудня 2015 року

**Рецензенти:**

*В. В. Горбунова, доктор психологічних наук;*

*Н. В. Чепелева, доктор психологічних наук*

**Психологія життєтворення особистості в сучасному світі :**  
П 86 монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець  
та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогіч-  
них наук України, Інститут соціальної та політичної психології. –  
К. : Міленіум, 2016. – 320 с.

**ISBN**

Монографію підготовлено за результатами планової фундаментальної науково-дослідної роботи “Соціально-психологічні практики особистісного життєконструювання в сучасному світі”, що здійснювалась упродовж 2011–2015 років колективом лабораторії соціальної психології особистості під керівництвом її завідувачки – доктора психологічних наук, професора, члена-кореспондента НАПН України Т. М. Титаренко. У центрі уваги науковців – проблема соціально-психологічних практик, використовуваних особистістю для творчої розбудови власного життя. Обґрунтовано теорію особистісного життєконструювання та розроблено технології оптимізації практикування; висвітлено мотиваційний вимір життєконструювання з його дискурсивною природою та наративно-ментативною структурою; розроблено концепцію практик життєконструювання в субкультурах проблемної молоді; на основі стабілізаційних практик визначено можливості керування ризиками, а практики інтеграції страху смерті розкрито як особистісний ресурс життєтворення; запропоновано модель конструювання особистістю сімейного простору, визначено способи оптимізації наративних практик сімейного життєконструювання та жіночих практик побудови партнерських стосунків; з’ясовано способи оптимізації комунікативних інтернет-практик, досліджено психотерапевтичні ефекти плейбек-театру та їх роль в оптимізації життєтворення особистості.

Видання адресоване викладачам психології та соціальної роботи вищих навчальних закладів, студентам, аспірантам, науковцям-психологам, фахівцям у галузі освіти і соціальної роботи – вчителям, соціальним працівникам, соціальним педагогам, практичним психологам.

УДК 159.98 : 316.628 : 316.444

**ISBN**

**ББК 88.5**

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016  
© Гундертайло Ю. Д., Климчук В. О., Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П.,  
Ларіна Т. О., Любімова Ю. А., Мирончак К. В., Посохова В. В.,  
Савінов В. В., Титаренко Т. М., 2016

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> ( <i>Т. М. Титаренко</i> ) .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ЯК СПОСОБИ ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ</b> .....	13
<b>1.1. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості</b> ( <i>Т. М. Титаренко</i> ) .....	13
1.1.1. Теоретико-методологічні підходи до життєтворення як практикування.....	13
1.1.2. Модель соціально-психологічних практик життєтворення особистості.....	29
1.1.3. Життєві шляхи особистості: напрями моделювання процесуальності .....	36
1.1.4. Способи оптимізації практик особистісного автобіографування .....	43
<i>Висновки</i> .....	53
<b>1.2. Життєтворення у мотиваційно-дискурсивному вимірі</b> ( <i>В. О. Климчук</i> ) .....	56
1.2.1. Мотиваційний дискурс і життєтворення особистості. Мотивація як текст.....	56
1.2.2. Наративно-ментативне конструювання мотиваційного дискурсу.....	65
1.2.3. Мотиваційно-дискурсивні практики життєтворення .....	74
1.2.4. Трансформації мотиваційного дискурсу в процесі життєтворення .....	79
<i>Висновки</i> .....	88

<b>РОЗДІЛ 2. АСОЦІАЛЬНІ ПРАКТИКИ ПРОБЛЕМНОЇ МОЛОДІ І СТАБІЛІЗАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	90
<b>2.1. Соціально-психологічні практики життєтворення особистості в субкультурах проблемної молоді</b>	
<i>(Б. П. Лазоренко)</i> .....	90
2.1.1. Субкультури проблемної молоді: пошуки себе .....	90
2.1.2. Репертуар та основні характеристики асоціальних практик життєконструювання проблемної молоді .....	99
2.1.3. Можливості трансформації асоціальних практик життєконструювання проблемної молоді в практики просоціальні.....	106
2.1.4. Технології оптимізації просоціальних практик життєконструювання особистості в субкультурах проблемної молоді .....	113
<i>Висновки</i> .....	122
<b>2.2. Керування ризиками як фактор життєтворення особистості</b> <i>(Т. О. Ларіна)</i> .....	125
2.2.1. Проблема керування ризиками: реалії соціального простору .....	125
2.2.2. Мінімізація ризиків, соціально-психологічна безпека та стабільність особистості .....	137
2.2.3. Соціально-психологічні практики стабілізації життєвого простору особистості .....	144
2.2.4. Способи оптимізації стабілізаційних практик особистості.....	151
<i>Висновки</i> .....	157
<b>2.3. Зустріч зі смертю як технологія життєтворення особистості</b> <i>(К. В. Мирончак)</i> .....	158
2.3.1. Психологічний ресурс страху смерті: від деструкції до можливості конструювання.....	158
2.3.2. Способи взаємодії людини зі страхом смерті .....	168
2.3.3. Практики інтеграції страху смерті у військових та цивільних громадян.....	171
<i>Висновки</i> .....	176

<b>РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ КОНСТРУЮВАННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ І ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ</b> .....	179
<b>3.1. Життєтворення особистості в сімейній сфері: практики побудови сім'ї</b> ( <i>О. Я. Кляпець</i> ).....	179
3.1.1. Складові процесу побудови особистістю власного сімейного простору.....	179
3.1.2. Основні принципи успішного “практикування” сімейного життя .....	189
3.1.3. Традиційна і сучасна сім'я.....	195
3.1.4. Оптимізація “сім'єтворення” в наративній парадигмі .....	201
3.1.5. Модель психологічної роботи, спрямованої на підвищення екологічності та діалогічності в побудові сімейного простору.....	205
<i>Висновки</i> .....	211
<b>3.2. Наративні практики в подружньому життєтворенні молодих сімей</b> ( <i>Ю. А. Любімова</i> ).....	212
3.2.1. Сімейний наратив як практика конструювання подружніх стосунків.....	213
3.2.2. Способи оптимізації наративних практик: від повсякденних до трансформаційних.....	217
3.2.3. Як наративні практики сприяють оптимізації взаємин у молодих сім'ях.....	221
<i>Висновки</i> .....	228
<b>3.3. Жіночі практики конструювання партнерських стосунків</b> ( <i>Ю. Д. Гундертайло</i> ) .....	229
3.3.1. Жіночі практики як актуальний запит практичної психології.....	229
3.3.2. Жіночі практики в патріархальному дискурсі.....	231
3.3.3. Партнерські стосунки: від пошуку ідеалу до здорових відносин.....	233
3.3.4. Особливості диспозицій жіночого габітусу на ниві партнерських стосунків .....	236
3.3.5. Типи жіночих практик конструювання партнерських стосунків у контексті глобалізації.....	245

3.3.6. Тренінгова програма оптимізації жіночих практик конструювання партнерських стосунків.....	249
<i>Висновки</i> .....	254

**РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ  
ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ У ВІРТУАЛЬНОМУ  
СВІТІ.....256**

<b>4.1. Соціальні інтернет-сервіси – новий вимір життєтворення особистості (В. В. Посохова) .....</b>	<b>256</b>
4.1.1. Соціальні інтернет-сервіси як новий вимір життєтворення особистості .....	256
4.1.2. Комунікативні інтернет-практики користувачів медіапростору.....	262
<i>Висновки</i> .....	271

<b>4.2. Практики плейбек-театру як способу особистісного життєконструювання (В. В. Савінов) .....</b>	<b>273</b>
4.2.1. Плейбек-театр як комплекс практик театралізації.....	273
4.2.2. Плейбек-театр як практика театралізації наративу.....	282
4.2.3. Психотерапевтичні ефекти плейбек-театру в контексті оптимізації життєтворення особистості.....	285
<i>Висновки</i> .....	290

**Післямова (Т. М. Титаренко).....291**

**Література.....295**

## ВСТУП

У колективній монографії, написаній співробітниками лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, представлено оригінальне дослідження впливу особистості на побудову власного життя через типові соціально-психологічні практики. Тема, якій присвячено монографію, є органічним продовженням багаторічного наукового пошуку, що його здійснюють науковці лабораторії у сфері особистісного життєтворення, життєконструювання у сучасному вкрай нестабільному, малопрогнозованому соціумі.

Значення нового підходу до особистості полягає в тому, що у фокусі уваги опиняється не традиційний аналіз глибинної сутності особистості, її стабільного ціннісного ядра, а динаміка особистісних змін, процес творення особистістю самої себе, свого життєвого шляху. Увага дослідників зосереджується на особистості, що потрапляє як у повсякденні життєві ситуації, так і в ситуації кризові, екстраординарні. Авторський колектив під керівництвом Т. М. Титаренко намагається наблизитися до ймовірнісної моделі побудови особистістю власного життя, знайти власне особистісні способи життєтворення.

Важливість дослідження соціально-психологічних практик обумовлюється новизною розроблених протягом попередніх років способів конструктивного розв'язання кризових ситуацій, можливостей життєвого вибору, що задає горизонти прогнозування і сприяє трансформації смислів, вивченню закономірностей функціонування життєвих домагань як механізму самореалізації, дослідженню чинників постановки життєвих завдань, завдяки яким домагання реалізуються.

Наукова новизна книги зумовлена розробленням теоретико-методологічних засад вивчення соціально-психологічних практик як способів особистісного життєконструювання в постнекласичному предметному полі. Її значущість зростає завдяки виокремленню типових структур мотиваційного дискурсу, що скеровує особистісне життєконструювання, та з'ясуванню принципів його трансфор-

мації; визначенню репертуару асоціальних практик проблемної молоді, їх функцій у молодіжних субкультурах та розробленню технологічного комплексу трансформації асоціальних практик у просоціальні; визначенню функцій практик керування ризиками та побудові моделі оптимізації стабілізаційних ресурсів особистості; з'ясуванню специфіки практик проживання страху смерті та апробації технологій їх оптимізації; вивченню соціально-психологічних практик конструювання партнерських і подружніх стосунків та дослідженню способів їх оптимізації; побудові типології комунікативних інтернет-практик та визначенню способів їх оптимізації.

Найбільшу цінність рукопис матиме для викладачів психологічних дисциплін та психологів-практиків, психотерапевтів, соціальних працівників. Читача зацікавлять численні якісні і кількісні методи дослідження різних аспектів комплексної проблеми життєтворення. Слід наголосити на релевантності цих методів поставленим завданням. Особливо значущими для майбутніх дослідників є професійно використовувані якісні методи (нарративне інтерв'ю, мотиваційний дискурс-аналіз, напівструктуроване інтерв'ю тощо). Не обходять увагою дослідники і структуровані стандартизовані методики, що додає роботі об'єктивності й точності.

Практичне значення книги підвищується завдяки можливості використовувати розроблені науковцями лабораторії прийоми оптимізації життєтворення. Побудована модель оптимізації практик автобіографування та результати дослідження способів автобіографування інтегруються в структуру психологічної допомоги особистості. Виявлені принципи трансформації практик конструювання мотиваційного дискурсу є орієнтирами для мотиваційних інтервенцій у системі реабілітації наркозалежної молоді. Розроблено комплекс технологій, що забезпечують реалізацію трансформації асоціальних практик проблемної молоді в просоціальні, які можуть увійти до арсеналу роботи практичних психологів та соціальних працівників. Особлива увага приділяється нарощуванню стабілізаційних ресурсів особистості, способам керування ризикованою, імпульсивною поведінкою, технікам оптимізації сімейних і дошлюбних партнерських стосунків, способам оптимізації комунікативних інтернет-практик, технологіям інтеграції страху смерті.

Логіка наукового пошуку відтворюється в логіці побудови книжки, що складається з 4-х розділів. Перший розділ присвячено



обґрунтуванню статусу поняття соціально-психологічних практик як джерела особистісного життєконструювання, проблематизації змісту практик, застосовуваних особистістю в різних сферах життєконструювання, визначенню критеріїв ефективності практикування, розробленню методологічних засад оптимізації конструювання особистістю власного життя.

У підрозділі 1.1 представлено теорію особистісного життєконструювання, забезпечуваного соціально-психологічним праксисом, у межах якої розглянуто практики побудови життєвого шляху особистості та способи оптимізації автобіографування. Соціально-психологічні практики описано як акти особистісного життєтворення, що артикулюють досвід особистості, її індивідуальну історію. Визначено текстові і контекстні критерії аналізу соціально-психологічних практик життєконструювання, з'ясовано вплив культурних та індивідуальних контекстів на особистісне практикування. Побудовано модель оптимізації практик автобіографування, що складається з трьох векторів: персонального, просторового, часового. Практикування особистості розглянуто як конфігурування персональних практик, спрямованих на самоідентифікування; просторових практик, направлених на освоєння значущої для особистості комунікативної території; і часових практик, націлених на смислопородження відповідно до відрізка життєвого шляху. Життєві шляхи особистості проаналізовано як автобіографічний досвід людини, що складається з нарративних і ментативних текстуалізованих практик. Як одиницю автонаративу розглянуто способи взаємозв'язку подій, що відтворюють смислові інтерпретації теперішнього у зв'язку з минулим і майбутнім. Для оптимізації персонального вектора життєконструювання запропоновано такі способи автобіографування, як реконструкція, монтаж і фрагментація; для оптимізації просторового вектора – монтаж, фокалізація і переадресація; часового вектора – реконструкція, рефлексування і демаркація кордонів (*Т. М. Титаренко*).

Підрозділ 1.2 присвячено життєтворенню в мотиваційно-дискурсивному вимірі. Представлено погляд на мотивацію особистості як на соціальну лінгвістичну конструкцію та описано практики конструювання мотиваційного дискурсу. Проаналізовано нарративно-ментативну структуру мотиваційного життєтворення. Виокремлено типові мотиваційні практики, що скеровують особистісне

життєконструювання. З'ясовано принципи трансформації мотиваційного дискурсу та презентовано модель, що відображає рекурсивні процеси життєтворення між полюсами стабілізації і хаотизації життєсвіту (*В. О. Климчук*).

У другому розділі монографії об'єднано дослідження особистісних практик життєтворення у складних життєвих умовах.

У підрозділі 2.1 представлено концепцію соціально-психологічного практикування, спрямованого на життєтворення проблемної молоді. Визначено репертуар типових асоціальних практик проблемної молоді, їх функції в молодіжних субкультурах. Досліджено специфіку асоціальних, кризових і просоціальних практик наркозалежної та ВІЛ-інфікованої молоді. Розроблено технологічний комплекс трансформації асоціальних практик у просоціальні (*Б. П. Лазоренко*).

Підрозділ 2.2 присвячений дослідженню пов'язаних з ризиком практик життєконструювання та обґрунтуванню концепції керування ризиками в небезпечній життєвій ситуації. З'ясовано, що психологічним механізмом зниження ризиків є розгортання такого настановлення особистості, як довіра. Зниження ризикогенності життєтворення відбувається завдяки стабілізаційним практикам гарантування безпеки, “загравання” з небезпекою, ідеального проектування майбутнього та самовипробування. Встановлено, що оптимізація життєтворення передбачає використання конструктивних способів опанування невизначеності, а саме практик експериментування. Побудовано модель оптимізації стабілізаційних ресурсів особистості (*Т. О. Ларіна*).

У підрозділі 2.3 з'ясовано специфіку практик проживання страху смерті та розроблено технології їх оптимізації. Соціально-психологічні практики інтеграції страху смерті розглянуто як особистісний ресурс життєтворення. Для подолання деструктивних наслідків страху смерті запропоновано способи оптимізації взаємодії людини з цим страхом. Проведено порівняльний аналіз практик інтеграції страху смерті у військових та звичайних громадян. Запропоновано такі способи оптимізації взаємодії людини зі страхом смерті: масштабування, наративізація, пошук сенсу, перезавантаження, демеханізація та імунізація (*К. В. Мирончак*).

Третій розділ монографії присвячено соціально-психологічним практикам конструювання партнерських і подружніх стосунків.

У підрозділі 3.1 процес побудови сімейного життя розглянуто як єдність практик, спрямованих на конструювання стійких сімейних стосунків, формування атмосфери взаємної турботи, підтримку близьких, інтимних контактів і організацію значущого для кожного члена сім'ї спільного домашнього простору. Визначено, що успішність життєконструювання в сімейній сфері великою мірою залежить від екологічності та діалогічності спільних практик членів сім'ї. Запропоновано модель психологічної роботи, спрямованої на оптимізацію конструювання сімейного життя. Апробовано способи підвищення ефективності практик конструювання сімейного життя: деконструювання проблемної історії, екстерналізація проблеми, конструювання альтернативної історії, створення аудиторії (*О. Я. Кляпець*).

Підрозділ 3.2 спрямований на дослідження сімейного наративу як соціально-психологічної практики, що допомагає молодим сім'ям конструювати і переосмислювати спільний подружній досвід. Розглянуто специфіку побудови сімейного наративу як текстуальної практики життєконструювання, що активізує трансформацію особистісних поглядів та стосунків. Запропоновано типологію сімейних наративів: домінування-підпорядкування, автономії, співпраці, турботи та злиття. Досліджено способи оптимізації наративних практик, що сприяють подоланню проблемних моментів у сімейному житті та зміцненню молодих сімей (*Ю. А. Любімова*).

У підрозділі 3.3 розглянуто жіночі практики конструювання дошлюбних партнерських стосунків. Типи практик проаналізовано за трьома критеріями: сформованість образу партнера, повага до нього, відвертість. До проблемних практик віднесено практики фантазування, відсторонення, співзалежності. Розроблено тренінгову програму оптимізації жіночих практик конструювання партнерських стосунків із застосуванням діагностичного та корекційного потенціалу арт-технологій (*Ю. Д. Гундєртайло*).

Четвертий розділ ознайомлює з віртуальними практиками, використовуваними в інтернет-мережі та у плейбек-театрі, що мають безпосередній вплив на реальне особистісне життєтворення.

У підрозділі 4.1 увагу приділено комунікативним практикам, що використовуються людиною у віртуальному просторі. Проаналізовано контент, створюваний у соціальних мережах, на інтернет-форумах та блог-платформах, і визначено об'єкти аналізу інтернет-практикування: регулярність комунікації, спільність практик комунікації для користувачів, що перебувають у єдиному комунікативному просторі, зміст текстових повідомлень. Побудовано типологію комунікативних інтернет-практик за типом мережевої діяльності (написання особистої сторінки, коментування повідомлень інших блогерів, читання блогсторінок, змішана практика мережевої комунікації) та видом повідомлення (домінування, уникання, взаємодітримка). Визначено способи оптимізації комунікативних інтернет-практик, що базуються на таких критеріях ефективної інтернет-комунікації, як комунікативна готовність та комунікативна компетентність користувачів (*В. В. Посохова*).

Підрозділ 4.2 спрямований на дослідження дозвіллевих, комунікативних та самозмінюваних практик життєконструювання, використовуваних у плейбек-театрі. Серед психотерапевтичних ефектів плейбек-театру розглянуто підвищення готовності до відкритості, більш деталізованого й емоційно насиченого самовизначення, відреагування травматичних почуттів та відчуження травматичного досвіду. Серед напрямків оптимізації практик життєконструювання запропоновано підвищення здатності особистості до створення цілісного, несуперечливого наративу та зміни фокалізації в процесі сприймання і театралізації наративу (*В. В. Савінов*).

Колектив авторів сподівається, що монографія стане в пригоді не лише колегам-науковцям, а й викладачам психології та соціальної роботи вищих навчальних закладів, студентам, аспірантам, фахівцям у галузі освіти і соціальної роботи – вчителям, соціальним працівникам, соціальним педагогам, практичним психологам.

Дослідження комплексної теми та написання монографії було б неможливим без творчої атмосфери, яка панує в Інституті соціальної та політичної психології, без конструктивного обговорення отриманих результатів на вчених радах, наукових сесіях і конференціях, без продуктивної критики з боку колег і керівництва. Висловлюємо щиру подяку всьому колективу Інституту і сподіваємося на подальшу плідну співпрацю.

## РОЗДІЛ 1

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ЯК СПОСОБИ ОСОБИСТІСНОГО ЖИТТЕКОНСТРУЮВАННЯ

### 1.1. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості

Якщо вранці ви хоч із якоюсь мірою точності знаєте, як складеться ваш день, то ви трішечки мертві, і що точнішим є ваше знання, то ви мертвіші.

*Нассим Талеб*

#### 1.1.1. Теоретико-методологічні підходи до життєтворення як практикування

Багатовимірність сучасного світу відтворюється у багатошаровості індивідуального життя, що не передбачає єдиної чітко спланованої і жорстко детермінованої смислової перспективи. Кожен із жителів України у своєму життєконструюванні не є абсолютно детермінованим навіть таким екстремальним чинником, як війна. Замість єдиної диспозиції як схильності до відповідної поведінки в постнекласичній парадигмі розглядаються численні репертуари практик, що забезпечують різні життєві траєкторії, спрямування в бік усе більшої відкритості, змінюваності, здатності до трансформацій.

Життєтворення будемо розуміти не лише як проектування особистістю власного життя, а передусім як діяльність, спрямовану на апробацію, втілення, коригування, реалізацію цих найважливіших проєктів. Адже щоб відбувалися зміни в житті, зовсім недостатньо тільки страждати і робити висновки, вичікувати, поки об-

ставини стануть прийнятнішими, чи обмірковувати способи подолання перешкод. Необхідно насамперед діяти, набувати досвід, практикувати. Саме тому дослідження різноманітних практик життєтворення є *актуальним* науковим завданням.

У нескінченному процесі життєтворення відбувається проектування майбутнього, що передбачає зважені життєві вибори, подальшу апробацію задуманого у вигляді конкретних життєвих завдань, які ставить перед собою особистість, і, нарешті, реалізацію поставлених завдань шляхом практикування у знайомих, звичних, і незнайомих, несподіваних, ситуаціях. Відповідно до життєвих обставин, що складаються, відбувається творче коригування і задумів, і способів їх утілення. Людині необхідно постійно перебувати в стані готовності не тільки до прогнозованих, а й до зовсім непрогнозованих життєвих контекстів, щоб вчасно видозмінювати напрямок руху життєвим шляхом, швидкість просування вперед. Адже все найважливіше в житті особистості (як і в житті спільноти, суспільства, держави) відбувається зазвичай несподівано, і намагається прогнозувати такі зміни нереально.

Життєтворення є чи не найскладнішим видом людської творчості, а творчі процеси, як відомо, завжди багато в чому стихійні, інтуїтивні, непередбачувані. Що менше в особистісній побудові себе і свого життєвого шляху непередбачуваності, то менше і креативності, творчості. Як слушно вважає популярний сучасний дослідник і фінансовий гуру Нассим Талеб, “світом рухає аномальне, невідоме і малоймовірне...” [Талеб, 2014, с. 30], тоді як ми зосереджуємося на відомому і повторюваному.

Чому акцент робиться на практиках, коли ми говоримо про життєтворення? Насамперед тому, що в практиках живе, проявляється особистісна соціальність. Соціальне, на думку теоретика прагматичного повороту А. Реквица, існує не в головах людей, не в дискурсі і не в інтерсуб’єктивній взаємодії. Соціальне насамперед існує в рутинизованих способах поведінки, тобто в практиках як непомітних з першого погляду, нерефлексованих символічних структурах. Практики передбачають інтуїтивне розуміння того, що можна говорити і робити, враховуючи певні правила, принципи, інструкції [див. Волков, 2008, с. 32–33].

Отже, сьогодні соціальність, колективність особистості прочитується як її властивість практикувати, брати участь у тих чи тих

практиках. Поки новонароджений індивід не засвоїв таких повторюваних, колективних способів поведінки, він ще не став особистістю. Коли ж у контактах з оточенням він їх поступово напрацьовує, тоді і перетворюється на особистість. Здатність практикувати можна і втратити, наприклад, під впливом важкого психічного захворювання чи вельми поважного віку з його інколи настільки руйнівними наслідками, що особистість поступово втрачає свою “особистісність”, залишаючись лише індивідом.

Визначальною характеристикою особистісного практикування стає не звична неklasична дихотомія “Я” – “Інші”, а синтетичне постнеklasичне новоутворення, яке можна назвати “колективністю”, “спів-буттям”, “спільністю”. Підкреслюючи саме цю властивість практик, А. Макінтайр визначає їх як вид кооперативної діяльності, що має історію [див. там само, с. 210].

Кілька слів про психологічний зміст концепту практик, широковикористовуваного в антропології, соціології, історії, політології, філософії, теорії мови, літературознавстві. “Практики” набули особливої популярності внаслідок “прагматичного повороту” кінця минулого століття, коли суттєво посилилась увага дослідників до повсякденності. Поняттям “практика” зазвичай позначали сферу взаємопроникнення соціального та індивідуального, життєвих обставин і особистісних домагань, зовнішніх впливів і вмінь, навичок, здібностей.

Практики – це форми життя (Л. Вітгенштайн), традиційні способи діяльності (Дж. Серль), засоби буття в повсякденності (М. Гайдеггер). Практики є системою цінностей, що диктує людині спосіб поведінки (М. Фуко), зв’язком говоріння і роблення, чинення (Т. Шацкі), способом забезпечення соціального порядку (Е. Гідденс); саме практики контролюють вибір одних можливостей і виключення інших, підтримуючи здійснений вибір протягом тривалого часу (Н. Ферклоу) [Волков, 2008; Гарфінкел, 2005; Гідденс, 2003; Фэрклоу, 2009; Фуко, 2007].

Зрозуміло, що далеко не всі наші поведінкові прояви, вчинки, дії є практиками життєтворення. Щоб набути статусу практик, людські діяння, наприклад відносно нові і незвичні, мають поступово набути повторюваності, стати прийнятними і потрібними для особистості і спільноти. І тут є певна суперечність, адже контекст життєтворення передбачає, що практикування має стати адекват-

ною відповіддю на зовнішні виклики, більш-менш вдалою імпровізацією на тему, яку задає життєва подія з усією її раптовістю. Суперечність знімається, якщо згадати, що найбільш вдалими є підготовлені імпровізації. А готовність імпровізувати з власним життям так, щоб імпровізації не призвели до деструктивних наслідків, це неабияке мистецтво, що передбачає високий рівень особистісної зрілості.

Отже, життєтворення у своїй розвинутій формі не є просто типовим реагуванням на зовнішні зміни, тому способи діяльності, форми життя зовсім не обов'язково мають стати фоновими, рутинними, щоб перетворитися на практики. Як креативний процес життєтворення передбачає готовність особистості стрибкоподібно змінювати траєкторії життєвого шляху завдяки терміновому освоєнню нових практик відповідно до надзвичайних подій із серйозними наслідками.

Життя людини, крім вираженої протяжності, континуальності, характеризується також і перервністю, дискретністю. Якщо розглядати практики виключно як фонову повторювану активність, то найбільш значущі, ключові моменти життя, що передбачають вихід за межі повсякденності, прорив із автоматично-стереотипних контекстів у щось раптове, ризиковане, несподіване, залишаться поза увагою. Тоді конструювання власного життя втратить такий важливий аспект творення чогось нового і відбуватиметься в режимі повторення вже знайомого, звичного.

У житті особистості трапляються певні періоди, коли фонових практик цілком вистачає. Але прийнятні для певного часу і простору фонові практики все одно колись втрачають свою рутинність, автоматизованість, неусвідомлюваність. Це відбувається тоді, коли взаємодія особистості і групи, особистості і спільноти починає потребувати нових стратегій життєтворення. Останнім часом практично всі мешканці України переживають такий "перерив поступовості" на власному досвіді.

У небезпечних, несподіваних, непрогнозованих ситуаціях виникає потреба в нових практиках, спрямованих на перетворення соціального світу. Такі практики П. Бурдье називав конструктивними і вважав, що вони проявляються як доцільні дії індивідів [Бурдье, 1995]. Людина не може перетворювати світ, не змінюючи себе. Конструктивними є також індивідуальні практики, спрямова-



ні на саморозвиток, удосконалення себе [Фуко, 2007]. Саме завдяки таким практикам людина розкриває свою екзистенцію, набуває соціальної ідентичності, самовибудовується [Хайдеггер, 1997].

Отже, такі способи життєконструювання, як практики, є водночас фоновими, рутинизованими, і перетворювальними, конструктивними. Крім того, наші практики мають континуальну і дискретну природу, бувають масовими та індивідуальними.

У межах соціальної психології називатимемо практиками прийоми життєконструювання, засоби життєздійснення, що виникають, апробуються, повторюються, закріплюються в ході постійного діалогу особистості зі світом, соціумом, культурою, життєвою ситуацією. Кожна практика є одним із способів особистісного руху, особистісних самозмін, конструювання себе в конкретних життєвих обставинах. Саме через практики розвивається і підтримується такий ключовий модус особистісного буття, як соціальність.

Не всі людські дії є практиками, оскільки для набуття статусу практик дії мають стати (хоча б у перспективі) повторюваними, спільними для групи і такими, що мають регулятивний характер, відтворюють писані і неписані правила, – може, і не загальноприйняті, але все ж достатньо типові, поширені в певній спільноті норми.

Практики ніколи не стають вчинком хоча б тому, що теорія практик, за В. С. Вахштайном, нечутлива до різних форм трансценденції, а теорія вчинку байдужа до повсякденності [Вахштайн, 2009]. Вчинок завжди передбачає унікальність, він здійснюється вперше, тоді як практики, навпаки, потребують регулярності, повторюваності. Найчастіше вчинок передбачає індивідуальний імпульс, чиєсь сміливе рішення, суб'єкту відповідальність, тоді як практики є спільними і відповідальність тут суто історична, колективна, ритуальна. Хоча, якщо йдеться не про найбільш поширені – фонові, а про перетворювальні практики, різниця між практикою і вчинком починає розмиватися.

Фонові, рутинизовані, і перетворювальні, екстремальні, практики життєтворення – це практики, що існують у двох просторах: просторі щоденного буття, звичної повсякденності, і просторі несподіванок, сюрпризів, ризиків, характерних для неповсякденності. Всі практики мають у собі як частку традиційного, так і частку інноваційного. У фонових практиках превалує традиційне, і саме

вони забезпечують усталеність, впізнаванність особистісного життя, тоді як у перетворювальних більше імпровізації і вони забезпечують мінливі перспективи самоперетворень.

Отже, будь-які практики життєтворення доцільно розглядати в континуумі між полюсом спокійного, звичного життя, якого всі ми так прагнемо, і полюсом життя бурхливого, несподіваного, ризикованого, якого останнім часом явно надмірно. У різні періоди особистість наближається до того чи іншого полюса, по-різному використовуючи і переінтерпретовуючи набутий досвід.

Вмістищем, сховищем, транслятором певних практик є культурні тексти, що нас оточують, створюють і змінюють. Не чекаючи на запрошення, значущі для особистості культурні тексти заходять із нею в складні і прості діалоги, породжуючи численні контексти, такі як середовище її існування, сфера практикування.

Відповідно до різних соціальних мереж практиками життєконструювання можуть бути практики професійні, сімейні, побутові з усіма їх взаємопереходами і взаємовпливами. Межі між різними сферами життя, публічними і приватними, у сучасному світі стають нечіткими, розпливчастими. І тому розвиток особистості як професіонала стає водночас і розвитком особистості як сім'янина, приватної особи, громадянина, члена релігійної спільноти, певної партії тощо.

За мобільність, рухливість, динамічність особистість має розплачуватися додатковими часовими, енергетичними, емоційними та іншими ресурсами. Крім того, снага до самозмін завжди поєднується з потребою самозбереження, самовпорядкування. І кожен з нас цього балансу шукає на різних етапах життя по-різному, відповідно до набутого досвіду і ситуацій, що складаються, схилившись то до все більш закритої автономізації, то до відкритого діалогування з оточенням.

Завдяки тому, що фонові практики регулярно повторюють багато людей, вони стають майже автоматизованими, у загальному плінні життя малопомітними, нечітко рефлексованими. У будь-якій діяльності, наприклад професійній чи побутовій, таких практик завжди чимало. Відчутний вплив фонових практик на життєконструювання забезпечується насамперед унаслідок їх поширеності, частотності. Перетворювальні практики не є такими масовими, ре-

гулярними, звичними, однак вони теж несуть у собі великий енергетичний потенціал змін, особливо коли життєва ситуація стає непередбачуваною, несподіваною, небезпечною.

На етапі свого зародження будь-які рутинні фонові практики були творчими, перетворювальними. Людина поставала перед складним і відповідальним життєвим вибором, не маючи жодних алгоритмів розв'язання екзистенційної проблеми. Доводилося набиратися мужності, діяти всупереч очікуванням, приймати конкретне рішення і втілювати його в життя. Водночас вдалі, продуктивні перетворювальні практики швидко поширювалися, набирали масовості, популярності, потім ставали звичними, втрачали статус фігури і переходили у фон.

Буває, що практики, які виглядають як екзотичні чи ризиковані, просто є новими, недостатньо апробованими, “молодими” практиками. Вони ще “не вирости”, не стали масовими і регулярними, не набули статусу фонових. Коли ці практики тільки виникають, вони зумовлені більше індивідуальними, ніж культурними контекстами. Натомість фонові практики з їхньою невиразною перетворювальною активністю сьогодні часто “застарівають”, перестають влаштовувати особистість у кризових ситуаціях, за потреби екстреного переосмислення складних, “токсичних” стосунків.

Мало кому хочеться виходити за межі затишного звичного побуту, але екстремальні обставини, раптові події, несподівані виклики все одно рано чи пізно виштовхнуть нас із комфортної повсякденності. Протягом життя ми багаторазово опиняємося на іншій, незнайомій, небезпечній території, де рутинні практики вже не спрацьовують, і вчимося практикувати по-іншому, відповідно до нових життєвих обставин, власного актуального стану, життєвих завдань, що їх розв'язуємо.

У різні часи в різноманітних сферах життя особистості можуть домінувати або фонові, або ж перетворювальні практики. Життєтворення відбувається скрізь і завжди: у громадянській активності, сімейних стосунках, під час праці і відпочинку, спілкування зі значущим оточенням, у ході самопізнання, саморозвитку. У спокійні періоди, наприклад, практики громадянсько-політичні є для більшості людей фоновими, тоді як останнім часом вони практично для кожного стали перетворювальними. У період пошуку постійного партнера сімейні практики набувають перетворювального харак-

теру, а професійні на деякий час стають фоновими. Такі ж трансформації можна спостерігати і щодо дозвіллевих, комунікативних та інших практик. Тут критерієм стає спосіб взаємодії особистості з навколишнім світом, значущими іншими, самою собою.

Враховуючи різноманітні життєві контексти, усі практики можна також поділити на активні і пасивні. Наприклад, практики заробляння грошей можуть мати різний рівень активності: бізнес-практики зазвичай є дуже активними, інтенсивними практиками заробляння грошей, тоді як практики жебрацтва, теж спрямовані на заробляння грошей, відрізняються пасивністю. Серед практик саморозвитку практики спортивні зовні ніби активніші, ніж практики медитативні, хоча для певних типів людей, за певних обставин медитація приводить до більш відчутних наслідків, ніж фітнес. Так само можна порівняти практики художні і наукові, творчі і споживацькі, практики володарювання і підпорядкування (у політиці, економіці, стосунках з коханою людиною, навчанні, вихованні дітей тощо).

І хоча різним соціальним полям – праці і споживанню, політиці, релігії, здоров'ю, освіті – відповідають різні практики життєконструювання, усі практики, характерні для окремої особистості, тісно пов'язані між собою, є у чомусь ізоморфними. Якщо людина, наприклад, шукає необхідну для роботи інформацію за допомогою інтернету, то у вивченні іноземних мов і в пошуках екологічно чистих продуктів вона буде використовувати ті ж інтернет-ресурси. Загалом стиль життя особистості, на думку Л. Д. Бевзенко, можна трактувати як квінтесенцію найтиповіших практик [Бевзенко, 2008, с. 21].

Соціальні групи можна порівнювати, зіставляючи типові практики їх представників. Ці практики, як правило, тісно пов'язані і передбачувані. Так, за П. Бурдьє, у Франції люди, які п'ють шампанське, з більшою ймовірністю будуть купувати старовинні меблі, грати в гольф, захоплюватися верховою їздою, ходити в театр, ніж ті, хто п'є віскі або червоне вино [там само, с. 24]. Цікаво було б більше дізнатися про соціальні групи і типові практики в нашій країні, – наприклад, дослідити практики життєтворення представників волонтерського руху, особливості практикування молодих людей, що вступили до лав новоствореної поліції, практики комбатантів, учасників бойових дій, які повертаються до мирного життя.

Ми практикуємо зазвичай тоді, коли щось добре знаємо і вміємо, маємо певний досвід та зацікавленість. Практичний інтерес проявляється як фонові очікування (термін Г. Гарфінкела) [Гарфінкел, 2005], чи “установки повсякденного життя” (термін А. Шюца) [Шюц, 2003]. Ці фонові очікування або виникають ще до набуття рефлексивного досвіду, або взагалі ніколи не рефлексуються. Будучи типізованими, вони використовуються людиною як інтерпретативні схеми, що забезпечують осмислення навколишнього світу, себе і свого оточення, власного життя. Саме очікування наділяють сцени повсякденності знайомим характером звичного життя [Гарфінкел, 2005, с. 42–44]. Таку систему диспозицій, вихідних настановлень, когнітивних і мотиваційних структур П. Бурдьє пропонує називати габітусом і вважає, що практики виникають саме з нього [Бурдьє, 1995; 1998].

Особистісні практики зазвичай є продуктом зіткнення теперішнього і минулого, індивідуальної історії і актуальної життєвої ситуації, яка може бути цілком непередбачуваною, несподіваною, небезпечною. І тут адекватними життєвим обставинам стануть лише такі практики, в яких традиційне буде у відповідних пропорціях поєднуватися з інноваційним чи навіть повністю поступатися йому. Так виникають практики творчі, ризиковані, інколи екстремальні.

У суспільно-політичній сфері сучасної України чимало фонових практик стають непродуктивними, надієвими. Вони гальмують як зміни сучасного українського соціуму, так і зміни особистості. Водночас у сфері сімейній рутинізовани фонові практики традиційно превалують, хоча ці дві сфери важко розмежувати між собою. Політичні події по-різному інтерпретуються різними членами сім'ї, практики взаємодії з оточенням у них поляризуються, і внутрішньосімейні суперечності за таких обставин нерідко вкрай загострюються.

Частина практик при переході від індивідуальних до масових залишається надбанням окремих, інколи зовсім невеличких груп. Згадаймо хоча б певні молодіжні субкультури: растамани, емо, хакери, екстремали, рокери чи клабери мають свої практики життєконструювання, що проявляються у трансляванні оточенню спільних цінностей, специфічному проведенні дозвілля, використанні відповідного сленгу, оформленні зовнішнього вигляду. Якщо людина є членом такої спільноти, жорсткі інтерпретативні кліше, ти-

пові для угруповання, певним чином звільняють її від необхідності самостійно думати, ухвалювати відповідальні рішення, випробувати нові індивідуальні практики.

Групові практики зазвичай примітивніші за ретельно розроблені практики індивідуальні. Далеко не всі здатні до витонченого індивідуального практикування, бо більшості, на думку М. Фуко, не вистачає сили духу, витримки, здатності доводити до кінця розпочату справу [Фуко, 2007]. Щоб набути масовості, індивідуальні практики мають стати дієвою квінтесенцією здобутих знань, пересмислених емоційних станів, схваленої мотиваційної спрямованості, зручних комунікативних навичок.

Що може правити за критерії в спробі дослідження особистісного життєконструювання? Повірно соціологам, які вважають пострадянське суспільство за суспільство модерну, у якому є окремі краплі постмодерну [див. Сосновская, 2010]. Безумовно, соціальна психологія з її дослідницьким апаратом відтворює цього дивного кентавра, який обома ногами і тулубом занурений у набридлий модерн, а крилами намагається зачепити свіже повітря постмодерну. Саме тому звичні критерії наукового аналізу зовсім не втрачають своєї релевантності, хоч інколи й здається, що їх уже скасували разом з істиною і суб'єктом.

Отже, критеріями в цьому разі будуть характерні ознаки, за якими оцінюватимемо поширені практики особистісного життєконструювання. Для особистості такими критеріями звичайно є цінності, норми, смисли, способи регуляції поведінки, характеристики взаємодії з оточенням тощо. А оскільки серед основних ознак постмодерну всі називають текстуальність і текстоцентризм, то й критерії наші так чи інакше текстуалізуються.

Серед поширених насамперед у молодіжному середовищі практик (а молодь, безумовно, більш постмодерна, ніж інші верстви населення), за соціологічними даними, називають *weekending* (святкування кінця тижня), *shopping* (ходіння по магазинах), *sightseeing* (фотографування всього навколо), *relaxing* (релаксація), *driving* (керування автомобілем), *looking through* (гортання глянцею), *travelling* (подорожування), *night clubbing* (відвідування нічних клубів), *dancing* (танцювання), *listening* (ходіння в навушниках), *sms-ing* (надсилання повідомлень) тощо [Сосновская, 2010].

Якщо практики, за М. Фуко, є техніками конструювання себе [Фуко, 2007], то перелічені варіанти є дуже своєрідним матеріалом для поверхового, гламурного життєконструювання. Вони виражають певні емоційні стани – насамперед пошук фану (fun), тобто жагу розваг і задоволень, які б допомагали долати внутрішню самотність, смуток, нудьгу, почуття безперспективності й незапобованості.

“У наші дні повсякденність... зруйнувала трагедію, зруйнувала етику, руйнує драму і має намір посадити на трон простоту”, – пише сучасний іспанський класик Хосе-Марія Гельбенсу [Гельбенсу, 2004, с. 282]. Як правило, молоді здається, що рутинних, повсякденних контекстів навколо надто багато і з цим треба боротися, тоді як утомлені немолоді люди сумують за повсякденністю і щиро бажають одне одному якомога більше одноманітного прогнозованого спокою.

А навколишній світ буває дуже різним – спокійним і бурхливим, доброзичливим і не дуже, монотонно-повсякденним і несподівано-екстремальним. І, відповідно, практики дуже по-різному в різні часи концентрують у собі, утілюють, розвивають такий модус буття особистості, як її соціальність. Щоб стати практиками, певні поведінкові прояви, конкретні індивідуальні вчинки набувають повторності, колективності, спільності. Вони ніби дістають “постійну прописку” в сучасному соціумі, стають для певних спільнот регулярними, звичними.

Зауважимо, що окрема людина, яка, наприклад, стала трудовим мігрантом, може сприймати деякі практики як нові, небезпечні, ризиковані, тоді як для мешканців країни, куди вона виїхала на заробітки, вони вже давно стали рутинними, звичними. І навпаки. Так для особистості постійно змінюються культурно-індивідуальні, ціннісно-сміслові, нормативно-регулятивні контексти, у яких відбувається життєконструювання.

Фонові практики відтворюють енергозберігальний режим життєпроявів особистості, забезпечуючи функціонування на рівні характерних для певної спільноти звичок, стереотипів. На відміну від фонових, рутинних перетворювальні практики завжди енергозатратні, оскільки ситуації, що їх вимагають, зовсім не є типовими. І, водночас, ці практики нас приваблюють, адже “...ризик – дуже

запашна спеція для страви людського життя” [Мураками, 2011, с. 91].

Фонові і перетворювальні практики, які дієво впливають на індивідуальне життєконструювання, запам’ятовуються, осмислюються, заходять у культурний контекст завдяки їх представленості в розповідях, історіях, повістях, оповіданнях. “Наші надії, мрії, страхи, фантазії, плани, спогади, любов, ненависть, ритуали нашого повсякденного життя (наприклад, спільні вечери із сім’єю), церемонії і обряди (наприклад, весілля, хрестини, похорон) – усе це спрямовується нарративними сюжетами і спеціально організоване таким чином, щоб сформувавши історію людей, залучених до цих справ і подій” [Кроссли, 2013, с. 85].

Заведені, поширені способи поведінки конденсують у собі текстові особистісні практики. Особистість має бути готовою до імпровізацій у власному життєтворенні, щоб вчасно помітити і не пропустити перший-ліпший шанс. Планувати власний життєвий шлях вона, можливо, ніколи не перестане, адже планування знижує рівень загальної тривоги, допомагає подолати страх невизначеності. Але планування має бути гнучким і передбачати готовність до численних трансформацій текстуалізованих практик. Життєві історії мають видозмінюватися відповідно до екстремальних подій, якими так багате кожне життя. Тоді стає можливим продуктивне творіння все нових і нових версій свого життя, різноманітних саможиттєписів, у яких переструктурується, по-новому артикулюється, переосмислюється життєвий досвід.

Наративи, які створюємо ніби ми і які ніби створюють нас, завжди нефінальні, відкриті. Вони складаються під час письмових або усних розповідей і ніколи не поспішають до певного фіналу, завжди мають продовження, можливість різних фабул, інколи альтернативних за змістом, динамікою, спрямованістю. Автобіографічний наратив називають суб’єктивно впорядкованим досвідом життєвого шляху [Шевців, 2011, с. 155], одиницею побудови якого є подія.

Через практики в автобіографічних текстах відбувається синтезування особистісних інтенцій та подієвої життєвої канви. Несподівані події вносять свої корективи в будь-які життєві плани, примушуючи особистість постійно дрейфувати в діапазоні між повсякденністю та екстремальністю.



В автобіографуванні ми не просто поєднуємо лінійний ланцюжок пов'язаних між собою життєвих фрагментів, а маємо справу з комплексом різних оповідань про себе, що їх об'єднує значущий для людини екзистенційний концепт. Водночас завжди простежується певна внутрішня єдність, “вірність собі”, оскільки автобіографічні тексти Я-центровані [Сапогова, 2011, с. 39]. Крім того, автобіографічні тексти спрямовані на реального, уявного або віртуального співрозмовника.

Подія, яку ми пережили, стає частиною нашої індивідуальної історії, коли ми намагаємося розповісти про неї. Сенс розповіді розуміють як такий, що набувається в процесі нарації. Історія життя, життєпобудова, стає наративною. Людина рефлексує, розмірковуючи над тим, що сталося чи могло статися, у формі оповідання, яке завжди має заданий іззовні сюжет.

Але життєконструювання відбувається не лише у формі наративу. Автобіографування може складатися як з текстів-оповідань, що мають назву наративних, сюжетно організованих, так і з текстів-роздумів, які називають ментативами. Ментатив, який, за В. І. Тюпою, теж можна зарахувати до дискурсивних практик, не просто інформує про стан чи процес буття або мислення, а пропонує – як наслідок комунікативної події – певну ментальну подію (зміну картини світу) адресата [Тюпа, 2006, с. 40].

Наративи і ментативи є основними різновидами сучасних текстів про себе. Вони відображають два способи інтерпретації буття, утворюючи взаємодоповнювальну опозицію подієвого і процесуального [Кузнецов, 2007, с. 57]. Наратив вибудовується в хронікально-подієвих координатах, які можна позначити запитаннями “Хто? – Що? – Де? – Коли?”. А для ментативу за координати правлять змістові зв'язки “Що це означає? – Чому це можливо? – За яких умов відбувається? – Чим це підтверджується? – А якби було б інакше, то яким чином?” [там само, с. 59–60].

У наративній і ментативній формах зазвичай фіксують і осмислюють соціально-психологічні практики життєконструювання. Отже, крім контекстних критеріїв аналізу практик, про які йшлося вище, бажано використовувати також критерії текстові – наративно-ментативні.

І наратив, і ментатив особистість обирає відповідно до цілей осмислення власного досвіду, створення тексту про власне життя.

Коли вона робить акцент на подієвості, високою стає щільність характеристик конкретності, випадковості, “незбігу з дійсністю” і тоді запитаною стає наративна форма мовленнєво-мисленнєвого твору. Коли ж людина починає орієнтуватися насамперед на процесуальність того, що відбувається, вищою стає щільність характеристик невідповідності, об’єктивності референцій і тоді використовують форму ментативу [там само, с. 58].

Наратив і ментатив, кожен по-своєму, концептуалізують комунікативні форми діалогічної взаємодії. До ментативу як текстової форми, яку характеризує логіко-смысловий субстрат, зараховують, крім наукової і публіцистичної літератури, есе, епістолярій (листи), щоденники, мемуари, нотатки та інші еґо-документи, як формулює О. Є. Сапогова. Якщо в наративі домінує референція до протяжності хронотопу, то в ментативі – референція до мислення в мовленнєвій формі [там само].

Подивімося, як це відбувається на прикладі автобіографічних текстів класика гештальттерапії Пола Гудмана і кількарічного номінанта на Нобелівську премію письменника Харуки Муракамі. “Ментативний” Гудман пише: “Я не прагну будь-що втілити свої ідеї в життя. Як усе надто особисте, мої ідеї несміливі й сором’язливі; я не черпаю сил у підтримці соратників; я не вмію вести за собою і не вмію прямувати за вождем” [Гудман, 2009, с. 45]. А “наративний” Муракамі говорить таке: “... у людей простих, які порпаються у своїх холодильниках о третій годині ночі, і твори на кшталт життя. Я теж серед них” [див. Рубин, 2004, с. 75]. Він вважає, що “передати якусь інформацію читачеві, відкрити йому свої почуття можна лише посадивши його у власний транспортний засіб. І цей засіб – історія (тобто наратив. – *T. T.*)...” [там само, с. 127].

Як бачимо, виходячи з індивідуальних преференцій, маємо підстави говорити про людей, які осмислюють досвід і конструюють своє життя насамперед за допомогою наративу, і людей, занурених у життєконструювання, де переважають ментативи. Так звана наративна людина тяжіє до осмислення власного життя через його сюжетнювання. Людина ненаративна моделює реальність власного життя на основі того, що вона про своє життя думає, як його оцінює, що вважає в ньому за головне, як емоційно переживає

включені в життя фрагменти, якою мірою бере до уваги реальні контексти життєвих пригод і т. ін [Сапогова, 2011, с. 38].

Зрозуміло, що кожна людина об'єктивно має свою історію, і ця історія може осмислюватися в сюжетних рамках. Але для когось певні сюжетні побудови є природними, потрібними, цікавими, і таких людей ми називаємо наративними особистостями. Для іншої категорії людей такі способи асиміляції досвіду, як драматичні, трагічні чи комічні сюжети, батьківські сценарії і т. ін., залишаються непродуктивними, і тому ми називаємо їх ненаративними.

Спокійна, передбачувана повсякденність із її фоновими практиками, як правило, наративізується і завдяки цьому стає цікавішою. У діалозі зі співрозмовником особистість осюжетнює певні фрагменти свого життя, структурує його відповідно до обраної фабули. Коли людина намагається в наративі відповісти співрозмовнику на запитання про головних дійових осіб своєї історії, місце і час розгортання подій, рух від зав'язки до кульмінації і далі – до фіналу, вона ніби прискорює плин часу. Нерідко задля вдалого розгортання сюжету, загострення інтриги реальність доповнюють авторськими вигадками, сміливими припущеннями, ризикованими фантазіями. Так виникають нові імпульси для життєконструювання, з'являється свіжа енергія, якої завжди бракує в повторюваних сірих буднях.

Водночас екстраординарні кризові періоди вимагають від розгубленої, дезорієнтованої особистості насамперед ментативів з їх посиленою рефлексією, переосмисленням та переоцінюванням. Хоча є автори, які вважають, що саме кризові ситуації провокують нас на створення наративів. А. Бройард зауважив, що ми описуємо те, що з нами відбувається, щоб у такий спосіб не допустити розширення меж катастрофи: “Коли люди чують, що я захворів, вони буквально закидають мене історіями про власні хвороби і хвороби своїх друзів... Люди кровоточать історіями, і я перетворився на банк крові із цих історій” [Broyard, 1992].

Люди, які нас оточують, справді реагують на проблеми іншого передусім у наративній формі. А от сама людина, яка потрапила в кризу, лише згодом стає здатною створювати послідовні сюжетні тексти з початком, серединою і закінченням. А на піку кризи головною стає потреба зрозуміти, що відбувається, стихити хвилі паніки, знайти причини стрімкого й несподіваного розвитку подій,

усвідомити мотиви власних імпульсів і дивних учинків оточення. Час дуже хочеться пригальмувати, непрогнозований рух у невідомому напрямку – призупинити. І тут замість динамічного нарративу використовують повільніший ментатив із його увагою до дрібниць, пошуком аргументів, прагненням доказовості.

Запитаймо відтак: чи можливі взаємозаміни текстових і контекстних критеріїв у реальній стрімкій динаміці автобіографування?

За Ю. М. Лотманом, динаміку художніх текстів спрямовано, з одного боку, на підвищення їхньої цілісності та іманентної замкненості, а з другого, на збільшення внутрішньої семіотичної неоднорідності, суперечливості твору, розвитку в ньому структурно-контрастних підтекстів. Завжди є напруження між тенденцією до інтеграції – перетворення контексту на текст, і тенденцією до дезінтеграції – перетворення тексту на контекст [Лотман, 1992].

Відповідно, особистісну динаміку також спрямовано й на більшу цілісність текстів про себе, що забезпечує виражену тенденцію до закритості, автономізації, і на їхню відкритість завдяки зростанню внутрішньої конфліктності. Саме так з'являються нові несподівані смисли в стосунках з іншими, професійній діяльності, ставленні до власного життя. Так – інтегративно і дезінтегративно – осмислюють набутий досвід та аналізують актуальні практики життєконструювання.

Якщо під час життєконструювання переважно використовують нарративи з їхньою тенденцією до сюжетної інтеграції подій, переживань, смислів, то особистість стає більш цілісною, інтегрованою і всі значущі для неї контексти починають перетворюватися на єдиний текст. Якщо ж починають домінувати ментативи з їхньою аналітичною, дезінтегративною тенденцією, у центрі уваги особистості опиняються ціннісні конфлікти, міжособистісні проблеми, складності з вибором життєвих альтернатив. На такій стадії особистість тимчасово втрачає власну цілісність і її нещодавно послідовний автобіографічний текст розпадається на численні контексти.

Отже, текстові і контекстні критерії аналізу практик життєконструювання мають тенденцію до взаємоперетворювання.

Завдяки ментативним практикам життя перестає бути для особистості послідовним та однорідним, передбачуваним і в чо-

мусь монотонним. Звільняючись від чергового сюжету, за законами якого відбувалася життєпобудова, особистість відкривається для нових, складніших, реальніших стосунків з оточенням. Надалі, утомившись від суперечливості власної поведінки та ризикованих спроб занурення в несподівані комунікації, вичерпавши власні ресурси апробації нових ціннісно-сміслових контекстів, особистість переходить до наративних практик, завдяки яким життя впорядковується в чітких межах новообраного сюжету. Замість ціннісно-сміслових контекстів запитаними стають контексти нормативно-регулятивні. Так розпочинається новий цикл життєконструювання.

Практики автобіографування як наративні і ментативні способи життєконструювання бувають фоновими, повсякденними, і конструктивними, перетворювальними. Спокійна, передбачувана повсякденність із її фоновими практиками, як правило, наративізується. У діалозі із співрозмовником особистість осюжетнює певні фрагменти свого життя, структурує його відповідно до обраної фабули. Водночас екстраординарні кризові періоди вимагають від дезорієнтованої особистості насамперед ментативів з їх посиленою рефлексією, переосмисленням та переоцінюванням.

Кожна проблемна ситуація, будь-яка екстраординарна подія стимулюють зупинення наративізації завдяки виникненню ментативів, які, відповідно, породжують нові повороти наративних сюжетів. Практики з повсякденних стають перетворювальними в результаті взаємопереходів наративу і ментативу.

Основними критеріями аналізу соціально-психологічних практик життєтворення є критерії контекстні (культурно-індивідуальні, ціннісно-сміслові, нормативно-регулятивні) і текстові (нاراتивно-ментативні). Фонові практики, характерні для певних спільнот, зумовлені насамперед культурними контекстами, а практики ризиковані, перетворювальні, екстремальні – контекстами індивідуальними.

### **1.1.2. Модель соціально-психологічних практик життєтворення особистості**

У межах практикозорієнтованої психології спробуємо визначити стратегічні, спільні для різних соціальних мереж напрями життєконструювання та побудувати модель життєтворення особистості.

Розпочнімо з практик турботи про себе, з пошуків можливостей самоідентифікування. Щоправда, у постнекласичній парадигмі йдеться не про досягнення усталеності, збереження тотожності із собою, якої людина раніше прагнула, досягала і зберігала. У сьогоdnішньому швидкоплинному світі, коли все навколо миттєво змінюється, особистість свою ідентичність постійно шукає і остаточно ніколи не знаходить, бо це відбувається на перехресті безлічі соціальних відносин, де особистість, як пише Тевено, збирає свою цілісність з гетерогенних фрагментів світу [Соціальні практики..., 2009, с. 98]. Тому точніше було б говорити не про ідентичність як про щось уже досягнуте і стале, а про ідентифікацію, що відбувається безперервно.

Зауважимо, що, практикуючи, людина не намагається віднайти, відкрити, зібрати до купи власну ідентичність, а прагне запобігти її стагнації, застряганню. Добре створена, усталена ідентичність втрачає свою колишню цінність і перетворюється на перешкоду, бо стрижень постмодерністської стратегії життя – не створення ідентичності, а уникання фіксації [Ваuman, 2000]. Щоб ще більше підкреслити процесуальність ідентифікації, цей процес називатимемо ідентифікуванням, оскільки особистість стає рухом, неодмінним переходом-в-інше. Постійне самоідентифікування є властивістю і водночас станом особистості, що ніколи не завершується, не добігає кінця.

Завдяки практикам особистість поєднує певні оцінки себе, прояви ставлення до себе, експектації з боку оточення, способи турботи про себе в смислові ланцюжки, тематичні серії. Конститууючи себе, вона обов'язково використовує як креативні, індивідуальні, так і рутинізовані, звичні, фонові способи поведінки, у мегаполісі – одні, у маленькому містечку – зовсім інші. Поширеність практик ще залежить від прийняття власного віку і статі, популярності серед оточення, економічного і соціального статусу, ціннісних орієнтацій, професійної спрямованості тощо.

Другий стратегічний напрям життєконструювання пов'язаний із вибудовуванням комунікативного простору особистості, що відбувається завдяки конфігуруванню фонових і перетворювальних практик на перехресті безлічі соціальних мереж. Ідеться про способи взаємодії особистості із соціумом, державою, сім'єю, професійною спільнотою. Простір значущих стосунків особистості

і реальних та уявних “Інших”, маючи внутрішній потенціал до самоорганізації, робить помітний внесок в особистісне життєконструювання.

Саме в цьому інтерперсональному контексті завдяки практикуванню поступово складається нова особистісна цілісність, автономність. Вибудовуючи власну територію і виокремлюючи, усвідомлюючи, захищаючи її, особистість доброзичливо сусідить з територіями інших, враховуючи їхні прагнення, беручи до уваги їхні домагання. Вона окреслює їхні межі, які відпочатку передбачається перетинати, порушувати, пересувати, змінювати.

У постнекласичній парадигмі природніше говорити не про автономність особистості, як це було в екзистенційно-гуманістичній психології, а про стійкі і взаємні, зустрічні тенденції до автономізації, про вміння вибірково встановлювати і руйнувати кордони, поважати та зберігати власну територію, водночас дбаючи про території своїх рідних і близьких, про їхні особисті межі. До речі, процеси ідентифікування та автономізації неможливі один без одного і практики, що їх забезпечують, використовуються однаково часто. Не оформивши власну життєву ситуацію з урахуванням усіх інших ситуацій, що перетинаються з нею, нереально відчувати власні межі, автономізуватися від тих аспектів реальності, з якими особистість із якихось причин не схильна взаємодіяти.

Вибудовуючи різноманітні взаємини, стосунки, відносини, особистість спирається не лише на те, що є загальноприйнятим, звичним для її оточення, традиційно схожим на простори інших, а й ризикує, експериментує, наважується на щось несподіване й не прогнозоване. Комунікативний простір, що виникає завдяки відповідній конфігурації практик, характеризується динамічністю, частим утворенням заплутаних мереж і лабіринтів. Водночас баланс повсякденних і перетворювальних практик забезпечує для особистості відносну стабільність комунікативного поля, його впізнаваність.

Особистість зростає, лише відкриваючись для контакту, конструюючи цей контакт, сприяючи взаєморозумінню і прийняттю. Її не можна уявити поза діалогом (чи, точніше, полілогом), адже вона перетворюється на цей діалог, стає діалогованням так само, як стає ідентифікуванням і автономізацією. Відкритість особистості передбачає вільний обмін енергією та інформацією із со-

ціальним середовищем, взаємозбагачення різнобарвних персональних і культурних контекстів.

Діалогування особистості з іншими відбувається на її власних, особистісних межах, тобто там, де закінчується її умовна персональна територія і починаються території тих, хто її оточує. Цей діалог відбувається з урахуванням численних контекстів: хаотичних суспільно-політичних реалій, турбулентних фінансових змін, ринкових відносин, що вкрай стрімко опановують дуже різні сфери життя, масової культури, яка майже зливається з культурою елітарною. Контактуючи, особистість видозмінюється відповідно до процесуальних якостей плинного діалогування, спільного творення довіри і взаєморозуміння.

Минуле, теперішнє і майбутнє не існують у комунікативному просторі окремо одне від одного, не розгортаються послідовно. Адже в житті особистості жодні по-справжньому значущі стосунки ніколи не завершуються повністю. Відповідно до набутого досвіду, чергових випробувань, нових взаємин колишні стосунки можуть несподівано переінтерпретуватися в якихось несподіваних контекстах, знецінюватись, переоцінюватись, набувати нових значень. Коли саме давній невдалий вибір, ризикована пригода, якась сильна образа, професійна невдача, колізії побудови дружніх, родинних чи любовних стосунків пригадаються, переосмисляться і почнуть впливати на сьогоднішнє, передбачити неможливо. Тут править Йоґо Величність Випадок. Так само майбутнє з його очікуваннями, домаганнями, планами, цілями, мріями, фантазіями щодо сьогоднішніх значущих стосунків також впливає на строкате плетиво актуального комунікативного простору.

Третім напрямом життєконструювання, крім уже розглянутих персонального і просторового, є часове конфігурування практик. Ідеться про співвідношення фонових і перетворювальних практик, значущих для самореалізації на певному життєвому етапі, характерних для певної історичної дистанції, яку долає особистість. Інтерпретації змістових характеристик юності, молодості, зрілості, старості експлікуються в певних практиках. Ці практики виконують роль пагінців, гілок трикомпонентної структури, що взаємно детермінуються. Коли один з напрямків розвитку, один з пагінців втрачає актуальність, стає тупиковим, активізується практикування в іншому напрямку. Запропонована модель не є статичною, в ній



закладено власну динаміку самоперетворень, оскільки кожне з її конфігурувань – персональне, просторове та часове – здатне до самозмін, відгукується на зміни інших компонентів і стимулює дальші модифікації життєконструювання.

Якщо розглядати спрямованість практик відповідно до сфер життя, то отримані картини будуть дуже різноманітними. У когось практики професійні, наприклад, зорієнтовані на самоідентифікування, пошук себе. Людина йде на роботу заради реалізації власних здібностей, випробовування потенцій, підвищення самоповаги. Тобто ці професійні практики працюють на перший компонент моделі життєконструювання. У багатьох ті ж професійні практики спрямовані не на себе, а на інших: на вибудовування комунікативного простору, налагодження стосунків, пошук односторонніх, подолання самотності. У цьому випадку професійні практики працюють на другий компонент моделі життєконструювання. Якщо ж професійні практики особистості спрямовані на заробляння відчутного персонального капіталу, накопичення досвіду, знаходження учнів, які зможуть продовжити її справу, то йдеться про спрямованість на третій компонент моделі життєконструювання – час життя. Так само сімейні чи громадянські практики в їхньому фоновому або перетворювальному модусах сприяють насамперед чи то конструюванню особистості, чи освоєнню нових комунікативних територій, чи наданню вагомості певному етапу життєвого шляху.

Усі три вектори практикування не є застиглими, усталеними. На їхні зміни впливають не лише зовнішні чинники, навіть такі, як агресія сусідньої держави. Хоча, безумовно, такого роду екстремальні обставини вирішальним чином видозмінюють звичні способи життя, створюючи умови для усвідомлення основних цінностей, базових пріоритетів.

Існують і певні внутрішні ритми життєконструювання, від яких теж залежить тимчасове домінування відповідної спрямованості особистісного практикування. Так, дитина більше зорієнтована на себе, зріла людина – на інших, а літня особа – на роботу із часом свого життя. Можна говорити і про певні індивідуалізовані ритми. Наприклад, ритми практикування у шизоїда завжди відрізнятимуться від ритмів, типових для демонстративної особистості. Ці внутрішні ритми створюють глибинну канву візерунка практику-

вання. Особистість автоматично враховує власну ритмічну канву практикування, вдаючись до численних імprovізацій.

Проходячи перевірку на ефективність, спільні для багатьох практики стають дієвим інструментом діалогування з оточенням, побудови оновленої ідентичності, досягнення вищого рівня автономізації. У практиках акумулюється і через них артикулюється значущий для особистості та її оточення досвід.

Говорячи про внесок специфічних за змістом і спрямованістю практик у життєконструювання, слід зауважити, що професійні практики сьогодні все менше відрізняються від, наприклад, дозвіллевих. Ця тенденція характерна не лише для тих людей, кого З. Бауман назвав неокочівниками. Праця і відпочинок науковців традиційно були і є майже однаковими. А якщо згадати про програмістів, менеджерів, журналістів, політиків, спортсменів, акторів, фрилансерів, то їхнє динамічне життя є суцільним рухом від одного заняття до іншого.

Практикування, що забезпечує особистості постійне ідентифікування, автономізацію, діалогування, відбувається як у фоновому, так і в перетворювальному режимах. Найактуальнішою активністю на певний час може стати номадична (кочування), яка здійснюється заради досягнення нової ідентичності та набуття певного рівня автономії. Потім у фокусі уваги особистості опиняється самопізнання, що потребує зосередженості на процесах ідентифікування та автономізації. Цей шлях передбачає подорожування, під час якого ставлення до себе відчутно змінюється, і в результаті особистість засвоює нові способи практикування.

Значущі для особистості соціальні мережі (родина, професійні кола, друзі) ніколи не формуються заплановано, відповідно до чийхось бажань. Вони, радше, виникають чи навіть трапляються, демонструючи тенденцію “жити самостійним життям” [Соціальні практики..., 2009, с. 117]. Щоправда, завдяки особистісному практикуванню ці мережі можуть певним чином змінюватися, перетворюватися, набувати стабільності чи втрачати її.

Немає наперед визначеного особистісного руху життєвим шляхом, адже цей шлях постійно будується, видозмінюється, трансформується. Позначені напрями особистісного життєконструювання мають внутрішній потенціал до самоорганізації, власні стабілізаційні і перетворювальні ритми.

Таким чином, прагматичний шлях особистісного життєконструювання реалізується як практикування в діапазоні між повсякденною, фоною, стабілізаційною активністю і активністю перетворювальною, креативною, екстремальною. Постійно переходячи від однієї практики до іншої, особистість досягає власного зростання. Фонові, повсякденні практики, зумовлені насамперед культурними контекстами, і практики конструктивні, перетворювальні, зумовлені контекстами індивідуальними, мають тенденцію до взаємопереходів.

Стратегічні, спільні для різних сфер життєдіяльності, різних соціальних мереж напрями життєконструювання – це, по-перше, персональне конфігурування практик, спрямованих на побудову особистістю самої себе; по-друге, конфігурування практик, що сприяють побудові комунікативного простору особистості завдяки засвоєнню способів взаємодії із соціумом, державою, сім'єю, професійною спільнотою, і, по-третє, це часове конфігурування практик, типових для певної історичної дистанції, яку долає особистість. Якщо персональні практики спрямовані насамперед на самоідентифікування, просторові – на освоєння комунікативних територій, то часові – на смислопородження відповідно до життєвого етапу. Баланс повсякденних і перетворювальних практик забезпечує особистості відносну стабільність і водночас відновлюваність Я-концепції, комунікативного простору і часу життя.

Розглянуті особистісні практики виконують роль пагінців, гілок трикомпонентної ризоморфної структури, що взаємно детермінуються. Коли один з напрямків розвитку, один з пагінців втрачає актуальність і запотребованість, стає тупиковим, починається практикування в іншому напрямку. Розгалуження гілок і гілочок ризоми виникають у переломні для особистості і соціуму часи, у точках біфуркації, що приводить до відчутних змін у життєконструюванні.

Запропонована модель не є статичною, в ній закладено власну динаміку самоперетворень, оскільки кожне з її конфігурувань – персональне, просторове і часове – здатне до самозмін, відгукується на зміни інших компонентів і стимулює дальші модифікації децентрованої ризоми.

### **1.1.3. Життєві шляхи особистості: напрями моделювання процесуальності**

Як охопити різнобарвну, стереофонічну панораму особистісного життя у всій його складності, неочікуваності, багатомірності? Адже в теперішньому непередбачуваному світі особистість втрачає стабільність, перетворюючись на процес, плин, рух, стаючи суцільним мандрівником, пілігримом, подорожнім. Питання специфіки побудови такою стрімкою особистістю власного життєвого шляху стає все більш актуальним.

Сучасні дослідження особистісного життєконструювання дають підстави думати, що особистісна динаміка зазнає в епоху постмодерну не лише кількісних, а й якісних змін. Поступальний рух від дитинства до юності, молодості, зрілості і старості втрачає свою однозначну спрямованість, лінійну каузальність, і життєвий шлях позбувається своїх традиційних характеристик.

Щоб зрозуміти, на що перетворюється історія сучасної особистості, втрачаючи колишню поступальну лінійність, однозначну суб'єктну спрямованість, слід з'ясувати специфіку різноманітної особистісної процесуальності. Отже, метою підрозділу є пошук відповіді на запитання: що відбувається з еволюційністю особистісного розвитку в постмодерністському контексті і як це впливає на побудову життєвого шляху?

Говорячи про рух особистості власним життєвим шляхом, бачимо існування двох світів, що конфронтують: “світу траєкторій” і “світу процесів”, як їх назвали І. Р. Пригожин та І. Стенгерс. Парадигмальний наслідок із цієї обставини – це не тільки і не стільки переорієнтація “від буття до становлення”, скільки відмова від конфронтативного протиставлення цих двох світів. Буття і становлення сьогодні мають розглядатися не як протилежності, що суперечать одна одній, а як два співвідносних аспекти реальності [див. Можейко, “Переоткрытие ...”].

Процесуальність передбачає відносну прогнозованість, передбачуваність руху особистості життєвим шляхом. Кожен процес зазвичай характеризується стадіальністю, і переходи від стану до стану передбачені порядком стадій, що можливо лише в штучних умовах [Тюпа, 2009]. У дійсності вторгнення несподіванок, на які так багате кожне життя, постійно виштовхує особистість із процесуального ланцюга.

Отже, особистість самоконститується у світі становлення, виникнення, тобто у світі принципово процесуальному, залишаючись якоюсь мірою і у світі траєкторій тому, що кожне життєве завдання чергову траєкторію задає, а кожна несподівана подія чи то свою траєкторію нав'язує, чи коригує наявну. Немає наперед визначеного особистісного руху життєвим шляхом, адже цей шлях постійно вибудовується, видозмінюється, трансформується в різних реєстрах: індивідуальному, сімейному, громадянському тощо.

Життєвий шлях сучасної особистості все більше нагадує не поступальний цілеспрямований рух у бік професійної, сімейної чи якоїсь іншої самореалізації, а суцільні подорожі, пригоди, мандри, які рідко вдається чітко спланувати чи повністю проконтролювати.

У знаковій книжці з такою сучасною назвою “Людина мандрівна” Г. Марсель зосереджується на випадкових, непередбачуваних ситуаціях, в які потрапляє людина під час подорожування [Марсель, 1999, с. 209]. На його думку, людське життя розвивається за законами драми. Буття, більш заповнене собою, протиставляється буттю відкритому, спрямованому назовні, сповненому готовності віддатися справі. Посилаючись на Ж. Батая, Марсель аналізує також актуальне для сьогоднішньої України буття на екстремумі, подорож на межу можливого.

Кожен із нас постає від самої своєї появи на світ перед іншими і перед самим собою як така собі задача, умови якої виявляються недостатніми для її розв'язання. Людина не приймає пасивно правил поведінки, що їх накидає середовище, оскільки вона не є звичайнісіньким інструментом, просто зчепленням коліщат. Особа не задана, вона не може сказати про себе: “Я є”, бо вона є не істотою, а бажанням переступити через те, чим вона є і разом з тим не є, через дійсність, у яку вона потрапила [там само].

Протиставляючи осілу та кочову культури, Ж. Делез і Ф. Гваттарі зауважують, що ми традиційно пишемо історію з погляду людини, яка веде осілий спосіб життя, хоча вже треба спробувати зрозуміти історію, якою її бачать кочові народи.

Що це за кочові народи і чому такий підхід нас стосується? Відповідь на запитання дає З. Бауман. Якщо раніше кочівниками традиційно були скотарі, торговці, мореплавці, ремісники, мисливці, рибалки, мандрівні музики, актори, розбійники чи найманці, то в сучасному світі з'явилися так звані неокочівники – досить успішні

люди, спосіб життя яких не є цілком осілим. Вони можуть бути ай-тішниками (комп'ютерниками, програмістами), менеджерами, викладачами, вченими, політиками, спортсменами, акторами, шоуменами, гастарбайтерами, фрилансерами, навіть священиками [Bauman, 2000]. Додамо до цього списку інтернетні мандрі, в які щоденно занурюється все більше людей, та доступні кожному регулярні і тривалі телевізійні подорожування з каналу на канал (зепінг).

Праця і дозвілля неокочівників мало відрізняються одне від одного, а їхнє життя перетворюється на суцільну динаміку, рух із країни в країну, від одного заняття до іншого. Їхнє діалогування з оточенням досить легко відбувається як рідною, так і іншими мовами, у різних професійних, родинних та інших контекстах, забезпечуючи нові і нові плінні самоідентифікації. Їхня потреба в автономії передбачає хіба що тимчасове усамітнення, необхідне для сконцентрованої діяльності, і така автономізація лише сприяє більшій відкритості, толерантності, прийняттю представників різних етносів, релігій, політичних уподобань чи сексуальних орієнтацій. Віяло практик, характерних для цього сучасного мандрівного люду, є набагато ширшим, ніж це було хоча б у позаминулому столітті, коли представники різних культур дуже сильно відрізнялися між собою.

Розгляньмо запропоновані З. Бауманом способи руху життєвим шляхом, поширені в постмодерному суспільстві: фланер, бродяга, турист і гравець [там само]. Подібні способи моделювання процесуальності існували й раніше, але реалізовувалися вони лише маргінальними людьми в маргінальних місцях. Тепер ці стилі практикуються більшістю в основному часі їхнього життя і в місцях, що є найбільш значущими. Вони стали тепер, остаточно й безповоротно, типовими способами життя сучасних індивідів з відповідними наборами практик життєконструювання, способів ведення діалогів та досягнення умовної автономії і тимчасової ідентифікації.

*Фланер* (flaneur) практикує прогулянки як спосіб життя, а не як спосіб збавляння вільного часу. Зазвичай він є мешканцем великого міста, хоча й не обов'язково. Практикування гулянь сприяє незапланованій, невимушеній зміні окремих епізодів, фрагментів життя. Ці випадкові епізоди не перетворюються для фланера на значущі події, оскільки не мають ані причин, ані наслідків. Проживання життя як невимушеної прогулянки може відбуватися де завгодно, навіть у величезних торгових центрах – молах (цей термін

спочатку позначав алею для гуляння), які проектувальники роблять на замовлення за міркою того, хто гуляє. Тут поверхні віддзеркалюються в поверхнях; тут щось купують, щоб прогулюватися, і прогулюються, щоб робити покупки. Ідентифікування змінюється відповідно до зміни віддзеркалюваних зображень. Для фланера з його практиками вільного спостереження, ігрового споживання теперішній час відірваний від минулого і майбутнього, і тому випадковим і несподіваним зустрічам гарантовано епізодичність.

*Бродяга* практикує свободу пересування, не маючи пункту призначення. Так він уникає пут минулого, позбавляється контролю. Бродяга непередбачуваний, бо ніколи не знає, куди рухатиметься наступного разу, і це його ніяким чином не турбує. Бродяжництво, за Бауманом, не має ніякого маршруту; його траєкторія складена із шматочків, як ковдра з клаптів. Будь-яке місце може стати для бродяги зупинкою, але він ніколи не знає, як довго залишатиметься тут; це залежить від терпіння і великодушності тих, хто його приймає, та від вісток з інших місць, що пробуджують нові надії. Бродяга вирішує, куди повернути, коли досягає перехрестя; він ситуативно обирає наступну зупинку, читаючи назви на дорожніх знаках. Норовливий, авантюрний і ексцентричний, він скрізь залишається чужаком, ні до чого і ні до кого не звикаючи.

Метою *туриста*, який рухається ніби не насправді, є новий різноманітний досвід, оскільки повсякденні радості швидко приїдаються. Туристам подобається дивний, химерний стан, ніби вони віддаються на волю хвиль, але важливо, щоб від цього стану можна було в будь-який момент відмовитися. Вони обирають враження, які мають бути безпечними, місця, які відрізняються крикливою, показною оригінальністю та безліччю добре маркованих шляхів до відступу. Дивацтва у світі туриста вже не лякають, бо вони приручені, одомашнені, а струси входять до комплексу оплачених послуг з безпеки. У результаті використання таких практик життєсконструювання гнучкий світ здається добрим, чуйним до бажань і примх; він будується і перебудовується з однією метою: збуджувати, радувати, розважати. У наборі безпеки туриста обов'язково передбачена наявність затишного, звичного, спокійного дому, куди можна буде повернутися після безхмарних мандрів. Щоправда, оскільки саме життя перетворюється на велику туристичну пригоду, все менш очевидно, яке з місць відвідування є домом. Турист декларує, що

йому потрібно багато простору, а простір – не та річ, яку можна знайти вдома. І тому дім зберігається на горизонті життя як дивне поєднання прихистку і в'язниці.

У житті *гравця* немає необхідності і випадковості, передбачуваності і керованості, незмінності і безповоротності, закону і беззаконня, порядку і хаосу. Світ гравця, гнучкий і невловимий, розділений на вервечку ігор, мета яких – перемога. Щоб досягти успіху, треба відмовитися від жалості, співчуття, милосердя чи співробітництва. І тут найважливішими практиками побудови життєвого шляху стають практики хорошої гри, що передбачають вдалі ходи, обережність, ризик, інтуїцію. Кожна гра має початок і кінець, і поки гра триває, її стіни непроникні для зовнішнього світу; голоси ззовні здаються гравцям приглушеними, невиразними. Щоб бути впевненим, що гра не матиме довготривалих наслідків, кожен гравець (як і його партнери та супротивники) має пам'ятати, що “гра є усього лише грою”. Так гравець, завершуючи гру багаторічного шлюбу заради того, щоб щиро віддатися наступним жорстоким іграм, вимагає від партнерки: “Ми – дорослі люди, залишаймося друзями!”, – і його зовсім не мучать докори сумління.

Порівнюючи всі чотири взаємопов'язані та взаємообумовлені способи особистісної процесуальності, характерні для постмодерну, Бауман підкреслює їх спільність. Адже всі чотири стилі мають тенденцію робити людські стосунки фрагментарними і непостійними; всі вони не передбачають стійких прихильностей і далекосяжних наслідків; усі перешкоджають створенню довготривалих зв'язків із взаємними правами та обов'язками. Усі вони підтримують дистанцію між собою і Іншим, сприймаючи його як об'єкт естетичної, а не моральної оцінки, як справу смаку, а не предмет відповідальності.

Для фланера, бродяги, туриста, гравця як різних варіантів номадичної, кочової особистості всі особистісні модуси певним чином видозмінюються. Ідентифікування стає ситуативним, множинним; діалогування втрачає усталеність і симетричність; практикування підпорядковується ігровому споживанню; автономізація то посилюється, то майже зникає зовсім.

Практикуючи мандрування, особистість намагається віднайти у своїх подорожах якийсь сенс. Актом ініціації смислопородження стає процедура збою, що інколи спостерігається в ході розгортання лінійного вектора процесуальності. Делез і Гваттарі називають



вають її перехватом коду, додатковою вартістю коду, зростанням валентності, справжнім становленням. У тому ж ключі Ю. Кристева позначає в процедурі означування особливі “точки”, які вона називає точками “затемнення смислу”. Текстовий хаос, що виникає після втрати смислу, породжує нову семантику [див. Можейко, “Генеалогія”, с. 570].

Під час осмислювання власного життя, його суперечливих завдань, несподіваних намірів людина відстежує перетинання різних семантичних векторів, взаємодію несхожих інтерпретативних моделей. По-новому оцінюючи пережите, вона раптом починає бачити інші причини того, що відбувається сьогодні. Занурившись у руйнівний хаос, переживши чергову життєву кризу і ставши сильнішою, особистість відмовляється від деяких звичних фонових практик й озиряє нові горизонти. Поставши перед складним і відповідальним життєвим вибором, вона ризикує і випробовує нові практики, утілюючи в такий спосіб свої задуми.

Події, з яких складається те, що традиційно називалося життєвим шляхом, поєднуються в сучасній особистості не в чітку структуру, а в ризому, що має креативний потенціал самоорганізації. Ризома вторгається в різні події еволюційні ланцюжки, інколи руйнуючи їх, а інколи створюючи нові. Одиначні епізоди сімейного, професійного, інтимного життя, які переживаються особистістю на різних вікових етапах, комунікуючи між собою і із зовнішніми умовами, конституюють певні ланцюжки, тематичні серії, з яких і складаються відповідні конфігурації життєвого шляху чи, точніше, життєвих шляхів.

Навіть процес дорослішання, за яким непомітно настає і процес старіння, втрачає свою однозначну векторну спрямованість. Сучасна людина вже не відповідає колишнім уявленням про те, як мала б самореалізовуватися, виглядати, одягатися, спілкуватися, практикувати в соціумі особа її віку. Звільняючись від застарілих соціальних стереотипів і набридлих фонових практик поведінки людини певного віку, особистість досягає певної свободи вікового руху. Так вік, до речі, разом із статтю, стають умовними одиницями, продуктом конвенційних угод особистості і значущого для неї культурного середовища.

Сьогодні все залежить від того, який сенс знаходимо, як тлумачимо зміст і значущість того етапу життєвого шляху, який уже

пройдено, який долаємо і який ще попереду. Історична дистанція, що залишилася, перестає бути непроголошеним вироком, а стає полем конструювання, в якому бере участь як особистість, так і її оточення, суспільство в цілому.

Інтерпретації змістових характеристик юності, молодості, зрілості, старості експлікуються в поширених у певних спільнотах практиках. Недарма набувають такої популярності широкообговорювані в інтернеті життєві історії немолодих людей, які знайшли себе після 50, 60, 70, 80-ти і більше років. Герої цих автонаративів зважуються стрибнути з парашутом під 70 років, засновують власний бізнес у 80, стають рок-зірками у 85 чи бігають марафони у 100 років. Автором одного з таких проєктів і відповідної книги-бестселера під назвою “Вік щастя” є справжній неокочівник, успішний бізнесмен, журналіст і фотограф В. Є. Яковлев [Яковлев, 2012].

Здорова, активна, незалежна особистість, переміщуючись несподіваними життєвими шляхами, створює території, які може покидати і реконструювати пізніше в нових умовах. Вона, відповідно, окреслює межі цих територій, які від самого початку передбачається перетинати, порушувати, пересувати, змінювати.

Залежно від життєвого етапу процес особистісного конструювання може спрямовуватися, наприклад, на посилення індивідуальної своєрідності, що потребує активнішого ідентифікування. Такі самовизначальні періоди, спровоковані життєвими кризами, зазвичай змінюються на протилежні, спрямовані на посилення власної соціальності, що досягається за рахунок освоєння нових практик взаємодії. Так комунікування тимчасово починає домінувати над ідентифікуванням, щоб пізніше знову поступитися лідерством.

Актуальні ситуації, в які потрапляє особистість, інколи можуть підштовхувати її до відстоювання власних меж, оборони особистісних границь, нарощування захисних способів взаємодії. Усе це стає можливим, коли активізується процес автономізації від оточення, яке стає агресивним, безцеремонним, у чомусь небезпечним для особистісної цілісності. Коли ж ситуація перетворюється на цілком безпечну і сприятливу, в життєконструюванні відразу активізується режим діалогування, що сприяє більшій відкритості, толерантності, довірі до світу.

Життєва історія фланера, бродяги, туриста чи гравця не є строго послідовною, і причинні ланцюжки тут не вишиковуються у

відповідну лінійну траєкторію. Тому коректніше говорити не про життєвий шлях, а про численні історії, про життєві шляхи кожного з нас у множині, які є нічим іншим, як різноманітними подорожами, мандрями в пошуках смислів.

Як бачимо, особистість є процесом перманентного практикування в багатовимірному культурному просторі, у ході якого відбувається безперервне смислопородження. Вона виникає, змінюється, набуває, зберігає і передає досвід у практиках, через практики, завдяки практикам. Практикуючи, вона не тільки відчуває себе часткою певних спільнот, а й постійно індивідуалізується, долаючи надмірну залежність від оточення.

Серед способів моделювання особистісної процесуальності слід назвати фонові і перетворювальні практики. Конструювання нових смислів, їх особистої інтерпретації відбувається насамперед під час перетворювального, екстремального практикування, а освоєння смислів і підготовка до ініціації нового смислопородження – під час практикування повсякденного, фонового.

Традиційна еволюційність особистісного розвитку змінюється кардинальним чином. Поступальність єдиної цілісної життєвої історії вже майже не спостерігається. Натомість процеси ідентифікування, автономізації, діалогування, практикування, в яких проявляється плинна особистість, сприяють появі численних життєвих шляхів. Ці відкриті, незавершені шляхи не обмежуються ані зовнішніми умовами, ані біологічним віком, ані соціальними стереотипами.

#### **1.1.4. Способи оптимізації практик особистісного автобіографування**

...І, може, ще не повністю кінець?  
Можливо, є ще варіанти, шанси,  
Що не звелися зовсім нанівець?

*М. Слюсаревський*

Автобіографічні розповіді про життя реально це життя змінюють, впливаючи на спосіб його конструювання, переконані Й. Брокмейер та Р. Гарре. Якщо таких розповідей про один і той самий період життя чи його зв'язки з іншими періодами стає більше, зміни, що відбуваються, можна вважати зваженішими,

осмисленішими, більш підготовленими. Але сподіватися, що кожна людина колись створить зовсім несуперечливу цілісну історію про все своє життя, навряд чи доцільно.

Автобіографії розглядаються в сучасній гуманітаристиці саме як соціальні культурні практики. На думку В. О. Подороги, автобіографія розпочинається з певної подієвої точки, так званої “малої смерті” – “метаноїї” [див. Шевців, 2013, с. 153]. Метаноїєю фіксує кризовий розрив історії життя особистості, що супроводжується обов’язковою зміною ціннісно-сміслових домінант. Лише переживши таку “малу смерть”, людина відчуває нагальну потребу переінтерпретувати і переформатувати своє життя.

Автобіографічний жанр є не лише жанром самопізнання і самопредставлення, а й жанром самозмінювання, самоконструювання. Людина – це тварина, яка сама себе тлумачить, і кожне нове тлумачення, кожна свіжа інтерпретація у вигляді автобіографічних текстуалізованих практик, за нашим припущенням, стає підґрунтям особистісного життєконструювання, підґрунтям побудови кожного наступного варіанта життєвого шляху.

Одна з особливостей автобіографічних практик (різновидом яких є практики щоденникові), як слушно зауважує І. О. Савкіна, полягає в тому, що в них (можливо, більшою мірою, ніж в інших жанрах) ідентичність постійно (ре/пере/де)конструюється в процесі написання. Наративне “я” є суб’єктом у процесі, і тому воно завжди змінюване і суперечливе. Додамо, що сьогоденні щоденники – це найчастіше пости в соціальних мережах, деякі з яких читаються тисячами людей. Можливості діалогування, отримання зворотного зв’язку і, відповідно, ре/пере/деконструювання себе в авторів таких новітніх щоденників незрівнянно більші, ніж в авторів класичних, “паперових” щоденників. Водночас помітно змінюється відчуття приватності, захищеності, інтимності автора тексту, що не може не впливати на життєконструювання.

У контексті культури постмодерну руйнуються умови традиційно цілісного сприймання особистістю себе і свого життя як долі, життя як ідентичності собі. Уже не йдеться про одне-єдине життя, що проживається за певним, визначеним сценарієм, відповідно до індивідуального проекту. Якщо немає визначеної автототожної особистості, то немає і визначеної однозначної

автобіографії. Тому сьогодні є підстави говорити про кризу “долі” як психологічного феномена, вважає М. О. Можейко. Якщо для культури класики індивідуальна доля була, за А. П. Чеховим, “сюжетом для невеличкого оповідання” (досить визначеного як у подієвому, так і в аксіологічному плані), то для постмодерну – це поле плюрального варіювання релятивних версій наративної біографії.

Невеличких оповідань з приводу одного конкретного життя може бути досить багато, і їхні сюжети можуть розгортатися зовсім по-різному. Наративна плюральність впливає на кожну конкретну подію життя, розхитуючи, розмиваючи її онтологічну визначеність. Про одруження, розлучення, зраду, кар’єрне підвищення чи конфлікт з керівництвом можна розповідати як про взаємопов’язані етапи життя, а можна доводити їх автономність одне від одного; можна будувати сюжети в оптимістичному ключі саморозвитку, а можна акцентувати увагу на накопиченні стресових перевантажень; можна визначати власну роль у кожній події, а можна шукати зовнішні причини того, що відбувалося, чи говорити про наявність (брак) підтримки з боку рідних і друзів.

За допомогою контекстуальних критеріїв маємо змогу аналізувати динаміку ціннісно-сміслових та нормативно-регулятивних змін у цих оповідях, оскільки вони зазвичай вибудовуються не стільки описово, скільки драматургічно.

Автобіографічні практики у своїй грі з реальністю набувають гіпертекстуального характеру. І тому саме текстові (наративно-ментативні) критерії стають у пригоді, коли йдеться про їх аналіз. Адже автобіографії дуже рідко витримуються в якомусь одному жанрі. Частіше це поліжанрові тексти з елементами героїчного епосу і мелодрами, сповіді і повчання.

Віднесення цих текстів до автобіографічного жанру передбачає, як це стверджує французький автор Ф. Лежен, наявність трьох складових автобіографічного “я”: автора, наратора і головної дійової особи [Лежён, 2000]. Автобіографії не є виключно авторськими, оскільки вони складаються під відчутним впливом певних біографічних канонів, у тексти нерідко вплітаються перекази батьківських спогадів, фольклорні елементи, цитати з відомих книжок, фільмів, навіть пісень. Є також мемуарні включення, тобто оповідання від третьої особи.

Важливо підкреслити, що головна дійова особа автобіографії – це власний бажаний, ідеалізований, більшою чи меншою мірою вигаданий, вимріяний образ, який творить автор, лише частково усвідомлюючи міру власної гри з реальністю, і транслює наратор зі своїми варіаціями, що залежать від його ставлення до слухача, міри довіри до нього, ступеня взаєморозуміння. І всі ці три творчі автобіографічні “я” постійно перебувають у складній взаємодії, безперервному діалозі.

Отже, автобіографію розглядатимемо як розповідь людини про себе, своє життя у вигляді зв’язного сюжетного оповідання. Автобіографічні практики – це не тільки діяльність зі створення автобіографічних текстів, а й діяльність зі складання самої автобіографії (життєтворчість, конструювання індивідуальної міфології). В автобіографічних практиках вербалізування, осмислювання, рефлексування ніколи не є завершеними, вони завжди тривають.

Чи є відмінності між жіночими і чоловічими автобіографічними практиками? За даними Т. С. Ільїної, жінки у власних автонаративах набагато більше уваги приділяють приватному життю, говорять про одруження, народження дітей, стосунки в сім’ї. У чоловіків ця тема зведена до мінімуму, натомість вони акцентують увагу на отриманні освіти та професійній самореалізації. Крім того, у жіночих біографіях менше індивідуальної мобільності і більша зануреність у сімейні зв’язки. Разом з тим жінки, пояснюючи власне життя, більше говорять про вплив зовнішніх обставин, не наважуючись кваліфікувати свою біографічну активність як цілеспрямовану поведінку. Чоловіки, оцінюючи життєвий шлях, менш схильні визнавати власну залежність від обставин і частіше приписують керівництво життям собі особисто [Топорков, 2008, с. 392].

Загальним способом оптимізації особистісних автобіографічних практик є підвищення їхньої діалогічності, тобто відкритості, що забезпечує потенційну можливість трансформацій. Так, історія про себе, яку людина висловлює, може розгалужуватися на думки і оцінки героя розповіді та думки і оцінки того, хто цю історію чує (адресата). Тут практично завжди є ризик залишитися незрозумілим чи витлумаченим помилково. Це серйозна небезпека для стосунків, адже відкритість, щирість оповідача може

приводити до втрати взаємної прихильності, у результаті чого людина стане самотнішою. Буває, що близький друг, кохана людина раптом відчують здивування, пригніченість, навіть відразу, почувши чиюсь правдиву історію про власне минуле.

Не менш небезпечним є й ризик ультрадіалогічного шуму (термін Ж. Бодріяра). Багатослів'я насправді ускладнює діалог, а інколи і зовсім його унеможлиблює. Такий “екстаз комунікації”, знайомий кожному психотерапевту, найчастіше свідчить про брак довіри як до співрозмовника, так і до самого себе. Відкритість може інколи перетворюватися на патологічне вивертання свого внутрішнього світу навиворіт, що теж заважає діалогуванню. Щоб практики автобіографування оптимізувалися, завжди має бути певна *міра діалогічності* комунікантів, і ця міра для різних людей різна.

Отже, створюючи автобіографічний нарратив, ми вступаємо в діалог, і таке довірче спілкування дає змогу по-новому артикулювати пережиті. Найбільш продуктивним є симетричний, рівноправний діалог, у якому інформативним стає навіть взаємне мовчання, інтимну наповненість якого інколи важко переоцінити.

Розповідь про власне життя структурується відповідно до процесу розгортання інтимної бесіди з усіма її репліками, запитаннями, коментарями, зустрічними нарративами співрозмовника. Вибіркова зацікавленість співавтора діалогу тими чи тими аспектами буття, різними шарами реальності привносить нові контексти, ускладнюючи, збагачуючи життєвий досвід, покладений в основу історії. В автонарративі особистості з одних і тих самих подій кожного разу за наявності іншого учасника діалогу вибудовується нова – інакша – біографічна континуальність, яка, відповідно, по-різному впливає на сьогодення.

Щоб діалог сприяв життєконструюванню, необхідна свідомо боротьба з проєкціями. При цьому дуже бажано, щоб слухач автонарративу, якого сміливо можна назвати його співавтором, був реальним, а не уявним. На уявного слухача легко перенести власні побоювання, сумніви, очікування, тоді як реальний слухач, будучи повноправним учасником діалогу, зможе вчасно нав'язати йому думки заперечити, проєкцію – “повернути”.

Інколи конструктивний діалог унеможлиблюється чи утруднюється, якщо співрозмовникам здається, ніби вони однаково

мислять, однаково сприймають, дуже схоже оцінюють усе навколо. Адже конструктивному діалогу, як відомо, зовсім не на користь конфлуентне злиття “я” і “ти”. Як у стосунках узагалі, так і в діалозі зокрема потрібна дистанція, “люфт” між співрозмовниками. Саме така дистанція дає змогу приймати і поважати інакшість співрозмовника, проявляти толерантність до його не схожої на вашу позиції, дивних смаків чи уподобань.

Усе найважливіше відбувається на межі – і не тільки в культурі, про яку писав М. М. Бахтін. Особистість як феномен, ізоморфний культурі, теж вибудовує все найновіше і найцінніше в собі на межі між “я” і “ти”. Саме там, де ми відчуваємо, усвідомлюємо, а інколи і цілеспрямовано вибудовуємо межі між власним життєвим світом і світом іншої людини, діалог набуває справжньої повноти і сили. За таких умов інтимність спілкування не зменшується, а, навпаки, зростає, адже саме межі окреслюють, конструюють і зберігають таку важливу для особистості сферу приватного.

Особистість без власної історії – це особистість без культурної контекстуальності, що в принципі неможливо. Але історія про себе може бути непослідовною, можуть траплятися “цензурні викреслення” окремих фрагментів. Такі обриви контексту є, наприклад, наслідком криз, що розривають звичні взаємини, змінюють способи самореалізації, цінності, уподобання, частково руйнують ідентичність. Потім людина потребує досить багато часу, щоб відновити втрачений зв’язок часів, усунути наявні обриви і написати для себе нову життєву історію, в якій розломи не замовчуються, не ігноруються, а певним чином пояснюються, коментуються, інтерпретуються.

Конкретним способом написання оновленої життєвої історії є *спосіб реконструкції*. Мається на увазі робота з обривами контексту – “латання”, “штопання” дірок, які є практично в кожній особистісній історії. Коли певні періоди життя, якісь фрагменти стосунків сприймаються особистістю досить болісно і тому не проговорюються, не включаються в сюжети власного життя, ігноруються, “забуваються”, то інструментом “латання дірок” стає новий наратив як композиційно-смісловий компонент автобіографії. “Цілісність минулого, теперішнього і майбутнього не можна сконструювати і пояснити, її можна лише уявити і



розповіді; історія без дірок, контекст без провалів можливі лише як оповідання” [Козловски, 1997, с. 167].

Схильна до наративу особистість (“казкарка”) переосмислює і структурує досвід відповідно до якогось сюжету, а таких сюжетів під рукою повсякчас чимало: і про любов, і про війну. Мінімальною наративною одиницею автобіографії стає новий зв’язок між певними життєвими подіями чи введення нового міні-контексту, позиції, з якої розглядатиметься світ історії [Татару, 2011].

Наступний спосіб оптимізації автобіографування – новий *монтаж* уже відомих, апробованих людиною наративів. Інструментом такого монтажу може стати ментатив, який разом із наративом відносять до композиційно-сміслових утворень.

Завдяки ментативу особистість потрапляє в “за-текст”, виходить за межі одного конкретного наративу. Так створюється нова композиція, окремі наративи поєднуються в новий сюжет, що працює на переживання власного життя як неперервності, вмотивованої послідовності, невимушеної каузальності. Так певна екстраординарна подія згодом втрачає свою надмірну вагу і стає просто елементом подієвого ряду чи, навпаки, якийсь малоусвідомлений на певному життєвому етапі епізод раптом набуває вирішального значення у світлі нових подій, планів і намірів.

Ще один спосіб оптимізації автобіографування – *фрагментація* наративу, тобто виникнення своєрідних наративних пауз, семантично навантажених порожніх місць у наративній конструкції, завдяки яким відсутність текстуально оформлених зв’язків сприймається як значуще мовчання, яке говорить нам про героя щось дуже важливе, що неможливо передати словами.

Невербалізовані частини наративу, пустоти, створюють напруження в наративній конструкції [Кривонос, 2012]. І ця конструкція ніби розпадається на окремі внутрішньо завершені фрагменти. Водночас пустоти породжують смислову місткість тексту як цілого. Заразом наративна конструкція маркує та посилює структурну роль пустот, надаючи їм функції семантичних зв’язок, що поєднують розриви в оповідній тканині.

Паузи, пустоти, темпоральні перериви, зяяння в сюжеті свідчать не лише про залежність подієвого ряду від пам’яті оповідача, механізмів його самоцензури [Переходцева, 2013], психічного стану чи мотиваційно-ціннісних утворень. Це

внутрішньо виправданий прийом сюжетоскладання. Завдяки паузам сюжетно-нарративна інтрига переривається, розгалужується. Функція пустот – у переведенні уваги з цікавих сюжетних ходів на справжню історію глибинного інтимного життя автора. Згадаймо славнозвісні “МХАТівські паузи”, які тримають глядачів у драматичному напруженні, стимулюючи їхнє співавторство у трактуванні того, що відбувається на сцені.

Лакуни в пам’яті не лише сприяють появі вимислу замість чіткого фактажу, а й створюють передумови для вибухового, несподіваного смислородження, появи нових життєвих горизонтів. Це відбувається завдяки виникненню між дійсністю і фантазією так званої “нічиєї землі” (термін А. Мунте, автора автобіографії “Легенда про Сан-Мікеля”). “У пам’яті події постійно рухаються, шліфуються до невпізнання, пристосовуються, набувають форми та кольору наших бажань. <...> Процес пригадування пережитого можна трактувати як напругу особистості в зусиллі зібрати та возз’єднати себе... Автобіограф вибудовує не лише текст автобіографії, а й саме життя. Тому певні моменти він піддає тривалому шліфуванню” [Шевців, 2013, с. 151].

До описаних способів оптимізації життєвого шляху додамо зміну фокусу автобіографування – *фокалізацію* (термін К. Брукса і Р. П. Уоррена). Її слушно вважають ресурсом пристосування особистості до життєвого контексту, необхідною умовою комунікації і когніції [Татару, 2008, с. 281]. Фокалізацію визначають як окремий ракурс, сегмент текстової сітки, комунікативний фільтр, тип авторської позиції, міні-контекст [там само, с. 28].

Які фокалізації людина звично використовує в автобіографуванні? За Ж. Женеттом, їх три: нульова (коли “всезнаючий” оповідач говорить більше, ніж відомо будь-якому його персонажу), внутрішня (коли оповідач говорить тільки те, що знає персонаж) і зовнішня (коли оповідач говорить менше, ніж знають персонажі) [там само]. У соціально-психологічному контексті внутрішню фокалізацію можна називати его-центрованою, а зовнішню – его-децентрованою.

Коли, наприклад, автобіографії будуються за допомогою нульової фокалізації, автор-всезнайко всіх повчає, виховує, гіпнолізує, не беручи до уваги жодної іншої точки зору. Це суцільні нав’язливі монологи без спроби уявити погляди співрозмовника,

без поваги до інших думок і оцінок. До таких автобіографічних практик осмислення досвіду нерідко схильні колишні політики на пенсії.

Его-центрований фокус передбачає сконцентрованість на собі, своїх вдалих і невдалих життєвих виборах, утілюваних домаганнях, реалізованих життєвих завданнях. Цей фокус виключає високу ймовірність правдивого самозображення. І не тільки тому, що “головним ворогом автобіографії є сором”, як слушно зауважує Шевців. Адже така “абсолютна правдивість рівносильна абсолютній справедливості, досконалості і свободі на всій планеті. Завдяки творчій фантазії і пам’яті автобіограф стає співцем свого життя” [Шевців, 2013, с. 152].

У випадку его-децентрованості акцент робитиметься на людях, з якими наратора в різні часи зводила доля, на їхніх впливах на його життя. Аналізуватимуться різні життєві обставини, які провокували відповідні дії і вчинки, екстремальні ситуації, без яких життєва траєкторія могла стати іншою. Цей фокус автобіографії виводить її читача (слухача) в більш широкий культурно-політичний, історико-економічний контекст, спрямовує його увагу на ті аспекти життя, які не залежать безпосередньо від виборів і рішень наратора.

Щоб оптимізувати життєконструювання, бажано стимулювати до хоча б тимчасової зміни фокусу оповідання: у випадку егоцентричності сприяти децентралізації, і навпаки.

Не менш ефективним способом оптимізації практик життєконструювання є *переадресація* – змінювання адресатів оповідання, що насамперед впливає на комунікативну структуру тексту, а вже через неї – на ціннісно-смыслову.

Кому адресована оповідь про себе і своє життя? По-перше, якомусь реальному слухачеві (читачеві, нараторові) з числа не обов’язково значущих Інших, а й, можливо, сусідів, далеких родичів, зовсім випадкових попутників, чиїхось “френдів” із соціальних мереж. По-друге – певному ідеальному реципієнтові, який і справді зміг би зрозуміти все, що хоче передати наратор. І таким ідеальним співрозмовником стає для розповідача справжній товариш, кохана людина, а для клієнта – його психотерапевт. По-третє, автонаратив, безумовно, адресований самому собі, адже завдяки побудові такої розповіді людина відкриває нові смисли,

висвітлює приховані взаємозв'язки між подіями свого життя, усвідомлює роль активних і пасивних співучасників певних подій. Відповідно до кожного з адресатів автобіографічний текст зазнає відчутних змін, адже з кожним автор вступає в своєрідний діалог. Ціннісно-сміслові, нормативно-регулятивні акценти в кожному з таких віртуальних діалогів змінюються, інколи майже на протилежні.

Бажано допомагати авторові час від часу перемикати увагу з одного адресата на іншого, коли він викладає історію власного життя, що сприятиме розхитуванню певної лінійної логіки його оповідання і таким чином посилюватиме рефлексування. Залежно від адресата, який зрозуміє, підтримає, буде пишатися, заздрити чи засуджувати, змінюватиметься і фокус оповідання, і монтаж уже усталених, раніше сконструйованих наративів.

Отже, наступний спосіб оптимізації практик автобіографування – *спрямоване рефлексування*, допомога в усвідомленні того, куди людина рухається. Коли ми говоримо про спрямоване рефлексування, маємо на увазі пряму чи латентну відповідь на запитання: “Заради чого створюється певна життєва історія?”, “Що хоче сказати нею собі чи іншим її автор?”. Тобто йдеться про смислове навантаження текстуалізованих практик життєконструювання, неможливе без аналізу причинних мереж, які вибудовуються.

У психотерапевтичному контексті переосмислення життєвого шляху, пом'якшення посттравматичних стресових розладів цей спосіб спрямування рефлексивної активності видається дуже ефективним. Адже нерідко розповідь клієнта переповнюється дрібними деталями, які розрихлюють структуру автонаративу, виконуючи функцію психологічного захисту. Коли людина не готова подивитися правді у вічі, усвідомити окремі аспекти свого життя, вона ховається за зайві подробиці, несуттєві дрібниці у власному життєписі. Психотерапевту доводиться своїми репліками і запитаннями пробуджувати, підтримувати енергію оповідача, привносячи не лише динамічність, а й певну векторність, цілеспрямованість у його оповідання.

Ще один спосіб оптимізації практик побудови життєвого шляху – це рефлексування з приводу меж, кордонів між знайомим, звичним, і новим, невідомим. Цей спосіб дістав назву *демаркації*

*меж*, що передбачає перехід між повсякденними практиками і практиками перетворювальними, яких чекає чи навіть вимагає від нас сьогоднішнє життя.

Екзистенційні ситуації, про які йдеться, допомагають осмислити досвід існування на межі між знайомим і незнайомим світами, коли людина не відчуває своєї належності до якогось одного з них, а живе ніби на лінії розділу, інтенсивно намагаючись і автономізуватися, і по-новому самоідентифікуватися, і виробити оновлені способи діалогування з оточенням.

Оскільки рубіж, межа, перехід між знайомим, звичним, повсякденним існуванням і новим, невідомим буттям стає актуальним місцем особистісної текстуалізованої життєпобудови, саме моделювання такої межі і стає можливим у правильно організованій психотерапевтичній взаємодії.

Ми усвідомлюємо і розбудовуємо власний життєвий шлях через автобіографування, практикуючи в різних сферах: професійній, сімейній, громадянській тощо. У кожній сфері відповідно до її актуального значення для особистості можна використовувати описані способи оптимізації життєконструювання. На такому ракурсі важливо зосередитися в перспективі, щоб побачити, як саме впливають провідні сфери життєдіяльності на особисті життєписи, для якої із сфер коректніше використовувати спосіб реконструкції, переадресації, рефлексування чи демаркації меж.

## **Висновки**

Життєтворення особистості передбачає такі етапи: 1) творче проектування майбутнього за допомогою життєвих виборів, 2) апробацію проекту через постановку життєвих завдань, 3) реалізацію завдань шляхом практикування. Життєтворення передбачає здатність людини швидко коригувати як власні задуми, так і способи їх реалізації відповідно до зовсім непрогнозованих життєвих контекстів.

Життєтворення як украй складний креативний процес є багато в чому стихійним, інтуїтивним, непередбачуваним. Практикування стає адекватною відповіддю на зовнішні виклики, коли передбачає сміливу імпровізацію, що забезпечується готовністю стрибкоподібно змінювати траєкторії життєвого шляху.

Властивість практикувати є базальним проявом особистісної соціальності, колективності, нормативності. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості – це способи життєтворення, які виробляються в результаті готовності особистості до швидкого реагування на несподівані події із серйозними наслідками.

Особистісні практики можна розмістити в континуумах між полюсами буденності і екстремальності, активності і пасивності, індивідуальності і масовості. Найбільше відповідають життєвим обставинам такі імпровізаційні практики, в яких інноваційного більше, ніж традиційного. Фонові і конструктивні, індивідуальні і масові практики за певних умов взаємоперетворюються. Побудовування нових смислів відбувається в ході перетворювального, екстремального практикування, а освоєння знайдених смислів і підготовка до ініціації нового смислопородження – під час практикування повсякденного, фонового.

Базисними компонентами моделі життєтворення є три сфери особистісного практикування. По-перше, це конфігурація персональних практик, спрямованих на побудову особистістю самої себе, самоідентифікування; по-друге, це конфігурація просторових практик, направлених на автономізацію та визначення власної комунікативної території; і, по-третє, це конфігурація часових практик, націлених на моделювання певного відрізка життєвого шляху, наповнення сенсом відповідної історичної дистанції, що її долає особистість.

Персональні (спрямовані на самоідентифікування), часові (пов'язані із смислопородженням) і просторові (базовані на освоєнні комунікативних територій) особистісні практики проявляються не тільки в поведінковій, а й у текстуалізованій формах. Відповідно оптимізація практик життєтворення відбувається через переосмислення, переінтерпретації особистісного життєпису, адже збільшення кількості версій пережитого та поглиблення їхнього змісту сприяє кращому засвоєнню набутого досвіду і, зрозуміло, адекватнішому плануванню майбутнього. Переходячи від констатування низки драматичних подій до переосмислення їхньої ролі в життєпобудові, у характері стосунків, формах професійної самореалізації, людина починає бачити більш складні причинно-наслідкові зв'язки, відкриває для себе нові сенси.

Для оптимізації практик побудови життєвого шляху через автобіографування використовуються такі способи:

1) *реконструкція* – “латання” дірок в особистісній історії за допомогою наративу та зміни композиційно-сміслових аспектів автобіографії;

2) новий *монтаж* уже відомих, апробованих наративів за допомогою ментативу;

3) *фрагментація* наративу, що сприяє розширенню, розгалуженню значущих для автобіографії смислів;

4) оновлена *фокалізація* автобіографування, що передбачає зміну фокусу оповідання з его-центрованого на его-децентрований чи навпаки, а завдяки цьому – збагачення комунікативної структури тексту;

5) *переадресація* – змінювання адресатів оповідання, що насамперед впливає на комунікативну структуру тексту, а вже через неї – на ціннісно-сміслову;

6) *рефлексування* – допомога в усвідомленні ціннісно-сміслових, нормативно-регулятивних акцентів у розгортанні саможиттєпису;

7) *демаркація* меж, переходу між звичними, повсякденними практиками і новими, ризикованими, перетворювальними практиками, яких чекає від нас життя.

Перші три способи оптимізації автобіографування (реконструкція, монтаж, фрагментація наративу) спрямовані насамперед на персональний вектор життєконструювання. Завдяки їм спочатку в автобіографічному тексті, що відтворює минуле, а надалі і в сьогоденній реальності вдосконалюються можливості турботи про себе, апробуються нові аспекти самоідентифікування. Другий, четвертий і п'ятий способи (тобто монтаж, фокалізація, переадресація) працюють передусім на просторовий вектор життєконструювання, сприяючи особистісній автономізації та поліпшуючи способи взаємодії із соціумом, реальними та уявними Іншими. Відповідно перший, шостий і сьомий способи (реконструкція, рефлексування, демаркація меж) скеровані щонайперше на оптимізацію часового конфігурування практик життєконструювання, забезпечення множинності особистісних проєктів життя замість єдиного і фатального життєвого шляху.

Ефективність життєтворення особистості визначається досягненням певного балансу між фоновими, стабілізаційними, і перетворювальними, екстремальними, практиками в різних сферах побудови життєвого шляху. Баланс практик забезпечує відносну стабільність, упізнаванність і водночас динамічність, відновлюваність Я-концепції, комунікативного простору і часу життя особистості.

## **1.2. Життєтворення у мотиваційно-дискурсивному вимірі**

### **1.2.1. Мотиваційний дискурс і життєтворення особистості. Мотивація як текст**

#### *Життєтворення особистості та інтеракційний простір.*

Низка фундаментальних питань постає в процесі вивчення життєтворення – це і питання про його рушійні сили, і про його сутність, і про зміст, форми, види тощо. Узагальнюючи попередні лінгвістико-соціолого-психологічні розвідки, можна підсумувати, що коріння життєтворення – у взаємодії з Іншим, в інтеракційних процесах, до мережі яких ми залучаємося ще до моменту народження та без яких годі уявити саме людське життя, які самі стають частиною нашого життя і в яких наше існування триває навіть після фізичного зникнення. Отже, пошук відповідей на поставлені запитання можливий за умови занурення в інтеракційний вимір, – а, зважаючи на багатомірність самих інтеракційних процесів, краще сказати, – в інтеракційний простір.

Витоки розуміння сутності інтеракційного простору особистості та його генези добре простежуються в концепції символічного інтеракціонізму Дж. Міда і понятті “дзеркального Я” Ч. Кулі, ідеї інтеріоризації вищих психічних функцій (Ж. Піаже, Л. С. Виготський), теорії комунікативної дії Ю. Габермаса та ідеях соціальної структури життєсвіту А. Шюца, виділенні соціального простору життєвого світу Т. М. Титаренко, концепції соціального конструювання дійсності К. Джерджена, інтеракційній кратологічній концепції узалежнення/впорядкування В. О. Васютинського.

Передусім спробуємо узагальнити основні ідеї засновників інтеракційно-символічної парадигми Ч. Кулі та Дж. Міда. У Ч. Кулі



одним із центральних положень є принципова можливість людини відкрити своє “Я” лише через реакції інших людей, через взаємодію з ними і їхні оцінки [Кулі, 2000]. Таке “Я” Ч. Кулі описує за допомогою метафори “дзеркального Я”, наводячи три стадії Я-відкриття: наше сприймання погляду на Інших, наше сприймання їхніх думок з приводу нашого погляду, наші почуття з приводу їхніх думок. Соціальний світ стає дзеркалом, у яке людина дивиться постійно, пізнаючи і вибудовуючи своє “Я” і цим самим допомагаючи іншим будувати свої “Я”, постійно це саме дзеркало змінюючи. Відповідно до поглядів Дж. Міда, людська самість має соціальну природу і виникає внаслідок прийняття щодо себе настановлень спочатку конкретного “Іншого” в рамках конкретних соціальних дій, а потому – “узагальнених Інших” як цілісного образу певних соціальних груп, до яких людина належить. Самість (self) – це свого роду інтерналізовані Інші. У такому сенсі інтеракція є обміном символами, тож для розуміння людської поведінки необхідно цю мову символів пізнати. Пізнання ж здійснюється за допомогою процесу “прийняття ролі” як уявного поміщення себе на місце Іншого, і саме завдяки цьому процесу і з’являється можливість розвитку самості [Mead, 1934].

Таким чином, висновується центральна роль інтеракції в розвитку “Я” і самосвідомості, а ідеї Ч. Кулі і Дж. Міда знаходять своє продовження в різних сферах соціології та психології. Так, у концепції соціальних структур життєсвіту А. Шюца утверджується передусім первісна інтерсуб’єктивність світу та розбудовується структура соціального світу (інтеракційного простору, простору інтерсуб’єктивної взаємодії), яка охоплює *безпосередній досвід іншого та опосередкований досвід соціального світу*. Конституювання ситуації безпосереднього досвіду іншого можливе завдяки *Ти-настановленню* (до-предикативне, до-рефлексивне підмічання сутності іншої людини в її актуальному бутті поруч, у часовій і просторовій безпосередності, її тут-бутті). У разі взаємного *Ти-настановлення* А. Шюц говорить про виникнення *Ми-зв’язку*, при цьому досвіди у *Ми-зв’язку* є спільними досвідами, оскільки кожен з учасників цього зв’язку переживає не лише себе в ньому, а й настановлення іншого щодо себе. Отже, саме у “*Ми-зв’язку*” вибудовується та континуально підтверджується інтерсуб’єктивність життєсвіту. Життєсвіт не є ані моїм, ані твоїм приватним світом,

ані таким, що сумує мій і твій, але він є світом нашого спільного досвіду” [Шюц, 2004, с. 81]. Що ж до опосередкованого досвіду соціального світу, то тут конститууювальним є Ви-настановлення, яке народжується з типізації Інших та із синтезу одиничних досвідів (тлумачень запасу знань про соціальний світ) і полягає в уявлянні певних типових властивостей Іншого.

Соціальний простір життєвого світу виділяє Т. М. Титаренко, розуміючи під ним “...упорядкованість і взаємодію певних соціальних зв’язків і процесів, суспільних відносин, їх насиченість, щільність” [Титаренко, 2003, с. 64]. При цьому життєвий світ занурений у цей соціальний простір, конституований ним і впливає на нього: “Психологічний простір складається всередині простору соціального, відчуваючи на собі його вплив і видозмінюючи, своєю чергою, його характеристики” [там само].

Наразі, виходячи з позицій Ч. Кулі, Дж. Міда, соціологічних розвідок А. Шюца в обрамленні положень Т. Лукмана, теорії Ю. Габермаса, концепції Т. М. Титаренко, можна зробити висновок про центральну роль інтерсуб’єктивних інтеракційних процесів. Також у всіх згаданих концепціях простежуються ідеї генези інтеракційного простору від безпосереднього досвіду Іншого до опосередкованого досвіду соціального світу; від процесу віддзеркалення оцінок свого “Я” – до розвитку самості й віддзеркалення “Я” Інших. Ключову роль у цих процесах відіграють механізми інтеріоризації/екстеріоризації, моделі яких уперше були оприєвнені в соціологічних працях Е. Дюркгайма [Дюркгейм, 1995], потому – розвинулися у психологічних концепціях французької школи (Ж. Піаже, П. Жане, А. Валлон) та культурно-історичній психології Л. С. Виготського [Виготский, 2005]. У концепції Л. С. Виготського інтеріоризація вищих психічних функцій розглядається як процес “врощування”, за якого первинно психічні функції будуються як зовнішні, з опертям на зовнішній знак, і є соціальними способами поведінки, що застосовуються до самого себе: “Всяка вища психологічна функція була зовнішньою – значить, вона була соціальною; раніше, ніж стати функцією, вона була соціальними стосунками двох людей... У загальній формі: стосунки між вищими психологічними функціями були колись реальними стосунками між людьми... Загальний закон: усяка функція в культурному розвитку дитини з’являється на сцені двічі, у двох планах – спочатку

соціальному, потім – психологічному, спочатку між людьми як категорія інтерпсихологічна, потім – усередині дитини” [там само, с. 1021]. Ще один висновок, який робить Л. С. Виготський і який прокладає шлях від концепції інтеріоризації до ідей конструювання: якщо в основі розвитку вищих психологічних функцій генетично лежать стосунки людей, то: “... 1) треба пояснювати їх не через внутрішні органічні зв’язки, а зовні – виходячи з того, що людина керує роботою мозку через зовнішні стимули; 2) вони (психологічні функції. – В. К.) суть не природні структури, а конструкції; 3) основний принцип роботи вищих психічних функцій (особистості) – соціальна за типом взаємодія функцій, яка стала на місце взаємодії людей” [там само, с. 1023]. Ідеться, власне, про інтеріоризацію інтеракційних процесів та їх роль у конструюванні процесів особистості, особистості в цілому, а відтак – її життєтворення.

Онтогенетичний вимір інтеракційних процесів представлено в інтеракційній кратологічній концепції узалежнення/впорядкування В. О. Васютинського [Васютинський, 2005]. Дослідник розглядає взаємодію людини з оточенням як таку, що відбувається в спіралеподібно-осциляторний спосіб, за якого крайніми точками є дискурс узалежнення і дискурс упорядкування, які проявляються на кожному з етапів онтогенезу. Дискурс узалежнення стосується реалізації мотиваційно-афективних компонентів психіки (це передусім емоційні залежності) і має два субдискурси: первинне узалежнення (“материнського” типу, втілена первісна залежність дитини від матері на початковому етапі розвитку, “чуттєва психічна основа” особистості, функція – забезпечення базальної єдності зі світом і формування емоційної бази взаємодії з іншими) і вторинне узалежнення (“батьківського” типу, втілене абстрагування базових емоційних переживань; полягає в покладанні мети, ідеалу, зразка; відображає розбудову світоглядно-символічної сфери) [там само]. Відповідно, кожен період вікового розвитку характеризується виходом на перший план одного з видів узалежнення (первинного, вторинного) чи впорядкування, які можуть слугувати водночас і маркерами соціалізації/інтеріоризації інтеракційних процесів, і їх конститутивами.

***Дискурс, інтеракційний простір і життєтворення.*** Коли розглядати життєтворення в контексті інтеріоризації інтеракційного простору, на перший план виходить мова як посередник інтера-

кції і саме тіло цього простору. Як зазначає Дж. Мід, мова не просто символізує попередньо наявну ситуацію чи об'єкт, вона уможлиблює існування або появу цієї ситуації чи цього об'єкта. Мова є частиною механізму, в якому ситуація чи об'єкти створюються [Mead, 1934]. Л. С. Виготський розглядає мову як психологічний засіб, за допомогою якого дитина ззовні оволодіває своєю поведінкою на певному етапі розвитку, і як інструмент забезпечення соціальних зв'язків, котрі так само є конститутивами вищих психічних функцій [Виготский, 2005, с. 1022]. Теза про центральну роль мови в соціальному конструюванні світу пронизує наскрізь концепцію К. Джерджена (способи опису і пояснення світу як наслідки соціальної взаємодії, опосередкованої мовою), Т. М. Титаренко (пріоритетність лінгвістичної реальності для аналізу особистості), П. Бергера, Т. Лукмана (мова як основа культурних систем) тощо.

Під кутом зору психологічного дослідження мова має сенс не просто як лінгвістичний феномен, а переважно у своїй єдності із життям, зануреності в життя, засвоєнні людиною. Для позначення саме такої мови нині використовують поняття “дискурс”, яке першими почали вживати в 50-х роках ХХ ст. Е. Бенвеніст та З. Гарріс. За визначенням А. В. Вашкевича, дискурс є раціонально організованим і соціокультурно детермінованим способом вербальної артикуляції іманентно-суб'єктивного змісту свідомості та екзистенційно-інтимного змісту досвіду [Вашкевич, 2002]. Сучасна теорія дискурсу визнає його конституювальну роль у формуванні як індивідуального життєвого світу людини, так і соціального світу в цілому. Це і поняття про владні властивості дискурсу М. Фуко [Фуко, 1977], розуміння боротьби дискурсів Е. Лакло, Ш. Муфф і критичний дискурс-аналіз Н. Феркло (див. [Йоргенсен, 2008]), і дискурс об'єкта Ж. Бодріяра [Бодрийяр, 2000] та дискурсивні розвідки Т. ван Дейка [Van Dijk, 1998], а також дискурсивна психологія, засновниками якої вважаються Дж. Поттер, М. Уеззерелл [Поттер, 2004].

Якщо інтеракційний простір (як простір інтерсуб'єктивних інтеракційних процесів) відіграє важливу роль у життєтворенні особистості, то роль дискурсу не менш важлива. Змістову роль дискурсу в життєтворенні особистості описує Т. М. Титаренко: “Проблема життєвого світу певною мірою є класичною герменевтичною проблемою інтерпретації, тлумачення. Людина розбудовує свій життє-

вий світ, оприлюднюючи його, оголюючи, розгортаючи на поверхні буденності свої цінності й уподобання, зацікавлення і потреби. Приховати, залишити щось «при собі» неможливо» [Титаренко, 2003, с. 33].

Мову як психомеханіку свідомості розглядає Л. В. Засекіна, виокремлюючи в ній когнітивну (вроджену) і дискурсивну (культурно зумовлену) природу й наголошуючи, що мова привносить акти усвідомлення в структурно-функціональну організацію свідомості і втілюється в досвіді. Також дослідниця ґрунтовно розглядає поняття “мовна особистість”, зазначаючи, що це людина, яка послуговується мовою як засобом вираження національно-культурного простору, а не лише як системою лінгвістичних правил. До структури мовної особистості віднесено когнітивний (мовна здатність, мовні здібності, знання, стратегії, компетентність та картина світу), емоційний (біологічні, соціальні та психологічні емоції) та мотиваційний (мовні цілі, мотиви, настановлення та мовна інтенціональність) компоненти. Важливо, що поряд із мовною особистістю Л. В. Засекіна говорить про “мовленнєві особистості” і визначає їх як складові мовної особистості, які проявляються в різних контекстах спілкування [Засекіна, 2014].

Отже, інтеракційний простір трансформується від безпосереднього досвіду Іншого до опосередкованого досвіду соціального світу, а процеси інтеріоризації/екстеріоризації при цьому відіграють ключову роль. Дискурс як мова-занурена-в-життя/життє-сконцентроване-у-мові є власне тим, що забезпечує саму можливість існування інтеракційного простору особистості. Він є тим, що опосередковує, і тим, у чому твориться інтерсуб’єктна взаємодія, а тому пріоритет дискурсивної реальності у вивченні життєтворення особистості стає очевидним. Т. ван Дейк так класифікує визначення дискурсів: 1) у широкому сенсі дискурс є комунікативною подією, яка відбувається між тим, хто говорить, і тим, хто слухає (спостерігає і т. ін.) у процесі комунікативної дії (КД) в певному часовому, просторовому та інших контекстах; 2) у вузькому сенсі дискурс – це завершений або ж такий, що триває, “продукт” комунікативної дії, його письмовий або мовний результат, який інтерпретується; 3) дискурс як тип мається на увазі тоді, коли він стосується не конкретних КД, а типів вербальної продукції; 4) дискурс як жанр використовується для позначення певного текстового жанру:

новинний дискурс, науковий дискурс, політичний дискурс; 5) дискурс як соціальна формація використовується щодо певного історичного періоду, соціальної спільноти чи цілої культури: комуністичний дискурс, організаційний дискурс тощо [Van Dijk, 1998].

Важливим також є виділення рівнів дискурсу. Так, Т. ван Дейк говорить про дискурс-контекст (макрорівень, дискурс як соціальна формація) і про дискурс-дію (мікрорівень, комунікативна подія або ж її продукт) [Van Dijk, 1993]; В. І. Карасик виокремлює персональний та інституціональний дискурси [Карасик, 2000]; О. Л. Михальова, взявши за основу терміни Ж. Бодріяра “дискурс об’єкта/дискурс суб’єкта”, говорить про дискурс суб’єкта як спосіб мовлення, який експлікує систему змістових та формальних характеристик, властивих саме мовцю, та про дискурс об’єкта як вербалізацію певного ментального простору, що ґрунтується на загальноприйнятих способах інтерпретації соціальних феноменів [Михалёва, 2009]. У цьому контексті варто згадати праці М. Фуко, в яких описано владні характеристики дискурсу і дискурсивні практики, а також М. Пешо, на думку якого дискурс – це точка, в якій перетинаються мова та ідеологія, а дискурс-аналіз – аналіз ідеологічних аспектів використання мови і реалізації в мовленні ідеології. Дискурсивний процес М. Пешо описує як систему відношень парафраз, синонімії та метонімії з ідеологічними символами, а ідеологічні структури – як зв’язку між індивідуальними і соціальними моментами. Він вводить поняття “ефект суб’єктності”: люди, які вважають себе джерелами дискурсу, займають ілюзорну позицію, бо насправді і дискурс, і люди як його суб’єкти є наслідком ідеологічного позиціонування. Самі джерела дискурсу і процеси ідеологічного позиціонування приховані від людей, більше того – дискурсивні конструкції, у межах яких ідеологічно позиціонуються люди, теж формуються під впливом сукупності дискурсивних формацій, які М. Пешо називає інтердискурсом [Пешо, 1999].

**Мотиваційний вимір життєтворення особистості.** Отже, інтеракційні процеси та дискурси є свого роду конститутивами життєтворення особистості. Що їх скеровує? Яка роль власної, суб’єктної активності людини в цьому конституюванні? Що конкретизує таке конституювання життєвого світу, перетворюючи його на соціальне конструювання дійсності? Відповіді на ці запитання лежать у царині аналізу мотиваційного виміру життєтворення. На-

разі окреслимо їх базові орієнтири в межах “онтології життєвого світу” (термін Ф. Ю. Василюка).

Розглядаючи проблему потреб, Д. О. Леонтьєв називає теорію мотивації Ж. Ньюттена найбільш релевантною духові “онтології життєвого світу” [Леонтьєв, 1992]. Сам Ж. Ньюттен говорить про “поведінковий світ”, зазначаючи, що, по-перше, індивід живе і діє у світі сприйманої реальності (перцептивному світі), по-друге – у світі символічних репрезентацій (концептуальному світі); взаємодіючи, ці два світи породжують світ поведінковий. Дослідник вважає, що “поведінковий світ – ... це осмислений конструкт, який розширює фізичну реальність стимула, включаючи в неї середовище, в якому живе і діє індивід. Поведінкова реальність послідовно конструюється самим актом поведінки” [Ньюттен, 2004, с. 50]. Спираючись на дослідження Ж. Ньюттена, Д. О. Леонтьєв формулює розуміння потреб як форми стосунків між людиною і світом, які складаються прижиттєво й реалізуються в ході практичної взаємодії суб’єкта зі світом і які вимагають для своєї реалізації активності суб’єкта (у формі діяльності). Отже, потреби можна розглядати як елемент життєвого світу людини [Леонтьєв, 1992].

У роботі А. Шюца і Т. Лукмана мотиваційний компонент постає при розгляді життєсвіту під кутом зору можливостей його рефлексії людиною, під кутом зору знань про нього [Шюц, 2004]. Тут ідеться про “структури релевантностей” – структури, за допомогою яких людина визначається щодо прийнятності для самої себе якихось знань, настановлень, елементів вибору тощо. У рефлексивній позиції (позиції “погляду-на-релевантності”), навіть не виходячи за рамки природного настановлення, людина здатна піддавати сумніву власні системи релевантностей, тоді як позиція “життя-у-релевантностях” такої можливості не має. Далі розглядаються такі структури релевантності: тематична (нав’язане/добровільне звернення до певних тем, предметів, явищ), інтерпретаційна (рутинне перекриття/тлумачення теми) та мотиваційна (начерк діяння, мотивація в “для-того-щоб”-зв’язку/біографічно зумовлена настанова, мотивація в “тому-що”-зв’язку). Саме мотиваційна релевантність допомагає з’ясувати смислові зв’язки між поведінкою в тут-і-тепер і планами людини (денними, життєвими тощо). Визначальним для нашого огляду є акцент на лінгвістичному аспекті проблеми: наскрізною ниткою проводиться думка про те, що передусім ми має-

мо справу з реченнями – “для-того-щоб”-реченнями і “тому-що”-реченнями, які є елементами наших “мотиваційних ланцюжків”. “Тому-що”-речення можуть бути “несправжніми” – граматичними дзеркалами “для-того-щоб”-речень, і “справжніми” – які неможливо вивести простим віддзеркаленням, які ведуть із минулого і тому є “настановленнями”, які активуються інтерпретаціями, тоді як “для-того-щоб”-речення розглядаються як “начерки”, які також можуть бути фантазуванням або накреслюванням (залежно від можливості створення начерку).

**Мотиваційний дискурс як дія і контекст.** Мотиваційний контекст життєтворення є віссю скеровування конституювальних процесів, їх каналізації, векторизації, прискорення/сповільнення, підсилення/ослаблення. Аналіз генезису мотиваційної термінології, сучасних трансформаційних тенденцій у дослідженні мотивації від метафори “відповідності” (дискурсів автентичності, експансії, оцінювання) до метафори “становлення” (зародження дискурсу конструювання) дають підстави визнати мотиваційний дискурс як повноцінний різновид дискурсу загалом, який може бути визначений: 1) як подія; 2) як продукт; 3) як тип; 4) як жанровий пласт; 5) як соціальна формація, що існує щонайменше на двох рівнях: дискурс-дія (мікрорівень) і дискурс-контекст (макрорівень). Таким чином, спираючись на сучасне розуміння дискурсу і його ролі в конструюванні життєсвіту особистості та на результати категоріально-термінологічного аналізу генезису і сучасного стану психології мотивації, можна дати низку робочих визначень “мотиваційного дискурсу”.

Дискурс-дія, або ж мікрорівень дискурсу, є тим, що створено конкретною особистістю, у конкретний момент часу; це, власне, і є дискурс особистості, або дискурсивна дія, синонімічним до якого в межах нашої роботи вважається “персональний дискурс”. Такий мотиваційний дискурс може бути визначений як процес, у якому для себе або Іншого створюються мотиваційні конструкції (“тому-що” і “для-того-щоб”, тексти, тексти-настановлення, спонування, демотиватори тощо), свого роду “мотиваційна мова особистості”. Мотиваційний дискурс особистості як продукт є текстом (письмовим, усним), створеним для себе або Іншого, який може бути прочитаний і містить мотиваційний компонент (різного ступеня опри-



явленості) у вигляді безпосередніх мотиваційних конструкцій або їх опосередкованих описів.

Дискурс-контекст, або ж макрорівень, створюється сукупністю дискурсів-дій та існує в інтеракційному просторі як зафіксований у певній формі та у вигляді певних практик, типових правил формулювання висловів; цей рівень у нашому дослідженні розглядатимемо як соціокультурний мотиваційний дискурс, у межах якого відбувається конструювання мотиваційних дискурсів особистості (на мікрорівні) і який являє собою сукупність текстів із мотиваційними конструкціями (наявними імпліцитно або експліцитно), що перебувають у полі прочитання окремої особистості, мають адресність й існують у межах інших дискурсивних жанрів.

### **1.2.2. Наративно-ментативне конструювання мотиваційного дискурсу**

*Наративно-ментативні типи конструювання мотиваційного дискурсу.* Спільними характеристиками всіх запропонованих визначень мотиваційного дискурсу є пріоритет лінгвістичної дійсності та домінанта конструювання. Відповідно до ідей дискурсивного соціального конструювання життєвого світу особистості, соціального та культурно-історичного конструювання мотивації, концепції наративного/ментативного особистісного самоконструювання Т. М. Титаренко [Титаренко, 2012б; 2012в] можна припустити існування двох типів конструювання мотиваційного дискурсу: наративного і ментативного.

Т. М. Титаренко зауважує, що наративний спосіб особистісного самоконструювання (координати “хто-що-де-коли”), характерний для полюса повсякденності, стабільності, передбачуваності, виявляється в осюжетненні фрагментів життя, структуруванні його відповідно до генеральної фабули тощо; ментативний спосіб самоконструювання (координати “що означає – чому можливо – за яких умов відбувається – чим підтверджується”) відбивається в часі змін і трансформацій, розгубленості, дезорієнтації, переосмисленні і посиленій рефлексії. Таким чином, особистість постійно здійснює свого роду коливальні переміщення між наративним і ментативним конструюванням, осюжетнюючи осмислене й осмислюючи сюжети. У такий же спосіб, відповідно, відбувається конструювання мотиваційного дискурсу – від наративу до ментативу, від сюжету до

смислу, від буденної стабільності та соціальних фонових мотиваційних практик до трансформацій і конструювання нових мотиваційних дискурсів.

Джерелом як наративного, так і ментативного типів мотиваційних дискурсів особистості є соціальні практики – у нашому випадку йдеться про мотиваційні практики. Соціальні практики – це фонові, часто непомітні дії, стабілізовані і традиційні способи діяння і мислення (П. Вітгенштейн, М. Фуко, Дж. Серль, Т. М. Титаренко). Відповідно, мотиваційні практики є традиційними способами спонукання до дій себе та інших – звичними цілями, цінностями, стратегіями покарання чи заохочення, фоновими посланнями, які ми отримуємо від народження, про те, чого нам слід хотіти, в який спосіб цього досягати, що важливо, а що – ні, які потреби слід мати і як до них ставитися. Зауважимо, що такі практики можуть мати як дискурсивну, так і недискурсивну природу.

Прикладом дискурсивних мотиваційних практик є закріплені в приказках мотиваційні конструкції (“вище голови не стрибнеш”, “під лежачий камінь і вода не тече”, “бджола мала, а й та працює”, “без діла жить – тільки небо коптить”, “щоб рибу їсти, треба в воду лізти” тощо). Приклади не-дискурсивних практик – преміювання працівника за якісну роботу чи покарання школяра за погану оцінку “відлученням” від комп’ютера. Разом з тим, незважаючи на можливу не-дискурсивність мотиваційних практик, у світі особистості вони набувають дискурсивної форми і текстуалізуються в наратив/ментатив, вбудовуючись у вже наявні тексти або сприяючи їх деконструкції/реконструкції.

***Емпіричне дослідження наративно-ментативних структур мотиваційного дискурсу. Наративне інтерв’ю Ф. Шюце як базовий метод дослідження.*** Важливою передумовою використання наративного інтерв’ю Ф. Шюце є положення про гомологію форми оповідання структурі життєвого досвіду (див. [Журавлев, 1993-1994]). Як зазначають С. Йовчеловіч і М. Бауер [Jovchelovitch, 2000], Ч. Меттінглі, М. Ловлор [Mattingly, 2000], структура нарації подібна до структури поведінкової орієнтації, оскільки містить контекст, послідовність подій і їх кінцеву точку, оцінку наслідків, тоді як ситуація, цілепокладання, планування та оцінка результату є конститутивами цілеспрямованої поведінки людини. Також, за Дж. Брунером, наратив дає змогу реконструювати і поведінку, і

контекст у максимально відповідний спосіб: показує місце, час, мотивацію і символічну систему орієнтацій дійових осіб [Bruner, 1990]. С. Йовчеловіч і М. Бауер, аналізуючи проблему співвідношення наративу й реальності, дійшли таких висновків. По-перше, у реальності наративу міститься посилання на те, що є реальним для оповідача, його власного життєвого досвіду й сприймання. По-друге, наратив не копіює реальність зовнішнього світу, а пропонує суб'єктивну інтерпретацію світу. По-третє, наратив закритий для доказів та суджень у категоріях “правда – вигадка”, оскільки виражає правду певної точки зору, певної специфічної локації в просторі й часі. По-четверте, наратив завжди занурений у соціоісторичне і конкретний голос у наративі може бути зрозумілим лише щодо ширшого контексту; жоден наратив не може бути створений без такої системи референцій.

Отже, оповідач у ситуації вільної, неспланованої і спонтанної розповіді про своє життя відтворює в ній свій життєвий світ структурно і змістово (адже й сам життєвий світ є лінгвістично сконструйованою дійсністю). Щоб допомогти особистості перетворитися з “досліджуваного” на “оповідача”, Ф. Шюце розробив покрокову стратегію проведення наративного інтерв'ю. (Вона наводиться нижче з доповненнями, які зробили С. Йовчеловіч, М. Бауер, В. Ф. Журавльов).

Перший крок – підготовка. Передбачає занурення дослідника в предметне поле дослідження, чітке усвідомлення ним прогалин у цьому полі. Саме наративне інтерв'ю має допомогти заповнити наявні прогалини. Як підсумок цього етапу – дослідник має чітко формулювання центральної теми, яка буде “нарративним імпульсом” для нарації, а також низки “ексманентних” питань (питань, які відображають інтереси дослідника його мовою). Тут важливо відділити їх від “іманентних” питань – тем, питань, оповідей, які виникають у наратора і які можуть перегукуватися з питаннями дослідника, а можуть – і ні. Тобто важливо спромогтися “перекласти” ексманентні питання на іманентні.

Другий крок – початок. Учаснику дослідження в загальних рисах пояснюють його контекст, дістають згоду на аудіозапис, ознайомлюють з подальшою процедурою роботи і дають “нарративний імпульс”, пропонуючи таким чином розпочати оповідь про своє життя. Наративний імпульс повинен перебувати в межах дос-

віду досліджуваного, бути достатньо широким, щоб можна було розвинути цілісні історії, показати особисту й соціальну значущість без відсилання до індексних величин (дат, імен, місць тощо).

Третій крок – головна нарація. Комунікативна роль дослідника зводиться до активного слухання, яке допомагає налаштувати оповідача на відкритість і бажання продовжувати свою оповідь. Разом з тим дослідник уважно стежить за оповіддю, відмічає ключові події, незавершені сюжети, різні невідповідності.

Четвертий крок – фаза запитань. На цьому етапі дослідник ставить уточнювальні запитання про події, щодо яких залишилися якісь незрозумілості. Саме на цьому етапі раніше сформульовані експанентні запитання “перекладаються” на іманентні з використанням мови досліджуваного. Три базові правила: не ставити запитання “чому?”, лише “що сталося до/після/тоді?”, не запитувати прямо про думки, судження, пояснення; ставити лише іманентні запитання, використовуючи слова досліджуваного; не зосереджувати увагу на розбіжностях і суперечностях в історіях.

П’ятий крок – підсумкова розмова. На цьому етапі, за В. Ф. Журавльовим, учаснику дослідження пропонують зробити щось подібне до “теоретичного резюме” власного життя, пояснити й оцінити різні події та життєвий шлях у цілому [Журавлев, 1993–1994]. Це свого роду “власні теорії” особистості (eigentheories). У більшості випадків запис не проводиться, і розмова набуває менш формалізованого характеру. Тут можна ставити “чому?-запитання” й використовувати отримані відповіді як ключ до аналізу наративів.

Шостий крок – реконструювання підсумкової розмови з пам’яті (memory protocol). Оскільки під час підсумкової розмови мікрофон не вмикається, то одразу після її закінчення дослідник має відтворити зміст, щоб запобігти втратам вагової інформації.

Наступний блок роботи дослідника – це аналіз отриманого тексту, який, за Ф. Шюце, охоплює шість етапів: 1) формальний аналіз тексту (виокремлення наративних і не-наративних фрагментів, розставлення цілісних наративів у часову послідовність); 2) змістовий і структурний опис самостійних етапів життєвого шляху (аналіз колізій, сюжетних поворотів, плавних змін тощо, результатом якого є ряд суджень про етапи життя); 3) аналітична абстракція (узагальнення попереднього ряду суджень, творення узагальнювальної біографічної “формули”); 4) аналіз знань (до аналізу

залучаються раніше виділені не-нарративні фрагменти, аналізуються їхні функції); 5) порівняльний аналіз (за допомогою стратегій мінімального й максимального контрастів здійснюється пошук спільностей та відмінностей у біографічних процесах учасників дослідження); 6) побудова теоретичної моделі (формулювання загальної моделі, яка б давала відповіді на питання конкретного дослідження).

С. Йовчеловіч, М. Бауер також узагальнюють інші способи аналізу результатів нарративного інтерв'ю: покрокова процедура якісної редукції тексту [Mauring, 2000], класичний контент-аналіз [Baueer, 1996], структуралістський аналіз, графо-теоретична репрезентація [Abell, 1993]. Виокремлені способи дають змогу як якісно, так і кількісно проаналізувати нарративи, здійснивши їх редукцію (за допомогою парафраз, підрахунку частот, аналізу нарративної структури та її візуалізації).

Аналіз комунікативної ситуації нарративного інтерв'ю, проведений О. Ю. Лапшиною, показує, що воно є особливою дискурсивною формою, яка поєднує в собі ознаки інтерв'ю (утримання дослідником комунікативної ініціативи) та бесіди (невимушеність та довірлива атмосфера співдослідження). Разом з тим, як відмічає авторка, дослідник може неявно впливати на хід оповіді, в основному завдяки закритим запитанням (які провокують зміну субтем) і парафразам (у яких зміна смислових акцентів може провокувати акцентування уваги на одних субтемах та ігнорування інших) [Лапшина, 2008]. У зв'язку із цим слід враховувати ймовірність впливу на хід нарації фактору очікувань, наявних у досліджуваних, щодо ситуації інтерв'ю, самого дослідника, його знань тощо, а також фактору не-реалістичних правил проведення самого інтерв'ю (С. Йовчеловіч, М. Бауер, А. Вітцель, У. Флік). До останнього можна віднести чутливість методу до нарративного імпульсу, який реально може різнитися, залежно від обставин, і рідко коли залишається стандартним [Witzel, 1982]; також – складність із дотриманням ідеальної структури інтерв'ю, оскільки досліднику часто доводиться шукати компроміс між нарративом і розпитуваннями через потребу тримати розмову в річищі мети й предмета дослідження [Flick, 1998].

Таким чином, нарративне інтерв'ю Ф. Шюце може слугувати одним із методів оприявлення мотиваційної тематики, нарративних структур, які неявно відображають тип мотиваційного дискурсу та

ментативів як не-нарративних стратегій конструювання мотиваційного дискурсу особистості. Враховуючи вплив змісту “нарративного імпульсу” на хід роботи, особливу увагу слід приділити його формулюванню, відповідно до “ексманентних” запитань, джерелом яких є дослідницькі завдання. Зважаючи на складнощі, пов’язані з інтерпретацією отриманих даних, суттєвим доповненням до процедури нарративного інтерв’ю можуть стати методи психосемантики, які дають змогу відобразити семантичні елементи свідомості у вигляді візуалізованих математичних моделей.

**Структура дослідження мотиваційного дискурсу особистості: етапи, завдання, методи.** Перший етап – нарративний аналіз життєвого шляху особистості. Завдання дослідника полягає у виявленні нарративних і ментативних описів життєвих ситуацій, значущих для особистості. У результаті застосування методу нарративного інтерв’ю Ф. Шюце оприявнюються, фіксуються та структуруються нарративний і ментативний компоненти конструювання життєвого світу особистості. Додатковим завданням є підготовка матеріалів до наступних етапів дослідження, пов’язаних з особливостями нарративного і ментативного конструювання мотиваційного дискурсу. Перший етап передбачає власне нарративне інтерв’ю, а також бесіди на основі інтеракційного та мотиваційно-дискурсивного імпульсів.

Другий етап – структурно-аналітичний і тематичний аналіз мотиваційного дискурсу, який відбувається за кількома напрямками:

1) кількісне структурно-аналітичне вивчення спонтанної нарративної та ментативної форми конструювання мотиваційного дискурсу;

2) кількісне структурно-аналітичне вивчення ментативної форми конструювання мотиваційного дискурсу, спровоковане мотиваційно-дискурсивним імпульсом;

3) якісний, змістовий аналіз мотиваційної тематики особистості.

Третій етап – аналіз практик конструювання дискурсів. На основі встановлених кількісних і структурних закономірностей побудови мотиваційного дискурсу різних типів, результатів тематичного аналізу виявляються практики конструювання мотиваційних дискурсів та шукаються закономірності їх використання.

Робота з кожним досліджуваним триває протягом трьох зустрічей, перша з яких присвячена власне інтерв'ю, друга – аналізу інтеракційного простору та побудові мотиваційного ментативу, третя – аналізу кількісної та якісної реконструкції мотиваційної тематики. Загалом у дослідженні наративно-ментативної структури мотиваційного дискурсу взяли участь 124 особи віком від 18 до 52 років, з них 58 – чоловіки та 66 – жінки. Загальна тривалість бесід з учасниками дослідження – 198 годин.

**Особливості підготовки учасників до дослідження, формулювання “імпульсів”.** Основою формулювання наративного імпульсу є “ексманентні” запитання, які походять від предмета дослідження і важливі передусім для дослідника. А проте для досліджуваного вони є зовнішніми, такими, що перебувають поза межами його життєвого світу. Тому завдання “наративного імпульсу” – звести місток між інтересами дослідника і життєвим світом людини; перекласти “ексманентні” запитання на мову учасника дослідження. Тож на першому етапі дослідження учасника спочатку вводять у контекст роботи, потому – формулюють “наративний імпульс”: *“Уявіть, що Ваше життя – це лінія, початкова точка якої – Ваше народження, а кінцева – теперішній момент. На цій лінії є відмітки. Це події, які з Вами сталися, або вчинки, які Ви здійснили. Я прошу Вас розповісти історію Вашого життя – від самого народження й до сьогодні. Ви можете розповідати у власному темпі, починати або з минулого, або з теперішнього. Можете перестрибувати з одного часу в інший. Розповідайте про все, що пригадується, говоріть вільно. Мені цікаво все, що видається Вам важливим”.*

По завершенні етапу наративного інтерв'ю робота з досліджуваним спрямовується в царину інтеракційного простору та власне мотиваційного дискурсу. Частково під час першого етапу вже озвучуються імена людей, значущих для особистості. Слід зацентувати на цьому увагу й попросити назвати ще й інших осіб, які в той чи інший спосіб вплинули на життя учасника дослідження. Зробити це можна за допомогою “інтеракційного імпульсу”: *“Отже, серед людей, які в якийсь спосіб вплинули чи впливають на Вас, є... (назвати)... Можливо, є ще хтось, кого я не назвав? Із Вашого минулого чи теперішнього? Хтось, хто для Вас важливий, цінний або, навпаки, такий, із ким не хотілося б далі мати справу?”.*

Ще одним блоком роботи є побудова мотиваційного ментативу особистості. Для цього слід кожному з озвучених у наративному інтерв'ю ситуацій розглянути разом з досліджуваним, започаткувавши розгляд “мотиваційно-дискурсивними імпульсами” – запитаннями, побудованими на основі “тому-що”- і “для-того-щоб”- речень. Залежно від ситуацій конкретне формулювання мотиваційно-дискурсивного імпульсу може бути різним, але загалом воно має такий вигляд: “Як Ви собі пояснюєте те, що відбулося? Це сталося тому, що...”; “Ви (він, вона) зробили це для того, щоб...”.

Кожне із таких речень продовжується, утворюючи “ланцюжки” “тому-що”- і “для-того-щоб”-речень, у такий спосіб оприявнюється ментативний мотиваційний дискурс особистості і зокрема його тематика – конкретні мотиви, пояснення, схеми інтерпретацій тощо.

**Результати емпіричного дослідження.** У результаті аналізу отриманих даних [Климчук, 2015] з'ясовано, що мотиваційний дискурс, сконструйований за ментативним типом, можна охарактеризувати як орієнтований у минуле, де він багатший мотиваційними конструкціями, при цьому – переважно фрагментований (ідеться про слабку пов'язаність між собою речень із мотиваційними конструкціями, їхній різнопредметний зміст). Разом з тим пов'язаність у цілому вища по вибірці чоловіків. Ідеться про ступінь зв'язку мотиваційних конструкцій між собою, за якого кожне наступне мотиваційне речення пов'язане з попереднім.

Аналіз статистичної значущості відмінностей між учасниками дослідження різного віку дав змогу виявити, що у віці 31-40 років спостерігається зростання середньої довжини серії “для-того-щоб”-речень, яка є мірою насиченості події мотиваційними реченнями, орієнтованими на майбутнє. Тобто в цьому віці зростає кількість мотивацій кожної ситуації, причому з орієнтацією на майбутнє.

На основі факторно-аналітичного моделювання виявлено три базисних характеристики таких мотиваційних дискурсів особистості ментативного типу (орієнтація в минуле, орієнтація на майбутнє, пов'язаність дискурсів) і дві додаткові (фрагментованість та відносне багатство). На цьому базисі побудовано їх типологію залежно від комбінації рівнів прояву базисних характеристик; приміром, виявлено дискурси: орієнтований у минуле, фрагментований і збагачений, темпорально збалансований, фрагментований і збага-



чений, орієнтований на майбутнє, фрагментований і збагачений тощо.

Що ж до ролі наративів, то виявлено низку таких статистично значущих особливостей: наратив особистості щодо життєвого шляху фрагментується як мікронаративами, так і спонтанними мікроментативами (розмірковуваннями про причини, сенс, особливості описаних у наративі подій); мотиваційні конструкції переважно наповнюють саме ментативні частки, тоді як у наративах вони трапляються набагато рідше й переважно або не виявляються, або містяться в імпліцитному вигляді; поява у тексті мікроментативів, як правило, пов'язана з наявністю в ньому мікронаративів без явних мотиваційних конструкцій і є свого роду компенсацією їх відсутності; загалом же, врахувавши загальний обсяг тексту та обсяг мотиваційних конструкцій, виявлено, що останніх набагато менше; так само – кількість мікронаративів із мотиваційними конструкціями менша за кількість таких без них. Також з'ясовано, що в чоловіків більше мікронаративів із мотиваційними конструкціями, ніж у жінок, у яких мотиваційні конструкції трапляються переважно в мікроментативах.

У ході узагальнення результатів аналізу вікових відмінностей учасників дослідження виявлено, що навантаженість мотиваційними конструкціями наративних фрагментів із віком спадає, а ментативних – зростає. Відносна мотиваційно-дискурсивна навантаженість усього тексту також спадає, в основному за рахунок її суттєвого зменшення саме в частині наративного конструювання та водночас збільшення кількості мікронаративів. Цей результат цілком вкладається в логіко-структурну схему стабілізації-трансформації дискурсу в наративно-ментативних координатах, де молодший вік є періодом спроб, спрямованих на стабілізацію життя, пошук свого місця, конструювання ідентичності, а старший вік – це період осмислення й водночас готовності до трансформації.

Виокремлено такі типи мотиваційних дискурсів, сконструйованих за наративним типом: 1) дискурс із загальною низькою мотиваційною навантаженістю; 2) дискурс із домінуванням мотиваційного навантаження наративу; 3) дискурс із домінуванням мотиваційного навантаження ментативу; 4) дискурс із загальною високою мотиваційною навантаженістю.

**Підсумки емпіричного дослідження наративно-ментативних типів конструювання мотиваційного дискурсу особистості.** Наратив і ментатив є двома базовими формами конструювання мотиваційного дискурсу особистості, які в осциляторний спосіб змінюють одна одну, виконуючи різні функції: наратив – стабілізації, ментатив – трансформації. Статистично значущими виявилися такі тенденції: наявність у наративі ментативних фрагментів, навантаженість мотиваційними конструкціями переважно спонтанних ментативів, пов'язаність появи ментативів із наявністю в дискурсах наративів без мотиваційних конструкцій, загальне переважання в особистісних текстах дискурсів без мотиваційних конструкцій. Що ж до гендерних відмінностей, то з'ясовано, що в чоловіків більше мікронаративів із мотиваційним дискурсом, у жінок же більше мікроментативів. Підбиваючи підсумки аналізу вікової динаміки мотиваційно-дискурсивного конструювання, можна констатувати наявність потреби в мотиваційному дискурсі, яка реалізовується спочатку в наративній формі, а з віком переходить у ментативну.

### **1.2.3. Мотиваційно-дискурсивні практики життєтворення**

Зважаючи на розуміння самого поняття “практика”, виокремлені типи конструювання мотиваційного дискурсу теж є практиками – наративними й ментативними, які перебувають між собою у складних семантичних відношеннях

*Наративна практика* конструювання мотиваційного дискурсу полягає в конструюванні мотиваційних текстів через наратив: “хто – що – де – коли”. Така практика пов'язана з осюжетненням мотивації (засобами наративізації) або мотиваційними включеннями в сюжет за рахунок тематичного виміру практик. У цьому випадку мотиваційні конструкції є прихованими, вбудованими в наратив – характерною їхньою рисою є імпліцитність. Їх важко виявити, почути й самій людині, а тим більше – досягти змін, у разі потреби, всередині наративу. Отже, характерними ознаками таких практик є імпліцитність і стабільність мотиваційних конструкцій. Вони наче пронизують життєвий світ людини, утворюючи його тканини. Саме тому їй важко уявити можливість змін і – більше того – усвідомити їх необхідність. Така наративізація мотиваційно-

го дискурсу супроводжується також екстра-лінгвістичними компонентами: окремі фрагменти наративу, або цілі наративи супроводжуються посиленою жестикуляцією, мімічними реакціями, емоційними проявами в тембрі й темпі мовлення тощо.

*Ментативна практика* полягає, відповідно, у конструюванні мотиваційного дискурсу ментативними засобами: “що означає – чому – за яких умов – чим підтверджується”. Мотиваційні конструкції тут оприявлені, вони наче лежать на поверхні – є експліцитними, а значить “баченими”, такими, що можуть бути усвідомлені. Ментативні практики конструювання мотиваційного дискурсу не є типовими, вони наближаються за своєю сутністю не до “практик”, а до “вчинку”. Оприявлені мотиваційні конструкції є першими паростками ймовірних змін у дискурсі, і ментативізація мотиваційного дискурсу особистості може слугувати базовою ознакою його потенцій до трансформації.

Якщо вести мову про зв'язки між цими практиками всередині мотиваційного дискурсу особистості, то можна виокремити певні типові способи їх поєднання в цілісні структури. Передусім це *практика ментативної компенсації мотиваційного дискурсу*, яка полягає в супроводженні наративу, який не містить імпліцитних мотиваційних конструкцій, мотиваційним дискурсом ментативного типу. У такий спосіб людина в ментативній частині компенсує брак мотиваційного компонента в наративі, пояснюючи причини/цілі своїх/чужих дій. Операціоналізовано домінування такої практики визначається як низька мотиваційно-дискурсивна навантаженість наративу та висока навантаженість ментативу. Така практика простежується в 40 учасників, що становить 32% від дослідницької вибірки.

Прикладом такої практики може бути фрагмент історії А. Б.: “<нарратив> Я пішов за нею слідом, йшов довго. Вона не озиралася, аж раптом, коли ми вийшли на Михайлівську, вона зупинилася й повернулася до мене обличчям. Мені так соромно стало. <ментатив> Я ж йшов за нею, бо вона мені подобалася, і ніяк не міг наважитися підійти. А вона подумала, це тому, що маніяк якийсь...”.

Другий тип практик – *практики переважно наративного конструювання мотиваційного дискурсу*. Вдаючись до таких практик, людина вбудовує мотиваційні конструкції в наратив без додат-

кового їх ментативного супроводу. При цьому більшість таких конструкцій мають імпліцитний характер і можуть бути виявлені лише шляхом зіставлення ряду наративів та виокремлення в їхньому змісті спільної теми. Ці практики властиві учасникам дослідження, в яких показники мотиваційно-дискурсивного навантаження наративу високі, а ментативу – низькі (таких учасників 30,2% від дослідницької вибірки).

Прикладом такої практики може бути фрагмент історії Б. В.: *“<наратив 1> Він заробляв стільки грошей – просто неймовірно, як йому то вдавалося. У нашій родині він з’являвся, наче Святий Миколай, – роздавав подарунки й брав мене на руки... <наратив 2> Я зараз працюю на фірмі, яка дає такі перспективи... але зранку треба йти на роботу, і не дай тобі, Боже, запізнитися, а ввечері – ніколи не знаєш, коли повернешся... Працюю від зорі до зорі, але й платять за то добре...”*

Третій тип – *практики уникання конструювання мотиваційного дискурсу*. У разі використання цієї практики людина не вбудовує у свої тексти (які мають переважно наративний характер з можливими ментативними включеннями) жодних мотиваційних конструкцій, уникає пояснень причин вчинків, не аналізує їхні цілі, не прогнозує причини/цілі дій інших людей. Навіть при введенні “мотиваційно-дискурсивного імпульсу” отриманий дискурс є збідненим. У таких осіб низька мотиваційно-дискурсивна навантаженість як наративів, так і ментативів. Усього виявлено 26 осіб, яким властиві такі практики, що становить 21% від дослідницької вибірки.

Прикладом такої практики може бути фрагмент історії В. Г.: *“<наратив 1> Спочатку я вступив до університету, навчався добре увесь час, але під кінець перестав то робити. Потім була робота, потім – іще одна, і ще одна... <наратив 2> А це, пригадую, ми з друзями сиділи в кав’ярні, аж коштів в одного не вистачило заплатити. То він паспорт свій заклав, а я потім його забирати ходив...”*

Четвертий тип – *практики ментативного підсилення мотиваційного дискурсу*. У разі домінування практик цього типу людина вбудовує мотиваційні конструкції як у наративні, так і в ментативні фрагменти. Такі конструкції часто дублюються і взаємодоповнюються, утворюючи своєрідну ризоморфну структуру. Операціонально – це практика конструювання мотиваційного дискурсу, коли і

наратив, і ментатив мають високі мотиваційно-дискурсивні навантаження. Практики виявлено у 28 осіб, що становить 23% від дослідницької вибірки.

Прикладом такої практики може бути фрагмент історії Д. К.: *“<нарратив> Я зустрів її в місті, випадково. І закохався з першого погляду, але довго не міг наважитися. Спочатку я ходив навколо її дому, потім – коли вона мене помітила – купив квіти і одного дня їх подарував. І тоді ми познайомилися. <ментатив> Я не міг так довго підійти, бо боявся, що вона подумає, що я нецікавий. Я й сам про себе так думав...”*.

Беручи до уваги типові структури, у які поєднуються практики конструювання мотиваційного дискурсу, можемо виокремити такі практики конструювання: одинична і множинна; ланцюгова і колова; конструювання структуроморфних і ризоморфних дискурсів.

*Одинична практика* конструювання мотиваційного дискурсу полягає в супроводженні одного нарративного фрагмента (мікронаративу) одним мотиваційним дискурсом, як правило – монотематичним. Описана практика може бути розглянута як частковий випадок множинної практики конструювання мотиваційного дискурсу, коли мікронаратив супроводжується кількома, найчастіше полі тематичними, ментативами з мотиваційними вбудовами.

За приклад можна навести продовження історії Д. К., у якій нарративний фрагмент представлений описом історії знайомства з коханою дівчиною, а ментативи ось такі: *“<ментатив 1> Я не міг так довго підійти, бо боявся, що вона подумає, що я нецікавий. Я й сам про себе так думав. <ментатив 2> А ще хвилювався, що не підхожу їй – вона така красива, а я ж так собі був хлопець. Раніше якось не думав про це, а тепер – стало так важливо. <ментатив 3> Все змінилося, коли ми стали зустрічатися – виявилося, що то неважливо. Їй було важливо, що я надійний і не підведу ніколи. Бо її кілька разів чоловіки обманювали, і мені не хотілося, щоб вона і про мене так думала...”*.

Наступна виявлена практика – *ланцюгова*. Її використання передбачає вибудовування послідовності взаємозалежних ментативів із мотиваційно-дискурсивним навантаженням, коли кожен наступний мікроментатив впливає з попереднього.

Типовим прикладом такої практики є послідовність “тому-що”-речень, коли кожне наступне “тому-що” є відповіддю на на-

ступне, як у досліджуваної С. М.: “<нарратив> Він покинув мене й нічого не пояснив. <ментатив 1> Я думаю, так сталося, бо я йому не підходила. <ментатив 2> Тому що він такий весь красень, а я – така ніяка. <ментатив 3> Не навчила мене мама бути красивою, не до того було в родині. <ментатив 4> Усі гроші заробляли, щоб нас виховати. От і виховали...”.

Частковий випадок ланцюгової практики – колова практика конструювання мотиваційного дискурсу. У разі її використання відбувається замикання ланцюжка “тому-що”/“для-того-щоб”-речень на одній із його ланок. Наприклад, ось таке коло, утворене в оповіді С. Л.: “Не можу навчатися, бо часу просто не вистачає... Бо увесь час витрачаю на свої хвороби, лікування... Бо запустив колісь здоров’я, все часу на нього не було... От так мені постійно не вистачає часу...”.

Аналізуючи весь особистісний нарративно-ментативний масив, виявляючи взаємозв’язки між мікронаративами й мікроментативами, можна виокремити ще два типи практик: структуроморфну і ризоморфну. Практика конструювання *структуроморфних мотиваційних дискурсів* полягає у формуванні таких констеляцій мотиваційних конструкцій, нарративів та ментативів, які в кінцевому підсумку утворюють певну просту структуру, як-от: центровані навколо однієї теми мікронаративи, поєднані в цілісне коло мікроментативи, нарративно-ментативні цикли тощо. Практика конструювання *ризоморфних мотиваційних дискурсів* полягає у формуванні таких констеляцій, форма яких не може бути вкладена в одну просту фігуру, а більшою мірою нагадує ризому без чітких точок початку й завершення. Така практика характерна для осіб із політематичними мотиваційними дискурсами, структурно вона містить у собі всі інші.

Наступний вимір, у рамках якого можна здійснити класифікацію практик конструювання мотиваційного дискурсу, – темпоральний. Час, у якому конструюються мотиваційні дискурси, є водночас одним із вимірів життєтворення. Оприявлено такі типи практик: “тому-що”-практики, “для-того-щоб”-практики та практики темпоральних оксюморонів.

“Тому-що”-практики – це практики конструювання мотиваційного дискурсу засобами минулого, коли явно або неявно людина спирається на конструкцію “тому-що”, пояснюючи те-що-є чи

те-що-буде тим-що-було або тим-що-є. Це практики, які тримають мотиваційний дискурс у межах теперішнього або занурюють його в минуле, якщо набувають ланцюгового характеру. З такої позиції протилежними до них є “для-того-щоб”-практики, зорієнтовані на майбутнє і на цілі. Це пояснення того-що-є чи того-що-було тим-що-буде. У “для-того-щоб”-практиках яскравіше виражена їхня векторність. Вони завжди виводять мотиваційний дискурс у майбутнє, відіграючи роль орієнтирів, маркерів майбутнього, цілей тощо. Акцент на суб’єктній активності є невід’ємною складовою “для-того-щоб”-дискурсів, і особи з малою кількістю таких дискурсів мають заблоковані теми досягнень та самодетермінації. Отож можна виокремити осіб, які надають перевагу “тому-що”-практикам (36 осіб, 29%) і “для-того-щоб”-практикам (15 осіб, 12%), і тих, у кого спостерігається баланс – (водночас мало (55 осіб, 44%) і багато (18 осіб, 15%) практик обох типів) – на основі індексів орієнтації мотиваційного дискурсу на минуле і майбутнє.

Ще один тип темпоральних практик, виявлений у наших дослідженнях, – це практики, зовні подібні до “тому-що”- або “для-того-щоб”-практик, однак їхнє внутрішнє наповнення цілком протилежне їхній формальній лінгвістичній конструкції (або просто їй не відповідає). Через таку їхню специфічність вони й дістали назву *темпоральних оксюморонів*. Вони не превалюють у жодного досліджуваного, однак трапляються переважно в тих осіб, для яких звичною є практика уникання конструювання мотиваційних дискурсів. Приміром, типові “чисті” практики: “Тому що між нами не було розуміння”, “Для того щоб стати ближчими одне до одного”. Темпоральні оксюморони конструюються так: “Тому що хочу розуміти його”, “Тому що ніколи не досягну успіху в цій сфері”.

#### **1.2.4. Трансформації мотиваційного дискурсу в процесі життєтворення**

*Вчинок/практики у трансформаційних процесах.* Соціальні практики з їхньою традиційністю, консервативністю, буденністю, а тому – непомітністю для особистості, відіграють роль фону життя, його стабілізаторів, узвичаєності та визначеності, даючи людині бодай тимчасове, але почуття фундаменту, міцності власного життєвого світу (П. Вітгенштайн, Дж. Серль, М. Фуко, Т. М. Титаренко). Допоки особистість живе соціальними практика-

ми, допоки підґрунтям її життєвого світу є традиційні мотиваційні практики, які зазвичай стабілізовані інтеракційним простором, світ у цілому і мотиваційний дискурс зокрема перебувають у зоні стабілізації за рахунок наративного способу організації досвіду, осюженення смислів. Однак нині, у сучасному світі, стабільність – то радше виняток, ніж правило. Динамічність змін, швидкоплинність і мозаїчність інформації, її агресивність і різноманітність, множинність інтеракційного простору і його хаотизація через експоненційне зростання кількості контактів і одночасне зменшення їхньої глибини, сили, емоційності – у сумі ці чинники провокують людину на зміни, на експериментування зі світом, своїм і чужим, на вихід за межі соціальних практик, тобто на здійснення вчинку. Вчинок, за В. А. Роменцем, – це завжди трансценденція, перехід, творення нового світу, вузловий осередок буття, а тому вчинок є протилежним полюсом щодо практик, він є не-звичним, не-передбачуваним, тим-що-вирізняється-із-фону і пропонує шлях до трансформації життєвого світу, до зрушення із плато, до подальшого росту ризому мотиваційного дискурсу. Як зазначає Т. М. Титаренко, джерелом вчинку є життєвий вибір, який надає йому енергії; здійснюючи вибір та готуючись до вчинку, людина ризикує та відмовляється від одного, колишнього, наративу на користь іншого [Титаренко, 2005]. Вчинок і практики онтогенетично є двома протилежними полюсами, між якими “коливається” життєвий світ особистості та її мотиваційний дискурс, переходячи то до зони стабілізації мотиваційних тем, до ризомного плато, в якому є центр/периферія і в якому особистість живе в наративі, а то й у мета-нاراتиві (соціальні практики), то до зони трансформації, де панує ментатив, осмислення сюжетів, ризомне конструювання мотиваційного дискурсу (вчинок).

Межа між зонами стабілізації/трансформації не є чіткою демаркаційною лінією, вона може бути континуумом, множиною “незначних розривів” чи “малих кроків” або “великим розривом”, поза яким раптом опиняється людина в кризовому стані, після значних потрясінь чи інсайтів або ж через внутрішні стрибкоподібні зміни в життєвому світі. Також ця межа може проходити через будь-які смисли, цінності, мотиви, які становлять основу мотиваційного дискурсу особистості, і тому цей континуум є блукаючим, свого роду “номадом”, траєкторію руху якого неможливо передбачити через надскладність і відкритість дискурсу.



У зонах трансформації та стабілізації, через їхні різні функції і джерела, процеси конструювання мотиваційного дискурсу мають свої специфічні особливості. Для зони трансформації характерним є ризомне конструювання мотиваційного дискурсу за опосередкування Вчинком, для зони стабілізації – стратегіальне конструювання за сприяння соціальних мотиваційних практик.

Наближаючись до вчинкового полюса, мотиваційний дискурс особистості набуває ментативного характеру, зростає ймовірність трансформаційних процесів. Вони можуть набувати характеру деконструкції (розхитування усталеної мотиваційної тематики, руйнування звичних зв'язків між темами, розчинення центру-плато у вигляді центральної мотиваційної теми), реконструкції (переструктурування дискурсу, налагодження нових системних взаємозв'язків та співвідношень між елементами, вирощування нового плато – поява нової мотиваційної теми і нового співвідношення центр-периферія). При цьому варто зауважити, що деконструкція-реконструкція можуть йти одна за одною, тому перехід до реконструкції – це вже початок виходу із зони трансформації, який завершується тим, що мотиваційний дискурс знову опиняється в зоні стабілізації.

З погляду масштабності описаних процесів можна виділити локальні (такі, що стосуються окремих периферійних тем) і глобальні (такі, що стосуються центральної мотиваційної теми та всього дискурсу) де-/реконструкції (табл. 1).

Сама можливість трансформаційних процесів виникає, з одного боку, внаслідок імовірності випадкових змін у системі, з другого – через вчинок, який приводить до виходу за межі власного дискурсу і відтак – до трансдискурсивного позиціонування. За умови трансдискурсивного позиціонування з'являється доступ до нових дискурсів (інших точок зору, мотиваційних тем, відкритих у собі або в Іншому), що, власне, і запускає процеси ризомного конструювання і де-/реконструювання наявного мотиваційного дискурсу – ризома продовжує рости після “зупинки” на певному плато. Відтак для наступної стабілізації необхідне залучення ресурсів ментативного осмислення сюжетів життя, щоб потому перейти до полюса осюжетнення смислів і тимчасової стабілізації в певних наративах.

## Типологія трансформаційних процесів мотиваційного дискурсу

Вид трансформації мотиваційного дискурсу	Масштаб трансформацій		Вид мотиваційного дискурсу і його конструювання
	локальні	глобальні	
деконструкція	розхитування окремих периферійних тем	руйнація центральної мотиваційної теми	нарратив, стратегіальне конструювання
			ментатив, ризомне конструювання
реконструкція	зміни в периферійних темах та їхніх окремих елементах	поява нової/нових центральних мотиваційних тем	нарратив, стратегіальне конструювання

Однак після стабілізації особистість продовжує бути зануреною в інтеракційний простір і сама стає джерелом дискурсів – розпочинається процес мотиваційно-дискурсивного контекст-конструювання. Сутність його в тому, що мотиваційний дискурс дія особистості стає полем для трандискурсивних стрибків Інших, відтак – зароджується новий дискурс-контекст.

**Емпіричне дослідження мотиваційно-дискурсивних трансформацій у процесі життєтворення (на матеріалі реабілітації наркозалежних осіб).** Стадії зміни мотивації одужання в процесі лікування залежності описано в моделі, авторами якої є Дж. Прохазка, К. ДіКлементе, Дж. Норкросс [Prochaska, 1992]. Передусім у модель закладено нелінійність змін, і радше їх спіралеподібність. Усього виокремлено шість стадій (ми наводимо їх опис, скільки вони мають тісний зв'язок із змінами мотиваційного дискурсу в процесі лікування).

1. Перед-намір (Pre-Contemplation). На цій стадії людина усвідомлює негативні наслідки залежності, але не визнає їх настільки значущими, як вигоди. Вона не виявляє інтересу до змін чи наміру змінюватися.

2. Намір (Contemplation). На цій стадії з'являється усвідомлення проблем, пов'язаних із залежністю. Спостерігається амбіва-

лентність – чи варті ці проблеми змін? На цій стадії людина вивчає свою спроможність змінитися; є бажання змін, але ще немає довіри і готовності до них; є інтенція до змін “колись, у майбутньому”. Як правило, після цієї стадії ухвалюється рішення. Дослідники не розглядають цей момент як окрему стадію, бо йдеться про “подію, а не процес”. Якщо рішення ухвалено, починається наступна стадія.

3. Підготовка (Preparation). Людина бере на себе відповідальність за зміни власної поведінки. Оцінює й обирає техніки змін. На цій стадії розробляються плани, поглиблюється довіра й залученість до змін.

4. Дії (Action). Людина на цій стадії долучається до процесу самокерованих поведінкових змін, отримує нові інсайти і розвиває нові уміння. Часто саме тут відбувається пошук зовнішньої допомоги: доручення до реабілітаційних програм, терапії тощо.

5. Підтримка (Maintenance). Людина на цій стадії здатна підтримувати нову поведінку з мінімальними зусиллями, оскільки вже має розвинені поведінкові патерни і навички самоконтролю. Увага приділяється ситуаціям високого ризику, управлінню рецидивами. Досягнуті зміни інтегруються у спосіб життя людини.

6. Завершення (Termination). На цій стадії людина інтегрує свій новий образ із бажаною поведінкою та життєвим стилем. Вона не піддається спокусі у жодній ситуації. З’являється довіра, насолода від самоконтролю, бажання щасливішого й здоровішого життя. Контроль рецидиву стає, по суті, частиною системи досягнень сповненого смыслом життя і набуває статусу імпліцитності.

Із дискурсивної точки зору йдеться про зміни наративів, їх реструктурування та “переписування”, вбудовування у своє життя. Кожна з цих стадій є фрагментом цілісного процесу коливань між дестабілізацією і усталенням, хаосом і впорядкуванням. Засобами цього руху є ментатив як осмислення, розхитування конструкцій і наратив як стабілізація, вплітання нових історій у вже вибудований сюжет.

Завданням дальшого дослідження є відстеження трансформаційних процесів у мотиваційному дискурсі особистості при зміні середовищ, у яких у різні періоди життя – до реабілітації та в її процесі – перебувають особи із залежністю.

Вибірка дослідження охоплювала 26 осіб, які проходили реабілітацію та ресоціалізацію в реабілітаційному центрі, з них 6 жі-

нок (віком від 18 до 29 років) і 20 чоловіків (віком від 18 до 37 років).

Дослідження складалося з таких етапів: 1) вивчення інтеракційного простору минулого (психодраматична реконструкція на початку реабілітації, після детоксикації та фізіологічного відновлення); 2) аналіз мотиваційного дискурсу залежних осіб в інтеракційному просторі минулого (дані збиралися в процесі психодраматичної роботи впродовж 2-3 сесій, аналіз проводився на основі елементів мотиваційного дискурс-аналізу); 3) аналіз інтеракційного простору теперішнього (спостереження за інтеракційними процесами в реабілітаційному центрі, психодраматична реконструкція в процесі реабілітації); 4) аналіз мотиваційного дискурсу залежних осіб (елементи мотиваційного дискурс-аналізу, дані збиралися у процесі проведення психотерапевтичних сесій).

**Типи інтеракційних просторів наркозалежних осіб.** У результаті аналізу інтеракційних просторів учасників реабілітаційного процесу виявлено два типи інтеракційних просторів, які позначені нами як *“простір вживання”* (той простір, у якому людина існувала до звернення в реабілітаційний центр, коли вживала психоактивні речовини – алкоголь, наркотичні препарати тощо) і *“простір реабілітації”* (простір, у який людина занурюється в реабілітаційному центрі).

“Простір вживання”, незважаючи на те, що існує у відкритому світі й начебто не обмежений фізично, є замкненим. Замкненість ця полягає в неможливості вийти за межі двох полюсів, на яких центрований світ: *полюс родини* (батьки, діти, дружина/чоловік, брати/сестри тощо) і *полюс наркосередовища* (коло людей, пов’язаних постачанням та вживанням наркотичних препаратів). При цьому домінує центрація саме на наркосередовищі, яке є, за словами учасників, “магнітом, який без твоєї згоди притягує тебе”: “ти виходиш купити хліба, розплющеш очі – і бачиш перед собою двері бариги”; “найстрашніше – повернутися додому... там усі вживають...”.

Інтеракційний простір родини – це інший полюс, що є джерелом для цілого спектра фрустраційних почуттів та переживань, через які центрацію на ньому можна назвати дисфункційною. Це простір, у якому “ти не такий як треба”, “невдаха, який нічого не може й не вмє”, “не заробляє грошей”, “розчарування для тата”.

Також це простір матеріальних ресурсів: “говорю з мамою, а сам дивлюся, що б вкрасти”, “скільки родинних коштовностей я виніс до ломбарду...”. Водночас це простір покарання (як свого роду визнання існування, “уколів” у термінології транзакційного аналізу, які дають тобі знати, що ти важливий і потрібний). У цьому просторі кожен крок має свої наслідки, і таке його сприймання особливо актуальне для залежних юнаків та одружених чоловіків. Пов’язаним із попереднім є простір провини та каяття, у який людина потрапляє в періоди абстиненції, а подекуди й у процесі вживання. У ньому є щире каяття в скоєному, віра в те, що “вживаю останній раз, і більше ніколи нічого”, багато сліз і пошук підтримки. Інколи полюс родини стає простором відповідальності, і тоді може бути ухвалене рішення про необхідність лікування залежності (але таке буває нечасто, простір відповідальності з’являється переважно на пізніших стадіях реабілітації, коли мотиваційні дискурси вже частково реконструйовані).

Інші середовища (професійне, освітнє, культурне) відіграють другорядну роль і майже не згадуються як значущі, не фігурують у життєвому світі як місця “справжнього життя”. Часто вони збігаються із наркосередовищем (“усі на роботі випивають”, “під час сесії нюхнути – це нормально для нас було”).

Простір реабілітації замкнений, але ця замкненість фізична. Учасники реабілітаційного процесу перебувають у спільному закритому просторі, на території, де вхід і вихід обмежені. У цьому просторі поступово зникає центрація, яка існувала в попередніх, розчиняється в постійних інтеракціях між членами групи. У такий спосіб простір реабілітації стає уніполярним із центрацією на стосунках у групі і на своєму внутрішньому світі. Чітко простежується тенденція до дистанціювання від наркосередовища (по мірі збільшення часу перебування в реабілітаційному центрі) – більше того, дистанціювання набуває відцентрового характеру або й статусу страху повернення (у зв’язку із чим частина учасників пов’язує своє майбутнє з продовженням роботи в Центрі як наставників, тренерів, терапевтів тощо). Попередня дисфункційна центрація на полюсі родини так само загострюється у формі звинувачень, образ, бажання помсти, у т. ч. у вигляді майбутнього самопошкодження – “от вийду, візьму шприц і на очах батьків уколюся”. Потому така центрація зникає і по мірі руху шаблями реабілітації й терапевтич-

ного процесу втрачає свою дисфункційність. Субпростір родини починає сприйматися як “місце повернення”, як “домівка”, де очікують турбота, піклування, як “місце любові” та зона відповідальності за інших. Сама центрація на родині має флуктаційний характер: вона то з’являється, то зникає, подібно до коріння ризоми живлячи дерево одужання.

Додатковим елементом інтеракційного простору є привнесення у внутрішню групову інтеракцію нових дискурсів “людьми ззовні”, до яких належать соціальні працівники, терапевти центру, наставники. Відбувається розширення інтеракційного простору за рахунок збагачення новими формами інтеракції – терапевтичної, наставницької, що характеризуються балансом “влади” і “відкритості”. Це ті нові форми, які, власне, й забезпечують для клієнта центру, з одного боку, появу в життєвому світі нових контекстів (завдяки людям з іншою поведінкою, іншим досвідом) і, з другого боку, трансдискурсивну позицію щодо свого минулого інтеракційного простору (унаслідок стрибкоподібного занурення в новий інтеракційний простір).

Відтак проаналізуємо мотиваційні дискурси в “просторі вживання”, щоб потому простежити трансформації, які відбуваються в ході реабілітації. Головне, майже у всіх учасників дослідження простежується зсув наративно-ментативного балансу в бік наративів – до такої міри, що ментативних фрагментів у текстах фактично немає. Оскільки на стадії перед-наміру ще немає мотивації змін і йдеться лише про підготовку до її появи, а також з огляду на роль наративів у стабілізації життєвого світу, отриманий результа цілком піддається поясненню. Зафіксований, ригідний життєвий світ потребує підтримки, яку знаходить у “великому наративі”, який так само потребує малих наративів (мікронаративів) для своєї підтримки. Переплітаючись у гіпертекстах та інтертекстах, вони разом утворюють чітку систему пояснень світу, своєї поведінки, поведінки інших, непіддатливу для дестабілізації, а тому закриту для ментативів. Що ж до самої наративної структури, то вона складається з мікронаративів, об’єднаних у “великий наратив”, у центрі якого – сама особистість і її потреба в психоактивній речовині. Остання є постійним контекстом великого наративу, чи не головним героєм і провідною темою.

Зважаючи на те, що всі мікронаративи “працюють” на одну тему, як і передбачалося, вони майже всі є монотематичними. Коли немає ментативного компонента, то немає і ув’язки між окремими мотиваційно-дискурсивними ланцюгами. Через це виникає фрагментованість мотиваційного дискурсу, а мотиваційно-дискурсивні ланцюжки, що містили б більше як три ланки, практично не утворюються.

У наративно-ментативному вимірі можна виокремити такі практики конструювання мотиваційного дискурсу: практики переважно наративного конструювання мотиваційного дискурсу; практики ментативної компенсації; практики уникання конструювання мотиваційного дискурсу. У структурному вимірі виявлено одиничні і колові структуроморфні практики з незначною кількістю ланцюжків. У темпоральному вимірі простежується домінування “то-му-що”-практик і темпоральних оксюморонів.

По мірі входження в новий інтеракційний простір, простір реабілітації, відбуваються трансформації мотиваційного дискурсу. Цей процес не є ані лінійним, ані швидким, радше – колоподібним із тенденцією до спіралеподібності. Старі теми змінюють своє звучання, набувають нових підтем, потім – знову звучуються і знову розширюються. Додаються нові змісти, спочатку як “привнесені ззовні”, “неширі”, що прочитується за інтонацією, жестами, неприродністю текстів, але які з часом приймаються, вбудовуються у наративи.

Зміни розпочинаються не з ядра, а з поступового, повільного розхитування периферійних частин теми за рахунок організованого співробітниками реабілітаційного центру збагачення інтеракційного простору ментативами і ментативними провокаціями (зовнішніми спонуканнями до ментативізації текстів, приміром організованим читанням та обговоренням прочитаного, письмовими описами своїх почуттів). У такий спосіб первинні наративні структури мотиваційного дискурсу пронизуються новими ментативними прожилками, які поступово стають усе потужнішими і зрештою розривають усталену систему інтертекстів, провокуючи кризи й зміни в життєвому світі. І за якийсь час вибудовуються нові тексти, нові наративи, поєднані в нові інтертексти. Пройшовши через ментативний хаос, життєвий світ стабілізується новою наративізацією, а мікронаративи “перепрошиваються” ментативами.

## **Висновки**

Простеживши трансформаційні процеси, які відбуваються у структурах мотиваційного дискурсу і практиках його конструювання в інтеракційному просторі реабілітації, можна зробити низку узагальнень. Отже, істотно змінюється наративно-ментативний баланс у бік зростання кількості ментативів, що підтверджує вищенаведені висновки про роль ментативів у трансформаційних процесах мотиваційного дискурсу. При цьому баланс зростає хвилеподібно – періоди зміщення в бік ментативу змінюються періодами наративізації, далі настає наступний подібний цикл. Можна висувати, що в такий спосіб мікрореконструкції мотиваційного дискурсу змінюються мікрореконструкціями, які фіксуються в наративній формі, і особистість переходить до наступної стадії змін (формально процес можна уявити у вигляді рекурсивної спіралі – мала спіраль “закручується” у велику спіраль). “Великі наративи”, виявлені в попередньому інтеракційному просторі, тут поступово розмиваються, розчиняються в наративному міксі. З’являються політематичні наративи, що свідчить про збагачення мотиваційного дискурсу і, як показують результати дослідження, зменшення його фрагментованості й зростання зв’язності (мотиваційно-дискурсивні ланцюжки зростають до 4-5 ланок). Мотиваційний дискурс іще не можна назвати збагаченим, однак його збідненість тенденційно спадає.

Що ж до практик конструювання мотиваційного дискурсу, то з ними відбуваються такі трансформації: 1) у наративно-ментативному вимірі: практики переважно наративного конструювання мотиваційного дискурсу зникають; практики ментативної компенсації зберігаються; практики уникання конструювання мотиваційного дискурсу зникають; з’являються практики ментативного підсилення мотиваційного дискурсу; 2) у структурному вимірі: одиничні та колові з малою кількістю ланцюжків залишаються, але до них додаються множинні і ланцюжкові, зі збереженою структуроморфністю; 3) у темпоральному вимірі домінування “тому-що” знижується порівняно з попереднім періодом і зростає вага “для-того-щоб”-практик (які, однак, не стають домінуючими); практики побудови темпоральних оксюморонів трапляються рідко.

Підсумовуючи результати дослідження трансформаційних процесів у мотиваційному дискурсі особистості, можна виокремити



кілька типів трансформацій: тематичні (перебудова тематики мотиваційного дискурсу); структурні (зміна наративно-ментативної структури дискурсу); трансформації практик (зміна звичних практик конструювання дискурсу). Тематичні трансформації відбуваються в таких напрямках: 1) зміна змістового наповнення вже наявної тематики, зміна її полюса, центрованості; 2) додавання нових тем з подальшим їх розвитком; 3) розчинення окремих тем, їх зміщення на периферію. Структурні трансформації відбуваються в напрямку ускладнення наративно-ментативних структур, зокрема зростання мотиваційно-дискурсивного навантаження наративів та зміщення наративно-ментативного балансу в ментативний бік (до середини процесу реабілітації) з наступним поверненням до попереднього рівня (при наближенні до завершення реабілітації). Отож загальний вигляд трансформаційних процесів близький за формою до рекурсивної спіралі (велика спіраль, яка складається з малої спіралі, мотиваційно-дискурсивна трансформаційна спіраль). Трансформації практик конструювання мотиваційного дискурсу відбуваються за схожим принципом: стратегіальні практики конструювання наративу (початок реабілітації), розхитування й ментативізація, запуск ризомоподібних процесів, потому – стабілізація за рахунок стратегіального конструювання наративів і тематик мотиваційного дискурсу.

Важливим підсумком дослідження трансформаційних процесів мотиваційного дискурсу наркозалежних осіб є також виявлення й підтвердження ролі вчинку, який, власне, і робить можливими зміни: це вчинок звернення до реабілітаційного центру, вчинок прийняття нового дискурсу, вчинок озвучування власного дискурсу в присутності інших, а також, хоча це прямо і не вивчалось, вчинки близьких до наркозалежної особи людей щодо зміни свого власного дискурсу.

## РОЗДІЛ 2

# АСОЦІАЛЬНІ ПРАКТИКИ ПРОБЛЕМНОЇ МОЛОДІ І СТАБІЛІЗАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ

## 2.1. Соціально-психологічні практики життєтворення особистості в субкультурах проблемної молоді

### 2.1.1. Субкультури проблемної молоді: пошуки себе

У сучасному суспільстві входження молоді в доросле життя завжди було тернистим шляхом пошуку себе, експериментування, знаходження адекватного самовираження у взаємодії з довкіллям. Особливої гостроти ця проблема набула в сучасному світі глобалізації, де стресогенний тиск на молоду особистість значно посилюється.

Сьогодні субкультури є досить поширеним явищем у молодіжному середовищі, закономірним етапом соціалізації. Основою, що консолідує молодіжні субкультури, стають практики, які визначають спосіб життя, норми і правила поведінки членів таких субкультур. З'ясуванню особливостей, які вирізняють одні молодіжні субкультури серед інших, присвячено чимало досліджень. Молодіжні субкультури можуть мати екстремістський, кримінальний характер, заходити в конфлікт з гуманістичними цінностями сучасної культури. У цьому разі вони належать до контркультури [Корецький, 2006; Виговський, 2011]. Контркультурний характер певних молодіжних субкультур часто зумовлений також їхньою безпосередньою пов'язаністю з наркотизацією молоді, що належить до цих молодіжних об'єднань [Косарецький, 2006; Невядомська, 2004].

У середовищі проблемної молоді свою специфіку мають також гендерно-статеві, гомо- та гетеросексуальні практики, які значною мірою втрачають свою функцію засобу любовно-інтимної

едності та набувають форми звичайного спілкування, самоствердження у власній принадності і значимості, досягнення психоемоційного задоволення. У нашому дослідженні у фокус уваги потрапляють субкультури проблемної молоді, що вирізняються своєю асоціальною поведінкою. Зазвичай проблемність молодіжної субкультури, її якість і ступінь вираженості визначаються функціонально за проявами кримінальної – делінквентної, девіантної – поведінки, участю в незаконному обігу наркотичних речовин, поширеністю незахищених сексуальних стосунків, сексу за винагороду (які ведуть до ураження ВІЛ/СНІД та іншими ІПСШ – інфекціями, що передаються статевим шляхом). Проте це лише зовнішні, соціальні ознаки субкультур, які не розкривають їхнього соціально-психологічного підґрунтя, зокрема їхніх визначальних практик. За наявності різних субкультур проблемної молоді залишаються невідзначеними соціально-психологічні практики особистісного життєконструювання, які, власне, зумовлюють асоціальну поведінку учасників та специфіку цих груп як проблемних.

Ми спробуємо зосередитися перш за все на дослідженні соціально-психологічних практик субкультур проблемної молоді, в яких поширеними є вживання наркотичних речовин та незахищені статеві стосунки, оскільки така поведінка безпосередньо веде до криміналізації молодіжного середовища, поширення таких небезпечних для життя і здоров'я хвороб, як ВІЛ/СНІД й ІПСШ, та становить загрозу для генофонду суспільства.

Поняття субкультури проблемної молоді в сучасній соціальній психології не є усталеним і чітко визначеним. У зв'язку із цим його введення в науковий обіг потребує обґрунтування. У ролі терміна воно використовується переважним чином як збірне, описове, як таке, що характеризує певну частину самоорганізованої молоді, яка має суттєві труднощі щодо адаптації до соціуму та життя в ньому. Узагальнюючи результати теоретичних та емпіричних досліджень молодіжного середовища, як проблемну можна визначити таку молодь, якій притаманні конфліктні соціально-психологічні механізми взаємодії з оточенням і відповідні особистісні практики, унаслідок чого вона веде узалежнений спосіб життя, порушує загальновизнані соціальні норми поведінки на шкоду собі і суспільству [Лазоренко, 2007].

Самі по собі шкідливі і соціально небезпечні звички, як то вживання алкоголю і психоактивних речовин, численні і нерозбірливі статеві стосунки та “вільне” сексуальне життя, можуть бути властиві представникам різних молодіжних субкультур. Ці звички можуть мати приватний характер і бути особистою справою, поки не суперечать правам, не загрожують життю і здоров'ю інших людей, не створюють проблем для оточення. Проте динаміка перетворення таких звичок у залежності, їх закріплення в асоціальних практиках зумовлює закономірне переростання межі поміркованості, що створює додаткові життєві проблеми для своїх носіїв, їхнього близького родинного та зовнішнього соціального оточення.

На наш погляд, соціально-психологічні практики, які зумовлюють проблемне життєконструювання особистості й існування проблемних молодіжних субкультур, доцільно досліджувати на основі вивчення наркозалежної молодіжної субкультури, оскільки наркозалежна молодь репрезентує основні групи проблемної молоді [там само]. Зазначимо також, що наркозалежна молодіжна субкультура тісно пов'язана з практиками комерційного сексу та сексу за винагороду. Так само комерційний секс є одним із напрямів поширення ВІЛ/СНІД та ІПСШ. Таким чином практики наркоспоживання, наркобізнесу та секс-бізнесу призводять до відтворення прошарку проблемної молоді в суспільстві, поширення проблемності в молодіжному середовищі, зростання криміногенності у суспільстві в цілому.

Соціально-психологічний аспект дослідження наркозалежних практик викликає у фахівців останнім часом усе більший інтерес [Березин, 2000; Бойко, 2000; Вієвський, 2003; Гоголева, 2003; Максимова, 2002]. На відміну від медико-соціального бачення проблеми соціально-психологічний погляд допомагає визначити наркозалежність як певний спосіб функціонування психіки та поведінки особи. Хоча ззовні така особа й демонструє незалежність, браваду і самостійність, насправді за цим приховується її несамостійність, невпевненість у собі, потреба в зовнішньому керівництві, захисті, результатом чого стає перекладання відповідальності за себе і своє життя на когось іншого.

Перебіг цих практик закономірно супроводжується систематичним потраплянням молоді в проблемні ситуації, переживанням станів фрустрації, психоемоційного виснаження. Пошук легких

способів уникнути цих небажаних станів штовхає молодь до вживання алкоголю і наркотиків, ранніх сексуальних стосунків.

Звідки ж береться проблемна молодь? Зрозуміло, мало хто із середовища проблемної молоді мріяв у дитинстві стати бандитом, наркоманом, злодієм, повією чи алкоголіком. Але, на жаль, унаслідок виховання у відповідному середовищі молоді люди стають носіями таких асоціальних практик. Як свідчать численні дослідження, проблемна молодь “родом” із неблагополучних, проблемних сімей. У сучасних умовах саме неблагополучні сім’ї є одним з основних осередків формування та ретрансляції практик особистісного життєконструювання проблемної молоді. Проблемна сім’я частково свідомо, частково несвідомо зберігає, відтворює та ретранслює ці практики, передаючи їх від покоління до покоління.

Медики вважають, що систематичне вживання наркотичних речовин веде до формування психічної та фізичної залежності. Із соціально-психологічної ж точки зору все відбувається навпаки. Виникненню і формуванню залежності від наркотичних речовин передують психологічні стани тривожності, депресивності, агресивності, яких молодь намагається позбутися за допомогою наркотичних речовин або вступаючи в ранні сексуальні стосунки. Ці стани найчастіше зумовлені негативним досвідом взаємодії дитини з найближчим сімейним оточенням, суперечливим ставленням до дітей та підлітків з боку батьків. Більш конкретно ці стани проявляються в невдоволеності собою та оточенням, у невпевненості в собі, несаможиттєвості, потребі в зовнішніх стабілізаційних та захисних впливах. На особистісному рівні основним соціально-психологічним механізмом, що провокує утворення психічної залежності, часто є суперечлива компенсаторна адаптація до конфліктних стосунків у сім’ї. Суперечливість зумовлена зовнішніми конфліктними впливами, віддзеркаленням яких стає внутрішній конфлікт молодої людини. Компенсаторною такою адаптацією є тому, що допомагає особистості пристосуватися до складних умов життя, переорієнтуватися таким чином, щоб усе ж таки бути прийнятою, схваленою значущими дорослими або ж хоча б уникнути негативного ставлення з їхнього боку. Унаслідок цього конфлікту формується первинна психологічна залежність, з одного боку, від батьків, сімейного оточення, а з другого – від власних розбалансованих станів, внутрішніх потягів та зовнішніх спокус. Щоб уникнути цих диском-

фортних станів, молода людина починає вживати алкоголь та наркотичні речовини. Отже, психічна залежність, що виникає через вживання психоактивних речовин, є вторинним утворенням, яке закріплює і підсилює первинні психологічні проблеми та комплекси.

Асоціальні практики формуються в неблагополучній сім'ї як діяльна вимога з боку молоді особистості до батьків чи осіб, які їх заміщують, щодо уваги, прийняття та любові. Молода людина ідентифікується з певною частиною суперечливих батьківських настановлень і практик життя, із життєвими позиціями своїх дідусів та бабусь, які мали вплив на її батьків, та з позиціями значущих членів родини, до яких свідомо чи несвідомо проявляли любов її батьки. Далі ж завдяки проекції молода людина переносить свої стосунки із згаданими вище постатями на соціальне оточення, відшукуючи в ньому людей, які практикують відповідні, асиметрично доповнювальні практики. Зазвичай молода людина формує практики, керуючись принципами суперечливої тотожності ("живу, як ви навчили"), суперечливої протилежності ("живу всупереч вашим практикам") та парадоксального посилення ефективності ("чим гірше, тим краще"), домагаючись у такий спосіб необхідної уваги і прийняття.

Негативні сімейні обставини та практики витіснення виштовхують неповнолітніх і молодь на вулицю, з одного боку, а з другого, внутрішній потяг до середовища, яке б їх сприймало та підтримувало, стимулює їх до об'єднання в малі групи, щоб компенсувати таким чином дискомфортні психоемоційні родинні зв'язки, знайти в групі однолітків розуміння і прийняття себе такими, якими вони є [Пятницкая, 1994; Гоголева, 2003; Максимова, 2002]. На цьому етапі формуються стани соціального узалежнення від своєї групи, власної субкультури. Як правило, до такої групи можна належати, тільки сповідуючи її принципи і дотримуючись її правил. Бажання належати до цієї групи може бути настільки сильним, що спотворює, викривлює звичні уявлення, змінює попередній спосіб життя. Об'єднувальним началом для проблемної молоді стає соціально-психологічний механізм групування та відповідні практики експериментування з наркотиком, систематичного його вживання і зростання ступеня наркотизації, розподілу певних функцій щодо забезпечення групи наркотичними засобами. У цьому сенсі наркоспоживання стає способом життя, практикою індивідуального жит-

теконструювання та груповою практикою наркотичної субкультури як носія негативних суспільних проявів.

У такій субкультурній групі діють механізми соціально-психологічної ідентифікації і виокремлення, самовизначення щодо інших (Ми і Вони). У групі також відбувається подальша мікро-льова диференціація, розподіл ролей, спеціалізація і внутрішнє налаштування себе під функцію у групі, приведення у відповідність до групових очікувань (як сприйняття групового впливу і реакція на груповий тиск). У такий спосіб неповнолітні і молодь мають можливість зберігати відносну самостійність і таке потрібне їм відчуття свободи. Як правило, соціальні зв'язки наркозалежного з навколишнім оточенням за своєю значущістю займають другорядне місце. Перше місце належить членам наркотичної групи, від яких молоді люди психологічно і соціально узалежнені, з якими вони вживають психоактивні речовини і на посилену підтримку яких у критичних ситуаціях розраховують. Близькі контакти з членами групи додають кожному наркозалежному почуття більшої впевненості й оптимізму. У цьому сенсі мала група виконує сурогатні функції справжньої сім'ї. До особливостей наркотичної субкультури належать пов'язані з наркотичними речовинами та їх вживанням духовні псевдоцінності, міфи, переконання; міжособові стосунки і технології самозбереження й відтворення (традиції, ритуали, правила, закони наркотичної поведінки); особлива мова спілкування (жаргон, наркосленг).

До субкультури проблемної молоді можна віднести і таку підгрупу, як спільнота ВІЛ-позитивних *Чоловіків, що мають Секс з Чоловіками* (далі ЧСЧ). Проблемність їхнього способу життя в сучасних умовах пов'язана з ризикованими практиками незахищених сексуальних стосунків, які ведуть до ураження і подальшого поширення ВІЛ/СНІД як у власному середовищі, так і серед жінок – сексуальних партнерів (слід зважати на те, що переважна частина ЧСЧ є бісексуалами, тобто вони мають систематичні сексуальні контакти з жінками). Певна частина ВІЛ-позитивних ЧСЧ систематично практикує численні незахищені сексуальні стосунки, у тому числі і під час комерційного сексу та сексу за винагороду.

На жаль, незважаючи на залучення коштів Глобального фонду боротьби з ВІЛ/СНІД, активність численних громадських ВІЛ-сервісних організацій, поширення ВІЛ/СНІД в Україні триває і

далі, у тому числі й серед представників субкультури ЧСЧ. ВІЛ-позитивні ЧСЧ однією з причин цього вважають те, що в їхньому середовищі не вживаються ефективні профілактичні заходи, а також є певні недоліки в організації таких заходів. В Україні наразі офіційно зафіксовано всього декілька сотень їхніх представників при тому, що відсоткова частка ЧСЧ серед загальної кількості населення не відрізняється від такої частки в інших країнах. Крім цього, поширеність незахищених сексуальних практик в Україні якщо й різниться від зарубіжних, то саме в бік їх більшої ризикованості. Про це свідчать проведені поведінкові дослідження [Соціально-психологіческие механизмы..., 2006–2007].

У середовищі проблемної молоді поряд із деструктивними тенденціями мають місце й певні позитивні зрушення. Так, у субкультурі наркозалежної молоді виникла і розвивається спільнота наркозалежних, які обирають шлях просоціального життєконструювання, намагаючись вирішити свої психологічні і соціальні проблеми, відмовляючись від вживання алкоголю, наркотиків та використання небезпечних сексуальних практик. Вони гуртуються в громадські організації само- і взаємодопомоги, організують центри соціальної реабілітації наркозалежних і допомагають своїм “товаришам” по залежності повернутися до нормального життя.

Завдяки допомозі зарубіжних громадських організацій в Україні виникла і зміцнилася спільнота наркозалежних, які хоч і не відмовилися від вживання наркотичних речовин, але користуються ними легально як лікарськими засобами в межах державних програм та громадського руху, орієнтованого на стратегію зменшення шкоди від вживання наркотичних речовин задля збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і благополуччя. Ці наркозалежні об'єднані у всеукраїнську мережу “Асоціація організацій зменшення шкоди”. Завдяки медико-соціальному і соціально-психологічному супроводу ветерани наркозалежності мають змогу зберегти своє життя і покращити його якість, уникнути кримінального способу життя, неминучого повернення в місця позбавлення волі.

Позитивні тенденції спостерігаються також і в субкультурі ВІЛ-інфікованих ЧСЧ. Ідеться про впровадження концепції позитивної профілактики в їхньому середовищі. Специфікою їхнього життя саме як ВІЛ-інфікованих людей є особлива закритість як від суспільства в цілому, так і від інших ЧСЧ зокрема. Зумовлено це



страхом подвійної стигматизації і подвійної дискримінації – як ВІЛ-позитивних і ЧСЧ у суспільстві і як позитивних ЧСЧ у своїй субкультурі. Тому ці молоді люди вдаються до “конспірації”, тобто всілякими способами намагаються приховати у стосунках з іншими людьми свій ВІЛ-позитивний статус і сексуальну орієнтацію, а серед ЧСЧ – свою ВІЛ-інфікованість. При офіційному встановленні діагнозу і постановці на диспансерний облік вони приховують, наскільки можливо, справжній шлях свого інфікування цією хворобою, видаючи себе, наприклад, за споживачів наркотиків. Саме ці обставини зумовлюють такий низький офіційно визнаний відсоток ВІЛ-інфікованих ЧСЧ у нашій країні. Зрозуміло, що така статистика не дає змоги направляти належні профілактичні зусилля з боку державних установ і міжнародних організацій на цю молодь, оскільки офіційно її кількість становить дуже незначний відсоток від загального числа ВІЛ-інфікованих людей в Україні.

Небезпечність такої практики “конспірації” полягає в тому, що переважна більшість ЧСЧ є бісексуалами, тобто практикують секс і з чоловіками, і з жінками. Через це ВІЛ з їхнього середовища досить легко може поширюватись і в середовищі гетеросексуальних осіб. У цьому сенсі особливого значення набувають профілактичні практики саме в середовищі ВІЛ-позитивних ЧСЧ, аби ВІЛ-інфекція не поширювалася від них до інших чоловіків та жінок.

Інфікування ВІЛ радикально змінює спосіб життя ЧСЧ, змінює їхню філософію і психологію, зумовлює необхідність переорієнтації цінностей та опанування нових практик особистісного життєконструювання. Завдяки систематичній психологічній та соціальній роботі серед лідерів і в середовищі ВІЛ-позитивних ЧСЧ ними було усвідомлено необхідність організаційного виокремлення своєї спільноти в українській субкультурі ЧСЧ, з одного боку, і в межах Всеукраїнської мережі ВІЛ/СНІД (ЛЖВС) – з другого. Результатом стало створення відповідної всеукраїнської організації, яка може відстоювати їхні соціальні і субкультурні інтереси й потреби. Визначено, що змістовим центром усвідомлення цих потреб та інтересів є концепція позитивної профілактики, котра реалізується як система своєрідних соціально-психологічних практик особистісного життєконструювання в межах субкультури людей, що живуть з ВІЛ/СНІД.

Суттєва відмінність концепції позитивної профілактики ВІЛ/СНІД та інших негативних явищ у субкультурі ЧСЧ від наявних концепцій полягає в тому, що спільнота ЧСЧ не розглядається лише як середовище і як її об'єкт. Ця спільнота в особі її лідерів і громадських організацій ВІЛ-позитивних ЧСЧ є і основним замовником, і провідною силою реалізації нових практик життєконструювання в субкультурі, і основним користувачем її результатів. Засади позитивної профілактики ВІЛ/СНІД та інших негативних явищ у субкультурі ЧСЧ ґрунтуються на результатах зарубіжних і вітчизняних наукових досліджень та науково-методичних розробках, зокрема на результатах досліджень з цієї тематики колективу українських та німецьких дослідників [Социально-психологические механизмы..., 2006–2007]. Поняття позитивної профілактики стосується не тільки профілактики ВІЛ/СНІД, а й запобігання іншим безпосередньо пов'язаним з ними негативним явищам у спільноті ВІЛ-позитивних ЧСЧ – стигматизації, дискримінації, бідності, кримінальності, секс-бізнесу, безробіттю тощо. У системі позитивної профілактики перевага надається практикам, що забезпечують підвищення якості життя ВІЛ-позитивних ЧСЧ, актуалізацію їхнього суб'єктного потенціалу і ресурсів спільноти в цілому. У фокусі уваги передусім розвиток особистісних ресурсів, лідерських рис, різнобічних здібностей і умінь, навичок ефективного спілкування, необхідних професійних та життєвих компетенцій щодо розв'язання власних проблем та набуття досвіду життя з ВІЛ. Саме вони становлять зміст особистісного життєконструювання цієї молоді.

Такі позитивні зміни в житті ВІЛ-інфікованих ЧСЧ відбуваються завдяки соціально-психологічному супроводу, що забезпечує активацію особистих ресурсів, розвиток компетенцій життя з ВІЛ/СНІД, опанування навичок спілкування, набуття здатності долати різноманітні стреси, які суттєво ослаблюють функції імунної системи. У цьому ж контексті формуються практики спілкування, вільного від вживання алкоголю (переважна більшість ЧСЧ традиційно використовує алкоголь, щоб зняти стресові дискомфортні стани і полегшити налагодження сексуальних контактів). Формуванню таких практик сприяє також систематична участь ЧСЧ у відповідних тренінгових заняттях та групах взаємодопомоги.

У сучасному молодіжному середовищі означилася тенденція формування  *нової молодіжної субкультури – молоді, що живе з*

*ВІЛ/СНІД*. Вона складається із двох суперечливо пов'язаних між собою груп. Перша – це ВІЛ-позитивна молодь, у якої в особистісному життєконструюванні переважають асоціальні практики; це наркозалежна молодь, яка продовжує свій наркотичний спосіб життя, і ЧСЧ, які практикують небезпечні щодо поширення ВІЛ сексуальні практики. Друга група – це молоді люди, які змінюють спосіб життя в бік просоціальних практик й активно допомагають у цьому іншим представникам проблемної молоді.

Для того щоб забезпечити належним чином реалізацію концепції позитивної профілактики в середовищі проблемної молоді, потрібно трансформувати її основні, асоціальні, практики і сформувати в неї нові, просоціальні, способи практикування. Результати дослідження характерних особливостей асоціальних практик проблемної молоді та їх репертуару представлено в наступному підрозділі.

### **2.1.2. Репертуар та основні характеристики асоціальних практик життєконструювання проблемної молоді**

Одне із завдань нашого дослідження полягало у визначенні характерних особливостей асоціальних практик проблемної молоді та їх репертуарної різноманітності.

Самі практики особистісного життєконструювання не є довільним набором способів життєдіяльності. Вони організуються особистістю в певну систему, життєвий сценарій у сенсі транзактного аналізу Е. Берна [Берн, 1994]. Життєві історії представників проблемної молоді визначають певний репертуар таких сценаріїв, які в переважній своїй більшості не усвідомлюються самою проблемною молоддю.

Аналізуючи практики життєконструювання проблемної особистості, ми спиралися на розробки та концептуальні визначення поняття практик, сформульовані в роботах Т. М. Титаренко [2012а; 2012б; 2012в; 2012г]. Отже, під *практиками* ми розуміємо повторювані акти конструювання життя, що акумулюють набутий особистістю життєвий досвід її взаємодії із соціумом. Відповідно *асоціальні практики* особистісного життєконструювання проблемної молоді ми розглядаємо як усталений спосіб функціонування особистості в різних сферах життя щодо задоволення своїх потреб, як основний спосіб реалізації важливих життєвих завдань, перш за все

завдання власного виживання, у процесі якого вона створює себе і свій життєвий світ у спосіб, що суперечить панівним правовим та моральним суспільним нормам [Лазоренко, 2012a].

Основні функції асоціальних практик у життєдіяльності проблемної молоді полягають у забезпеченні цілісності власної особистості та її сценарію, який розгортається як життєвий шлях. Саме за рахунок асоціальних практик життєві сценарії і відповідні їм типи проблемної особистості є відносно сталими. Ця сталість відображається в певних психологічних типах проблемних особистостей та їхніх способах життя. В аналізі життєдіяльності проблемної молоді слід розрізняти асоціальну поведінку і асоціальні практики. Практики відповідають за повторюваність, циклічність поведінки. Ці характеристики практик забезпечуються їхньою смисловою спрямованістю на збереження саме такого патерну поведінки, перш за все її цілісності як необхідної умови збереження життєздатності проблемної особистості, реалізації загальної стратегії підвищення якості життя. Асоціальна практика як процес є певною програмою, яка характеризується своєю структурою, намірами особистості, мотивацією, цінностями, технологічним способом діяльності (набором операцій), результатом.

Оскільки асоціальні практики проблемної молоді формуються в безпосередній взаємодії з родинними, батьківськими практиками, то вони ними зумовлені і від них залежать. Більше того, родинні практики забезпечують зворотний зв'язок, циклічність асоціальних практик і сталість усієї системи життєдіяльності проблемної особистості. Асоціальна практика в цьому сенсі є відповідною формою залежності і безпосередньо реалізує цю залежність внутрішньо, щодо себе (вірність собі), і зовнішньо, щодо співзалежних (вірність, лояльність до власної системи і її частин). Тому специфіка асоціальної практики полягає в поверненні діяльності до її початку завдяки наявному зворотному зв'язку, всупереч загальним просоціальним настановленням оточення. Через це асоціальна практика є циклічним, повторюваним процесом.

З нашого досвіду, практики не є якимись особливими видами діяльності. Визначеність певних форм діяльності як практик має функціональний характер. Головна особливість практик полягає в забезпеченні власної цілісності і цілісності тієї системи життєдіяльності, до якої вона належить, яка зберігається завдяки циклічній

повторюваності. Ще одна особливість – це смислова визначеність практики, яка полягає в підтримці належності особистості до певної системи, вірності і відданості їй (залежності у випадку асоціальної практики), постійному служінні цій системі і її функціонуванню.

Асоціальні практики мають програмний, сценарний характер, забезпечуючи спосіб життєконструювання особистості, її життєвого шляху, реалізацію життєвого сценарію. Завдяки наявності взаємозалежного зв'язку асоціальних практик проблемної молоді з родинними практиками, що їх доповнюють, забезпечується їх відтворення. Крім того, асоціальні практики є компульсивними формами, вони мають специфічну примусовість до виконання, зумовлену неусвідомленими ідентифікаціями з важливими фігурами сімейного оточення. Навіть коли молода людина знає, що вона робить щось погане з погляду панівних соціальних норм і правил та має намір щось змінити, вона все одно реалізує звичні асоціальні практики.

Соціальні і асоціальні практики технологічно можуть бути ідентичними, але протилежними за своїм ціннісним змістом, функцією і смисловою спрямованістю. Наприклад, збирання коштів на благодійні потреби за функцією і смислом є благородною справою. Але коли таке збирання передбачає обман і використання зібраних коштів для задоволення власних потреб, воно стає шахрайством і, відповідно, своєрідною асоціальною практикою.

Аналіз поведінки та практик проблемної молоді під кутом зору їхнього соціально-психологічного змісту дає змогу виявити базові форми асоціальних практик і визначити певні споріднені їх форми, які в сукупності становлять їхній загальний репертуар. Досвід індивідуальної і групової консультативної та психокорекційної роботи з проблемною молоддю свідчить про те, що для проблемних молодих людей характерні так звані не-о'кейні настановлення та негативні, за Е. Берном, життєві сценарії [Берн, 1994; Гулдинг, 1997]. Цим настановленням і сценаріям відповідають такі базові практики особистісного життєконструювання, як споживацтво і вимагання. *Практика споживацтва* діє як нав'язливе прохання, активна, завчена безпорадність. *Вимагання* реалізується як психологічне насильство, активний примус оточення до забезпечення інтересів вимагача. Споживач функціонує як інфантильна жертва з позірною, декларованою неспроможністю, нездатністю. Вимагач забезпечує свої життєві потреби з позиції нахабної сили, зухвалості та самовпевненої зверхності.

Яскравими уособленнями споживача, на наш погляд, є професійні жебраки, а вимагача – рекетири.

Суть вимагацької практики – у використанні фізичної чи психологічної залежності іншої людини від себе і застосуванні маніпуляцій для задоволення власних життєвих потреб. Вимагацька особистість перебільшує роль та значення інших у досягненні власних цілей. Коли вимагання практикується протягом тривалого часу, воно набуває форми умовного рефлексу, фонові неусвідомленої практики. Цьому сприяє і те, що в сім'ї ті чи інші прояви вимагацьких почуттів і поведінки підкріплюються відповідними заохоченнями, часто також несвідомими, з боку батьків. Для своєї реалізації практика вимагання потребує свого доповнення – практики потурання (потакання, схвалення, підтакування). У своїй єдності вони утворюють коло взаємопородження і взаємної підтримки. Споживацтво як соціально-психологічна практика забезпечення життєвих потреб проблемної особистості формується аналогічно вимагацькій практиці. Проте є і відмінність. Вона полягає в тому, що у споживача в результаті заборон і залякувань з боку значущих інших виховується завчена безпорадність, упевненість у власній неспроможності, формується занижена самооцінка, нездатність розв'язувати власні життєві проблеми самостійно. У результаті стимулюється і підкріплюється така своєрідна форма залежності від інших.

У споживацької практики також є своє соціально-психологічне доповнення, а саме практика *утриманства*. Для того щоб хтось міг практикувати споживацтво, мусить бути інший, хто буде його утримувати [Грабовська, 2006]. Споживач не може цього зробити сам не так через свою фізичну нездатність, як через психологічне невміння, психологічну недієздатність та небажання. Творчість споживача скерована на те, щоб, віртуозно маніпулюючи, забезпечувати своє споживацтво і тішити самолюбство утримувача щодо того, який він/вона чудовий, могутній, умілий, у разі коли останній діє відповідно до цілей і бажань споживача. І навпаки, позбавляти його/її своєї любові, емоційної підтримки і, більше того, звинувачувати в егоїзмі, безсердечності, бездушності, у разі коли дії утримувача не відповідають намірам і бажанням споживача.

У процесі життєдіяльності вимагацької і споживацької практики зберігаються завдяки системі психологічного захисту, який витлумачує позитивні і негативні щодо цієї особи прояви з боку ото-

чення відповідно до базових переконань. І навіть якщо особа стикається з діями з боку навколишніх людей, що явно суперечать її настановленням, вона вдається до підкріплювальних спогадів і фантазій, у яких витлумачує ситуацію відповідно до свого сценарію. Таким чином, саме завдяки споживацьким і вимагацьким соціально-психологічним практикам реалізується особистісне життєконструювання проблемної молоді і самоконструювання субкультур проблемної молоді. Як наслідок, проблемна особистість не має належних умінь долати труднощі і досягати бажаного результату. Вона не має навичок спілкування “по-дорослому”, відповідально, тобто не вміє брати на себе, тримати і реалізовувати відповідальність за себе і доручену справу в ситуаціях, що не вписуються у відомі їй практики життєздійснення.

Прагнучи самозбереження і непорушності своїх практик життєконструювання, проблемна молодь фіксується на рівні самоствердження і блокує засобами психологічного захисту будь-які можливості особистісних трансформацій, ігнорує всі зовнішні виховні втручання та спроби лікувати чи виховувати, вчити правильно жити. Сподівання батьків, учителів на те, що “життя навчить”, умовляння та роз’яснення тут безпідставні, оскільки проблемна молодь не вміє і, як правило, вже не хоче поводитися по-іншому. Вона позірно переконана в тому, що її спосіб життя і практики є для неї найбільш адекватними й ефективними.

Слід додати, що роз’яснення та умовляння – це засоби впливу на особистість на рівні свідомості, а основні мотиваційні спонукки та психоемоційні механізми і комплекси, що зумовлюють практики особистісного життєконструювання, пов’язані з несвідомим рівнем. Тому для розширення репертуару ефективних практик життєконструювання потрібне психокорекційне втручання у структури особистості, які відповідають за трансформацію, формування та включення цих нових практик у структуру нової особистості.

З базовими асоціальними практиками вимагання і споживачтва пов’язані інші споріднені практики, які в сукупності становлять *основний репертуар асоціальних практик* проблемної молоді. Найбільш чітко визначеними асоціальними практиками є кримінальні індивідуальні і групові практики, класифіковані у відповідних статтях Кримінального кодексу. Спираючись на аналіз цих статей та характерні сленгові визначення представників субкультури проб-

лемної молоді, можна визначити такий репертуар: практики насильства, вимагання (грабіж, рекет, гвалтування, умисне вбивство); практики домінування, примусу, експлуатації (“опустити”, “нагнути”, “прогнути під себе”, “гнобити”, “щемити”); практики використання, шахрайства, обману, маніпулювання (“розвести”, “кинути”, “замолодити”); практики уникнення (“відморозитись”, “впасти на мороз”, “плавитися”, “з’їхати”, “шифруватися”); практики ігнорування, зневаги, нехтування, цинізму, недбальства (“впритул не помічати”); практики покори і терпіння, аби вижити і зберегти власну особистість і свій спосіб життя (“прогнутися”, “лягти під когось”).

Щоб з’ясувати зміст та соціально-психологічні особливості цих практик, доцільно вдатися до їх порівняльного аналізу з базовими асоціальними практиками. Так, основні функції практик насильства і домінування пов’язані з вимагацькою практикою. З цією ж базовою практикою споріднені практики ігнорування і нехтування. Перш за все це стосується інтересів і потреб інших людей, у більш широкому розумінні – панівних правових і моральних суспільних норм та законів.

Практика шахрайства (“розвести”, “кинути”) корелює із споживацькою практикою як базовою. Досить поширеною в репертуарі асоціальних практик проблемної молоді є асоціальна практика маніпулятивного використання, яка також корелює із споживацькою практикою. Практика уникнення, перш за все відповідальності за наслідки власних дій, а також практика покори і терпіння теж пов’язана з базовою практикою споживацтва. Вони дають проблемній молоді можливість безкарно користуватися “плодами” асоціального способу життя.

Корисними для осмислення і тлумачення практик як форм асоціального особистісного життєконструювання, особливо тих, що ведуть до кримінальних злочинів та до суїциду, є концепція сценарних ігор Е. Берна і концепція деструктивних сімейно-родових динамік Б. Геллінгера. Асоціальні форми особистісної взаємодії мають свої кореляти в сюжетах художніх творів, їхні прообрази і архетипові форми відображені у фольклорі, казках та міфах. За нашими спостереженнями, такі практики формують сценарну тканину в контексті транзактного аналізу Е. Берна. У розгорнутому вигляді значущі взаємодії описав учень та послідовник Е. Берна відомий психотерапевт С. Карпман у вигляді “трикутника” жертва – переслідувач – рятівник [Карпман, 2007]. Основний негативний



смісл “трикутника” полягає в тому, що пов’язані з ним емоційні стани перешкоджають психологічному дорослішанню молоді й утримують своїх учасників у психологічних дитинних станах і практиках залежності і співзалежності. Вони дають змогу не брати на себе відповідальність за своє життя і поведінку, а перекладати її на когось стороннього.

Головним для молодих людей, які перебувають у цьому “трикутнику”, є пошук винуватого (переслідувача) або ж рятівника і подальше перебування в стані жертви, яка потребує захисту, підтримки, співчуття. Такі жертвовні стани підтримують завчену безпорадність, закріплюють практики використання, споживацтва і маніпулювання. Для переслідувача важливо завжди мати жертву, винну в тих чи інших негараздах, щоб таким чином виправдати власну життєву позицію справедливого звинувачувача і щоб не змінюватися самому. Для нього характерні практики насильства, вимагання, примусу. Рятівник намагається допомагати іншим, аби самому залишатися таким же, яким він є, тобто не розв’язувати відповідально власні проблеми. Це життєва позиція чоботаря без чобіт. Такій молоді притаманні практики ігнорування та уникання власних негараздів, бо завжди є хтось, хто потребує допомоги.

Описані позиції досить легко змінюють одна одну в житті молоді людини. Так, із жертви чи рятівника вона може перетворитися на переслідувача, а із переслідувача – на рятівника чи жертву. У такому порочному колі залежних і співзалежних стосунків постійно переживаються дискомфортні емоційні стани. Позірне звільнення від них молодь шукає і знаходить в алкоголі, наркотичних речовинах, сексуальних стосунках або ж “зриває зло”, відреагує свої негативні емоції на близькому, родинному, чи зовнішньому оточенні у відповідній асоціалній поведінці. У такий спосіб порочне коло асоціалних практик поширює відповідні психоемоційні та поведінкові “кола” та “хвилі”. Усе це разом гальмує психологічне дорослішання молоді та призводить до укорінення асоціалних практик у молодіжних субкультурах проблемної молоді.

Схожі функції виконують певні динаміки, які зумовлюють механізми ідентифікації і заміщення важливих постатей у моделюванні неусвідомленого образу сімейно-родової системи особистості за Б. Геллінгером [Хеллінгер, 2007]. Під динаміками слід розуміти стереотипні взаємозв’язки і взаємодії між певними структурними позиціями сімейно-родової системи, що зумовлюють її функціонування. Особи, які потрапляють на ці позиції, несвідомо ідентифікуються з

ними і відтворюють у своєму житті ці взаємодії часто всупереч особистісним намірам та настановленням [Лазоренко, 2012б].

Для глибшого розуміння функціонування асоціальних практик важливо бачити не тільки їх безпосередню спрямованість, а й зв'язок із практиками, що їх доповнюють, без яких вони не можуть існувати. Ідеться про первинні практики батьківського оточення, завдяки яким формувались ті чи інші асоціальні практики проблемної молоді. Надалі завдяки механізмам перенесення і проекції проблемна молодь знаходить у соціальному середовищі аналоги власних сімейних практик і використовує їх для реалізації власного способу життя. Так, доповненням до практики нехтування є практика егоцентризму. Практику уникнення доповнює практика надмірної опіки. Для практики насильства комплементарною є практика жертвовності і потурання, а для практики шахрайства – практика довірливої безпорадності.

Не менш важливо також враховувати вплив зовнішнього середовища, в якому функціонує проблемна особистість. Коли вона, наприклад, перебуває в реабілітаційному центрі, асоціальні практики поступово гальмуються, оскільки починається адаптація до нового середовища. Якщо ж кардинальних змін асоціальних практик не відбувається і нові просоціальні практики не формуються, існує значний ризик рецидиву проблемної поведінки після проходження курсу реабілітації. Рецидив має місце тоді, коли молода людина потрапляє в колишнє середовище, у “стару” компанію. На жаль, часто таким середовищем є батьківська сім'я молодої людини.

Перебудова асоціальних практик проблемної молоді в просоціальні вимагає дослідження основних умов та засобів, які й забезпечують, власне, успішність такої перебудови.

### **2.1.3. Можливості трансформації асоціальних практик життєконструювання проблемної молоді в практики просоціальні**

Наявність у субкультурах проблемної молоді, перш за все у субкультурі молоді, що живе з ВІЛ/СНІД, вираженої тенденції до зміни асоціального способу життя на просоціальний, ставить перед психологами завдання пошуків ефективного впливу на такі зміни. Отож, спираючись на психотерапевтичний і психокорекційний досвід, ми розробили й обґрунтували концепцію трансформації асоціальних практик життєконструювання проблемної молоді в практики просоціальні.

Основними стимулами для трансформації асоціальних практик життєконструювання є життєві кризи, пов'язані із загрозами ув'язнення, тривалого лікування або ж смерті, що зумовлюють неможливість реалізації стратегій життя за допомогою усталених асоціальних практик. Життєва криза виявляє неспроможність практик, напрацьованих за попередній період життя, і зумовлює примусове повернення до стану гострої самотності, коли перед особистістю знову постає необхідність його подолання, але в спосіб, відмінний від звичних [Лазоренко, 2011].

Для ВІЛ-позитивної наркозалежної молоді життєва криза пов'язана з безпосередньою загрозою їхньому життю (переходом ВІЛ-інфекції в стадію СНІДу, необхідністю проведення позитивної АРВ-терапії) і нагальною необхідністю вирішення такого життєвого завдання, як збереження життя, підтримка задовільного рівня здоров'я. Наркозалежні, що повертаються з місць позбавлення волі, теж переживають кризу, яка пов'язана з необхідністю налагодження життя в нових соціальних умовах, адаптацією до соціуму. Їхня дилема полягає в тому, чи повертатися до старого способу життя і старих кримінальних практик забезпечення виживання, чи розпочинати формування нового, просоціального, способу життя: шукати роботу, житло, створювати сім'ю. Для ВІЛ-позитивних ЧСЧ життєва криза пов'язана із загрозою життю і втратою близьких стосунків. Відповідно, це необхідність вирішення життєвих завдань збереження здоров'я в умовах життя із ВІЛ/СНІД і забезпечення стабільності своїх близьких, перш за все статевих, стосунків.

Долання життєвої кризи і зміна усталених практик можуть відбуватися стихійно або цілеспрямовано за допомогою психологічного супроводу та групової підтримки. Узагальнюючи досвід фахового супроводу проблемної молоді, ми розробили *процесуальну модель трансформації асоціальних практик проблемної молоді в просоціальні*, яка становить цілісний технологічний комплекс. У цій моделі виокремлено такі основні етапи і відповідні технологічні засоби:

- усвідомлення проблемною молоддю латентних просоціальних практик як ресурсної бази просоціального життєконструювання;
- з'ясування образу сімейно-родової системи проблемної особистості як основи формування асоціальних практик проблемної молоді;

- перетворення образу сімейно-родової системи проблемної особистості шляхом реалізації кризових практик, формування просоціальних патернів поведінки;
- усталення просоціальних практик на основі сконструйованого, нового образу сімейно-родової системи.

Визначення латентних просоціальних практик проблемної молоді дало змогу з'ясувати, що вони зазвичай спостерігаються в стосунках із близькими членами власної групи і не поширюються на інше соціальне оточення. За допомогою наративного інтерв'ювання, аналізу авторської казки, спостережень і взаємодій у процесі індивідуальної та групової роботи вдалося виявити практики поваги, доброчинності і благодійності та, меншою мірою, практики відповідальності і підтримки. Що ж до планів на майбутнє просоціальне життя, то стосовно соціального оточення ці просоціальні практики найчастіше набувають вигляду мрій, надій, сподівань, намірів, які можуть реалізуватися за певних сприятливих умов. Деякі із цих сподівань і намірів є проєктивними відображеннями потреби проблемної молоді отримати благодійну допомогу й підтримку, яких їй представники не мають у своєму реальному житті. Ці сподівання і наміри відтворені, наприклад, у таких висловах представників проблемної молоді, які беруть участь у реабілітаційних програмах: “зробив би, щоб усім було добре, допомагав би ув'язненим у тюрмах”; “відкрив би реабілітаційні центри по всій Україні для дітей сиріт/залежних”; “віддав би все тепло і ласку дітям і рідним, викоринив би наркоманію, алкоголізм і злочинність у всіх їх проявах”. Зазначені латентні практики та просоціальні наміри є важливим потенціалом для формування в майбутньому повноцінних просоціальних практик особистісного життєконструювання.

Образ сімейно-родової системи проблемної особистості як основи формування асоціальних практик з'ясовується за допомогою системно-феноменологічного методу Б. Геллінгера, оскільки ці практики формуються в близькому родинному та сімейному оточенні проблемної молоді [Хеллінгер, 2007]. Метод дає змогу реконструювати образ сімейно-родової системи, з'ясувати важливі ідентифікації проблемної особистості з певними фігурами цієї системи і несвідомо перейнятими через батьків та родичів асоціальними практиками. Наприклад, завдяки батькам, які практикували асоціальні практики, формуються явні і неявні послання до молоді

людини: “не будь таким, як твій батько чи матір, які є ганьбою для родини”. Але внаслідок належності до системи молода людина нерідко починає експериментувати і практикувати саме ті практики, які були притаманні їй близьким.

Застосування методу моделювання неусвідомленого образу сімейно-родової системи дає змогу реконструювати важливі неусвідомлені зв'язки молодої людини, пов'язані з ними почуття і стани [Лазоренко, 2012б]. Зокрема, так усвідомлюються залежні зв'язки з батьками, бабусями, дідусями з “важкими долями” – особами, “виключеними” із системи (за допомогою механізму витіснення) внаслідок аморального або злочинного життя. Змістом таких зв'язків також є механізми проекції, перенесення, заміщення, ідентифікації, що формуються в період ранньої сепарації від матері, батька або обох батьків. Виявлені зв'язки, почуття і стани є психоемоційною основою формування залежних і співзалежних стосунків, притаманних моделі “трикутних стосунків” С. Карпмана, які безпосередньо реалізуються в асоціальних практиках.

Виявлені ідентифікації молодої людини із значущими посталями сімейної системи не є прямими. Вони опосередковуються самовідчуженням, знеціненням чи надцінністю власної особистості, часто перетворюючись із тотожності в протилежність. Буває також, що асоціальні практики передаються через покоління, коли батьки алко- чи наркозалежних вели просоціальний спосіб життя на противагу своїм батькам, а їхні діти наслідують асоціальні практики своїх дідусів чи бабусь усупереч свідомим настановленням і поведінці батьків.

З'ясування базових підстав засвоєння проблемною молоддю асоціальних практик є системно-динамічним процесом, який розпочинається з реконструкції, наповнення і конкретизації образу залежності в контексті моделі сімейно-родової системи проблемної особистості. Цей процес можна представити як спонтанну групову взаємодію членів групи взаємодопомоги та ведучого моделювальної сесії.

Спочатку створюються умови для входження учасників групової взаємодії у стан, який забезпечує спонтанне та інтуїтивне формування певної конфігурації образу залежності. Молода людина зосереджується на своєму запиті, якщо хоче збагнути, з ким із її родинного оточення пов'язані ці негаразди. Вона просить когось із

членів групи побути для неї уособленням її залежності, наркотиком, СНІДом або ж депресією. Після цього за допомогою інших членів групи вона інтуїтивно моделює простір свого життя, розставляючи в ньому значущі фігури, які допомагають чи заважають їй у вирішенні актуального життєвого завдання.

Наступним кроком є усвідомлення молодою людиною загального образу, що сформувався, особливостей взаємного розташування фігур у їхній взаємодії, її місця в цьому образі. Завдяки механізмам перенесення і проєктивної ідентифікації представники важливих фігур відтворюють ставлення, емоції, притаманні їхнім реальним прообразам, і молода людина впізнає своїх рідних, їхні типові стосунки і взаємодії. Як зазначалось вище, у проблемній молоді найчастіше це постаті виключених із родової системи внаслідок їхнього аморального чи асоціального життя родичів, з якими вона ідентифікована і чий життєвий сценарій унаслідок цієї ідентифікації повторює. У реальному житті ці фігури зазвичай представлені у вигляді наркотиків, алкоголю, інших залежностей, депресії, невмотивованої агресивної поведінки. Усе це загалом становить негативний, деструктивний спадок, якого намагається позбутись особистість.

Наступним кроком є усвідомлення молодою людиною особливостей взаємного розташування фігур у їхній взаємодії та її власного місця в цій конфігурації. Підсумком цього етапу стає модель залежності в контексті сімейно-родової системи проблемної особистості.

У перетворенні сімейно-родової системи проблемної особистості шляхом реалізації кризових практик ми спираємося на розробки Т. М. Титаренко. Кризові практики визначаються в них як такі, що трансформують звичні зв'язки між особистістю і її значущим оточенням. Унаслідок цього старі зв'язки поступово втрачають свою колишню цінність і потроху згасають. Змістом цих практик є переосмислення старих і конструювання нових сенсів життя, нового сюжету і нових практик життя [Титаренко, 2012]. Трансформація сімейно-родової системи проблемної особистості є процесом, який реалізується завдяки оберненню первинного наміру, деконструкції старого образу і конструюванню нового, гармонічнішого образу системи, що супроводжується переживанням станів, які забезпечують стабільність змін.

Зазвичай намір молоді людини полягає в тому, щоб найшвидше позбутися дошкульної залежності, депресивного стану, деструктивної поведінки тощо. Сенса кризової практики обернення наміру полягає у зворотному, а саме у прийнятті і проживанні попередніх травматичних подій сімейної історії, від яких особистість намагалася свого часу відсторонитися, витіснити їх із своєї пам'яті. Як правило, молодій людині важко сприйняти і реалізувати таке обернення. Тому часто потрібен деякий час для формування готовності до цього.

Наступна кризова практика полягає в реконструкції старого і конструюванні нового образу сімейної системи на основі усвідомленого змісту свого оберненого наміру. Для особистості це означає прийняття негативних емоцій, пов'язаних із залежними стосунками, їх цілісне переживання і переосмислення, налагодження нових емоційних зв'язків і стосунків із значущими постатями сімейної системи. Як показує досвід, реалізація цієї кризової практики відбувається покроково. Першим кроком є подолання сепарації із батьками, відновлення контактів із ними, опанування депривації. Наприклад, це може бути налагодження позитивних стосунків із батьком, який залишив клієнта в дитячому віці, коли розлучився із матір'ю. У батька вже інша сім'я, і в молоді людини сформувалось агресивне, недобррозичливе ставлення до нього. Згідно ж з образом сімейно-родової системи молодій людині необхідно з'ясувати, чим був глибинно зумовлений батьківський учинок, і на цій основі прийняти, пережити власні негативні почуття в безпечному просторі психокорекційної сесії. Так, завдяки врахуванню нових контекстів, поступово виникає оновлене, більш зріле ставлення до батьківської постаті.

Усі учасники спираються на той психологічний зміст, який проявився в цій конфігурації сімейної системи. Їхня колективна взаємодія допомагає молодій людині, у результаті чого клієнт приходить до прийняття травматичної у минулому події.

Важливим методом, що забезпечує ефективність кризової практики, є вербалізація у відповідних судженнях – “фразах визнання” – суті глибинних стосунків молоді людини із значущими постатями і перевірка їх на правдивість, спочатку за допомогою учасників, які їх представляють, а потім – у безпосередньому спілкуванні з конкретною особою (якщо це можливо). Віднайдення

адекватних суджень щодо наявних стосунків із важливими поста-тями сімейної системи допомагає людині усвідомити своє попере-дне ставлення та сутність змін, необхідних для трансформації за-лежностей. Так формуються нові патерни ставлення і поведінки в спілкуванні зі своїми близькими, які є прообразами майбутніх про-соціальних практик.

Змодельовані під час тренінгу кризові практики приводять до позитивних змін у загальній конфігурації сімейно-родової системи молоді людини. Коли все стає на свої місця, кризова практика ре-алізує катарсичну функцію щодо проблемної особистості, яка пе-реживає емоційне звільнення й очищення. Нові, гармонічніші зв'язки в новій системі стають основою для формування нових па-тернів просоціальної поведінки і подальшого переходу до просоці-альних практик [Лазоренко, 2013].

Усталення просоціальних практик на основі новосконструйо-ваного образу сімейно-родової системи як наступний етап техноло-гічного комплексу здійснюється шляхом апробації і реалізації скон-струйованих патернів нової, просоціальної поведінки у взаємодії з реальними членами своєї сімейно-родової системи. Під час реалізації цього етапу опрацьовуються і закріплюються елементи просоціаль-них практик. Їх виконання стає змістом “домашніх завдань”, які ма-ють бути виконані у взаємодії з реальним оточенням. Якщо, напри-клад, молода людина не підтримувала зв'язки з батьком, то вона має налагодити такі зв'язки, якщо їх не було, чи відновити реальні позитивні стосунки з ним. Тобто молода людина має дізнатися про те, де він живе, поговорити з ним телефоном чи зустрітись, щоб висловити йому позитивні почуття, які сформувалися під час психокорекційної сесії. Якщо ж батько вже пішов із життя або ж фізичний зв'язок з ним утрачений повністю, молода людина може написати йому роз-горнутого листа, у якому висловити все необхідне.

Соціально-психологічний супровід укорінення просоціаль-них практик проблемної молоді є змістом завершального етапу трансформації асоціальних практик проблемної молоді в просоці-альні. У загальному вигляді цей процес можна розглядати як своєрідний лайф-коучинг, у ході якого основна увага приділяється адек-ватному втіленню змісту нового образу сімейно-родової системи у відповідних поведінкових формах, а саме в нових просоціальних практиках особистісного життєконструювання. Такий досвід на-



працюється спочатку в групі взаємодопомоги рівних завдяки комунікативним практикам, у спілкуванні з близьким оточенням, а потім втілюється у звичайне, буденне життя. Серед комунікативних практик соціально-психологічного супроводу проблемної молоді основними є фасилітація, наснаження (емпауермент), актуалізація суб'єктності.

Трансформація асоціальних практик у просоціальні відбувається не одразу і не назавжди. Інколи мають місце рецидиви – відтворення молоддю старих патернів поведінки. Такі ситуації вимагають повернення до покрокового доопрацювання нових патернів поведінки, їх удосконалення. Допомагає групова рефлексія – обговорення результатів виконання домашніх завдань, труднощів та можливостей їх подолання. Нова модель оптимізується і доопрацьовується з використанням рольових ігор, міні-тренінгів. Якщо ж домашнє завдання виконується успішно, можна визначити наступні важливі для особистості життєві завдання. У такий спосіб закріплюються і вдосконалюються нові просоціальні практики особистісного життєконструювання проблемної особистості.

Одним із важливих завдань підвищення ефективності процесу зміни асоціального способу життя проблемної молоді на просоціальний є пошук і розроблення способів оптимізації такої перебування. Результатам дослідження таких технологій присвячено наступний підрозділ.

#### **2.1.4. Технології оптимізації просоціальних практик життєконструювання особистості в субкультурах проблемної молоді**

Формування просоціальних практик життєконструювання особистості в субкультурах проблемної молоді, розроблення технологій оптимізації цього процесу є актуальною темою на сучасному етапі розвитку українського суспільства. У контексті радикальних перетворень в Україні, воєнних дій на сході держави спостерігається поглиблення конфліктогенної, асоціальної і криміногенної динаміки в середовищі проблемної молоді, актуалізація несвідомих комплексів ворожості і протистояння. Не секрет, що значна частина молодих людей східних регіонів України, які входять до складу сепаратистських угруповань, належить саме до проблемної молоді. Багато з них є наркозалежними або ж мають за плечима криміналь-

ний досвід. По завершенні воєнних дій ця молодь утворить відносно нову групу проблемної молоді – нову під кутом зору соціально-психологічної роботи по зміні її асоціальних практик у просоціальні і поверненню до звичайного, мирного життя.

Відтак спробуємо викласти концепцію оптимізації формування просоціальних практик життєконструювання особистості в субкультурах проблемної молоді, визначити відповідні технології такої оптимізації, її принципи, критерії та показники. Що ж до предмета такої оптимізації, то в попередньому підрозділі нами описано та обґрунтовано процесуальну модель формування просоціальних практик життєконструювання особистості в субкультурах проблемної молоді, етапи, засоби і технології цього процесу. Зокрема, розроблення ефективних технологій удосконалення спирається на відповідний методологічний підхід щодо розуміння і здійснення оптимізації як специфічного способу діяльності.

Загальний огляд тлумачень оптимізації дав змогу з'ясувати, що в широкому розумінні цей процес визначають як 1) вибір найкращого варіанта з можливих; 2) приведення системи в найкращий (оптимальний) стан [Оптимизация, 2000]. Найбільш слушним під кутом зору мети нашого дослідження є розуміння оптимізації як діяльності, спрямованої на приведення системи засобів і технологій формування просоціальних практик проблемної молоді в оптимальний стан.

Оптимізація передбачає забезпечення належної якості процесу і його кінцевого результату відповідно до можливостей суб'єкта, його потреб, наявних умов і реальної дійсності. Загалом це досягнення максимуму ефекту при мінімізації різних затрат – матеріалів, часу, засобів, людських ресурсів. Під концепцією оптимізації формування просоціальних практик проблемної молоді ми розуміємо комплекс технологій, який забезпечує підвищення якості та ефективності цього процесу, а також оптимальний алгоритм їх застосування в його перебігу. Цей алгоритм узгоджується з основними етапами трансформації асоціальних практик і формування просоціальних практик життєконструювання проблемної молоді, які визначено вище в ході опису процесуальної моделі такої трансформації.

На етапі моделювання образу несвідомої сфери психіки важливою технологією оптимізації життєконструювання є актуалізація самоорганізації спонтанних конструктивних процесів, пов'язаних з

трансформацією неусвідомленого образу сімейно-родової системи проблемної особистості в наочну форму (з подальшим її усвідомленням). Це відбувається завдяки забезпеченню простору для більш повної і послідовної реалізації рушійних сил цієї самоорганізації до їх призупинення в разі необхідності, завдяки сприянню молодій людині в досягненні заглибленої зосередженості на власному запиті і мінімізації стороннього впливу на ці процеси з боку фасилітатора.

Роль останнього важлива тому, що він допомагає молодій людині досягти більш повного і чіткого усвідомлення своїх переносів та ідентифікацій із значущими фігурами сімейно-родової системи та відповідних наслідків – успадкування притаманних їм станів, поведінки і практик. Для більш глибокого усвідомлення застосовується методика обміну позиціями фігур, з якими молода людина перебуває в безпосередньому контакті в просторі моделювання образу її системи, і, відповідно, їхніми функціональними ролями. Такий обмін є аналогом методики обміну ролями, яка використовується в психодрамі. Важливим при такому обміні є усвідомлення почуттів і станів, які виникають “на іншому боці”. Вони бувають дуже несподіваними для молодих людей, які очікували ворожості, неприйняття, осуду, а відчули, навпаки, доброзичливість і підтримку. Ці почуття усвідомлюватимуться більш глибоко, якщо формулюватимуться у відповідних нарративних фразах. Досить неочікуваною буває ситуація, коли в такому обміні людина формулює сама для себе важливі, при цьому несподівані, життєві настановлення, які сама ж має і реалізовувати у своєму житті.

На таке усвідомлення також скеровані комунікативні практики вербального спілкування і відтворення певних ритуалів. Сенс такого спілкування полягає в перекладі невербальних психоемоційних почуттів і ставлень, які мають місце між фігурами моделі системи, у пряму мову. Ця мова має певні особливості, які вирізняють її з-поміж інших нарративних форм. Особливостями цієї мови є її чіткість, лаконічність, простота і суб’єктивна правдивість. Вона позбавлена традиційних захисних аспектів, притаманних звичайній мові, таких як недомовки, завуальованість основної думки, натяки тощо.

Важливою технологією оптимізації є ритуалізація спілкування в просторі моделювання образу системи. Ритуали реалізують функції впорядкування комунікацій і задають основну нормативну

канву для майбутніх просоціальних практик. Загалом, ритуали формують і забезпечують поважне ставлення до прояснених фігур власної системи – правдиве визнання свого справжнього, а не удаваного ставлення до них. Їх сенсом є правильне поєднання людини з фігурами моделі, які уособлюють важливих членів її системи.

Серед технологій, які оптимізують моделювання образу сімейно-родової системи проблемної особистості, важливе місце посідає *театралізація* [Андерсен-Уоррен, 2001; Строганов, 2008]. Нами розроблено і впроваджено авторську комплексну театралізовану форму як *театр спонтанності*. Завдяки цій формі здійснюється колективне спонтанне моделювання і деконструкція попереднього образу сімейно-родової системи проблемної особистості. Цим скорочується кількість дій і часових ресурсів для з'ясування оптимальної стратегії трансформаційних процесів порівняно з тим, якби це відбувалося свідомо за допомогою цілепокладання або емпіричним перебиранням варіантів з подальшою їх перевіркою.

У цьому процесі конструюється новий образ системи несвідомої сфери психіки людини і прокладаються нові шляхи конструктивних процесів, які трансформують її в нову образну конфігурацію, завдяки чому також скорочується час і ресурси її емпіричного пошуку. Завдяки цій формі виявляються нові неочікувані, несподівані зв'язки важливих фігур образної системи людини, що дає змогу ведучому й учасникам з'ясувати напрям і способи подальшої реалізації важливих конструктивних процесів, зумовлених цими зв'язками. Побудований таким чином новий образ виявляє нові засадничі зв'язки образної системи людини, які становлять базу нових, більш оптимальних порівняно з попередніми, практик життєконструювання особистості.

Театр спонтанності є комплексною технологією оптимізації формування просоціальних практик проблемної молоді, оскільки поєднує в собі водночас три основні технології життєконструювання – моделювання, реконструкцію і конструювання образу несвідомої сфери психіки. Разом з тим він суттєво оптимізує життєконструювання учасників дійства, оскільки дає можливість прожити у власному досвіді такі специфічні феномени несвідомої сфери психіки, як спонтанна конструктивність, динамічний трансфер, резонансна ідентифікація, колективна генерація творчих рішень життєвих завдань особистості [Лазоренко, 2014a]. Отже, на етапі моде-

лювання всі зазначені технології забезпечують кінцевий результат цього етапу оптимізації – з'ясування неусвідомленого образу сімейно-родової системи і тих її деформацій, які є підґрунтям асоціальних практик молодшої людини.

Найважливішим етапом процесуальної моделі є застосування кризових практик, у тлумаченні яких ми спираємося на розробки Т. М. Титаренко [2011]. У ході реалізації цього етапу нам вдалося напрацювати досить ефективні, на наш погляд, технології їх оптимізації. Перш за все це поглиблення і послідовне забезпечення *обернення первинного наміру* позбутися небажаного, уникнути його, утекти від нього. Тобто переведення наміру з уникнення страхів, дискомфортних станів на їх прийняття і переживання, послідовну трансформацію в конструктивні, продуктивні практики [Лазоренко, 2014б]. Досвід переконує в тому, що проблемна молодь нерідко переживає рецидиви проявів старих, асоціальних, практик. Оскільки нові способи поведінки ще не укорінились, можуть спрацьовувати старі, звичні захисти та копінги. Тому у фасилітації процесу перебігу кризових практик доцільним є виявлення цих рецидивів і повторне повернення разом із молодшою людиною до здійснення оптимальної деконструкції старого образу системи і більш ефективної інгібіції цих старих умовно-рефлекторних автоматизмів, що провокують запуск особистісних копінгів певних негативних станів. Ці стани доцільно прийняти і прожити. Лише завдяки такому персональному досвіду проживання формується внутрішня переконаність у власній спроможності справитися зі своїми засвоєними раніше шаблонами негативного реагування.

Однією з технологій, що сприяють успішному оберненню наміру, є налагодження та утримання позитивного вербального і тілесного контакту з фігурами образу системи, які є для молодшої людини носіями негативних психоемоційних станів. Вербально – це поважне, шанобливе звертання; крім того, слід прибрати відповідну позу, попросити дозволу доторкнутись. Отримання такого дозволу і налагодження контакту означає початок прийняття раніше неприйняттого. Спочатку він фіксується у відповідній емоції, – як правило, позитивній, – що є певною несподіванкою для молодшої людини; у подальшому ця емоція розгортається в різного роду переживання.

У цілому інверсія наміру готує ґрунт для *катарсису*, який ми розглядаємо як важливу технологію оптимізації конструювання нового образу сімейно-родової системи особистості. Як кризова практика, катарсис суттєво впливає на формування просоціальних практик проблемної молоді. Його основна функція полягає в забезпеченні цілющої трансформації деформованого образу сімейно-родової системи молодшої людини в новий, більш гармонійний, який повніше відповідає реалізації основних життєвих завдань особистості. Зміст катарсису становлять якісні переживання таких негативних станів, як страх, агресія, депресія, самотність, горе, вина, ненависть та ін. У забезпеченні якісного проживання цих станів полягає оптимізація катарсису як кризової практики. Ця якість досягається завдяки фіксації проблемної особистості на попередньому позитивному досвіді проживання аналогічних станів, на повазі до внутрішніх захистів, які забезпечують контроль глибини, тривалості і зупинки процесу переживання, а також на підтримувальному контакті фасилітатора.

Під час катарсисного переживання можуть бути певні зупинки, які поділяють його на фрагменти, що мають бути засвоєні, перш ніж стане можливим наступний крок. Проте в цілому завдяки оптимальності загального процесу його результатом є якісна трансформація негативних станів у позитивні, які утворюють підґрунтя для формування нових позитивних патернів поведінки і відповідних просоціальних практик вирішення нагальних життєвих завдань проблемної молоді. У цьому сенсі катарсис образу деформованої сімейно-родової системи молоді ми вважаємо ядром кризових практик. Таким чином, кінцевим результатом цього етапу оптимізації є новий, гармонічно сформований образ сімейно-родової системи проблемної особистості і відповідні йому патерни просоціальної поведінки – моделі просоціальних практик.

Змістом наступного етапу оптимізації є усталення набутих на попередньому етапі моделей просоціальних практик. Важливими технологіями оптимізації на цьому етапі є вдосконалення розроблення та виконання домашніх завдань з розвитку нових моделей просоціальних практик у спілкуванні з близьким сімейним та зовнішнім соціальним оточенням. Це досягається шляхом утілення в практику спілкування нового ставлення, утримання і зміцнення цих нових у структурі способу життя, просоціальних стереотипів пове-

дінки, перетворення їх у панівні. Це також удосконалення нарративних технологій у двох основних формах – письмовій (у вигляді листів) та усній (укладання адресованих важливим постатям послань, які опрацьовуються у форматі міні-тренінгів для більш ясного і чіткого формулювання та усвідомлення власної особистісної позиції, ставлення, намірів). Особлива увага при цьому приділяється інтонаціям, з якими молода людина промовляє такі послання. Ці інтонації мають бути щирими й узгодженими (конгруентними) зі змістом послань і виражати повагу, визнання важливості постатей, яким вони були адресовані. Досягненню такої щирості і поваги суттєво сприяє методика обміну ролями, запозичена із психодрама-тичного репертуару. Її застосування допомагає оптимізувати рефлексію і самоусвідомлення молодою людиною особливостей свого ставлення до інших людей своєї поведінки щодо них.

Важливими технологіями оптимізації соціально-психологічного супроводу і напрацювання просоціальних практик є проведення рольових міні-тренінгів, спрямованих на укорінення нових моделей спілкування як основи просоціальних практик. Далі – їх перенесення в реальну взаємодію зі своїми близькими, з якими зв'язки або втрачені, або конфліктні і неприйнятні. Ці ж моделі активно опрацьовуються у спілкуванні із зовнішнім соціальним оточенням. Як показує досвід, молода людина намагається реалізувати нові моделі спілкування й отримує певні результати. Вони не завжди, на жаль, задовільні. Оптимізація просоціальних практик здійснюється за рахунок повторних процедур зворотного зв'язку, опрацювання і корекції отриманих результатів, подальшого їх удосконалення аж до досягнення задовільного оптимуму.

Така процедура оптимізації також застосовується у формуванні опанувальних практик у сфері навчання і здобуття професійних навичок. Як правило, проблемна молодь тому і проблемна, що під час опанування навичок навчіння в неї сформувався стійка відраза до подолання труднощів, пов'язаних із навчанням та опануванням тих чи інших професійних умінь. Свого часу це були для неї нудні і складні заняття, оскільки супроводжувалися насильством з боку батьків і вчителів. Вони були пов'язані з негативними результатами і такими ж емоціями, оцінками та ставленням з боку старших. Тому молодь протиставляла їм ті ж самі захисти та копінги, як і у сфері особистісного спілкування. У зв'язку із цим оптимізація навчіння і

набуття професійних навичок у проблемної молоді відбувається аналогічно оптимізації просоціальних практик спілкування.

Кінцевим результатом цього етапу оптимізації є формування в молоді усталених, апробованих життєвими і соціальним оточенням просоціальних практик взаємодії та вирішення нагальних життєвих завдань. Оскільки супровід здійснюється безпосередньо у групі взаємодопомоги, важливим аспектом оптимізації та укорінення просоціальних практик як основних поведінкових стереотипів способу життя проблемної молоді є гармонізація роботи групи взаємодопомоги як спільноти рівних. Така гармонізація відбувається завдяки більшій довірі і відкритості членів групи один до одного, актуалізації суб'єктності її учасників і їх стимуляції з боку фасилітатора до взаємного обміну як успішним, так і неуспішним досвідом вирішення своїх життєвих завдань. Такий обмін сприяє гармонічному згуртуванню групи. Це відбувається за рахунок формування переконаності у важливості як успішного індивідуального досвіду (який може бути запозиченим іншими як приклад для себе), так і неуспішного досвіду як прикладу того, що не варто повторювати у своїх практиках.

У цьому сенсі важливими технологіями оптимізації просоціальних практик особистісного життєконструювання є підвищення ефективності групової фасилітації і наснаження (емпауерменту) особистості в її роботі над собою. Це також передбачає опанування членами групи вміння переформатовувати можливі критичні зауваження в позитивні для себе розвивальні приклади, що висвітлюють власний досвід особистості в контексті взаємообміну цим досвідом у процесі власного життєконструювання. Також це обмін досвідом у вигляді коротких автонаративів – життєвих історій – щодо прикладів успішної трансформації життєвих проблем у життєві завдання, подальшого розгортання життєвих завдань у життєві плани (програми) з подальшим їх виконанням і досягненням відповідних результатів.

Головний акцент в оптимізації технологій соціально-психологічного супроводу особистісного життєконструювання робиться на впровадженні нових моделей спілкування і предметної активності в просоціальні практики вирішення своїх основних життєвих завдань. Успішне просування в напрямі реалізації цих завдань є основним способом закріплення нових просоціальних



практик, з одного боку, і збагачення персонального досвіду успішного життя та впевненості у своїх можливостях – з другого. У цьому практичному впровадженні нові просоціальні практики постійно “шліфуються” та набувають для своїх суб’єктів усе більш досконалого вигляду.

Кінцевим результатом етапу соціально-психологічного супроводу оптимізації життєконструювання є закріплення нових просоціальних практик як ядра просоціального способу життя молодії людини в контексті власних субкультур проблемної молодії, з одного боку, і взаємодії колишньої проблемної молодії зі своїм соціальним оточенням – з другого.

Щоб узагальнити значення концепції формування просоціальних практик проблемної молодії та з’ясувати досягнутий рівень оптимізації процесу особистісного життєконструювання, важливо визначити основний принцип оптимізації, ключові ланки її забезпечення, критерії оптимальності життєконструювання, основні її показники. Виходячи з методологічних настанов щодо визначення цих параметрів стосовно процесів діяльності, зокрема особистісного життєконструювання проблемної молодії, основним принципом його оптимізації слід визнати мінімізацію необхідних затрат часу як самої молодії людини, так і учасників групи взаємодопомоги, а також матеріальних ресурсів та людських зусиль близького родинного та зовнішнього соціального оточення при максимумі результату. Ідеться про економність, раціональність, ефективність спільної діяльності в досягненні необхідної результативності у процесі трансформації асоціальних практик проблемної молодії в просоціальні, реалізації її важливих життєвих завдань, розбудови нового способу життя, підвищення його якості. У реальному житті молодії, що живе з ВІД/СНІД, це означає дотримання законів, налагодження позитивних стосунків зі своїм близьким оточенням (батьками, друзями, дітьми), покращення власного стану здоров’я і його постійне підтримання, уникання повторного зараження ВІЛ і його передавання своїм статевим партнерам.

Ключовою ланкою в забезпеченні оптимізації формування просоціальних практик проблемної молодії є інверсія її початкового наміру з намагання зберегти свій попередній спосіб життя – власну ізолюваність, відокремленість, відстороненість від дошкульних страхів та негативних станів – на прагнення їх конструктивного

опрацювання та подальшого переживання, засвоєння як важливого позитивного життєвого досвіду. Набуття успішного досвіду такої інверсії та отримання позитивних результатів дають молодій людині віру в себе, у власну спроможність зробити те, що раніше сприймалося нею як недосяжне.

Серед критеріїв оптимальності життєконструювання загальним є відповідність отриманого результату потребам молоді людини, а саме успішність трансформації її колишніх, асоціальних, практик у просоціальні. Більш конкретними критеріями оптимальності кризових практик є системність використання комплексу технологій життєконструювання, їх взаємоузгодження і гармонійність. Поряд з наведеними критеріями основними показниками оптимальності формування просоціальних практик проблемної молоді є успішність вирішення цією молоддю нагальних життєвих завдань, які вона свідомо ставить перед собою; перехід до нового, просоціального, способу життя; усталеність нових просоціальних життєвих цінностей.

## **Висновки**

Дослідження соціально-психологічних практик життєтворення особистості в субкультурах проблемної молоді дало могутні висновки в субкультурі, яка живе з ВІЛ/СНІД, групу молоді, зацікавленої в опануванні просоціальних практик особистісного життєконструювання. Такі практики сприяють збереженню здоров'я, подоланню стигматизації і дискримінації, розвитку власного психологічного та соціального благополуччя. Визначено, що асоціальні форми поведінки представників субкультур проблемної молоді, а саме: делінквентність, девіантність, систематичне вживання наркотичних речовин, – зумовлені їхнім неблагополучним сімейним середовищем. Насильство, зневага, нехтування з боку батьків формують у молоді практики уникнення відповідальності, обману, втечі з дому, а також практики маніпулювання та шантажу, вимагацьку поведінку молоді щодо близького, сімейного, і зовнішнього, соціального, оточення.

З'ясовано, що асоціальні практики проблемної молоді формуються за принципами суперечливої тотожності, суперечливої протилежності та парадоксального посилення ефективності. У такий спосіб молоді намагається добитися необхідної їй уваги і пова-

ги, довести свою значущість. Саме парадоксальне посилення зумовлює ескалацію асоціальної поведінки всупереч тому, що вона визнається суспільством шкідливою як для самої молоді, так і для її соціального оточення. Стосовно молоді, яка практикує гомосексуальні статеві стосунки, показано, що соціально-психологічні практики стигматизації і дискримінації з боку соціального середовища зумовлюють практики “шифрування”, внутрішню самодискримінацію цієї молоді, які також стимулюють її незахищену щодо ВІЛ/СНІД та інших ІПСШ гомо-і гетеросексуальну поведінку.

Аналіз асоціальних практик життєконструювання проблемної молоді засвідчив, що базовими серед них є практики вимагання і споживацтва, які доповнюються практиками потакання й утриманства з боку значущих осіб із родинного оточення. Разом ці практики утворюють порочні кола співзалежності, які постійно підтримуються в “трикутнику” взаємодії переслідувача, жертви і рятувальника.

Характерними особливостями асоціальних практик є програмний, сценарний характер забезпечення способу життєконструювання особистості; циклічність, повторюваність як запорука досягнення цілісності життєдіяльності; компульсивність, що забезпечує ефективність асоціальних практик; розбіжність між технологічним і ціннісним смислами; матричність – розповсюдження асоціальних практик іншими представниками проблемної молоді. До репертуару найбільш поширених асоціальних практик проблемної молоді входять насильство, шахрайство, використання інших, нехтування чинними правовими і моральними нормами й законами, уникнення відповідальності за наслідки власного способу життя.

У ході дослідження процесу перебудови асоціальних практик у просоціальні розроблено концепцію такої трансформації. За основні її стимули визначено життєві кризи, пов’язані із загрозами ув’язнення, тривалої хвороби і лікування та смерті молоді людини. З’ясовано, що подолання життєвої кризи і зміна усталених асоціальних практик можуть відбуватися як стихійно, так і цілеспрямовано за допомогою фахової психологічної допомоги, супроводу та групової підтримки.

Для фахової реалізації зазначеної трансформації розроблено комплекс технологій, які її забезпечують. Даний комплекс становить сутнісне ядро нашої концепції. У технологічному комплексі трансформації асоціальних практик проблемної молоді в просоці-

альні виокремлено основні етапи та відповідні їм засоби. Серед них:

- усвідомлення проблемною молоддю латентних просоці- альних практик як ресурсної бази просоціального життєконструю- вання;
- моделювання образу сімейно-родової системи проблемної особистості як основи формування асоціальних практик;
- трансформація образу сімейно-родової системи проблем- ної особистості шляхом реалізації кризових практик і конструю- вання нового образу, формування з його допомогою просоціальних патернів поведінки;
- усталення просоціальних практик на основі просоціаль- них патернів поведінки та соціально-психологічний супровід про- блемної молоді в процесі формування просоціального способу життя.

Для підвищення якості та ефективності такої трансформації розроблено концепцію оптимізації формування просоціальних практик проблемної молоді і відповідний комплекс технологій, який забезпечує потрібні зміни. Основним змістом цього комплексу є низка технологій, важливе місце серед яких посідає театр спонтанності. Його технологічну суть визначають такі процесуальні форми, як спонтанна конструктивність, динамічний трансфер та резонансна ідентифікація. Завдяки їм забезпечується формування більш цілісного і гармонійного образу сімейно-родової системи проблемної особистості. Складовими комплексу є вдосконалення ефективності обернення (інверсія) первинного наміру, послідовне опрацювання рецидивів асоціальної поведінки і забезпечення якісного катарсичного переживання негативних станів. До нього також включено технології вдосконалення розроблення та виконання домашніх завдань, міні-тренінгів по укоріненню просоціальних практик, повторення процедур зворотного зв'язку, опрацювання і корекцію отриманих результатів для перетворення їх у стійкі просоціальні практики. Насамкінець, важливою складовою комплексу є гармонізація роботи групи взаємодопомоги як спільноти рівних, підвищення ефективності фасилітації і наснаження членів групи, обмін позитивним та негативним досвідом щодо формування нових просоціальних практик життєконструювання.

Як основний принцип оптимізації функціонування цього комплексу визначено мінімізацію затрат необхідних ресурсів для забезпечення ефективної трансформації асоціальних практик проблемної молоді в просоціальні практики її нового способу життя. Виділено такі критерії оптимальності цього процесу: системність, цілісність, гармонійність. Також з'ясовано показники оптимальності функціонування даного комплексу, такі як завершеність трансформації асоціальних практик у просоціальні; успішність вирішення нагальних життєвих завдань; сформованість нового просоціального способу життя молоді людини та її відповідальності за себе і свій життєвий світ.

## **2.2. Керування ризиками як фактор життєтворення особистості**

### **2.2.1. Проблема керування ризиками: реалії соціального простору**

Стрімкий розвиток технологій та активне їх використання для задоволення потреб людини ставлять сучасну особистість у досить складну когнітивну ситуацію, коли ухвалення будь-якого, навіть буденного, рішення стає для людини ризиковою справою. А коли йдеться про вибудовування життєвої траєкторії, постановку та реалізацію життєвих завдань, то здатність ризикувати, успішно оминати життєві негаразди та вміти полювати за удачею сприймається як необхідна умова життєтворення особистості.

Коли ризик стає однією з форм раціональності, взаємодія людини із середовищем ризику фіксується в системі настановлень у вигляді поведінкової готовності діяти відповідно до умов, що склались. Отже, формується культура ризику, належність до якої вимагає постійної готовності до ймовірнісних змін та калькуляції можливостей, відкритості до різних дій та подій, позитивних чи негативних [Бек, 2000]. За висловом Е. Гідденса, відбувається актуалізація потреби “вчитися жити в умовах ризику, аналізуючи різний досвід, що дає змогу робити власне життя більш-менш стабільним” [Гидденс, 1994, с. 5].

Необхідність включати ризик у своє життя передбачає, за С. О. Кравченком, інноваційну діяльність, тобто пошук та розроблення принципово нових форм життєдіяльності [Кравченко, 2008]. Так, стаючи суб'єктом ризику, особистість усе частіше схиляється до ухвалення рішень в умовах неповного знання ситуації, без точного розрахунку, сподіваючись на удачу. Включеність людини у взаємодію з ризиком актуалізує природні захисні механізми. Соціальна значущість захисту, як зазначає М. В. Ручкіна, відображає соціальну мотивацію та настановленість суб'єктів ризику на подолання невизначеності, толерантності до невизначеності та безпечне співіснування. Отже, суб'єкт ризику долає ризик та невизначеність, вибудовуючи ймовірнісні моделі поведінки, протиставляючи невизначеності та ризику ймовірнісне реагування та ймовірнісне прогнозування [Ручкіна, 2009]. Практикуючи ймовірнісні моделі поведінки в повсякденному житті, особистість тим самим інтегрує соціальні ризики (у вигляді інновацій та нових технологій), беручи їх під власний контроль.

Таким чином, сучасне культурне середовище, в якому ризик є формою раціональності, породжує настановлення на ризик-рефлексію, що стає повсякденною практикою. У процесі постійного перетворення соціальних ризиків, за необхідності інтегрування їх у власне життя ризик-рефлексія стає одним із значущих елементів життєдіяльності людей, що позначається на особливостях життєтворення особистості.

У світі, де одні випадковості постійно змінюються іншими, у людини розвивається здатність оцінювати ризик. Аналізуючи повсякденні ризики та намагаючись ухвалювати розсудливі рішення в умовах невизначеності, людина вибудовує власні моделі досягнення життєвого благополуччя та бажаної якості життя, знаходячи безпечні для себе способи реалізації життєвих цілей. Здійснюючи аналіз та оцінку ризиків, людина керується як соціокультурними нормами та стереотипами поведінки, так і власним досвідом.

Культура оновлює успадковані з минулого цінності та норми з урахуванням тих змін, що відбуваються в суспільстві, транслює їх нинішнім поколінням, озброює людей певними стереотипами поведінки. Соціальна пам'ять лежить в основі цінностей, поглядів та норм поведінки, що проявляється в діяльності людей, переконаний російський соціолог С. О. Кравченко Так, розглядаючи ризик як

соціокультурне явище, дослідник наголошує, що в традиційному суспільстві ще не було внутрішніх, рукотворних небезпек, які породжуються якісним рухом соціуму до відкритості та використаням новітніх технологій. Отже, на зовнішні небезпеки треба було якось реагувати. Потрібно було вдаватися до колективних дій, що вимагали рішучості, сміливості. Такі катастрофи перевіряли суспільство на здатність до самозахисту. Але, як зауважує С. О. Кравченко, досі ризик не був фактором змін і не містив у собі потенційний момент вибору напрямку цих змін – ризик пов'язувався перш за все з незахищеністю людини перед природними лихами, а проблема впливу на ризики, тим паче керування ними, узагалі не поставала [Кравченко, 2006].

У традиційній культурі людина практично не стикалася безпосередньо з факторами невизначеності. Ризик не мав самостійної культурної значущості, а був побічним продуктом небезпеки. Як відмічає англійський соціолог Е. Гідденс, давніші культури, у тому числі такі, як Рим або Стародавній Китай, жили в основному минулим. Для тих ситуацій, які ми пов'язуємо з ризиком, у них існувало поняття долі, удачі або волі богів. У деяких культурах ідея раптовості як така взагалі не означувалася [Гідденс, 1994].

Отже, керування ризиками в ході життєтворення особистості є відображенням динамічних нелінійних процесів соціального розвитку, які позначаються на специфіці конфігурування соціального простору. Компонентами такого соціального простору стають “старі” і “нові” ризики. Сучасна соціальна реальність характеризується тим, що ризик, поступово набуваючи самостійної культурної значущості, більшою мірою пов'язується не зі страхом і небезпекою, а з невизначеністю та раптовістю. Якщо “старі” ризики стосуються передусім тієї частини соціуму, де домінують лінійні тенденції розвитку і відносно стійкі цінності та авторитети й ефективно функціонують традиції, то “нові”, приховані, ризики впливають на життєдіяльність усіх без винятку.

Унаслідок насиченості нашого життя великою кількістю ризиків, на кшталт результатів досягнень науково-технічного прогресу, ризики поступово перестають бути атрибутом небезпеки. Коли лінійні зв'язки між ризиками і небезпеками не усвідомлюються, це суттєво впливає на розуміння природи самого явища ризику. Російська дослідниця А. В. Мозгова запропонувала таке визначення ри-

зику: “Ризик – це явище, сутністю якого є рішення, яке суб’єктивне за своєю природою і яке не може бути інакшим. Ризик – один з проявів рішення... Небезпека не є ризиком доти, доки немає рішення діяти, незважаючи на небезпеку” [Мозговая, 2006, с. 11].

Розглядаючи ризик як явище, що має суб’єктивну природу, хотіли б звернути увагу на актуальність проблеми розмежування понять ризику і невизначеності. На думку американського економіста Ф. Найта, практична відмінність між категоріями ризику і невизначеності в тому, що в першому випадку розподіл результатів є відомим (на основі вивчення статистики попереднього досвіду), а в другому – ні. Невизначеність пов’язана із судженням або формуванням власної думки щодо майбутнього розвитку подій, і саме ці судження, на переконання Ф. Найта, а не наукові знання справляють вплив на нашу поведінку [Найт, 1994]. Ми хотіли б наголосити на цій думці. Тобто на рівні поведінки окремої людини не можна розрізнити, які саме судження (чіткі уявлення і прагматичний розрахунок можливих втрат та прибутків чи інтуїтивне відчуття удачі або небезпеки) зумовлюють ухвалення рішення діяти, незважаючи на небезпеку. Власне, відмінність між категоріями ризику і невизначеності, за Найтом, у тому, що в першому випадку розподіл результатів є відомим (на основі вивчення статистики попереднього досвіду), а в другому – ні. Так, дослідник наголошує, що ми говоримо про “ризик” втрати і “невизначеність” виграшу [там само]. Унікальність випадку не має жодного значення, якщо ми чітко знаємо, скільки можемо отримати за певної кількості спроб. Отже, обчислити ймовірність для одиничного випадку не завжди можливо. Однак, зазначає Найт, єдиним винятком може бути рішення, від якого залежить доля (або життя) людини. На ставлення до ситуації, на його думку, може впливати важливість і частота повторювань схожих ситуацій протягом життя. Говорячи про формування людиною свого судження щодо ситуації, Найт визначає тотожність цього процесу визначеністю ймовірності. Характерним для обох процесів є наявність як відомих факторів (здатність індивіда виносити точні судження, яка є більш-менш незмінною), так і справді випадкових факторів, що варіюють від одного випадку до іншого [там само].

Як бачимо, постійно стикаючись із ризиками в ході побудови життєвих планів та постановки життєвих завдань, сучасна людина



змушена, з одного боку, долати невизначеність, аналізуючи актуальні ситуації та події, а з другого – передбачати та враховувати раптові події, включаючи їх у модель бажаного майбутнього. Отже, в середовищі суцільної невизначеності і нестабільності, де панує дефіцит функцій цілепокладання, планування та програмування життєвого шляху, людина намагається відшукувати інші способи самоорганізації та життєтворення.

Нарешті, якщо за відправне поняття в нашому дослідженні взяти розуміння ризику як суто суб'єктивного рішення діяти, незважаючи на небезпеку, то у людини, яка звикла вважати себе автором власного життя, практично немає вибору – ризикувати чи ні. Виникає подвійний зв'язок, з одного боку, між чистою суб'єктивністю, яка начебто повинна виявлятися у свободі вибору, і жорсткою заданістю дискурсом ризику – з другого.

Спираючись на вищезазначені характерологічні особливості такого явища, як ризик, зауважимо, що феномен керування ризиками не можна описати, апелюючи тільки до суто психологічних теорій. Звідси логічно випливає, що ризик слід вивчати релевантними науковими методами, тобто спираючись на принципи постнекласичної методології, яка дає змогу досить вільно використовувати різні контексти та різні парадигмальні конфігурації.

Дотримуючись обраної нами логіки проведення дослідження феномена керування ризиками як фактору життєконструювання особистості, зосередимося спочатку на таких питаннях: чи справді ризик і невизначеність є настільки нестерпними для людини?; чи є в сучасній соціально-психологічній науці дієві способи роботи з такими явищами, як ризик і невизначеність?

На переконання П. Бурдьє, суб'єкт реалізує свідому, цілеспрямовану практику, підпорядковуючись певному правилу. Описуючи логіку здійснення стратегії, тобто своєрідної системи практик, дослідник говорить про такі феномени, як практичне почуття, габітус, стратегії поведінки [Бурдьє, 1995].

Габітус (*habitus*) – базове поняття соціологічної концепції П. Бурдьє – визначається ним як система диспозицій, що породжує та структурує практику агента і його уявлення. Габітус є продуктом історії, що виробляє індивідуальні та колективні практики. Він зумовлює активну присутність минулого досвіду, який існує в кожному організмі у вигляді схем сприймання, мислення і дій та гаран-

тує “правильність” практик, їхню надійність з погляду формальних правил та ustalених норм. Така система диспозицій, переконаний дослідник, відображає принцип наслідування та регулярності, який дає змогу спонтанно орієнтуватись у соціальному просторі та реагувати більш-менш адекватно на події та ситуації. Як продукт певного типу об’єктивної регулярності, габітус здатен породжувати “загальноприйнятні” манери поведінки (і тільки їх), які з найбільшою імовірністю будуть позитивно прийнятими, тому що вони об’єктивно пристосовані до логіки певного поля діяльності [там само].

Габітус, за Бурдьє, є “продуктом характерологічних структур певного класу умов існування, тобто економічної та соціальної необхідності і родинних зв’язків або, точніше, суто родинних проявів цієї зовнішньої необхідності (у формі розподілу праці між людьми різної статі, навколишніх предметів, типів споживання, відносин між батьками, заборон, турбот, моральних уроків, конфліктів та ін.)” [там само]. Отже, габітус здатен продукувати певний вид практики, класифікувати навколишні предмети і факти, оцінювати різні практики та їх продукти (те, що зазвичай називається уподобанням), що знаходить прояв у стилях життя.

Звісно, під час вибудовування власного майбутнього в соціальному просторі ризиків на особистість покладається все більше відповідальності за ухвалення рішень, які мають мінімально припустимий ризик. Успішність та продуктивність людини в умовах ризику безпосередньо пов’язані з її здатністю ухвалювати розсудливі рішення, порівнювати різні варіанти дій та обирати ті, що найбільш повно відповідають її цілям, оцінкам та системі цінностей.

Узагалі, вироблення рішень виконує структуроутворювальну роль у керуванні ризиками. Функція контролю за ризиками реалізується як на рівні соціальних інститутів, об’єднань, так і на рівні окремої особистості. Беручи на себе відповідальність наглядати за ризиками, кожна людина тим самим проявляє індивідуальне творче начало, мистецтво керівника. Значущими стають такі якості, як уміння знаходити і розставляти пріоритети, проявляти гнучкість у пошуках компромісів, бути твердим і наполегливим. Отже, процес керування ризиками є особливою формою мистецтва як вільної творчої діяльності, що поєднує прийоми ремесла та професійні навички [Патракова, 2010, с. 84].

Зіткнення з ризиком завжди дає людині альтернативу вибору – як кажуть, “пан або пропав”. Але людина не завжди готова прийняти цю альтернативу, наважитися зробити крок уперед, “піти на удачу”. І хоча більшість людей не схильні до ризику і кращим для себе вважають міцно тримати синицю в руках, аніж полювати за журавлем у небі, останнім часом усе більше людей демонструють ризиковані, небезпечні форми діяльності та взаємодії.

Спробуємо спочатку описати ризик і невизначеність за допомогою психологічної термінології. Сподіваємося, що це дасть нам змогу віднайти природні взаємозв'язки між потягом, настановленням, готовністю до ризику і процесом керування ризиками. Л. Шмідт виділяє три складові готовності до ризику [Schmidt, 1985]:

1) психологічну, пов'язану з готовністю протистояти загрози власної тілесної недоторканності;

2) соціальну, пов'язану з готовністю діяти незвичним чином, не оглядаючись на штампи чи схвалення інших;

3) фінансову як готовність до результатів ризику, які неможливо підрахувати, або недбале ставлення до грошей.

Готовність до ризику, з одного боку, розглядається в контексті ризикованості як особистісної властивості, що обумовлює ризиковану поведінку. Так, наприклад, у психології підприємництва схильність до ризику є професійно значущою особистісною рисою [Солнцева, 2007]. Готовність до ризику, за Г. Айзенком, – це схильність до пошуку сильних відчуттів, але вона відрізняється від імпульсивності, яка є темпераментною характеристикою.

У психологічних моделях ухвалення рішення про ризик говорять у контексті ситуацій, де невизначеність результату більшою мірою залежить від суб'єктивної невизначеності, ніж від зміни зовнішніх обставин. Психологічний фактор ризику вбачається в недосягненні мети або неможливості суб'єкта контролювати наслідки здійсненого вибору. Отже, ризиковані рішення є необережними на противагу обережним і раціональним [там само].

Існують певні психологічні закономірності ризикової поведінки залежно від мотивації досягнення успіху або уникнення невдачі. Люди докладають більше зусиль та усвідомлюваної обережності в детерміністських ситуаціях порівняно з тими, що пов'язані із шансом або можливим успіхом. Отже, люди, спрямовані на досяг-

нення успіху, надають перевагу середньому рівню ризику, а ті, що мають мотивацію уникнення невдачі, навпаки, обирають завдання з низьким або високим рівнем ризику.

Отож чому одні люди приймають ризик, активно включаючись у ситуації, пов'язані з ризиком, а інші – ні?

У межах моделі ризику В. А. Петровського причину “ризикованості” суб'єкта слід шукати в особливостях особистісної активності. Готовність до ризику є динамічним утворенням, що визначається активністю самого суб'єкта, а не його раціональністю або ірраціональністю. Тракуючи поведінку людини як феноменологію непрагматичної активності назустріч небезпеці, дослідник розглядає психологічні механізми ризику не в контексті ухвалення раціональних рішень, а перш за все в мотивації людини, що піддає себе небезпеці, іде на ризик. Центральною ідеєю цієї концепції є ідея неадаптивності [Петровский, 1992]. Автор концепції зауважує, що при програванні уявних наслідків небезпечної або забороненої дії виникає страх (неспокій, тривога та ін.). За таких умов мисленнєвий образ ризикованої дії перетворюється на реальну причину руху назустріч небезпеці. При цьому здатність суб'єкта оберігати себе від “ірраціональних” імпульсів прагнення до небезпеки нібито блокується. Отже, дослідник стверджує, що в ситуації небезпеки адаптивному імпульсу до втечі на кожному рівні протистоїть неадаптивний “порив” до небезпеки. Перемога адаптивного над неадаптивним імпульсом веде до відмови від ризику. Домінування захисної реакції над орієнтувальною, цінностей ризику над цінностями здорового глузду зумовлює відмову від ризику. Так, баланс між захисними та орієнтувальними реакціями індивіда на певну загрозу є фактором “вмикання” більш високого рівня регуляції поведінки, який відповідає індивідуальному досвіду суб'єкта, коли актуалізується ціннісний рівень регуляції.

Цінності ризику в європейській культурі, на думку Петровського, завжди поєднуються з ціннісно зумовленою можливістю обережної поведінки. Інакше кажучи, цінності ризику не функціонують у вигляді загальноприйнятих норм, як і цінності розсудливості та обережності. Завжди є можливість урівноважування ціннісного стимулювання як обережної, так і ризикованої поведінки. Таким чином, у своїй концепції ризику дослідник розглядає непрагматичну активність як готовність виходити за межі ситуаційних обме-

жень, а іноді як готовність ставити цілі, що передбачають перевірку особистісних властивостей та можливостей, або займати позицію усвідомленого контролю над можливостями перетворення ситуації власними рішеннями та діями.

На нашу думку, теорія непрагматичної активності В. А. Петровського найбільшою мірою наближає нас до розуміння процесу керування ризиками під час вибудовування особистістю орієнтирів власного життя. Тож вважаємо, що однією з функцій керування ризиками є усвідомлений контроль над перетворенням актуальної життєвої ситуації, виходячи з власної активної життєвої позиції та моральних принципів людини.

У наш час, із наближенням до реальності постмодерну, можна говорити про досить високу ймовірність появи цивілізаційних ризиків, наслідками яких можуть бути різного роду технологічні, екологічні та соціальні катастрофи, що фактично створюють реальну загрозу життю людства. Також можна говорити про те, що людина стає загрозою для самої себе, оскільки перетворюється на безжалісного знищувача всього живого і, врешті-решт, самої себе.

Отже, ризомна особистість постмодерну, яка відкрита до споживання всього цікавого, нового та яскравого і яка легко використовує усі новітні духовні та психологічні технології для розширення і переконструювання власного життєвого світу, демонструє підвищену ризиковість. Таку ризиковість суб'єкта, спираючись на науковий доробок В. А. Петровського, ми будемо вважати особливим проявом індивідуальної життєвої активності людини.

Перебираючи на себе відповідальність за перетворення ситуацій невизначеності, особистість виходить на новий рівень саморегуляції в процесі ухвалення рішень і демонструє готовність “підстерігати” удачу раціонально, тобто йти на виправданий ризик. Виправданий (обґрунтований, раціональний) ризик є проактивним регулятором і стоїть на одному рівні з процесами цілепокладання та ціледосягнення як найбільш усвідомлюваними рівнями саморегуляції в процесі ухвалення рішень [Солнцева, 1999]. Під виправданим ризиком розуміють вибір, коли реалізація мети не перевищує прийняттого рівня негативних наслідків для морального, психологічного, фізичного стану людей та їхнього здоров'я. Невиправданий ризик – це ризик, рівень якого не є виправданим під кутом зору економічних та соціально-психологічних факторів. Ризик не є

виправданим, якщо він може призводити до загрози життю багатьох людей. Важливим аспектом у прийнятті виправданого ризику слід вважати сприйняття та усвідомлення небезпеки.

Особистість, що безупинно інтерпретує власну історію життя, вишукуючи нових слухачів, як реальних, так і віртуальних, іноді створює власноруч свій паралельний світ, ту ідеальну мережеву реальність, де можна мати абсолютно відданих друзів та реалізувати всі свої потаємні і глибинні бажання. Така особистість непомітно для самої себе потрапляє в полон власних бажань і пристрастей та, прагнучи спокійного і безтурботного життя, згодна грати в усі ігри, які пропонує простір постмодерну. Підкоряючись цьому новому дискурсу бажань та пристрастей, особистість конструює власне життя поза межами будь-якої раціональності. У світі ризиків не існує раціональних рішень, тут працюють, умовно кажучи, тільки мотиви і потяги, які й провокують людину все частіше довіряти ризику, ухвалювати незвичні, нестандартні рішення, зважуватися на нерозсудливі вчинки.

Отже навіщо людина, що має адекватний інстинкт самозбереження, свідомо наражається на небезпеку, сама накликає на себе лихо? Якщо такі її дії й справді є виправданими, то чи не ведуть вони до неадаптивної поведінки? Щоб відповісти на ці запитання, передусім треба визначитися, з чим саме ми маємо справу. Тобто чому, коли людина свідомо та цілком аргументовано (звичайно мається на увазі знов-таки суб'єктивна аргументація, де очікування та оціночні судження значущого оточення до уваги не беруться) потрапляє в якусь пригоду, ми говоримо про неадаптивну поведінку, а саме: "з ним, чи з нею, щось не те!".

Спробуймо відшукати аргументи на захист класичної психології та прихильників здорового глузду. Отже, адаптація із психологічного погляду – це процес пристосування, налаштування, включення в актуальну життєву ситуацію в широкому розумінні цього слова. На жаль, побачити наочно процес адаптації людини неможливо. Можна тільки говорити про загальні закономірності міжособової взаємодії в тих чи інших групах, певних ситуаціях, а також про стадії цієї взаємодії, тобто прояви когнітивного спілкування (термін В. П. Казміренка) окремої людини або спільноти. Виходячи з такого розуміння соціально-психологічної адаптації особистості, зрозумілим стає, чому в поле зору науковців усе час-

тіше потрапляє проблема здатності людини утримувати оптимальний баланс між досягненням психологічного комфорту, збереженням психологічного здоров'я, підтриманням власної життєстійкості і реалізацією авторського життєвого задуму.

Звідси випливає, що всі взаємодії суб'єкта, його спрямованість та характер його спілкування мають на меті тільки одне – уникнути дискомфорту, усунути невизначеність. І все це заради досягнення бажаної мети! Таким чином, ми поступово відходимо від буквального прочитання концепції неадаптивності В. А. Петровського, окреслюючи відтак як провідне завдання нашого дослідження вивчення механізму проактивної регуляції в процесі життєтворення.

Виходячи з концепції проактивної регуляції діяльності, *керування ризиками можна вважати процесом перетворення невизначеності*. Характер і глибина цих перетворень залежить від таких індивідуально-якісних характеристик особистості, як здатність сприймати та усвідомлювати небезпеку. Тому цілком зрозуміло видається наша увага до тих концептуальних положень, які використовують у вивченні процесу ухвалення ризикованих рішень – таких, що зазвичай приймаються в нестандартних, іноді екстремальних життєвих ситуаціях. Так, О. В. Вдовіченко визначає характеристики ризику як процесу прийняття ризику:

1. Ризик є когнітивним явищем, “програвання” кожного його етапу відбувається “внутрішньо”, але оцінюють його за конкретними діями. Важливу роль відіграють при цьому механізми ідентифікації, збереження та вивільнення, що лежать в основі укорієних звичок. Отже, певний ризик стає для людей звичним, як, наприклад, керування автомобілем на високій швидкості.

2. Ризик – це процес, під час якого в когнітивній системі відбувається певне маніпулювання знаннями. Мається на увазі, що люди ризикують свідомо і добровільно. Однак у багатьох ситуаціях ці рішення вибудовуються практично автоматично, на основі звичок та власного досвіду. Однак коли трапляється нова ситуація або відбуваються зміни в рутинних завданнях, ухвалення рішення стає більш складним.

3. Ризик має певну спрямованість, а його результати проявляються в діях, які прояснюють деякі питання або сприяють їх усвідомленню [Вдовіченко, 2009].

Наведені характеристики ризику дають підстави говорити про певну відносність ризику для конкретного суб'єкта. У соціумі завжди існують небезпечні ситуації, загально визнані для суспільства, але не завжди саме ці ризики приймає та усвідомлює суб'єкт, тому одні ризикують, а інші – ні. Тобто ризик є індивідуально-якісною характеристикою, яку треба розглядати під кутом зору усвідомлення небезпечних умов суб'єктом і як наслідок прийняття чи неприйняття цих умов. У такому розумінні можна говорити лише про ризиковану поведінку суб'єкта, хоча сам суб'єкт, можливо, і не усвідомив свій вибір. Суб'єкт, який потрапив у небезпечну ситуацію та прийняв її, тим самим погодився на ризик, прагнучи не тимчасового або часткового покращення умов, а повного перетворення ситуації. Наступний стан суб'єкта не завершує ризик, а лише перериває його. Подальший розвиток подій веде до нових проблем, і черговий ризик стає неминучим. Ризик розглядається як спосіб здійснення перетворень [там само].

Отже, у життєтворенні особистості ризик має процесуальний характер і представлений у таких фазах:

- наявність усвідомлюваної чи неусвідомлюваної небезпечної ситуації;
- ухвалення рішення діяти в даній ситуації;
- вибір стратегії і тактики операції;
- реалізація рішень задля досягнення мети за наявності ризику (операції можуть бути реалізовані частково, у повному обсязі, призупинятися в дії).

Іноді, як слушно зазначає О. В. Вдовіченко, і справді потрібно йти на виправданий ризик, свідомо залишаючи власну зону комфорту для того, щоб певним чином оздоровити себе і своє життя, щоб побачити нові обрії [там само].

Говорячи про роль ризикованих рішень у процесі життєтворення, доречно також згадати тифоаналітичну теорію потягів Ю. В. Вагіна. Дослідник розглядає біотермодинаміку, закономірності змін в онтогенезі та феномен активності, так звану авітальну активність, спрямовану на згортання або припинення життя [Вагин, 2004]. Виходячи з цієї концепції, у людини протягом життя працює певна “система хроніфікації життя”, яка не має самостійної спонукальної сили (потягу). Вагін висновує, що ця система слу-



життя не самозбереженню особи, а обмеженню, пригальмовуванню активності, спрямованій на прискорення процесу проживання життя (вмирання). Час життя і його проживання ми тлумачимо тут виключно у психологічному розумінні. Відповідно, говорячи про хроніфікацію життя, ми не маємо на увазі якісь конкретні числові значення і вікову періодизацію та структурування ключових життєвих подій.

Отже, життєтворення сучасної технологічно обізнаної людини вибудовується в тривимірній системі координат, структурними одиницями якої є: активна життєва позиція людини (здатність швидко ухвалювати оригінальні та дієві рішення); рівень та якість її життєстійкості; природна хроніфікація особистого життя людини (швидкість проживання власного життя). Нарешті, оптимальним для особистості буде життєконструювання, організоване за *принципом керування ризиками*. Таким принципом є неадаптивна активність, тобто самомотивована активність, мета якої – збереження особистісного хронотопу життєконструювання, узгодження часу життя та соціального простору можливостей та ризиків.

З огляду на те, що сучасна соціальна реальність зумовлює актуалізацію проактивної регуляції, керування ризиками можна розглядати як одну з провідних функцій життєтворення. Керування ризиками як процес перетворення невизначеності має певні особливості. По-перше, ризик інтегрується в життєвий простір людини і постає як виправданий та усвідомлюваний; по-друге, від реалізації функції мінімізації ризиків залежить успішність самопізнання особистості та її самопобудови в процесі життєконструювання.

### **2.2.2. Мінімізація ризиків, соціально-психологічна безпека та стабільність особистості**

Якщо ризикування стає сьогодні звичною соціально-психологічною практикою конструювання життя, то як підтримується оптимальна для особистості швидкість життєконфігурування? І, продовжуючи думку Т. М. Титаренко, можна поставити запитання: як у хаосі життєпобудови підтримується потреба особистості в стабільності, яка тимчасово поглинається стрімкістю руху? [Титаренко, 2013а].

Отже, коли природний пристрій, що регулює швидкість руху особистості життєвим шляхом, не працює, – і в даному випадку не

важливо, з яких саме причин, – життєконструювання особистості відбувається вільно і спонтанно. Людина потрапляє в потік, який її несе. І доводиться сподіватися тільки на удачу, щоб потрапити у “гольфстрім”. Перебуваючи в цьому потоці, де немає природної життєво необхідної хроніфікації життя, людина відчуває, що час ніби розчиняється, і в неї з’являється відчуття зависання, випадіння з реальності. Якщо не увімкнути так звану систему навігації і не вивести людину з цього “мертвого” простору, вона так і буде мандрувати створеними нею ж самою життєвими світами, поступово “вбиваючи”, власноруч скорочуючи психологічний час свого життя.

Така невтішна перспектива навряд чи когось може задовольнити. Але для особистості, що вибудовує власне життя в просторі соціальних ризиків, досягнення абсолютної безпеки і захищеності є практично невіршуваним завданням. Адже якщо ставити на перший план цінності безпеки та комфортабельного існування, то в людини поступово укорінюється споживацьке ставлення до життя. Така людина і справді цінує власний комфорт як продовження самої себе, як свою “другу шкіру” [Патракова, 2010].

Раніше безпека розглядалася перш за все як безпечність здоров’я (що й становило пріоритетну турботу держави), а сьогодні людина турбується насамперед про власну економічну безпеку. Страх втрати звичних умов існування стає страхом втрати себе, створюючи суттєву загрозу для ідентичності, оскільки економічна безпека може ставати часом навіть важливішою, ніж втрата життя, громадянських прав та свобод [там само]. Отож феномен мінімізації ризиків більше представлений в економічних теоріях керування ризиками, ніж у соціально-психологічних. Економічне розуміння керування ризиками базується на таких поняттях, як корисність, регресія та диверсифікація. Головними методами ризик-менеджменту є відмова від ризику, його зниження, передавання та прийняття ризику.

Методи мінімізації ризиків представлені також у здоров’язберігальних технологіях, що реалізуються в соціальному та психологічному напрямках. Наведений опис найбільш поширених способів та методів мінімізації ризиків безпосередньо підводить нас до розуміння феномена керування ризиками.

Термін керування має кілька значень. Відповідно до Вікіпедії керування є сукупністю цілеспрямованих дій, що полягають в оці-

нюванні ситуації та стану об'єкта керування, вибранні керівних дій та їх реалізації [див.: <https://uk.wikipedia.org/wiki>]. Виходячи з цього визначення, процес керування охоплює три підпроцеси: оцінювання, вибір, реалізацію.

Отже, у процесі життєтворення загрозою є не сам ризик, тобто раптові несподіванки як позитивного, так і негативного характеру, а хаотичність та безконтрольність життєвих виборів. Зрештою, можна говорити про певну теоретичну модель мінімізації ризиків у процесі життєконструювання. Можна припустити, що процес мінімізації ризиків є певним способом взаємодії, контактування з раптовою ситуацією, різновидом такого процесу життєконструювання, як діалогування. Спробуймо дати визначення цього життєво необхідного процесу.

З огляду на все вищесказане мінімізація ризиків – це процес, який обумовлюється виключно мотивацією до самотрансформування. Природа самотрансформацій закладена як у звичках ризикування, так і в можливостях реалізації оперативних життєвих рішень. Отже, мінімізація ризиків можлива завдяки здатності особистості змінювати й трансформувати інтерпретативні схеми оцінювання раптової ситуації.

До основних способів трансформації інтерпретативних схем, зменшення частки помилкових суджень під час аналізу ризиків ми б віднесли впевненість у можливості особистісного зростання. Ця впевненість перш за все зумовлена таким соціально-психологічним явищем, як довіра. За Е. Гідденсом, довіра в соціологічних теоріях є дієвим способом зниження або мінімізації ризику: “Там, де є довіра, хоча б потенційно існують альтернативи дій. Якщо альтернативи дії не беруться до уваги, індивід перебуває в ситуації впевненості, коли він реагує на звинувачення інших, на відміну від ситуації довіри, де відбувається взяття частки провини на себе” [Гідденс, 1994]. Дослідник вважає, що довіру слід розглядати в поєднанні з ризиком, де ризик є результатом рішень та діяльності індивіда. На його думку, соціальна дія виникає в результаті ухвалення рішення, що ґрунтується на довірі до соціальної системи, а брак довіри може призвести до деструктивних наслідків для цієї соціальної системи. Отже, сьогодні довіра до соціальної системи – це довіра до ризику, а розвиток толерантності в усіх сферах суспільного життя відкриває нові можливості для впливу та керування ризиками [там само].

На наше глибоке переконання, в умовах соціально-політичної трансформації українського суспільства саме довіра стає соціально-психологічним ресурсом мінімізації та зниження ризиків.

Розглядаючи довіру як соціально-психологічне явище, Т. П. Скрипкина зауважує, що вона передує самій взаємодії, тобто безпосередньо активності. Активність людини так само передбачає наявність довіри не тільки до світу, а й до себе. Дослідниця вважає, що завдяки такій властивості довіри, як апіорність, вона, з одного боку, пов'язана із ризиком, а з другого – потребує дослідної перевірки (чого не потребує справжня віра). Отож, виникаючи в суб'єктивному, внутрішньому світі особистості, довіра може проявлятися і коректуватися тільки завдяки активності людини. Тому довіра існує як певне відношення, а проявляється, так би мовити, між людиною та об'єктом у момент взаємодії [Скрипкина, 2000].

У соціально-психологічному значенні довіра є самостійним видом настановлення-ставлення, а її відображенням – співвіднесення міри довіри до світу і до себе. Довіра до світу, до себе та інших людей або проявів буття – єдиний соціально-психологічний феномен, що має схожі умови виникнення, характеристики прояву та закономірності функціонування. Основними умовами виникнення настановлення довіри є ситуативна значущість тієї частини світу, з якою індивід має намір вступити у взаємодію, та її оцінка як безпечної (надійної) [там само].

У різних сферах життя людина проявляє різну ступінь довіри до себе, що залежить від співвідношення значущості настановлень щодо власної суб'єктності і конкретних умов, які транслює світ. Отже, говорячи про довіру до себе, слід враховувати такі формально-динамічні характеристики: міру, вибірковість та парціальність. Умовами, що викликають довіру до себе, є значущість власної суб'єктності для особистості та прогнозування певного рівня безпечності, особистісного статусу, репутації, тобто ступінь усвідомленого ризику виявляється у спланованому вчинку. Масштаб, або радіус, “виходу за межі себе”, що передбачає певну міру довіри до себе, пов'язаний з ризиком. Ризик може бути зумовлений внутрішніми (людина ризикує зайти в суперечність із самою собою) або зовнішніми (зміна ставлення з боку оточення) причинами [там само].

Людина завжди прагне гармонії зі світом, відповідності йому, а тому в разі порушення цієї відповідності вона робить вибір: збіль-

шити міру довіри або до світу, або до себе. Саме цим вибором і визначається та чи та стратегія її поведінки. Переважання довіри до світу є основою адаптивних форм активності, а переважання довіри до себе – основою неадаптивної поведінки. Сутність довіри до себе полягає у ставленні до власної суб'єктності як до значущої. Довіра до себе як суб'єктний феномен особистості має відносно самостійний статут, тому що завжди поєднується з довірою до світу. Саме тому абсолютизація довіри (недовіри) до себе призводить до аномального функціонування особистості [там само].

Довіра як соціально-психологічне явище виконує фундаментальні функції, будучи умовою всеохопної взаємодії людини зі світом, що пов'язує людину зі світом у єдину систему, забезпечуючи цілісне сприйняття минулого, теперішнього і майбутнього. Довіра створює ефект цілісності буття людини, цілісності особистості. Завдяки довірі встановлюється міра відповідності власної поведінки, ухваленого рішення, цілей, поставлених завдань як світові, так і собі [там само].

Отже, мінімізація ризику як розгортання *соціально-психологічного механізму довіри* дає змогу підтримувати діалогічність життєтворення, зберігаючи комфорт та психологічне благополуччя, “екологію” власного життя, його безпечність і стабільність.

Соціокультурні процеси переходу від традиційності та відносно стабільності суспільства до плинної реальності, для якої характерним є збільшення невизначеності, на думку Н. В. Гришиної, позначаються на зниженні ролі зовнішніх детермінант поведінки та підсиленні самодетермінації і відповідальності за власне існування. Життєві ситуації, пов'язані з можливістю втрати комфорту та психологічного благополуччя, мають ризикогенний характер. Відповідальність за власне життя проявляється не тільки в пошуку оптимальних способів самореалізації, а й у спрямованості на самостійне розв'язання психологічних проблем, що постають на шляху досягнення власних мрій та бажань. Зазвичай під психологічною проблемою розуміють дискомфорт, який переживає людина, ускладнення, які при цьому виникають, тобто все те, що заважає у відносинах, діяльності, взагалі у повсякденному житті та розв'язанні буденних проблем [Гришина, 2011].

У парадигмі класичної психології найбільша увага приділялася внутрішнім проблемам, труднощам у поведінці та відносинах

з оточенням, а головним завданням психологічної роботи було позбавлення від цих проблем. Отже, робота психоаналітиків була спрямована на досягнення внутрішньої гармонії та рівноваги, а вдалим вважалося життя, у якому вдалося знайти компроміс між вимогами соціуму і власними бажаннями. Однак зміни, що відбуваються в соціальній реальності, породжують нові проблеми, насамперед екзистенційні. За І. Яломом, є чотири життєвих факти, конфронтація з якими має принципове значення для існування людини: перший – *смерть* як найбільш імовірна, найбільш легка для усвідомлення даність; другий – *свобода* як відсутність зовнішньої структури, коли індивід несе повну відповідальність за свій світ – інакше кажучи, сам є його творцем; третій – *екзистенційна ізоляція* як фундаментальний факт існування людини, оскільки кожен з нас у самотності приходить у цей світ і так само в самотності повинен його покинути; четвертий – *безсенсовість* як необхідність вирішення людиною завдання пошуку смислу індивідуального існування [там само].

Екзистенційні проблеми, безперечно, мають універсальний характер. Вони, на відміну від звичайних психологічних труднощів, виникають унаслідок зіткнення, “конфронтації” людини з проблемами буття. Універсальний характер екзистенційних проблем виявляється в тому, що вони постійно наявні в житті людини незалежно від того, переживає вона їх у цю мить чи ні. Окрім того, універсальність виявляється в тому, що ці проблеми однакові для всіх людей, хоча й розв’язуються та переживаються індивідуально. Усі люди відкриті до цих проблем і в якийсь момент постають перед необхідністю їх розв’язувати. Екзистенційні проблеми торкаються сутнісних питань людського буття, тому повсякчас впливають на психологічне благополуччя та здоров’я людини. Базовий характер цих проблем виявляється і в тому, що вони лежать в основі інших проблем, конкретизуються в різних життєвих ситуаціях [там само].

Неможливо раз і назавжди подолати всі серйозні життєві проблеми. На кожному життєвому етапі людина повинна знаходити відповідні до свого рівня зрілості відповіді. На думку К. Юнга, значення та мета проблеми полягає не в її розв’язанні, а в постійній роботі над нею. Однак це не означає, що екзистенційні проблеми є предметом постійних роздумів і переживань людини. Вони загострюються та потребують уваги в певні періоди життя, пов’язані з

віком (наприклад, підлітковим), суттєвими змінами в ситуації (наприклад, розлучення, втрата роботи, втрата близької людини) або зростаючою потребою в перемінах, яка виникає внаслідок внутрішніх змін – життєвих пріоритетів, цінностей, планів, цілей та ін.

У цьому і полягає функція екзистенційних проблем – вони існують у нашому житті, щоб бути викликом, тривожити, змушувати переосмислювати життєві пріоритети і стосунки. Наприклад, М. Гайдеггер вважав, що саме кризові життєві ситуації є засобом вивільнення людини від повсякденності й рутинності існування та долучення до автентичності і справжності. Отже, включення людини в соціальний простір ризиків передбачає повсякденне ризикування, що актуалізує опрацювання екзистенційних проблем. Інтенсивність конфронтації з проблемами буття змушує її використовувати всі психологічні ресурси для опанування складних, часто екстремальних ситуацій.

Ресурси подолання екстремальних ситуацій, за Ф. Ю. Василюком, співвідносяться з чотирма категоріальними полями – вітальності, діяльності, свідомості, волі. Використання цих психологічних ресурсів є ключовим моментом як у саморегуляції, так і при реабілітації в екстремальних умовах [Василюк, 1984]. Так чи інакше, усі люди відчувають на собі тиск соціального простору ризиків. Отже, щоб впливати на них і не стати пасивним споживачем “інформаційного фаст-фуду”, людина завжди має займати активну, життєтворчу позицію.

*Здатність утримувати контроль над ситуацією* є дієвою властивістю особистості в періоди подолання нею життєвих труднощів та стабілізації життя після її перебування в екстремальній ситуації. Якщо людина впевнена у власних силах щодо здатності контролювати те, що відбувається, готова активно діяти та долати труднощі, вона, потрапляючи в екстремальну ситуацію, уже має певний психологічний ресурс життєстійкості для збереження впевненості та самовладнання. Але якщо таких резервів немає, необхідно шукати психологічні ресурси, що допоможуть відновити внутрішню рівновагу. Тобто існує ще один спосіб саморегуляції не завдяки психологічним ресурсам подолання екстремальних ситуацій, а завдяки власній екзистенції. Особистість бере на себе відповідальність за те, що відбувається “тут і тепер”, і за те, що трапиться, активізуючи таким чином свою мотиваційно-сміслову сферу. Коли

людина діє в екстремальних умовах всупереч власним переживанням, вона змінює, формує власні переконання та диспозиції [Гришина, 2011].

Отже, мінімізація ризиків забезпечує діалогічність життєтворення, зберігаючи комфорт та психологічне благополуччя особистості, екологію її власного життя, його безпечність та стабільність. Соціально-психологічним механізмом зниження ризиків можна вважати розгортання такого настановлення-ставлення особистості, як довіра. Зниження ризикогенності життєтворення відбувається завдяки стабілізації життя, утримуванню контролю над ситуацією при подоланні життєвих труднощів.

### **2.2.3. Соціально-психологічні практики стабілізації життєвого простору особистості**

Розглядаючи таку специфічну форму діалогування, як соціально-психологічна практика керування ризиками та їх мінімізація, можемо означити *головні вектори* особистісних трансформацій і перетворень:

- власна ідентичність;
- міжособові взаємини;
- простір повсякденності (значущі життєві сфери – робота, навчання, дозвілля та ін.).

Однією з перетворювальних екстремальних практик життєконструювання є актуалізація трансформаційного потенціалу самоперетворень (див. перший розділ монографії). Т. М. Титаренко зазначає, що трансформації та перетворення мають не тільки власний простір, а й відповідну динаміку. Перебудова, перетворення, зміна меж та кордонів, наприклад, простору ідентичності неодмінно позначається на характері близьких взаємин та способах вирішення повсякденних завдань.

Відтак звернімося знову до аналізу ролі ризику в житті людини, проведеному Е. Гідденсом. Дослідник підкреслює, що в сучасному суспільстві ризик безпосередньо пов'язаний із самоідентичністю. У житті кожної людини трапляються фатальні моменти особливо значущі для її повсякденної діяльності та долі. Описуючи характеристики фатальних життєвих епізодів, Е. Гідденс зазначає, що більша частина значущої діяльності є повсякденною і рутин-



ною. Повсякденна активність у різних сферах життя зазвичай не створює проблем, однак іноді виникають особливі ситуації або епізоди, які можуть бути одночасно і значущими, і проблемними. Саме вони і відображають фатальні моменти життя [Гидденс, 1994].

Зрозуміло, фатальні моменти є наслідком плинності життя, хоч часто вони створюються і самою людиною. Це періоди, коли все змінюється під впливом декількох ключових подій. Великий ризик фатальних моментів полягає в тому, що вони загрожують онтологічній безпеці (коли, приймаючи рішення, людина усвідомлює, що наслідки будуть мати для неї або її способу життя незворотний характер). За Гідденсом, саме у фатальні моменти актуалізуються екзистенційні проблеми.

У фатальні, кризові моменти життя, які звичайно настають несподівано та раптово, часто зовсім неочікувано, людина потрапляє в ситуацію невизначеності. Способи опанування невизначеності, на нашу думку, утворюють окремий вид перетворювальних практик, спрямованих перш за все на вирішення адаптаційних життєвих завдань. Такі практики ми будемо називати *стабілізаційними*. Конструктивний і перетворювальний вплив цих практик забезпечується індивідуальними контекстами, психологічними особливостями захисту та самозахисту і виявляється саме в ситуації ризику.

Формами існування практик, за визначенням Т. М. Титаренко, є наративи і ментативи. Наративні форми представлено в текстах-оповіданнях, а ментативні – у текстах-роздумах. У наративі відтворюється подієвий спосіб інтерпретації буття, а в ментативі – процесуальний. Отже, перетворювальні практики використовуються особистістю в ментативній формі, тоді як фонові практики – у наративній [Титаренко, 2013а; 2013б; 2013в].

Виходячи з того, що керування ризиками вимагає перш за все *ефективної оцінки, аналізу ризиків та рефлексивного управління* (термін Г. В. Патракової), стабілізаційні практики доречно розглядати як наративні і ментативні форми.

Емпіричне дослідження соціально-психологічних практик стабілізації життєвого простору особистості здійснювалося за такими напрямками:

1. Попереднє збирання індикаторів для аналізу особистісних історій. (Використовувався метод незакінчених речень на тему: “Я йду на ризик...”).

2. Написання досліджуваними твору за загальними правилами складання оповідання на визначену тему.

3. Діагностика рівня життєстійкості за методикою “Тест життєстійкості”.

4. Проведення первинної статистичної обробки отриманих даних для визначення найбільш поширених подій-ситуацій, які досліджувані найчастіше пов’язують із ризиком.

5. Визначення специфіки стабілізаційних практик молоді.

Для конструювання емпіричного дослідження ми використовували якісну методологію, а саме методи нарративного аналізу. Беручи до уваги те, що в структурі наративу відображено відповідні структури життєвого досвіду, ми створили план-схему для написання автобіографічного епізоду. Цей план-схему було розроблено з урахуванням основних нарративних правил: цілісність і завершеність, згущення і деталізованість [Журавлев, 1993–1994].

Змістове наповнення плану-схеми ми визначали, спираючись на такі особливості конструювання інтерпретативних схем оцінювання “позаштатних” ситуацій:

- сканування власних інтерпретаційних шаблонів сприймання ризику;
- самооцінка рівня власної безпорадності перед актуальною подією, ситуацією;
- самооцінка готовності до взаємодії з близьким оточенням;
- здатність до рефлексії та саморефлексії;
- готовність до рішучих змін (випробування);
- самооцінка готовності до впливу на схожу ситуацію або подію.

Отже, досліджуваним було запропоновано описати автобіографічний епізод, пов’язаний з необхідністю ризикнути заради досягнення бажаного та очікуваного результату. Обираючи теми для автобіографічних описів, ми виходили з припущення, що коли людина стикається з ризиком і коли під загрозою опиняються її бажання, мрії та надії, її екзистенційні очікування, то їй потрібно якось контролювати посталі ризики. Способи розв’язання цієї проблеми і представлено в стабілізаційних практиках життєконструювання. Аналіз автобіографічних епізодів, які описують події з високим ступенем ризику, коли під загрозою опиняються екзистенційні

очікування особистості, дає змогу визначити особливості розгортання персональних форм стабілізації життєвого простору. Від того, як буде вирішено ризиковану ситуацію, залежать подальша життєва траєкторія та стратегія саморозгортання особистості.

Екзистенційні очікування, за О. Є. Сапоговою, є формами ідеального проектування можливого для даної людини типу бажаної події, очікування саме її в контексті життєвих подій, що вже відбулися. Утім, постали ризики актуалізують не тільки екзистенційні очікування, а й екзистенційні проблеми. Виходить, створюючи ризик-нарратив, людина усвідомлює небажані ризики, увиразнює власні мрії та бажання, знаходить способи оздоровлення себе і свого життя. Сама раптова ситуація або значуща життєва подія окреслюють горизонти бажаного майбутнього, так би мовити, виводять мрії та бажання із загального життєвого контексту, із фону повсякденності в конкретні життєві орієнтири та вектори саморозгортання, створюючи умови для набуття досвіду організації екологічного життєвого простору. Ризик-нарратив дає також змогу певним чином перевірити на міцність, надійність та відповідність актуальний життєвий проект особистості.

Групу досліджуваних утворили студенти 3-го курсу факультету психології (спеціальність – соціальна робота) Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вік досліджуваних становив 18–20 років. Зауважимо, що перевагою молодого віку є готовність до змін, толерантність до інновацій та мобільність в ухваленні рішень. Молодь схильна свідомо надавати ризикованим діям ситуативної значущості та безпечності, завдяки чому здатна вдало опанувати прогресивні, технологічні способи взаємодії із соціальним оточенням. Так, у ситуації соціально-економічних перетворень сучасна молодь зазвичай демонструє активність та винахідливість, розв’язуючи складні життєві проблеми.

Аналізуючи отримані тексти (28 ризик-нарративів), ми дотримувалися певного алгоритму. На першому етапі аналізу було виділено нарративні одиниці (життєві події), в яких реалізується функція керування ризиками. Адже подію, зауважує О. Є. Сапогова, можна розглядати як когнітивний конструкт, що відіграє роль посередника, “медіума” між досвідом і мовою. Водночас подія є і герменевтичним інструментом для перетворення досвіду або уявлення у вербальні структури (а також метафори), які людина використовує

для того, щоб говорити про досвід у своїх розповідях, усвідомлювати, підпорядковувати і транслювати його [Сапогова, 2007].

У результаті означилися такі життєві епізоди, що мають певний наративний потенціал для розвитку ризик-рефлексії та формування навичок рефлексивного управління власним життям:

- пригода під час відпочинку;
- туристичний похід;
- азартна гра;
- вибір місця навчання (вступ до ВНЗ);
- припинення, розрив стосунків;
- випробування під час навчання, перевірка власних здібностей (професійних, особистісних).

На основі аналізу прикладів інтерпретації означених життєвих подій ми визначили такі *інтерпретативні моделі сприймання ризику*:

- пригодницьке ставлення до ризику, коли ймовірність небезпеки при ухваленні рішень не враховується; відбувається ігнорування ризику заради емоційного задоволення;
- ігрове ставлення до ризику, коли ухвалення рішення відбувається за принципом “пощастить – не пощастить”;
- зважене ставлення до ризику, коли рішення ухвалюється на основі ретельного оцінювання та зважування всіх ресурсів;
- ставлення до ризику як до випробування, коли ризик є “вибухом”, необхідним для подолання складної ситуації.

Наступним кроком нашого аналізу стало визначення особливостей наративізації ризику. Наративізацію ми розглядаємо як специфічний тип інтелектуальної діяльності, що передбачає свідоме наповнення сенсом того, що само по собі не є її носієм [там само]. Було виділено такі категорії ризик-наративів:

- ризик як пригода;
- ризик як гра;
- ризик як реалізація життєвого вибору (реалізація оптимальної альтернативи);
- ризик як набуття досвіду (випробування себе).

Отже, у структурі ризик-наративу закладено ресурси психологічного самозахисту, відновлення та певного оживлення життєвого простору.

Проаналізуємо тепер кожний вид ризик-наративу окремо.

Сприймаючи *ризик як пригоду*, людина практично не усвідомлює небезпеку, оскільки орієнтована при цьому на отримання нового досвіду, задоволення власної цікавості. Пригодницьке ставлення до ризику є сприятливим тлом для вибудовування відкритих, довірчих стосунків із значущим оточенням. Можливо, саме тому учасниками ризикованих пригод часто стають близькі друзі. Як до прикладу, звернімося до таких фрагментів текстів: *“Відпочивала в селі у подружки, вона навчила мене плавати... ми вирішили переплисти озеро... глибина була велика, та плавала я погано, але мета мені сподобалась... до того як почали плисти, подруга запевнила, що вона знає як рятувати... але в небезпечний момент вона стала від мене відбиватися... зараз згадую це як веселу подію”*.

Здатність сприймати ризик як пригоду є особливістю дитячого віку. Маленька дитина ще не може об'єктивно оцінити ступінь небезпеки і цілком покладається на значущих інших, задовольняючи свою цікавість. У підлітковому віці, коли актуалізується потреба в отриманні екстремального досвіду, теж виникає переживання ризику як пригоди, але це переживання суттєво відрізняється від дитячого. Студентські інтерпретації серйозного ризику як простої пригоди – це, мовою транзактного аналізу, фіксація на своїй “внутрішній” дитині. Така фіксація є досить дієвим відновлюваним психоемоційним ресурсом, але зовсім не конструктивна, коли виникає потреба взяти на себе хоча б часткову відповідальність за негативні наслідки подій.

Наступна інтерпретативна модель ризику характеризуються тим, що *людина сприймає ризик як гру*, а себе ідентифікує як гравця, котрий добре орієнтується в ситуації та впевнено почувається, незважаючи на небезпеку. Усвідомлення ризику стає можливим завдяки аналізу власних шансів та ймовірності виграшу з урахуванням можливих збитків та втрат. Приклад: *“Час від часу я граю в покер-онлайн, ця гра відбувається в реальному часі, на реальні гроші... я обережний гравець... покер – гра непередбачувана... сильні карти на першому колі не означають, що в кінці ти вигратиш, але, зваживши всі ризики, я підвищила ставку і врешті виграла... я вважаю, що в житті варто ризикувати, але треба бути впевненим, що це того варте, зважаючи на власні сили та ситуацію”*.

Власне кажучи, сприйняття ризику як гри може бути сприятливим тлом для самовдосконалення та зміцнення впевненості у

власних силах. Але надмірна захопленість ризиком, певна центрованість на власній удачі загрожують відчуженням, замиканням у власному світі і врешті-решт можуть призвести до втрати зв'язку з реальністю.

Особливістю наступної моделі є те, що *ризик сприймається як вихід із складної ситуації*. Ознакою усвідомлення ризику є пошук найкращої, оптимальної альтернативи, певної форми ідеального проектування (термін О. Є. Сапогової). Людина в певному розумінні “виходить за межі” ризику, актуалізуючи власну інноваційність для залагодження складної ситуації. Сприймаючи ризик як нові можливості, людина створює сприятливе тло для реалізації власних мрій та бажань, умови для саморозкриття та самореалізації.

Для прикладу наведемо фрагмент тексту: *“Я професійно займалася спортивними бальними танцями, ...переді мною постала дилема, потрібно було ризикувати. Залишитися зі своїм партнером, з яким ми вже мали рейтинг і досягнення, але почали сваритися, чи кинути все та почати все спочатку з новим партнером, який тільки оговтався після травми... Було важко зробити вибір, було шкода кидати всю попередню роботу, не хотілося втрачати час і псувати відносини з тренерами та колишнім партнером. Але були і мрії про кращі перспективи майбутнього. Тому я ризикнула”*.

Остання в нашому переліку інтерпретативна модель ризику характеризується тим, що *ризик сприймається як особиста невдача, як помилка*. Ризикуючи, людина постійно перевіряє власні здібності та компетенції на міцність. Така особливість усвідомлення ризику як особистої поразки є сприятливим тлом для самовдосконалення та розвитку майстерності. Практикуючи ризик, людина постійно розширює зону власної компетенції шляхом проб та помилок.

Наведемо приклад ризику як помилки: *“...Я працював рятувальником людей у дитячому аквапарку.... потрібно було спостерігати за людьми, які плавають у басейні... І тут я побачив, як один з відпочивальників почав захлинатися водою. Коли він пішов під воду, мені довелося стрибати за ним. Витягнув його з води, він був непритомний. Доправивши його на берег, я з моїм помічником взялися робити йому масаж серця. Через 38 секунд масажу його легені почали звільнятися від води. У той момент я відчув себе просто неймовірно корисним і потрібним”*.

Отже, дослідивши особливості складених досліджуваними історій про ризик, ми визначили певні закономірності вибудовування автобіографічного нарративу. Виявилось, що на процес нарративізації впливає спосіб демаркації небезпеки, тобто форми перетворення ризикованої дії або випадку на життєву подію. Ризик або реалізується і перетворюється на проблему, або стає суб'єктивно привабливою метою, або так і залишається в зоні потенційної небезпеки.

Відповідно до визначених форм психологічного самозахисту, представлених у ризик-нарративах, ми виділили такі стабілізаційні практики: практики гарантування безпеки; практики “загравання” з небезпекою; практики ідеального проектування майбутнього; практики випробування себе.

#### **2.2.4. Способи оптимізації стабілізаційних практик особистості**

Як уже зазначалося в попередніх підрозділах, формами досягнення безпеки для сучасної особистості є стабілізаційні практики, в яких відображено сталі стратегії поведінки щодо врівноваження та стабілізації життєвого простору, підтримання екології власного життя. І, як ми вже зауважували, найважливішим ресурсом, фактором безпеки є довіра. Отже, мобілізація ресурсів довіри, рутинізація практик підтримання та віднаходження комфорту надають життю певної стабільності і врівноваженості. Запозичення певних персональних прийомів та правил керування ризиками, включення їх у повсякденне використання роблять життя людини повним і насиченим.

Спробуймо окреслити загальні прийоми та правила керування ризиками. Перше місце серед них посідають суб'єктивні способи зниження ризикогенності життєвої події. Отож дієвим прийомом зниження ризикогенності життєвої події є *збільшення довіри до іншого*. Розподіл відповідальності за можливі негативні наслідки знижує рівень тривоги, що робить раптову, незвичну ситуацію не такою страшною.

Серед ефективних прийомів керування ризиками – суб'єктивні способи об'єктивації ризику (термін М. Уайта). У цьому переліку прийомів “об'єктивації” ризиків досить ефективним є *збільшення довіри до себе*, що дає людині змогу більш чітко окреслити, виразніше побачити загрози та небезпеки. Так само дієвим прийо-

мом “об’єктивациі” ризиків є збільшення довіри до світу, завдяки чому відбувається розблокування потенціалу життєтворення, усвідомлюються власні мрії, бажання та цілі.

І, нарешті, суб’єктивні способи впливу на ризик як один із видів такого впливу. До найпоширеніших впливів слід віднести *експериментування довірою*, завдяки чому помітно актуалізується ціннісний рівень саморегуляції. За рахунок актуалізації цінностей ризику відбувається розгортання раціональної інноваційної активності (термін С. О. Кравченка), а актуалізація цінностей обережної і розсудливої поведінки веде до прискорення процесів самоорганізації та самозахисту, і, як наслідок, вдається стабілізувати життєву ситуацію в коротші терміни. Людина, яка здійснює самокерівництво на засадах збільшення довіри до себе, поступово набуває компетентності у часі. Таким чином, програма оптимізації життєконструювання має бути спрямована на актуалізацію суб’єктивних ресурсів відновлення довіри.

Прикладом дієвої форми відновлення довіри до себе можна вважати психотерапевтичні методи, що застосовуються в нарративній психотерапії. Засоби нарративної практики вирізняються тим, що вони не патологізують людей, не нав’язують їм думку, що проблеми – у них самих або в сім’ї, а тому, щоб впоратися з ними, необхідно боротися із самим собою. Робота нарративного психотерапевта спрямована на те, щоб позбавити людину паралізуючих напливів сорому, провини, огиди до себе. Це допомагає їй брати на себе більше відповідальності за власні вчинки [Уайт, 2010].

У фокусі уваги нарративного підходу перебуває взаємозв’язок уявлень людини про себе і способи впливу на власне життя, авторської позиції щодо власної історії та соціальних факторів (культурних, економічних, політичних). Квінтесенцією такого психотерапевтичного підходу є постулат про те, що більшість проблем, з якими стикаються люди, – це результат практики порівнювання себе та інших з нормами та еталонами достойного, успішного життя, загальноприйнятими в певних соціальних групах.

Актуалізація суб’єктивних ресурсів відновлення довіри до себе – перший крок до оптимізації життєконструювання. Звичайно, інші психотерапевтичні техніки теж певним чином сприяють відновленню довіри до себе, але, на наше переконання, саме прийоми нара-



тивної психотерапевтичної практики спроможні суттєво прискорити цей складний для особистості шлях саморозгортання.

Не менш важливою є актуалізація ресурсів відновлення довіри до інших. Розглядаючи психотерапевтичні технології відновлення такої довіри, вважаємо за доцільне звернутися до методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Цей метод спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для ухвалення позитивних рішень у будь-яких, навіть дуже складних життєвих ситуаціях. Основа позитивної психотерапії Н. Пезешкіана є диференційний аналіз, який ґрунтується на актуалізації вже наявних у людини здібностей. Ідеться про норми та стилі поведінки, якими вона керується і послуговується щодня [Пезешкіан, 2002].

На нашу думку, дієвим інструментом з погляду ефективної інтеграції персональних прийомів та правил керування ризиками, перетворення їх на повсякденні практики є розвиток навичок *самопомочі*, або *взаємодопомоги*. У диференційному аналізі Н. Пезешкіана самопоміч розглядається в контексті можливості досягнення максимальної гнучкості в ході залагодження проблем у міжособових стосунках, партнерських взаєминах. Самопоміч охоплює п'ять ступенів: спостереження, дистанціювання, інвентаризацію, ситуативне схвалення, вербалізацію та розширення цілей. Методика самопомочі розвиває готовність до діалогу, що веде до формування більш зрілих життєвих настановлень. Головне гасло можна сформулювати так: “Учись розрізняти!” [там само].

У контексті оптимізації керування ризиками ще раз наголосимо що, коли людина потрапляє в зону невизначеності, відбувається певна кристалізація її відносин зі світом. Саме в площині відносин зі світом і розгортається справжня життєтворчість особистості. Д. О. Леонт'єв розглядає життєтворчість як практику змінення життєвого світу. Він порівнює її з такою стратегією мистецтва, як створення епосу, що базується на принципі відчуження та відмежування. Створення епосу – це опис подій, явищ з позиції зовнішнього спостерігача, це загальна перспектива, охоплення того, що відбувається, з висоти пташиного польоту. Життєтворчість, на думку дослідника, відбувається за законами створення епосу, тобто фіксується на самих відносинах зі світом і визначається як особистісно орієнтована практика розвитку та корекції відносин зі світом [Леонт'єв, 2001].

Позитивним критерієм життєтворчого ефекту є також критерій розширення життєвого світу. Людина сама зробить вибір, як їй краще, якщо буде мати можливість обирати, коли в неї буде досить повна і багатомірна картина світу, власних відносин зі світом. Життєтворчі функції реалізуються в різних сферах життя людини – мистецтві, спілкуванні зі значущим іншим, сімейному вихованні та ін. На особистісному рівні життєтворчість передбачає певний рівень відкритості та суб'єктності, що дає людині змогу брати на себе відповідальність за розширення власного життєвого світу, самостійно відшукувати та формувати життєві орієнтири. Таке розширення відбувається в процесі природного розвитку особистості, коли урізноманітнюються і поглиблюються контексти усвідомлення світу [там само].

Ми не випадково так детально зосередилися на концепції життєтворчого потенціалу Д. О. Леонтьєва, адже вважаємо, що функціональність людини, її успішність та самоефективність є зоною її особистої відповідальності. На нашу думку, підтримуючи функціональний рівень життєтворчої активності, людина стає більш захищеною не тільки від соціальних, а й від глобалізаційних ризиків. Сьогодні, як ніколи, актуальною стає проблема оптимізації стабілізаційних ресурсів особистості, які забезпечують вчасне узгодження темпів особистісного розвитку та конструктивне опанування невизначеності.

Для розвитку ризик-рефлексії та формування навичок опанування невизначеності пропонуємо розроблений нами трикроковий алгоритм роботи з ризик-нарративом.

***Перший крок – створення ризик-нарративу.*** Щоб стимулювати рефлексивні процеси, ми випрацювали евристичну схему написання ризик-нарративу.

Інструкція для написання ризик-нарративу виглядає так: “Пригадайте, будь ласка, ситуацію зі свого життя, яка, на Ваш погляд, була пов’язана з необхідністю ризикнути заради досягнення бажаного та очікуваного результату. Спробуйте викласти свої спогади про цю подію у вигляді оповідання, пригадавши якомога більше деталей. Можливо, Вам буде легше скласти оповідання, якщо Ви спробуєте відповісти на такі запитання:

1. Які мрії та бажання опинилися під загрозою?
2. Хто були основні учасники події?

3. У якому віці це відбувалось?
4. Як Ви ставилися до того, що відбувалось? Які почуття переживали?
5. Які проблеми виникали в цей життєвий період?
6. Що допомогло впоратись із ситуацією?
7. Як вплинули ці події на подальшу реалізацію Ваших мрій та бажань?

Зауважимо, що необов'язково відповідати на всі запитання і саме в тій послідовності, яку запропоновано. Бажано лише якомога детальніше розповісти про конкретну ситуацію, яка для Вас була пов'язана з ризиком”.

**Другий крок – аналіз ризик-наративу.** Метою цього етапу роботи з ризик-наративом є визначення індивідуальних способів оптимізації власних рішень та стабілізації свого життя. Завдання ризик-аналізу – отримати відповіді на запитання: Яким чином у ризик-наративі реалізується функція довіри? Які способи керування ризиками використовуються?

Виходячи з того, що довіра є рефлексивним суб'єктивним утворенням, як *індикатори* для аналізу індивідуальних способів оптимізації власних рішень та стабілізації свого життя було визначено особливості прояву самовпевненості, самопідтримки, самоповаги, самоприйняття, самокерівництва, інтернальності в досягненні цілей (за О. Є. Сапоговою). Ми дотримувалися думки, що довіра відіграє вирішальну роль у саморегуляції людини. Завдяки довірі до себе, тобто здатності людини долати власні межі, не заходячи в суперечність із собою, зберігається відносна стійкість, цілісність особистості та створюються умови для її розвитку. Для прикладу розгляньмо більш детально індивідуальні способи керування ризиками, представлені у визначених нами стабілізаційних практиках.

Коли йдеться про практики гарантування безпеки (або практики розподілу відповідальності), то мінімізація ризику відбувається перш за все завдяки покладанню гарантій безпеки на іншу особу. Ризик мінімізується завдяки *вибору об'єкта довіри*, яким зазвичай стає значущий інший, та *поглибленню довіри до нього*. Такий спосіб зниження ризику створює сприятливі умови для відкритої, довірчої взаємодії з оточенням, що веде до розподілу відповідальності за можливі негативні наслідки ризику.

Наступний вид практик – практики загравання з безпекою. На відміну від попереднього способу мінімізації відповідальність за безпеку людина здебільшого покладає на долю. Вона ідентифікує себе з гравцем, який добре орієнтується в ситуації та впевнено в ній почувається. Цей спосіб передбачає поєднання чіткого розрахунку власних шансів та імовірності виграшу з розміром можливих збитків і втрат. Мінімізація ризику відбувається завдяки власній вправності та вірі у власну удачу, що *збільшує довіру до себе*.

Досить поширеними є практики ідеального проектування майбутнього (мрійництво). Мається на увазі, що ніхто і ніщо не може гарантувати безпеку, можна тільки обрати більш-менш безпечний варіант залагодження ситуації. Людина не шукає об'єкта довіри, не покладається на удачу, а свідомо обирає нове і невідоме, те, що перебуває за межами ризику. Мінімізація ризику відбувається завдяки *надії* на існування нового варіанта залагодження складної ситуації, і тоді можна говорити про *збільшення довіри до світу*.

І останній у нашому переліку вид практик – це практики випробування себе. Характерним для цих практик є те, що людина змушена довіритися собі, аби впоратись із ситуацією, що потребує опанування нових форм поведінки. У цій моделі безпека сприймається як особиста невдача, як помилка. Зниження ризику в даному випадку стає можливим завдяки дослідній перевірці себе, власних компетенцій. Практикуючи ризики, людина розширює зону власної компетенції та можливості впливу на ситуацію. У цьому випадку можна говорити про *експериментування довірою*.

Отже, ризик-аналіз дає змогу визначити особистісні ресурси самозахисту, які активізуються завдяки таким практикам: покладання гарантій безпеки на іншу особу (*збільшення довіри до іншого*); віра у власну удачу (*збільшення довіри до себе*); пошук форм ідеального проектування (*збільшення довіри до світу*); випробування власних можливостей, дослідна перевірка себе (*експериментування довірою*).

**Третій крок – зняття невизначеності.** Сьогодні найбільш ризикогенним для розвитку особистості можна вважати тривале перебування в стані невизначеності. При цьому людина ніби опиняється на перехресті минулого, майбутнього та буденності. Вона відчуває суцільну безпорадність перед рутинними життєвими за-

вданнями, її лякає безсенсовість власного існування, їй не вистачає актуального часу життя для реалізації авторського сценарію життєвої історії. Потрапляючи в такі, здавалось би, жахливі онтологічні умови, людина частково втрачає зв'язок як із собою, так і зі значущим оточенням, залишаючись наодинці з усесвітом, або, як кажуть психологи, сам на сам із власним внутрішнім космосом.

Отже, робота з власними ризик-наративами – це шлях до відповідального життєтворення, коригування відносин зі світом, вибудовування нових життєвих орієнтирів та розширення території власного життя. Конструктивним способом опанування невизначеності можна вважати практику експериментування, що дає змогу впливати на ризик, тим самим знижуючи його негативні наслідки для власного майбутнього. Так, використання описаних вище психотерапевтичних технологій у роботі з індивідуальними ризик-наративами дає можливість застосовувати потенціал проактивності для вибудовування персональних способів та прийомів керування ризиками, зниження ризикогенності життєвих подій, об'єктивації ризику та впливу на нього.

### **Висновки**

Керування ризиками під час життєтворення особистості є відображенням динамічних нелінійних процесів соціального розвитку, які позначаються на специфіці конфігурування соціального простору. Отож цілком логічно припустити, що життєтворення сучасної технологічно обізнаної людини вибудовується у тривимірній системі координат, структурними одиницями якої є: активна життєва позиція (здатність швидко ухвалювати оригінальні та дієві рішення); рівень та якість її життєстійкості; природна хроніфікація особистого життя (швидкість проживання власного життя).

Мінімізація ризиків забезпечує особистості діалогічність життєтворення, зберігаючи комфорт та психологічне благополуччя, екологію власного життя, його безпечність та стабільність. Соціально-психологічним механізмом зниження ризиків можна вважати розгортання такого настановлення-ставлення особистості, як довіра. Зниження ризикогенності життєтворення відбувається завдяки стабілізації життя, здатності утримувати контроль над ситуацією під час долання життєвих труднощів.

З'ясувалося, що існують певні закономірності вибудовування автобіографічного нарративу. Відповідно до найбільш часто згаданих у ризик-нарративах форм психологічного самозахисту визначено такі стабілізаційні практики: практики гарантування безпеки; практики “загравання” з небезпекою; практики ідеального проектування майбутнього; практики випробування себе.

Як досить ефективний спосіб оптимізації стабілізаційних практик особистості запропоновано трикроковий алгоритм роботи з ризик-нарративом. Він складається з написання ризик-нарративу за авторською схемою; визначення того, як реалізується функція довіри в ризик-нарративі; демаркації ризику (зміна судження про небезпеку чи загрозу, трансформація особистісної інтерпретативної схеми ризику). Конструктивним способом опанування невизначеності можна вважати практику експериментування, що дає людині змогу впливати на ризик, тим самим знижуючи його негативні наслідки для власного майбутнього.

## **2.3. Зустріч зі смертю як технологія життєтворення особистості**

### **2.3.1. Психологічний ресурс страху смерті: від деструкції до можливості конструювання**

Страх смерті неможливо знищити жодними переконаннями, але це відчуття можна перетворювати, впливати на нього, інтегрувати його в систему життєвого досвіду, змінюючи саму якість свого життя і його можливі траєкторії.

У суто науковий фокус уваги екзистенціали смерті і страху потрапили фактично у ХХ столітті. Найбільшу увагу приділяли вивченню феномена страху смерті представники психоаналітичних шкіл, екзистенціалісти, представники посткласичної науки, постмодерністи. Така варіативність перевідкриття смерті набуває різноманітних мотивів, що мають не тільки компенсаторний, а й смислотвірний характер, який для нас є найбільш цікавим.

Багато науковців традиційно звикли розглядати смерть як джерело страху, тривоги, горя, привід для занепокоєння та депресії (Вон-Янг Кім, М. Коскун, Ц. П. Короленко, Л. В. Китаєв-Смик,

І. Т. Малкіна-Пих, В. Е. Попов, Т. Д. Рудер, Н. Фішер, З. Фройд), і тому про смерть воліли мовчати. Незважаючи на досить довгий період табування теми смерті в академічній науці, у постмодерністську епоху науковці наважуються порушити цю мовчанку досить сміливими припущеннями в осмисленні людської скінченності (Р. Барт, Ж. Бодріяр, М. Фуко). Велика кількість інтерпретацій синалізує про часткове танатологічне відродження в площині гуманітарних і природничих наук, висвітлюючи ті теми, які тривалий час перебували в тіні наукових зацікавлень. Це, зокрема, позитивний бік страху смерті, його психологічний ресурс, можливість переходу від деструкції до конструювання, від фатальності до можливості вибору, на що й буде спрямований фокус нашої дослідницької уваги. Тенденцію до багатовимірності думок про смерть, коли люди думають про смерть і бояться її по-різному, підтверджує низка досліджень [Flogian, 2004].

Проблематика скінченності людського життя сьогодні вже не обмежується простою періодизацією прийняття смерті (Е. Кюблер-Росс), а все більше розкривається через пошуки нових шляхів до символічного безсмертя (Р. Ліфтон), усвідомлення та підсилення на тлі зіткнення зі смертю таких значущих переживань, як любов, кохання (Е. Фромм), героїзм, сміливість, жертвовність (В. А. Роменець), усвідомлення рушійної сили страху смерті та його психологічного ресурсу для особистості (М. Гайдеггер, Р. Ассаджіолі, А. Маслоу, Р. Мей, В. Франкл, Е. Фромм, І. Ялом). Позитивний ефект смерті можна також розглядати у формі конструктивного механізму світобудови при виході з кризи та включення страху смерті до переліку смисложиттєвих переживань [Титаренко, 2003], або як механізм досягнення психологічної рівноваги в сучасній теорії управління страхом смерті [Pyszczynski, 2004], або через трансформацію страху смерті та усвідомлення необхідності кінця як великого життєвого мотиву [Роменець, 2003]. Позитивно тема смерті переосмислюється в теорії посттравматичного зростання [Tedeschi, 2004], коли втрата, як одна з найпоширеніших форм переживання смерті, може стати найбільшим здобутком і стимулом до конструктивних змін у житті людини.

Уже із самого раннього віку дитина відкриває для себе явище смерті, фіксує у внутрішньому досвіді перші результати пізнання цього явища [Ентони, 2009], влітаючи це актуальне розуміння

у своєрідні концептуальні схеми. Такі смислові конструкти піддаються віковій, емоційній, когнітивній трансформації протягом усього життя особистості, змінюють змістове навантаження та впливають на загальне світосприйняття людини.

На кожному етапі життєвого шляху особистість може зіткнутися із ситуацією майбутньої власної смерті або смерті іншого, що може вплинути на переструктурацію її життєвих смислів та уявлень про життя, спростовуючи попередні та конструюючи нові. Таке зіткнення зі смертю може викликати подвійну реакцію – як деструктивну, так і позитивну. Оскільки страх смерті є внутрішньо диференційованою цілісністю, зміст якої визначається за певними параметрами впливу на особистість, він може призвести до діаметрально протилежних особистісних змін: *негативних* (деструктивні деформації свідомості, негативні зміни структури особистості, формування ірраціональних неефективних поведінкових стратегій) або *позитивних* (побудова світогляду, переосмислення життя, віднаходження нових сенсів, випробовування любові, самопізнання). Такої позиції дотримується ряд дослідників, які наголошують на тому, що страх смерті структурує світогляд особистості, формує її ціннісно-смислову сферу, активізуючи процес усвідомлення власного життєвого призначення і готовність брати відповідальність за власне життя як унікальну й неповторну кінцеву біографію [Алексина, 1985; Леонтьев, 2001]. Таким чином, смислові рамки щодо розуміння смерті, ставлення до неї, з одного боку, розширюються, з другого – звужуються у своїх функціональних призначеннях, превалювання яких зводиться до завдання сучасної культури – максимального адаптувати феномен смерті до життя через добре сконструйовану стратегію його уникнення. Тут виникає своєрідний конфлікт: коли внутрішньо запит щодо використання нових смислових конструктів феномена смерті вже утворився, а зовнішні умови, які б сприяли його інтеграції в життя, ще не сформувалися.

Інтеграцію страху смерті ми розглядаємо як соціально-психологічну практику взаємодії зі смертю та спосіб переживання особистістю травматичної ситуації, певне перетворення страху смерті з його первинного стану (страх як психологічне явище) в інші форми шляхом вбудовування в більш складні психологічні структури. Такими формами можуть бути як форми взаємонаближення, так і форми дистанціювання людини щодо її невід'ємної



природи скінченності. Такі форми взаємодії людини зі страхом смерті проявляються в певних соціально-психологічних практиках. У трактуванні феномена практик ми послуговуємося визначенням Т. М. Титаренко, розглядаючи їх як повторювані діяння людини, які стали звичними, зрозумілими і життєво затребуваними для особистості і суспільства [Титаренко, 2012б].

У нашому дослідженні ми звертаємося до особистісного сенсу смерті та його ролі в життєтворенні особистості, щоб з'ясувати, як саме знання про неминучість закінчення життя стимулюють зміни в життєвому перебігу подій. Об'єктом наших зацікавлень стала молодь. Останнім часом важко не помітити зростаючі тенденції психологічного неблагополуччя молодого покоління, однією з причин якого може бути явне зниження цінності власного життя. Збільшення кількості дитячих і підліткових самогубств, стрімке зростання наркотизації і алкоголізації молоді (Б. П. Лазоренко), підвищення інтересу до екстремальних форм проведення дозвілля та відповідно проблем керування ризиками (Т. О. Ларіна), надання переваги віртуальному світу перед реальним (В. В. Посохова) – усе це прояви асоціальної поведінки, що може бути доказом руху в напрямі несвідомого самознищення. Разом з тим представники молодого покоління у вирішальний для країни час проявили себе досить зріло, ефективно, відчайдушно, героїчно, незважаючи на безпосередню близькість смерті. У чому ж причини такої різючої різниці: коли один шукає чергову дозу, убиваючи себе, а інший в цей час рятує чиєсь життя, ухвалюючи мудрі, інколи не за віком, дорослі рішення?! Безперечно, причин можна назвати багато, проте, на нашу думку, характер взаємодії зі смертю, рівень її усвідомлення та прийняття є важливими факторами у виборі особистістю способу проживання страху смерті, інтеграції його в життєвий досвід та відповідно впливу на конструювання особистістю своєї життєвої траєкторії.

До нашої вибірки загальною кількістю 65 осіб увійшли молоді люди віком від 16 до 35 років. Це студенти вищих навчальних закладів III і IV рівнів акредитації (Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Українського державного університету фінансів і міжнародної торгівлі, Національного авіаційного університету), що отримували освіту за спеціальностями “психологія”, “правознавство”, “комп’ютерні науки”, “економіка та

менеджмент”, а також працівники державних та приватних установ, підприємці, волонтери.

За результатами аналізу текстів опитуваних (анкетування, напівструктуроване інтерв'ю) та бесіди було виділено практики інтеграції страху смерті, які найбільшою мірою вплинули на процес конструювання особистістю своєї життєвої траєкторії. На основі адаптованого нами багатомірного опитувальника страху смерті Й. Вітковського, структуру якого утворюють дві важливі для нас шкали – *прийняття* і *заперечення смерті* – було виділено два домінуючі типи практик: практики прийняття смерті і практики її заперечення. Досліджувані можуть використовувати одночасно різні практики інтеграції страху смерті, що вплинуло на відсотковий розподіл їх представленості в текстах.

Отже, практики прийняття базуються на таких способах інтеграції страху смерті, як усвідомлення, ритуалізація, інвестування та нормалізація. Виділення таких типів практик стало можливим завдяки нарративному і контент-аналізу текстів досліджуваних, що отримали високі показники за шкалою прийняття смерті.

**Практики усвідомлення** характерні для осіб, які вже мали безпосередній досвід зіткнення зі смертю (втрата когось із рідних, реанімація, аварія тощо). Складені ними тексти показали високі значення за шкалою прийняття смерті, низькі – за шкалою танатичної тривожності. Застосовуючи практики усвідомлення смерті, людина без особливих труднощів може розмовляти на тему смерті, використовує танатологічну лексику без намагання замінити її схожими смисловими конструктами з пом'якшувальним ефектом (наприклад, “я усвідомлюю, що одного дня я теж помру” замість близького за значенням синонімічного конструкта “я розумію, що одного дня мене не стане”), згадує трагічні події в емоційно збалансованому стані, легко пов'язує їх з теперішнім, що свідчить про успішну інтеграцію травматичного переживання в загальну структуру життєвого досвіду. У судженнях і мові таких людей простежується певна філософічність щодо тематики смерті, відмічається значущість події, пов'язаної зі смертю, як важливого моменту в житті, після якого відбулися якісні зміни. Частка представленості такого різновиду практикування в нашій вибірці становить 10,8%.

Формами практики усвідомлення смерті можуть бути відкрите говоріння, слухання на тематику смерті, обдумування та аналізування її природи, значення, сенсу.

**Практики інвестування** часто утворюють “пари” з практиками усвідомлення або ж можуть бути їх похідними. Саме після усвідомлення особистісної скінченності виникає внутрішній поштовх, а відтак бажання максимально конструктивно використати свій життєвий час. Найчастіше такі люди інвестують у здоров’я: докладають зусилля для покращення та удосконалення самопочуття, відвідують спортивні секції, стежать за харчуванням, відмовляються від багаторічних шкідливих звичок тощо. Інші бажають інвестувати свій життєвий час у творчість, аби залишити по собі цінний спадок; дехто реалізує себе в соціальних проектах; дехто воліє краще пізнати себе. У текстах респондентів, які практикують інвестування у свій життєвий час, часто можна натрапити на такі смислові конструкти: *“життя закоротке, щоб його витратити на всіляку нісенітницю”*, *“мені шкода свого часу, я хочу робити й справді щось важливе і корисне”*, *“після аварії я взагалі дивлюся на життя по-іншому, я почала частіше робити те, що хочу, а не те, що мушу”* тощо. У практиках інвестування головну роль відіграє час як центральний об’єкт зацікавлення і занепокоєння через його обмеженість, що й нагадує людині про її смертну природу. Частка представленості цього різновиду практикування в нашій вибірці становить 26,2%.

**Практики ритуалізації** задовольняють психологічну потребу в зменшенні тиску страху смерті на життєдіяльність особистості. Якщо розглянуті вище практики виникають унаслідок певного інсайту, осяяння, яке відбувається після проживання травматичної події, за якою часто настає часткове або повне переструктурування життєвої траєкторії, то в практиках ритуалізації такої яскравої функції перетворення не спостерігається. Практики ритуалізації можна віднести до фонових практик [Титаренко, 2013в], які не обов’язково мусять бути усвідомленими, а скоріше навпаки. Якщо метою двох попередніх видів практик може бути задоволення досить потужної потреби в зміні якості життя, бажання самопізнання та розвитку, то практики ритуалізації відіграють здебільшого супроводжувальну і допоміжну роль, мінімізуючи негативний вплив страху смерті без насильницької конфронтації з ним та без викори-

стання стратегії його уникнення. Такий різновид практик не заглиблюється в надмірну інтерпретацію подій, не шукає пояснень, а частіше зводиться до простих і рутинних дій: і чим більше вони автоматизовані, тим більший здійснюють вплив.

Для прикладу, у текстах досліджуваних часто траплялися такі характерні для даного типу практик семантичні конструкції: *“страшно завжди... але потім прокидаєшся і починаєш робити все те саме, що й кожного дня: ідеш на збір, чистиш зброю, робиш, копаєш”*, *“коли мені страшно, я йду до церкви, молюся, і мені стає легше”* тощо. Частка представленості такого різновиду практикування становить майже половину нашої вибірки – 49,2%.

Ще одним поширеним різновидом практик прийняття смерті є **практики нормалізації**, що характеризуються емоційно нейтральним ставленням до смерті: з одного боку, смерть сприймається як норма, природне явище, закономірність, частина життя, з другого – таке ставлення здебільшого не підкріплене безпосереднім досвідом зіткнення зі смертю. Описані респондентами ситуації є узагальненими, хоча нагальними та важливими в соціальному контексті середовища, у якому перебуває людина. Частка представленості такого різновиду практикування в нашій вибірці становить 52,3%.

Перейдімо відтак до розгляду **практик заперечення**. Найбільш поширеними серед них є практики ігнорування, виснаження, маскування та заміщення. Виділення саме таких різновидів практик досліджуваних стало можливим на основі аналізу їхніх текстів, які отримали високі бали за шкалою заперечення смерті.

Слід також окремо відмітити факт постійної плинності респондентів під час набирання вибірки. Близько 20 учасників, які були задіяні в дослідженні, відмовилися пізніше від участі, пояснюючи це так: *“мені важко і неприємно про це говорити”*, *“не маю бажання”*, *“не маю часу”*, *“мене не цікавить ця тема”*, *“не розумію, навіщо це потрібно”*, *“ні, ні! Це не до мене з такими питаннями”*, *“мені боляче про це згадувати”* тощо. Методологічно запобігти виникненню такого ефекту плинності серед респондентів важко. Проте завдяки йому ми могли спостерігати практики заперечення смерті у їх безпосередньому прояві.

Однією із них є **практика ігнорування**. Це поширена форма психологічного захисту, яка контролює, а інколи й повністю перекриває доступ до інформації, що так чи інакше стосується смерті.

Звуження уваги й обізнаності щодо проблематики смерті значно спотворює сприйняття людиною травматичної ситуації, породжує в неї внутрішні конфлікти, які обростають товстим, непроникним шаром різнорідних пояснень та виправдань, що дає змогу успішно уникати цієї теми. Унаслідок цього формується хибне уявлення, що смерті не існує взагалі, а життя вічне. Така практика характерна для молодих людей, які ще не стикалися безпосередньо зі смертю, а тому легковажно ставляться до неї, не надають їй ніякого значення, живуть так, ніби вони безсмертні. При цьому показники танатичної тривожності залишаються досить високими. Частка представленості такого різновиду практикування в нашій вибірці становить 35,4% (сюди ж увійшли респонденти, які відмовилися від участі в дослідженні).

Якщо практика ігнорування може відігравати на певних етапах проживання травматичної ситуації конструктивну роль, то **практика виснаження** вже такого впливу на життєдіяльність людини не має. Ця практика полягає в тому, що людина заперечує деструктивну силу танатологічної напруженості всередині себе, тим самим збільшує інтенсивність її впливу, що зрештою знижує внутрішню опірність людини до життєвих труднощів, розпорошує її цінний життєвий ресурс, породжує ряд негативних наслідків: руйнацію цінностей, втрату життєвих ресурсів, соціально-психологічні кризи тощо. Форми прояву практики виснаження можуть бути різні: самозвинувачення, самоприниження, самопокарання тощо. Таким людям важко ділитися своїми переживаннями з іншими, вони воліють заглиблюватися у власні роздуми і внутрішні діалоги. Нав'язливі деструктивні думки (*“краще б помер я, а не вона, тоді все було б по-іншому”*, *“я відчуваю себе винним, що вони мертві, а я живий”*) циркулюють по колу, не знаходячи вираження та виходу назовні. Через велику кількість затрат життєвої енергії на внутрішню боротьбу зі своїми страхами організм людини швидко виснажується як фізично, так і психологічно. Частка представленості такого різновиду практикування в нашій вибірці становить 6,2%.

До практик заперечення належать також **практики маскування та заміщення** – форми психологічного захисту, до яких як до самообману вдається людина, щоб знизити інтенсивність переживання страху смерті. Самообман полягає у фальсифікації його сприйняття і самого ставлення до реальності. Люди, які практику-

ють маскування і заміщення, часто роблять це, власне, підмінюючи поняття. Їм властиво маніпулювати своїми відчуттями, лише б не стикатися сам на сам з травматичною реальністю. Так, наприклад, хлопець, у якого померла мати, маскував своє горе в легковажній, зухвалій поведінці, заміщуючи реальні відчуття злості, гніву та образи на рідну людину, яка його так рано покинула, вдаваним почуттям байдужості. Такі люди звикли демонструвати світові свою зовнішню невразливість, тоді як усередині вони можуть гостро переживати сильне почуття болю та втрати. Намагання людини втримати будь-якою ціною образ сильної і непохитної особистості, що часто є проявом небажання втратити контроль над своїм життям, призводять рано чи пізно до морального та фізичного вигорання особистості. Частка представленості такого різновиду практикування в нашій вибірці становить 13,8%.

Практикуючи ті чи ті способи інтеграції страху смерті, людина свідомо чи несвідомо застосовує певні поведінкові стратегії (один і той же спосіб практикування може зумовлювати різні, а інколи й протилежні поведінкові стратегії), які задають вектор подальшої життєвої траєкторії особистості.

Досліджувані мали відповісти на запитання розробленої нами анкети. Ці запитання стосувалися особистого досвіду людини в ситуаціях зіткнення зі смертю: “Чи маєте Ви досвід втрати когось із близьких?” (якщо так, то опишіть свої переживання, думки, настрої, стани, скільки Вам було років, що допомогло Вам пережити цю ситуацію, що змінилося після цієї події); “Чи були Ви свідком (у тому числі дистанційно, напр. завдяки телебаченню, інтернету) якихось трагічних подій, сюжетів (аварія, бійка, стрілянина, воєнні дії, природні катастрофи тощо), наслідком яких могли бути загиблі, що не належать до кола Ваших знайомих та рідних, але смерть яких справила на Вас велике враження?” (якщо так, то опишіть свої переживання, думки, стан, як ця подія вплинула на Вас, на Ваше життя тощо).

У ході аналізу текстів досліджуваних виокремилися *чотири типи поведінкових стратегій*:

**1. Стратегія послідовності.** Життєва траєкторія (далі – ЖТ) особистості після ситуації зіткнення зі смертю (далі – СЗС) не змінює свого напрямку. Така тенденція характерна для людей, які, маючи сильну, врівноважену нервову систему, проявляють стій-

кість у складних життєвих ситуаціях, не лише пов'язаних зі смертю, запозичують ефективні копінг-стратегії подолання труднощів із соціуму, мають досить широкий, добре організований та упорядкований комунікативний простір, у структурі якого важливе місце займає найближче коло довіри (друзі, родичі, близькі, кохані). Такі люди звичайно реагують на трагічну подію емоційно насичено, інколи демонстративно, але без надмірного заглиблення в сам процес горювання.

Використання традиційних способів розв'язання проблем (традиційних практик інтеграції страху смерті, системи психологічних захистів) дає особистості змогу пережити ситуацію зіткнення зі смертю з мінімальними психологічними енергозатратами. Життєвий план, побудований до СЗС, зберігає свою цілісність; життєві завдання не втрачають своєї актуальності, а в деяких випадках навіть пришвидшують процес адаптації до нових умов завдяки перенесенню уваги особистості та активному зануренню її в соціально важливі контексти.

**2. Стратегія кардинальних змін.** Життєва лінія після СЗС різко змінює свою траєкторію, і переважно в протилежному напрямку. Система життєвих завдань повністю піддається сумнівам і переосмисленню. Те, що раніше відіграло важливу роль у житті особистості, тепер втрачає сенс і сприймається нею як щось проміжне, тимчасове, незначуще. Переживання СЗС супроводжується надмірною танатичною тривогою, втратою орієнтирів, почуттям спустошеності і намаганням швидко цю виниклу пустоту чимось заповнити. Людина не бажає змиритися з трагічною реальністю втрати, конфронтує із соціумом, перекладаючи відповідальність за те, що сталося, на інших.

А проте лінія ЖТ може кардинально змінити свій вектор у разі прийняття СЗС і поєднання своєрідним чином особистості з нею. Звичайно відбувається чітке розмежування того, що справді важливе, значуще, першочергове, і того, що другорядне і не вартує життєвих сил. Можна навести такий випадок: жінка (39 років, успішний менеджер однієї з київських фірм, одружена, мати двох дітей) звільняється з роботи, залишає дітей на чоловіка і їде працювати волонтером у прифронтову зону; при цьому стверджує, що саме після такого, “дикого” для багатьох, вчинку вона повною мірою відчула смак життя і їй не соромно за свій вибір.

**3. Стратегія регресії.** Життєва лінія після СЗС різко або поступово змінює свою траєкторію, що виявляється в зниженні загального рівня життя особистості. Система життєвих завдань ніби й залишається актуальною, проте її реалізація набуває здебільшого механічного характеру, зникає головний життєвий мотив. Життєва активність і рівень суб'єктності особистості знижуються, смисли втрачають свою мотиваційну силу, з'являються апатичність і байдужість до подій, що відбуваються навколо. Про людину в такому стані часто кажуть: “вона пливе за течією”, “вона втратила орієнтири” або “вона опустила руки”. Така стратегія реагування на СЗС може спровокувати затяжну депресію, психосоматичні розлади внаслідок перебування в хронічних негативних станах, поглибити особистісні кризи тощо.

**4. Стратегія зростання.** Після СЗС лінія життєвої траєкторії різко або поступово зміщується, виявляючи тенденцію до зростання, виводячи людину на новий рівень її життєпобудови. Людина, яка обирає таку життєву стратегію, має добре сформовану Я-концепцію, адекватно оцінює свої можливості і сили, має досить високий рівень опірності негативним подіям і розглядає їх як можливість набути цінний життєвий досвід, а не як неминучу фатальність або життєву катастрофу. Така людина в будь-якій життєвій ситуації, незалежно від її валентності, здатна вчитися і засвоювати уроки, які їй пропонує життя, а відповідно постійно оновлювати світосприйняття, розширювати світогляд, наповнювати своє існування новими ресурсними смислами і цінностями.

### **2.3.2. Способи взаємодії людини зі страхом смерті**

Для того щоб запобігти руйнівній дії деструктивних впливів, людина має віднайти прийнятні для неї способи оптимізації взаємодії зі смертю і навчитися використовувати її глибинний потенціал як ресурс.

У процесі консультативної діяльності нам часто доводилося працювати з людьми, які переживали труднощі через ситуацію зіткнення зі смертю. У результаті було напрацьовано низку способів взаємодії людини зі страхом смерті та з'ясовано особливості їх практичного використання. Допмагаючи своїм клієнтам оптимізувати процес травматичного переживання, ми прагнули знайти йому



місце в загальній структурі життєвого досвіду особистості. Вирішальним у виділенні способів взаємодії зі страхом смерті став критерій способу роботи з клієнтом. Перші три способи взаємодії звернені до ментальної структури особистості, а саме до її концептуальної сфери, внутрішніх смислів, значень, цінностей, інші ж три способи – до сфери відчуттів.

**1. Масштабування, або “збільшувальне скельце”**, – психологічний інструмент, який у ситуації зіткнення зі смертю дає змогу підсилити сприймання і значення тих подій, явищ, речей, які до того видавалися незначними, непомітними, дріб’язковими, другорядними тощо. Таке наближення до деталей дає чіткіше уявлення про те, що є значущим, а що – тлом у житті особистості. Відбувається перегляд цінностей, зміщення важливих особистісних координат у просторі первинного/другорядного, важливого/того, що вже не має сенсу; реального/уявного; свого/чужого; істинного/фальшивого тощо.

**2. Наративізація** – осюжетнення теми смерті, надання їй форми, з якою зручно і комфортно працювати. Серед культурологічних концептів слід віднайти саме те, що буде запускати конструктивні процеси в перебігу життєдіяльності людини, яка сама не справляється із ситуацією зіткнення зі смертю. Смерть ніби вплітається у певний сюжет життєвої історії, стає важливою фігурою в життєвому світі особистості. Обране значення смерті (їх може бути декілька) вбудовується особистістю в життєву історію, що запускає процес невідворотних змін, потенційним результатом якого є підсилення вже наявного особистісного ресурсу або поява нового, додаткового.

**3. Пошук сенсу** – розкриває хибні смисли, скопійовані або соціально бажані, запозичені із соціуму, які не забезпечують відповідного конструктивного смислового ефекту для окремої особистості. Пошук сенсу стимулює до створення нового, неупередженого, унікального смислу і є за своє суттю терапевтичним процесом. Такого роду процесуальність дає змогу запустити особливо важливі у скрутні життєві періоди людини механізми самопізнання та самовизначення.

Значення смерті для кожної окремої людини залежить від таких факторів, як її передісторія, теперішні життєві обставини, фізіологічний та психічний стан. Приписане значення або сформова-

ний смисл направляють поведінку людини: Що їй робити далі, що потрібно приводити до ладу? Заради чого все це відбувається? Відповідаючи на такі запитання, людина часто спирається на вже наявну в неї систему цінностей, особистих життєвих настановлень, на свою життєву позицію. А рівень складності життєвих обставин, коли вона не має можливості апелювати до життєвих компромісів або до втечі, лише глибше занурює в контекст ситуації, допомагає осягнути її смисл.

**4. Перезавантаження** – необхідна процедура в тому випадку, коли відбувається потужна фіксація на ситуації зіткнення зі смертю. Така фіксація може призводити до “психологічної кататонії”, коли людина “зависає” в стадії шоку і не здатна просуватися в напрямку виходу з неї. “Перезавантажитися” важливо, коли будь-яка дія сприймається як безглузда і непотрібна. “Перезавантаження” – це можливість перепроживання невідрефлексованого досвіду, що дає людині можливість відреагувати на подію достатньою мірою, щоб рухатися далі.

**5. Демеханізація** – “виривання” особистості з одного контексту і переміщення її в новий, абсолютно відмінний, можливо, де в чому провокативний. Відбувається відхід від звичних способів взаємодії з феноменом смерті, старий досвід порівнюється з новим за методом контрасту. Використання поняття демеханізації в назві терапевтичного інструменту можна пояснити механічною природою такого явища, як людська звичка. Життя людини насичене різноманітними звичками – автоматизованими, механічними діями (практиками), в яких людина постійно відчуває потребу. Звички виникають із навичок, які стають необхідними в певному контексті, на певному відрізку життя людини для успішної її адаптації, вирішення якихось життєвих завдань. Коли ж ці способи втрачають свою колишню ефективність, коли вони більше створюють, аніж усувають проблеми, тоді виникає потреба втрутитися у відпрацьований механізм способу діяльності людини і порушити її механічність.

**6. Імунізація** – специфічне “вживання” малими дозами ін’єкцій страху смерті. Спосіб ефективно застосовується в разі неусвідомлених проявів танатичної тривоги, які часто можуть соматизуватися (напади паніки, надмірна тривожність тощо). Говоріння, слухання, дискутування – усе, що буде сприяти виходові страху

смерті з підсвідомості на поверхню, може бути певною терапевтичною ін'єкцією, що допоможе подолати негативні впливи страху смерті на особистість та її життєпобудову. Покроковий процес імунізації дасть змогу розщепити сильну емоцію в процесі її усвідомлення.

Якщо перша група способів взаємодії зі смертю (масштабування, нарративізація, пошук сенсу) допомагає зрозуміти, усвідомити, оцінити, переосмислити, з'ясувати, визначитися, переконатися в комусь/чомусь тощо, то друга група (перезавантаження, демеханізація, імунізація) дає змогу пережити, прожити, правильно відреагувати, трансформувати емоцію, почуття, стан. Кожен із розглянутих методів роботи може бути як автономним, так і взаємодоповнювальним.

### **2.3.3. Практики інтеграції страху смерті у військових та цивільних громадян**

Військові, які перебувають у гарячих точках, набувають прямого буттєвого досвіду смерті і саме тому потребують особливої уваги з боку психологів. Якщо в розвинених країнах світу загальний курс військової підготовки, у тому числі психологічної, становить близько трьох років [Макаревич, 2005], то українські солдати одразу після тримісячного навчання у військових таборах опиняються в самому епіцентрі бойових дій. Зрозуміло, що вони у своїй більшості потребують підтримки та психологічної допомоги спеціалістів.

В умовах постійної загрози військовий змушений не лише усвідомлювати близькість смерті, а й мати можливість діяти в цій ситуації, реагувати на неї, належним чином відновлюватися. Щоразу повторюване почуття страху накопичується в організмі людини, витісняючи інші способи реагування, що за певних умов може значно ослабити психічний опір організму, призвести до емоційного зриву, психологічно виснажити і навіть зламати [Кадыров, 2010].

Які практики інтеграції страху смерті можуть допомогти в таких ситуаціях військовим? Як поле для дослідницької розвідки нами було використано інформаційний простір: джерела з відкритим (ЗМІ) та із закритим доступом, зокрема сторінки в соціальній мережі (Кризова психологічна служба). На основі результатів аналізу особистісних нарративів військових і контент-аналізу нам вда-

лося простежити й виокремити певну тенденцію повторюваності і поширення тих чи інших практик інтеграції страху смерті. Аналізувалися текстові матеріали (інтерв'ю, текстові звіти консультаційних сесій), у яких солдати описували своє життя в умовах війни. Найбільш конструктивними в умовах воєнної ситуації виявилися практики прийняття, а саме практики ритуалізації, інвестування та усвідомлення. Критерієм конструктивності служив безпосередньо результат практикування: наскільки ефективно відбувалася інтеграція страху смерті в загальну структуру досвіду і які саме способи дії зменшують негативний вплив страху смерті на життєдіяльність особистості. Конструктивними вважалися ті практики, які допомагали зменшити негативний вплив страху смерті.

Найбільш поширеними та уживаними серед військових є *практики ритуалізації*, а саме побутові ритуали: приготування їжі, чищення зброї, прибирання території, будування захисних споруд, риття окопів тощо. Кожен із цих побутових ритуалів має психологічний аспект для бійця: максимально обмежити час його перебування на самоті і тим самим відволікти його від надмірної рефлексії, процесу самозаглиблення, активації травматичних думок і можливих відтак трагічних учинків. Більшість ритуальних практик у побуті бійця мають фізичний характер. Завдяки активній фізичній дії знімається напруженість і стрес у тілі. Для зняття емоційного стресу застосовують такі практики ритуалізації, як листування, співання пісень, читання молитов тощо.

Ще одним поширеним видом практик інтеграції страху смерті є *практики інвестування*. Військові інвестують свій життєвий час, потенціал і сили в те, що є для них особистісно значущим, ціннісним, у те, що закладено в їхніх індивідуальних смислових конструктах. Такі конструкти можуть віддзеркалювати як загальносоціальні контексти, які декларує середовище, транслює культура чи зобов'язують традиції (патріотизм, героїзм, громадянський обов'язок), так і вузькоспецифічні, унікальні для кожної особистості (наприклад, бажання отримати екстремальні відчуття, які неможливо пережити в мирній обстановці). Практика інвестування часто стає провідним мотивом для бійця і підживлює в ньому особистісний, самостійно визначений сенс того, заради чого він там перебуває. А проте в реальній ситуації війни мотив змінюється, смисли втрачають свою цінність, розчарування призводить до розпаду та

депресії. Змодельований раніше сенс перебування в екстремальних ситуаціях втрачає свою силу, і виникає потреба в пошуку нових інвестиційних баз, куди можна було б спрямувати свою тривогу і страх. Такими практиками можуть стати практики інвестування у творчість: розроблення стратегічних планів бою, написання пісень, польових віршів.

*Практики усвідомлення* характерні для професійних військових, які мають відповідну освіту та досвід війни, і добровольців, які самостійно приймають рішення брати участь у воєнних діях. І тих й інших об'єднує те, що їхній вибір був зроблений усвідомлено, самостійно, без примусу, і тому відповідальність за свої дії, своє життя вони братимуть на себе, оскільки мають певний рівень зрілості, внутрішньої мотивації. Якщо військові такого усвідомленого вибору не робили й опинилися на фронті через примус, зовнішній обов'язок, вони не мають ні бажання, ні готовності, ні досвіду для здійснення військової діяльності. Наслідки такої ситуації можуть бути різні: від дезертирства до суїцидальних спроб. Для такого типу військових характерні інші практики заперечення страху смерті: ігнорування, маскування, заміщення.

Описані практики прийняття страху смерті мають місце у випадку перебування солдата на службі, коли він не може звернутися по індивідуальну допомогу до спеціаліста. Тому описані вище способи оптимізації процесу інтеграції страху смерті, такі як масштабування та імунізація, військові обирають самостійно, без участі терапевта.

У такому контексті війна справді змінює і масштабує поіншому значення життєвих процесів і подій. Відбувається перегляд цінностей, зміщення важливих особистісних координат у просторі важливого і того, що вже втратило сенс. Не рідкістю є бажання бійців після повернення із зони бойових дій одружитися, мати дитину, кохану, побудувати дім, змінити професійну діяльність тощо. Таким чином, ставлення до смерті в умовах військової діяльності істотно корелює із сенсом життя, чітко окреслюючи смисложиттєві цінності особистості військовослужбовця, підпорядковуючи їм його дії, життєві вибори, особистісні домагання та вчинки.

Водночас війна постає як форма ін'єкції проти страху смерті. Тема скінченності для військових є відкритою: вони щодня бачать смерть на власні очі, говорять про неї, якимось чином готуються до

неї, переживають тощо. Відбувається свого роду нормалізація ненормованих у мирному суспільстві подій, що слугує певною терапевтичною ін'єкцією в подоланні негативних впливів страху смерті на особистість та її життєпобудову в стресових умовах.

Після повернення військовослужбовця до мирного життя виникатимуть інші запити, де тема смерті може усвідомлюватись у нових контекстах (наприклад, відчуття спустошеності, бажання піти із життя, почуття провини перед загиблими друзями тощо). На стадії реабілітації можна використовувати такі способи оптимізації взаємодії людини зі страхом смерті, як нарративізація, пошук нового сенсу, перезавантаження, демеханізація.

За допомогою *нарративу (розповіді)* відбувається своєрідне дистанціювання від подій, які вже відбулися, що дає змогу відійти від індивідуального фаталізму та усвідомити можливість змін. Таке переключення дасть змогу військовому приміряти на себе інші соціальні ролі, допоможе йому створити або згадати образ себе як чоловіка, коханого, батька, музиканта, актора, любителя альпінізму – будь-кого, чий образ викликатиме приємні відчуття, додаватиме сил та впевненості.

Нерідко після повернення із зони бойових дій людина переживає смисловий вакуум у зв'язку зі зміною контексту, коли старі смисли втрачені, а нові ще не утворені. Тому одним із важливих напрямків роботи з військовими в такому стані є спільний *пошук нового*, неупередженого, унікального *сенсу*. Коли з'являється розуміння того, заради чого відбуваються ті чи інші події, негативна валентність ситуації втрачає свою деструктивну силу і вивільняє простір для нових бачень, смислів і значень.

Ще одним із способів оптимізації процесу інтеграції страху смерті є *перезавантаження* – необхідна процедура для військових у тому випадку, коли відбувається потужна фіксація на ситуації зіткнення зі смертю, яка капсулює сильне негативне переживання у внутрішньому просторі людини і перекриває всі можливі виходи з особистісної кризи. Відбувається свого роду “завмирання”: коли фактично життя триває, а психологічно людина згасає, призупиняється її розвиток як особистості, переривається зв'язок із соціальним світом. Терапевтична процедура перезавантаження – це своєрідна реанімація, коли життєвий пульс особистості ледь прослуховується і необхідно застосувати методи, які б відновили її бажання

жити. Такого ефекту перепроживання можна досягти, застосовуючи психодраматичні методи, методи гештальттерапії, арт-терапевтичні методи тощо.

Дуже вибірково треба використовувати неоднозначний через свій провокативний характер спосіб *демеханізації* – зміни життєвих контекстів. Що стосується військових, то така зміна контекстів відбувається з ними двічі: уперше, коли солдат із мирного життя потрапляє на війну; вдруге – коли адаптований до умов війни повертається до мирного життя. У роботі з військовими необхідно детально проаналізувати ці два різні досвіди життєсприймання і замінити неефективний, але актуальний у цей період часу погляд на життя на новий або такий, який існує в життєвому досвіді особистості, але не проявлений з тих чи інших причин.

Що ж можна сказати про специфіку роботи зі звичайними громадянами, які не менше потерпають від інформаційних ударів війни?

Перебування на війні дає переживання чітко окресленої реальності: відомо, де саме епіцентр подій, хто за що відповідає, для чого потрібні ті чи інші дії, куди рухатися далі. Такої розкоші, як час на сумніви, роздуми, теоретизування, військові не мають. На війні є лише одне значуще невідоме: виживе людина чи загине. Зовсім інша ситуація у людей, які переживають війну дистанційно. У них багато часу на роздуми, на різні точки зору, на заглиблення в ситуацію. Надаючи консультативну допомогу людям, які втратили близьких, біженцям, звичайним громадянам, ми відібрали найпоширеніші “невідомі”, перед якими людина опиняється сам на сам: *невідомо, чи повернеться син додому живим; невідомо, що буде завтра; невідомо, що чекає нас у майбутньому; невідомо, як жити далі; невідомо, для чого все це відбувається; невідомо, як повернути час назад; невідомо, скільки залишилося жити*. Саме поняття невідомого тісно пов’язане з феноменом смерті. Коли все це невідоме підсумовується у внутрішньому просторі особистості, виникає тягар, який їй важко підняти, а тим більше пережити самотужки. Захисні фільтри не справляються з потоками інформаційного сміття, що призводить до кризового стану, запускаючи механізм саморуйнування особистості. До таких наслідків може призвести, зокрема, досить тривале, пролонговане в часі використання прак-

тик ігнорування та виснаження. У таких випадках людина потребує професійної допомоги.

Якщо ж говорити про загал, то нашим громадянам вдається досить успішно застосовувати різноманітні практики інтеграції страху смерті й активно переконоструйовувати своє життя в річищі останніх подій. Поширеними практиками прийняття страху смерті серед звичайного населення є практики нормалізації та інвестування. *Практики нормалізації страху смерті* характерні для більшості пересічних громадян, з ближнього кола яких ніхто не перебуває в зоні бойових дій. Попри усвідомлення можливості ситуації зіткнення зі смертю, вони продовжують жити, як і раніше, контролюють зовнішній інформаційний потік, не перевантажують свій простір суспільними проблемами, надають перевагу питанням особистого характеру, як то діти, сім'я, робота, друзі, при цьому не уникаючи тематики смерті. Посилення негативних переживань, пов'язаних з трагічними подіями, у внутрішньому просторі таких людей є скоріше тимчасовим явищем; найчастіше стан людини досить швидко стабілізується і повертається до норми.

У період воєнних дій серед цивільного населення набула популярності *практика інвестування у формі благодійності*, яка стала міцним фундаментом для розбудови досить розгалуженої, добре організованої системи волонтерського руху в Україні і поза її межами. Сьогодні нерідко можна почути навіть від тих, кого безпосередньо не торкнулася ситуація зіткнення зі смертю, що війна змінила їхнє життя, погляди, цінності, переконання – і змінила на краще.

## **Висновки**

Страх смерті можна розглядати як стійкий спосіб або форму організації соціокультурного життя людини, як потужний інструмент в арсеналі її внутрішньоособистісних ресурсів. Отож вона може плідно користуватися його позитивним впливом, активно застосовуючи в процесі особистісного життєтворення.

У ході дослідження виділено два домінуючі типи практик інтеграції страху смерті: заперечення і прийняття. До практик прийняття належать практики усвідомлення, ритуалізації, інвестування, нормалізації, до практик уникнення – практики ігнорування, виснаження, заміщення та маскування. Найбільш поширеними серед



практик прийняття виявилися практики нормалізації і ритуалізації, а серед практик заперечення – ігнорування та заміщення. Поліфонія проявів практик заперечення та прийняття страху смерті забезпечує функціонування соціально-психологічних програм, які реалізують ці інтеграційні схеми на рівні життєвого шляху окремої особистості.

На основі аналізу текстів досліджуваних виділено чотири типи поведінкових стратегій особистості в ситуації зіткнення зі смертю – стратегії послідовності, кардинальних змін, регресії та зростання, кожна з яких задає вектор побудови життєвої траєкторії з набором можливих тенденцій розвитку або деградації в процесі життєтворення особистості. Ефективність застосування кожної із стратегій залежатиме від рівня усвідомлення ситуації зіткнення зі смертю, характеру взаємодії зі страхом смерті, внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості та її індивідуального життєвого досвіду.

Зіткнення зі смертю є технологією життєтворення особистості, що охоплює діагностичний і оптимізаційний етапи. Діагностичний передбачає з'ясування специфіки зіткнення зі смертю, наявності механізмів пристосування до кризової життєвої події, характерних практик інтеграції страху смерті та їх ефективності. Оптимізаційний етап об'єднує в собі розроблення способів взаємодії людини зі страхом смерті, визначення сфери-мішені, яка потребує втручання (когнітивна сфера: робота з поняттями, значеннями, концептуальними схеми, цінностями, смислами; емоційна сфера: робота з відчуттями, емоціями, почуттями та переживаннями) та добору відповідних прийомів та методів, спрямованих на зниження негативного впливу страху смерті на особистість, відновлення її індивідуальної неперервності буття та підвищення психологічної “пружності” до таких травматичних ситуацій, як зіткнення зі смертю. Запропоновано способи оптимізації взаємодії людини зі страхом смерті: масштабування, наративізація, пошук сенсу, перезавантаження, демеханізація та імунізація.

На актуальний запит суспільно-політичної ситуації в державі розглянуто особливості ставлення до смерті військових і звичайних громадян. Застосування практик інтеграції страху смерті у них буде різнитися як за характером зіткнення із ситуацією смерті (у військових – безпосередній досвід, у цивільних – частіше опосередкова-

ний), так і за внутрішнім контекстом (мотивація, рівень усвідомлення та досвід). Серед військових, як найбільш поширені конструктивні практики інтеграції страху смерті, виділено практики ритуалізації, інвестування та усвідомлення. Натомість у звичайних громадян через опосередкований характер ситуації зіткнення зі смертю переважають практики нормалізації, ігнорування, заміщення. Запропоновано застосування оптимізаційних способів взаємодії зі страхом смерті в терапевтичній роботі зі звичайними громадянами (масштабування, нарративізація, імунізація) та в програмах адаптації військових до мирного життя (перезавантаження, демеханізація, пошук нового сенсу).

## РОЗДІЛ 3

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ КОНСТРУЮВАННЯ ПАРТНЕРСЬКИХ І ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

#### **3.1. Життєтворення особистості в сімейній сфері: практики побудови сім'ї**

- А де я можу знайти когось нормального?
- Ніде, – відповів Кіт, – нормальних не буває.  
Адже всі такі різні і несхожі.  
І це, по-моєму, нормально.

*Льюїс Керрол, “Аліса в Країні Чудес”*

#### **3.1.1. Складові процесу побудови особистістю власного сімейного простору**

У сімейній сфері життя сьогодні простежуються такі тенденції: зсув від культурних норм, що забезпечували досі виживання і продовження людського роду, до норм, пов'язаних зі спрямованістю на індивідуальне благополуччя, звільнення від жорсткої детермінації соціальними нормами, зміщення фокусу уваги з “належного” на “те, чому надається перевага”. Не менш важливим у наш час є і те, що сім'я із статичної цілісної одиниці, “осередку суспільства”, перетворюється на процес – сім'єтворення. Вона виходить за класичні рамки і означає вже не стільки подружню пару з дітьми, а радше певну групу людей, які психологічно відносять одне одного до близького сімейного кола та спільно вибудовують сімейне життя, використовуючи при цьому різні соціально-психологічні практики.

Намагаючись сформулювати визначення сім'ї, яке б охоплювало всю різноманітність сучасних її форм, деякі дослідники пропонують свої “незадовільні, але реалістичні” визначення. Так, наприклад, американська дослідниця М. Айхлер визначає сім'ю як “соці-

альну групу, до складу якої можуть входити, а можуть не входити дорослі обох статей; дорослі можуть перебувати, а можуть і не перебувати в шлюбі, можуть проживати разом чи окремо, мати сексуальні взаємостосунки чи не мати їх” (цит. за: [Кутузова, 2005 а]).

Більш елегантне визначення запропонувала російський психолог Н. М. Лідовська. Вона називає сім’єю будь-яке об’єднання людей, що вважають себе сім’єю, і зараховує до неї індивідів, пов’язаних кровно-спорідненими зв’язками чи шлюбом, а також тих, хто прийняв для себе рішення поєднати своє життя одне з одним. Бачимо, що це визначення стосується як традиційної нуклеарної сім’ї, так і інших сімейних форм, що варіюють від розширеної сім’ї і системи родинних зв’язків до сімей з одним з батьків і сімей, до складу яких входять одностатеві партнери. Як ключові елементи визначення сім’ї дослідниця виділяє такі ознаки: по-перше, члени родини розглядають себе як сім’ю; по-друге, вони відчують взаємний потяг (афіліацію) одне до одного; по-третє, члени сім’ї присвячують себе турботі одне про одного [Лидовская, 2009].

Так само сім’ю трактує і канадський професор Л. Белла. Намагаючись подолати обмеженість традиційних поглядів на сім’ю, вона запропонувала термін, що наголошує на процесуальності сімейного феномена, – family making, який близько до тексту можна перекласти як “роблення сім’ї”. Російські психологи Ф. І. Барський і Д. А. Кутузова рекомендований Л. Беллою термін перекладають як “буття сім’єю”. Ми ж пропонуємо інший варіант: “побудова сім’ї”, “творення сім’ї”, що, з одного боку, увиразнює динамічність і процесуальність досліджуваного явища, а з другого – більше відповідає першоджерелу за параметром активності учасників процесу.

*Побудова сім’ї* – це процес, у ході якого люди створюють тривалі і стійкі близькі стосунки взаємної турботи в спільному домашньому просторі. Саме це є суттю будь-яких форм сімейних взаємин, як традиційних, так і альтернативних [Кутузова, 2005а]. У процесі сім’єтворення можна виділити такі складові: будівництва стійких сімейних стосунків (стійких у часі і при зіткненні із життєвими негараздами), будівництва взаємин турботи (підкування), будівництва близьких, інтимних стосунків і будівництва спільного домашнього простору. Зрозуміло, що виділені складові-процеси є взаємопов’язаними і взаємозумовлювальними; вони перетікають одне в

одне, разом утворюючи цілісний процес творення сімейного проекту, визначаючи якість сімейного життя.

Розгляньмо їх докладніше.

Описуючи таку складову творення сім'ї, як *будування стійких сімейних стосунків*, Л. Белла та її колеги деталізували стійкість як, по-перше, тривалість взаємин, тобто існування сім'ї в часі, її стабільність, і, по-друге, як стійкість сім'ї щодо труднощів, проблем та негараздів, її здатність долати їх, зберігаючи цілісність.

Довгочасність існування сім'ї тісно пов'язана з тривалими добровільно взятими на себе зобов'язаннями (commitment) її членів підтримувати ці взаємини, без чого, власне побудова сім'ї неможлива. Саме наявність тривалих і добровільних зобов'язань одне перед одним і відрізняє короткострокові, поверхові стосунки від тих, де люди справді стають частиною життя одне одного. У традиційних уявленнях про сім'ю тривалі добровільно взяті на себе зобов'язання закріплюються кровними шлюбними зв'язками. Однак добровільна відповідальність за інших людей, їхня відданість одне одному можлива і поза межами традиційної сім'ї [Кутузова, 2005a].

Згідно з поширеними поглядами для побудови стійких у часі сімейних стосунків партнери мають відмовитися від інших форм близьких взаємин (дружби), принаймні обмежити їх глибину і зменшити кількість часу, що присвячується їх підтриманню. Сімейним стосункам надається статус "ексклюзивності", що проявляється у вірі в їх виключність, першочерговість, а також в очікуванні того, що партнер, будучи єдиною близькою людиною, на яку можна покластися, стане для іншого "усім" [Уайт, 2009]. Це, зрозуміло, зумовлює негласну спрямованість партнерів шукати та створювати спільні з іншим цінності, завдання, цілі, поділяти думки тощо, навіть якщо насправді вони думають інакше і прагнуть іншого.

Існування сім'ї в часі передбачає готовність членів сім'ї поділяти своє життя одне з одним, ділитися своїми переживаннями, бажаннями, мріями тощо. Завдяки постійному поповненню скарбниці спільних вражень індивідуальні життя поєднуються в спільне сімейне, утворюється сімейне минуле, теперішнє і майбутнє. Однак цілковита відмова партнерів від себе та своїх прагнень навряд чи може допомогти їм у створенні сімейного простору, в якому їм обом було б однаково добре. Згадаймо відоме прислів'я: "Чоловік і дружина мають дивитися не одне на одного, а в один бік". Розу-

міння сімейних стосунків як ексклюзивних, а їх стійкості – як власності, зумовленої злиттям думок, бажань і завдань партнерів, поступово веде до згорання контактів членів сім'ї із соціальним оточенням, узалежнення їх одне від одного. Це й справді може обумовити тривалість існування сімейного об'єднання, але не через задоволеність партнерів сімейними стосунками, а через те, що інші сфери життя просто втрачаються.

Стійкість сімейних стосунків як стійкість сім'ї щодо різного роду труднощів і здатність сім'ї як цілого відновлюватися розглядаються в численних працях, присвячених проблемах ризиків для сім'ї, її вразливості і стресостійкості. Стресостійкість сім'ї вважають феноменом, пов'язаним із спільними сімейними цінностями і цілями, наявністю ресурсів (як в окремих членів сім'ї, так і у сім'ї в цілому), а також з відкритістю спілкування (комунікації) в ній. Сімейне буття – це постійні зміни і розвиток, творення. Будь-які зміни в сім'ї, як незначні, так і значущі, як позитивні, так і негативні, викликають її тимчасову дезорганізацію, у певному сенсі перевіряють сімейну систему на міцність, а у членів сім'ї викликають переживання сімейного стресу.

Розгляньмо особливу властивість сім'ї – resilience, завдяки якій у ситуації стресу їй вдається формувати й підтримувати конструктивні патерни свого функціонування. Термін перекладається по-різному: “еластичність”, “здатність до швидкого відновлення сил”, “стійкість щодо стресу”. “Еластичність” сім'ї виявляється в розвинутості і варіативності копінг-стратегій (типів поведінки подолання), гнучкості їх застосування членами родини в складних життєвих ситуаціях [Крюкова, 2005]. Зазначимо, що досвід спільного подолання сім'єю таких ситуацій є, безперечно, однією з найсильніших сторін сім'ї, її потенційним ресурсом.

У традиційних дослідженнях сім'ї завжди наголошується на важливості такої складової процесу творення сімейного простору, як будівництва стійких стосунків. Саме стабільність сім'ї (її стійкість у часі) та адаптивність сімейної системи до постійних змін життєвої ситуації (висока опірність негараздам), що проявляються в успішному проходженні сім'єю стадій життєвого циклу, вважають найважливішими критеріями психологічного благополуччя сім'ї [Хитрина, 2008].

Другою складовою процесу творення сім'ї є **будування взаємин турботи (піклування)**. На думку Дж. Тронто, турбота – це будь-яка діяльність, спрямована на підтримку чи відтворення життєвого світу, при цьому турбота про себе, турбота про інших людей і навколишній світ тісно пов'язані між собою [Tronto, 1993]. У традиційних уявленнях про сім'ю піклувальна діяльність приписується насамперед жінкам, адже саме вони найчастіше стикаються з “необхідністю” відмовлятися від власних домагань та присвячувати своє життя іншим членам сім'ї. У постнекласичних дослідженнях ці уявлення піддаються критиці, натомість обстоюється думка, що процес турботи є складовою творення сімейного простору незалежно від статевої належності “сім'єтворця”; кожній сім'ї, кожному з членів сім'ї пронується самотійно для себе обрати, яким чином піклуватися про інших.

Феномен турботи, що розглядається як процес, зумовлений передусім відповідальністю, може мати різні форми [Кутузова, 2005a]:

1) *турбота як увага до іншої людини, зацікавленість нею, небайдужість, прийняття буття іншої людини*. Така турбота може проявлятися і в підтримці іншої людини у здійсненні нею життєвих завдань і планів, у визнанні та прийнятті її переживань і почуттів, в увазі до дрібниць, таких як, наприклад, дата її народження, улюблені мелодії, фільми, уподобання в їжі тощо. Вимагаючи неабияких зусиль, така увага демонструє важливість та унікальну цінність однієї людини для іншої, особливість і значущість довірчих взаємин між ними. Якщо ми уважні до людини, то розуміємо і передбачаємо її побоювання, бажання та потреби, якими б вони не були, а також проявляємо інші форми турботи. Саме взаємність уваги для багатьох із нас уособлюється поняттям “рідна людина”;

2) *турбота як діяльнісне забезпечення благополуччя іншої людини*. Така операціональна турбота проявляється в будь-яких діях, спрямованих на діяльнісне забезпечення благополуччя іншої людини (чи інших людей): похід у магазин чи в аптеку, виклик лікаря тощо. Прикладами такої форми турботи може бути виконання хатньої роботи (що вирішує питання організації побуту інших членів сім'ї щодо того, що їсти, що вдягти, де спати тощо), матеріальне забезпечення сім'ї, пошук для дитини гарного дитячого садочка

чи няні, допомога дітям у виконанні домашніх завдань, забезпечення можливості відвідувати секцію та ін.;

3) *турбота як безпосередній догляд за іншою людиною*. Ця форма турботи вимагає певного самозречення, жертвування власними потребами, бажаннями та інтересами задля забезпечення якісного життя іншого. Прикладом здійснення такої форми турботи є піклування матері про маленьку дитину, дорослих доньки чи сина – про старих батьків, що не можуть самі доглядати себе. У таких ситуаціях професійне життя, спілкування з друзями, а також інші аспекти сімейного життя людини відступають на другий план, а можливість їх реалізації зумовлюється піклуванням – певною діяльністю, спрямованою на підтримку іншої людини або відновлення елементів її життєвого світу;

4) *турбота як прийняття піклування щодо себе*. Визнання взаємної природи стосунків піклування, “перехресна” турбота людей одне про одного дає їм змогу створити “страхувальну мережу життя” [Tronto, 1993]. Вона допомагає переживати стреси та розв’язувати найскладніші проблеми, великою мірою забезпечуючи стійкість сім’ї щодо життєвих негараздів. Одночасне перебування людини в ролях “того, хто піклується”, і “того, про кого піклуються”, вільний перехід від однієї ролі до іншої є ознакою її особистісного благополуччя. У сім’ї це дає змогу, з одного боку, уникнути формування взаємин залежності, виникнення в опікуваного почуття нікчемності і меншовартості, а в опікуна – зверхнього ставлення до нього, а з другого – стає профілактикою переживання “нечесних, несправедливих взаємин” через нерівноцінність зусиль, які докладаються членами сім’ї до побудови сімейного простору.

До формування “страхувальної мережі життя”, утворюваної перехресними процесами піклування одних людей про інших, можуть долучатися не тільки члени сім’ї, а й далекі родичі чи друзі: усі, хто може бути джерелом соціальної підтримки. Саме мережеві ресурси підтримки (мережі людей, що надають допомогу) стають важливою підпорою в подоланні важких життєвих ситуацій [Шумакова, 2011].

Як третю складову процесу творення сім’ї ми виділили ***будування близьких, інтимних стосунків***. Інтимність, близькість є невід’ємними ознаками сімейного життя. На думку відомого українського дослідника В. О. Татенка, саме завдяки переживанню Іншо-



го як близької, рідної людини утворюється “спільність Ми”, а також з’являється відповідальність за її збереження та розвиток [Татенко, 2013].

Хоч поняття інтимності, близькості часто пов’язується з наявністю сексуальних стосунків, вони є можливими, але не необхідними. Основними ознаками інтимності, близькості (intimacy) в сімейних стосунках вважають переживання членами сім’ї спільності, а також такий рівень взаємин між членами сім’ї, що передбачає наявність змістовного, детального знання одне про одного, характерного лише для певних, дуже інтимних стосунків [Кутузова, 2005а; Татенко, 2013].

Близькість у сімейних стосунках розвивається та поглиблюється з часом, можливості для розвитку близьких, довірчих взаємин забезпечуються спільним життям членів сім’ї. Ця думка, до речі, підтверджується і дослідженнями, вчених, що представляють традиційний підхід до вивчення сім’ї. Отже, внутрішньосімейна взаємодія в психологічно благополучних сім’ях характеризується високим ступенем психологічної близькості, яка поглиблюється з часом, по мірі проходження стадій життєвого циклу сім’ї [Хитрина, 2008].

Побудова близьких стосунків передбачає довіру до іншої людини, яка в сучасному плюралістичному світі стає активною. Довіра не є “даністю”, апріорі властивою будь-яким сімейним стосункам, а активно досягається в процесі вільного взаємного саморозкриття членів сім’ї і стає чинником конструювання ними не тільки сімейного простору, а й власних ідентичностей.

Близькість (інтимність) сімейних стосунків не обов’язково пов’язана і з наявністю романтичного кохання, дуже поширене кліше про яке, тісно переплітаючись з ідеєю ексклюзивності сімейних взаємин, великою мірою зумовлює побудову сучасної української сім’ї. Специфічними ознаками, за якими можна відрізнити “справжнє” кохання від “несправжнього”, вважають такі особливості. По-перше, ірраціональність: людина, яка кохає, забуває про все на світі і, навіть не розуміючи, за що ж вона так кохає партнера, готова присвятити йому все життя. По-друге, страждання: людина, яка кохає, обов’язково страждає: саме страждання є доказом “справжності” її почуттів. По-третє, влада: людина, яка кохає, не може приймати раціональні рішення; вона стає “сліпою”, її життєтворен-

ня цілковито зумовлюється коханням; вона втрачає саму себе, розчиняючись в іншому [Карпачева, 2012]. Зрозуміло, намагання відтворити такий код романтичного кохання в реальному сімейному житті становить загрозу для психологічного здоров'я та благополуччя членів сім'ї, а практики, що формуються на цьому ґрунті, можуть призводити до виникнення дисгармонійних, залежних сімейних стосунків. Поняття близькості не передбачає стовідсоткової відвертості партнерів і їх повного саморозкриття одне перед одним аж до “оголеності”. Як колись говорив Ошо, “залиште вітрові простір для танцю між вами”.

Особистісна автономія, що разом із близькістю між партнерами та емоційною прихильністю одне до одного є важливою передумовою гармонійного, успішного шлюбу, передбачає можливість дистанціювання від впливів оточення, здатність діяти не так, як це диктують зовнішні обставини, навіть якщо їх уособлює кохана людина, а в ситуаціях примусу – чинити їм опір. Автономна особистість – незалежна і вільна, однак це не означає відчуженості. Це означає, що вона самостійно ухвалює рішення, здійснює життєві вибори, орієнтуючись при цьому в першу чергу на власні психологічні особливості, а не на думку партнера, оточення чи норми, прийняті в суспільстві [Кляпець, 2006].

Останньою з виділених складових процесу творення сім'ї є **будування спільного домашнього простору** (shared domestic space), без якого функціонування сім'ї та вирішення сімейних завдань були б неможливими. Спільний домашній простір передбачає наявність розподілених між членами сім'ї щоденних обов'язків, справ, занять, здійснення щоденних комунікацій, надбання спільних вражень та переживань, розв'язання якихось проблем тощо. Звісно, це не час, який члени сім'ї проводять разом, не просто “перебування під одним дахом” – спільний домашній простір може виникнути за умови, якщо інша людина спить в одній спальні з вами, користується тими ж кухнею і ванною, не питає де стоїть швабра або чим мити посуд [Кутузова, 2005а]. Іншими словами, саме спільна діяльність членів сім'ї сприяє процесові побудови ефективних взаємин між ними, формує прийняття, близькість та довіру, а також забезпечує тривалість стосунків. До речі, цей принцип подібний до положень традиційних досліджень, де спільна діяльність також ро-

зглядається як фактор, що сприяє розвиткові сімейної згуртованості.

Створення спільного домашнього простору в сучасних українських сім'ях великою мірою зумовлене дискурсом патріархальності, що підтримує привілейоване становище чоловіків порівняно із жінками та надає їм більшої влади у вирішенні будь-яких питань у сім'ї. Вважається, що основними цінностями для жінок мають бути близькість, почуття належності і співробітництво, а для чоловіків – конкуренція, раціональність, автономія і сила; що жінка, якщо хоче мати якусь владу в сім'ї, має здійснювати її непомітно, вдаючись до хитрощів (“Чоловік – голова, жінка – шия. Куди поверне шия – туди дивитиметься голова”). Згідно з постнекласичним поглядом відмінності між статями не є абсолютними – вони соціально сконструйовані і підтримуються за допомогою культурних історій, що передаються з покоління в покоління.

Яскравим прикладом впливу домінуючої ідеї на особливості побудови спільного домашнього простору є погляд на сімейне дозвілля як відпочинок і розваги для всіх членів сім'ї рівною мірою. Але дозвілля сім'ї багато в чому забезпечується певною “невидимою” працею [Кутузова, 2005б], яка дає позитивні переживання членам сім'ї під час свят та забезпечує приємні сімейні спогади. Ця праця частіше є жіночою, тож небажання визнавати її, з одного боку, виключає можливість для жінки взяти “самовідвід”, зумовлює ігнорування її роботи та зневагу до неї, а з другого – позбавляє інших членів сім'ї (того ж чоловіка, наприклад) можливості проявити себе в цьому аспекті побудови домашнього простору сім'ї.

Важливою характеристикою процесу будівництва спільного домашнього простору, що складається з окремих актів взаємодій між членами сім'ї, є його емоційне забарвлення, так званий психологічний клімат сім'ї. Він являє собою динамічний феномен, що створюється і постійно коригується членами сім'ї під час внутрішньосімейної взаємодії, яка стає цілісним відображенням актуального стану сімейних взаємин. Вирішення членами сім'ї щоденних побутових дрібних проблем, завдань, справ тощо переважно на позитивному емоційному фоні зумовлює їхню задоволеність сімейними взаєминами, що вважається ознакою психологічно благополучної сім'ї, стійкої до негараздів. Саме емоційний настрій, що характеризує внутрішньосімейну взаємодію, є індикатором психологічного

благополуччя сім'ї. У благополучній сім'ї рівень емоційного настрою після ситуацій взаємодії залишається високим, у неблагополучній – різко знижується [Хитрина, 2008; Шабаева, 2011].

Зрозуміло, не всі акти взаємодії між членами сім'ї є радісними. Іноді в сімейному житті люди стикаються з травматичними подіями, що можуть завдавати страждань і біль. Прикладом таких травматичних подій є зрада партнера, розлучення, смерть іншого члена сім'ї тощо. Стосунки з іншими під час таких серйозних життєвих випробовувань можуть постраждати або навіть зруйнуватися взагалі, однак можливі і позитивні зміни. Переживши травму й отримавши підтримку і допомогу близьких, людина може відчути більш глибокий зв'язок з іншими, довіру, близькість, співчуття. Спільне переживання важких часів, надання одне одному підтримки стають важливими чинниками не тільки подолання травматичних обставин життя, а й посттравматичного зростання, коли в житті людини відбуваються значущі, на її погляд, позитивні зміни [Tedeshi, 2004].

Отже, сімейне життя є складним, багатоплановим явищем. Реалізація окремих складових процесу побудови особистістю власного сімейного простору передбачає застосування нею багатьох практик (практик відповідальності, уважності, турботи, комунікативних практик, практик близькості, сексуальних практик, практик відкритості, експериментування, практик автономності тощо). При цьому вибудовування сімейного життя здійснюється зусиллями (або бездіяльністю) всіх членів сім'ї. Нехтування уявленнями, думками та побажаннями одне одного, намагання кожного вести перш за все власну “лінію”, будь-що “перетягти ковдру на себе” роблять сімейне життя дисгармонійним. У цьому сенсі подружнє життя можна порівняти із грою в шахи. Шахматна дошка одна, а шахматистів двоє. У кожного свої цілі, і кожний діє, виходячи із свого розуміння ситуації. І, здійснюючи свої задуми, кожний мимовільно вносить перешкоди у здійснення планів партнера. Можливо, у підсумку чийсь задуми залишаться нездійсненими, але народжується гра, що складається неочікувано для обох, спільне цікаве проведення часу життя, від якого кожен може отримати задоволення. На відміну від шахістів, де один переможець, а інший – переможений, у сімейному житті і перемога, і програш стають спільними для всіх членів сім'ї.

### **3.1.2. Основні принципи успішного “практикування” сімейного життя**

Як сучасні тенденції в побудові сімейного простору можна означити розвиток сімейних взаємин у бік інклюзивності, толерантності, визнання відмінностей людей та надання їм можливості обирати історію власного життя, якій вони надають перевагу. Сім'я стає “людиномірною” (на протигагу “соціомірній”), що означає можливість побудови будь-якого бажаного варіанта сімейних стосунків та застосування будь-яких практик у процесі творення сімейного життя за умови їх прийнятності і для інших членів сім'ї. Традиційні підвалини суспільства, що обмежують ці можливості, поступово експлікуються та реконструюються, поняття про “належне” замінюється поняттями “пристойного” і “прийняттого”.

Мінливість сімейного буття, людиномірність та неприйнятність нормативного підходу до нього – усе це заперечує можливість існування довершених сімейних стосунків, ідеальних партнерів та ідеальності у виконанні ними сімейних ролей. Це означає презумпцію прийнятності будь-яких сімейних стосунків за умови, що вони задовольняють усіх членів сім'ї і не завдають шкоди ані їм, ані суспільству. Довершеність, гармонійність, щасливість сім'ї з абсолютної перетворюється у відносну, прагнення до якої може проявлятися в намаганні досягати максимуму (згідно зі своїми бажаннями та потенціями) в кожній ситуації, у кожний момент свого життя. Сімейне життя з “плоских” процесів адаптації, досягнення сумісності тощо перетворюється в динамічну, мінливу взаємодію з іншою людиною (іншими людьми), де відмінності стають цінними (адже допомагають збагатити одне одного, урізноманітнити взаємини тощо), особливості поважаються, а його побудова з лінійного “нормально-ненормально”, “добре-погано” перетворюється на спільне фантазування на тему бажаності, підходящості та продуктивності.

Незважаючи на те, що сьогодні переважає скептицизм щодо самої можливості існування універсальних цінностей, вони не зникають – навпаки, саме тепер вони отримують точку опори. Ми, власне, є свідками утвердження нової системи цінностей. У постнекласичній культурі формуються принципово інші ментальні, духовні орієнтації людини. Як основні імперативи нової етики висувуються такі принципи, як екологічність (обов'язок збереження навколиш-

нього середовища, суть якого полягає в незаподіянні шкоди навколишньому світові); толерантність (неупереджене ставлення до нетипового, терпимість до незрозумілого, демократичного ставлення до “інакших” проектів буття) і загальна солідарність (визнання святості людського життя, загального права на щастя і самореалізацію, прагнення до створення загальної спільності людей, об’єднаних повагою одне до одного) [Кам’янська, 2005; Фурс, 2001].

Застосовуючи означені імперативи людського буття в сучасному світі до особистісного життєтворення в сімейній сфері, можна виділити *два основних, базових принципи побудови застосовуваних особистістю практик* (обидва засновуються на відповідальності сім’єтворців перед іншими членами сім’ї, перед собою та навколишнім світом). Перший – це *екологічність у будівництві сімейного простору* (як орієнтація на не-заподіяння шкоди жодному із членів сім’ї), другий – *діалогічність* (як налаштованість учасників процесу творення сім’ї на діалог з іншими членами сім’ї, що базується на толерантності та повазі до Іншого).

Розгляньмо ці принципи відтак детальніше.

***Екологічність у побудові сім’ї.*** Екологічність сім’ї вже стала предметом наукового вивчення і досліджувалася декількома галузями науки. З позицій медицини сім’я є біологічною системою, екологія якої відображає особливості нейровегетативних, гормональних і біохімічних процесів рецепції, що формують індивідуальні особливості реагування її членів на стрес.

Екологічні психологи, продовжуючи традицію медиків, акцентують увагу на біологічному здоров’ї членів сім’ї. Говорячи про екологію сім’ї, вони мають на увазі передусім репродуктивне здоров’я, виховання здорових дітей, а також спрямованість членів сім’ї на здоровий спосіб життя [Гольцова, 2006].

Соціальна екологія, як одна з галузей екологічної науки, раніше зосереджувала свою увагу на вивченні взаємин між людськими спільнотами, з одного боку, і навколишнім природним середовищем – з другого, але останнім часом спрямувала свої дослідження на вивчення взаємин між різними людськими спільнотами та окремими особистостями, які також можуть підпадати під визначення екологічних і неекологічних. При цьому екологічність взаємин пов’язується з їх моральністю, етичністю.

Досліджуючи екологічність у побудові життя, науковці часто пов'язують її з альтруїзмом. При цьому альтруїзм розуміють як етичну категорію, протилежну егоїзму, що описує готовність особистості жертвувати власними інтересами та задоволеннями задля інтересів іншої людини, спільноти, навколишнього світу тощо і відповідну поведінку [Кряж, 2012]. Розуміння альтруїзму в сімейному житті актуалізує таким чином для членів сім'ї питання влади: чия професійна діяльність є більш значущою? чия думка більш авторитетна? чий час важливіший? чиї інтереси пріоритетні? тощо – та зумовлює, з одного боку, сприйняття сімейного простору як конкурентного середовища, у якому хтось обов'язково має жертвувати своїми потребами, а з другого – низьку мотивацію на екологічну його побудову.

Де Янг пропонує інше розуміння поняття альтруїзму і включає в нього отримання задоволення від турботливої поведінки [там само]. Отже, мотив турботи про іншого (інших) і спрямованість на власне задоволення, реалізацію власних потреб поєднуються, не викликаючи внутрішніх заперечень.

Приєднуючись до запропонованого колегами розуміння альтруїзму, ми визначаємо *екологічність у побудові сімейного життя як творення його за допомогою таких практик, які, даючи змогу досягнути бажаного, не завдають шкоди іншим, не заважають їм будувати історію, якій вони віддають перевагу*. У цьому разі сімейне життя не сприймається як поле бою, де члени сім'ї конкурують між собою, постійно вирішуючи питання влади, привілеїв та прав. Натомість відкривається можливість іншого сприйняття сім'ї: сімейний простір стає затишним місцем, де кожний член сім'ї реалізує себе в співробітництві з іншими й турбується про інших членів сім'ї, допомагаючи їм реалізувати себе. Це свобода, співвіднесена із свободою інших.

З наведеного визначення випливає, що будівництво сімейного простору екологічним чином несумісне з насиллям, вимагацтвом та іншими агресивними сімейними практиками. Але не тільки агресивні практики можуть бути неекологічними. Будь-які практики, що мають егоїстичну спрямованість і не зважають на інтереси та потреби інших членів сім'ї, є неекологічними. Неєкологічність у творенні сім'ї може проявлятися і в практиках самозречення, маніпу-

лювання, у практикуванні брехні, а також у споживацькій поведінці щодо інших.

Сім'я є певним життєвим простором, цілісною екологічною мікросистемою, в якій кожний намагається задовольнити свої потреби, реалізувати себе і водночас підтримувати тісний зв'язок (близкості) з іншими членами родини. У цьому процесі головною цінністю для всіх членів сім'ї є індивідуальне здоров'я кожного з них (не тільки фізичне, а й психологічне, духовне). Екологічність як якість взаємин, несумісних із заподіянням шкоди будь-кому, є необхідною умовою творення сім'ї, задоволення потреб усіх її членів, де кожний з них може самоздійснюватись, підтримуючи і дбаючи одне про одного. Отже, основою екологічності сімейних взаємин є кооперація зусиль членів сім'ї, заснована на повазі до себе та Іншого, яка зумовлює відмову від застосування будь-якого насилля щодо самого себе і цього Іншого.

***Діалогічність у побудові сімейного буття.*** Соціальна реальність є динамічним процесом, вона *відбувається, а не існує*, складається із подій, а не з об'єктів [Штомпка, 1996, с. 266]. І сім'я, як частина соціальної реальності людини, не є статичним станом, а завжди перебуває в процесі становлення, конструювання. Вона визначається в постійній взаємодії між членами сім'ї, комунікації між ними і твориться завдяки їй. Отож *усі застосовувані особистістю практики побудови сімейного життя є, власне кажучи, соціально-психологічними та здійснюються в діалозі.*

На думку представників наративної психології (Д. Карр, К. Метінгел, М. Вайтта та ін.), життя людини великою мірою насичене оповідями, історіями, в яких відображається увесь її досвід. Повідомляючи історії свого життя, особистість бере на себе відповідальність за нього. У концепції наративної ідентичності (П. Ріке) особистість усвідомлює себе, коли оповідає Іншому історії свого життя [Шиловська, 2003]. Тож налаштованість на діалог, готовність ділитися своїми історіями стає важливою умовою не тільки сімейної взаємодії, а й особистісного зростання кожного члена сім'ї.

Отже, сімейну комунікацію можна розглядати як специфічний спосіб творення сімейного буття, під час якого в процесі взаємодії декількох наративів (усіх членів сім'ї) створюється інший, спільний. *Народжена в процесі сімейної взаємодії спільна історія*



*про сімейне буття конструює його, визначаючи не тільки сімейні структуру та функції, а і якість сімейних стосунків, їх емоційну забарвленість, зумовлюючи зрештою переживання їх як благополучних чи, навпаки, як неблагополучних.*

О. М. Шиловська виділяє такі рівні функціонування особистісного нарративу: неконструктивний, конструктивний, реконструктивний, синтезуючий (цілісний) [Шиловська, 2003]. Вони являють собою етапи розвитку функціонування нарративу особистості, але не є загальнообов'язковими: люди можуть “застрягати” на певному рівні, іноді на все життя. Співвідносячи їх із діалогічністю в побудові сімейного простору, можемо зробити такі висновки.

Особистість, чий нарратив функціонує на *неконструктивному* рівні, зумовленому наявністю в людини домінуючої історії (прикладом якої може бути “історія зради” чи “історія про невдячність оточення” тощо), виявляється неспроможною подивитися на будь-яку подію, проблему тощо в сімейному житті “під іншим кутом зору”, вільним від обмеження цією домінуючою історією. Нею визначається розуміння та інтерпретація всіх актів взаємодії в сімейному житті, що, зрозуміло, унеможлиблює “вільну”, незааганжовану комунікацію з іншими членами сім'ї, співпрацю з ними, робить неможливим діалог з ними.

*Конструктивний* рівень функціонування особистісного нарративу характеризується ставленням особистості до власного життя як до історії, що може конструюватися. Він зумовлює переосмислення власного досвіду та пов'язаний з готовністю до творення нової історії, спільної з іншими членами сім'ї. Таким чином, людина, чий нарратив функціонує на конструктивному рівні, будуючи сім'ю, поважає чужі нарративи та виявляє певну діалогічну налаштованість.

На *реконструктивному* рівні функціонування нарративу, головною характеристикою якого є “втрачання сили” домінуючими історіями, особистість має можливість не лише сформувати новий погляд на сімейну взаємодію, а й побачити в ній інший смисл, який може стати передумовою для створення нової історії. Тож діалогічна налаштованість виявляється достатньою для активного супротиву домінуючим у суспільстві ідеям, що обмежують бажаний варіант побудови сім'ї, і творення спільної сімейної історії з повагою до побажань інших членів сім'ї.

*Синтезуючий (цілісний)*, найвищий, рівень функціонування особистісного нарративу, що передбачає сприймання життя як цілісного, переосмисленість та реконструювання життєвого досвіду, звичайно пов'язаний з високою діалогічною налаштованістю особистості. Побудова сім'ї в цьому випадку не відкидає можливості запозичення суспільних взірців, але культурні норми не просто автоматично засвоюються і відтворюються, вони осмислюються, унаслідок чого їх приймання чи ігнорування стає рішенням самих сім'єтворців. Ставлення до історії власного життя та історій життів інших членів сім'ї як до цілісних і взаємопов'язаних дає змогу будувати спільний сімейний простір на діалогічних засадах.

Не завжди комунікація стає засобом вироблення спільних з іншими членами сім'ї смислів. Іноді вона призводить лише до підтвердження власних негативних умовиводів партнерів одне про одного та про взаємини. Відбувається це у випадку хибної інтерпретації партнерами слів одне одного, приписування іншим мотивів, яких насправді не було. Зрозуміло, будь-який акт комунікації не є вільним і передбачає вкладання власного смислу в слова кожним з учасників. Але в разі діалогічної налаштованості, що проявляється в щирому інтересі до іншої людини та її внутрішнього світу, в готовності задавати питання, поєднаній з відкритістю, готовності відповідати, розкриваючи себе, свій внутрішній світ, можливість помилитися значно зменшується.

*Діалогічність – складна щоденна праця, що вимагає рефлексивності, мужності, сміливості, фокусування уваги не тільки на собі, а й на іншому, довіри до іншої людини, до життя в цілому. Саме завдяки їй будь-які ситуації, навіть найбільш складні, сім'я може пережити, у подальшому використовуючи як свій ресурс.* Діалогічність у побудові сім'ї робить можливим рух від стереотипних висловлювань до когнітивних стратегій, від оцінки відмінностей до розуміння вчинків, від нетерплячості до толерантності, від перероблення іншого “на свій смак” до гармонізації відмінностей, від абсолютності норм та вимог до відносності їх використання, аналізу їх доцільності.

Розуміння сімейного життя як незакінченого, відкритого проєкту, авторів якого щонайменше двоє (а з народженням дітей чи у випадку розширеної сім'ї їх стає більше), передбачає врахування думок, побажань, домагань інших членів сім'ї тощо в процесі його

реалізації, а також постійну готовність до обговорення, перегляду умов його втілення в разі виникнення потреби в цьому (зміни зовнішніх чи внутрішніх умов). Тільки в діалозі співавторів народжується спільна книга життя.

Отже, основними, базовими принципами успішної побудови сім'ї є екологічність та діалогічність. Реалізація цих принципів у соціально-психологічних практиках сімейного життя дає можливість створювати сімейний простір, де кожний член сім'ї, взаємодіючи з іншими, може втілювати історію, якій він надає перевагу.

### **3.1.3. Традиційна і сучасна сім'я**

Усі люди рівні, але одні більш рівні, ніж інші.

*Дж. Оруелл*

На думку науковців – представників постнекласичного підходу до вивчення сім'ї, для розуміння її побудови як процесу найбільш інформативними аспектами, на які слід звертати увагу дослідникам, є *переживання людьми власного сімейного буття*. Вони вважають, що саме вивчення різних варіантів переживання людьми того, що означає “бути сім'єю”, а не дослідження структури сім'ї чи її функцій, дає змогу зрозуміти, яким чином будується сімейний простір. Сім'я, являючи собою складну мережу взаємин, не існує як даність. Відтворюючись і перетворюючись у кожний момент свого життя, у кожному акті взаємодії між її членами, вона є радше проєктом, перебуває в процесі становлення. Тому виявлення особливостей сімейної структури і функцій стає лише фіксацією окремо взятого моменту життя сім'ї, дослідженням характеристик і станів сім'ї, актуальних лише на певному часовому відрізку, таким собі “контрольним зрізом” процесу сімейного життя, що триває і далі.

Перебільшення ж уваги до цих динамічних та мінливих характеристик, притаманне традиційним уявленням про сім'ю як структурну одиницю, що характеризується певними особливостями взаємин, має певні функції тощо, заважає побачити та визнати необхідність щоденної копіткої праці, яку члени сім'ї виконують (чи не виконують) задля благополуччя своїх сімей [Кутузова, 2005б]. Сім'я – це якість взаємин між членами сім'ї, а не формальні зв'язки між ними. Тож у *фокусі уваги сучасних дослідників сім'ї опиняють-*

*ся мінливі, плинні, процесуальні критерії якості взаємин між членами сім'ї в її минулому, теперішньому і майбутньому.*

Процесуальність сімейного життя зумовлюється не тільки змінами в індивідуально-особистісному розвитку членів сім'ї і розвитку сім'ї як групи, як наголошують дослідники (Г. Навайтис, Е. Г. Ейдемільер, В. Юстіцкіс та ін.), але й трансформаціями в соціально-історичному контексті. Протягом суспільно-історичного розвитку сім'я як найважливіший соціальний інститут еволюціонувала, набувала різних форм; змінювалися її функції, перед сім'єю поставали нові проблеми, пов'язані з тим чи іншим етапом розвитку суспільства. Тому розгляд її зі “старих” позицій, що не враховують змінені соціальні реалії, не тільки заважає побачити сім'ю такою, якою вона є, а і є шкідливим для самих “сім'єтворців”.

Традиційний підхід до сім'ї – більшою мірою “суспільноцентричний”. Наприклад, Е. Г. Ейдемільер і В. В. Юстіцкіс у своїй праці “Психологія і психотерапія сім'ї”, цитуючи визначення сім'ї, сформульоване М. Я. Соловйовим 1977 р. у книзі “Шлюб і сім'я сьогодні”, висновують: “Сім'я – осередок (мала соціальна група) суспільства, важлива форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі і зв'язках спорідненості, тобто стосунках між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, що проживають разом і спільно ведуть господарство” [Ейдемільер, 2001, с. 20].

Згідно з наведеним визначенням до складу сім'ї входять тільки родичі (кровні і за шлюбом), а сім'я розглядається як деякий об'єкт, річ, що має початок і кінець. Це “дещо” може бути назване сім'єю за умови відповідності його критеріям структури і функціонування. Отже, усі альтернативні сімейні моделі, що за форматом не “вписуються” в це визначення, сім'єю не вважають; їх розглядають як наслідок кризи сім'ї, прояв її дисфункціональності (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстіцкіс), фрагментарності (А. І. Антонов, В. М. Медков), аномальності (В. М. Дружинін); називають квазісім'ями (В. О. Ткачова), віртуальними сім'ями, де подружність, батьківство та спорідненість лише симулюються (Д. В. Іванов); вважають провісниками зникнення сімейного способу життя взагалі.

Більш помірковане ставлення до “інакших” моделей побудови сім'ї характеризується визнанням їх права на життя, але і в цьому разі науковці (І. В. Бестужев-Лада, А. К. Вишневський,

С. І. Голод, Л. Б. Шнейдер та ін.) наголошують у своїх працях на пріоритетності традиційної нуклеарної сім'ї (до складу якої входить подружня пара та їхні діти) порівняно з альтернативними її формами. Саме таку структуру сім'ї вважають "нормальною". Незважаючи на це, маргіналізовані альтернативні форми сім'ї існують собі й далі, збільшуючи свою різноманітність.

Зазначимо, що структура сім'ї не є сталою і може змінюватися протягом життя. Це може відбуватися не тільки у зв'язку з кількісними змінами в сім'ї (наприклад, під час перетворення нуклеарної сім'ї на розширену чи, навпаки, повної на неповну тощо). *Сімейна структура (що визначається не тільки складом сім'ї, а й сукупністю стосунків між її членами) переживає і якісні зміни: вона перебуває у стані постійного творення і змінюється під час активного практикування своїх членів.* Отже, прагнення привести певну сім'ю до певного еталона-норми нагадує поведінку розбійника Прокруста, що вважав власний зріст єдиною правильною мірою людського росту.

Ідея про "нормальність" нуклеарного варіанта структури сім'ї, найбільше поширена як серед дослідників сім'ї, так і серед самих сучасних українських сім'єтворців, маргіналізує такі способи сімейного буття, як розширена сім'я, що поєднує декілька поколінь (яка, до речі, традиційно притаманна українській культурі); неповна сім'я (навіть сам цей термін транслює переконання, що в таких сім'ях щось не так), що складається з одного з батьків (найчастіше матері) і дитини/дітей; цивільний шлюб; бездітна сім'я; гомосексуальний шлюб; сім'я, що складається з бабусі та/чи дідуся і онука/онуків; самотнє життя тощо. Якісь із них більше поширені в нашому суспільстві (наприклад, розширені, неповні сім'ї, цивільний шлюб), якісь – менше (як, наприклад, гомосексуальний шлюб чи самотнє життя) [Кляпець, 2014 а]. Спільною проблемою цих сімей є тиск суспільних норм, що дискримінують такі сім'ї, відмовляючись їх визнавати, позбавляють соціальної підтримки, що зумовлює негативні наслідки в життєтворенні їх членів.

Зазначимо, що толерантність нашого суспільства щодо альтернативних форм сім'єтворення поступово зростає. Непрямим підтвердженням цієї думки є українські гей-паради, які законодавчо вже мають можливість відбуватися і відбуваються реально, але участь у них бере настільки мало людей, що парадом це назвати

важко (до того ж в оточенні значно більшої кількості правоохоронців, які захищають тих, хто насмілився вийти, від гетеросексично налаштованого натовпу).

Вплив панівних у суспільстві ідей на побудову життя його членами було докладно досліджено в працях одного з найяскравіших представників постмодернізму М. Фуко. На його думку, сучасна влада спирається на винесення нормативного судження: у суспільстві існує негласна вимога споглядати себе очима гіпотетичного спостерігача-контролера, якому відомі норми й еталони зовнішнього вигляду, способу життя і поведінки. Уже в дитинстві люди засвоюють цей оцінювальний, критичний погляд на себе начебто збоку і надалі в своєму житті постійно порівнюють себе й інших із цими нормами-еталонами, приходячи зрештою до висновку про власну “особистісну неспроможність” і про необхідність “привести себе у відповідність” до норм. Отже, робить висновок Фуко, ця “влада є всюдисущою; не тому, що охоплює все, а тому, що виходить звідусіль” [Фуко, 1999, с. 123] – навіть представники маргіналізованих груп, інтерналізуючи ці норми, вважають такі утиски “природними”, “zasлуженими” та “зрозумілими”.

Однак наявність культурних приписів, зокрема тих, які визначають, що таке сім'я і якими мають бути шлюбно-сімейні стосунки, сама по собі не є негативним фактором; питання тут у тому, що кожна особа має розуміти: пропонуваній спосіб творення сім'ї є лише одним із варіантів, способів жити, характерних для певної культури в певний час. Як зауважує Є. В. Лукін, “нормальною ми звикли вважати людину, чий діагноз збігається з діагнозом більшості... Питання тільки в тому, яке саме захворювання буде запитане епохою...” [Лукин, 2008, с. 17].

Зауважимо, що належність сім'ї за параметром її структури до “нормальної”, нуклеарної, сім'ї не означає звільнення її членів від тиску соціальних приписів. І не тільки через змінюваність сімейних реалій, у зв'язку із чим можливими є трансформації будь-якої сімейної структури з часом. А ще й тому, що звуження діапазону форм “прийнятних” взаємин та привілейований статус нуклеарної сім'ї зумовили виникнення “ексклюзивності”, виключності таких сімейних взаємин. Це, власне, передбачає очікування, що партнери будуть одне для одного “усім” [Уайт, 2009].

Така ексклюзивність, пов'язана з ідеєю необхідності віднаходження в одному партнері “всього, що мені потрібно”, проявляється в негласній вимозі до партнерів шукати й досягати солідарності в різних намірах і життєвих завданнях, поділяти спільні з іншими членами сім'ї цінності й думки, намагатися задовольнити всі їхні бажання та потреби. Прагнення ж отримати визнання власної “нормальності” зумовлює відтворення такої ексклюзивності в сімейних стосунках, що істотно впливає на побудову сімейного простору та призводить до ізоляції членів сім'ї від ширшого соціального оточення. Спроби брати участь в інших формах взаємин (наприклад, у дружбі) часто зумовлюють переживання партнером ревностей та призводять до негативних санкцій, аж до звинувачень у “зраді”, що стає передумовою відмови членів сім'ї від інших стосунків чи вибору не дуже відкритих і чесних засобів досягнення бажаного задля збереження взаємин у сім'ї [там само]. Зазначимо також, що намагання відтворити і підтримати “ексклюзивність” у власному шлюбі може суттєво підвищити стресогенність сімейного простору, зумовлюючи зневагу до особистісних меж як власних, так і інших членів сім'ї; постійний пошук (і створення) приводів для демонстрування “душевної спільності”, виникнення та розвиток емоційного вигорання в сім'ї тощо.

Окрім сімейної структури, ще однією “віссю відліку” в оцінюванні сім'ї як “нормальної” чи “такої, що потребує корекції”, є *якість реалізації нею своїх функцій*. Саме погіршення виконання сучасною сім'єю традиційних функцій дослідники вважають базовим симптомом кризи сім'ї як соціального інституту. Сім'ї, що не виконують ці функції чи виконують їх незадовільно, вважаються дисфункціональними. Враховуючи всі виділені дослідниками функції сім'ї (виховна, репродуктивна, господарсько-економічна, сексуальна, психотерапевтична, рекреативна, регулятивна тощо), до дисфункціональних сімей можна віднести і бідні сім'ї (що не в змозі забезпечити прожитковий мінімум своїм членам), і бездітні чи малодітні сім'ї (які не виконують простого відтворення населення) [Гольцова, 2006].

Бачимо, що в сучасній соціоекономічій ситуації, мабуть, більшу частину українських сімей можна віднести до дисфункціональних. Зауважимо, що самі українці не вважають свої сім'ї дисфункціональними – дослідження демонструють, що молодь спрямована

на побудову сім'ї, саме сімейний спосіб життя вона вважає для себе бажаним [Кляпець, 2009]. Приймаючи спектральність, варіативність життєтворення, більшість громадян нашої країни демонструють прихильність щодо посилення людиномірності в побудові сім'ї і сприймають альтернативні її форми не як симптоми її дезорганізації чи зникнення сімейних цінностей, а як збільшення можливостей вибудовувати власний сімейний простір бажаним чином.

*Сучасна сім'я має багато облич і є дуже різномірна за структурою. А проте, як і раніше, її розглядають як сімейну групу, що має вирішувати певні соціальні завдання.* Кількість та суспільна значущість функцій сім'ї, які сприяють реалізації цих завдань, з часом змінюються, деякі з них можуть редукуватися чи повністю зникати (коли їх виконання перекладається на державу, соціальні інститути суспільства), вага інших може збільшуватися. До речі, з огляду на виділені функції сім'я для науковців багато в чому має інструментальний характер: вона не стільки самоцінність, скільки засіб для задоволення індивідуальних внутрішніх психологічних і матеріальних потреб людей, а також для забезпечення держави новими членами суспільства та регулювання їхньої поведінки. Таким чином, перелік функцій сім'ї, а також критерії якості їх реалізації диктує соціум, зокрема ним оцінюється їх відповідність чинним нормам. Оскільки ці характеристики є дуже інерційним утворенням, то вони часто входять у конфлікт із реаліями [Кляпець, 2014а].

Отже, у побудові сучасної сім'ї чітко простежуються такі тенденції: послаблення впливу суспільства на сімейне життя (принаймні у вигляді явного тиску); зменшення частки розширених сімей з трьома і більше поколіннями та зростання частки нуклеарних сімей; збільшення кількості самотніх людей шлюбного віку; зниження віку молоді, що вперше бере шлюб; зміна характеру подружніх стосунків, перехід до нових ролей, більша увага до особистісних потреб та інтересів особистості; зниження народжуваності, збільшення кількості сімей з однією дитиною; збільшення матеріальних і часових ресурсів, що вкладаються у виховання кожної дитини; зростання кількості розлучень та повторних шлюбів [Хитрина, 2008].

Порівняно з минулим сучасні практики сім'єпобудови стають усе більш індивідуалізованими. Сімейні функції, що раніше були чітко визначені та всіма прийняті, стають обговорюваними, кон-



венційними і відкривають для кожного конкретного сім'єтворця можливість проблематизувати їх і будувати свій сімейний простір спільно з іншими членами сім'ї свідомо і відповідально, взираючи на історії, яким надається перевага. Таким чином, сім'я стає об'єктом докладання постійних зусиль партнерів по її творенню та переробленню (remake) актуального життя сім'ї.

### **3.1.4. Оптимізація “сім'єтворення” в наративній парадигмі**

Як уже зазначалося, людиномірність у побудові сімейного буття проявляється в прийнятності застосування будь-яких практик побудови сім'ї за умови їх відповідності образіві бажаного самого сім'єтворця та інших членів сім'ї. Але це не означає безперспективності розроблення і застосовування різних способів допомоги сім'ям. Зважаючи на поліваріантність життєтворення в сучасному світі, найбільш підходящим з погляду оптимізації процесу побудови людьми сімейного життя нам видається використання напрацьовань *наративної терапії* – одного з постнекласичних психотерапевтичних підходів, що базуються на постмодерністських філософських течіях.

Відправною точкою цього підходу є *ідея про відносність усіх тверджень про реальність, їх принципова рівність, що означає відмову від орієнтації на ідею об'єктивного, істинного*. А тому втрачає сенс перший етап традиційного варіанта надання психологічної допомоги сім'ї – збирання та накопичення фактів щодо проблеми, метою якого є з'ясування “об'єктивного” стану справ, що досі було фундаментом для розроблення інтервенції з метою оптимізації сімейного життя. Фахівець ставиться до “проблемного тексту” як до реального лише тією мірою, якою це приписує йому клієнт (чи клієнти) [Будинайте, 2002].

Іншою особливістю наративної роботи із сім'єю як одного з постнекласичних підходів є *відмова від орієнтації на мету, створювану на базі уявлень про норми, що існують у суспільстві, і постановки мети, якою її бачить клієнт (клієнти)*. Таким чином, тут зникає традиційна логіка руху психологічної допомоги: приведення наявного стану функціонування сім'ї (оцінку якого дає фахівець) до “нормального”. Оптимізація процесу побудови сімейного життя

визначається метою організації умов, що максимально сприяють тим змінам, яких бажає клієнт (клієнти) [там само].

Напрямок (та його зміни в процесі роботи), швидкість і кінцева точка оптимізації побудови сімейного життя визначаються клієнтом (чи клієнтами): він конструює нову історію життя, що може замінити собою проблемну, а психолог тільки допомагає розвинути, “ущільнити” її, збільшуючи шанси нової історії стати “життєвою”, “дієвою”. Отже, основною метою психологічної роботи з оптимізації життєтворення в сімейній сфері є відновлення авторської свободи клієнта і його відповідальності за планування та реалізацію власних життєвих проєктів у сімейній сфері. Фахівець тут виступає радше фасилітатором, завданням якого є створення сприятливих умов для вироблення та реалізації клієнтом (клієнтами) власного бачення бажаного сімейного життя, що замінює собою “проблемний текст”. Під “проблемним текстом”, чи “проблемною історією”, нарративні терапевти мають на увазі домінуючі (які здаються людині найбільш переконливими, правдоподібними) описи реальності, що унеможливають реалізацію бажаних для людини смислів (цінностей, надій).

Однак домінування якоїсь однієї історії не означає тотального захоплення нею всього життя людини. Завжди залишаються якісь сфери життя або ж лише ситуації, вільні від домінуючої проблемної історії, у яких відображено досвід, не включений в неї, який суперечить їй. Наприклад, у досвіді побудови сімейного життя людини, домінуючою історією якої є історія зради, можна відшукати ситуації, в яких її партнер проявляв відданість. Саме на основі таких винятків, “унікальних епізодів”, за термінологією нарративних практиків, можна побудувати альтернативний проєкт, історію сімейного життя, яка, відповідаючи цінностям людини, сприятиме реалізації її намірів та вирішенню завдань у сім’єтворенні.

Отже, увага фахівця в процесі оптимізації життєтворення в сімейній сфері зсувається з мети побудови сімейного простору, яким його бачить він, на побудову простору, якого прагне клієнт, а його основним завданням стає створення такої психотерапевтичної ситуації, яка б давала клієнтові змогу самостійно вирішувати, як краще для нього і його життєвого проєкту. З фахівця знімається імпліцитна відповідальність знати за клієнта, що відбувається в його сім’ї і як йому краще будувати сімейні стосунки.

*Основною формою психологічної роботи в наративній практиці є бесіда, що розкриває переживання клієнта в контексті його життя. У ході такої бесіди фахівець задає запитання, спрямовані на обережне розширення й оприявлення смислів клієнта, і вислуховує його відповіді. При цьому запитування спрямоване на розуміння особливостей сімейного життя клієнта, а не на вкладання його в певну “систему координат” чи постановку діагнозу. Фахівець діє з позиції не-знання, а його головним настановленням є сприйняття клієнта (клієнтів, членів сім’ї) як найбільшого експерта у своєму сімейному житті. Результати досліджень, думки, що приходять під час роботи, пропонуються лише як деякі з множини можливих ідей; власні погляди та оцінки ретельно аналізуються [Будинайте, 2002; Фридман, 2001].*

Уся робота наративного практика – ця передусім реалізація практики поваги до Іншого (клієнта), тож *важливим етичним принципом є першочерговість настановлень психолога на створення атмосфери зацікавленості, відкритості і поваги перед “знанням техніки”* (послідовності запитань, спрямованих на досягнення цілей). Учасники бесіди (як фахівець, так і клієнт/клієнти) говорять про все, що здається важливим, і прояснюють ті моменти, що залишилися незрозумілими [Кутузова, 2011].

Ще однією особливістю наративного підходу, що впливає із заперечення постмодерністським світобаченням існування абсолютної істини, є *можливість долучення до роботи з покращення використовуваних особистістю практик побудови сімейного життя інших людей*. Ними можуть бути, по-перше, члени сім’ї, і тоді психологічна робота з індивідуальної перетворюється на групову (чи роботу із сім’єю); по-друге, знайомі, що є значущими для клієнта, чи люди, що пережили у своєму житті щось подібне, які, стаючи “зовнішніми свідками”, яким презентується нова історія, можуть підтримати клієнта в процесі роботи; і, по-третє, інші фахівці, що створюють рефлексивну команду. Такий крок, що не узгоджується з вимогою традиційного кодексу поведінки практичного психолога щодо конфіденційності роботи, значно підвищує ефективність оптимізації життєтворення в сімейній сфері, збільшуючи шанси на втілення альтернативного життєвого проекту.

Однак рішення щодо участі в роботі інших людей приймає сам клієнт (клієнти). Психолог же, поділяючи “етику взаємин”, яка

є відносною, і розглядаючи наслідки конкретних вчинків у конкретному контексті (на відміну від “етики правил”, яка є абсолютною), може запропонувати таку форму роботи як можливу, але не обов’язкову [Кутузова, 2005б].

Психологічна робота з оптимізації творення особистістю сімейного життя являє собою цілісний процес покращення застосовуваних особистістю практик побудови сім’ї за кожною складовою (будування стійких сімейних стосунків, будування взаємин турботи (піклування), будування близьких, інтимних стосунків і будування спільного домашнього простору), збільшення їх екологічності та діалогічності. Така робота може проводитися як індивідуально, так і в групі, як з одним членом сім’ї, так і з сім’єю в цілому.

*Основні завдання психологічної роботи з оптимізації побудови особистістю сімейного життя такі:*

1) допомога клієнту (клієнтам, членам сім’ї) у відокремленні його сімейного життя і сімейних стосунків від тих історій, які, на його думку, унеможливають реалізацію цінностей, принципів та бажань і є такими, що себе вичерпали;

2) допомога клієнту (клієнтам, членам сім’ї) в усвідомленні та визначенні історій життя і способів взаємодії з іншими членами сім’ї, яким він надає перевагу; створення умов, коли члени сім’ї можуть почути та усвідомити історії життя і способи сімейної взаємодії, яким надають перевагу інші;

3) створення простору для породження та розгортання членами сім’ї спільних історій, які, враховуючи цінності, принципи та бажання всіх членів родини, можуть стати спільними сімейними проектами; сприяння їх утіленню в життя;

4) підтримка в клієнта (клієнтів, членів сім’ї) відчуття своєї здатності впливати на власне сімейне життя, бути більшою мірою автором історії свого життя, якій надається перевага, будувати його бажаним чином;

5) сприяння втіленню історії життя, якій надає перевагу клієнт (клієнти, члени сім’ї), у стосунках з іншими людьми, через об’єднання людей у спільноту турботи і підтримки [Кутузова, 2011; Фридман, 2001].

Отже, однією з головних особливостей нарративного підходу до оптимізації процесу побудови сімейного життя є орієнтація на

відновлення авторства і відповідальності клієнта (клієнтів) у плануванні та здійсненні власних життєвих проєктів у сімейній сфері. Саме клієнтові тут відводиться роль головного експерта з побудови власного сімейного життя, який має визначати, що необхідно в ньому змінювати, у якому напрямку і до якої міри. Психолог, виконуючи функцію фасилітатора, створює умови для побудови і втілення клієнтом власного бачення бажаного сімейного життя, підвищення екологічності та діалогічності соціально-психологічних практик, що використовуються клієнтом у цьому процесі.

### **3.1.5. Модель психологічної роботи, спрямованої на підвищення екологічності та діалогічності в побудові сімейного простору**

У наративній практиці можна виділити кілька *способів* підвищення екологічності та діалогічності у творенні сім'ї: деконструювання проблемної історії, екстерналізація проблеми, конструювання альтернативної історії, створення аудиторії.

*Деконструювання проблемної історії.* Однією з найважливіших тез постнекласичних підходів до терапії є теза про виникнення та існування проблем на стику особистості і соціуму. Згідно з нею будь-які проблеми, з якими стикаються люди у своєму сімейному житті, зумовлюються не тільки особливостями сімейної взаємодії чи їхніми особистісними властивостями, а й більш широким соціальним контекстом чи загальноприйнятими уявленнями про “справжні близькі стосунки”, “властиву нормальній сім'ї стійкість”, “нормальну турботу”, “належний розподіл ролей у сім'ї”, “справжнє кохання” тощо [Кутузова, 2005б; Фридман, 2001]. Деконструювання, “розпакування” цього ширшого контексту, спрямоване на подолання явного чи прихованого порівняння конкретної сім'ї з “нормою”, яке призводить до ігнорування її унікальності, дискримінації та маргіналізації властивих їй процесів організації свого життя, стає необхідною передумовою оптимізації побудови сімейного простору, збільшення екологічності та діалогічності практик, що використовуються в ньому. Усвідомлення того, з якими еталонами порівнюють свої сім'ї люди, яких не задовольняє чинний стан сімейних стосунків, розуміння причин існування їх впливу на побудову сім'ї, піддавання сумніву доцільності цих еталонів, їх відповідності часові та особистісним потребам кожного

члена сім'ї – усе це необхідні кроки в роботі, спрямованій на покращення практик побудови сімейного життя.

На думку М. Уайта, однією з найбільших сучасних проблем, яка особисто “знайома” майже кожному, є відчуття особистісної неспроможності, коли людина відчуває себе нездатною “впоратися із життям”, відповідати нормам щодо “хорошої дружини”/“хорошого чоловіка”, “хорошої матері”/“хорошого батька”, “хорошої доньки”/“хорошого сина” тощо. Тоді вона намагається привести своє сімейне життя у відповідність із суспільними вимогами [Уайт, 2010; Отказ..., 2009]. Через такі намагання, зумовлені відчуттям власної неспроможності (що саме по собі відбиває бажання і здатність займати активну життєву позицію, впливати на хід і напрям свого життя), людина часто змушена відмовлятися від власних принципів, цінностей, бажань. Набагато простіше просто плисти за течією, бути як усі і не вибиватися із суспільно визначеної колії.

Однак відчуття особистої неспроможності можна розглядати і під іншим кутом зору: не як нездатність особистості відповідати суспільним вимогам щодо побудови сім'ї, а як неспроможність суспільства “усереднити” всіх своїх членів, “підрівняти” їх під “одну гребінку” наявних у ньому стандартів-вимог щодо сімейного життя. Отож ситуації, що раніше сприймалися людиною як доказ особистої неспроможності і включалися в домінуючу проблемну історію, під час деконструювання постають як прояв непокори особистості тискові соціальних вимог, як пошук людиною інших практик творення сімейного життя, в яких особливості людей чи певної сім'ї, що не відповідають соціальним стандартам, можуть розглядатися як “опори”, на базі яких можна будувати сімейне життя бажаним чином [Уайт, 2010; Жизнь..., 2010].

Такий підхід не означає відмови від традиційних взірців сім'ї, що існують у культурному просторі, чи їх знецінення. Його основним завданням є формування більш “розумного” та відповідального ставлення клієнтів до творення власної сім'ї, здійснення значущих життєвих виборів, які стосуються побудови сімейного життя, на підставі внутрішніх, а не зовнішніх орієнтирів.

Отже, *метою* психологічної роботи, спрямованої на деконструювання проблемної історії, є аналіз суспільних стереотипів, що обмежують процес побудови особистістю власного сімейного жит-

тя, інформування та розвиток уявлень сім'єтворців про інші можливі варіанти творення сім'ї, формування більш толерантного ставлення до "інакших" моделей сімейного буття. Під час такої роботи клієнт (клієнти, члени сім'ї) усвідомлює і проговорює ті потреби, принципи й цінності, які він хоче втілити у своєму сімейному житті, відділяючи їх від інроєктованих культурних вимог щодо творення власної сім'ї, які цьому заважають.

Позиція нарративних практиків щодо виникнення та існування людських проблем на стику особистості і соціуму визначає наступний спосіб оптимізації побудови особистістю власного сімейного життя – *екстерналізацію проблеми*. Оскільки сімейні стосунки можуть бути описані багатьма способами і жодну із цих історій не можна вважати такою, що об'єктивно відображає реальність, то й не має сенсу "розкладати" проблему, досліджувати внутрішньосімейні ланцюжки її породження, шукати винуватців. Домінуюча проблемна історія, збираючи в теперішньому і минулому тільки негативну інформацію, яка вписується в задані проблемою межі, являє собою збіднений опис подій сімейного життя. Винесення проблеми "за дужки" знімає питання провини, дає можливість побачити її по-іншому, усвідомити суспільні дискурси, що її "живлять", помітити ті переживання подолання, кохання, турботи і співучасті, які досі були невидимими і неоціненими, а також "згрупуватися" разом з іншими членами сім'ї для подолання проблеми, налаштуватися на діалог заради спільної перемоги [Мэдингэн, 2012а; 2012б].

Важливим наслідком екстерналізації проблеми є *формування нового погляду на себе як члена сім'ї та сімейні стосунки – погляду, не затьмареного проблемою*. Адже часто здається, що проблема повністю захопила життя, усі, навіть найпотаємніші, його закутки. Завдяки ж сепарації з'являється можливість виявити унікальні епізоди – ситуації (реальні або ж уявні), які не вписуються в домінуючий проблемний нарратив, які в подальшій роботі можуть стати початками альтернативних історій. Розміщення проблеми "зовні" допомагає розпізнавати, якій історії належить та чи інша ситуація: проблемній чи альтернативній, а також дає людині можливість вибору, з яким контекстом (проблемним чи альтернативним) пов'язувати власні вчинки. Кожний з них стає рішенням, у процесі вті-

лення якого людина свідомо конструює своє сімейне життя [Фридман, Комбс, 2001].

Окрім цього, завдяки екстерналізації проблеми члени сім'ї можуть припинити “міжособну” боротьбу та об'єднатися в спільному спротиві проблемі, усвідомити соціальні дискурси, що є її підґрунтям, та в діалозі одне з одним переглянути “стосунки з нею”, обравши той їх варіант, який видається їм найкращим.

**Конструювання альтернативної історії.** Деконструювання домінуючої проблемної історії, винесення проблеми за межі особистостей членів сім'ї, за межі стосунків між ними дають змогу помітити існування інших наративів, зрозуміти, що домінуюча історія не є єдино можливою, єдино істинною і тому невідворотною. Виявлення унікальних епізодів, що в неї не вписуються, проговорювання та усвідомлення того, якого сімейного життя хотілося б людям (щодо стійкості, близькості, проявів турботи, побудови домашнього простору), які цінності і принципи вони хотіли б утілювати у своїх взаєминах – усе це дає можливість почути одне одного та розпочати роботу по створенню більш екологічного проекту сімейного життя, заснованого на діалозі. Створення умов для того, щоб кожний із членів сім'ї зміг розповісти про свої проекти, а також почути проекти інших по-новому, сприятиме розвитку екологічності та діалогічності в побудові спільного сімейного простору.

Допомогти людям проживати день за днем історії сімейного життя, яким вони надають перевагу, – основна мета роботи наративних практиків, що спрямована на покращення побудови сімейного життя. Це пов'язано з розширенням спектра можливої поведінки, а не з його звуженням, тож наративні терапевти не зосереджують увагу на тому, як ця техніка використовується в традиційних підходах щодо терапії. Наголошуючи на можливості зміни траєкторії руху, вони говорять про життєві проекти чи напрямки розвитку, опрацювання яких лежить в основі психологічної допомоги [Кутузова, 2005].

Наративну терапію не слід ототожнювати з рефреймінгом, мета якого – змінити сприймання подій і переживань, а саме: з орієнтації “склянка наполовину порожня” на орієнтацію “склянка наполовину повна”. Під час роботи не відбувається і “переписання” історії – заміни її на іншу, яка б заміщувала і відміняла перший варіант. У центрі уваги наративних практиків – поліісторійні пережи-



вання життя, завдяки чому стає можливим переглядати і змінювати своє ставлення до подій минулого, вибудовуючи інше на нових засадах [Уайт, 2010].

“Будівельним матеріалом” для конструювання альтернативних історій стає власний життєвий досвід людей чи їхніх сімей: і його “зрима” частина, для чого події, що раніше включалися в проблемну історію, аналізуються, переінтерпретовуються, розглядаються на нових засадах; і “незрима”, що містить раніше не помічені життєві ситуації [Фридман, 2001]. Доцільним є також залучення досвіду інших людей чи персонажів книг.

Фокусування уваги на дослідженні можливостей побудови кращого (на думку клієнта) сімейного простору дає змогу перенести психологічну роботу по оптимізації побудови клієнтом сімейного життя з модусу “латання дірок” (який, на думку нарративних практиків, загалом низькоєфективний через сконцентрованість на актуальних для людини в минулому факторах, що викликає в неї бажання “захищатися”) на модус “виплітання нового” [Отказ..., 2009]. У процесі створення опису бажаного сімейного життя клієнт (клієнти, сім’я) може краще усвідомити, яким силам він “кидає виклик”, та прораховувати можливість власних помилок у ході втілення альтернативної історії. Такі помилки розглядаються в нарративній роботі не як поразка, крах, свідчення безсилля клієнта чи неефективності психологічної роботи тощо, а як недостатнє врахування сили викликів, з якими доводиться боротися, чи як спроба “незапланованої вилазки в тил ворога”, що мала на меті здобуття знань і вмінь, необхідних для “кінцевої перемоги” [Кутузова, 2009]. Позбавляючись самозвинувачень, відчуття сорому і провини, людина досліджує своє життя з іще більшою наснагою, поступово реалізуючи альтернативну історію, втілюючи її в сімейне життя.

Отже, мета психологічної роботи з оптимізації побудови сімейного життя, що реалізується під час створення альтернативного проекту, полягає в тому, щоб сприяти усвідомленню та проговоренню клієнтами особливостей бажаного варіанта побудови сімейного простору (з погляду стійкості, близькості, піклування, характеристик спільного домашнього простору), того, які цінності і принципи вони самі хотіли б утілювати у своїх стосунках, а також створенню історії сімейного життя на його основі.

**Створення аудиторії.** Важливою передумовою втілення альтернативної історії сімейного життя є її поширення, створення кола слухачів, що підтримуватимуть на шляху перетворень та допомагатимуть поширювати альтернативне знання про сімейне життя. Як зауважує Д. А. Кутузова, у кожній перемогі має бути своя аудиторія [Кутузова, 2005б]. При цьому аудиторія – це не просто “вуха”, що пасивно сприймають почуте: свідки теж переживають внутрішні трансформації, що зумовлюють зміни в їхніх життєвих історіях, з одного боку, а з другого – визнаючи досвід оповідача, надаючи свій відгук на почуте, свідки допомагають оповідачеві “зміцнити” внутрішні зміни, усвідомити цінність і корисність цього досвіду не лише для нього, а й для інших людей. Таким чином нове знання стає не просто індивідуальним знанням про себе, а сімейним знанням чи знанням ще більш широкого загалу.

Особливості психологічної роботи з оптимізації побудови сімейного життя значною мірою визначаються побажаннями клієнта, тож і рішення щодо запрошення свідків приймає він. Переживання клієнтом почуттів страху, сорому, ніяковості тощо є вагомим аргументом для відкладання цього етапу роботи (чи, можливо, відмови від нього) та концентрації зусиль на екстерналізації негативних почуттів.

Отже, такий спосіб оптимізації побудови особистістю власної сім’ї, як створення аудиторії, сприяє формуванню спільноти підтримки альтернативної історії, підтримує рух клієнта в обраному напрямку та допомагає протистояти наслідкам впливу проблеми на його сімейне життя.

Зазначимо, описані нами способи підвищення ефективності застосовуваних особистістю практик побудови сімейного життя можна використовувати як окремо, так і комплексно, і в цьому випадку вони становлять етапи наративної роботи. Однак структура наративної роботи не є жорсткою і не передбачає, що після деконструювання наступним етапом обов’язково має бути екстерналізація проблеми, а потім – створення альтернативного проекту і т. ін. Психологічна робота на засадах наративного підходу орієнтується на клієнта (клієнтів, сім’ю), тож за потреби цілком можливим є повернення до якихось попередніх етапів, “перескакування” на інші, пропущення, зупинення тощо. Завдяки такому підходові зміцнюється впевненість клієнта у своїй здатності впливати на власне

життя: психолог, не нав'язуючи клієнту (клієнтам, сім'ї) напрям розвитку бесіди, може пропонувати на вибір декілька варіантів, з-поміж яких клієнт обирає найважливіший для нього на цей час; від клієнта залежить і швидкість просування за ним. Оскільки в наративній практиці немає терапевтичного тиску як такого, то тому, мабуть, і немає поняття “супротив клієнта”.

Отже, модель психологічної роботи в наративному ключі передбачає кілька способів підвищення ефективності практик побудови сімейного життя (які можуть застосовуватися як окремо, так і комплексно; у другому випадку ці способи відповідають етапам наративної роботи):

- деконструювання проблемної історії, у ході якого створюються умови для усвідомлення клієнтом (чи клієнтами, сім'єю) дискурсів, у межах яких домінуюча проблемна історія дістала підґрунтя для свого розвитку;

- екстерналізація проблеми, коли створюються умови для усвідомлення клієнтом (клієнтами, сім'єю) обмеженості впливу домінуючої проблемної історії та виявлення винятків з неї;

- конструювання альтернативної історії, завдяки чому клієнт (клієнти, сім'я) дістає можливість на основі виявлених винятків вибудувати альтернативну історію, якій він наразі надає перевагу, і намагається створити її насичений опис, що містить послідовність пов'язаних спільною смисловою і ціннісною темою подій у минулому, теперішньому і майбутньому;

- створення аудиторії, що передбачає формування спільноти підтримки альтернативної історії – спільноти, яка допомагатиме протистояти наслідкам впливу проблеми на життя людини і підтримуватиме рух клієнта (клієнтів, сім'ї) в обраному напрямку.

## **Висновки**

Як було показано, у процесі творення сімейного життя можна виділити такі складові: будування стійких сімейних стосунків (стійких у часі і при зіткненні із життєвими негараздами), будування взаємин турботи (піклування), будування близьких, інтимних стосунків і будування спільного домашнього простору. Виділені складові є взаємопов'язаними і співзалежними, утворюючи разом цілісний процес побудови сімейного простору.

Успішність життєтворення в сімейній сфері великою мірою залежить від екологічності та діалогічності практик, що використовуються членами сім'ї в цьому процесі. Реалізація членами сім'ї екологічності та діалогічності за всіма складовими процесу побудови сімейного життя дає можливість будувати сімейний простір, де кожний член сім'ї, взаємодіючи з іншими, може втілювати бажану для себе історію сімейного життя.

Отже, метою психологічної роботи, спрямованої на оптимізацію побудови особистістю сімейного життя, стає підвищення екологічності та діалогічності практик, що використовуються нею в цьому процесі. Задля досягнення цієї мети доцільним видається використання напрацювань нарративної терапії, яка, базуючись на постмодерністських течіях, приймає поліваріантність особистісного життєконтрування в сімейній сфері та фокусує свою увагу на відновленні авторської свободи клієнта і його відповідальності у плануванні та реалізації власних життєвих проєктів у сімейній сфері. Під час такої психологічної роботи фахівці застосовують різні способи, а саме: деконструювання проблемної історії, екстерналізацію проблеми, конструювання альтернативної історії, створення аудиторії.

### **3.2. Наративні практики в подружньому життєтворенні молодих сімей**

Конструювання життя є одним з найважливіших та захопливих процесів у саморозвитку особистості. Саме завдяки йому формуються особливості її внутрішнього світу, виникають певні уявлення про навколишнє середовище, складаються стосунки із соціальним оточенням, зокрема взаємини в сім'ї. Особливої уваги потребують молоді сім'ї, де партнери протягом перших шлюбних років тільки намагаються пристосуватися до особистісних особливостей одне одного, знайти або сформувані спільні способи залягнення складних ситуацій, розподілити повсякденні побутові обов'язки, тобто створити свою унікальну, неповторну сімейну історію. Отож актуальним на сьогодні є дослідження спільних нарративних практик, які не тільки об'єднують чоловіка і жінку, допома-

гають їм інтегрувати особистий досвід у єдиний комунікативний простір, а й сприяють конструюванню певних особливостей у подружніх стосунках сімей у перші роки шлюбного життя.

### **3.2.1. Сімейний наратив як практика конструювання подружніх стосунків**

Наше розуміння сімейного наративу базується на засадах постнекласичної парадигми, і для його детального аналізу зупинимося перш за все на постмодерністському погляді на *сім'ю*. Поняття “сім'я” розкривається в процесі “буття сім'єю”, в якому людина створює тривалі і стійкі до знегод близькі стосунки взаємної праці з власним оточенням. Згідно із цим підходом існує три аспекти “буття сім'єю”: стійкість (у часі та при долатті знегод), піклування та близькість. (Про це вже йшлося в підрозділі 3.1.1). Звідси “буття сім'єю” – це перебування в тривалих стосунках піклування та обов'язково наявність спільного домашнього простору, а не просто проведення разом якогось обмеженого часу [Кутузова, 2005а]. Цікаво, що таке уявлення значно відрізняється від традиційного сприймання сім'ї як “осередку суспільства”, де чоловік і жінка обов'язково поєднані печатками в паспортах і зазвичай спільним прізвищем. Межі розуміння сімейного простору розширюються, даючи можливість особистості конструювати навколо себе зручний та різноманітний світ.

Як історію сім'ї сучасні дослідники-класики розглядають *сімейний наратив*. Він передається з покоління в покоління, об'єднуючи сім'ю як ціле, споріднюючи людей, формуючи почуття “ми”. При цьому така історія в процесі розповідання і трансформування стає важливим засобом творення членами сім'ї свого життя [Wolff, 1993]. Отож сімейний наратив є засобом як особистісного, так і життєвого конструювання. Його процесуальність пов'язана з тим, що коли оповідь передається з покоління в покоління, вона на кожному етапі збагачується сімейним досвідом проживання життя [Барт, 1994, с. 146–147]. Кожен член сім'ї вносить свої елементи в спільний текст, перетворює його відповідно до власних поглядів, тому сімейна історія поступово трансформується і набуває нового змісту.

Оскільки родовідна історія найчастіше розповідається одним оповідачем і при цьому вмщує в собі колективну пам'ять родинної

групи як суб'єкта, її можна назвати автобіографією, сімейним життєписом з відкритим фіналом [Разумова, 2001]. Сюжет сімейного нарративу завжди залишається недописаним, він може змінюватися залежно від певних обставин, коригуватися членами сім'ї у зв'язку зі змінами в світосприйманні, міжособових стосунках тощо. Тобто в класичному розумінні сімейний нарратив є своєрідною мовною спадщиною сім'ї, оскільки в ньому міститься набутий протягом багатьох поколінь досвід. Однак це не означає, що сімейні історії щоразу розповідаються і тлумачаться однаково, адже різні покоління сім'ї можуть по-різному інтерпретувати їх для своїх дітей. Такий особистісний компонент також насичує історії динамікою, надає їм певного характеру “легенд про себе” [Сапогова, 2002, с. 190].

Проте в нашому постнекласично орієнтованому дослідженні ми розглядаємо сімейний нарратив як спільно створювану партнерами історію, яка розпочинається з моменту знайомства партнерів і продовжується їхніми планами на майбутнє. Така розповідь вибудовується чоловіком і жінкою в процесі діалогу, обговорення стосунків, об'єднуючи їхні уявлення про партнерські взаємини, втілюючи шлюбно-сімейні домагання та очікування, допомагаючи переусвідомити спільний досвід, змінити бачення подружнього життя, і, відповідно, виступає засобом сімейного життєконструювання, зміни динаміки та подієвої насиченості взаємин, вибудовування в них нових особливостей.

При цьому нарративне життєконструювання передбачає не тільки динамічні, а й відносно статичні життєві періоди, але вони так само можуть змінюватися на періоди трансформаційні, набувати більшої динаміки, руху [Гитаренко, 2013б, с. 91]. Очевидно, що в періоди особистісного спокою, рівноваги стосунки партнерів у сім'ї стають більш стабільними, впорядкованими, а під час хаотичного життєконструювання вони будуються більш спонтанно, сміливо, творчо. Це схоже на відчуття, яке дає їзда по “американських гірках”: підіймаєшся на новий вигин або прямуєш рівною ділянкою – і немов відпочиваєш, згадуючи попередні підйоми і готуючись до нових, а потім раптово сила тяжіння вдавлює тебе в крісло – і ти з неймовірною швидкістю вже мчиш донизу, облишивши всі думки, насолоджуючись тільки вітром в обличчя та новими переживаннями.

Для того щоб упорядкувати уявлення про спільні наративи й конкретизувати їх значення в сімейному життєконструюванні, на основі аналізу теоретичних передумов та виділення відповідних критеріїв було розроблено *типологію сімейних наративів*. Вона охоплює п'ять типів наративів: домінування-підпорядкування, автономії, співпраці, турботи, злиття.

**1. Наратив домінування-підпорядкування.** Під час розповідання один з партнерів займає домінуючу позицію, самостійно приймає рішення, спирається тільки на своє бачення ситуації, не враховуючи думки партнера.

**2. Наратив автономії.** У змісті оповіді чоловік і жінка бачать своє спільне життя як стосунки між двома самостійними, відокремленими одна від одної особистостями, які живуть разом, але кожна своїм життям, і їхні життєві світи майже не перетинаються.

**3. Наратив співпраці.** У самій сімейній історії основний акцент робиться на партнерських стосунках, на досягненні спільної мети, реалізації спільних мрій. Чоловік і жінка намагаються розподіляти обов'язки, радитися одне з одним перед ухваленням важливих рішень, бути “на одному рівні”.

**4. Наратив турботи.** Головне в сюжеті спільної оповіді – це турбота членів сім'ї одне про одного, емоційна підтримка, тобто акцент робиться саме на внутрішньосімейній взаємодії.

**5. Наратив злиття.** У таких стосунках чоловік і жінка ніби втрачають свою особистість, ідентифікуючись із партнером. Вони все роблять разом, живуть “одним життям на двох”, не залишаючи одне одному простору для особистих справ. У такому типі спільного наративу основний акцент робиться на тотальній єдності чоловіка і жінки, на їхній асиміляції.

У нашому дослідженні ми розглядаємо сімейний наратив як практику подружнього життєконструювання, оскільки він виконує функцію своєрідного каталізатора в побудові особистого життя, допомагає особистості переструктурувати бачення як навколишнього середовища, так і власних внутрішніх особливостей. Практики, згідно з Т. М. Титаренко, це певні традиційні повторювані і прийнятні для людини способи її діяльності, здатні контролювати вибір одних життєвих можливостей і водночас нівелювати інші [Титаренко, 2014б]. Це певний синтез, з одного боку, суспільних обставин (культурний контекст), з другого – здібностей людей, що

діють (індивідуальний контекст). Хоча практики і слугують досягненню певних результатів, проте вони не передбачають спеціальної націленості на ці результати, не потребують особливої майстерності [Титаренко, 2011б].

За допомогою соціально-психологічних практик відбувається особистісне та життєве самоструктурування, певні трансформації. Особистість у процесі практикування здатна переусвідомлювати власні погляди, ставлення, уявлення про життєві події, бачення стосунків з оточенням і внаслідок цього – перебудовувати свій життєвий наратив, змінювати напрямок його розвитку, подієву насиченість. Утім, окремі ланцюжки в життєвій історії не впорядковуються лінійною траєкторією, а організуються ризомно, набуваючи множинності та процесуальності. Тому коректніше говорити про численні історії в житті особистості, між якими відбувається активна взаємодія [Титаренко, 2013в]. Події з різних сфер життя інтегруються в тематику життєвих наративів, конструюючи їх зміст, динаміку, напрямок та особливості розгортання сюжету.

Чому ж спільний наратив також можна вважати практикою сімейного життєконструювання? Справа в тім, що особистісні наративні практики реалізуються так само і в подружніх стосунках, адже завдяки їм особистість здатна “відбутися” в певній соціальній ролі [Титаренко, 2012б], зокрема як чоловік або дружина. Саме тому за допомогою наративу може розгортатися процес конструювання сімейного життя. Чоловік і жінка постійно обговорюють (практикують) історію власних стосунків не тільки між собою, а і з друзями, родичами, дехто навіть залишає записи в щоденниках (розмовляє з потенційним читачем), тобто відбувається, власне, синтез особистих здібностей і зовнішніх обставин. Таке практикування не вимагає особливих навичок, проте сприяє переосмисленню, зміні фокусування і напрямку побудови взаємин, відкриває раніше не усвідомлювані аспекти, і, відповідно, завдяки цьому формуються нові особливості в подружніх стосунках. У зв’язку із цим виникає потреба пошуку способів оптимізації наративних практик для їх оновлення, переструктурування та посилення впливу на взаємини в молодих сім’ях.



### **3.2.2. Способи оптимізації наративних практик: від повсякденних до трансформаційних**

Наші уявлення про способи оптимізації наративних подружніх практик базуються на терапевтичній сімейній функції у спільному життєконструюванні. Мабуть, ця функція відображає здатність сім'ї до так званого самозцілення, відновлення внутрішніх ресурсів, узгодження проблемних моментів та гармонізації стосунків або, у разі потреби, їх “перезавантаження”.

На основі терапевтичної функції сім'ї було виділено критерії класифікації, які характеризують способи оптимізації наративних практик сімейного життєконструювання. Щоб обрати ці критерії, ми докладно проаналізували життєві сфери сім'ї, які можуть потребувати оптимізації, а також різні фактори, які також позначаються на сімейному життєконструюванні. У результаті означилися такі п'ять критеріїв:

1) *за контекстом реалізації* (цей критерій базується на нашому розумінні практик, серед яких виділяються як повсякденні, так і трансформаційні; тобто такі способи оптимізації стають у пригоді як у буденних звичних ситуаціях, так і в раптових, неочікуваних випадках): повсякденні, трансформаційні;

2) *за динамікою впливу* (ми виходили з уявлення про ритми сімейного життєконструювання, а також динаміку побудови наративу. Бувають періоди, коли стосунки в парі переживають певний “застій”, невизначеність щодо подальшого розвитку; тоді було б непогано “підштовхнути”, інтенсифікувати цей процес. Проте існує й інша крайність, коли стосунки змінюються надто бурхливо і швидко, втомлюючи і дещо дезорієнтуючи партнерів, а тому для оптимізації змін потрібно їх дещо уповільнити, надати більш розміреного темпу): “каталізатори”, “уповільнювачі”;

3) *за змістом впливу* (обираючи цей критерій, ми проаналізували основні змістові сфери, де може відбуватись оптимізація наративних практик. Потужний оптимізаційний потенціал було виявлено у сфері сімейного відпочинку, міжособової комунікації партнерів, а також узгодження та “вплітання” в єдиний сімейний простір їхніх особистих переконань): релаксаційні, комунікативні, інтегративні;

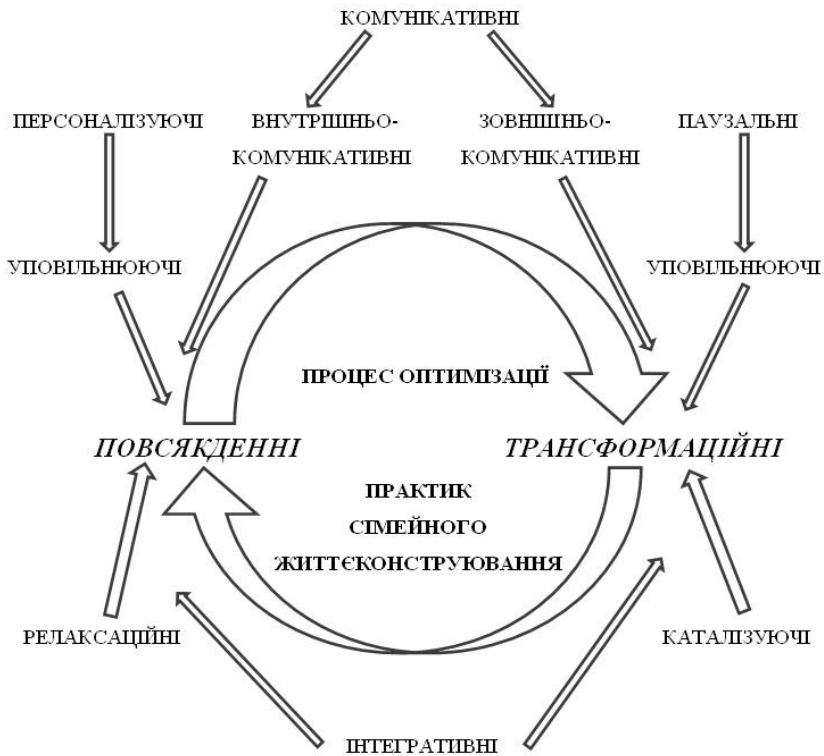
4) *за глибиною впливу* (цей критерій було обрано, щоб у разі потреби запобігти ситуації “обриву” сюжетних ліній у спільних

наративах, усунути загрозу призупинення чи повного завершення конструювання подружніх стосунків. Корируючи глибину впливу, подружні пари матимуть змогу оптимізувати проблемні моменти. Для цього їм слід буде в разі потреби пригальмувати процес наративного конструювання стосунків або ж навіть зробити “паузу” в ньому): персоналізовані, паузальні;

5) *за джерелом впливу* (добираючи цей критерій, ми враховували фактори, які сприяють оптимізації наративного конструювання сімейного життя. Ідеться як про особливості комунікації між шлюбними партнерами та їхніми дітьми (якщо вони є), так і про компоненти, які набуваються завдяки зовнішній взаємодії (з друзями, колегами, знайомими, батьками, родичами тощо): внутрішньо-комунікативні, зовнішньокомунікативні.

Перелічені критерії стали відтак “фундаментом” для класифікації способів оптимізації наративних практик. Запропонована нами класифікація (рис. 1) наочно відображає циклічність, постійний рух і трансформацію оптимізаційного процесу. При цьому п’ять загальних способів оптимізації (комунікативні, “уповільнювачі”, “каталізатори”, інтегративні та релаксаційні) об’єднуються в дві великі групи – фонові, або повсякденні, і конструктивні, або трансформаційні [Титаренко, 2013в]. До повсякденних способів шлюбні партнери вдаються в буденному житті, для вирішення звичних завдань, а трансформаційні стають у пригоді, коли треба впоратися з незвичайною ситуацією або коли відомі досі способи вже не діють і члени подружжя відчувають необхідність змін у стосунках.

Зупинімося докладніше на описі кожного способу оптимізації, щоб охарактеризувати особливості його реалізації та потенційний результат використання (табл. 2). Безпосередньо до повсякденних способів оптимізації належать досить звичні для буденного життя “уповільнювачі” (персоналізовані способи) та релаксаційні, тоді як до трансформаційних способів відносять більш “радикальні” – “каталізатори” та “уповільнювачі” (паузальні способи). Комунікативні способи (як внутрішньо-, так і зовнішньокомунікативні), а також інтегративні можна віднести до обох загальних типів, оскільки їх вплив визначається контекстом застосування, особистісними особливостями партнерів та специфікою стосунків у сім’ї.



*Рис. 1.* Класифікація способів оптимізації наративних практик сімейного життєконструювання

Проте одного виокремлення описаних вище способів недостатньо для досягнення певних змін у подружніх стосунках, їх збагачення та оновлення, переходу на якісно новий етап розвитку. Тому для перевірки запропонованих теоретичних припущень було проведено емпіричне дослідження, завдяки якому вдалося більш повно розкрити значення наративних практик для оптимізації подружніх стосунків у житті молодих пар.

Таблиця 2

**Способи оптимізації впливу наративних практик  
на конструювання подружніх стосунків у молодій сім'ї**

Способи оптимізації		Шляхи реалізації	Потенційний результат
Релаксаційні		спільний відпочинок, проведення дозвілля разом	зняття напруги в сімейній атмосфері, відчуття “полегшення”, гармонізація сімейного наративу
Комунікативні	а) внутрішньо-комунікативні	спілкування, дискусії, обмін думками і поглядами	формування спільного бачення подружнього життя в сімейному наративі, об'єднання ідей та переконань членів подружжя, їх узгодження та покращення взаєморозуміння
	б) зовнішньо-комунікативні		збагачення, предметне і змісто-ве наповнення наративних практик за допомогою оточення, інтеграція зовнішніх сюжетних елементів у сімейний наратив
Інтегративні		збільшення спільно проведеного партнерами часу, виконання спільних завдань, спільне вирішення питань та проблем, подолання труднощів разом	узгодження спільного життєвого простору, формування здатності мислити не тільки як “Я”, а і як “Ми”, допомога партнерам в усвідомленні себе як подружньої пари, єдиного цілого
“Каталізатори”		конфлікти, кризи, “переломні” моменти, ситуації-каталізатори, раптові і неочікувані зміни	оновлення, переосмислення, зміна напрямку процесу сімейного життєконструювання, надання йому внутрішньої динаміки, його активізація та інтенсифікація

Способи оптимізації		Шляхи реалізації	Потенційний результат
“Уповільнювачі”	<i>а) персоналізовані</i>	ситуативні “паузи” в спілкуванні партнерів, бажання побути наодинці, мати особисте, незалежне від сім’ї життя	підвищення цінності сімейних стосунків, відчуття недоторканності власного простору, оптимізація спільного наративу через індивідуальні історії чоловіка і жінки
	<i>б) паузальні</i>	зважені, великі “паузи”, призупинення стосунків на деякий період (за домовленістю партнерів), здебільшого окреме проживання	якщо стосунки теплі і гармонійні, але потребують певних змін, наративні практики в періоди “призупинення” оптимізуються (згадуються світлі, радісні моменти, повертається розуміння сенсу бути разом); проте якщо стосунки деструктивні, з найбільшою ймовірністю вони залишаться на “паузі”, завершаться саме таким чином: члени подружжя усвідомлять, що їм уже нецікаво, некомфортно разом, і зможуть конструювати спільний наратив уже з іншим партнером.

### 3.2.3. Як наративні практики сприяють оптимізації взаємин у молодих сім’ях

У дослідженні особливостей молодих сімей, зокрема їхніх подружніх стосунків, які виникають у процесі конструювання певного типу спільного наративу, взяли участь десять пар, які прожили разом менш як один рік, і десять пар – від одного до п’яти років. Вік учасників становив від двадцяти до двадцяти семи років. У семи сім’ях уже з’явилися діти, вік яких був від шести місяців до п’яти років. Після отримання кінцевих даних було проведено їх аналіз та інтерпретацію, у результаті чого увиразнилися певні особливості шлюбних взаємин залежно від типу сімейного наративу. Завдяки цьому з’явилася можливість відповісти на запитання: як

саме наративні практики можуть допомогти в оптимізації подружніх стосунків сімей у перші роки спільного життя?

**Пари з наративом домінування-підпорядкування.** Цей тип наративу було виявлено лише в пар з терміном спільного життя від одного до п'яти років (*“Познайомилися ми в гуртожитку на першому курсі. Я забігла з подружками до Вані в кімнату, і він мені одразу сподобався. Я тоді ще попросила встановити собі одну гру на телефон. Ми багато сміялися і веселилися, я поводитися шумно. Думаю, так я привертала увагу Вані до себе. Потім ми почали спілкуватися, постійно ходили одне до одного в гості, але Ваня вважав мене тільки другом. Я всіляко добивалася його уваги, постійно проявляла ініціативу, придумувала цікаві та веселі розваги”*). Можливо, у сім'ях, які тільки-но почали жити разом, ще не встиг себе виявити як слід справжній лідер, який би задавав напрямок подружнього життєконструювання. Отже, у рольовій сфері партнери намагаються визначити обов'язки кожного з них, але їм не завжди це вдається. Оскільки один з партнерів домінує у стосунках, то саме він визначає рольовий розподіл у сім'ї, а іншого партнера це, напевно, не завжди влаштовує, і через це між чоловіком і жінкою виникає конфлікт. У міжособовому спілкуванні подружжю загалом добре вдається знайти спільну мову, налагодити комфортну комунікативну атмосферу, адже за роки шлюбного життя у партнерів виробилися певні прийоми і засоби спілкування. Розв'язання конфліктів цілком узгоджене, чоловік і жінка намагаються їх вчасно залагоджувати, не залишають без уваги, і найчастіше саме домінуючий партнер визначає спосіб подолання конфліктних ситуацій. До сімейного життя члени подружніх пар ставляться уважно, піклуються одне про одного і про дітей; при цьому партнер, що домінує, проявляє більше ініціативи, визначає напрямок розвитку стосунків. Що ж стосується обов'язків та відповідальності чоловіка і жінки, то вони дуже сумлінно й ретельно підходять до залагоджування проблем, складних ситуацій, проте член подружжя, який домінує у взаєминах, може нав'язувати власне бачення таких обставин та способів їх подолання, і воно зазвичай не завжди збігається зі ставленням іншого партнера. Завдяки внутрішньому локусу контролю молоді пари добре усвідомлюють власну відповідальність за конструювання стосунків, зважено підходять до ухвалення рішень та розв'язання проблем, не перекладаючи це на партнера або на жит-

теві обставини. У роботі з такими парами доцільним буде використання *інтегративних* та *релаксаційних* способів оптимізації, які дають змогу зняти певну напруженість у стосунках, гармонізувати процес конструювання спільного наративу, сприятимуть узгодженню різних життєвих ставлень чоловіка і жінки, а також, можливо, спонукатимуть домінуючого партнера дослухатися до думок коханої людини.

**Пари з наративом автономії.** Цей тип сімейного наративу було також виявлено лише у тих пар, які мешкають разом від одного до п'яти років (Ч – чоловік, Ж – жінка. “Ч: *Познайомилися ми на роботі, сходили в кафе, зав'язалися стосунки. Згодом одружилися, народився син. Ж: Після народження дитини все змінилося, стосунки стали прохолодними. Ч: Ні, не згоден, стосунки не стали гіршими, просто перейшли на інший рівень розвитку, і багато на що стало не вистачати часу. Ж: У тебе постійно його не вистачає, живеш на своїй роботі! Треба ж знаходити час на нормальний відпочинок із сім'єю! Ч: Що я і намагаюся робити, раз на півроку виїжджаючи кудись разом на відпочинок. Ти просто не розумієш, як я втомлююся. Ж: Та ти і на відпочинку постійно говориш про роботу! Нормальні чоловіки одразу після роботи прагнуть потрапити додому, а ти постійно затримуєшся...*”). Упродовж цього невеликого періоду спільного проживання могли відбутися події або ситуації, які призвели до деякого відсторонення партнерів одне від одного, зменшення рівня довіри і взаєморозуміння між ними. У сфері розподілу подружніх ролей чоловік і жінка виконують відповідні зобов'язання, але це відбувається радше через звичку це робити, а не через кохання до партнера. Уникання конфліктів при цьому може пояснюватися відстороненням партнерів одне від одного і, як наслідок, небажанням обговорювати рольові питання, узгоджувати їх. Подружньої комунікації майже не існує, адже партнери часто уникають одне одного, живуть кожен своїм життям, мало спілкуються, а отже – по-різному бачать процес подружньої взаємодії. Незважаючи на це, конфлікти молоді пари все ж намагаються залагоджувати, проте в них це не завжди добре виходить – мабуть, вони не обговорюють прийнятні та звичні для кожного з них способи їх вирішення, а намагаються відстояти кожен своє бачення, тому часто виникають труднощі щодо залагодження таких ситуацій. Що ж до ставлення партнерів до їхньої сім'ї, то чоловік і

жінка майже не сприймають себе як єдину пару, бачать розрізнено та окремо і у зв'язку із цим не можуть дійти згоди в побудові сімейного життя. До того ж партнери недостатньо відповідально ставляться одне до одного і до стосунків у цілому, не можуть поділити між собою обов'язки, а відповідно і виконувати їх, що ще більше роз'єднує подружжя. Показники локусу контролю кожного з них баланують між інтернальністю та екстернальністю, що може говорити про певну непостійність переконань чоловіка і жінки, їхню залежність від контексту ситуації: іноді вони беруть відповідальність за життя на себе, а в деяких випадках – із задоволенням перекладають її на інших. Парам із “відокремленим” одне від одного способом життя підійдуть такі способи оптимізації, як *внутрішньо-комунікативні, інтегративні, паузальні*. Вони допоможуть членам подружжя налагодити міжособове спілкування одне з одним, відновити втрачену довіру і взаєморозуміння, сформувати спільні погляди і переконання, без яких важко побудувати гармонійні стосунки. Тимчасове призупинення важливе, але не завжди необхідне: чоловік і жінка повинні усвідомлювати можливі наслідки, адже якщо стосунки справді деструктивні, вони з найбільшою імовірністю завершаться, проте у випадку тимчасових труднощів взаємини поступово налагоджуватимуться.

**Пари з нарративом співпраці.** Цей тип нарративу означився лише в парах з терміном спільного життя до одного року (“...Після закінчення інституту ми вирішили поїхати на море, а там прийняли рішення одружитися й народити дитину. Таке рішення було усвідомленим та обміркованим. Коли повернулися з відпочинку, одразу подали заяву в ЗАГС. Ми разом вирішували весільні питання: дружина взяла на себе оформлення церемонії, а я – її фінансове забезпечення. Після весілля ми мешкали в батьків дружини, тому поставили нову мету – купити власне житло. Незабаром ми придбали двокімнатну квартиру і почали робити ремонт. Разом їздили по магазинах, купували будівельні матеріали. У цей час реалізувалася ще одна наша мета – ми дізналися про майбутню дитину, тому дуже хотіли встигнути заїхати у власну квартиру до її народження”). Коли чоловік і жінка лише починають жити разом, їхні прагнення часто спрямовані не на розвиток сімейних стосунків, а на участь у спільних справах, досягнення спільних цілей. Саме тому кожен з партнерів має чітко визначені сімейні ролі і нама-



гається відповідати їм, виконувати необхідні зобов'язання, проте часом спостерігається певний конфлікт уявлень чоловіка і жінки про розподіл ролей у сім'ї. Можна припустити, що обидва партнери прагнуть до реалізації та досягнення спільних цілей, займають активну позицію і їм важко остаточно визначитися щодо рольового розподілу в сімейних стосунках. У комунікативній сфері панує цілковита узгодженість – молодій парі вдається знаходити спільну мову одне з одним, враховувати потреби та ставлення коханої людини до спілкування, досягати спільного бачення ситуації. Що ж до конфліктів, то виявилось, що чоловік і жінка прагнуть вчасно їх залагодити, разом шукають прийнятні способи для подолання скрутних ситуацій, проте іноді конфліктують навіть з цього приводу. Оскільки молоді подружжя зосереджені на досягненні спільної мети, реалізації спільного проекту, то кожен з партнерів має власне бачення шляху до бажаного результату і їм інколи важко інтегрувати особисті уявлення в єдине ціле. До власної сім'ї чоловік і дружина ставляться досить дбайливо, уважно, але на першому, пріоритетному місці у них найчастіше спільна справа. Тому не дивно, що вони сумлінно виконують доручення одне одного, допомагають одне одному в побутових труднощах, проте інколи парам важко розподіляти обов'язки і визначитися з часовими межами їх виконання та кінцевим результатом. У таких сім'ях переважає внутрішній локус контролю, оскільки обидва партнера зазвичай активні та ініціативні і самостійно беруть на себе відповідальність за важливі справи та рішення. З огляду на такі подружні особливості було дібрано відповідні, найбільш ефективні з нашого погляду, способи оптимізації нарративних практик: *релаксаційні, інтегративні та внутрішньокомунікативні*. Завдяки їм чоловік і жінка зможуть відпочити від шаленого темпу спільного життя, відновити втрачену енергію, сконцентруватися на конструюванні подружніх стосунків та приділити більше уваги коханій людині, а не досягненню цілей.

**Пари з нарративом турботи.** Цей тип нарративу було виявлено як у пар, що разом прожили менше одного року, так і у пар, стаж спільного сімейного життя яких становив, від одного до п'яти років, причому останніх було дещо більше (Ч – чоловік, Ж – жінка. “Ч: Потім, після святкування твого дня народження, ми почали жити разом. Ж: І я нарешті отримала можливість посправжньому піклуватися про тебе! Так приємно було готувати

для тебе різні смачні страви, створювати затишок в оселі... І кожного вечора бачити у твоїх очах здивування і вдячність! Ч: Я був просто приголомшений таким ставленням до себе – ти мене так балувала! У відповідь мені хотілося зробити для тебе ще більше, звернути гори! Ж: Так... А через кілька місяців я прийняла твою пропозицію руки і серця прямо в літаку... У мене до цього часу залишилися посадочні квитки на той рейс... Ч: Мені так хотілося, щоб ця пропозиція стала для тебе незабутньою! Я довго готувався, хвилювався, як усе пройде... Ж: І все пройшло просто чудово, завдяки тобі! А потім було весілля... І ми дали клятву любити й оберігати одне одного все життя! Ч: І я дотримаюся цієї клятви – мені справді приємно про тебе піклуватися!”). Цікаво, що в жодній з досліджуваних сфер не було виявлено конфліктності. Можливо, це говорить про активне прагнення чоловіка і жінки зрозуміти якнайкраще одне одного, обов’язково знайти компроміс та виробити єдине ставлення до ситуацій. Згідно з результатами дослідження рольової сфери партнери дбають одне про одного, намагаються чітко визначитися щодо сімейних обов’язків, розподілу ролей у сім’ї, щоб не ускладнювати життя коханій людині, не навантажувати її зайвими справами. У процесі міжособового спілкування чоловікові і жінці вдається створити максимально комфортний для обох простір взаємодії. Конфлікти партнери сприймають як дуже болісний процес, вони майже не вміють конфліктувати, адже першочерговою цінністю та метою для них є піклування одне про одного, а конфлікти звичайно завдають шкоди коханій людині, спричиняють виникнення негативних емоцій. Зрозуміло, що чоловік і дружина намагаються уникати складних травматичних ситуацій, аби таким чином убезпечитися від їх вирішення. До своєї сім’ї молоді пари ставляться дуже дбайливо, з максимальною увагою і турботою – це для них найбільш важлива сфера в житті. Вони приділяють багато часу одне одному, дітям і налагодженню спільного побуту в цілому. Що ж стосується сімейних обов’язків, то партнери завжди ретельно їх виконують, проявляють відповідальність у таких справах, намагаються досягти найкращого результату заради коханої людини. У сфері локусу контролю проявилися як інтернальність, так і екстернальність членів подружжя, відповідно їхнє бажання брати на себе відповідальність залежить більшою мірою від ситуації, ніж від певного способу життя. Серед способів оптимізації найбільш

прийнятими для такого типу наративних практик будуть “каталізатори” і зовнішньокommунікативні, оскільки саме вони сприятимуть певному оновленню стосунків у парах, поступовому розширенню їхнього світобачення – з повної зосередженості одне на одному до відкритості навколишньому світові, змістовому збагаченню стосунків завдяки інтеграції зовнішніх сюжетів у спільний наратив, активізації процесу подружнього життєконструювання.

**Пари з наративом злиття.** Цей тип наративів виокремився лише в парах, які мешкають разом від одного до п’яти років (“*Ми познайомилися на дискотеці. Нам одразу дуже сподобалося проводити час разом – було весело, романтично і душевно. Ми могли (і можемо досі) цілодобово і безперервно розмовляти про все, нам цікаво вдих, і більше ніхто не потрібен, нікого не існує в навколишньому світі. Андрій буквально одразу побачив у ній свою половинку, а Світлана тільки придивлялася. Але бажання бути разом привело до того, що через місяць ми майже день і ніч були поряд одне з одним – почали жити разом. Ми дуже зворушливо ставилися одне до одного: піклувалися, робили сюрпризи – і закохувалися все сильніше. Наше кохання зміцнювали навіть хвороби, під час яких ми віддавали одне одному все тепло, не розлучалися ні на хвилинку – і разом з усім впоралися! Далі була незабутня пропозиція, реєстрація шлюбу, весілля на Кубі. Ми обоє вважаємо, що весілля – це свято лише двох закоханих, тому і влаштували самі для себе це незвичайне свято”). Протягом усього цього часу партнери настільки були зосереджені одне на одному, що, очевидно, не помітили, як почали втрачати власні особистісні особливості, стали мислити і діяти як одна людина, перестали уявляти життя без коханої людини. Як показали результати дослідження, чоловік і жінка намагаються визначати й розподіляти подружні ролі, виконувати певні сімейні обов’язки, але через надмірне прагнення до асиміляції, бажання постійно бути разом їм не вдається повноцінно реалізувати цей розподіл, тож вони можуть впоратися лише з деякими справами. Подружні пари постійно спілкуються, проводять разом дуже багато часу, тому мають змогу краще пізнати одне одного, побудувати розгорнутий і змістовний комунікативний простір. Проте попри прагнення партнерів злитися одне з одним їм не вистачає особистого простору, почуття свободи, спілкування з оточенням та вираження власних думок. Процес залагодження конфліктів проходить*

своєрідно. Оскільки молоді люди докладають багато зусиль, щоб стати єдиним цілим, виробити спільний світогляд, бачення ситуацій та подій, то й засоби залагодження конфліктів у них також спільні. Утім, вони намагаються не конфліктувати, адже це сприймається обома як важка та болісна подія, яка розділяє їх. До своєї сім'ї чоловік і жінка ставляться дуже уважно, турботливо, обережно; вони ідентифікують себе з нею, сприймають як єдиний цілісний простір, зосереджені найбільшою мірою на сімейній гармонії та затишку. Що ж стосується подружніх обов'язків, то партнери сумлінно й ретельно їх виконують, забезпечуючи повноцінний та змістовний процес сімейного розвитку. На жаль, через надмірне злиття одне з одним, зосередженість лише на коханій людині молодим парам не завжди вдається належним чином розподілити обов'язки між собою, часто бракує часу на їх виконання, що не відповідає первинним очікуванням чоловіка і дружини. Цікаво, що у сфері локусу контролю переважає екстернальність: сприймаючи себе як єдине ціле, члени подружжя звичайно уникають звинувачень одне одного в разі якихось прикрих непорозумінь, тобто схильні перекладати відповідальність за важливі моменти свого життя на навколишній світ та інших людей, виправдовуючи таким чином себе і кохану людину. У таких випадках доцільними способами оптимізації будуть *зовнішньокомунікативні* та *персоналізовані*, які дають партнерам змогу відновити і збагатити втрачений особистісний простір, відчути його недоторканність, по-новому сприймати сімейні стосунки та змістовно їх наповнювати.

## **Висновки**

Отже, пропонуємо розглядати сімейний наратив як створювану партнерами з моменту знайомства історію, відкриту в майбутнє, яка вибудовується в процесі діалогу, об'єднуючи їхні уявлення про партнерські стосунки, допомагаючи переусвідомити спільний досвід, і виступає засобом конструювання сімейного життя. Крім того, сімейний наратив є практикою подружнього життєконструювання, оскільки передбачає постійне обговорення (практикування), не потребує особливих навичок і поєднує особисті здібності та зовнішні впливи. Серед способів оптимізації наративних практик виділено дві великі групи (повсякденні і трансформаційні), які відповідно включають сім таких способів: релаксаційні, зовнішньо- та

внутрішньокомунікативні, інтегративні, “каталізатори”, паузальні, персоналізовані. У результаті проведеного дослідження визначено особливості подружніх стосунків у молодих сім'ях залежно від типів їхніх спільних наративів та відповідно до них дібрано способи їх оптимізації. Для шлюбних пар з наративом домінування-підпорядкування запропоновано інтегративні і релаксаційні способи, для партнерів з наративом автономії – внутрішньокомунікативні, інтегративні, паузальні способи. Парам з наративом співпраці підійдуть релаксаційні, інтегративні та внутрішньокомунікативні способи, для сімей з наративом турботи актуальними будуть “каталізатори” і зовнішньокомунікативні способи, а для пар з наративом злиття найбільш прийнятні зовнішньокомунікативні та персоналізовані способи оптимізації стосунків.

Звичайно, у повсякденному житті важко дотримуватися чітких рекомендацій щодо конструювання подружніх стосунків, адже спільне життя чоловіка і жінки – процес непередбачуваний і спонтанний, але від цього тільки більш захопливий і цікавий. Важливо прагнути зрозуміти кохану людину, вчасно прийти їй на допомогу, відкрито проявляти власні почуття, при цьому залишаючи місце для її особистого простору. Тоді наративні практики допомагатимуть збагачувати та розвивати взаємини, вибудовувати їх вільно, енергійно та діалогічно.

### **3.3. Жіночі практики конструювання партнерських стосунків**

#### **3.3.1. Жіночі практики як актуальний запит практичної психології**

Жінки щодня працюють, виконують десятки завдань як у виробничій, так і в особистій сфері. День за днем вони роблять усе, що вміють, однак часто стикаються з тим, що навіть організувати просто спокійне життя не вдається. Вони шукають відповіді, вони готові змінюватися – і в тому великий потенціал для розвитку людства взагалі. Як відомо, саме жінки становлять лівову частку відвідувачів різного роду психологічних заходів (семінарів, тренінгів, лекцій) і саме вони є основними клієнтами психотерапевтів. Вони

відчувають гостру потребу в знаннях та навичках, що могли б допомогти їм вибудовувати гармонійний життєвий світ для себе та своєї родини. Саме тому наше дослідження присвячено висвітленню практик життєтворення, притаманних жінкам.

Чи не найголовнішою темою жіночих запитів є створення і підтримання стосунків. Найбільше турбує вибудовування стосунків з чоловіком в особистому житті.

“Короткий курс щасливого життя” – серіал Валерії Гай Германіки – у 2012 р. став для багатьох глядачів справжнім відкриттям. Кожна серія починається словами: *“Ти добра, мила, чуйна і жахливо самотня. Ти роками чекаєш пропозиції руки і серця від чоловіка або роками сподіваєшся познайомитися з тим, хто цю пропозицію зробить. Але все даремно. Це означає лише одне – ТВОЯ ПРОГРАМА НЕ ПРАЦЮЄ”*. Власне, у кожній серії режисерка фокусується на певній диспозиції жіночого габітуса у сфері психосексуальних відносин і розвінчує її, показуючи, що існують інші диспозиції та, відповідно, інші практики конструювання партнерських стосунків у життєтворенні особистості.

В Україні громадськість також долучається до тематики створення здорових відносин. Так, конкурс плакатів “Палітра гармонійних стосунків” (<http://www.civicua.org/news/view.html?q=2103899>), що проводиться Благодійним фондом “Здоров’я жінки і планування сім’ї” в рамках проекту “Покращення доступу підлітків до інформації та знань з репродуктивного здоров’я та прав” на підтримку Державної програми “Репродуктивне здоров’я нації на період до 2015 року”, має на меті вивчити уявлення підлітків про стосунки та допомогти молоді в конструюванні здорових і безпечних партнерських відносин.

Вивчення жіночих практик, а саме звичної поведінки жінок в *особистих стосунках*, значною мірою сприятиме розширенню розуміння проблематики й пошуку ефективних психотерапевтичних стратегій профілактики нездорових відносин. На думку П. Бурдье, “розподіл речей і практик відповідно до опозиції чоловічого і жіночого, що в ізольованому стані сприймається як довільний, набуває своєї об’єктивної і суб’єктивної необхідності, оскільки вбудований у систему гомологічних опозицій: високий/низький, зверху/знизу, попереду/ззаду, правий/лівий, прямий/зігнутий (і підступний), сухий/вологий, твердий/м’який, гострий/прісний, світ-

лий/темний тощо, які, будучи схожі у своїй відмінності, досить узгоджені, щоб підтримувати одна одну за допомогою невичерпної гри переносів і метафор, і при цьому досить різні, щоб наділяти кожному з опозицій семантичною силою, що базується на тісному зв'язку обертонів, конотацій і відповідностей” [Бурдьє, 1998].

У нашому дослідженні *жіночі практики* – це практики життєконструювання, які використовують жінки в процесі творення власного життя. За гендерною ознакою серед усіх практик можна виділити також андрогінні практики – такі, що ними користуються і чоловіки, і жінки, та чоловічі практики – притаманні саме чоловікам.

### **3.3.2. Жіночі практики в патріархальному дискурсі**

Жіночі практики в західному світі протягом кількох століть зазнавали постійних репресій з боку офіційної культури і вважалися “відьмацькими”. При цьому підтримувалися лише ті, що стосувалися материнства. Починаючи із середньовіччя християнська релігія описувала жінку, використовуючи, як правило, терміни недосконалості: “нерозумна”, “нелогічна”, “непослідовна”, “неврівноважена”, “інстинктивна”. Хроніст Салімбене (XIII ст.) наводить поширену характеристику жінки, що часто трапляється у творах середньовічних авторів: “Жінка – сталь, смола, жостір, колючий реп’ях, чіпкий будяк, кропива, осине жало” (див. [Леонова, 2011]). Жінка могла бути лише матір’ю або монашкою, як виняток – повією. Тобто жінка могла прагнути лише одного – бути схожою на Діву Марію. З дитинства жінкам заборонялося все, що могло давало задоволення і було природним. Жінок у всьому обмежували, вимагали від них бездоганного виконання низки суспільних правил, не давали свободи вибору партнера, життєвого шляху.

У дохристиянський період, часи панування язичницьких вірувань, жінка, навпаки, була дуже шанованою, бо саме з нею були пов’язані усі процеси плідності. Тоді жінки активно залучалися до всього, що було пов’язано з народженням, ростом і смертю. Християнська епоха не знищила всі ці практики, однак суттєво вплинула на їх поширення. Усі узвичаєні форми поведінки та навчання жінки стали провадити таємно чи напівтаємно. Хоча до жіночих таємниць чоловіки ніколи не допускалися повною мірою (як це показують

кроскультурні дослідження), за час домінування патріархальної культури багатство й розмаїтість жіночих практик життєтворення було суттєво втрачено. У патріархальному суспільстві жінкам доводилося долати суттєвий супротив для того, щоб стати рівноправними учасниками соціального життя, здобути освіту, зробити кар'єру, голосувати та ін. “Чоловіче панування гарантовано настільки надійно, що немає необхідності шукати йому виправданя”, – зауважує П. Бурдьє [Бурдьє, 1998].

Сучасна система освіти сконструйована також чоловіками і ставить за мету підготувати учня/ученицю лише до виконання службових обов'язків, ігноруючи при цьому жіночі цінності та потреби, які, як добре відомо, лежать у площині відносин. Гендерна рівність має місце лише на рівні форм викладання та не осмислюється на рівні змісту навчальних дисциплін та їх практичної цінності. Закінчуючи середню школу, чоловік, як правило, здобуває достатній освітній рівень, щоб бути успішним у сфері своїх цінностей – роботи та соціальної самореалізації. Молода ж дівчина перебуває найчастіше в розгубленому стані. Як стати професіоналом – їй більш-менш зрозуміло. Однак у неї зовсім немає розуміння, як досягнути успіху в царині відносин. Дівчина не здатна досягнути ні фізіологічні, ні психологічні процеси, що відбуваються з нею. Широке коло культурних знань про жіночі практики, увесь обшир сучасної інформації стають недосяжними для окремої особи. Наявність інформації у відкритому доступі теж не гарантує того, що молода особа візьме за зразок кращі варіанти – пошук інформації потребує хоча б мінімальної орієнтації. Тому постає соціальна потреба долучити молодь до культурних надбань у царині жіночих практик.

Останні три десятиліття дослідниці буквально по “кісточці” [Естес, 2006], як палеонтологи, намагаються зібрати й зберегти для наступних поколінь дорогоцінні надбання жіночої мудрості, котра зовсім не відображена ані в історичних хроніках, написаних чоловіками, ані в офіційній історії. Те, про що чоловіки розповідають у життєписах, стосується подій і перемог. Жінки ж намагаються зрозуміти те, що завжди хвилювало і буде хвилювати, – щастя, здоров'я, стосунки. Чоловіки прагнуть керувати процесами, жінки шукають спосіб використати природні течії для досягнення своїх цілей. Жодна із стратегій не є кращою. Розвиток можливий лише за рахунок гармонійного поєднання чоловічих і жіночих практик у



всіх сферах життєдіяльності людини: виробництві, освіті, екології тощо.

У фокусі нашої емпіричної розвідки – жіночі практики конструювання партнерських стосунків, тому що, як свідчать численні жіночі дослідження, для жінок найважливішою сферою самореалізації були і залишаються відносини та сім'я. Р. Коннелл, відомий австралійський дослідник, звертає увагу на важливість вивчення індивідуальних практик як мікроструктури соціального простору. Серед сфер взаємовідносин між чоловіками і жінками він виділяє такі макроструктури, як влада, праця і лібідозний потяг [Коннелл, 2012]. Саме остання макроструктура й стала центром нашої уваги.

Партнерство з чоловіком в особистому житті зазвичай має три стадії: створення стосунків, підтримання стосунків, завершення стосунків. Наразі ми обмежимося періодом створення стосунків, як таким, що, власне, обумовлює дві інші стадії.

### **3.3.3. Партнерські стосунки: від пошуку ідеалу до здорових відносин**

Практики конструювання партнерських стосунків з'явилися не так давно, близько ста років тому. До того ж відносини з чоловіками формувалися на основі чітко означених ритуалів у межах тих чи інших субкультур. Зазначимо, що стосунки зав'язувалися досить рано, у віці 15–18 років, і залежали передусім від батьківської родини; власних позицій на той момент жінка ще не мала. Відносини конструювалися на основі виконання певної канви ритуалів як з боку жінки, так і чоловіка. Відхід від традиційного сценарію розцінювався часто як неадекватність чи навіть гріх.

Практики конструювання партнерських стосунків засвоювалися дівчатками завдяки активній участі жіночої громади та з огляду на тодішню реальність. Так, посаг дівчина готувала все своє свідоме життя. У процесі родинної взаємодії із старшими родичками вона могла навчитися того, які практики слід використовувати у відносинах із чоловіком. Уміння та навички засвоювалися в процесі інтенсивної взаємодії з різновіковими групами жінок, оскільки всі родичі зазвичай мешкали досить компактно.

Зрозуміло, що втрата традицій і швидкий технічний прогрес призводять до численних особистих трагедій як жінок, так і чоловіків. Більшість опинилася в незрозумілій ситуації: що доречно, а

що ні. Батьківський досвід у новій соціально-економічній ситуації фактично втратив свою цінність. Сучасним орієнтиром у відносинах нового часу стали тенденції, які задаються суспільно-культурним дискурсом. Жінки в житті стали копіювати героїнь книжок, пізніше – фільмів, ще пізніше – серіалів. Жіночими порадиниками стали журнали “Жінка”, “Работница”, останнім часом – “Наталі”, “Жіночий журнал”, “Ліза” та численні електронні видання.

Саме так у сучасному дискурсі пересічної жінки з’явилося поняття “ідеальні відносини”: спочатку вималювані на сторінках жіночих романів, потім розіграні в межах телевізійних мелодрам. “Як побудувати ідеальні відносини”, “Як стати ідеальною ... жінкою, коханкою, нареченою” – такі маніпулятивні тексти активно використовуються в масмедійному просторі. *Ідеальні відносини* розглядаються як партнерство, у якому вся взаємодія наповнена тільки позитивними емоціями, конфліктів немає, а власний життєвий простір обмежується рамками стосунків. Бажання побудувати такі ідеальні стосунки опановують думки багатьох жінок і штовхають їх до надлишкової активності з нульовим результатом: бо ж ідеальне не може існувати в реальності так само, як і Баба-яга. Тобто жінки не усвідомлюють відмінностей між уявленнями про відносини і реаліями повсякденності. Прагнення дістати “зірку з неба” часто доводить жінку до відчаю та почуття власної неспроможності, заводять на манівці залежних стосунків. З одного боку, ідеал – це позитивна модель, на яку рівняється жінка, а з другого боку – почасти не рефлексується питання реалістичності очікувань як щодо себе самої, так і щодо партнера. Проблема полягає в тому, що при всій розмаїтості дискусій, оглядів, ба – монографій на цю тематику, жінкам, власне, не вистачає чіткого розуміння того, які відносини є здоровими, продуктивними, а які – хворобливими, перекрученими, руйнівними. Де тут межі норми, а де площина індивідуальних варіацій?

Тому жіночі практики конструювання партнерських стосунків, на наш погляд, слід орієнтувати передусім на *здорові відносини*. Таке поняття слід вводити в загальний дискурс, давши можливість багатьом змінити своє життя на краще, адже, як ми уже зазначали, молоді жінки часто орієнтуються на культурні міфологеми і слабо розбираються в реаліях життя.

Отож які вони – здорові партнерські стосунки? Як відрізнити індивідуальні уподобання від явного збочення? Як забезпечити себе від шахраїв та маніпуляторів? Як зрозуміти, що відносини перспективні?

Найбільш докладним і повним, на нашу думку, є перелік характеристик, запропонований російським психологом В. В. Новиковою. Дослідниця торкається цієї тематики в рамках роботи із залежними та співзалежними особами, однак її структурований синтетичний огляд особливостей здорового партнерства може стати підґрунтям як для власної рефлексії, так і для розроблення тренінгових занять для широкого кола людей. *Здорове партнерство* засноване на взаємоповазі та взаємопідтримці, що створює рівні умови для особистісної самоактуалізації [Новикова].

*Характеристики здорового партнерства (за В. В. Новиковою)*

1. Незагрозлива поведінка (тобто всі можуть бути такими, як їм хочеться). Мається на увазі, що обидва партнери можуть бути такими, якими вони є, їм не треба грати ролі, не треба приховувати свої почуття.

2. Повага, а саме здатність вислухати та емоційно підтримати спілкування, тобто готовність до продуктивного діалогу.

3. Довіра і підтримка, тобто здатність обох сторін поділяти цілі партнера.

4. Здатність поважати почуття, погляди партнера, а також поведінку його друзів і родичів.

5. Чесність і сумлінність у почуттях і поведінці, що проявляється у вмінні сісти і відверто поговорити про свої образи. Партнери мають бути здатні визнати свої помилки та вміти створити атмосферу душевної близькості, відкрито доносити свої думки, довіряючи партнерам.

6. Відповідальне батьківство як здатність розділяти відповідальність: кожен знає, хто за що відповідає, і ці аспекти діяльності є результатом спільно ухвалених рішень. Важливо також, аби батьки були позитивною моделлю для дитини, власним прикладом мотивуючи її використовувати продуктивні практики повсякденності. Відповідно, якщо певні практики повсякденності є неприйнятними для одного з партнерів, то рівень напруженості у відносинах, найімовірніше, буде стабільно високим.

7. Розподіл відповідальності, що передбачає взаємну угоду про чесний розподіл роботи та спільне ухвалення сімейних рішень (“ми з татом порадилися...”).

8. Економічне партнерство. Означає ухвалення спільних фінансових рішень, які були б фінансово вигідними для обох партнерів. У цій площині, на жаль, жіночі практики є ще недостатньо сформованими. Багато жінок не вміють контролювати та організувати свою фінансову сферу, не відстоюють свої фінансові інтереси, тому часто потерпають як у випадку розриву відносин, так і в період партнерства як такого.

9. Уміння входити у конфлікт і виходити з нього та знаходити рішення, яке б усіх влаштовувало. Така навичка здебільшого є недостатньо розвинутою, оскільки в нашому суспільстві ще не напрацьовані відповідні соціальні практики, які наразі є невід’ємною частиною демократичної західної культури.

10. Інформування одне одного про плани і наміри – як короткострокові, так і довгострокові перспективи. Це, образно кажучи, “Золоте правило” партнерства. Реалізація цього правила є важливим моментом функціонування партнерства як гнучкої системи спільної діяльності двох осіб.

Отже, дискурс здорового партнерства має значний потенціал для трансформування суспільного дискурсу ідеального/неідеального та може бути основою гармонійних перетворень у площині оптимізації жіночих практик конструювання партнерських стосунків.

### **3.3.4. Особливості диспозицій жіночого габітусу на ниві партнерських стосунків**

Фонові практики, як зазначає Т. М. Титаренко в розділі 1.1 “Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості”, активує діяльність на рівні стереотипів спільноти, тому своє дослідження ми починаємо з вивчення саме фонових жіночих практик конструювання партнерських стосунків, які прояснюють ті аспекти, які жінкою майже не усвідомлюються.

На наш погляд, вибудовування стосунків з чоловіком детермінується насамперед уявленням жінки про те, що таке, власне, стосунки з чоловіком. Сконструйований образ визначає поведінкову парадигму особистості. Тому методом дослідження було обрано *арт-техніку малювання*. На відміну від вербальних тестів малюнок

дає змогу проаналізувати, крім свідомої, ще й несвідому частину уявлень жінки. Ми обрали *прийом малювання простим олівцем* як такий, що дає змогу зафіксувати саме схему стосунків, яку має в уяві людина. Таким чином, на нашу думку, фіксується одна з диспозицій жіночого габітусу. Залучення до роботи кольору неминуче сколихнуло б емоційну сферу, актуалізувало б болісні чи радісні спогади, що не відповідає завданням нашого дослідження [Гундертайло, 2013]. Основним завданням цього етапу експериментальної роботи було означити весь діапазон ментальних схем партнерства, якими послуговуються наші сучасниці в конкретних соціально-культурних умовах.

У дослідженні взяли участь жінки віком від 17 до 61 року – усього 90 респонденток, що проживають у м. Києві.

*Інструкція* формулювалася так: “Намалюйте чоловіка і жінку”. На виконання завдання відводилося 3–5 хв. Відкрита інструкція, на нашу думку, дала можливість отримати саме такі аспекти уявлень, які в разі відведення більшого часу на роздуми могли б бути підкориговані під соціальні стандарти. Завдяки такому підходу ми прагнули означити діапазон смислів, характерних для сучасного жіноцтва в площині гендерних відносин. Актуальність нашого дослідження підтвердило й те, що жодний малюнок не стосувався сфери влади чи праці, а торкався суто емоційних відносин.

Як свідчать малюнки, значна частина жінок погано уявляє собі стосунки взагалі. Хтось ховається за абстракцією, хтось орієнтується на символи. Жінкам важко сконструювати стосунки здебільшого тому, що на індивідуальному рівні у них не сформоване уявлення про щасливе партнерство. Тому й практикування в цій сфері таке збіднене.

Аналізуючи отримані малюнки, ми звертали увагу передусім на сюжет зображення. За цим принципом малюнки було розподілено на чотири групи.

1. *Абстрактно-символічні (14,4 %)*. На цих малюнках чоловік і жінка зображені за допомогою кружечків, квадратиків, символу “інь-ян” (рис. 2).

На нашу думку, авторки цих зображень не рефлексують зосереджено на тему відносин і користуються соціальними конструктами, напрацьованими в культурі. Але вже тут добре помітна індивідуальна варіабельність відтворення загальноновживаних знаків.

Так, відомий символ “їнь-ян” зображений таким чином, що в ньому не актуалізується контакт цих сутностей, хоча культурна матриця наголошує саме на ньому (рис. 3).

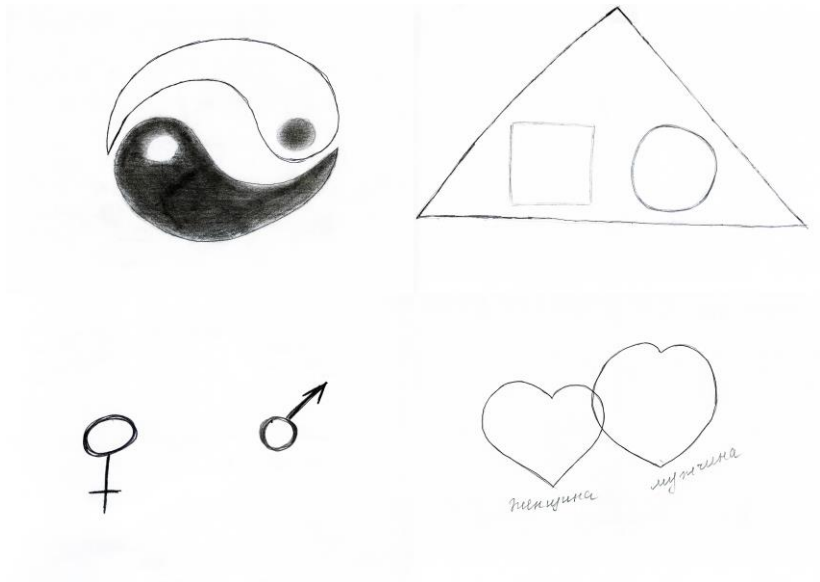


Рис. 2. Абстрактно-символічні малюнки



Рис. 3. Автентичний символ “їнь-ян”

2. Символічні (18,9 %). На малюнках зображені дерева, квіти, стихії чи частини тіла (рис. 4).

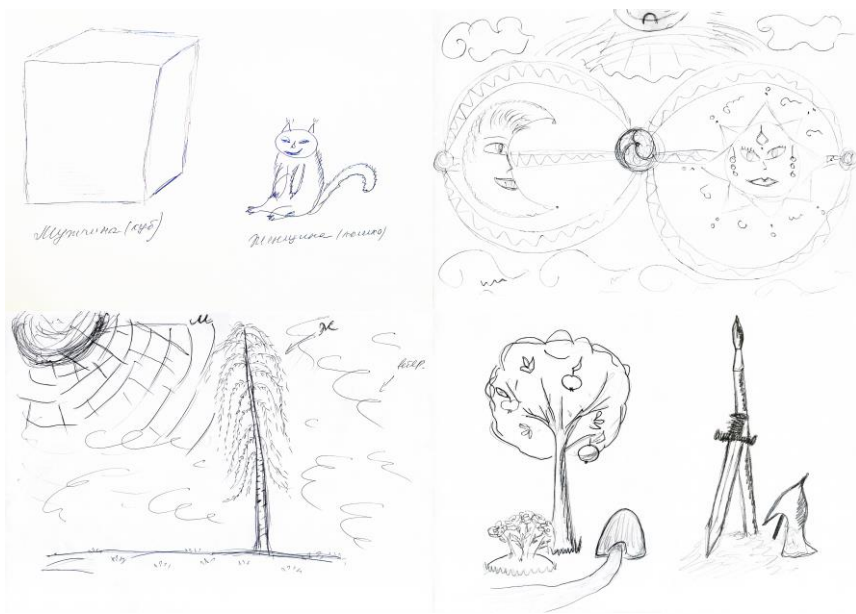


Рис. 4. Малюнки, на яких тему відображено у вигляді символічного ряду

Ці роботи, на наш погляд, вирізняються більш високим рівнем осмисленості даної сфери життя. Поняття чоловічого і жіночого передається за допомогою механізму метафоризації. “На що схоже буття жінки й чоловіка?” – ось запитання, на яке мають самі собі відповісти авторки цих зображень.

3. Фігуральні (14,4 %). На малюнках зображені фігури чоловіка і жінки, однак ці фігури не мають між собою тілесного контакту (рис. 5).

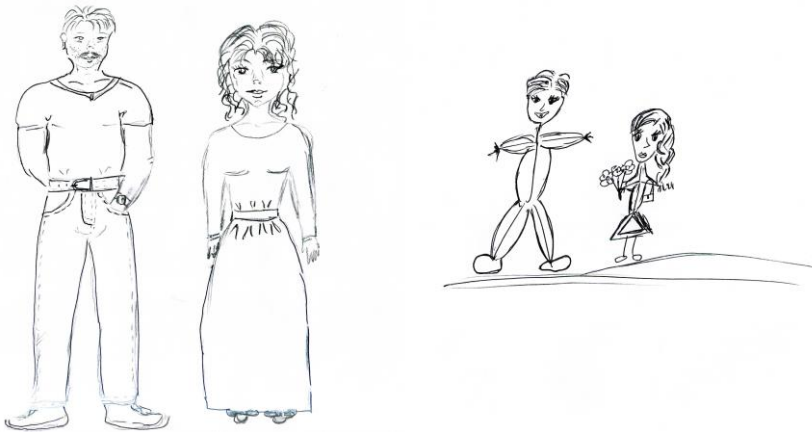


Рис. 5. Малюнки з тілесним зображенням чоловіка і жінки

У цій групі з'являється вперше все тіло людини, що свідчить, на нашу думку, про суттєве підвищення рівня усвідомленості процесів взаємодії. Адже, як зазначає П. Бурдьє, гендер реалізується насамперед через тілесність [Бурдьє, 1998]. Тут ми вже бачимо означення диспозицій гендерного габітусу. Однак зображені постаті не мають між собою явного (тілесного) контакту, що, як нам видається, говорить про дефіцит усвідомлення саме сфери взаємин.

4. *Партнерські* (32,4 %). На малюнках зображені вже поста-ті чоловіка і жінки, при цьому вони мають між собою тілесний кон-такт. Власне, саме сфера контакту – як він конструюється респон-дентками – і є предметом фокусування даного дослідження.

На деяких малюнках (рис. 6) можемо побачити відносини, реалізовані через контекст певної взаємодії (частка таких зобра-жень становить 9 %).





*Рис. 6.* Малюнки з конкретними видами взаємодії між жінкою і чоловіком

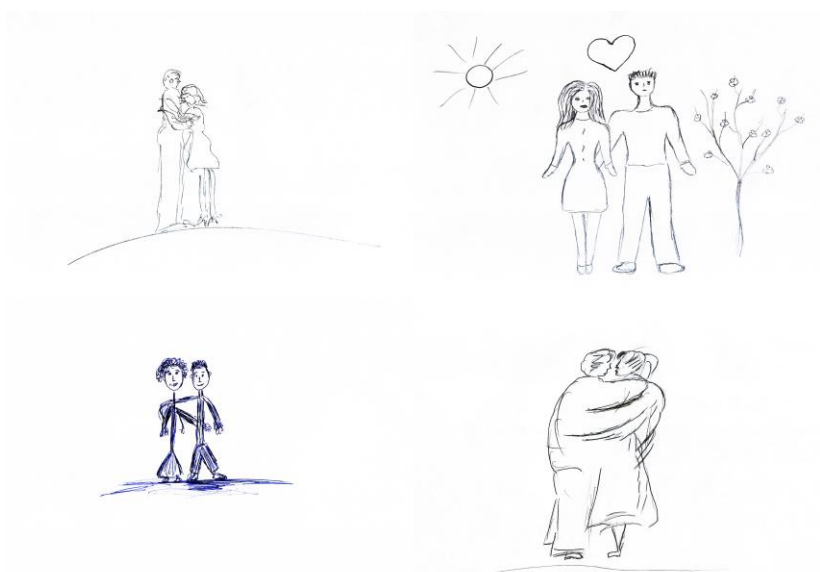
Взаємодія тут опосередковується за допомогою предметів та характеризується взаємообміном, що характерно для перших етапів зав'язування стосунків (“період букетів і цукерок”).

Ще на частині малюнків (13,5 %) чоловік і жінка тримаються за руки, що дозволяє назвати їх парою (рис. 7). Характер цієї тілесної взаємодії дуже індивідуальний, однак дає змогу відстежити континуум варіацій конструювання тілесних взаємин.

Є також малюнки (8 %), на яких пари обнімаються (рис. 8). Для більшості саме обійми є тілесним вираженням емоційної близькості. Тут також можна відмітити різноманітність обіймів в уявленні жінок. Власне, так ми доторкаємося до сфери інтимності, часто табуованої чи наповненої амбівалентними потягами.



*Рис. 7. Малюнки, де чоловік і жінка сприймаються як пара*



*Рис. 8. Малюнки, на яких зображені обійми чоловіка і жінки*

Лише на 1,8 % малюнків зображені діти, незважаючи на те, що 63 % респондентів є особами репродуктивного віку (від 17 до 39 років). Окрім прямого значення, діти також сприймаються як символ спільної продуктивності, отож результат дослідження був для нас несподіваний.

І лише один малюнок із 90 містив зображення конструктивної взаємодії (рис. 9).



*Рис. 9.* Конструктивна взаємодія між чоловіком і жінкою

Авторка цього малюнка – щаслива дружина та мати, що зуміла вибудувати з партнером ефективне партнерство. На першому плані – вагітна жінка, отож очевидно, що жінка для себе самої сто-

їть на першому місці, як це і має бути при адекватній самооцінці. Вагітність – це символічно завжди щось нове – може, задум, бізнес чи, скажімо, книжка. Успішне партнерство завжди є плідним – партнери стають одне для одного фасилітаторами розвитку й реалізації. Жінку підтримує чоловік, духовність якого підкреслена крилами – атрибутом ангелів й архангелів. Таке зображення передає одразу три ідеї – турботу про вагітну жінку, її підтримку і трансцендентну функцію в парі. Саме від чоловіка жінка очікує розвитку своєї духовності, наближення до сакрального. Сонце над головою чоловіка символізує світло самосвідомості, світло розуму й мудрості, що створює ауру цієї парної взаємодії.

За критерієм сформованості образу партнерства малюнки дають нам змогу виділити такі види жіночих практик:

1) *пасивні* – такі, що мають дуже узагальнений (абстрактний) образ партнерства. Жінки в цьому модусі практикування мало задумуються над партнерством з чоловіком, вважаючи, що якимось воно саме собою складеться;

2) *пасивно-активні* – такі, що орієнтуються на культурний (символічний) образ партнерства. Ці практики реалізуються в діях мріяння, фантазування, вельми далеких від реалій життя. Звичайно такі практики супроводжуються надією, що соціальний простір запропонує матрицю реалізації партнерства;

3) *активно-пошукові* – ті, що вже містять сформоване уявлення про партнерство та спрямовані на пошук форм взаємодії. Ця група практик втілюється в рефлексуванні сфери партнерств, активізації гендерного габітусу та пошуку форм ефективної взаємодії. В активному пошуку, наприклад, позиціонують себе користувачі на сайтах знайомств;

4) *активно-конструктивні* – практики, що реалізують конструктивні уявлення про партнерство чоловіка і жінки. Такі практики дають жінці та чоловікові змогу бути щасливими в партнерстві, досягати власних цілей, залишаючись у парі. Поки що жінок, які володіють цією групою практик, на жаль, мало, однак вони для нас є прикладом. Саме такі жінки можуть підказати нам способи оптимізації жіночих практик життєконструювання партнерських стосунків.

### 3.3.5. Типи жіночих практик конструювання партнерських стосунків у контексті глобалізації

Отож, з'ясувавши уявлення жінок про відносини з чоловіком узагалі, ми поставили собі за завдання дослідити тексти жінок, що будують стосунки, аби виявити таким чином рефлексивні аспекти практикування (*що* жінки думають про побудову взаємовідносин). Жіночі практики конструювання партнерських стосунків – це просторові особистісні практики, тобто спрямовані на освоєння комунікативних територій (за Т. М. Титаренко; див. перший розділ монографії). Протягом останніх десяти років у цій царині відбулася справжня революція у зв'язку з процесами глобалізації. Якщо раніше стосунки могли бути лише реальними, то сьогодні з'явилися практики конструювання віртуальних стосунків. Чати і соціальні мережі, форуми і сайти знайомств стали поштовхом до формування цілої низки нових практик створення взаємин з потенційним партнером, який може проживати в будь-якій країні світу. Хоча тисячі щасливих пар завдяки цьому вже побралися, існує й інша тенденція – створення симуляції відносин у мережі (наприклад, віртуальний шлюб чи життя у віртуальному місті). Як жінки дають собі раду з цими новими викликами? Як віднаходять для себе шляхи до досягнення своїх цілей? Які труднощі виникають у них? Саме на ці запитання ми й намагалися знайти відповідь.

На другому етапі дослідження було проаналізовано статті, форум та щоденники клієнтів на сайті <http://www.b17.ru> (усього 21 джерело з тематикою “відносини”). Користувачі сайту – російськомовні респонденти з 517 міст світу. Розглядалися лише ті теми, де йшлося про відносини чоловіка і жінки, що перебувають у любовних стосунках. Фокусом пошуку стали практики життєконструювання, що їх використовують жінки у своєму повсякденному житті. Тобто в постах ми звертали увагу на ті вислови, що описували конкретні дії жінок у просторі стосунків.

У результаті було виділено типи жіночих практик конструювання партнерських стосунків за низкою критеріїв.

За критерієм “**відвертість**” означилися такі типи практик:

**1. Сфальшовані** – практики, засновані на повній відмові від щирості. Жінки вибудовують взаємодію з партнером так, ніби володіють зовсім іншими якостями, зовсім іншою історією, придумують для себе таку “псевдоособистість”, яка, на їхню думку, може

привабити чоловіка, якого вони обрали. Ось як вони описують таку ситуацію: *“Я сама загнала себе в пастку. Я поводжуся з ним так, як мені не властиво, на перших етапах відносин (палю, можу міцно вилятися) і кажу, що дуже люблю свободу й не хочу заміж. А він каже: ти реально мужик! Ти така класна, я завжди хотів таку подружку, як ти. – А я не знаю, як повернути все з голови на ноги”*.

**2. Приховані** – такі практики конструювання відносин, у яких жінка показує лише ті якості, які, на її думку, подобаються чоловікові. Усі інші свої потреби й особливості вона приховує, не демонструє, вважаючи, що щирість може нашкодити цілісності відносин. Так витіснені переживання обтяжують усе поле стосунків: *“Недомовленість. Усе починається з неї. Слова, емоції, підозри, сумніви стримуються, залишаються всередині, гниють. Так може тривати кілька років, потім вибух – і нічого, крім пороженечі”*.

**3. Прямодушні** – практики, засновані на щирості й прямоті. Жінка прямо висловлює свої потреби, озвучує свої уподобання, демонструє всі свої якості, навіть ті, що їх соціум вважає “непривабливими”. Наприклад, якщо жінці подобається вставати пізно, то, перебуваючи у стосунках, вона й далі спить, скільки хоче, а не піхоплюється зранку, щоб “наготувати і бути красивою”. Жінка розповідає правдиву історію свого життя і дозволяє собі бути такою, якою вона є. Наприклад, може бути так: *“Не дзвонить – та ну його; не вийшла зустріч – гаразд, знайдемо іншу розвагу (обов’язково покажу, що нудно мені без нього не буде); не подобається – висловлю, без скандалу, але і без «боюся»; чогось не розумію – питаю”*.

За критерієм **“повага до партнера”** нами виділено такі типи жіночих практик конструювання партнерських стосунків:

**1. Ігнорування** – практики, що не передбачають повагу до особистості партнера. Тобто жінка поводить ся так, наче її партнер нічого не вартий, нічого не знає і не розуміє. Вона сама приймає рішення, вимагає участі в реалізації рішень партнера, проявляє агресію, якщо щось відбувається не так, як вона задумала. Жінка часто ставить собі за мету “перевиховати” партнера, зробити його кращим, узагалі не запитуючи його, навіть не озвучуючи йому це прагнення. Потреби, бажання й прагнення партнера для неї не мають жодного значення. Причому навіть для самої жінки це практикування може бути напівусвідомленим, ніби “інстинктивним”. Жінка описує це практикування так: *“Я звикла сама володіти ситуа-*

цією і маніпулювати чоловіками. У мене ніколи не було проблем із шанувальниками. І вони робили практично все, що б я тільки не побажала... подарунки, увага, зміна місця проживання...”.

**2. Знецінювання** – жіночі практики конструювання стосунків, коли нівелюються якісь якості чи потреби партнера. Жінка так вибудовує взаємини, що певні особливості партнера “згладжуються”. Вона прагне “змінити” чоловіка, зробити так, щоб його характер був іншим або щоб він робив щось по-іншому. Своє завдання жінка не проговорює чоловікові, а так майструє взаємодію, аби перемінити чоловіка без його згоди. Наприклад: *“З часом почало все розкриватися, я пробачила одну неправду, я прощала багато дрібних нестриманих обіцянок і заплющувала очі на його безініціативність – думала, що це з часом пройде, він мене нарешті почує, пробувала і так і сяк”*.

**3. Самоприниження** – такі жіночі практики конструювання стосунків, коли жінка взагалі не зважає на свої уподобання, бажання й цілі, а вибудовує відносини лише на тих засадах, що їх пропонує партнер. Жінка повністю підпорядковується чоловіком і ніби “зникає”, “втрачає себе”. Ось як це може проявлятися: *“...Є така фраза – розчинитися в чоловікові. Я завжди вірила, що це не про мене. А тут вийшло, що я до такої міри перейнялася щодо нього, що себе з ним втратила. Звичайно, мені хотілося і досі хочеться, щоб він поцікавився, як мої справи. Але виходить, я себе не пред’явила, якщо можна так висловитися, виходить, що у мене справи тільки його (для нього, у його розумінні). Замість того, щоб поговорити про цікаві фільми, подивитися їх разом, я завжди підтримувала його бажання поговорити про себе”*.

**4. Пошана** – практики, що базуються на взаємоповазі та домовленостях, характеризуються діалогічністю. Жінка поважає і свою позицію, і позицію партнера, готова проводити переговори доти, аж поки обидві сторони не будуть задоволені результатом. Усі дії, прагнення, цілі, що стосуються обох, стають предметом обговорення та узгодження. Проте для багатьох жінок такі відносини є недосяжним ідеалом: *“Треба бути самодостатньою особистістю, незалежною, що має і не боїться висловлювати свою думку. Мати і цінувати свої інтереси, бути впевненою в собі, любити себе. Уміти отримувати задоволення і задоволення від життя, незалежно від того, є поруч кохана людина чи ні. Не переживати*

*почуття провини, якщо наші захоплення й інтереси не в усьому збігаються. Розуміти, що я сама по собі можу становити цінність, що мене є за що любити”. У житті жінки такі відносини часто побудувати не спроможні: “Нагинати я не вмію. Так що залишається зливатися. Або те, що між. Ви думаєте, я не розумію, як треба? Розумію. Але страх заважає. Як тільки з мого боку з’являється симпатія, зацікавленість, тут як тут страх. Любов і страх як сіамські близнюки”.*

Причини такої нездатності будувати стосунки, на наш погляд, полягають передусім у тому, що жінки не звертаються по психологічну допомогу, навіть якщо їм украй погано, коли явно не вистачає елементарних знань про психічний світ людини. А ще часто жінкам бракує практичних навичок, вони не володіють практиками побудови здорових відносин, які могли б допомогти в їхньому житті.

Отож дослідження жіночих практик конструювання партнерських стосунків виявило, що такі практики формуються в середовищі патріархального дискурсу, який робить акцент на понятті “ідеальних стосунків”. Унаслідок цього поле створення взаємин стає ареною досягнень, замість того, аби стати сферою комфорту і підтримки. Тому важливо вводити в суспільне обговорення поняття “здорові відносини”, зосереджуючи увагу жінки на власних почуттях та рівності у взаєминах.

Емпіричне дослідження цієї проблематики дало нам змогу виділити види жіночих практик конструювання партнерських стосунків за такими критеріями:

- сформованість образу партнерства (*пасивні, пасивно-активні, активно-пошукові, активно-конструктивні*);
- відвертість (*сфальшовані, приховані*);
- повага до партнера (*ігнорування, знецінювання, самоприниження, пошана*). Результати дослідження свідчать, що значна частина жінок використовує непродуктивні практики конструювання партнерських стосунків, які перешкоджають жінкам досягати своїх цілей або навіть мають руйнівний ефект у процесі життєтворення жінки. Тому так важливо віднайти форми й методи оптимізації практик конструювання партнерських стосунків, які могли б допомогти жінкам змінити неефективні практики. Для цього ми звернулися до арт-терапевтичних методів, здатних трансформувати як усвідомлені ви-токи практик, так і несвідомі аспекти практикування.



### **3.3.6. Тренінгова програма оптимізації жіночих практик конструювання партнерських стосунків**

Для апробації розробленого тренінгового заняття було зібрано групу жінок (11 осіб віком від 31 до 45 років з вищою освітою – працівники закладів освіти м. Біла Церква). Тренінг проводився на базі Центру практичної психології, соціальної і виховної роботи управління освіти і науки Білоцерківської міської ради.

За мету тренінгового заняття було визначено оптимізацію наявних жіночих практик конструювання партнерських стосунків. Для реалізації задуму використовувалися техніки арт-терапії [Гундертайло, 2012].

Перший етап тренінгу – знайомство, обговорення очікувань та острахів. Учасниці зазначили, що прагнуть отримати новий досвід, інформацію, зрозуміти причини проблем в актуальних відносинах.

Для “розігріву” було обрано методику “Намалюй історію” як таку, що одразу занурює учасниць у тему жіночих практик конструювання партнерських стосунків. Жінки, більшість із яких перебувають у шлюбі, поділилися власними життєвими історіями. У процесі шерингу учасниці зазначили, що відкрили для себе в ході обговорення нові практики конструювання партнерських стосунків, побачили, як можуть їх застосовувати у своєму житті. Частина жінок у процесі історичної реконструкції власних відносин визнала, що сам спогад про період конструювання партнерських стосунків до шлюбу є для них ресурсом, бо влітає в палітру переживань перші ніжні паростки почуттів.

Надалі всім було запропоновано створити колаж на тему “Мої відносини з близьким чоловіком” (рис. 10). Колаж – техніка арт-терапії, що полягає в прикріпленні до аркуша різноманітних друкованих зображень, які продукують соціальні проекти [Копытин, 1999]. “Під час трактування образів і символів колажу вирішальне значення мають пояснення автора, його асоціації, почуття. Важливо звертати увагу на змістові взаємозв’язки символів, протилежні за змістом образи, що доповнюють один одного, повторюються, розвивають одну тему. Значущим є розгляд кожного символу в контексті всього колажу, тематики, запиту клієнта, психотерапевтичних відносин,” – зазначають українські арт-терапевти [Скнар, 2009, с. 74].

Задана тема обумовлює відображення соціальної моделі феномена на рівні індивідуальної свідомості. Обрана технологія дає змогу побачити індивідуальні проєкції частин життєвого світу, які створює особистість з того діапазону ресурсів світобачення, що їх пропонує соціальна реальність. Вибір методу обумовлений тим, що для надання роботі над майбутнім *ознак реалістичності* більш доцільно використовувати фотозображення, а не просто зображення, що створюються, наприклад, у процесі малювання. Образи малювання символізують більшою мірою внутрішній світ і його особливості, спираються на фантазії та мрії особи. Фотографії ж, навпаки, відбивають конкретність та обмежений діапазон того, що пропонує суспільство, надають створюваному образу майбутнього характеру потенційної реалізованості, відображають актуальні для суспільства соціальні практики.



Рис. 10. Колаж “Мої стосунки з близьким чоловіком”

Робота над тематичним колажем сприяла кращому осмисленню учасницями теми відносин, що є в їхньому житті. Відтак

відбулося обговорення створеного колажу, що дало змогу жінкам побачити свої прорахунки та ресурси у відносинах на цей час. Так, було з'ясовано, що жінки використовують найчастіше практики ігнорування, ходіння по колу, компенсації.

Наступним етапом стала дискусія про ідеальні стосунки, в ході якої деякі учасниці зазначили, що їм слід стати ідеальними – і тоді всі відносини складатимуться ідеально. У груповий дискурс нами було введено поняття “здорові відносини”. Учасницям пропонувалося зосередитися на процесі вибудовування здорових стосунків, для чого вони мали створити груповий малюнок, попередньо розділившись на дві підгрупи. (Поділ на підгрупи здійснювався на добровільній основі, щоб усі учасниці мали можливість взяти активну участь у створенні малюнка та щоб отримати більше різних думок). Таким чином ми сподівалися отримати картину уявлень сучасних жінок щодо здорових відносин.

Перша група зосередилася на зовнішніх атрибутах відносин (будинок, райдуга, сонце, дерево), зробивши акцент на почуттєвій складовій жіночих практик конструювання партнерських стосунків (рис. 11). Однак саме зображення символічно відображає ризики такого підходу: у центрі малюнка внизу, прямо біля будинку, бачимо вогнище; у будь-який момент вогонь може перекинутися на затишну оселю чарівної пари. Постаті чоловіка і жінки зображені таким чином, що їхні стопи не промальовані (не помістилися на малюнку). Таке малювання свідчить про *відчуття відсутності опори, надійності*. Отож перша група відобразила дискурс ідеальних відносин, притаманний нашій патріархальній культурі, що акцентує увагу жінок на пристрасті. У будь-який момент вона може “спалити хату” – зруйнувати відносини вщент, аж до взаємної ворожості партнерів.

Друга група намагалася віднайти рецепт здорових відносин, добираючи інгредієнти зі своїх уявлень. Жінки відзначили почуття, сексуальні відносини, дружбу, інтелект, єдність, гармонію, фінансову складову, навички комунікації. Центром малюнка стала варіація на тему інь-ян (рис. 12).

Слідом за презентацією доробку підгруп учасницям було запропоновано міні-лекцію, присвячену обґрунтуванню концепції здорових відносин, їх необхідних складників.

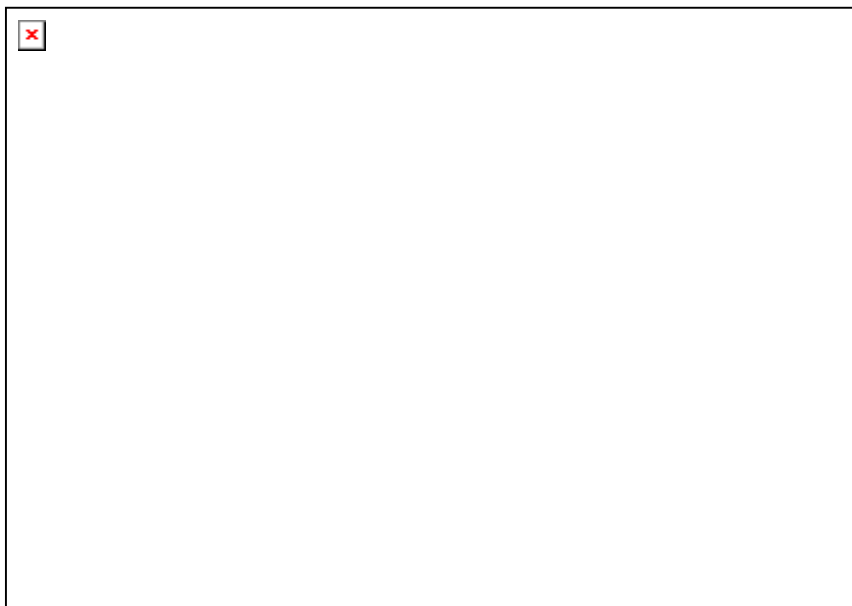


Рис. 11. Здорові відносини (група 1)



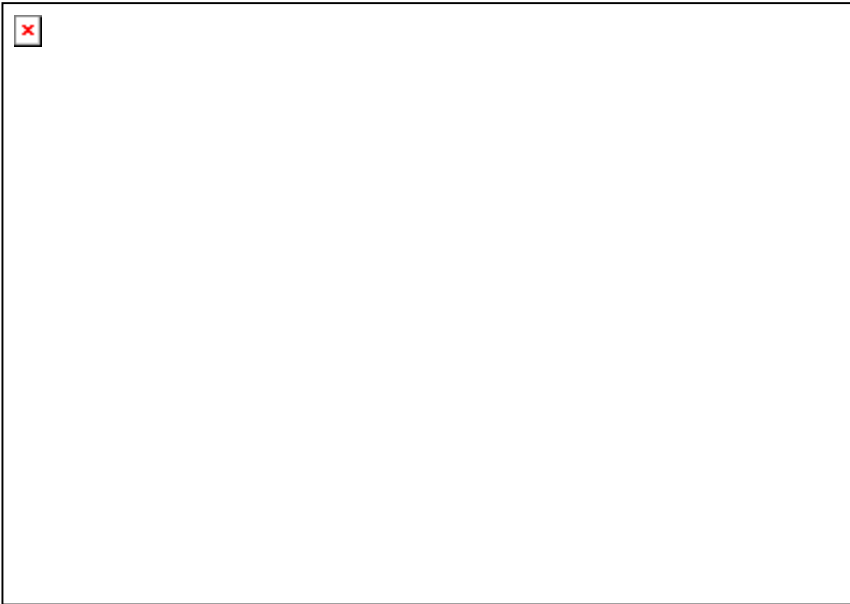
Рис. 12. Здорові відносини (група 2)

Щоб інтегрувати всі знання, почуття та переживання, ми звернулися до арт-методики “Мандала”. До речі, мандали широко використовувалися в ритуальній практиці людства багато тисячоліть поспіль. Сьогодні цю методику застосовують для діагностики і терапевтичного впливу. Полягає вона у створенні малюнка в колі, яке вважається прадавнім символом цілісності. А в психотерапії – для гармонізації емоційного стану людини, налагодження контакту поміж свідомим і несвідомим. Розташовуючи свій малюнок у колі, його автор отримує захищений простір для самоконструювання і самовираження, що сприяє продуктивному синтезу свідомих і несвідомих аспектів почуттів. Одна з варіацій цієї методики – тематична мандала. У ході тренінгу учасницям було запропоновано створити індивідуальну мандалу “Здорові партнерські стосунки” (рис. 13). Завдяки цьому було запущено процеси внутрішньої трансформації жінок, пов’язані з рефлексією нових аспектів досвіду. Одні учасниці мали зображувати психологічні стани, інші працювали над найважливішими “зарубками”.



*Рис. 13.* Тематична мандала “Здорові партнерські стосунки”

По закінченні малювання було проведено шеринг, на якому учасниці розказали про свої переживання, про тактику реалізації оновлених практик конструювання партнерських стосунків. Після проведеного тренінгового заняття  $\frac{3}{4}$  учасниць зобразили саме постаті чоловіка і жінки, які підтримують тілесний контакт (рис. 14). Останній ми розглядаємо, власне, як основу активно-пошукових практик конструювання партнерських стосунків. Отже, відбулося помітне (на 28,2 %) зростання частки осіб, що мають потенціал застосування активно-пошукових практик у своєму повсякденному житті.



*Рис. 14.* Малюнок “Чоловік і жінка” після тренінгового заняття

### **Висновки**

Вивчення практик конструювання партнерських стосунків – *що саме роблять жінки у взаєминах з чоловіками* – значною мірою сприяє розширенню розуміння проблематики сучасних жінок і пошуку ефективних психотерапевтичних стратегій профілактики не-

здорових відносин. Дефіцит фемінності в західній культурі призводить до формування концепту романтичної любові як базису жіночих практик конструювання партнерських стосунків. Творення партнерських стосунків спирається при цьому на нереальні очікування, тому найбільші життєві розчарування пов'язані з невідповідністю молодих жінок до реального життя, недостатнім рівнем гендерної освіти.

На нашу думку, оптимізація жіночих практик конструювання партнерських стосунків має ґрунтуватися на зміні фокусування жінок – з ідеального/неідеального в стосунках на обговорення здорового партнерства, що сприятиме гармонійним перетворенням у площині особистого практикування. Запропоноване тренінгове заняття із застосуванням діагностичного та коригувального потенціалу арт-технологій забезпечує зростання чисельності осіб, що можуть використовувати активно-пошукові практики конструювання партнерських стосунків у своєму повсякденному житті.

## РОЗДІЛ 4

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ У ВІРТУАЛЬНОМУ СВІТІ

### 4.1. Соціальні інтернет-сервіси – новий вимір життєтворення особистості

#### 4.1.1. Соціальні інтернет-сервіси як новий вимір життєтворення особистості

Єдина справжня розкіш – це  
розкіш людського спілкування.

*А. Сент-Екзюпері*

З давніх часів і до сьогодні на важливості та значущості пошуку гідного співрозмовника, здатного збагатити життя емоційно і духовно, наголошували й наголошують учені, письменники, філософи. З появою всесвітньої мережі (інтернету) і послуг, що надаються нею у сфері комунікації, відбулися зміни звичного для людства формату спілкування. Інтернет відкрив перед користувачами можливість необмеженої комунікації з необмежним колом співрозмовників і дав змогу спілкуватися з ними на будь-які теми. Стаючи членом мережевої спільноти, особа може долучатися до груп зі спільними інтересами, брати участь у дискусіях, розширювати коло знайомих, не покидаючи при цьому своєї домівки, презентувати власні ідеї, досягнення, таланти – одним словом, “спілкуватися, роблячи акцент на продуктивності” [Подопригора, 2011].

На сьогоднішній день цілком очевидним є те, що спілкування перетворюється на товар. Ми стаємо заручниками потреби постійно перебувати на зв'язку, безперервно вдосконалюючи високі технології, що дають змогу перевіряти e-mail, спілкуватися в соціаль-



них мережах, купувати товари в будь-який час та в будь-якому місці, лише маючи в кишені гаджет, підключений до всесвітньої глобальної мережі. Світ гіперреального дає можливість гіперспілкування, пропонуючи для цього безліч варіантів тим, хто користується соціальними медіасервісами. Найпопулярнішими та найпоширенішими серед них є соціальні мережі, похідні від них соціальні онлайн-ігри, блоги, форуми і чати, що постійно удосконалюються, змінюються та кількісно зростають.

Найчастіше користувачі всесвітньої глобальної мережі послуговуються сервісами, що надають можливість не обмеженої в часі та просторі комунікації. Особистість, що розчиняється в нескінченних інформаційних потоках, намагається зачепитися за щось істинне, справжнє, таке, що допомагає відшукати сенс існування, відчути життя, власну унікальність і неповторність. Комппульсивно шукаючи відмінності, користувачі соціальних мереж часто просто не замислюються над тим, що саме те, що вони роблять кожного дня, як усі, вони роблять по-своєму, і саме це зацікавлює, приваблює інших. Текст, що відтворюється на електронних сторінках, стає неповторною, унікальною рисою його автора. Контентуальне наповнення мережевого простору стає голосом тиші, беззвучною мелодією, що зачаровує, захоплює, віртуально оживляє, надирає на відповідний відгук.

Більшість із тих, хто занурюється у віртуальний простір, намагаються відшукати себе, розкрити грані власної індивідуальності, які звичайно заперечуються. Віртуальне життя здатне доповнити життя реальне, розвинути певні якості, що сприятиме ефективному самоздійсненню [Юзефович, 2008]. Користувачі соціальних мереж отримують можливість усвідомити свої страхи й бажання, програти певні сценарії свого життя і навіть вплинути на особисті стосунки, що існують в реальному житті, змінивши статус в своєму акаунті (на особистій сторінці). На думку Н. В. Чудової, у віртуальному світі всі фактори, що стимулюють людину, втрачають свою силу [Чудова, 2002]. Створюючи альтернативний варіант власного Я, користувачі намагаються звільнитися від комплексів та обмежень, пов'язаних із зовнішністю, віком, соціальним статусом, та набути впевненості в межах інтернет-простору.

Сьогодні віртуальна реальність постає як концептуалізація революційного рівня розвитку техніки і технологій, що дають змо-

гу відкривати й створювати нові виміри культури та суспільства. Виникають віртуальні спільноти, які утворюються і функціонують в електронному інтернет-просторі, покликані забезпечити ефективне самоздійснення, задоволення власних потреб. Такі спільноти теж можуть об'єднуватись у мережеві структури за спільними інтересами.

Цілком зрозумілим та очевидним є те, що в основі інтернету лежить саме мережевий принцип організації, який, на думку багатьох дослідників, уміщує в собі новий феномен інформаційної культури. Безперервний інформаційний потік, який постійно інтенсифікується, задає нові параметри таким процесам, як старіння та оновлення інформації. У праці Ф. Хемміта "Віртуальна реальність" аналізуються можливості подальших змін віртуального середовища у зв'язку з удосконаленням комп'ютерного програмного забезпечення. Уже нині розвиток "software" удосконалює навігацію користувачів до рівня "злиття" останніх з персональним комп'ютером завдяки технічно сконструйованому, інтерактивному середовищу та спеціальному оснащенню [див. Чудова, 2002].

На початку свого існування спілкування в інтернеті мало риси чогось невідомого, таємничого, такого, що лякало і водночас зацікавлювало, захоплювало. Долучаючись до комунікації, опосередкованої комп'ютерними технологіями, користувачі найчастіше скоріше намагалися йти за тенденцією "сучасного" спілкування, не схожого на жодну комунікативну модель, що існувала поза межами інтернет-середовища. Інтернет-спілкування стало свого роду артефактом, до якої долучався далеко не кожен, але ті, хто поповнював ряди adeptів, отримували можливість розкрити для себе іншу реальність, діяти за новими правилами в зовсім інших умовах. Саме тому постійно зростала кількість користувачів, які надавали перевагу одній реальності за рахунок іншої, прагнули проводити в яскравому, позбавленому ознак повсякденності світі спочатку вільний, а згодом і увесь свій час, що нерідко ставало причиною розвитку залежної поведінки.

Нова епоха інформаційного, або мережевого, суспільства, в яке особистість занурювалась, аби таким чином утекти від буденності, стала поштовхом до самопізнання та розкриття власного потенціалу. З появою інтернету стала можливою комунікація, що не має жодних обмежень. Користувачі змогли брати участь у різного

роду конкурсах, талант-шоу, обмінюватися досвідом, навчатися, будувати ділові стосунки між мільйонами людей, що мешкають у різних куточках земної кулі. Виникли свої преса й клуби, концертні зали й бібліотеки, свій етикет і свій гумор.

За відносно короткий проміжок часу інтернет-простір перетворився на потужну інформаційно-комунікативну мережу, що поєднала між собою користувачів усього світу. Звернення до інтернет-послуг та користування соціальними сервісами стали цілком природною, звичною і поширеною щоденною діяльністю. Парадокс полягає в тому, що реальність, яка була створена комп'ютерними технологіями та протиставлялася повсякденності, була відмінною від неї, незвичною, такою, що виходила за межі традиційного уявлення, поступово ставала звичною, буденною, але зі своєю специфікою, а саме розширенням просторово-часових уявлень користувачів під час користування соціальними інтернет-сервісами.

Головним питанням, що постає перед нами, є питання ролі, яку відіграють медіасервіси в житті особистості. Чи це звичайне відображення реальності, а чи це засіб життєтворення? Визначаючи місце медіасервісів у функції посередників, наявність яких не дорівнює їхньому буттю, оскільки вони є тим, що представляють, стає очевидною і зрозумілою їхня несамотійність. У широкому розумінні медіа – це середовище, що опосередковує взаємовідносини людей між собою і світом. “Посередника немає, так само як і є; його реальність у тому, щоб бути не реальним, а бути видимістю реальності” [Щербино, 2010, с. 29].

Інтернет-середовище завдяки своїй специфічності стає саме таким посередником, що є видимістю реальності. Перебуваючи у просторі всесвітньої глобальної мережі, особистість живе не реальним життям, яке неможливо передбачити, спрогнозувати, а уявленнями реального, не спілкуванням, а ідеєю спілкування. Сучасна особистість не спирається на готову ментальну модель реальності, в якій вона існує. Вона є мобільною щодо сприймання та обробки інформації, оскільки постійно її переглядає та форматує. З одного боку, медіасервіси виконують роль посередника між людиною і світом, стаючи реальністю зі своєю істиною, з другого, вони є засобом організації спільної взаємодії, що створює реальність, у якій істина народжується. Істиною медіального засобу є та дійсність,

яку цей засіб допустив до буття. Медіатеоретик М. Маклюен зазначає, що засобом повідомлення є власне повідомлення. Реальність міститься в самому тексті, щодо якого виникають різні інтерпретації [цит. за: Чудова, 2002]. Інтернет-мережа дає користувачеві відчуття того, що він здатен контролювати події, які відбуваються навколо, та отримувати від цього задоволення. Саме таке життя стає для нього більш значущим, реалістичнішим, цікавішим.

Отже, наявність різних поглядів на медіареальність і сервіси, які вона продукує та якими користується сучасна людина, говорить про те, що відбувається взаємовплив, взаємообмін інформацією між особистістю і медіасередовищем. Інформація не буває нейтральною. Особистість, що існує в сучасному світі, не може залишатись осторонь інформаційного обігу. Оскільки для того, щоб отримати та передати інформацію, не потрібно докладати особливих зусиль, то, власне, не виникає й опору щодо її сприймання. Збільшується кількість так званих комунікантів, що дістали назву “офісний планктон”. Це ті користувачі, що некритично, пасивно сприймають інформацію, у яких виникає апатія до того, що їх безпосередньо оточує. П. Слотердак і Д. Кампер для того, щоб підкреслити обсяг інформації, що надходить, і пасивність тих, хто її споживає, вводять вжиток термін “сидирування”. Текстова інформація підкріплюється аудіовізуальними ефектами, підсилюючи зміст викладеного і тим самим полегшуючи його засвоєння, та набуває статусу інформаційної події. Цілком очевидно, що інформаційне перенавантаження сучасної особистості не може не позначатися на процесі її життєконструювання.

На перший погляд здається, що ми існуємо в інформаційну епоху. Однак кількість не слід ототожнювати з якістю. Інформаційний надлишок яскраво демонструє дефіцит інформації, необхідної для ефективного життєздійснення особистості. Власне життя ми вибудовуємо, спираючись на інформацію, здебільшого зчитану з екранів комп’ютерних моніторів, стільникових телефонів, телевізорів. Вона є фрагментованою і надлишковою. Найчастіше цю інформацію ми просто скануємо. Зважаючи на обсяг та особливості передавання, має значення передусім те, щоб інформаційний потік був безперервним і швидким. При цьому особистість постійно намагається зіставляти події з інформацією про події. Обсяг та зміст інформації, яка наповнює життєвий простір, певним чином позна-

чаються на тому, як ми творимо власне життя, які практики виникають при цьому і яким чином вони закріплюються. Незважаючи на те, що нинішня епоха позиціонується як інформаційна, відчувається, як це не дивно, дефіцит інформаційної якості, що замінюється її обсягом. Дебор наголошує на підкоренні суб'єкта об'єктом, що споглядає: "Чим більше він споглядає, тим менше він живе" [Юзефович, 2008]. Він обмежений у власних можливостях. Повнота і насиченість життя, його подієва забарвленість сприймаються ним частково, не в повному обсязі, вибірково.

Ми всі стаємо пасивними споживачами продукції, яку нам надають високі технології, продукції, що часто випереджає споживчі потреби, які ще не актуалізувались. Тим самим формується новий ринок насамперед продуктів унаслідок гострої конкуренції та боротьби за споживача і стимулюється виникнення споживчого інтересу до відповідної продукції. Будь-яка технологічна новинка, що з'являється сьогодні, не задовольняє потребу в собі, а власне, формує потребу безпосередньо своєю появою. Виходить, ми існуємо в епоху не просто стрімкого розвитку технологій, а технологій на випередження потреб, посттехнологій.

Отже, наявну медіареальність неможливо розглядати під кутом зору навантаження на неї позитивних чи негативних функцій. Вона є буттям, у якому суспільство існує на даному етапі свого розвитку. Буттям, що ми маємо сприймати як таке. Це робить очевидним той факт, що більшість запитань щодо розкриття специфіки медіареальності буде вичерпано лише тоді, коли ми сприйматимемо медіареальність не як посередника між людиною і технологічним пристроєм, а як повідомлення, наповнене змістом, що потребує осмисленого сприймання. Можна сказати, що медіасервіси створюють реальність нинішньої епохи, – власне, вони і є реальністю. Медіапростір намагається передавати значуще текстове повідомлення, спрямоване на те, щоб стати реальністю. Сучасні комп'ютерні технології дають можливість створювати медіареальність, що змінює часові та просторові уявлення, впливає на життя особистості, її вибір, особливості життєконструювання. З появою та розвитком соціальних інтернет-сервісів особистість отримала не лише можливість безмежної комунікації, але й вільного самовираження, розкриття власного потенціалу, бажання привнести щось своє, що могло б бути корисним та цікавим для інших і, власне,

стати платформою для творчого моделювання життя в цілому. Сервіси, якими особистість користується в інтернет-мережі, стають частиною її повсякденного життя, впливаючи на те, як вона вибудовує свій діалог зі світом. В інтернет-просторі кожна окрема особистість бере участь у конструюванні світу, і ця конструкція може унікальним чином відображати індивідуальне життя кожного.

#### **4.1.2. Комунікативні інтернет-практики користувачів медіапростору**

Надзвичайно стрімкі темпи поширення інформаційно-комунікаційних технологій інтернету та кількість користувачів, що невинно зростає, щодня стають живильним субстратом для появи комунікативних інтернет-практик. У який би спосіб ми не спілкувались, спокійно чи роздратовано, незграбно чи вишукано, спонтанно чи виважено, ми вибудовуємо свій діалог зі світом. І який би новий вимір реальності ми при цьому не опановували, для нас завжди буде важливим пошук знайомого, звичного, буденного. Усіх нас об'єднують, пов'язують між собою практики, що є не просто спільними – вони дають змогу відчувати єдність, розуміти одне одного. Ми щодня контактуємо з певною кількістю людей, перебуваючи в діалозі із соціумом, із собою, із всесвітом.

Виходячи з того, що практики, які розгортаються в результаті повсякденної мережевої активності, є спільними, повторюваними та змістовно (контентуально) наповненими, головну увагу ми зосредили безпосередньо на розкритті специфіки практик онлайн-комунікації. Визначаючи критерії дослідження, ми спиралися на те, що комунікативні інтернет-практики актуалізуються в умовах, яким притаманна певна специфіка, що має враховуватися на етапі збирання та аналізу даних. Специфіка полягає в розширенні просторово-часових меж тих, хто користується послугами, що надаються соціальними інтернет-сервісами, в обмеженому сенсорному переживанні, можливості анонімної комунікації, відсутності невербальної взаємодії, наявності певних обмежень у прояві емоцій, текстовій редукованості, добровільності контактів, можливості припинення спілкування в будь-який час, окресленні певного кола співрозмовників, цифровому сигналі як каналі комунікації; віртуальності, під якою розуміється спілкування з уявним співрозмовником; дистантності комунікації в часі та просторі; опосередкованості

спілкування технічними засобами; розгортанні комунікації за принципом мережевої структури, під якою мається на увазі нівелювання статусних меж між користувачами, що перебувають у єдиному комунікативному просторі; комбінуванні різних типів дискурсу; специфіці мережевого етикету [Бардашевич, 2011; Волохонский, 2006; Дроботенко, 2010; Кутузов, 2006].

На основі параметрів, що задаються специфікою мережевого простору, було виокремлено *основні критерії*, які розкривають соціально-психологічні особливості розгортання комунікативних практик. Ідеться про такі критерії, як *анонімність*, *приватність*, *опосередкована активність*, і про те, як ступінь їх актуалізації тією чи іншою мірою позначається на розгортанні та підтриманні особистістю комунікативних практик на певному рівні. Анонімність надає користувачеві цілковиту свободу, знімає певні обмеження та побоювання щодо світу гіперспілкування. Приватність так само створює умови для безпечної і комфортної комунікації. Опосередкована активність дає змогу встановлювати певні рамки щодо мережевої взаємодії і скеровувати завдяки цьому комунікацію в бажаному напрямку. Тут мається на увазі, що користувачі онлайн-простору можуть самостійно визначати межі приватності, анонімності та власної активності в комунікації, що певним чином позначається на ефективності мережевої взаємодії в цілому.

Досліджуючи комунікативні інтернет-практики, ми спиралися на матеріал, що відображає повсякденний контекст їх сприймання, а саме на джерела особистого походження – онлайн-щоденники, або блоги. Блоги, або веб-сторінки, що містять особисті текстові записи різного тематичного спрямування та доповнюються коментарями й відгуками інших “ мешканців ” блогосфери, стають невичерпною емпіричною базою для розкриття специфіки комунікативних інтернет-практик. Електронному щоденнику з погляду ефективності самоздійснення особистості не лише в межах, але й за межами інтернет-простору належить одне з провідних місць. Щоденник у його класичному варіанті завжди виконував чимало функцій в особистісному життєконструюванні: він був культурною пам’яткою і заповітом, задовольняв літературно-творчі потреби автора, сприяв самопізнанню, релаксації, аутокомунікації. Його роль у розвитку особистісної саморефлексії важко переоцінити. Зазначимо, що блог виконує ті самі функції, що і щоденник у

звичайному форматі. Це фіксація спогадів, катарсис, заміник друга, засіб самопізнання і саморозвитку з компенсаторною і творчою функціями [Зверев, 1996]. Якщо розглядати онлайнві щоденникові записи відповідно до перерахованих вище функцій, то стає очевидним, що для нарративів, викладених у мережі, характерна фіксація на спогадах певних подій. Наративи являють собою емоційно насичені тексти, які яскраво демонструють стан та почуття автора на момент переживання певної події. До цієї події він повертається, знову, відтворюючи її на сторінках тексту, адресованого уявному читачеві. Слід, однак, зауважити, що наративи, які відтворюються на сторінках онлайнвих щоденників, так чи інакше адресуються реальному читачеві, тобто є публічними. У певному сенсі життєві історії, викладені в електронному форматі, “препарують” Я (self-eviscerating), оскільки блогери не лише розраховують, а й очікують на зворотний зв’язок, тоді як звичайні щоденники переважно є суто приватними. Адресованість персонального щоденника багатомільйонній аудиторії докорінно змінює погляд на конфіденційність, приватність особистісної інформації, вимагає перегляду поняття особистісних меж.

Аналіз текстів проводився за трьома категоріями – *змістовою, особистісною і процесуальною*. Систематизуючи розповіді за *змістовою* категорією, ми виокремлювали ті сторінки, що були присвячені досвіду особистих переживань, пов’язаних із щоденною мережевою діяльністю користувачів. Загальний обсяг аналізованого матеріалу становив 40 особистих сторінок. Головними індикаторами, або одиницями, аналізу були рейтинг блога, що відображає ступінь зацікавленості інших користувачів (кількість посилань, відгуків, відвідувачів, коментарів, або лайків) і формат розгортання комунікативних практик (анонімний або відкритий, приватний або публічний). Розподіляючи тексти за означеними категоріями, ми з’ясували, що тема мережевої комунікації не надто поширена серед користувачів. Переважна більшість блогів зачіпає тематику оптимізації процесів навігації в межах блогосфери, підвищення власного рейтингу серед блогерів, технічного оснащення сторінки засобами мультимедіа. Проте психологічна складова особливостей мережевої комунікації, що розкривається в поодиноких текстах користувачів, видається доволі цікавою для інших блогерів,



про що свідчить певна кількість відгуків на тексти, що висвітлюють тему досвіду мережевої комунікації.

Розгляд *особистісної* категорії дає змогу проаналізувати соціально-психологічні особливості комунікативних практик, які розгортаються в межах медіапростору. Те, як особистість презентує себе в мережевому просторі, як вона використовує соціальні сервіси, позначається на її ідентичності не лише через належність користувача до певної віртуальної спільноти, а й через протиставлення себе цій спільноті. Нерідко, коли людина обирає для себе стратегію протиставлення, увиразнюється її бажання визначити власну соціальну ідентичність. Крім того, віртуальна самопрезентація, що відрізняється від реальної ідентичності, часто робиться для того, щоб відчувати новий досвід. Адже створення певного образу в мережі є своєрідною розповіддю автора щоденника про свої захоплення, внутрішній світ. Видається цікавим те, яким саме чином та за допомогою яких засобів автор конструює та підтримує в щоденних комунікативних практиках певний образ.

Аналізуючи блоги за критеріями анонімності та приватності, ми звертаємо також увагу на специфіку розгортання комунікації на блогсторінках. Відповідно до обраної комунікативної стратегії, а саме орієнтованості блогерів на приватну чи публічну, анонімну чи відкриту комунікацію та спираючись на змістове наповнення, блоги можна розподілити на ті, що призначені для іншого, і ті, що спрямовані на себе; на ті, в яких викладаються певні події, і ті, що розкривають особисті переживання. Слід, однак, зазначити, що виокремлені стратегії є досить умовними, оскільки можуть актуалізуватись в окремих життєвих ситуаціях або ж поступатися місцем іншим чи поєднуватись між собою. Зауважимо, що спрямованість автора онлайнового щоденника на розкриття певних переживань у поєднанні з орієнтацією на Іншого наповнює комунікативну практику психотерапевтичним змістом, оскільки особистість дістає підтримку, розуміння, схвалення окремих дій. Водночас опис певних подій та спрямованість на себе можна розглядати як намагання особистості структурувати власний життєвий простір. Орієнтованість на Іншого та характер викладення подій можуть вказувати на формальну комунікацію, що здійснюється для підтримання сторінки в активному стані.

Аналізуючи специфіку віртуального дискурсу на основі визначених вище критеріїв, ми розглядаємо комунікативні інтернет-практики відповідно до інтенсивності використання медіасервісів. Тут мається на увазі розгортання комунікативних практик в аспекті зайняття користувачем певної позиції стосовно щоденної мережевої комунікації. Досліджуючи блогсторінки за *змістовою* категорією, ми, як уже зазначалося вище, звертали увагу на частоту оновлення контенту, інтенсивність відповідей на коментарі інших користувачів, що надходять у відповідь на розміщене повідомлення, коментування інших блогерів та “перепост” їхніх сторінок. Отже, видається можливим виокремити *ініціативних* блогерів, для яких характерне часте оновлення змістового наповнення власної сторінки, у середньому два-три рази на тиждень, а інколи і щоденно, обов’язкові відповіді на коментарі інших блогерів та рухлива навігація іншими сторінками з посиланнями та коментарями.

Натомість тих блогерів, які доволі рідко коментують інших та лише час від часу оновлюють свою сторінку або взагалі її не мають, не лишають коментарів або ж зводять їх до рівня формальних, переважно споживаючи контент, викладений іншими користувачами, ми віднесли до *інертних*. Зауважимо, що користувачів, які тяжіють до приватної комунікації в мережевому просторі, слід, мабуть, віднести до інертної групи, адже можна припустити, що саме відкритий доступ до особистої сторінки спонукає автора на її систематичне оновлення. Чим більше користувачів знайомиться зі змістом сторінки, тим частіше виникає потреба наповнювати його, щоб залишатись актуальним, бути лідером, підтримувати певний мережевий статус.

Зазначимо, що в результаті розгортання комунікативних практик ініціативного змісту актуалізуються такі потреби: обмін мультимедійним контентом, розширення кола знайомих, підтримання статусу серед блогерів на певному рівні, розваги. Здебільшого ці потреби між собою взаємопов’язані, при цьому відповідно до мети, що актуалізується в процесі комунікації, певна потреба стає провідною, а всі інші, решта, займають другорядне місце. Змістове наповнення, частота коментувань користувачами одне одного стають критерієм налагодження між користувачами певного зв’язку в результаті розгортання комунікативних практик. Цей

зв'язок може бути *міцним*, коли ступінь залученості і зацікавленості високий, або *слабким* у разі формального коментування.

Видається можливим розподілити комунікативні практики за **типом мережевої діяльності**. Отже, ми виділяємо практику написання особистої сторінки, практику коментування повідомлень інших блогерів, практику читання блогсторінок та змішану практику мережевої комунікації.

Тепер проаналізуємо блогсторінки за *процесуальною* категорією. На цьому етапі дослідження стає можливим розмежувати комунікативні практики за *типом повідомлення*. На наш погляд, такий розподіл доволі цікавий та інформативний, оскільки дає змогу сформуванню певних уявлень про соціально-психологічні особливості практик життєконструювання особистості за допомогою соціальних інтернет-сервісів. Отже, в умовах анонімності та фізичної непередставленості користувачі отримують значно більше можливостей та свобод у комунікації з іншими “мешканцями” блогосфери. Коментуючи тексти інших, певна кількість користувачів несвідомо прагне самоствердження, підвищення власного статусу, принижуючи та зневажаючи інших “мешканців” блогосфери. У процесі розгортання комунікативних інтернет-практик найбільш агресивними та провокативними є **практики домінування** (тролінг, флудинг, сперечання, вражання).

“Тролі”, або “вампіри”, намагаються підвищувати власний статус виключно за рахунок провокативної поведінки. “Тролі” принижують своїх співрозмовників у доволі жорстокий і цинічний спосіб, маніпулюючи слабкими місцями того, з ким вони спілкуються. Вони постійно підживлюють відчуття роздратованості, образи та незадоволення, що виникають у результаті такої комунікації. Їм байдуже, що скаже опонент у відповідь, оскільки їхньою головною метою є бажання вивести того, з ким вони спілкуються, з рівноваги, примусити нервувати. (“*Яка розумна жінка! Ви ж жінка? Бо справді розумна! Шкода... Мабуть, весь вільний час витрачаєш на читання інших постів – мабуть, особисті проблеми? Ну, та нічого, яось воно буде. Краще читай...*”). Намагання автора протистояти тролеві, друкуючи коментарі у відповідь, лише підживлює подальші цькування та напади.

Для сперечальників, що також віднесені нами до типу, якому властива стратегія домінування в комунікації, головним є бажання щось довести, інколи навіть в агресивний спосіб. Вони постійно сперечаються, побоюючись втратити власний статус навіть у тих ситуаціях, коли істина є цілком очевидною. (*“Сам доволі часто шукаю цікаві для мене теми та відвідую ті щоденники, зміст яких мене зачіпає. Так, я обожаю сперечатись. Лише в суперечці народжується істина. Не згоден? Доведи”*).

Вражаючий тип, або так званий “грішник на сповіді”, намагається привернути до себе увагу в будь-який спосіб. Аналізуючи тексти користувачів, віднесених нами до цього типу, бачимо їхнє намагання постійно перебувати в центрі уваги, якої вони найбільше потребують, та цілковиту байдужість щодо інших. (*“Не розумію тих людей, що виключають з кола друзів та обмежують доступ до профілю. Кожен має власну, далеко не погану думку. Навіщо одразу видаляти? Хоча я особисто нічого не втрачаю. Це вони обмежують себе...”*).

Практики за типом **уникання** (аутсайдерство, увага, достотність) характеризуються насамперед дотриманням формальних аспектів комунікації, що дає можливість утримувати межі власної приватності. Користувачі, що обирають для себе практики уникання, а саме аутсайдерство, намагаються приховати свої справжні наміри, перебільшують важливість інформації, щоб підсилити значення певної події. Більш формально спілкуються ті користувачі, що належать до *уважного* типу, або, мовою інтернет-спільноти, “слідчого”. Спілкуючись у такий спосіб, користувачі проявляють свою зацікавленість в інформації, що надходить від інших. Вони характеризуються тим, що задають надто багато запитань, натомість про себе майже нічого не говорять. *Достотний* тип, або “пасажир”, – це ті користувачі, які переважно намагаються надати надійне, невикривлене повідомлення. Вони стримані в коментарях, не зосереджуються на певній тематиці, спілкуються для того, щоб просто збавити час, не “включаючись” повноцінно в розмову, підтримуючи її на суто формальному рівні. (*“Я завжди читаю коменти, які мені надходять. Так, я рідко коментую. Та я завжди намагаюся відповідати взаємністю на інтерес, який проявляють до мене, та переглядаю блоги моїх читачів”*).

Найбільш конструктивними можна вважати практики *взаємодтримки* (дружність, відкритість, натхненність, заспокоєність), що дають користувачам можливість ефективно взаємодіяти з іншими користувачами у спільному комунікативному просторі. Для дружнього типу, або балакуна, “казкаря”, характерним є партнерське ставлення до іншого, його заохочення до процесу спілкування. “Казкарі” проявляють веселі й добрі риси і свої найкращі якості, стаючи душою компанії. Також на увагу заслуговує відкритий тип, або “лідер”, що прагне відкрито висловлювати власні думки, почуття, бажання. Він зазвичай стриманий у власних висловлюваннях, має повагу та авторитет у певному середовищі користувачів, небагатослівний та прагне відкритого, партнерського спілкування. Цікавим також видається натхненний тип, або “поет”. Користувачі, яким притаманний цей стиль, намагаються емоційно збагатити повідомлення, вдаючись до наповнення тексту мультимедійним контентом значно ширшого формату, ніж стандартне застосування смайл-позначок. Так само проявляє в комунікації розуміння, співчуття і підтримку заспокійливий тип, або, згідно з класифікацією користувачів, “психолог”. Він завжди готовий вислухати, допомогти.

Зазвичай особистість надає перевагу певним комунікативним практикам відповідно до типу мережевої діяльності і типу повідомлення, які, утім, можуть змінюватися залежно від ситуації та певних подій. Саме специфіка мережевого простору, що привертає увагу користувачів та надає альтернативні варіанти для конструювання особистістю власного життя, потребує визначення способів оптимізації щодо певних комунікативних інтернет-практик. Останні часто ускладнюють, а іноді унеможливають повноцінну мережеву комунікацію, а відтак ефективне життєконструювання “ мешканців” інтернет-простору, що відбувається за допомогою соціальних інтернет-сервісів. Враховуючи умови комунікації в медіапросторі, стає очевидним, що намагання користувачів оточити себе колом перевірених, надійних співрозмовників, спілкування з якими вибудовується в певному, очікуваному форматі, а отже, мінімізувати таким чином непередбачені відгуки, небажані коментарі, є спробою забезпечити себе в середовищі, яке неможливо контролювати. Цілком зрозуміло, що специфіка мережевого простору певним чином позначається на тому, в який спосіб особистість

намагається привернути до себе увагу, надати мережевій комунікації певного формату. Обираючи певну комунікативну стратегію, користувачі сподіваються на розвиток комунікації за спрогнозованим сценарієм.

Зрозуміло, вибір користувачем тієї чи іншої стратегії спілкування задає певні комунікативні рамки, в межах яких розгортаються практики мережевої діяльності “ мешканців ” інтернет-простору. Сутність інтернет-комунікації розкривається в комунікативних інтернет-практиках, що окреслюють потенційну можливість користувачів реалізовувати значущі цілі за допомогою комунікативної взаємодії. Зазначимо, що комунікативні інтернет-практики створюють неоднорідний простір мережевої комунікації. У межах цього простору формуються певні цінності та правила, що впливають на рівень відповідальності щодо інших учасників мережевої взаємодії. Зважаючи на опосередкованість перебігу мережевого спілкування та участь у ньому необмеженої кількості авторів та співавторів, слід пам’ятати, що комунікативні практики перш за все мають бути спрямованими на підвищення ефективності взаємодії між тими, хто користується соціальними сервісами інтернет-мережі.

Оскільки комунікативні інтернет-практики можуть розгортатися в анонімному форматі, що, власне, й заохочує блогерів, даючи їм відчуття захищеності, безпеки та разом із тим і свободи у висловлюваннях, нерідко в провокативній та агресивній формі, важливою є *комунікативна готовність* користувачів. Вона базується на відповідальності і довірі, які забезпечують ефективне та повноцінне спілкування в межах інтернет-простору.

Сенсорна обмеженість медіапростору дає відчуття віддаленості і навіть створює ілюзію фізичної відсутності тих, кому адресується повідомлення, з одного боку, та разом із тим зменшує рівень особистої відповідальності у висловлюваннях у гіпермедіасередовищі – з другого. Це певним чином пояснює надмірну кількість агресивних повідомлень та коментарів, що час від часу з’являються на особистих сторінках користувачів. Так само, як спостерігається розмивання меж інтернет-простору, фактично спостерігається розмивання відповідальності за власну поведінку в мережевому просторі внаслідок присутності великої кількості учасників мережевої взаємодії, що можуть розглядатися як потенційно відповідальні за певні висловлювання.

Відповідальність у комунікації – це той буфер, завдяки якому виникає відчуття безпеки мережевої взаємодії та формується певний рівень довіри до тих, з ким спілкується автор щоденника. Довіра в мережевому спілкуванні породжується щирими, відкритими текстами, в яких особистість демонструє налаштованість на комунікацію, довіряючи тим самим собі та іншим. В умовах комунікативного надміру довіра та відповідальність стають важливою умовою ефективної інтернет-комунікації, а відтак успішного життєконструювання тих, хто користується соціальними сервісами мережевого простору.

Важливою умовою ефективної інтернет-комунікації є *комунікативна компетентність* інтернет-користувачів. Під комунікативною компетентністю розуміють сукупність засобів, що регулюють комунікативні дії особистості та сприяють ефективній взаємодії між користувачами. Комунікативна компетентність передбачає володіння етикетом мережевої взаємодії (використання характерних слів, символів, вітань), знання “письмової вимови” (навмисне викривлення слів, злиття декількох слів у єдиний конструкт), конструювання мережевого діалогу, здатність орієнтуватися в комунікативній ситуації.

## **Висновки**

Виходячи з того, що медіапростір побудований перш за все на комунікативній діяльності користувачів інтернет-мережі, можемо стверджувати, що ефективне розгортання комунікативних практик за допомогою соціальних інтернет-сервісів в опосередкованому комп’ютерними технологіями просторі є неодмінною умовою плідного та вдалого життєконструювання особистості як у межах інтернет-середовища, так і поза ним. Комунікація, що стає можливою завдяки мережевій активності користувачів, зумовлює формування в них певного ставлення до себе та до інших. Це ставлення залежить від контентуального наповнення текстових повідомлень, що характеризуються рухливістю, динамічністю, різнобічністю, розгорнутістю. Саме гнучкість і динаміка тих подій та процесів, що мають місце в мережевому просторі, постійне оновлення інформації, яка міститься на його сторінках, сприяють розширенню мережевої взаємодії між “ мешканцями ” медіапростору та активному розгортанню комунікативних інтернет-практик. Останні, власне, і дають

користувачам можливість конструювати своє життя, використовуючи для цього потужний комунікативний інтернет-ресурс.

Комунікативні інтернет-практики, що розгортаються завдяки підвищеній вербальній активності користувачів, мозаїчності комунікації, специфічному етикетові спілкування, видозміненій емоційності, досвідові “потоків”, сприяють тому, що за допомогою соціальних інтернет-сервісів спілкування стає значно простішим, знімає напруження, позбавляє наявних стереотипів та дає користувачам змогу вільно почуватися в мережевому просторі, конструюючи діалог зі світом на власний розсуд і за своїм бажанням. Комунікативні практики, які розгортаються завдяки мережевій діяльності інтернет-користувачів, дають можливість вибудовувати певне ставлення до себе та до інших залежно від контентуального наповнення, що з’являється завдяки користуванню медіасервісами, сприймати та надавати інформацію, репрезентувати знання, норми й цінності. Не остання роль у цьому процесі належить тим особливостям, що є характерними для комунікації в межах інтернет-простору, і намаганням “ мешканців” медіапростору адаптуватися до нових, інакших умов. Інтернет-комунікація вимагає від користувачів оволодіння певними знаннями та засвоєння норм і правил поведінки, що визначають критерії комунікативної готовності та компетентності. Ці знання необхідні, адже дають користувачам можливість ефективно взаємодіяти в єдиному комунікативному онлайн-просторі з іншими його “ мешканцями”, а тому є запорукою їхнього вдалого самоздійснення не лише в межах, а й за межами медіареальності. Так само підвищення комунікативної готовності та компетентності користувачів мережевого простору, прийняття його вимог та особливостей, здатність орієнтуватися в певних специфічних умовах, у яких розгортаються комунікативні інтернет-практики, – усе це дійові способи ефективної інтернет-взаємодії, що сприятимуть успішному життєконструюванню особистості.



## 4.2. Практики плейбек-театру як способу особистісного життєконструювання

### 4.2.1. Плейбек-театр як комплекс практик театралізації

*Соціально-психологічні рівні театралізації.* Різного роду театралізації вже давно стали звичними і повторюваними способами поведінки людей, тобто соціально-психологічними практиками. Але не всі театралізації стають практиками, оскільки чимало театралізацій мають дуже різний баланс організованості і спонтанності, повторюваності й унікальності, цілісності і розмитості. Крім того, цілі театралізацій не завжди вкладаються в рамки процесу життєконструювання. Тож проаналізуємо театралізацію як соціально-психологічний феномен.

Спираючись на концепцію інтераціоналізму в соціальній психології і зокрема підхід “театральної вистави” та “драматургічні принципи” [Гофман, 2000, с. 29] в комунікації, *театралізацією в найширшому сенсі* можна назвати виконання людиною будь-яких соціальних ролей: і “гру на публіку”, і залицання, і істероїдні епізоди, і, наприклад, простий факт приховування Євою від Адама того, що вона вже з’їла заборонене яблуко. До цього рівня театралізації життя можна віднести і розуміння поведінки особистості як рольової, а людини в межах ролі – як такої, що самовиражається граючи [Горностай, 2007, с. 38]. Викривлення прямих думок чи почуттів особистості – неважливо, яким чином воно мотивоване – буде театралізацією – *формуванням альтернативної реальності, призначеної створити певний образ себе.*

*Театралізацією в широкому сенсі* можна вважати використання театралізованих елементів у якійсь іншій діяльності задля підсилення її впливу через *створення більш бажаного і виразного образу себе та своїх пропозицій-меседжів у комунікації* за рахунок привнесення додаткових елементів: умовних, ілюстративних, драматизованих, тобто додавання до основного тексту висловлювання текстів в інших модальностях – візуальній, пластичній, звуковій тощо. Важко уявити собі суспільство без театралізації цього рівня, без того, щоб привносити такі “пеформативні умовності, які вико-

ристовуються в інших видах діяльності” [Брокетт, 2014, с. 15–17] у повсякденне життя. Це, наприклад, використання особливих деталей костюма на презентації художньої книжки; миттєве розігрування ролі співаками хору, вплетене у виконання музичного твору; читання віршів і проголошення тостів; обігравання політичних гасел з використанням мистецьких чи символічних засобів.

І, нарешті, *театралізація у вузькому сенсі* – це спеціально організована діяльність, змістом якої є створення додаткової, альтернативної реальності. Спектаклі, перформанси, будь-які мистецькі акції, спрямовані на глядача-учасника, і будуть набором практик такої театралізації. Вона може бути професійною і аматорською, колективною та індивідуальною, заготовленою й імпрізованою, мистецькою і терапевтичною, але всі ці практики відкрито можуть називатися драматизацією, інсценуванням, розігруванням, власне “театром”. Театралізація на цьому рівні стає цінною сама по собі, незалежно від мети її створення. Мета театру як такого вже не обмежується створенням образу себе чи досягненням однозначних позаконтекстуальних цілей, театр потрапляє в царину мистецтва, стає самостійним і наповнюється цілою низкою соціальних функцій: естетичних, розважальних, пізнавальних, виховних, комунікативних, політичних, терапевтичних тощо. Театралізація в такому вузькому сенсі і становить інтерес для нас як дослідників, тож далі театром будемо називати саме спеціально організовану діяльність.

***Театри як соціально-психологічні практики.*** У мистецькому розумінні театр розглядають як створення додаткової художньої реальності, яка має ознаки дієвості, повноти і темпоральності на відміну від, наприклад, фіксованих картин чи “одновідчуттєвої” музики. Найпопулярніша історія походження театру – ритуальна. Альтернативною є історія, як зазначають Брокетт і Гілді, що пояснює виникнення театралізації з розповідей, їх утілення, ілюстрування [Брокетт, 2014, с. 15]. Не ставлячи перед собою мети дослідити специфіку театру порівняно з іншими видами мистецтва чи з’ясувати, з яких практик насправді виник театр, проаналізуємо соціально-психологічні ролі різних форм театру. Варто подивитися на мету, завдання та функції, завдяки яким театр виникає, розвивається і продовжує трансформуватися, у контексті особистісних практик.

З давніх-давен, як відомо, людські потреби не вичерпувалися лише матеріальним забезпеченням життя. Так, давньоримське гасло “Хліба та видовищ” і донині не втрачає актуальності. Що це за потреба у “видовищах”? Навіщо людині дивитися на щось таке, споглядати те, що не стосується безпосередньо її життєдіяльності? Крім того, споглядання видовищ – процес пасивний, а театр як видовищне мистецтво передбачає не лише спостереження, а певну активну участь глядача, ставить собі за мету не лише розважання. Але не лише у видовищах справа. З погляду соціальної доцільності, соціального “виправдання” існування театру чи, за висловом істориків, чому на нього “складаються” люди [Чарнецький, 1999, с. 596], є багато пояснень, тобто користь театру для суспільства, його запотребованість завжди була досить високою, хоча й різною в різні історичні періоди.

Деякі театралізовані дійства від початку були спрямовані на одну конкретну людину. Так, наприклад, давньоіндійський театр “катакалі” виник з храмових танців, які мали на меті доповнювати релігійні обряди, допомагати вводити людей в певний транс. Обряд, з якого виник сингальський (цейлонський) народний театр “колам” (о. Шрі-Ланка), мав на меті “вигнання” із хворої людини “злих духів” [Мерварт, 1929]. Пізніше це дійство стає самоцінним видовищем, тобто люди беруть участь у ньому не задля лікування, а для якихось інших цілей, наприклад, стають не учасниками, а тими, хто спостерігає, – глядачами. Цікаво, що наприкінці все ж виходить актор у масці астролога та просить милості богів для всіх присутніх [там само]. Певні функції ритуалу збереглися і в сучасному театрі “колам”, дійство якого перестає бути просто розважальним видовищем, переорієнтовуючись з однієї людини на групу присутніх, спільноту.

Частіше театр ставав “...школою, що безпосередньо давала масам усе те, що придбали життя, наука і знання” [Чарнецький, 1999, с. 594]. Театральні видовища ґрунтувалися на втіленні відомих сюжетів, наприклад, репертуар індійського театру “бхопа” складався з міфів, сюжетів: “Махабхарати” та “Рамаяни”, популярних поем, легенд, історичних оповідань. Створення театралізованих дійств у давні часи виконувало функцію поширення набутого народом досвіду. Справедливим є і зворотний підхід – актори мають грати те, чим уже живуть глядачі: “...щоб співака розуміли,

слухач має вести той самий спосіб життя, що і його прадіди. Якщо бхопа співає про красу корови, у слухача має бути корова, – інакше він повною мірою не зрозуміє співака [Генис, 2007]. Скоморохи матеріал для інсценування також брали з людських проблем, реального життя спільноти, у якій вони працювали.

Джерела плейбек-театру також пов'язані з народними традиціями, оскільки цей театр схожий на те, що існувало здавна у традиційних спільнотах [Фокс, 2012, с. 6]. У цілому драматична творчість є “...найвірнішим дзеркалом почувань, ідей та змагань, якими громадянство в даний час жило” [Чарнецький, 1999, с. 594]. І тільки візантійська культура привносить функцію забавляння глядачів. Так, актори-комедіанти, весельчаки, музики, забавники, яких називали “скоморохами”, “...вважали своїм завданням забавляти й смішити народ” [там само, с. 596]. Церква, хоча і була проти театралізації, породжує “релігійну літургійну драму”, яка була введена у богослужіння задля “оживлення” та “єднання народних мас” [там само, с. 595]. Театральний діяч М. М. Євреїнов говорить про “інстинкт театральності” як про інстинкт перетворення, людську потребу протиставлення образам, що отримуються ззовні [Кримова, 2010, с. 3]. Є. Гротовський вважав метою свого “театру-провідника” “зняття масок”, щоб пробитися крізь “знеособлені автоматизми буденності”, вивільнити “справжню реальність” життєвого світу людини. Я. Морено у своїх пошуках намагався створити “умови для прояву автентичності” [Фокс, 2010, с. 42]. Мета системи Б. Брехта – виховання у глядачів масової свідомості завдяки “ефекту відчуження”, щоб знайоме постало незнайомим, а не створення на сцені “ефекту правдоподібності” [Строганов, 2008, с. 131]. Виходить, творці зазначених театральних систем визначали місією чи сутнісною метою театру певне “розхитування” сталих соціально-психологічних практик людини. Тобто професійну театралізацію, створення умовної реальності на сцені можна назвати практиками відкриття інших можливостей життєтворення або пошуковими практиками.

Отже, театр задовольняє такі потреби, як зцілення, передавання та рефлексії досвіду, розважання, єднання людей тощо. А конкретні цілі театральної діяльності дещо відрізнялися в різних культурах і змінювалися протягом історії. Через мету, прямо чи опосередковано описану в текстах з історії театру, можна виокре-

мити і більш конкретні соціально-психологічні практики його різновидів. Наприклад, давньоримський театр базувався передусім на практиках розваг; театр-містерія – на практиках зцілення; театр у лікарнях, у т. ч. психіатричних, – на лікуванні та реабілітації хворих; агіттеатр – на практиках популяризації ідеології, пропаганди; християнський театр – на практиках релігійної просвіти через захопливе ілюстрування сюжетів; драматичний театр – на практиках освоєння емоцій, духовного розвитку людини через реалізацію “надзавдання” спектаклю; освітній театр – на практиках інтелектуального розвитку та поширення новаторських ідей.

Сучасний театр має такі тенденції розвитку, як інтерактивність-partiципативність, концептуальність, формальність. Конкретні його форми стають такими практиками, як, наприклад, дослідження внутрішнього світу митця, моделювання соціальної дії, суспільних процесів у перформансі. Існують також практики експериментування із сприйняттям та деконструкцією стереотипів – генерінг; практики самоаналізу, психотерапії – психодрама, драматерапія; практики спільного пошуку оптимальних рішень – форум-театр; дослідження проблем спільноти та налагодження діалогу – театр розвитку; практики аналізу соціальної дійсності – вербатим-театр тощо.

*Плейбек-театр як практична і наукова проблема.* Ідея власне плейбек-театру виникла і була вперше втілена у 1975 р. (м. Нью-Палтц, США). Сьогодні такі театри *набувають усе більшого поширення*, вони існують уже більш як у 60 країнах [Фокс, 2013, с. 6]; створено міжнародну організацію (“Мережу”) плейбек-театрів (“The International Playback Theatre Network” (“IPTN”), з 1990 р.: <http://www.playbacknet.org/>), школу (“Центр”) підготовки практиків і тренерів (“Centre for Playback Theatre”, з 2006 р.: <http://www.playbackcentre.org/>) із власними стандартами; проводяться дослідження; друкується власний часопис (“Interplay”, з 1990 р.), виходять статті, методичні посібники та монографії; проводяться конференції, семінари, фестивалі.

Дослідження плейбек-театру стосуються передусім визначення його місця та ролі серед інших форм людської діяльності, а саме у зіставленні з усною традицією народної творчості (Дж. Фокс), мережевими структурами обміну досвідом (Дж. Фокс), театральним мистецтвом (Джо Салас, І. Грабська, І. Любітов).

Плейбек-театр порівнюють із психотерапією в контексті драматургічних напрямків (Л. Литвиненко, Є. Загряжська), гештальттерапією (П. Тедороу, І. Лужанський), наративною психологією (К. Чернова), практиками особистісного зростання (А. Занкай, В. Савінов, Д. Павлін). Досліджується застосування плейбек-театру в різних контекстах: у роботі із сновидіннями (Й. Параді), при вирішенні конфліктів (А. Капосварі, Е. Ватцке), для організаційних змін (П. Холмгрен), для зняття напруженості в групі (В. Савінов), у релігійних спільнотах (А. Романеллі), у практиці дородової підготовки вагітних (І. Єфимова), у роботі з дітьми (Т. Хоменко), з незрячими (Н. Вайнилович) тощо. Аналізуються різноманітні складові, інструменти, форми плейбек-театру. Існують дослідження психологічних та психотерапевтичних ефектів плейбек-театру (Дж. Фокс, П. Тедороу, Є. Загряжська, І. Лобанов, В. Савінов, К. Чернова), але механізми психологічного впливу плейбек-театру вивчено недостатньо, зокрема нерозкритим залишається його вплив на життєтворення особистості.

Ми розглянемо особливості практик плейбек-театру як явища, що синтезує спілкування і театральну форму, має свій ритуал та художні закономірності. У самодостатньому вигляді плейбек-театр визначають як “оригінальну форму імпровізаційного театру, у якому аудиторія чи члени групи розповідають історії зі свого життя та споглядають їх сценічне втілення безпосередньо на місці” [Playback Theatre]. Це визначення однозначно позиціонує плейбек-театр у полі саме театру, тобто мистецтва інсценування життя.

На перших етапах знайомства з плейбек-театром у пострадянському середовищі його хоча й описували як “живе поєднання психотерапії і театрального мистецтва”, але все одно називали “видом психодрами” [Славянова, 2002; Литвиненко, 2012], “непрямою психотерапією” [Шадура], психотерапевтичним театром тощо. Засновник плейбек-театру Дж. Фокс, виступаючи в Москві 2008 р., назвав свою лекцію “Плейбек-театр – чи це психотерапія?”. Заперечуючи кваліфікацію плейбек-театру як психотерапії [Фокс, 2012, с. 9], він наводить аргументи, які можна резюмувати таким чином:

– плейбек-театр не має медичної моделі зцілення і не ставить собі це за мету, працюючи не з “проблемами”, а з “історіями” людей;

- плейбек-театр позбавлений притаманної психотерапії приватності: хоча це дійство й інтимне, але водночас і публічне;
- баланс “влади” у плейбек-театрі специфічний – наприклад, актори тут більш уразливі, ніж психотерапевт;
- більшість зовнішніх кондицій суттєво відрізняються від психотерапевтичних: величина і відкритість приміщення, тривалість, гучність та обсяг невербаліки [там само, с. 9–10].

Плейбек-театр і справді не підпадає під визначення психотерапії. Коли йдеться про його значення для оповідача, то його позиція зовні схожа з позицією пацієнта/клієнта в психотерапії. Але мета роботи в плейбек-театрі не збігається з предметною метою психотерапії навіть у найширшому її розумінні – “лікування або подолання страждання і/або розширення ідентичності та самореалізації” [Основи психотерапії, 2013, с. 10]. Утім, плейбек-театр так чи інакше працює з ідентичністю та самореалізацією особистості [Грабская, 2011], оскільки оповідач перебуває в процесі ідентифікування. Саме таке ставлення до оповіді передбачається в плейбек-театрі – як до співавтора того, що відбуватиметься на сцені, тобто людини, яка через необхідність дійства реалізується саме тут, змістовно розкриваючи себе, і цей зміст не просто сприймається, а реально використовується в подальших діях плейбек-акторів.

Психотерапія ставить за мету “лікування душі душею”. Виражений психотерапевтичний ефект плейбек-театральної дії дає неабиякі підстави бути сприйнятим як терапевтичний. Але театр – зовсім не те місце, де можна забезпечити умови, необхідні для терапевтичного процесу. Навіть навпаки – там багато умов прямо протилежних, як, наприклад, публічність, відсутність конфіденційності та повноцінного зворотного зв’язку тощо. Тому взяті на себе психотерапевтичні завдання не лише відволікають увагу від основних завдань, а й формують хибні очікування у глядацької зали.

Крім того, на відміну від психотерапевтичних практик, плейбек-театр більше орієнтований на групу в цілому, а тому він є дуже зручним у груповій та масовій роботі, під час якої можна отримати відповідно групові психологічні та психотерапевтичні ефекти. У плейбек-театральній групі спокуса щось “проповідувати”, навчати чи виховувати публіку може виникнути досить просто. Але завдан-

ням є розкриття суб'єктивних поглядів оповідачів, а не “розширення” їх до більш об'єктивних.

Отже, плейбек-театр не претендує на власне психотерапевтичні завдання не лише тому, що він не створив для цього достатніх інтелектуальних і практичних конструкцій – концепції зцілення, організації необхідних умов, інструментів і технік допомоги, – а тому що постановка таких психотерапевтичних завдань заважатиме виконанню завдань, які плейбек-театр ставить перед собою безпосередньо. Якщо плейбек-театр не є психотерапевтичними, проповідницькими, виховними практиками, то які практики він у собі поєднує?

***Соціально-психологічні практики, якими послуговується плейбек-театр.*** Плейбек-театр має багато різних визначень та категоризацій, його розглядають як варіант психотерапії, мистецтво театру, дзеркало суспільства або як метод дослідження стану громад, спільнот. Звідси випливає, що йдеться про різні сфери використання і різні завдання, які можна ставити перед плейбек-театром. Але що саме практикують люди, які беруть участь у плейбек-театрі? З яких саме соціально-психологічних практик складається плейбек-театральне дійство?

Якщо звернутися до сфер практикування, у яких особистість конструює себе [Титаренко, 2014 а, с. 4], то плейбек-театр можна розглядати і як дозвілєву, і як комунікативну, і як самозмінювану практику. Цікавою видається концептуалізація ролі плейбек-театру за допомогою метафори “нарративної ретикуляції”, тобто різноспрямованих мереж обміну досвідом [Фокс, 2013, с. 12], “розм'якшення”, “відкриття”, “створення нового візерунка” нарративів учасників дійства завдяки роботі з індивідуальними нарративами. Згідно з цією логікою плейбек-театр є також практикою освоєння повсякденного досвіду та формування нових соціальних зв'язків.

Оскільки плейбек-театр – це форма імпровізаційного театру, що базується на реальних історіях із життя присутніх в аудиторії людей, то, за всієї своєї стихійності, він повинен мати власну структуру – технологію, чи ритуал, організації процесу. Провідною формою існування плейбек-театру є перформанс, який являє собою структуровану та композиційно завершену послідовність сценічних мініатюр за мотивами глядацьких історій. Ведучий звертається до



аудиторії з проханням поділитися своїми почуттями, настроєм чи розповісти історію з власного життя. Після нетривалого діалогу ведучого з глядачем актори, що перебувають на сцені, імпровізовано і без жодних домовленостей утілюють запропонований сценарій за допомогою спеціальних технік. Оскільки технологія передбачає обов'язкове створення наративу, то людина в ролі оповідача, публічного наратора та глядача власної історії *дає змогу дослідити, що з нею відбувається* під час розповіді історії і відразу після завершення її інсценування. Спрацьовує механізм дистанціювання від своєї історії – таким чином, під час розповіді особа ніби виходить за її межі і, відповідно, може спостерігати її як окремий об'єкт, тимчасово незалежну реальність.

Якщо плейбек-театр розглянути з погляду практик, на яких базується весь цей специфічний процес на різних етапах, то соціально-психологічний зміст плейбек-театру можна представити таким, що розгортається в межах двох основних практик: *актуалізації наративу* і його *театралізованої переінтерпретації*.

Якщо уявити якісний, повноцінний перформанс плейбек-театру, де дотримано основних принципів роботи, то першим з процесів, який спостерігатиме глядач на початку дійства, буде оцінювання власної можливості вийти на сцену та розповісти свою історію. Не можна сказати, що для кожного вийти на сцену буде виходом із зони комфорту, вчинком, ризиком, але все ж така дія є сміливим рішенням, оскільки відкритися перед незнайомою публікою, без жодних умов конфіденційності, без анонімності та гарантії, що тебе зрозуміють, не така вже й буденна річ. (Тим більше для нашої культури, де багато інтимізованих тем і соціальних приписів. Наприклад, в українських коломийках приказується: “Якщо любиш, люби вірно, не кажи нікому! Бо то люди порозносять, як вітер соломі...”).

У ситуації, коли немає спеціально обговорених умов розповіді історії, ми спираємося на відповідальність оповідачів, що, з одного боку, сприяє розвитку впевненості, налаштованості на самостійне опанування ситуації, а з іншого, полегшує вибір людей, що потребують допомоги, але не мають для неї мотивації. Піти в театр і розповісти там свою історію – це все-таки простіше, ніж визнати, що тобі потрібна допомога психолога і ти справді хочеш її отримати. У кризових соціальних умовах плейбек-театр має цю перевагу,

у чому ми не раз переконувалися, виступаючи перед найвразливішими верствами населення – і учасниками Майдану, і пораненими, і переселенцями з окупованих регіонів України.

*Створення наративу* порушує проблему *авторства*. У випадку плейбек-театру навряд чи можна говорити про авторів п'єси, чи то драматургів, у сенсі театру традиційного. У плейбек-театрі також немає тексту, немає реальної гри і найчастіше немає автора [Фокс, 2013, с. 7]. Тут одним з авторів театралізованої мініатюри виступає саме оповідач, а вся вистава – це колективна творчість і глядача, і ведучого (“кондактора”), і акторів з музикантами [там само]. Кондактор пропонує будь-кому розповісти історію із власного життя, яка тільки приходить на думку. Людина виходить і в діалозі з ведучим “розповідає” власний текст, який за канонами плейбек-театру майже ніяк спеціально не задається – ні тематично, ні сюжетно, ні емоційно. Навіть його зв'язність не є жорсткою, встановлюваною умовою – розповідати можна про будь-які речі, від актуальних незрозумілих переживань і складних ситуацій до давніх, “законсервованих”, цілком упорядкованих у свідомості історій. Але текст глядача принципово має бути особистим і усним. Вимога “особистісності” тексту задає рамки автоінтерпретації: як самого змісту розповіді – про власний досвід, певним чином насправді пережитий оповідачем, так і ставлення до свого досвіду. Вимога “усності” тексту задає його неідеальність, живість, творення прямо на очах присутніх. Будь-які нюанси пошуку сенсу подій, оцінок свого досвіду та автоцензури виносяться назовні, оскільки розповідь стає експромтом, а не результатом спеціальної рефлексивної роботи, як це практикується, наприклад, у писемній мові.

#### **4.2.2. Плейбек-театр як практика театралізації наративу**

Театралізація у плейбек-театрі – це *театралізація індивідуального наративу глядача*, і вона є імпровізованою. Як відомо, імпровізація має бути підготовленою, а мистецтво не може не мати форми, і тому у плейбек-театрі за його невелику історію розроблено більш як 200 форм гри, які обираються прямо під час дійства.

Особливе значення має загальне налаштування акторів, їхнє ставлення до оповідача, оскільки з цього починається їхня професійна позиція. Завдання акторів – “по можливості максимально

тонко відчутти та спонтанно зіграти за допомогою різних технік почуття і стани протагоніста” [Славянова, 2002, с. 62]. Отже, в акторів працюють практики емпатії та спонтанного самовираження.

У плейбек-театрі кожен з акторів є дублером оповідача у створенні альтернативного буття, тому що більшість форм плейбек-театру вимагають грати від першої особи, тоді як в історіях “у ролях” головна функція належить акторові, який дублює головного героя оповіді. У психодрамі роль дублера має свою специфіку, за Дж. Морено. “...Дублер забезпечує більш спонтанне «Я», щоб компенсувати нестачу чогось у конкретний для протагоніста момент”, “може інтуїтивно осягати те, що протагоністові хотілося було б виразити, коли це здається заблокованим у необхідній дії чи вербалізації”, створює “позитивний зразок для наслідування” [Морено, 2003, с. 15]. Спираючись на сюжети творів “Двійник” Достоевського та “Ніс” Гоголя, Дж. Морено виводить і негативний потенціал дублера – застереження, що останній може залишати протагоніста з почуттям неадекватності. Фундаментальну відмінність правильності й неправильності, позитивного й негативного потенціалів психодраматичного дублера дослідник убачає в принциповій його *зорієнтованості* під час гри – *на протагоніста* чи *на себе*, тобто на *реалізацію потреб протагоніста* чи *своїх власних* [там само, с. 17]. Виходить, що навіть у разі здатності до спонтанності і креативності актор під час виконання ролі головного героя у психодраматичній грі може працювати на один з протилежних у даному контексті соціально-психологічних процесів – або на *процес служіння*, або на *процес реалізації себе*. Для плейбек-театру також справедливі ці практики, недаремно головна монографія, присвячена основам плейбек-театру, так і називається – “Акти служіння” (“Acts of Service”) [Fox, 2003], а не, наприклад, “Акти самовираження”.

У плейбек-театрі ведучий, вислухавши розповідь, тобто особисту історію оповідача, обирає форму або техніку гри [Загряжская, 2010, с. 63]. Отже, функція плейбек-форм – це передусім структурування гри. Форма у плейбек-театрі – це певний набір приписів гри, встановлених та відпрацьованих заздалегідь. У форму вкладається зміст кожної нової історії. Форма виконує роль каркаса, який дає можливість більше уваги приділяти змісту та його відображенню. Знаючи всі вимоги форми, актори просто контролюю-

ють зовнішній “малюнок”, що й визначає основну форму театралізації. Сама по собі структура є інтерпретацією історії, але інтерпретація за формою не те саме, що за змістом. Тому зміст має відтворитися максимально точно, тоді як форма і справді ніби переінтерпретовує історію, втілюючи її в інших модальностях.

Отже, плейбек-театр розіграє розповіді не просто так, на розсуд акторів чи будь-якого суб’єкта-“режисера”, а обов’язково у певних формах. Форма якраз і є тим умовним “режисером”, який складає із змісту певний ланцюжок та організовує цей зміст у зрозумілу сцену.

У плейбек-театрі відповідно до вимог художньої форми мають бути і початок, і кінець, але щодо змісту один з принципів гри вимагає, щоб історія була незавершеною, щоб вона залишалася такою, якою була розказана – як життя з “фіксованим дебютом і нефіксованим фіналом” [Титаренко, 2007, с. 354]. Цей базовий принцип – “Три достатньо” – означає фокусування акторів лише на відтворенні оповіді, їм не потрібно намагатися її якимось чином змінити, зробити синтез чи шукати якийсь “наступний крок” тощо. Але в чому ж тоді сенс такої розповіді та гри? Де те джерело нового досвіду, яке дало б змогу допомогти тим, хто довірився плейбек-театру, і всім присутнім? Вочевидь, джерело знань – самі учасники. По-перше, за рахунок налагодження комунікації одне з одним. По-друге, через різнорівневість їхнього досвіду, коли кожен може додати якісь нові аспекти з тих чи тих питань. По-третє, сам факт рефлексивного занурення у власний досвід відкриває нові можливості для його переструктурування. Тобто йдеться про “розкриття” людей одне назустріч одному, коли обмін знаннями й досвідом відбувається сам собою. Саме такий плейбек-театр можна вважати достатньо ефективним з точки зору життєтворення.

Але навіть за умови чіткості дотримання принципу “Три достатньо” актори не можуть не інтерпретувати, оскільки самі по собі вислови, у т. ч. наукові, сама постановка питань психолога вже несуть у собі певні диспозиції [Gergen, 1973, р. 310]. Структура також є способом інтерпретації історії, тому авторам слід поєднати готову форму зі спонтанним змістом. Як подолати цю постійну суперечність між структурованістю і спонтанністю? Дж. Фокс навіть пропонує поняття “спонтанність 1” і “спонтанність 2” – “без мислення” і “з мисленням” [Фокс, 2003, р. 79–102], оскільки актори не ма-

ють права розглядати історію інтерпретативно, але під час гри все одно є рамки ритуалів, принципів та форми плейбек-театру, які актор повинен мати на увазі та витримувати.

Плейбек-театр – це не тільки доступ до архіву знань, комплекс соціально-психологічних практик та засіб арт-терапії, це ще й оригінальна форма мистецтва, яке є не лише тим, що здійснено віртуозно, а також і тим, що здійснено високочутливо [Мова, 2014, с. 70], – до простору, часу, змісту, матеріалу, суті історії. Плейбек-театр якраз і ставить щирість, чутливість до історії в центр своєї гри. У роботі плейбек-театру помічаємо ще таку закономірність: що більш чутливою є аудиторія, то більш чутливим має бути плейбек-театр. А перформанс плейбеку – це такий тип висловлювання, коли ти не “хочеш сказати”, а “намагаєшся зрозуміти” [Черемних, 2014, с. 155]. Під час такого “висловлювання заради розуміння” сам процес розуміння підсилюється, можливо, настільки, наскільки кожен з акторів зміг щиро долучитися до цього процесу. Завдання соціальної психології загалом сьогодні також коригується в напрямку від створення надійного експертного знання до підвищення чутливості до соціальних процесів [Gergen, 1973, p. 320].

Створення художніх образів – давно визнаний ефективний засіб реабілітації мистецтвом [Сидорова, 2012, с. 136], тому творчість акторів у театралізації наративу стає арт-терапевтичним процесом і для них.

#### **4.2.3. Психотерапевтичні ефекти плейбек-театру в контексті оптимізації життєтворення особистості**

Однією з найперших і найбільш розроблених психологічних проблем театру є вплив театральної дії на глядача. Ще Аристотель увів в ужиток поняття катарсису – феномена очищення душі від страждань, а Л. С. Виготський детально розкрив його психологічні механізми. Активно вивчалися *роль* та *вплив театру* на формування особистості, її світогляд, самопізнання, ціннісні орієнтації, становлення, адаптивну поведінку, соціалізацію, творчі здібності тощо.

Останнім часом різнобічно досліджується використання театру, його окремих форм, методів чи елементів у сфері навчання, психокорекції, психотерапії, оптимізації взаємодії особистості із соціумом тощо, тобто *театр* як у дослідженнях, так і в реальній

практиці якимось чином *починає цілеспрямовано використовуватись, стає засобом* роботи з особистістю чи групою. Виникнення на початку ХХ століття психодрами як методу психотерапії засобами драматизації, театралізації – яскравий приклад такої тенденції.

Британський психолог Г. Вільсон, розмірковуючи над впливом сценічного мистецтва, говорить про вплив як на окремих людей, так і на суспільство в цілому [Вільсон, 2001, с. 22]. Він виокремлює такі функції театрального мистецтва, як емоційне піднесення, досвід заміщення та катарсис [там само, с. 23–28]. Ю. Г. Клименко називає театр “ні чим іншим, як естетизованою практичною психологією”. Є. П. Воропаєв зазначає, що театральна вистава продукує низку ефектів – катарсис, зцілювальний, пізнавальний, морально-етичний, комунікативний [Воропаєв, 2008, с. 53–59]. Плейбек-театр як театр імпровізації індивідуальних життєвих історій, вочевидь, виконує більшість із зазначених вище функцій.

У часи, коли плейбек-театр ще сприймали в Україні як один із “напрямків розвитку психодрами”, називаючи його при цьому “театром спонтанності «play back»”, а оповідача, звичайно, калькуючи психодраму, – “протагоністом” [Славянова, 2002, с. 62], ефекти описували як “можливість знову пережити свій досвід, побачити щось нове, отримати інсайт чи навіть відчути катарсис” [там само]. Отже, у плейбек-театральний процес вкладали та розрізняли в пов’язаному з ним дійстві такі практики оповідача: повторення переживань (репереживання), пошук нових сенсів, практики інсайтів та практики катарсису.

“У душі кожного йшла робота, а протагоніст незмінно бачив для себе щось нове, був схвильований та переповнений вдячністю” [там само, 2002, с. 63]. Що ж це за робота в душі? Частіше за все говорять про “психотерапевтичний ефект” від плейбек-театру. У чому саме він полягає?

Цікавою є спроба Є. А. Загряжської та І. В. Лобанова розвинути психотерапевтичний потенціал плейбек-театру [Загряжская, 2010]. Аналізуючи психотерапевтичний вплив плейбек-театру, Дж. Фокс визначає такі його ефекти, які “збігаються із цілями психотерапії”, а саме: “підсилення Его, вирішення конфліктів, робота з травмами, допомога людям в ухваленні позитивних рішень щодо свого майбутнього” [Фокс, 2012, с. 16]. Тобто практика плейбек-

театру, хоч і не є цілеспрямовано організованим процесом психотерапії, але має певні терапевтичні ефекти як для окремої особистості, так і для групи. При цьому виходить, що рамки плейбек-театру є ширшими за рамки психотерапії, а ефекти можуть бути схожими [там само, с. 11]. Тобто можемо говорити про досягнення однакових цілей, але різними засобами. Про сприяння життєтворенню особистості більшою мірою, ніж про лікування вад чи долавання страждання.

Розглянути ефекти більш детально можна, проаналізувавши етапи плейбек-театру. **Перший етап – прийняття рішення розповідати** чи не розповідати свою історію, коли особа знає, що потрапить у центр уваги численної публіки, де вона буде під прицілом поглядів не лише ведучого та акторів, а всього залу. У разі прийняття позитивного рішення психологічним ефектом буде *ефект готовності до саморозкриття*, до певного “стрибка” в невідоме, а внутрішнім механізмом – довіра до світу.

**Другий етап – розповідь історії**, яка створюється в присутності глядачів. Такий вихід на сцену, стрибок у незвіданість потребує мужності, оскільки людина знає, що ніхто не буде дотримуватися правил конфіденційності і вона потрапить під приціл множинності інтерпретацій щодо себе. Для виступів перед людьми, які переживають кризовий стан, цей етап має неабияке значення. Так, наприклад, у виступах на Майдані Незалежності під час революції 2013–2014 років ми помітили, що найголовнішим для мітингувальників було саме висловитись, осмислити чи доосмислити свої почуття, емоції. Дійство плейбек-театру перетворювалося на своєрідний розширений варіант “відкритого мікрофона” [Савінов, 2014, с. 90] – голос народу в прямому значенні.

Виявлено, що коли в плейбек-театрі беруть участь постраждалі люди, для них більш актуально розповідати про те, як вони долають труднощі тепер, як опановують проблеми, адаптуються сьогодні, а не згадувати про “той день” [Mc Isaac, 2013, р. 27], про ситуацію отримання травми. Відомо, що особистість у стані аномальної, ненормативної кризи, зумовленої зовнішніми, вимушеними потужними стресорами, які руйнують стабільний життєвий світ і вимагають дій, що перевершують адаптаційні можливості, енергетичні ресурси [Титаренко, 2007, с. 19], теж зосереджується на своїх актуальних станах. Але як тоді бути із замовчуванням трав-

матичних переживань? На думку П. Мак Ісаака, можна не ретравмувати людей, примушуючи їх повторювати важкі історії. Але чи зможуть вони тоді їх побачити, усвідомити? [Mc Isaac, p. 27]. Відбувається ніби повільне розкручування клубка ниток – від теперішнього до минулого, і можна говорити про процес поступового саморозкриття, під час якого формується наративна ідентичність, а отже, спостерігається ефект самоозначування, самовизначення, рефлексування власного досвіду і разом з тим відреагування емоцій – від легких до більш важких почуттів і травм. При цьому поступово *створюється цілісний наратив*, що допомагає інтегрувати травматичну історію.

**Третій етап перформансу – театралізація наративу** глядача акторами театру, завдяки чому відбуваються зміни в сприйнятті власної життєвої ситуації і самого себе. Тут можна говорити про переведення наративу в іншу модальність – з текстово-вербальної в текстово-візуально-образну. Історія ніби повертається людині в іншій формі, і можна говорити про *ефект насичення наративу*.

Важливою є також *зміна позиції самої особистості у власній історії*. Психотерапевт О. Є. Строганов, автор трьох унікальних методів індивідуальної психотерапії на базі театральних систем, детально проаналізувавши основні системи театру, зазначає, що в його методі – “епічній терапії” – використовується *ефект відчуження* Б. Брехта [Строганов, 2008, с. 204–205]. Суть цього ефекту полягає в перетворенні пацієнта з “персонажа драми” на її “автора”, тобто розвиток здатності особи оцінювати ситуацію зі сторони, що дає можливість опрацьовувати емоції свідомістю [там само, с. 205]. Створення такого “епосу” в даному методі у плейбек-театрі відповідає створенню наративу, але відмінність полягає в тому, що це створення відбувається в суттєво інших умовах – умовах публічності. Мета теж інша – інтерпретація життєвої події акторами допомагає її переосмисленню самим оповідачем, разом з яким усе, що відбувається, переживають й інші глядачі, що значно підсилює ефект. Важливо також, що відбувається розігрування саме першого, спонтанного варіанта історії, а не варіанта заздалегідь продуманого, відшліфованого, відредагованого. Є підстави вважати, що так долаються звичні психологічні захисти.



*Ефект відчуження* є одним з основних у плейбек-театрі, коли відсторонення від власної історії відбувається *зادля* її подальшого *присвоєння*, а не цілеспрямованої трансформації, якогось “переписування” її терапевтом чи навіть створення нового “епосу” самим оповідачем. Такий підхід, вочевидь, робить більш щільним контакт оповідача зі своїми спонтанними самопроявами, полегшуючи їх присвоєння (почасти заперечуване) та активізуючи відповідальність за них, що також сприяє прийняттю себе-реального, а не наївному вимірюванню такого, яким хотілося б бачити себе в майбутньому.

Змінюється ставлення до власної історії загалом. І тут доцільно, на нашу думку, було б використати аналіз *впливу історії на особистість*, здійснений Ф. Ніцше. Філософ виокремлює щодо описання історії три *роди, погляди, або способи: монументальний, антикварний та критичний*, які випливають з “потрійності стосунків” між життям та історією [Ницше, 1991, с. 12]. *Монументальний* спосіб описання історії здійснюється шляхом пошуку і вивчення найкращого, що було в ній. Якщо перенести монументальний спосіб описання на історії особистісні, то виходить, що людина, звичайно, має право і можливість шукати ресурси та натхнення у своїх минулих успіхах, але водночас треба звертати увагу на різницю контекстів, які постійно змінюються і не можуть бути керованими чи формально перенесеними з однієї ситуації на іншу. *Антикварний* підхід до описання історії характеризується нерозбірливістю щодо її фактів, перетворенням її на таке собі сховище речей, які тільки можна знайти чи пригадати з минулого. *Критичним* поглядом на історію Ф. Ніцше називає таке до неї ставлення, коли людина намагається відшукати певні закономірності та перенести їх на сучасний контекст, не задовольняючись лише окремо взятими фактами, але й не складаючи їх усі до купи. Як і Ніцше, ми вважаємо, що критичний спосіб ставлення до власної історії буде оптимальнішим за інші. А ставлення до історії – це вже крок у трансформації свого ставлення до життя, а отже, життєтворення.

***Четвертий етап – можливість висловити свої враження***, що закріплює ефект від розказаної та розіграної історії. У традиційному плейбек-театрі цей етап зведений до мінімуму, але під час роботи з людьми, що пережили травматичні події, зворотний зв'язок може бути розширений *зadля* вирівнювання емоційного

стану оповідача після такої “операції”. Тоді спрацюватимуть ті самі механізми, що й у будь-якій відомій психотерапевтичній практиці. Крім того, відбувається пошук нової фокалізації у власному наративі, а наступні розповіді інших людей будуть виконувати роль шерингу, що доповнюватиме досвід минулого оповідача, допомагаючи йому відчувати себе несамотнім та складати більш цілісну концепцію власного життєтворення.

### **Висновки**

Із соціально-психологічного погляду театралізація відбувається на трьох рівнях: найбільш широкому, коли театральність приписується будь-яким діям людини, спрямованим на конструювання, а не прямий прояв реальності; на загальносоціальному, традиційному, коли театральністю вважається виконання ролі, під час якого одна мова доповнюється засобами іншої, символічної; на вузькопрофесійному – коли театр стає спеціально організованою діяльністю. Соціально-психологічними практиками ми вважаємо саме загальносоціальний рівень театралізації, коли ми граємо різні повторювані соціальні ролі, які вже стали рутинізованими, звичними, фоновими.

Основні соціально-психологічні практики плейбек-театру – це публічна актуалізація індивідуального наративу та його театралізація. Порівняно з іншими практиками театралізації плейбек-театр реалізує такі переваги, що стають способами оптимізації життєтворення глядачів: готовність до відкритості, поступове саморозкриття, самовизначення в наративі, відреагування травматичних почуттів, відчуження травматичного досвіду, створення цілісного наративу, його насичення та реінтеграція.

## ПІСЛЯМОВА

Які перспективи проведеного комплексного дослідження, представленого в цій книжці? Яким чином доцільніше продовжувати наш пошук резервів конструктивного життєтворення? Як використати отримані результати сьогодні, у ситуації довготривалої неоголошеної війни? Чим ми можемо допомогти різним категоріям населення нашої країни, що перебувають в умовах масової та пролонгованої травматизації?

Шукаючи відповіді на ці вкрай актуальні запитання, хотілося б зосередитися на проблемах соціально-психологічної реабілітації особистості. Адже ми всі занурені в події глобального рівня, якими є порушення цілісності країни, воєнна агресія, економічні негаразди, що повсякденно травмують психіку людей, ускладнюють життєконструювання, вимагаючи від кожного з нас нових і нових ресурсів самовідновлення. Велика частина населення країни переживає водночас і травматичні, катастрофічні події локального рівня, як то втрата близьких людей та ускладнена реакція горя, гострі і посттравматичні стресові розлади, генералізована тривога, викликана інформаційним перенавантаженням, розрив стосунків унаслідок світоглядних розбіжностей. Усе це суттєво знижує життєву активність і самоефективність особистості, підриває її соціально-адаптивні можливості, зменшує рівень опірності новим стресам. Особливо страждають, а тому потребують реальної психологічної допомоги комбатанти (учасники бойових дій) і члени їхніх сімей, вимушені переселенці, проблемна молодь, певна частина якої є наркозалежною, має кримінальний досвід і реагує на бойове протистояння серйозним поглибленням дезадаптованості та асоціальності.

Які з отриманих нами протягом попередніх років результати вивчення особистісного життєконструювання могли б стати основою розроблення стратегій і технологій підвищення життєвої активності та соціально-адаптивних можливостей людини?

По-перше, визначено умови, що знижують адаптивність людини до криз: деструктивна інтерпретація ситуації, несформова-

ність уміння адекватно реагувати на невдачі і втрати, нерозвиненість механізмів саморегуляції. Запропоновано стратегії надання психологічної допомоги відповідно до типового ставлення особистості до кризи: ігнорувального, перебільшувального, демонстративного, волюнтаристського та продуктивного; досліджено копінг-обдарованість як здатність самостійно обирати стратегії подолання та активізувати внутрішні і зовнішні ресурси.

По-друге, окреслено стратегічні напрями особистісного життєконструювання: революційний напрям, що передбачає подолання кризових ситуацій та визначення нових цінностей, способів саморегуляції, технік опанування; еволюційний напрям до/позакризового вибору, що видозмінює траєкторії життєконструювання; стратегічний напрям домагального моделювання майбутнього через накладання на нього випереджальних очікувань, прагнень, сподівань; тактичний напрям фазного життєконструювання завдяки постановці актуальних життєвих завдань; прагматичний напрям життєконструювання як практикування в діапазоні між фоновою, стабілізаційною активністю і активністю перетворювальною, екстремальною.

По-третє, апробовано способи оптимізації життєконструювання: переконфігурування практик, спрямованих на самоідентифікацію, освоєння значущої комунікативної території та смислопородження відповідно до етапу життєвого шляху. Перевірено ефективність стабілізаційних практик побудови життя та досліджено способи мінімізації ризику. Встановлено, що оптимізація конструювання особистістю сімейного життя передбачає підвищення екологічності та діалогічності практик взаємодії. Відповідно до типів сімейних наративів розроблено способи оптимізації сімейного життєконструювання у повсякденних і кризових ситуаціях.

По-четверте, розроблено дискурсивну модель мотивації особистості, що поєднує лінгвістичне розуміння структури мотиваційної сфери та соціально-конструктивне розуміння її змісту. Виявлено практики конструювання мотиваційного дискурсу особистості (ментативної компенсації, наративного конструювання, ментативного підсилення тощо). Обґрунтовано та розроблено нові інструменти для трансформування мотивації, зокрема перетворення дисфункційних мотиваційних дискурсів на функціональні й такі, що

сприятимуть залученню постраждалих унаслідок психічних травм до реабілітаційного процесу.

По-п'яте, виявлено механізми трансформації мотиваційного дискурсу, що можуть бути покладені в основу реабілітаційних технологій: тематичні (перебудова тематики мотиваційного дискурсу); структурні (зміна наративно-ментативної структури дискурсу); трансформації практик (зміна звичних практик конструювання дискурсу). З'ясовано напрямки тематичних трансформацій: 1) зміна змістового наповнення тематики, полюса, центрованості; 2) додавання нових тем з їх подальшим розвитком; 3) розчинення окремих тем, зміщення їх на периферію. Трансформування практик конструювання мотиваційного дискурсу відбувається за схожим принципом: стратегіальні практики конструювання наративу (початок реабілітації), розхитування й ментативізація, запуск ризомоподібних процесів, потому – стабілізація за рахунок стратегіального конструювання наративів і тематик мотиваційного дискурсу. Визначено процеси, що запускають реконструкцію: трансдискурсивне позиціонування та мотиваційно-дискурсивне контекстконструювання.

Наскільки нам відомо, в Україні ще не було спроб системно, фундаментального вивчення процесів збереження соціально-адаптивних можливостей людини, оновлення та підвищення життєвої активності в умовах переживання довготривалих травматичних подій. Ми розуміємо, що окремі аспекти теми розробляються в суміжних із соціальною психологією науках, насамперед у психотерапії, реабілітології, психології екстремальних ситуацій, військовій, клінічній психології, але технології саме соціально-психологічної реабілітації досі ще не розроблялися. Результати дослідження матимуть високу наукову значущість, оскільки створять теоретико-методологічний та методичний базис для соціально-психологічних інтервенцій, спрямованих як на подолання стресових розладів, так і на профілактику деструктивних реакцій, що блокують здатність людини долати травму.

Ми впевнені, що нам вдасться напрацювати теоретико-методологічні засади відновлення особистості, визначити способи мобілізації ресурсів для подолання небезпечних ситуацій, розробити програми психологічної допомоги різним верствам населення, апробувати практики профілактики зламу адаптаційного бар'єра. І

тоді, базуючись на попередніх дослідженнях, ми розробимо теорію підтримання психологічного здоров'я особистості, обґрунтуємо способи відновлення мотиваційних ресурсів особистості, залучимо терапевтичний потенціал сім'ї, що, безумовно, сприяє реабілітації людини. Зокрема, плануємо визначити способи відновлення життєздатності особистості, її психологічної пружності, неперервності; дослідити соціально-психологічні ресурси, що забезпечують ефективність реабілітації проблемної молоді; з'ясувати особливості подолання наслідків психотравматизації за допомогою сервісів інтернет-мережі; розробити технології відновлення самоефективності особистості, що переживає втрату.

Практична значущість дослідження полягатиме в розробленні програм психологічної допомоги різним верствам населення, апробації найбільш ефективних реабілітаційних і профілактичних технологій, використання яких сприятиме розвитку здатності людей із мінімальними втратами переживати стреси, а також прискорюватиме подолання гострого стресового і посттравматичного стресового розладів; у створенні методичного забезпечення для практичних, клінічних, військових психологів, реабілітологів, соціальних працівників, громадських активістів, волонтерів-аматорів, медичних працівників. Отримані результати сприятимуть підвищенню готовності особистості до подолання надмірних стресових навантажень, зростанню культури самопомоги та профілактики психотравматизації різних верств населення.

Сподіваємося на плідну співпрацю з колегами!

## ЛІТЕРАТУРА

Акимова Н. А. Смысловые ориентации личности в ситуациях социального риска : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.11 “Социальная философия” / Н. А. Акимова. – Саратов, 2006.

Алексина Т. А. Нравственный смысл жизни в аспекте личностного времени / Татьяна Алексеевна Алексина, Анатолий Петрович Донченко // Научные доклады высшей школы. – 1985. – № 3. – С. 43–52. – (Серия: Философские науки).

Андерсен-Уоррен М. Драматерапия / М. Андерсен-Уоррен, Р. Грейнджер. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.

Арендт Г. Становище людини / Г. Арендт. – Львів : Центр гуманітар. дослідж., 1999. – 254 с.

Бардашевич Я. А. Особенности жанра интернет-блога. Общероссийская студенческая электронная научная конференция “Студенческий научный форум” 2011 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://russian-scientists.ru/communication/forum/forum79/>.

Барт Р. Избранные работы. Семиотика. Поэтика / Р. Барт. – М. : Прогресс-Универс, 1994. – 616 с.

Бевзенко Л. Стили жизни переходного общества / Л. Бевзенко. – К. : Ин-т социологии НАН Украины, 2008. – 144 с.

Бек У. Общество риска. На пути к другому модерну / У. Бек. – М. : Прогресс Традиция, 2000. – 384 с.

Бенестад Э. П. Трансгендерность у детей и подростков [Электронный ресурс] / Э. П. Бенестад // Консультирование необычных: нарративный подход и квир-сообщество (Queer counselling and Narrative therapy, 2002, [Dulwich Centre Publications](http://www.dulwichcentre.com.au/), Adelaide, Australia). – 2009. – Режим доступа : <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/02/11/esben-esther/>.

Березин С. В. Психология ранней наркомании / С. В. Березин, К. С. Лисецкий. – М. – Самара, 2000. – 64 с.

Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Эрик Берн. – СПб. : Братство, 1994. – 224 с.

Бовуар С. де. Прелестные картинки : роман С. де. Бовуар ; пер. с фр. Л. Зониной. – СПб. : Азбука классика, 2004. – 224 с.

Богомолов В. Отвлечение от проблемы как важный жизненный навык и стратегия ухода от проблемы [Электронный ресурс] / В. Богомолов.

– 2010. – Режим доступа : <http://narrlibrus.wordpress.com/2010/09/03/distraction/>.

Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть / Ж. Бодрийяр – М. : Добросвет, 2000. – 389 с.

Бойко А. М. Соціальна робота з клієнтами із залежністю від алкоголю та наркотиків : метод. рек. з навч. курсу для магістеріуму / А. М. Бойко. – К.–Ужгород, 2000. – 76 с.

Брокетт О. І. Історія театру / Оскар І. Брокетт, Франклін І. Гілді ; пер. з англ. : Тетяна Дитина, Ганна Лелів, Галина Сташків. – 10-те вид. – Львів : Літопис, 2014. – 730 с.

Брокмейер Й. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / Й. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.

Брунер Дж. Жизнь как нарратив / Дж. Брунер // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1. – С. 9–30.

Будинайте Г. Л. Классическая системная семейная терапия и постклассические направления: революция, эволюция или... ? [Электронный ресурс] / Г. Л. Будинайте. – 2002. – Режим доступа : <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2814>.

Бурдые П. Структура, габитус, практики [Электронный ресурс] / П. Бурдые // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – Режим доступа : <http://lib.rin.ru/doc/i/79629p7.html>.

Бурдые П. Структуры, habitus, практики / П. Бурдые // Современная социальная теория: Бурдые, Гидденс, Хабермас. – Новосибирск, 1995. – С. 16–31.

Вагин Ю. Р. Тифоаналитическая теория влечений материалы науч. Сессии Ю. Р. Вагин. – Пермь – Ижевск, 2004. – С. 221–222.

Вайнилович Н. А. Особенности работы с незрячими актерами в плейбэк-театре / Н. А. Вайнилович // Журнал практического психолога. – № 5. – С. 122–129. – (Спец. вып.: “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).

Вальденфельс Б. Повседневность как плавильный тигль рациональности / Бернхард Вальденфельс // Социо-Логос : пер. с англ., нем., фр. – М. : Прогресс, 1991. – С. 39–50.

Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 240 с.

Васютинський В. Інтеракційна психологія влади : монографія / Вадим Васютинський. – К. : Київ. славіст. ун-т, 2005. – 492 с.

Вахштайн В. Между “практикой” и “поступком”: невыносимая легкость теорий повседневности / В. Вахштайн // Социологическое обозрение. – 2009. – Т. 8. – № 1. – С. 61–70.



Вашкевич А. В. Дискурс / А. В. Вашкевич // История философии: Энциклопедия. – Минск : Интерпрессервис; Книжный Дом, 2002. – С. 325–329.

Вдовиченко О. В. Минимизация неоправданного риска / О. В. Вдовиченко // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. центру АПН України. – 2009. – № 5. – С. 32–38.

Вдовиченко О. В. Прояв та корекція ризику у студентів, які навчаються за різними освітньо-професійними програмами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / О. В. Вдовиченко. – Х., 2003. – 16 с.

Веретнов В. Философия риска [Электронный ресурс] / В. Веретнов. – Режим доступа : [http://insbizz.blogspot.com/2009/11/blog-post\\_9496.html](http://insbizz.blogspot.com/2009/11/blog-post_9496.html)

Виговський Д. Л. Кримінологічна характеристика впливу кримінальної субкультури на злочинність неповнолітніх в Україні / Д. Л. Виговський // Університетські наукові записки. – 2011. – № 1. – С. 283–290.

Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники / Гленн Вильсон ; пер. с англ. А. И. Блейз. – М. : Когито-Центр, 2001. – 384 с.

Витгенштейн Л. Философские работы / Л. Витгенштейн. – М. : Гнозис, 1994. – Ч. 1. – 612 с.

Вієвський А. М. Соціально-психологічна реабілітація осіб із наркологічними проблемами в Україні: сучасний стан та основні проблеми / А. М. Вієвський // Соціально-психологічна реабілітація людей із залежністю від наркотичних речовин : наук.-метод. зб. – К., 2003. – С. 7–13.

Волков В. В. Теория практик / В. В. Волков, О. В. Хархордин. – СПб. : Изд. Европ. ун-та в Санкт-Петербурге, 2008. – 298 с.

Волохонский В. Л. Психологические механизмы и основания классификации блогов / В. Л. Волохонский, Ю. Е. Зайцева, М. М. Соколов // Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet. Блоги: новая реальность : сб. статей. – СПб., 2006. – С. 118–131.

Воропаев Е. П. Психолого-педагогические факторы креативности воспитанников детских театральных студий : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогическая и возрастная психология” / Е. П. Воропаев ; Ин-т психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины. – К., 2008. – 223 с.

Выготский Л. С. К вопросу о психологии художественного творчества актера / Л. С. Выготский // Собрание сочинений : в 6-ти т. Т. 6: Научное наследие / под ред. М. Г. Ярошевского. – М. : Педагогика, 1984. – С. 319–328.

Выготский Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – М. : Искусство, 1986. – 573 с.

Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Смысл : Эксмо, 2005. – 1136 с.

Гарфінкел Г. Дослідження з етнометодології / Г. Гарфінкел. – К. : Курс, 2005. – 340 с.

Гельбенсу Х.-М. Вес в этом мире / Х.-М. Гельбенсу. – М. : Эксмо, 2004 – 304 с.

Генис А. Гомер из Индии. Устный эпос в XXI веке [Электронный ресурс] / А. Генис. – Нью-Йорк, 2007. – Режим доступа : <http://www.marbatova.ru/UltraBoard.cgi?action=Print&BID=4&TID=108371&SID>

Герген К. Движение социального конструкционизма в современной психологии / К. Герген // Социальная психология: саморефлексия маргинальности : хрестоматия. – М. : Инион, 1995. – С. 51–73.

Герген К. Дж. Сотовый телефон и отсутствующее присутствие [Электронный ресурс] / Кеннет Дж. Герген ; пер. с англ. Д. А. Кутузовой // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1. – Режим доступа : [http://narrativepsy.narod.ru/num1-2005\\_31.html](http://narrativepsy.narod.ru/num1-2005_31.html).

Гидденс Э. Судьба, риск и безопасность / Э. Гидденс // Thesis. Риск, неопределенность, случайность. – 1994. – № 5(3–26). – С. 107–135.

Гидденс Э. Устройство общества: Очерк теории структуриации / Э. Гидденс. – М. : Академический Проект, 2003. – 528 с.

Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – СПб. : Речь, 2001. – 346 с.

Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика : учеб.-метод. пособ. – 2-е изд., стер. – М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : Модэк, 2003. – 240 с.

Гольцова Е. В. Экология семьи как направление социальной политики / Е. В. Гольцова // Уровень жизни и социальная поддержка населения : материалы круглого стола. – Иркутск, 2006. – С. 27–35.

Горноста́й П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности : [науч. моногр.] / П. П. Горноста́й. – К. : Интер-пресс ЛТД, 2007. – 312 с.

Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / Ирвинг Гофман ; Ин-т социологии РАН, Моск. высш. шк. соц. и эконом. наук, Центр фундамент. социологии ; [пер. с англ. и вступ. статья А. Д. Ковалева]. – М. : КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2000. – 304 с.

Грабовська С. Л. Методика дослідження схильності до “вимагаючої” поведінки / С. Л. Грабовська, М. Б. Кліманська // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 5. – С. 1–5.

Грабская И. А. У меня есть история... / И. А. Грабская // Психодрама и современная психотерапия. – 2011. – № 1–2. – С. 95–102.

Гринишина М. Український театральний абсурдизм 1980-х – 1990-х років / Марина Гринишина // Нариси з історії театального мистецтва України ХХ ст. / Ін-т проблем суч. мистецтва Академії мистецтв України. – К. : Інтертехнологія, 2006. – С. 867–888.

Грицак Я. Й. 26-й процент, або Як подолати історію / Ярослав Грицак. – К. : Фонд Порошенка, 2014. – 136 с. – (Серія “Жити по-новому”).

Гришина Н. В. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов [Электронный ресурс] / Н. В. Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2011. – Сер. 12. – Вып. 4. Новые психологические исследования. – Режим доступа : [http://institut.smysl.ru/article/Grishina\\_Exist\\_prob1\\_chel.php](http://institut.smysl.ru/article/Grishina_Exist_prob1_chel.php).

Гротовский Е. К Бедному театру : сб. текстов / Ежи Гротовский ; [ред.-сост. Эудженио Барба ; предисл. Питера Брука ; пер. с англ. Л. И. Мельниковой]. – М. : Артист. Режиссер. Театр, 2009. – 304 с.

Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии : пер. с англ. / Станислав Гроф. – 2-е изд. – М. : Центр “Соцветие”, 1992. – 336 с.

Гудман П. Безумная надежда и конечный опыт : пер. с англ. / П. Гудман ; под ред. Т. Стоера ; Изд. Кливлендского Ин-та гештальта. – Воронеж : Моск. гештальт-институт, 2009. – 119 с.

Гулдинг М. М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М. Гулдинг, Р. Гулдинг. – М. : Независ. фирма “Класс”, 1997. – 288 с. – (Бка психологии и психотерапии).

Гундертайло Ю. Д. Арт-терапія як постнекласична практика повсякденності / Ю. Д. Гундертайло // Простір арт-терапії : зб. наук. статей / ВНЗ “УМО” АПН України, ГО “Арт-терапевтична асоціація”. – К. : Золоті ворота, 2012. – Вип. 1(11). – С. 33–45.

Гундертайло Ю. Д. Жіночі практики конструювання партнерських стосунків / Ю. Д. Гундертайло // Простір арт-терапії : зб. наук. статей / ВНЗ “УМО” АПН України, ГО “Арт-терапевтична асоціація”. – К. : Золоті ворота, 2013. – Вип. 2(14). – С. 43–54.

Гутнер Г. Б. Постнеклассическое исследование: коммуникативный характер практик / Г. Б. Гутнер // Постнеклассические практики: опыт концептуализации / под ред. В. И. Аршинова, О. Н. Астафьевой. – СПб. : Изд. дом “Мирь”, 2012. – С. 135–144.

Денборо Д. Опросник психологического и социального сопротивления [Электронный ресурс] / Д. Денборо. – 2009. – Режим доступа : <http://narlibrus.wordpress.com/2009/03/02/checklists-of-resistance/>.

Диев В. С. Философская парадигма риска / В. С. Диев // Журнал ЭКО. – 2008. – № 11. – С. 27–39.

Дроботенко О. А. Игровая социальность: правила и ритуалы виртуальной коммуникации / О. А. Дроботенко // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия “Философия. Культурология. Политология. Социология”. – 2010. – Т. 23(62). – № 1. – С. 127–131.

Дюркгейм Э. Социология. Её предмет, метод и предназначение / Э. Дюркгейм; [пер. с фр., сост., послесл. и прим. А. Б. Гофмана]. – М.: Канон, 1995. – 352 с.

Елфимова О. С. Концепт безопасности в современных и западных социологических теориях / О. С. Елфимова // Социология и социальные науки Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2013. – № 3(27). – С. 35–41.

Жизнь в нестандарте: гендерная самоидентификация и нарративный подход [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://narrlibrus.wordpress.com/2010/10/09/trx/>.

Журавлев В. Ф. Нарративное интервью в биографических исследованиях / В. Ф. Журавлев // Социология. – 1993–1994. – № 3–4. – С. 34–43.

Журин Ю. Размышление о плейбэке человека, практикующего плейбэк и психодраму [Электронный ресурс] / Юрий Журин – Режим доступа: <http://www.psihodrama.ru/t554.html>. – опубл. 30.03.2010.

Загряжская Е. А. Развитие психотерапевтического потенциала Плейбэк-театра: понимание “сверхзадачи” истории и жанр игры / Е. А. Загряжская, И. В. Лобанов // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – С. 91–118. – (Тематич. вып.: “Психодрама и театр”).

Загряжская Е. Формы игры в плейбэк-театре / Е. Загряжская, В. Романова // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – С. 62–76. – (Тематич. вып.: “Психодрама и театр”).

Занкай А. История рассказчика и личностный рост / А. Занкай // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – С. 82–86.

Засекина Л. В. Мова як когнітивно-дискурсивна психомеханіка свідомості / Л. В. Засекина // Психологічні перспективи. – 2014. – Вип. 23. – С. 112–127.

Зверев Г. И. Реальность и исторический нарратив: проблемы само-рефлексии новой интеллектуальной истории [Электронный ресурс] / Г. И. Зверев // Одиссей. Человек в истории. – М., 1996. – Электронная библиотека “Нестор”.

Зись А. Я. К вопросу о психологии художественного творчества / А. Я. Зись // Искусствознание и психология художественного творчества :

[кол. моногр.] / АН СССР ; [отв. ред. А. Я. Зись, М. Г. Ярошевский]. – М. : Наука, 1988. – С. 5–31.

Злочинність неповнолітніх: причини, наслідки та шляхи запобігання : навч. посіб. / С. І. Яковенко, Н. Ю. Максимова, Л. І. Мороз, Л. А. Мороз. – К. : Паливода А. В., 2006. – 260 с.

Зубок Ю. А. Саморегуляция и рационализация в условиях трансформирующегося общества / Ю. А. Зубок // Современная российская молодежь: от стихийной саморегуляции к целенаправленному формированию субъектности. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2007. – С. 97–101.

История Философии. Энциклопедия / под ред. А. А. Грицанова. – Минск : Интерпрессервис; Книжный Дом, 2002. – 1376 с.

Йоргенсен М. В. Дискурс-анализ. Теория и метод / М. В. Йоргенсен, Л. Дж. Филлипс. – Х. : Гуманитар. Центр, 2008. – 352 с.

Кадыров Р. В. Отношение к жизни и смерти у профессиональных военнослужащих, принимавших участие в боевых действиях / Р. В. Кадыров // Актуальные проблемы практической психологии : сб. науч. статей междунар. науч.-практ. конф. – Херсон, 2010. – Ч. 1. – С. 160–168.

Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учеб. пособие / Р. В. Кадыров. – Владивосток : ВГМУ, 2010 – 292 с.

Кам'янська Ю. В. Імперативи людської життєдіяльності у техногенній цивілізації : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. філос. наук : спец. 09.00.03 / Ю. В. Кам'янська. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2005. – 22 с.

Капосвари А. Плэйбэк театр и посредничество в решении конфликтов / А. Капосвари, Э. Ватцке // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – С. 156–162. – (Тематич. вып.: “Психодрама и театр”).

Карасик В. И. О типах дискурса / В. И. Карасик // Языковая личность: институциональный и персональный дискурс : сб. науч. трудов. – Волгоград : Перемена, 2000. – С. 5–20.

Карпачева О. А. Концепция романтической любви в европейской культуре: ретроспективы, перспективы [Электронный ресурс] / О. А. Карпачева. – 2012. – Режим доступа : <http://www.narrative.ru/library>.

Климчук В. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації : монографія / Віталій Климчук. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 290 с.

Кляпець О. Я. Дискримінація альтернативних форм конструювання сім'ї в сучасному українському суспільстві / О. Я. Кляпець // Психологічні

науки: проблеми і здобутки : зб. наук. праць. – К., 2014а. – Вип. 6. – С. 75–91.

Кляпець О. Я. Моделі побудови студентами життєвих завдань, пов'язаних із шлюбом та сім'єю / О. Я. Кляпець // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. праць. – Чернівці, 2009. – Вип. 447–448. Педагогіка та психологія. – С. 183–188.

Кляпець О. Я. Старшокласникам про сучасну сім'ю: особливості конструювання / О. Я. Кляпець // Практичний психолог: школа. – 2014б. – № 4. – С. 37–46.

Кляпець О. Я. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї / О. Я. Кляпець // Соціальна психологія. – 2006. – № 6(20). – С. 164–174.

Козловски П. Культура постмодерна: Общественно-культурные последствия технического развития : пер. с нем. / П. Козловски. – М. : Республика, 1997. – 240 с.

Конелл Р. Основные структуры: труд, власть, катексис [Электронный ресурс] / Р. Конелл. – Режим доступа : [http://stopzakon.files.wordpress.com/2012/01/connell\\_r.pdf](http://stopzakon.files.wordpress.com/2012/01/connell_r.pdf)[http://stopzakon.files.wordpress.com/2012/01/connell\\_r.pdf](http://stopzakon.files.wordpress.com/2012/01/connell_r.pdf).

Копытин А. И. Основы арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Лань, 1999. – 256 с.

Корецкий Д. А. Криминальная субкультура и ее криминологическое значение / Д. А. Корецкий, В. В. Тулегенов. – СПб. : Изд-во Р. Асланова “Юридический центр Пресс”, 2006. – 241 с.

Косарецкий С. Г. Молодежные субкультуры как фактор наркотизации [Электронный ресурс] / С. Г. Косарецкий, С. В. Косарецкая. – Режим доступа : <http://www.youth-non-smoking.ru/Conf/Materials/Material0018.htm>.

Кравченко С. А. Динамичная природа социального риска: необходимость нелинейного мышления и адекватного теоретического инструментария / С. А. Кравченко // Социальная политика и социология. – 2008. – № 3(39). – С. 44–60.

Кравченко С. А. Нелинейная социокультурная динамика: играйзационный подход / С. А. Кравченко ; ред. Т. Н. Петрова. – М. : МГИМО-Университет, 2006. – 172 с.

Кривонос В. Ш. Пустоты в нарративной структуре “Героя нашего времени” М. Ю. Лермонтова [Электронный ресурс] / В. Ш. Кривонос // Narratorium. – 2012. – № 2(4). – Режим доступа : <http://narratorium.rggu.ru/article.html?id=2628910>.

Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / М. Л. Кроссли. – Х. : Гуманитар. Центр, 2013. – 284 с.

Крымова Д. А. Удовлетвори свой инстинкт театральности! / Д. А. Крымова // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – С. 3–7. – (Тематич. вып.: “Психодрама и театр”).

Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. А. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.

Кряж И. В. Психология глобальных экологических изменений: монография / И. В. Кряж. – Х. : ХНУ им. В. Н. Каразина, 2012. – 512 с.

Кузнецов И. В. Текст в становлении: оппозиция нарратив-ментатив / И. В. Кузнецов, Н. В. Максимова // Критика и семиотика. – 2007. – Вып. 11. – С. 54–67.

Кули Ч. Х. Человеческая природа и социальный порядок : [пер. с англ.] / Кули Чарльз Хортон. – М. : Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. – 320 с.

Кутузов А. Б. Коммуникативные особенности дискурса компьютерных сетевых форумов / А. Б. Кутузов // Третьи Лазаревские чтения: Традиционная культура сегодня: теория и практика : материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием. – Челябинск, 2006. – Ч. 2. – С. 306–311.

Кутузова Д. А. “Быть семьей”: взгляд с точки зрения социального конструкционизма. Обзор работ Л. Беллы и ее сотрудников [Электронный ресурс] / Д. А. Кутузова // Постнеклассическая психология. Социальный конструкционизм и нарративный подход. – 2005а. – № 1(2). – С. 72–93. – Режим доступа : [http://narrativepsy.narod.ru/num1-2005\\_72.html](http://narrativepsy.narod.ru/num1-2005_72.html).

Кутузова Д. А. Введение в нарративную практику / Д. А. Кутузова // Журнал практического психолога. – 2011. – № 2. – С. 23–41.

Кутузова Д. А. Нарративная работа с парами и много чего еще! Обзор книги Джил Фридман, Джина Комбса / Д. А. Кутузова // Постнеклассическая психология. Социальный конструктивизм и нарративный подход. – 2005б. – № 1(2). – С. 93–117.

Кутузова Д. А. Преодоление выгорания: что может предложить нарративный подход [Электронный ресурс] / Д. А. Кутузова. – 2009. – Режим доступа : <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/04/burnout/>.

Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – К. : София, 2001. – 320 с.

Лазебная Е. О. Субъективная оценка успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации / Е. О. Лазебная // Психология психических состояний : сб. статей. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 2006. – Вып. 6 / под ред. А. О. Прохорова. – С. 337–351.

Лазоренко Б. П. Асоціальні практики, соціально-психологічні механізми та несвідомі динаміки особистісного життєконструювання проблемної молоді / Б. П. Лазоренко // Наукові студії із соціальної та полі-

тичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2012а. – С. 110–118.

Лазоренко Б. П. Взаємозв'язок несвідомого і свідомого в практиках особистісного життєконструювання проблемної молоді / Б. П. Лазоренко // Психологічні перспективи. – К. : Золоті ворота, 2012б. – С. 290–296. – (Спец. вип.: “Психологія професійної діяльності працівників соціальної сфери”).

Лазоренко Б. П. Деструктивний вплив стигматизації і дискримінації на проблемну молодь / Б. П. Лазоренко // Психологічні перспективи. – Луцьк : Волин. нац. ун-т, “Вежа”, 2008. – Вип. 12. – С. 21–30.

Лазоренко Б. П. Кризова практика особистісного життєконструювання проблемної молоді. Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. праць / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2013. – Вип. 4. – С. 133–144.

Лазоренко Б. П. Особистісні практики просоціального життєконструювання в субкультурах української проблемної молоді / Б. П. Лазоренко // Психологічні перспективи. – К. : Золоті ворота, 2011. – С. 37–43. – (Спец. вип.: “Психологія соціальної роботи”).

Лазоренко Б. П. Проблема молоді: шляхи самоздійснення. – К. : Пед. думка, 2007. – 274 с.

Лазоренко Б. П. Соціально-психологічні технології оптимізації кризових практик проблемної молоді / Б. П. Лазоренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. праць / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2014а. – Вип. 5. – С. 48–59.

Лазоренко Б. П. Театр спонтанності як технологія оптимізації практик особистісного життєконструювання / Б. П. Лазоренко // Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матеріали 11-ї Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.). – К. : Золоті ворота, 2014б. – 198 с. – С. 147–150.

Лапшина А. Ю. Коммуникативная ситуация нарративного интервью / А. Ю. Лапшина // Вестник СамГУ. – 2008. – № 4(63). – С. 70–79.

Ларіна Т. О. Ризикування як соціально-психологічна практика життєконструювання особистості / Т. О. Ларіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2013. – Вип. 32(35). – С. 121–128.

Лежён Ф. В защиту автобиографии. Эссе разных лет : пер. с фр. / Ф. Лежён // Иностранная литература. – 2000. – № 4. – С. 110–122.

Леонова Т. А. Женщина в средневековой семье: партнер и спутница мужа? [Электронный ресурс] / Т. А. Леонова. – Режим доступа : [http://www.utopiya.spb.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2369:2011-10-30-06-15-27&catid=108:2011-10-29-18-2154&Itemid=146](http://www.utopiya.spb.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=2369:2011-10-30-06-15-27&catid=108:2011-10-29-18-2154&Itemid=146).



Леонтьев Д. А. Жизненный мир человека и проблема потребностей / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 2. – С. 107–120.

Леонтьев Д. А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская науч.-практ. конф. по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. – М.: Смысл, 2001, – С. 100–109.

Ливрага Х. А. Общество комфорта и философия риска [Электронный ресурс] / Х. А. Ливрага. – Режим доступа: [http://www.livraga.ru/statji/obshestvo\\_komforta.htm](http://www.livraga.ru/statji/obshestvo_komforta.htm).

Лидовская Н. Н. Взаимоотношения супругов в незарегистрированном браке: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Социальная психология”. – СПб., 2009. – 21 с.

Литвиненко Л. И. Киевский театр Play back “Отражение”. Театр общения и действия / Л. И. Литвиненко // Псі. – 2008. – № 1(2). – С. 144–146.

Литвиненко Л. И. Новые аспекты плейбэк-театра: психотерапия на сцене / Л. И. Литвиненко // Журнал практического психолога. – 2013. – № 5. – С. 23–36. – (Спец. вып.: “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).

Литвиненко Л. И. Плейбек-театр – театр или психотерапия? 10 лет плейбек-театра в Украине: первые итоги / Л. И. Литвиненко // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – С. 22–31.

Лотман Ю. М. Семиотика культуры и понятие текста / Ю. М. Лотман // Избранные статьи. Т. 1. – Таллинн, 1992. – С. 129–132.

Лукин Е. Лечиться будем / Е. Лукин // Бытїє наше дырчатое. – М.: АСТ, 2008. – С. 7–134.

Макаревич О. Особливості психологічної підготовки армій країн НАТО / О. Макаревич // Соціальна психологія. – 2005. – № 1(9). – С. 140–148.

Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К.: Вид.-полігр. центр “Київський ун-т”, 2002. – 308 с.

Марсель Г. Homo viator. Прологомени до метафізики надії / Габріель Марсель; пер. з фр. В. І. Шовкун. – К.: КМ Academia; Пульсарі, 1999. – 320 с.

Мелик-Гайказян И. В. Бумеранг конструирования: траектория полёта в коммуникативном пространстве / И. В. Мелик-Гайказян // Вестник Тамбовского государственного технического университета. – 2006. – Т. 12. – № 3. – С. 114–158.

Мерварт А. М. Индийский народный театр / А. М. Мерварт // Восточный театр : сб. статей. – Ленинград, 1929. – С. 34–40.

Мирончак К. В. Психологічний вплив страху смерті на особистість / К. В. Мирончак // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2012. – Вип. 2(2). – С. 361–370.

Михалёва О. Л. Политический дискурс: Специфика манипулятивного воздействия / О. Л. Михалёва. – М. : URSS, 2009. – 256 с.

Мова Л. В. Терапия выразительными искусствами (expressive arttherapy): от практики к теории / Л. В. Мова // Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матеріали XI Міжнар. міждисципл. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.). – К. : Золоті ворота, 2014. – С. 68–71.

Можейко М. А. Генеалогия [Электронный ресурс] / М. А. Можейко // Энциклопедия. История философии. – Режим доступа : [http://slovari.yandex.ru/dict/hystory\\_of\\_philosophy](http://slovari.yandex.ru/dict/hystory_of_philosophy); <http://psylib.org.ua/books/gritz01/genealogija.htm>.

Можейко М. А. Переоткрытие времени [Электронный ресурс] / М. А. Можейко // Энциклопедия. История философии. – Режим доступа : [http://slovari.yandex.ru/dict/hystory\\_of\\_philosophy](http://slovari.yandex.ru/dict/hystory_of_philosophy); <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/492825>.

Можейко М. А. Постистория [Электронный ресурс] / М. А. Можейко // Энциклопедия. История философии. – Режим доступа : – [https://slovari.yandex.ru/dict/hystory\\_of\\_philosophy](https://slovari.yandex.ru/dict/hystory_of_philosophy); [http://thelib.ru/books/neizvesten\\_avtor/postmodernizm\\_enciklopediya-read-133.html](http://thelib.ru/books/neizvesten_avtor/postmodernizm_enciklopediya-read-133.html).

Мозговая А. В. Риск как социологическая категория / А. В. Мозговая // Социология: методология, методы, математическое моделирование. – 2006. – № 22. – С. 5–18.

Моляко В. О. Тактики творчої діяльності / В. О. Моляко // Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. – Житомир : Рута, 2006. – С. 27–29.

Морено Дж. Видение дублера: Морено и Достоевский / Дж. Морено // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – № 4(5). – С. 15–17.

Мураками Х. 1Q84 (тысяча невестьот восемьдесят четыре). Кн. 1. Апрель-июнь. – М. : Эксмо; СПб. : Домино, 2011. – 496 с.

Мэдигэн С. Третий навык высокоэффективных проблем [Электронный ресурс] / С. Мэдигэн. – 2012а. – Режим доступа : <http://www.narrativeapproaches.com/narrative%20papers%20folder/habits%20paper.pdf>.

Мэдигэн С. Четвертый навык высокоэффективных проблем [Электронный ресурс] / С. Мэдигэн. – 2012б. – Режим доступа :

<http://www.narrativeapproaches.com/narrative%20papers%20folder/habits%20paper.pdf>.

Найт Ф. Понятие риска и неопределенности / Ф. Найт // THESIS: Теория и история экономических сообществ, социальных институтов и систем. – 1994. – С. 12–28. – Вып. 5: Риск, неопределенность, случайность,

Невах Е. Г. Сравнительный анализ театра плейбек, классического театра и психодрамы / Е. Г. Невах, Д. А. Павлин // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – С. 32–40.

Невядомська І. Молодіжні субкультури / І. Невядомська // Психологічні перспективи. – 2004. – № 2. – С. 86–90.

Нида В. О “Плейбек-Театре” [Электронный ресурс] / Вероника Нида. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/therapy/playback>. – опубл. 23.10.2007.

Ницше Ф. О пользе и вреде истории для жизни / Фридрих Ницше ; сост. В. А. Черныш. – Белая Церковь : Лесинвест ПТД, 1991. – 72 с.

Новикова В. Лекции по зависимости и созависимости [Электронный ресурс] / В. Новикова. – Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=6Q5hV5NtAoU&list=PLBOLrctsBXlh6tp0GJHvdlyRAuj07zRWt&index=3>.

Новожилова О. В. Восприятие смерти и жизненные планы людей, переживающих витальную угрозу / О. В. Новожилова // Вестник СПбГУ. Серия 12. – 2010. – Вып. 1. – С. 101–107.

Ньюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Жозеф Ньюттен ; [под ред. Д. А. Леонтьева]. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.

Оптимизация [Электронный ресурс] // Большой энциклопедический словарь. – 2000. – Режим доступа : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/221030>.

Основи психотерапії : навч. посіб. / В. І. Банцер, Л. О. Гребінь, З. В. Гривул та ін. ; за заг. ред. К. В. Сєдих, О. О. Фільца, Н. Є. Завацької. – Полтава ; Алчевськ : ЦПК, 2013. – 330 с.

Отказ от ориентации на решение проблем [Электронный ресурс] / подгот. Д. Кутузовой. – 2009. – Режим доступа : <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/02/05/no-to-problem-solving/>

Павлин Д. А. Необходимость подготовки актеров плейбек-театра / Д. А. Павлин // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. С. 120–125.

Патракова Г. В. Управление в информационном обществе как технология взаимодействия субъекта и объекта (социокультурный аспект) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филос. наук : спец. 24.00.01 “Теория и история культуры”. – Тюмень, 2010. – 25 с.

Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Н. Пезешкиан. – СПб. : Речь, 2002. – 288 с.

Переходцева О. В. Память и нарратив в современной английской литературе: М. Эмис и Дж. Барнс / О. В. Переходцева : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. филол. наук : спец. 10.01.03 “Литература народов стран зарубежья (западноевропейская культура)”. – М., 2013. – 23 с.

Петровский В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – М. : Горбунок, 1992. – 224 с.

Пешё М. Контент-анализ и теория дискурса : [пер. с фр.] / М. Пешё // Квадратура смысла: Французская школа анализа дискурса. – М. : Прогресс, 1999. – С. 302–336.

Подопригора Ю. Социальная сеть высвечивает личность подобно рентгену [Электронный ресурс] / Ю. Подопригора // Деловой квартал. – № 14(216). – Красноярск, 2011. – Режим доступа : <http://www.dkvartal.ru>.

Постмодернизм. // Энциклопедия.– Минск : Интерпрессервис; Книжный Дом, 2001. – 1040 с.– (Мир энциклопедий).

Поттер Дж. Дискурс-анализ как метод исследования естественно протекающей речи / Джонатан Поттер // Иностранная психология. – 2004. – № 10. – С. 96–100.

Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології ; [за наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха – СПб. : Питер, 2003. – 1096 с.

Психологія життєвої кризи : [наук. моногр.] / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агрпромовидав України, 1998. – 348 с.

Пятницкая И. Н. Наркомании / И. Н. Пятницкая. – М. : Медицина, 1994. – 526 с.

Радкевич А. Л. Социальные интернет-практики как объект социологического анализа / А. Л. Радкевич // Информационный гуманитарный портал “Знание. Понимание. Умение”. Социология. – 2009. – № 3. – С. 168–173.

Радченко О. Б. Етичний релятивізм у філософії постмодерну : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.07 “Етика” / О. Б. Радченко ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2005. – 16 с.

Разумова И. А. Время в семейном историческом нарративе / И. А. Разумова // Потаенное знание современной русской семьи. Быт. Фольклор. История. – М. : Индрик, 2001. – С. 241–245.

Риск в социальном измерении / под ред. А. В. Мозговой. – М. : Ин-т социологии РАН, 2001. – 348 с.

Роменец В. А. Жизнь и смерть: постижение разумом и верой / В. А. Роменец. – К. : Либідь, 2003. – 232 с.

Рубин Дж. Харуки Мураками и музыка слов : пер. с англ. / Дж. Рубин. – СПб. : Амфора, 2004. – 430 с.

Руководство по психодраме / под ред. М. Карп, П. Холмса и К. Б. Таувон ; пер. с англ. О. П. Прокоповой ; под ред. П. П. Горностая. – К. : Изд. П. Горностая, 2013. – 344 с.

Ручкина М. В. Субъект риска: социальные способы самозащиты в условиях глобализации : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. филос. наук : спец. 09.00.11. “Социальная философия” / М. В. Ручкина. – М., 2009. – 24 с.

Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій / В. В. Савінов // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей за матеріалами однойменного укр.-пол. наук. семінару (м. Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психол. метод. реабіліт. центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015а. – С. 133–143.

Савінов В. В. Про психологічну “експертність” плейбек-театру / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: мистецтво життя : матеріали XII Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 27–28 лютого 2015 р.). – К. : Золоті ворота, 2015б. – С. 62–64.

Савінов В. В. Театр Playback як засіб розвитку особистості / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ : матеріали V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, 28 лютого – 1 березня 2008 р.). – К. : Міленіум, 2008. – С. 95–96.

Савінов В. В. Уличний плейбек-театр в політически окрашенных условиях: анализ экспериментальных перформансов / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матеріали XI Міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.). – К. : Золоті ворота, 2014. – С. 87–91.

Салас Джо. Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Джо Салас ; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.

Салас Джо. Роль кондактора в плейбек-театре / Джо Салас // Журнал практического психолога. – 2013. – № 5. – С. 14–22. – (Спец. вып.: “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).

Саначина О. Г. Ритуал и присутствие актера на сцене / О. Г. Саначина // Журнал практического психолога. – 2013. – № 5. –

С. 168–176. – (Спец. вып.: “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).

Сапогова Е. Е. Автобиографирование как процесс самодетерминации личности / Е. Е. Сапогова // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 2. – С. 37–51.

Сапогова Е. Е. Микросоциум семьи и семейный нарратив как психологическая основа культурного социогенеза / Е. Е. Сапогова // Индивидуальные и стилевые особенности личности. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 177–190.

Сапогова Е. Е. Римейки жизни: Конструирование автобиографического нарратива / Е. Е. Сапогова // Известия ТулГУ. Серия “Психология”. – 2007. – Вып. 5. – В 2-х ч. – Ч. 1. – С. 200–228.

Сапогова Е. Е. Типы экзистенциальных ожиданий в “Ego-trip” нарративах / Е. Е. Сапогова // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики : материалы Второй всерос. науч.-практ. конф. (Казань, Казанский гос. ун-т, 28-29.11.06). – Казань : Новое знание, 2006. – С. 42–46.

Саяпин В. О. Компьютерная реальность как новейшая форма виртуального // Вестник Тамбовского государственного технического университета. – 2006. – Т. 12, № 3Б. – С. 904–907.

Седих К. Психотерапія і мистецтво / Кіра Седих // Форум психіатрії та психотерапії : наук.-практ. журн. / Українська спілка психотерапевтів ; [відп. наук. ред. О. О. Фільц]. – Львів : Простір М, 2012. – Т. 7. – С. 129–135.

Сидорова Т. Місце творчості художників-модерністів кінця ХІХ – початку ХХ ст. в реабілітації мистецтвом душевнохворих пацієнтів львівської обласної психіатричної лікарні / Тетяна Сидорова // Форум психіатрії та психотерапії : наук.-практ. журн. / Українська спілка психотерапевтів ; [відп. наук. ред. О. О. Фільц]. – Львів : Простір М, 2012. – Т. 7. – С. 136–140.

Скнар О. М. Діагностичні можливості арт-техніки “колаж” / О. М. Скнар, К. В. Реброва // Наукові студії із соціальної та політичної психології :

зб. статей / Нац. акад. пед. України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2008. – Вип. 20(23). – С. 69–77.

Скрипкина Т. П. Психология доверия : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. П. Скрипкина. – М. : Академия, 2000. – 264 с.

Славянова Н. Н. Фестиваль театров спонтанности в Будапеште / Н. Н. Славянова // Психодрама и современная психотерапия. – 2002. – № 1. – С. 62–63.

Слюсаревський М. Не втративши лиця / Микола Слюсаревський. – К. : Самміт-Книга, 2015. – 111 с.

Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х. : Гуманитар. Центр, 2007. – 276 с.

Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – 343 с.

Солнцева Г. Н. Когда и почему рискуют люди (опыт психологического анализа феномена риска) / Г. Н. Солнцева // Человек. – 2001. – № 2. – С. 102–112.

Солнцева Г. Н. Риск как характеристика действий субъекта / Г. Н. Солнцева, Т. В. Корнилова. – М. : Инженер, 1999. – 79 с.

Солнцева Г. Психологические механизмы и модели рискованного поведения / Г. Н. Солнцева, Г. Смолян // Труды Института системного анализа РАН. Т. 31. Проблемы управления риском и безопасностью. – М. : УРСС, 2007. – С. 231–243.

Сосновская А. Особенности мировосприятия и коммуникации носителей постмодернистской культуры [Электронный ресурс] / А. Сосновская // Центр консервативных исследований. – М. : МГУ, 2010. – Режим доступа : <http://konservatizm.org/konservatizm/sociology/240110212507.xhtml>.

Соціальні практики в глобальному вимірі / за ред. Б. В. Попова. – К. : Ін-т філософії ім. Григорія Сковороди, 2009. – 292 с.

Социально-психологические механизмы распространения ВИЧ-инфекции и ИППП среди мужчин имеющих секс с мужчинами в Украине / А. Бондаренко, А. Блюм, Б. Лазоренко. – К. – Берлин, 2006–2007. – 108 с.

Строганов А. Е. Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство / А. Е. Строганов. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 496 с. – (“Мир психологии и психотерапии”).

Талеб Н. Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости : пер. с англ. / Нассим Николас Талеб. – 2-е изд. – М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014. – 736 с.

Татару Л. В. Нарратив и культурный контекст / Л. В. Татару. – М. : Ленанд, 2011. – 288 с.

Татенко В. О. Психологія інтимного життя / В. О. Татенко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 300 с.

Титаренко Т. М. Життєвий вибір як рушійна сила особистісної світобудови / Т. М. Титаренко // Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / [за ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2005. – С. 9–45.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Титаренко Т. М. Конструювання життєвого шляху: практики автобіографування / Т. М. Титаренко // Українська наукова школа психології та педагогіки життєтворчості: досягнення, проблеми та перспективи розвитку : ювіл. наук.-метод. зб. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова та ін. – Запоріжжя : Хортицький нац. навч.-реабіліт. багатoproфiл. центр, 2013a. – С. 278–288.

Титаренко Т. М. Кризові практики життєконструювання особистості / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології: Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011a. – Т. 11. – Вип. 4. – Ч. 1. – С. 34–41.

Титаренко Т. М. Особистісне життєконструювання: складові процесу / Т. М. Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. праць / Київ. міжнар. ун-т ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2012a. – Вип. 3. – С. 203–216.

Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: пульсації хаосу і порядку / Т. М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2012б. – Вип. 31(34). – С. 3–11.

Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Психологія і особистість. – 2013б. – № 1(3). – С. 85–96. – Режим доступу : [http://psychpersonality.inf.ua/ПЮ\\_№1\\_2013-7.pdf](http://psychpersonality.inf.ua/ПЮ_№1_2013-7.pdf).

Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя / Т. М. Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. праць / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К. : КиМУ, 2013в. – Вип. 4. – С. 226–238.

Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя: зміна фокусування / Т. М. Титаренко // Педагогічна і психологічна наука в Україні : зб. наук. праць : в 5 т. – Т. 2: Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. – К. : Пед. думка, 2012в. – С. 175–186.

Титаренко Т. М. Особистість у сучасному соціумі: сфери практикування / Т. М. Титаренко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки : зб. наук. праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014a. – Вип. 43(67). – С. 3–8.

Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2014б. – 206 с.

Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики життєконструювання: абрис концептуальної моделі / Т. М. Титаренко // Наукові студії із



соціальної та політичної психології : зб. статей / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2012г. – Вип. 30(33). – С. 149–157.

Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики життєконструювання особистості / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології. Психологічна герменевтика : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир, 2011б. – Т. 2. – Вип. 7. – С. 110–116.

Титаренко Т. М. Шляхи оптимізації життєвих домагань / Т. М. Титаренко // Життєві домагання особистості : [наук. моногр.] / за ред. Т. М. Титаренко. – К. : Пед. думка, 2007. – С. 353–382.

Титова Е. В. Переживание страха и импровизационная свобода плейбек-актера / Е. В. Титова // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – С. 87–103.

Глумачний російсько-українсько-англійський словник з екології. Основні терміни: близько 3500 термінів / М. Д. Гінзбург, Н. І. Азімова, І. О. Требульова та ін. ; за заг. ред. А. А. Рудніка. – Х. : УЦЕБОПнафтогаз, 2000. – 736 с.

Топорков А. Л. Российско-французская летняя школа “Автобиографические практики в культурном контексте” / А. Л. Топорков // Антропологический форум. – 2008. – № 10. – С. 387–395.

Тощенко Ж. Т. Парадоксальный человек / Ж. Т. Тощенко. – М. : Гардарики, 2001. – 398 с.

Тюпа В. Коммуникативные стратегии теоретического дискурса / В. Тюпа // Критика и семиотика. – 2006. – № 10. – С. 36–45.

Тюпа В. И. Эвристический потенциал нарратологии / В. И. Тюпа // Теория и методология гуманитарного знания. Гуманитарное знание и образование. Т. 2. Гуманитарные чтения РГГУ. – 2009. – С. 78–86.

Уайт М. Записи с семинаров, 2006 [Электронный ресурс] / М. Уайт. – Режим доступа : <http://narribrus.wordpress.com/2009/01/19/michael-workshop-quotes/>.

Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию : пер. с англ. / М. Уайт. – М. : Генезис, 2010. – 326 с. – (Расширение горизонтов).

Уайт М. “Хорошая коммуникация” и “эксклюзивность отношений” в работе с парами [Электронный ресурс] / Уайт М. // Нарративная практика, работа с парами и “растворение конфликта”. Нарративная практика и остранение привычного (Narrative Practice and Exotic Lives, 2004, [Dulwich Centre Publications](#)) / М. Уайт ; пер. Д. Кутузовой. – 2009. – Режим доступа : <http://narribrus.wordpress.com/2009/06/07/cdissolution1/>.

Усманова А. Р. Фокализация [Электронный ресурс] / А. Р. Усманова // Энциклопедия культуры и общества. – Режим доступа : <http://glossword.info/index.php/term/6ea3ab6f59585aac955b57a162a4a253536e60b15c94ac92576b596869a09b66955798a6539aaa575d71719f546fa1a2a8b1af6857a6a25e545763ac699aa46661.xhtml>.

Флоренская Т. А. Проблема психологии катарсиса как преобразования личности / Т. А. Флоренская // Психологические механизмы регуляции социального поведения / Ин-т психологии АН СССР ; отв. ред. М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова. – М. : Наука, 1979. – С. 151–174.

Фокс Дж. Об отличиях Плейбек-театра от психодрамы [Электронный ресурс] / Дж. Фокс. – Режим доступа : <http://www.psihodrama.ru/t165.html>. – опубли. 27.09.2008.

Фокс Дж. Плейбэк-театр / Дж. Фокс // Журнал практического психолога. – 2013. – № 5. – С. 5–13. – (Спец. вып.: “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).

Фокс Дж. Плейбек-театр – психотерапия ли это? / Дж. Фокс // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – С. 6–21.

Фокс Дж. Роль импровизационного театра в Нью-Йорке / Дж. Фокс // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – С. 33–47. – (Тематич. вып.: “Психодрама и театр”).

Фридман Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс ; пер. В. В. Самойлова. – М. : Класс, 2001. – 368 с.

Фромм Э. Бегство от свободы; Человек для себя / Эрик Фромм ; пер. с англ. Д. Н. Дудинский – Минск : Попурри, 1998. – 672 с.

Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 учеб. году : пер. с фр. / М. Фуко. – СПб. : Наука, 2007. – 677 с.

Фуко М. Слова и вещи. Археология гуманитарных наук / Мишель Фуко. – М. : Прогресс, 1977. – 405 с.

Фуко М. Надзирать и наказывать: Рождение тюрьмы [Электронный ресурс] / Мишель Фуко. – М., 1999. – Режим доступа : [http://royallib.ru/book/fuko\\_mishel/nadzirat\\_i\\_nakazivat\\_rogdenie\\_tyurmi.html](http://royallib.ru/book/fuko_mishel/nadzirat_i_nakazivat_rogdenie_tyurmi.html)

Фурс В. Н. Критическая теория позднего модерна Энтони Гидденса / В. Н. Фурс // Социологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 44–73.

Фэрклоу Н. Семиотические аспекты социальных изменений и обучения / Н. Фэрклоу // Социальные практики. – 2009. – Т. 1. – № 2. – С. 139–152.

Хабермас Ю. Моральное сознание и коммуникативное действие / Ю. Хабермас ; [пер. с нем. под ред. Д. В. Складнева, послесл. Б. В. Маркова]. – СПб. : Наука, 2000. – 380 с.

Хайдеггер М. Бытие и время / Мартин Хайдеггер. – М. : Ad Marginem, 1997. – 452 с.

Хеллингер Б. Порядки любви: как жизнь и любовь удаются вместе / Берт Хеллингер. – М. : Ин-т консультирования и системных решений, 2007. – 348 с.

Хитрина И. Ю. Внутрисемейное взаимодействие в психологически благополучной семье : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 “Социальная психология” / И. Ю. Хитрина. – СПб., 2008. – 21 с.

Хоеш Ф. Красная нить: рассказывание историй как процесс исцеления / Ф. Хоеш // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – С. 64–81.

Хьюсон Д. Опросник гетеросексуальности [Электронный ресурс] / Д. Хьюстон ; пер. Д. Кутузовой. – 2009. – Режим доступа : <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/01/18/heterosexuality-questionnaire/>.

Чарнецький С. Театр / С. Чарнецький // Історія української культури / за заг. ред. І. Крип'якевича. – 2-ге вид. – К. : Либідь, 1999. – С. 593–619.

Черемних К. О. Комунікативні практики життя / К. О. Черемних // Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : [монографія] / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2014. – С. 149–196.

Чернова К. С. Плейбэк-театр и нарративная психология / К. С. Чернова // Журнал практического психолога. – 2013. – № 5. – С. 37–54. – (Спец. вып.: “Плейбэк Театр в сфере практической психологии”).

Чудова Н. В. Особенности образа Я “жителя” интернета / Н. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 1. – С. 113–117.

Шабаева А. В. Социально-психологические аспекты лидерства в супружеской паре : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 “Социальная психология” / А. В. Шабаева. – Оренбург, 2011. – 18 с.

Шадура А. Интервью 8 октября 2001 г. [Электронный ресурс] / Андрей Шадура ; предоставл. П. Корниенко ; интервьюеры : Е. Загряжская, С. Кравец. – Режим доступа : <http://www.psihodrama.ru/t187.html>. – опубл. 01.10.2008.

Шевців Г. М. Автобіографічна пам'ять як необхідна умова конструювання автобіографічного нарративу / Г. М. Шевців // Наукові записки Харківського національного педагогічного університету

ім. Г. С. Сковороди. Серія: Літературознавство. – 2011. – Вип. 1(2). – С. 153–159.

Шевців Г. М. Сучасний стан дослідження автобіографічної проблематики в гуманітарних науках / Г. М. Шевців // Наукові записки Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія: Літературознавство. – 2013. – Вип. 1(1). – С. 149–156.

Шиловська О. М. Психологічні особливості породження нарративу як засобу саморозвитку особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / О. М. Шиловська ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – 22 с.

Штомпка П. Социология социальных изменений / П. Штомпка ; под ред. В. А. Ядова. – М. : Аспект-Пресс, 1996. – 416 с.

Шумакова И. Е. Социально-психологические факторы преодоления трудных жизненных ситуаций : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 “Социальная психология” / И. Е. Шумакова. – СПб., 2011. – 20 с.

Шюц А. Смысловая структура повседневного мира: очерки по феноменологической социологии / А. Шюц. – М. : Ин-т Фонда “Общественное мнение”, 2003. – 336 с.

Шюц А. Структури життєвіту / Альфред Шюц, Томас Лукман. – К. : Укр. Центр духов. культури, 2004. – 560 с.

Щербино К. Блоги / К. Щербино // Психологія. – 2010. – № 45. – С. 29.

Эйдемиллер Э. Психология и психотерапия семьи / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2008, – 672 с.

Екстерналізація [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/02/04/externalization/>.

Энтони С. Открытие смерти в детстве и позднее : [пер. с англ.] / Сильвия Энтони. – М. : РИМИС, 2009. – 359 с.

Эстес К. П. Бегущая с волками / Кларисса Пинкола Эстес. – К. : София, 2006. – 496 с.

Юзефович Г. Зачем нам “Вторая жизнь?” / Г. Юзефович // Психология. – 2008. – № 32. – С. 136–143.

Юзефович Г. Козыри всемирной паутины / Г. Юзефович // Психология. – 2008. – № 28. – С. 123–128.

Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Г. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.

Якир М. Блог: новый вид психотерапии / М. Якир, И. Рузавина // Психология. – 2010. – № 52. – С. 86–922.

Яковлев В. Возраст счастья / В. Яковлев. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 336 с.

Яницкий О. Н. “Критический случай”: социальный порядок в “обществе риска” / О. Н. Яницкий. – Социологическая теория: история, современность, перспективы. – СПб.: Владимир Даль, 2008. – С. 364–377.

Яновская Л. В. Способность к жизнестроительству как психологическое понятие [Электронный ресурс] / Л. В. Яновская, М. И. Яновский // Б-ка статей “StattiOnline”. – Режим доступа: [www.stattionline.org.ua](http://www.stattionline.org.ua)

Яцук О. В. Риск как фактор развития современного общества (социокультурный аспект): дис. ... канд. социол. наук: спец. 22.00.06 / Яцук Олеся Виктровна. – М., 2006. – 166 с.

Abell P. Some aspects of narrative method / P. Abell // Journal of Mathematical Sociology. – 1993. – Vol. 18(2). – P. 93–134.

Bauer M. The narrative interview: comments on a technique of qualitative data collection / Martin Bauer // Papers in Social Research Methods – Qualitative Series. – 1996. – Vol. 1. – P. 1–19.

Bauman Z. From Pilgrim to Tourist – or a Short History of Identity / Z. Bauman // Questions of Cultural Identity. – London, 2000. – P. 18–35.

Breed A. Playback in Theatre for Development [Electronic resource] / Ananda Breed. – Access mode: <http://playbacktheatre.org/wp-content/uploads/2010/04/Breed-Playback-In-Theatre-For-Development.pdf>. – (Плейбек в театре развития / пер. с англ. Л. О. Березовської).

Broyard A. Intoxicated By My Illness: And Other Writings on Life and Death / A. Broyard. – New York: Clarkson, Patter, 1992. – 132 p.

Bruner J. Acts of meaning / Jerome Bruner. – London: Harvard University Press, 1990. – 179 p.

Calhoun L. The foundations of posttraumatic growth: new considerations / L. Calhoun, R. Tedeschi // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15. – no. 2–1. – P. 93–102.

Dijk T. A. van. Ideology: A Multidisciplinary Approach / Teun A. van Dijk. – London: Sage, 1998. – 384 p.

Dijk T. A. van. Principles of critical discourse analysis / Teun A. van Dijk // Discourse & Society. – 1993. – Vol. 4(2). – P. 249–283.

Flick U. An Introduction to Qualitative Research / Uwe Flick. – London: Sage, 1998. – 528 p.

Fox J. Acts of service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre / J. Fox. – Reprinted with Afterword. – New York: Tusitala Publishing, 2003. – 284 p.

Fraenkel P. Narrative and Collaborative Practices in Work with Families that Are Homeless / P. Fraenkel, T. Hameline, M. Shannon // *Journal of Marital and Family Therapy*. – 2009. – July. – P. 1–18. – Access mode: [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_qa3658/is\\_200907/ain32422589/](http://findarticles.com/p/articles/mi_qa3658/is_200907/ain32422589/); [http://charko.narod.ru/tekst/soc\\_prakt/Social\\_Practices\\_V1\\_N2.pdf](http://charko.narod.ru/tekst/soc_prakt/Social_Practices_V1_N2.pdf)

Gergen K. J. Social Psychology as History / K. J. Gergen // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1973. – Vol. 26. – № 2. – P. 309–320. – (Социальная психология как история / пер. с англ. А. Дерябина).

Jovchelovitch S. Narrative interviewing [Electr. resource] / Sandra Jovchelovitch, Martin W. Bauer // *Qualitative researching with text, image and sound: a practical handbook*; [Bauer, Martin W.; Gaskell, G.; Eds.]. – London, England : SAGE Publications, 2000. – P. 57–74. – Available at: <http://eprints.lse.ac.uk/2633>

Kastenbaum R. The Psychology of Death / R. Kastenbaum. – 2-nd Edition. – Springer Publishing Company, Inc., 1992.

Legum Sh. Living with Trauma, Living with Playback. Applications of Lessons Learned / Shirley Legum // *Interplay*. – 2013. – № 12. – P. 1, 8–10.

Lifton R. The Sense of immortality: On death and the continuity of life / R. Lifton // *New meanings of death* / ed. by H. Feifel. – New York : McGraw-Hill Book Company, 1977.

Mattingly C. Learning from Stories: Narrative Interviewing in Cross-cultural Research / Cheryl Mattingly, Mary Lawlor // *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. – 2000. – Vol. 7(1). – P. 4–14.

Mayring P. Qualitative Content Analysis [Electr. resource] / Philipp Mayring // *Forum: Qualitative Social Research*. – 2000. – Vol. 1(2). – Available at : <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1089/2385>.

Mc Isaac P. Playback Theatre and Trauma: an Evolving Approach / Paul Mc Isaac // *Interplay*. – 2013. – № 12. – P. 27–28.

Mead G. Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist / George Herbert Mead. – Chicago : University of Chicago, 1934. – 440 p.

Mikulincer M. The terror of death and the quest for love: An existential perspective on lose relationships / M. Mikulincer, V. Florian & G. Hirschberger // In J. Greenberg, S. L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*. – New York : Guilford, 2004. – P. 287–304.

Playback Theatre [Electronic resource] // Playback Centre. About Us. – Access mode: <http://www.playbackcentre.org/about-playback-theatre/playback-theatre-its-uses/>.

Prochaska J. O. In search of how people change. Applications to addictive behaviors / James O. Prochaska, Carlo C. DiClemente,

John C. Norcross // *American Psychologist*. – 1992. – Vol. 47(9). – P. 1102–1114.

Pyszczynski T. Why do people need self-esteem? // A theoretical and empirical review / T. Pyszczynski, J. Greenberg, S. Solomon, J. Arndt, J. Schimel // *Psychological Bulletin*. – 2004. – no. 130. – P. 435–468.

Schmidt L. Fragebogen zur Erfassung verschiedener Risikobereitschaftsfaktoren (FRF) / B. Bukasa, R. Riser (Hrsg). *Die Verkehrspsychologischen Verfahrenim Rahmen der Fahreignungsdiagnostik*, 23. Literas. – Wien, 1985.

Tedeschi R. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychol Inquiry* / R. Tedeschi, L. Calhoun. – Philadelphia, PA : Lawrence Erlbaum Associates (2004; 15:1-18.). – Access mode: <http://dx.doi.org/10.1080/13642530802577109>.

Tronto J. *Moral boundaries: A political argument for an ethic of care* / J. Tronto. – New York : Routledge. Psychology Press, 1993 – 226 p.

Wittkowski J. The construction of the Multidimensional Orientation Toward Dying and Death Inventory (MODDI-F) / J. Wittkowski // *Death Studies*. – 2001. – № 25. – P. 479–495.

Witzel A. *Verfahren der qualitativen Sozialforschung* / Andreas Witzel. – Frankfurt am Main : Campus Verlag GmbH, 1982. – 136 p.

Wolff L. O. *Family narrative: how our stories shape us* / L. O. Wolff. – Miami Beach : Speech Communication Association, 1993. – 20 p.

Наукове видання

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄТВОРЕННЯ  
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Монографія

За редакцією Т. М. Титаренко

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

В оформленні обкладинки використано картину Данила Кубая  
“Непереможність” (акриловий живопис на полотні, 2015 р.)

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

---

Підписано до друку 02.09.2016 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 17,0.  
Замовлення № 1189. Наклад 300 прим.

Видавництво “Міленіум”

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК №535 від 19.07.2001 р.

м. Київ, вул. Фрунзе, 60. Тел./факс 222-74-35

---