

КОНСТРУЮВАННЯ ДОСВІДУ ДОРΟΣЛОЮ ОСОБИСТІСТЮ В СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВАХ ЯК ПОШУК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ

В роботі аналізуються процеси конструювання досвіду дорослою особистістю в контексті проблеми пошуку психологічного ресурсу в сучасних соціально-психологічних умовах. Аргументується, що конструювання життєвого досвіду особистістю є запорукою успішного протистояння викликам сучасного напруженого життя. Виявлено групи факторів, які в сукупності можуть забезпечувати стабільність особистості у кризові періоди життя і у такий спосіб грати роль психологічного ресурсу.

Ключові слова: конструювання досвіду, дорослі, психологічний ресурс, соціально-психологічні умови, кризові періоди життя, дискурс, рефлексія.

The paper analyzes the processes of constructing the experience of an adult in the context of the problem of finding a psychological resource in modern socio-psychological conditions. It is argued that designing life experience by a person is the key to successfully confronting the challenges of modern stressful life. Groups of factors have been identified that together can ensure the stability of the individual in crisis periods of life and thus play the role of a psychological resource.

Keywords: constructing the experience, adult, a psychological resource, socio-psychological conditions, crisis periods of life, discourse, reflection.

Актуальність. Умови життя людини в сучасному соціально-психологічному контексті стало звичним розглядати як кризові. Пандемія, карантин, інфляція, війна і пов'язані з нею наслідки (посттравматичні розлади, каліцтво тощо), вимушена зміна місця проживання, роботи, соціального оточення, соціально-політична напруга, непередбачуваність навіть найближчого майбутнього, інформаційне перевантаження, загрози екологічного плану і багато інших факторів зменшують психологічну стабільність і стійкість людини, формують у неї усвідомлену чи ні потребу в психологічному ресурсі для протидії натиску негативних чинників. На тлі такого контексту життя перед дорослою особистістю постають як вкрай невідкладні проблеми переосмислення і конструювання свого досвіду задля вироблення особистісної стійкості й успішної адаптації до викликів сучасності – або хоча б для зняття проявів особистісного стресу. Актуальність і нагальність цих проблем для забезпечення психологічного благополуччя особи й обумовлюють *актуальність* дослідження ролі, яку в цих процесах грає переосмислення і конструювання дорослою особою свого досвіду.

Мета даної роботи – проаналізувати процеси конструювання особистісного досвіду в контексті проблеми пошуку дорослою особистістю психологічного ресурсу в умовах сучасних викликів. Робота базується на методологічній базі психолого-герменевтичного підходу і спирається на отримані в попередніх теоретичних і емпіричних дослідженнях результати [2-5; 7-10; 13-14].

Виклад основного матеріалу. Поняття психологічного ресурсу є широкоживаним у практичній психології; з точки зору теоретичних дефініцій можна спиратися, за Д. О. Леонтьєвим, на розуміння психологічного ресурсу як міри особистісного потенціалу особистості [6], пов'язаного із здатністю долати складні життєві ситуації через актуалізацію власних ресурсів та адекватне оперування ними. Головними чинниками при цьому виступають смисложиттєві орієнтації та життєстійкість особистості. У [15] аргументується, що психологічна ресурсність є в першу чергу виявом суб'єктності особистості як способу реалізації її можливостей – реалізації суб'єктних потенцій, здатності до самовизначення, спроможності до творення, здатності до рефлексії, опори на індивідуальний досвід задля подальшого «самоперевершення» тощо [11].

Ми інтерпретуємо психологічний ресурс з точки зору психолого-герменевтичного підходу як усвідомлене володіння певним комплексом технологій, які забезпечують вільне використання свого особистісного досвіду у складних життєвих ситуаціях, наявність адекватних інтерпретаційних рамок для переосмислення свого вже наявного багажу, конструювання на цій основі адекватних адаптивних стратегій, а також конструктивне підключення нових дискурсів.

Наявність такого могутнього знаряддя у дорослої особистості визначається певним рівнем особистісної зрілості, провідною рисою якої, в парадигмі психолого-герменевтичного підходу, є те, що Н. В. Чепелева називає відповідальним авторським відношенням до себе і до свого життя [13]. Суттєво, що конструювання досвіду є діяльністю суб'єкта [12] і передбачає, за Н. В. Чепелевою, трансформацію досвіду з особистого в особистісний – його освоєння, осмислення, асіміляцію і інтерпретацію, тобто вибудовування самою особистістю [7]. Механізми того, як це відбувається, за яких умов і за допомогою яких власно вироблених технологій особистість освоює і конструює свій отриманий протягом життя досвід, є однією з найважливіших і найактуальніших, на наш погляд, проблем, які потребують подальшої уваги дослідників.

В семіотичній площині дискурсивне конструювання особистісного досвіду можна розглядати, слідом за С. Ю. Рудницькою, як багатовимірний незворотний процес формування смислової системи особистості [8]. Основна одиниця особистісного досвіду – це смисл. Авторка зазначає, що зазвичай перебудову смислової системи особистості пов'язують з кризовими періодами її розвитку – переживанням екзистенційного вакууму, рефлексією власної обмеженості, коли виникає задача розширення контекстів осмислення світу й конструювання моделей трансформації життєвого шляху [8, с. 23].

Сучасні умови, зовнішній контекст життя зумовлюють перебування практично будь-якої особистості ніби на переломі життя, коли попередній стабільний етап (успішний чи ні) себе або вичерпав, або знаходиться під загрозою примусового переривання, або обтяжений непередбачуваними труднощами, і перед особистістю постає завдання будувати новий етап життя за нових умов, без опори на застарілий, вже не актуальний в умовах сучасних викликів, досвід. Не викликає сумнівів твердження, що без переосмислення старого досвіду і конструювання на його базі нового з метою вибудовування нового «Себе», знайти психологічний ресурс людині буде складно. Основна ідея, яка нам на базі попередніх досліджень і аналізу їх результатів здається безсумнівною і яку ми намагаємось довести, полягає в тому, що конструювання життєвого досвіду особистістю є запорукою успішного протистояння викликам сучасного напруженого життя, тобто є надійним психологічним ресурсом у найскладніших життєвих обставинах.

Аналіз особливостей конструювання досвіду в дорослому віці було здійснено за матеріалами проведеного раніше емпіричного дослідження у формі онлайн опитування дорослих суб'єктів щодо їхніх уявлень про особистісне зростання і самопроектування, а також з'ясування особливостей застосування ними типових дискурсивних технологій в процесі здійснення власних життєвих і особистісних проєктів [3]. Методика емпіричного дослідження детально описана в [4]. Узагальнення результатів як теоретичних, так і емпіричних досліджень дозволило виявити деякі найбільш поширені сценарії самореалізації, характерні для дорослих, і проаналізувати типові механізми дискурсивного конструювання досвіду дорослими. Було з'ясовано, що важливу роль в осмисленні й конструюванні свого досвіду дорослою особою грає рівень розвитку рефлексивних компетентностей особистості. Саме цей чинник визначає підключення до процесу конструювання досвіду таких важливих супутніх процесів, як аналіз і усвідомлення власної ресурсної бази, а також формування і своєчасне ініціативне розширення індивідуального дискурсу саморозвитку. В якості основних технологій в процесах опанування свого індивідуального досвіду у дорослих виступають інформаційний і смисловий діалоги; в той же час звертають на себе увагу розповсюдженість і плідність провокативних технологій.

Було виділено і проаналізовано технологію «провокації» як універсального механізму, який спричиняє зрушення дорослої особи з усталеного шляху, з досягнутої і зафіксованої обставинами точки її розвитку, що часто суб'єктивно сприймається як «кінцева». Форми, шляхи і механізми провокації численні. Аналіз свідчить, що технологічний прийом «провокація текстом» є одним з дієвих засобів розвитку індивідуального дискурсу саморозвитку: людина діє відповідно до свого уявлення про себе, своєї моделі себе; провокативний текст розхитує цю модель, а дії, що пропонуються під час дослідження, виводять особу з тієї ролі, яку вона сама для себе окреслила, і дають можливість і простір для нового погляду на предмет дослідження і на саму себе, в результаті чого з'являється база для реальних самозмін. Аналіз

свідчить про універсальність дії цього методу для підключення текстів культури у ресурсну базу особистості на всіх рівнях розвитку особистості [3-5].

До факторів, які можуть забезпечувати стабільність особистості у кризові періоди життя і у такий спосіб в сукупності грати роль психологічного ресурсу особистості, можна віднести такі особистісні напрацювання, як:

- стійкість – суб'єктність – критичність – ступінь усвідомлення – рефлексія – децентрація – інтелектуальна ініціація – стратегічність (перша лінійка пов'язаних між собою особистісних чинників);
- гнучкість – рефлексія – критичність – ступінь усвідомлення – пошук і звернення до інших дискурсів – потреба і прийняття допомоги (друга лінійка).

Негативну роль грають такі фактори, як:

- неадекватний опір дискурсивному оточенню, відмова від допомоги – неприйняття, ігнорування «підказок» зовнішнього контексту. Особи з такими ознаками часто є «фіксованими» (термін Ф. Перлза для характеристики стану, який можна описати як «немобільність», «нездатність досягати мети», «обмежений життєвий сценарій», «безвихідь і брак мотивації», «нездатність улагоджувати суперечності та неузгодженість» тощо [1]), і вивести їх із такого стану комунікативними засобами якщо і вдається, то результат не завжди закріплюється надовго;
- некритичне ставлення (аж до піддатливості) до думок інших, до дотичних дискурсів, невміння тримати інформаційний удар.

Кожен з букетів якостей, перелічених нами, має глибокі внутрішні сутнісні зв'язки, деякі з яких мають суто наукові, кількісно обгрунтовані кореляції. В наші задачі не входило робити оглядовий аналіз всієї сукупності цих досліджень, проте їх результати не викликають сумнівів.

Результати нашого емпіричного дослідження дають підставу вважати, що спеціально організований комунікативний процес може зосередити людину на переосмисленні свого особистого досвіду шляхом рефлексії певних досі не рефлексованих і тому не усвідомлених або не артикульованих його складових. Розроблені авторські методики глибинного online-інтерв'ювання особистості (змішаного усно-письмового, «розірваного», поступового, гнучкого, почасти прихованого, тривалого інтерв'ю [3]) і методика «провокації текстом» [5] моделюють в експериментальних умовах вплив спеціально організованого діалогу на процес конструювання досвіду дорослою особистістю з метою збагатити її знанням не відомих їй раніше технологій роботи зі своїм досвідом, рефлексії певних його частин, нарративного опрацювання досвіду, цілеспрямованого розширення індивідуального дискурсу в напрямку, який сприятиме конструюванню досвіду. Тут іде безперервне звернення до власного досвіду особи, інтерпретація і реінтерпретація цього досвіду під впливом нових смислів, актуалізованих провокуючим текстом.

Зауважимо, що так само і нарративна психотерапія ґрунтується на ідеї про вплив тексту нарративу на свідомість особи. Цікаво, що впливає і «чужий» текст,

що сприймається, і «свій» наратив, коли його вибудовано автором, і він стає «керуючим» для особи.

Висновки. Проведений у роботі аналіз аргументує, що конструювання життєвого досвіду особистістю є запорукою успішного протистояння викликам сучасного напруженого життя, тобто є надійним психологічним ресурсом у найскладніших життєвих обставинах. Виявлено групи факторів, які в сукупності можуть забезпечувати стабільність особистості у кризові періоди життя і у такий спосіб грати роль психологічного ресурсу: (1) стійкість, суб'єктність, критичність, ступінь усвідомлення, рефлексія, децентрація, інтелектуальна ініціація, стратегічність; (2) гнучкість, рефлексія, критичність, ступінь усвідомлення, пошук і звернення до інших дискурсів, потреба і прийняття допомоги. Негативну роль грають такі фактори, як неадекватний опір дискурсивному оточенню, відмова від допомоги, ігнорування «підказок» зовнішнього контексту; некритичне ставлення (аж до піддатливості) до думок інших – до дискурсу проблеми. Проведення планових масштабних досліджень у цьому напрямку з використанням методик і напрацювань, що їх було вироблено в попередніх дослідженнях дискурсивних практик, дозволить відпрацювати методики, на принципах і засадах яких в подальшому можуть бути засновані спеціальні тренінги розвитку особистості.

Список літератури

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта : навч. посіб. / пер. з англ. О. Абесонової. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
2. Дискурсивні технології самопроекткування особистості : монографія / Н. В. Чепелева та ін. ; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/717132/> (дата звернення: 09.10.2020).
3. Зарецька О. О. Дискурсивні практики самопроекткування дорослих. *Самопроекткування особистості у дискурсивному просторі* : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704560/> (дата звернення: 05.03.2021).
4. Зарецька О. О. Про можливості емпіричного дослідження досвіду дорослої особистості щодо власного самопроекткування і самоконструювання методиками глибинного інтерв'ювання. *Досвід особистості : теорія і практика* : зб. матеріалів ІХ міжнар. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 27-28 лют. 2020 р.) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 79–84. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2020/zbirn_9_conf.pdf (дата звернення: 12.06.2020).
5. Зарецька О. О. Провокація текстом як дієвий засіб розвитку індивідуального дискурсу самопроекткування. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II. Психологічна герменевтика*. 2018. Вип. 11. С. 73–86.

6. Леонтьев Д. А. Проект Ф-98 «Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования». URL: www.macsi.ru/biblio/P-F-98.ppt.
7. Проблемы психологической герменевтики / под ред. Н. В. Чепелевой. Киев : НПУ им. М. П. Драгоманова, 2009. 382 с.
8. Рудницкая С. Ю. Продуктивные и стагнирующие стратегии дискурсивного конструирования опыта личности. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II. Психологічна герменевтика*. 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 19–40.
9. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі : монографія / Н. В. Чепелева та ін. ; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Педагогічна думка, 2016. 232 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/704560/1/mono16_4_f.pdf (дата звернення: 09.10.2020).
10. Смутьсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.
11. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / В. Татенко: Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. С. 316–358.
12. Труфанова Е. О. Субъект и познание в мире социальных конструкций. Москва : Реабилитация, 2018. 320 с.
13. Чепелева Н. В. Интерпретация как механизм конструирования опыта личности. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II. Психологічна герменевтика*. 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 4–18.
14. Чепелева Н. В., Рудницкая С. Ю. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности. *Psycholinguistics*. 2019. 25 (1). С. 363–383.
15. Штепа О. С. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 661–675. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_57 (дата звернення: 04.03.2021).