

ОРИГІНАЛЬНА СТАТТЯ

УДК 378.316.6

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАРАТИВНОГО ПІДХОДУ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ



Жебелєва Поліна В'ячеславівна,
handag@ukr.net

Жебелєва П.В.

ДВНЗ “Університет менеджменту освіти”, м. Київ, Україна

Резюме. Ідеї наративного підходу почали набувати популярності у 80-ті роки ХХ ст. З того часу в науковій вітчизняній та зарубіжній літературі висвітлюються різні аспекти феномену наративу, пов'язаного із механізмами осмислення життя людини. Формування і розвиток наративної психології є актуальними для психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів, соціальних працівників та інших фахівців. Соціальна значущість діяльності практичного психолога зумовлює потребу у вивченні та застосуванні дієвих методів для формування у людини відчуття впевненості у можливості самостійного вирішення своїх проблем. Одним із таких методів є наративний підхід, що базується на ідеї про можливість побудови людиною свого життя відповідно до історій, які вони розповідають про себе іншим і самим собі, і відповідно до історій, які розповідають про них інші. Наративний підхід полягає в залученні людини до процесу створення її життєвого сценарію, історії, до опису своєї біографії.

На основі аналізу наукової літератури з питань наративної психології автором розкрито сутність поняття “наратив” і визначено основні принципи наративного підходу: екстерналізація проблеми, робота в зоні найближчого розвитку, установка на реальність, необмежений за часом вплив (за допомогою практики терапевтичних листів, грамот, дипломів та ін.). Перспективними напрямками подальших досліджень є наукове обґрунтування та розробка з урахуванням визначених принципів наративного підходу корекційно-розвивальної програми, запровадження якої у практичну психологію сприятиме розвитку впевненості та самоповаги, формулюванню бажань, планів, свідомому конструюванню ідентичності та ефективного життєвого наративу.

Ключові слова: наратив, принципи, життєвий сценарій, практична психологія, конструювання ідентичності.

Вступ. Формування і розвиток наративної психології сьогодні є актуальними як для психологів і психотерапевтів, так і соціальних педагогів та соціальних працівників. Наратологічні поняття, у т.ч. практики композиції і репрезентації використовуються не лише в дослідженнях, пов'язаних з художньою літературою, але й в музикології, художній практиці, кінознавстві; суспільно-політичних дослідженнях [1, 8].

Дослідження наративу особистості було предметом уваги багатьох дослідників [1, 5, 6, 8, 9, 13, 17], проте зазначена проблема потребує подальшого опрацювання з метою визначення та уточнення досліджуваного феномена.

Мета статті: на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми наративної психології ви-

значити сутність поняття “наратив”, розкрити принципи наративного підходу та перспективи його використання у психологічній практиці.

Результати теоретичного дослідження

Загалом під наративом розуміють текст, що містить певну інформацію про якусь подію або низку подій. Дж. Брунер – один з ініціаторів наративної психології вважав, що лише у формі наративу людина здатна описувати власне минуле [9]. Більше того, наратив надає життєвим подіям логічної послідовності, організує їх у хронологічному або іншому порядку, забезпечує унікальність людини і є засобом відтворення її досвіду. Але водночас, крім тлумачення минулого, наратив часто описує певний ескіз майбутнього, прогнозує його.

Таким чином, через наратив людина здатна осмислювати та конструювати власне життя [4, 7, 9, 17].

Наративний підхід полягає в залученні людини до процесу створення її життєвого сценарію, історії, до опису своєї біографії [10]. Основою цього підходу є ідея про можливість побудови людьми свого життя відповідно до історій, які вони розповідають про себе іншим і самим собі, і відповідно до історій, які розповідають про них інші [16]. За наративним підходом люди досягають саморозуміння через наратив або через безперервну самоінтерпретацію, за допомогою якої виділяють в життєвому потоці певні моменти, що мають для неї значення [7, 15].

Тобто люди використовують певні розповіді про себе, як об'єкти фотоапарату, оскільки історії мають ефект фільтрації життєвого досвіду і допомагають зробити вибір щодо інформації, яка буде зосереджена в фокусі або поза увагою людини. Наративний психолог має відповідні засоби для фокусування "об'єктива" з метою надання допомоги у зміні історії та життя людини [15].

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити наступні принципи наративного підходу:

- екстерналізація проблем,
- робота в зоні найближчого розвитку,
- установка на реальність,
- необмежений за часом вплив (за допомогою практики терапевтичних листів, заяв, грамот, творчих листів та ін.).

Принцип екстерналізації проблем полягає у виключенні ефекту "наклеювання ярликів" і сприяє спрямуванню зусиль людини у тих чи інших складних ситуаціях на протидію проблемам, що мають місце, а не окремим особам. Завдяки цьому люди можуть осмислювати свої проблеми, аналізувати причини їх виникнення і брати на себе більшу відповідальність за свої вчинки [7, 9].

В результаті у людини формується "безпечна територія ідентичності": вона може поглянути на своє життя з ресурсної позиції, дистанціюватися від пережитого, нерідко травмуючого досвіду, здійснити усвідомлений вибір, змінюючи своє життя у бажаний бік. Сьогодні для допомоги в екстерналізації наративні фахівці використовують різні прийоми та допоміжні засоби, в залежності від вікових, гендерних, професійних та інших характеристик особистості. Наприклад, досить ефективним прийомом у роботі з дітьми є використання ляльок, іграшок [11]. Іншим засобом, що допомагає клієнтам виражати свої почуття і дистанціюватися від їхнього досвіду, є фотографії [12].

Принцип роботи в зоні найближчого розвитку (практика вибудовування опор) ґрунтується на ідеї Л.С. Виготського [2] про зону найближчого розвитку. Дана практика допомагає людям здолати простір між тим, що їм знайоме і звичне, вона пов'язана з проблемно-насиченою історією, можливим знанням про своє життя, в якому отримують звучання інші, нові історії.

У процесі наративної терапії або психологічного консультування провідна, найбільш впливова роль належить консультанту, що використовує наративний підхід, але у фокусі уваги опиняються не його знання і уміння, а

знання і уміння людини, з якою проводиться робота. Отже, наративний терапевт зосереджує свою роботу на оповіданнях про життєві події і є посередником у розвитку і збагаченні цих оповідань. Він розглядає людину і її життєвий шлях, зосереджуючись на описаній проблемній ситуації і ставленні людини до неї. При цьому консультант не займає позицію "експерта змісту життя" пацієнта і не виносить суджень про "правильність" або "неправильність" його вчинків, а лише ставить питання, які сприяють вибудовуванню бажаного для людини напряму життя. Це відбувається за рахунок більш повного, насиченого, багатогранного опису історії людини, у якій є місце індивідуальності людини, її складнощам і протиріччям, сподіванням і надіям, усьому, що людина любить, у що вірить і що готова відстоювати.

Найбільш важливим для наративної терапії є принцип *установки на реальність*. Він визначається як установка про соціальне конструювання реальності, як твердження, що люди спільно конструюють свої реальності, при цьому реальності конструюються через мову й організуються і підтримуються через наратив. Кожна подія, що запам'яталася, є історією, яка разом з іншими історіями складає життєвий наратив [1].

Принцип необмеженого за часом впливу (за допомогою практики терапевтичних листів, грамот, дипломів, листів та ін.).

Практика написання терапевтичних листів є надзвичайно корисною, оскільки на відміну від "ефемерних" розмов під час психологічної консультації, після якої клієнти виходять, намагаючись запам'ятати почуте, листи краще зберігають сказані психологом слова [16].

При цьому використовується практика написання листів до найбільш важливих людей у житті особи (батьків, друзів, партнерів, дітей) [14], а також застосовуються свідчення і грамоти, що урочисто вручаються Приборкувачам Гніву, Переможцям Страху і Борцям за Чесність, що допомагають людині затвердитися у своїй новій ідентичності [3].

Висновки та перспективи дослідження

В результаті аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми визначено основні принципи використання наративної терапії: екстерналізація проблеми, робота в зоні найближчого розвитку, установка на реальність, необмежений за часом вплив (за допомогою практики терапевтичних листів, грамот, дипломів та ін.).

Перспективними напрямками подальших досліджень є наукове обґрунтування та розробка з урахуванням визначених принципів наративного підходу корекційно-розвивальної програми, запровадження якої у практичну психологію сприятиме розвитку впевненості та самоповаги, формуванню бажань, планів, свідомому конструюванню ідентичності та ефективного життєвого наративу.

Рецензент: академік НАПН України, д.пед.н., професор Максименко С.Д.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александрова А. Л. Нарративная терапия: социально-педагогический аспект / А. Л. Александрова // Актуальные проблемы воспитания и образования: Сборник научных статей / Под ред. М.Д. Горячева. – Самара: Самарский университет, 2005. – № 5. – С. 3-12.

2. Выготский Л. С. Собрание сочинений / Л. С. Выготский. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
3. Дюпина О. Нарративный подход в психологии / О. Дюпина // Школьный психолог-первое сентября, 2009. – № 7. – С. 6-8.
4. Жебелева П. В. Перспективы использования нарративного метода в современной психотерапевтической практике / П. В. Жебелева // Український науково-медичний молодіжний журнал. – 2012. – № 3. – С. 128-129.
5. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / Т. М.Титаренко. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.
6. Проблеми психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
7. Троцук И. В. Нарратив как междисциплинарный методологический конструкт в современных социальных науках / И. В.Троцук // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия “Социология”. – 2004. – № 6/7. – С. 56-74.
8. Турушева Ю. Б. Особенности нарративного подхода как метода изучения идентичности / Ю. Б. Турушева // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 33. – С. 6.
9. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию/ М. Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.
10. Фридман Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс – М.: Класс, 2001. – 368 с.
11. Butler S. Using puppets with children in narrative therapy to externalize the problem / S. Butler; J. Guterman, J. Rudes // Journal of Mental Health Counseling. – 2009. – № 31. – P. 225-233.
12. Chan C. Using Photographs in Narrative Therapy to Externalize the Problem: A Substance Abuse Case / C. Chan, K. Ngai, C. Wong // Journal of Systemic Therapies: 2012. – № 31(2). – P. 1-20.
13. Morgan A. What is narrative therapy?: an easy-to-read introduction. / A. Morgan. – Adelaide: 2000. – p.
14. Prasko J. Therapeutic letters – changing the emotional schemas using writing letters to significant caregivers / [Prasko J., Diveky T., Mozny P., Sigmundova Z.]. // Activitas Nervosa Superior Rediviva. – 2009. – № 51 (3-4). – P. 163-167.
15. Sween E. The one—minute question: What is narrative therapy? / E. Sween // Gecko. – 1998. – № 2(3). – P. 55-67.
16. Van Wyk R. Narrative house: a metaphor for narrative therapy: tribute to Michael White. / R. van Wyk // IFE Psychologia. – 2008. – № 16(2). – P. 294-319.
17. White M. Narrative means to therapeutic ends / M. White, D. Epston. – New York: Norton, 1990. – 229 p.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАРРАТИВНОГО ПОДХОДА И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Жебелева П.В.

ДВНЗ “Университет менеджмента образования”, г. Киев, Украина

Резюме. Социальная значимость деятельности практического психолога обуславливает необходимость изучения и применения действенных методов для формирования у человека чувства уверенности в возможности самостоятельного решения своих проблем. Одним из таких методов является нарративный подход, базирующийся на идее о возможности построения людьми своей жизни в соответствии с историями, которые они рассказывают о себе другим и самим себе, и в соответствии с историями, которые рассказывают о них другие. Нарративный подход заключается в привлечении человека к процессу создания своего жизненного сценария, истории, к описанию своей биографии.

В результате анализа научной литературы по вопросам нарративной терапии автором раскрыта сущность понятия “нарратив” и определены основные принципы нарративного подхода: экстернализация проблемы, работа в зоне ближайшего развития, установка на реальность, неограниченное по времени воздействие (с помощью практики терапевтических писем, грамот, дипломов и др.). Перспективными направлениями дальнейших исследований являются научное обоснование и разработка с учетом определенных принципов нарративного подхода коррекционно-развивающей программы, внедрение которой в практическую психологию будет способствовать развитию уверенности и самоуважения, формулированию желаний, планов, сознательному конструированию идентичности и эффективного жизненного нарратива.

Ключевые слова: нарратив, принципы, жизненный сценарий, практическая психология, конструирование идентичности.

THE MAIN PRINCIPLES OF NARRATIVE APPROACH AND PERSPECTIVES OF ITS USE IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE

P.V. Zhebielieva

DVNZ “Universitet management of education”, Kyiv, Ukraine

Summary. The social significance of activity of practical psychologist determines the need for the study and application of efficient methods for the formation of person sense of confidence in the possibility to solve their problems. One of these methods is the narrative approach which is based on the idea of the possibility of building a people of their life according to the stories they tell about themselves to others and to themselves, and according to the stories that others tell them. Narrative approach is to involve person to the process of establishing his life scenario, history, description of his biography.

As result of analysis of the scientific literature on narrative therapy author reveals the essence of the concept of “narrative” and the main principles of narrative approach: externalizing problems, work in the zone of proximal development, setting a reality, unlimited by time effect (through the practice of therapeutic letters, certificates, diplomas, etc.). The perspective directions for further research are scientific justification and development, taking into account certain principles narrative approach correctional and development program. The introduction of this program to practical psychology will contribute to the development of confidence and self-esteem, the formulation of desires, plans, conscious construction of identity and effective life narrative.

Key words: narrative, principles, life scenario, practical psychology, construction of identity.