МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: НАРАТИВНІ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0533-з-2
спеціальності: 053 Психологія
Карасік Наталія Сергіївна
Керівник: Козич І.В., к.пед.наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності
Рецензент: Залановська Л.І., к.психол.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
к.психол.н., доцент. Н.О.Губа
«_____»_____2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Карасік Наталії Сергіївні

1. Тема роботи Наративні моделі формування життєвого сценарію особистості
керівник роботи Козич І.В. к.пед.наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності, затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену «наратив»; з'ясувати основні психологічні підходи до визначення поняття «життєвий сценарій особистості»; визначити особливості наративного підходу до вивчення важливих життєвих подій; провести емпіричне дослідження наративних моделей формування життєвого сценарію особистості; розробити та запровадити програму тренінгових занять з розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості.
5. Перелік графічного матеріалу: 13 таблиць та 19 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Козич І.В., доцент		
Розділ 1	Козич І.В., доцент		
Розділ 2	Козич І.В., доцент		
Висновки	Козич І.В., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Січень-лютий 2024	Виконано
2	Робота над вступом	Березень 2024	Виконано
3	Робота над першим розділом	Квітень-травень 2024	Виконано
4	Робота над другим розділом	Червень-серпень 2024	Виконано
5	Написання висновків	Вересень 2024	Виконано
6	Передзахист	Жовтень 2024	Виконано
7	Нормоконтроль	Листопад 2024	Виконано

Студент _____ Н.С.Карасік

Керівник роботи _____ І.В.Козич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра складається зі 121 сторінки, 13 таблиць, 19 рисунків, 98 джерел, 4 додатки.

Об’єктом дослідження є життєвий сценарій особистості.

Предметом дослідження є наративні моделі дослідження життєвого сценарію особистості.

Мета дослідження полягає в теоретичному досліджені та емпіричній перевірці ефективності застосування наративних моделей з ціллю формування життєвого сценарію особистості.

Гіпотеза: передбачаємо, розроблені рекомендації допоможуть у розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; структурування для визначення методичних підходів до аналізу наративів; емпіричні: проєктивні методики, опитування; анкетування.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше були узагальненні теоретичні позиції різних психологів, щодо визначення таких понять, як «життєвий сценарій особистості» та «наратив» та визначені методичні підходи стосовно аналізу наративів, як способу дослідження життєвих сценаріїв.

Галузь використання: освітні заклади (впровадження наративного підходу у виховну роботу, спрямовану на формування в учнів і студентів свідомих та позитивних життєвих установок); використання наративних моделей для роботи з клієнтами в психологічному консультуванні та психотерапії.

НАРАТИВНІ МОДЕЛІ, ЖИТТЄВИЙ СЦЕНАРІЙ, СПРИЙНЯТТЯ, ПОЗИТИВНА ТРАНСФОРМАЦІЯ, ЖИТТЄВА ТРАЄКТОРІЯ.

SUMMARY

Karasik N.S. Narrative Models of Formation of a Personality's Life Scenario.

The master's thesis consists of 121 pages, 13 tables, 19 figures, 98 sources, 4 appendices.

The object of research is the life scenario of a personality.

The subject of the study is narrative models of researching the life scenario of a personality.

The purpose of the study is to theoretically investigate and empirically test the effectiveness of the use of narrative models for the purpose of forming a life scenario of a personality.

Hypothesis: we assume that the developed recommendations will help in the development of skills in building a model of a personality life scenario.

Research methods: theoretical: analysis, synthesis, generalization, systematization, comparison to reveal the essence and define the basic concepts of the problem under study; structuring to determine methodological approaches to narrative analysis; empirical: projective methods, surveys; questionnaires.

Chapter one «Theoretical aspects of narrative analysis as a method of studying the life scenario a person» is devoted to clarifying the main psychological approaches to the definition of the concept of «life scenario of a personality». Having studied the scientific literature on the topic, the author analyzes modern psychological approaches to understanding the phenomenon of «narrative».

In the second chapter, an empirical study of narrative models of life scenario formation was conducted with the participation of 22 participants, and appropriate psychodiagnostic methods were identified and applied. Analyzing the results of the study, there was a need to develop and implement a training program to develop skills in building a model of a person's life scenario.

The materials of the work can be used in educational institutions through the introduction of a narrative approach in educational work aimed at forming conscious and positive life attitudes in pupils and students, as well as for working with clients in psychological counseling and psychotherapy.

Key words: Narrative models, life scenario, perception, positive transformation, life trajectory.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ НАРАТИВІВ ЯК СПОСОБУ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ..13
1.1. Основні психологічні підходи до визначення поняття «життєвий сценарій особистості»……..13
1.2. Аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену «наратив»……23
1.3. Наративний підхід до вивчення важливих життєвих подій……...28
1.4. Методичні підходи до аналізу наративів..……...34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАРАТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ.....42
2.1. Організація емпіричного дослідження та визначення психодіагностичних Методик…..……42
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……..58
2.3. Розробка та впровадження програми тренінгових занять з розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості..…..……..86
ВИСНОВКИ……...……...……...…….109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..…….112
ДОДАТКИ…..…..……..…..……...…..122

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Для останніх кількох десятиліть доволі характерними є глибокі зміни у змісті та структурі соціальних та гуманітарних знань. Однією з основних причин подібних перетворень є деяка суміжність сфер різних дисциплін (історія, література, педагогіка, філософія, психологія тощо), що обумовлює необхідність здійснення перегляду традиційних, а також безпосереднього запровадження більш сучасних підходів стосовно дослідження одних чи інших явищ. У цьому контексті досить доречним є розвиток так званої наративної (оповідальної) психології, яка на сьогодні залишається актуальною не лише для психотерапевтів та психологів, а й для соціальних працівників, соціальних педагогів та управлінців у різноманітних сферах діяльності.

Наукові розвідки останніх десятиліть доводять, що функціонування різноманітних форм знання усвідомити можна лише за рахунок аналізу та розвитку їх наративної природи. Загалом оповідання є досить важливими у житті кожного індивіда і своє місце вони мають не тільки в літературних текстах та мовленні, а й у науковому просторі.

На сьогодні в процесі вивчення особливостей розгортання життєвого шляху людини все більшої актуальності та важливості набувають питання, що безпосередньо пов’язанні з вибором дієвих методів дослідження, які направлені допомогти особистості зрозуміти особливості свого «Я» та власного життя. Значна кількість дослідників велику увагу приділяють саме методам біографічним, котрі дають можливість одержати досить якісну інформацію стосовно того суб’єкта, який досліджується. Застосування ідеографічного підходу дає можливість зосередитись у переважній мірі на усвідомленні деяким індивідом себе самого, власного життєвого сценарію та життєвого шляху.

Життєвий шлях, стратегії життя особистості, життєві цінності та цілі є предметом пильної уваги багатьох наук, а саме: соціології, антропології та психології. Чималий інтерес до окресленої проблематики останнім часом доволі помітно збільшується у зв'язку із значним посиленням уваги до активності самої людини відносно вибудовуванні нею свого життєвого шляху. Власне, тема моделей відносно формування життєвого шляху людини для психології є однією із традиційних. Безпосередньо у її межах перетинаються відповідні інтереси з таких напрямів, як вікова психологія, психологія особистості та психологія розвитку.

Останнім часом поняття життєвого сценарію окремої людини все більше доповнює традиційне розуміння життєвого шляху. У контексті змін сучасного суспільства проблема розробки дефініції життєвого сценарію теоретичної, а також його емпіричних досліджень набуває доволі особливої актуальності. Це слід пов'язати, зокрема, із наявними суперечностями, що на пряму загострюються між реаліями сучасного світу, ідеями відносно життєвих перспектив, сенсу життя, що наразі передаються через відповідні ЗМІ та насамперед у мережі Інтернет та наявними традиційними уявленнями про життєві завдання деякого індивіда (навчання, робота, сім'я, діти) та їх тимчасовий діапазон.

Методологічні та теоретичні основи наративної психології ґрунтуються на ключовій ідеї відносно того, що людина конструює власну самість, коли оповідає про власне життя та надає йому певного сенсу в процесі своєї історії. Спроможність інтерпретувати минуле доволі тісно пов'язана із ідентичністю людини – її уявленнями про сутність власного «Я». Наративна психологія здебільшого зосереджується на тих історіях, яким людина з певних причин надає особливого значення, і які, своєю чергою, стають проєкціями її майбутнього. Зазвичай, це історії, що побудовані на основі пошуку «унікальних епізодів», в котрих особистість проявляє власну здатність деконструювати існуючу суб'єктивно незадовільну ідентичність. Саме моделі та практики наративно-психологічного підходу дають

можливість значно глибше та краще усвідомити несвідомий, базовий сценарний наратив особистості у минулому, виявити його вплив на існуючий у теперішньому часі стан та розпочати створювати екзистенційні наративи майбутнього.

Дослідженням та з'ясуванням особливостей формування життєвих сценаріїв займалися відомі вчені, розробники практики та напрямку транзакційного аналізу в психології, а саме: Е. Берн, його послідовники К. Штайнер (матриця сценарію, міжособисті силові ігри та емоційна грамотність), С. Карпман (трикутник драматичний як схема аналізу ігор психологічного змісту) та Х. Вікофф (типові чоловічі та жіночі сценарії), Р. Ерскін (сценарна система), М. Гулдінг та Б. Гулдінг (дослідження заборон, які знаходяться в основі сценарію людини), Ч. Тойч (життєві віктимні сценарії), Т. Кейлер (патерни поведінки директивної, міні сценарій).

З-поміж робіт класиків варто виділити праці Ф. Перлза, який дослідив такі повторювані, самопідкріплювані висновки та шаблони як «життєвий сценарій». А. Адлер досліджував «життєвий стиль», а З. Фройд застосовував термін «повторюване насилля» (примус до повторення), для опису цього ж самого явища. Психоаналітики сучасності (М.Ф. Баш, Дж. Арлоу, Дж. Атвуд та Р. Столороу) описують особливості формування впливу на життя людини невідомих закономірностей у відносинах, які склалися під час розвитку.

Вивченням життєвих сценаріїв в організаціях присвятили свої роботи Е. Берн (розробка теорії організації), А. Грааф та К. Кунст (взаємозв'язок життєвого сценарію та корпоративної культури), Дж. Хей (дослідження професійних та індивідуальних особливостей організаційної роботи), Р. Крауз (застосування теорії сценаріїв в умовах організацій, дослідження загального впливу несвідомих групових і індивідуальних процесів на ефективність діяльності організації) та інші.

Розвиток та виникнення ідей наративної психології безпосередньо пов'язані з практичними та теоретичними дослідженнями, які були проведені Д. Епстоном та М. Вайтом, Дж. Брунером (аналіз загальної структури

наративу та відповідна ідея життя як наратив), М. Балем (наратологічні дослідження), М.Л. Крослі (опис використання практичного наративного підходу) та багатьма іншими.

Не дивлячись на велику кількість праць, які присвячені даній проблематиці, в наш час не втрачають актуальності та потребують подальшого осмислення, а також опрацювання як методологічні, так і теоретичні й практичні підходи відносно аналізу наративів, як відповідного способу вивчення життєвого сценарію особистості людини.

Об’єктом дослідження є життєвий сценарій особистості.

Предметом дослідження є наративні моделі дослідження життєвого сценарію особистості.

Мета дослідження полягає в теоретичному досліджені та емпіричній перевірці ефективності застосування наративних моделей з ціллю формування життєвого сценарію особистості.

Відповідно до мети були визначені такі завдання дослідження:

1. З’ясувати основні психологічні підходи до визначення поняття «життєвий сценарій особистості».

2. Провести аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену «наратив».

3. Визначити особливості наративного підходу до вивчення важливих життєвих подій.

4. Провести емпіричне дослідження наративних моделей формування життєвого сценарію особистості.

5. Розробити та запровадити програму тренінгових занять з розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; структурування для визначення методичних

підходів до аналізу наративів; емпіричні: проєктивні методики, опитування; анкетування.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше були узагальненні теоретичні позиції різних психологів, щодо визначення таких понять, як «життєвий сценарій особистості» та «наратив» та визначені методичні підходи стосовно аналізу наративів, як способу дослідження життєвих сценаріїв.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці програми тренінгових занять з розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості.

Базою дослідження була ІТ-компанія IT-PROJECT, у експерименті брали участь 22 її співробітника.

Апробація результатів дослідження, власні публікації з теми дослідження. Публікація тез доповіді у збірнику наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2024».

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 98 найменувань та 4 додатків на 16 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 103 сторінок. Робота містить 13 таблиць та 19 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ НАРАТИВІВ ЯК СПОСОБУ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні психологічні підходи до визначення поняття «життєвий сценарій особистості»

Підвищення якості життя людей та розуміння закономірностей розвитку їхнього життєвого шляху є пріоритетним напрямком сучасної психологічної науки. Це, безпосередньо, порушує питання планування, конструювання і структурування людиною власного життя, що включає поняття «життєвий сценарій».

Поняття життєвого сценарію вперше у психологічній науці починає розробляти та досить активно застосовувати засновник транзактного аналізу Е. Берн. Вчений під життєвим сценарієм розумів певний життєвий план людини, який ґрунтується на ілюзіях дитини, а також батьківському «програмуванні» [8, 26]. У його понятті саме життєвий сценарій є несвідомим та утворюється під безпосереднім впливом батьків саме у дитячому віці й розгортається в майбутньому на різних етапах життя та проявляється у різноманітних життєвих ситуаціях, фактично залишаючись незмінним протягом усього людського життя. Е. Берн у власній відомій праці «Люди, які грають у ігри» практично ототожнює життєвий сценарій певної людини із її долею: «Сценарій із значною силою штовхає людину вперед, безпосередньо на зустріч її долі, і досить часто в незалежності від її опору чи вільного вибору» [8, 144]. Робота із сценарієм життя людини стала головним змістом психотерапевтичної практики саме у транзактному аналізі.

Пізніше зміст дефініції «життєвий сценарій», запропонованої Е. Берном, було переглянуто передусім за рахунок безпосередньої відмови від його досить вузько психоаналітичного визначення – незмінності протягом життя, раннього формування тощо. Так, для прикладу, у праці «Життєві сценарії: Транзактний аналіз неусвідомлюваних патернів відносин» безпосередньо представлено загальну динаміку існуючих поглядів на життєвий сценарій. Головна тенденція – це певний плавний перехід від самого опису деякого сценарію, детермінованого батьками, до його конструктивістського соціального розуміння. Основою для цього є сама терапевтична практика, яка показує прямий взаємозв'язок між терапією стосунків та формуванням сценаріїв. Теорії сценаріїв насамперед засновані на проведені опису когнітивних чи інших інтрапсихічних процесів, призводять до того, що зміна певного сценарію є можливою шляхом корекції звичних патернів внутрішніх взаємин. Тому відповідно, якщо деякі відносини утворюють сценарний план, вони безпосередньо також можуть перетворювати його [20, 56]. Доказом цьому є певні зміни у житті, які пов'язані на пряму з міжособистісними відносинами, які вже сформовані у процесі проведення терапії.

Дефініція «життєвий сценарій» використовується у культурології, політології, педагогіці, філософії, соціології, а також психології. Незалежно від окреслених наукових сфер, його загальним значенням є деяка заданість, упорядкованість перебігу подій (суб'єктивно значущих ситуацій) та дій відносно сьогодення, минулого, а також майбутнього [35, 32].

Значна складність, а також «масштабність» даного поняття припускають існування в його структурі деяких складових. У працях Ю. В. Синягіна, Е. Берна, А. В. Полякової підкреслюється смислова схожість дефініції «життєвий сценарій» із словосполученням «життєва стратегія», «життєвий план», «життєва ціль», «життєвий стиль» та інші. Дослідниця, О. О. Зарецька, свою увагу акцентує на їх відмінностях,

стверджуючи, що життєвий сценарій є категорією порядку загального [28, 130].

Дослідниця П. В. Жебєлєва вважає, що життєвий шлях певної людини – це все її життя, починаючи від народження і закінчуючи смертю, де сценарій життєвий поряд з екстремальними ситуаціями та спадковістю виступає одним із основних елементів [27, 127]. Поняття ж життєвого плану на думку цієї ж вченої включає конкретизацію головних етапів самовизначення особистості на життєвому шляху з використанням постановки життєвих цілей як уявлень або образів про кінцеві результати свого власного життя [27, 127].

Направленість життєвих цілей зумовлюється особливим змістом життєвих смислів самої особистості, які, на думку Т.О. Костіної, формують девіз всього її життя. Саме цей життєвий девіз, на думку вченої, заснований на життєвих смислах та цілях, є головним підґрунтям життєвого сценарію [39, 101]. Як слушно зауважує Т. О. Костіна, життєва стратегія являє собою певний спосіб загального розвитку, регуляцію та організацію людиною життєвого процесу у вигляді відповідної розробки деяких життєвих рішень. Дослідниця також розглядає поняття «життєвого стилю, яке є «узагальненим» способом ведення особистістю свого власного життя, який зумовлений поведінковими та індивідуально-особистісними особливостями [39, 102]. Таким чином, можна зробити висновок, що розглянуті вище дефініції, за винятком поняття «життєвий шлях», є певною мірою похідними від життєвого сценарію, а також пов’язані з його планувальною функцією – конструювання (життєва мета, життєвий план, життєвий девіз, життєвий сенс) та структурування життя (з використанням життєвого стилю, життєвої стратегії). Взаємозв’язок структурних компонентів життєвого сценарію представимо на рис. 1.1.

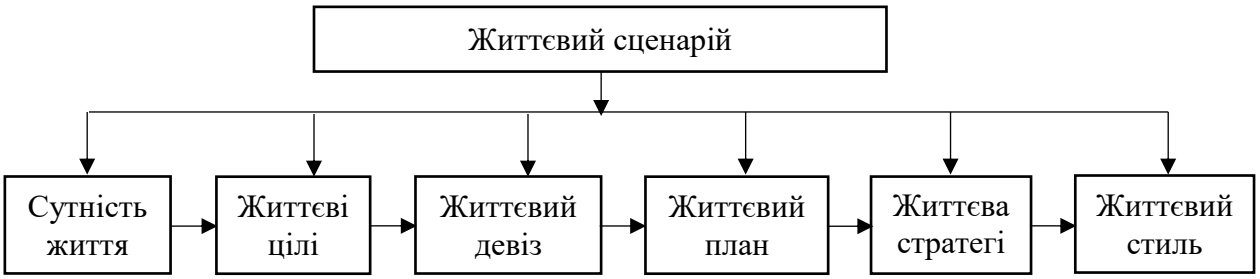


Рис. 1.1. Взаємозв'язок структурних компонентів життєвого сценарію

Джерело: розроблено автором на основі власних досліджень.

Аналіз сучасних досліджень показує, що вивчення життєвих сценаріїв проводилося, як правило, щодо законослухняних людей. Вивчався взаємозв'язок життєвих сценаріїв із рівнем ефективності навчально-трудової діяльності учнів шкіл, ЗВО, співробітників підприємств. Досліджувалась особливість життєвих сценаріїв жінок в їх поколіннях та культурних сценаріїв життя підлітків, молоді та літніх людей. Розглядався специфічний зміст життєвих сценаріїв жінок за умов переживання ними кризових ситуацій.

Проводилося ряд досліджень присвячений вивченню окремих аспектів та факторів формування життєвих сценаріїв [40, 163]:

– особливостей складу життєвих сценаріїв у сфері трансляції особистістю моделей сексуальної та гендерної поведінки;

– специфіки прояву життєвих сценаріїв особистості в контексті побудови моделей сімейних та подружніх стосунків;

– впливу культури та субкультури на зміст життєвих сценаріїв особистості;

– взаємозв'язку життєвого сценарію особистості та захворювання, а також ставлення людини до своєї смертності.

Проте, визначення життєвого сценарію як соціально-психологічного феномена особистості, як і раніше, залишається науковою проблемою. Багатомірність та міждисциплінарність цього поняття зумовлює низку підходів до його розуміння. Вперше з'явившись у межах транзактного

аналізу, «життєвий сценарій» позначає певний несвідомий план на життя людини як імпліцитно наявний задум стосовно свого життя.

Дослідниця А. Шутценбергер, представниця трансгенераційного підходу, розуміє під цим явище самопрограмування особистості [70, 117].

У когнітивній психології життєвий сценарій пов'язаний з поняттям «скрипт» – схема дій автоматизованого характеру, яка залежить від будь-якого вибору людини [63, 62]. Дослідник, Л. Л. Кац у визначенні життєвого сценарію вводить поняття ментальної карти як сукупності елементів, що зумовлюють специфіку світогляду, світосприйняття та поведінки особистості. Згідно з дослідженнями автора, саме життєвий сценарій надає сенсу всьому життєвому досвіду людини [63, 65].

З раннього етапу розвитку, включаючи і пренатальний період, по С. Грофу, життєвий сценарій формується під впливом батьків, вихователів та інших.

Відповідно до позиції А. Адлера, фундаментальну значимість у цьому плані мають перші п'ять років життя, після яких у реальності відбувається втілення життєвого сценарію. Більш детальніше розглянемо дослідження проведенні даним науковцем [63, 64].

А. Адлер у своїх дослідженнях виокремлює стиль життя, як певне унікальне поєднання способів, рис поведінки та звичок, множина яких визначає певну досить неповторну картину життя індивідуума, що визначається в 4-5 річному віці та зберігається протягом всього життя та зовсім не піддається ніяким тотальним змінам, стаючи основним стрижнем безпосередньо поведінки. Незважаючи на те, що людина протягом власного життя знаходить все нові та нові способи вираження власного життєвого індивідуального стилю, це є практично лише розвитком, вдосконаленням основної структури, яка була закладеною ще в досить ранньому дитинстві [40, 165].

На думку психолога, стиль життя формується саме під впливом творчих здібностей особистості, а людина використовує оточення та спадковість як певний матеріал для формування власної особистості, в якому відбивається її індивідуальний стиль. В кінцевому результаті, лише сама людина є відповідальною за власний стиль життя.

Значною кількістю дослідників було доведено, що стиль життя людини, великою мірою, можна визначити порядком її народження. В даному випадку, існуючі стереотипні поведінкові моделі є показником можливості того, що люди, які народилися в сім'ї у тій чи іншій послідовності, досить часто займають відповідне місце не тільки в батьківській родині. Науковець А. Адлер та його учні надали опис відповідним особистісним особливостям першої (старшого), другої (середньої), останньої (молодшої) та однієї єдиної дитини у сім'ї.

Варто зауважити, що порядок народження (позиція) дитини у родині має власне вагоме вирішальне значення. Разом з тим, від того, яке саме значення надає сама людина цій ситуації, що мала місце, безпосередньо залежить, як саме вплине відповідний порядок її народження на сам стиль життя, тому що кожна така позиція має також власні недоліки і переваги [46, 6].

А. Адлером було встановлено, що найстаршій дитині у родині значно більше, ніж другим дітям, властиві такі якості як консервативність, відповідальність, прагнення до досягнень, сумлінність, честолюбство. Старша в сім'ї дитина досить часто бере на себе значну частину функцій батьків, турбуючись про молодших сестер та братів. Вона отримує всю увагу батьків і досить часто продовжує родинні традиції [30, 7]. Власне, перші діти у сім'ї зазвичай значно частіше одержують вищі оцінки за відповідними тестами інтелекту, вони високо мотивовані, в житті досягають високих посад [46, 7]. Перші діти в сім'ї за рівнем досягнень інтелектуальною сфери значно перевершують других дітей в тих родинах, де було від 2 до 9 дітей. Друга дитина здатна показувати характеристики як

старшої, так і молодшої дитини або їх різні комбінації. Середні діти у родині є досить чутливими до несправедливості, прихильні до інших та комунікабельні, гарні дипломати, що вдало працюють в колективі, досить легко налагоджують контактні зв'язки як молодими, так і з літніми людьми, спроможні підтримувати досить хороші відносини [46, 10].

У останніх (молодших) дітей, у родині є досить висока мотивація перевершити своїх старших братів та сестер. У результаті, така дитина часто стає кращим музикантом, найшвидшим плавцем, найбільш честолюбним студентом. Такі діти полюбляють веселитися, для них властивими є прояви безтурботності, оптимізму та готовності приймати чуже заступництво. Вони користуються значною популярністю, входять до максимально можливого числа груп, а також, мають найвищу самооцінку. Молодші діти є досить креативними, людинолюбні, із почуттям гумору. Найменші діти, з великих сімей, мають найбільшу необхідність у досягненнях та вміють пристосовуватися до обставин власного життя [45, 88].

Одні єдині в сім'ї діти, після первістків, мають один із найвищих показників потреби в досягненнях, а також найвищий інтелект. У власному навчанні вони домагаються положення лідерського. Одна єдина дитина уже у самому своєму дитинстві спроможна бути доволі схожою на маленького дорослого. Однак варто зауважити, що вона відчуває себе доволі комфортно й наодинці. Така дитина робить все можливе для того, щоб догодити усім іншим і при цьому робить деякі спроби все ж зберігати максимальну незалежність та не боїться зовсім ніяких невдач.

На переконання А. Адлера, для близнюків такі параметри як дитина «старша/молодша» також мають досить вагоме значення. Як приклад, можна представити близнюків, що мають старшу сестру чи брата, діятимуть як молодші діти. У тому випадку, коли батьки безпосередньо підкреслюють, що одна дитина на світ з'явилася значно раніше за іншу, наявні ролі старший/молодший можуть між ними бути розподілені. Близнюки

показують найнижчі результати у тестах на інтелект у порівняні із дітьми, що займають позицію другу в порядку свого народження. У дорослому житті вони зазнають великих складнощів у визначенні своєї ідентичності, а особливо, коли вони є однаковими за власною статтю [48, 89].

На думку, А. Адлера, саме стиль життя є деяким планом на життя, що починає утворюватися у віці 4-5 років і далі зовсім ніяк не змінюється, при цьому протягом усього життя людина знаходить більш нові способи вираження свого стилю життя, що залишається основним стрижнем поведінки індивіда.

Утворення життєвого сценарію обумовлено особливостями соціалізації особистості у вигляді вторинного армування, моделювання та інтеграції засвоєних норм навколишньої дійсності.

Реалізація життєвого сценарію передбачає певне проходження трьох основних стадій: початок, середину та завершення. Підсумком є втілення людиною споконвічно визначених життєвих смислів і досягнення мети існування. Однак, поведінка людини за умов щоденного життя, на переконання Е. Берна, не завжди зумовлена відповідним впливом життєвого сценарію. Найбільш чітко та повно основний малюнок життєвого сценарію особистості може виявляти себе за умови переживання деякої кризи або перебування у досить нестандартних умовах [7, 205].

Досить традиційним для відповідників представників зарубіжної психологічної школи є положення про несвідомий характер реалізації та формування людиною свого власного життєвого сценарію. Не усвідомлення даного процесу в такому випадку заперечує для особистості існуючу можливість відстежувати його спрямованість і зміст.

У дослідженнях науковців було встановлено, що процес будівництва людиною власного життя не обмежується впливом несвідомого. Усвідомленість цього процесу напряму взаємопов’язана з рівнем зрілості та активності особистості, розвитком творчого початку та її життєвої рефлексії.

Таким чином, питання свідомого чи несвідомого формування та реалізації особистістю свого життєвого сценарію залишається дискусійним. Формування життєвого сценарію на етапі планування може частково мати несвідомий характер. Проте, розвиток життєвого сценарію, пов'язаний з конструюванням і структуруванням людиною свого життя, відбувається усвідомлено. Виходячи з цього розуміння виникає можливість подальшої корекції життєвого сценарію особистості за допомогою використання низки психотерапевтичних методів (казкотерапії, гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової психотерапії, трансактного аналізу та інших) [28, 130].

У своєму дослідженні В. О. Климчук вказує, що життєвий сценарій надається на всіх рівнях життєдіяльності людини: тілесному, чуттєвому та понятійному [35, 57]. Понятійний рівень життєвого сценарію було розглянуто у дослідженні Т. О. Костіної, як систему уявлень особистості про очікувані життєві події та їх типовий зміст відповідно до суб'єктивної значущості та валентності. Іншими словами, йдеться про інтерналізовані уявлення людини про те, що зазвичай має відбуватися у конкретній ситуації. Зауважимо, що специфіка інтерпретацій подієвого ряду особистості, згідно з Д. Келлі, залежить від системи уявлень, що склалася у неї раніше [40, 165].

Синонімом життєвого сценарію у М. В. Семиліт є поняття варіанта життя як цілісної психологічної характеристики індивідуального буття людини, обумовленої типом ставлення особистості до самого життя. Життєвий сценарій може розглядатися як певна множина життєвих тактик особистості або реалізація нею дій деяким чітко визначеним способом та передбачає певну поведінкову модель [59, 315].

Сучасні вчені, продовжуючи дослідження здійсненні С. Рубінштейном, наголошують на існуючому взаємозв'язку між певним суб'єктом та сенсом самого життя. На їх думку, підтримання сенсу життя є важливим і необхідним для певного становлення самої особистості саме як головного суб'єкта буття.

Вчений В. М. Мазурик, розкриває співвідношення сенсу самого життя в заломленні за допомогою загального принципу взаємодії «зовнішнього» – життєвих об'єктивних умов, та «внутрішнього» – властивостей психічних певної особистості як деякого суб'єкта життя. Дослідник вважає, що власне саме сам сенс життя як феномен психологічний, виникаючи у результаті взаємодії «зовнішнього» та «внутрішнього», розпочинає функціонувати як «система стримувань і противаги», що не допускають ніякого одностороннього підпорядкування «зовнішньому» чи «внутрішньому» [45, 120].

Отже, смислова регуляція життєвого шляху є у переважній мірі усвідомленим плануванням життєвого індивідуального шляху та перетворенням деяким суб'єктом життєвого шляху відповідно до сенсу власного життя. Разом із тим, сенс життя виступає у певній ролі «ядра» функціонального життєвої стратегії [39, 498]. Власне, дана життєва стратегія є поняттям об'єднувальним та вводиться з метою інтеграції функціонально різних механізмів і компонентів суб'єктивної детермінації життєвого шляху [38, 316].

Під час вивчення життєвого сценарію індивідів, слід використовувати підхід наративний. Даний підхід базується певною мірою на когнітивному підході у психології, в межах якого життєвий сценарій може проявлятися через наратив та є проміжним тому, що наратив, хоч і утворюється у ранньому дитинстві, проте у майбутньому під впливом життєвого досвіду та творчих здібностей людина спроможна переструктурувати власний наратив. У наративному підході проводиться аналіз наративів (оповідань, казок), які побудовані за принципом художнього тексту. Одним із досить часто застосовуваних прийомів є обговорення різноманітних реакцій та почуттів героїв відповідно до конкретного сюжету.

1.2. Аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену «наратив»

Сутність поняття «наратив» прийшло у психологічну науку із постструктуралістських та постмодерністських літературознавчих і філософських концепцій. Наратив досліджується в межах наративної психології та теорії соціального конструктивізму.

У психології сучасній підходи до проблематики наративу можна розподілити на два головні напрямки – психологія наративна або «теорія» наративу, а також психоаналітична терапія, чи так звана «практика» наративу. Відповідно до досліджень науковців із наративної психології (Дж. Бруннер, Т. Сарбін, К. Герген, Ч. Тейлор, А. Кербі та інші), сенс поведінки людини виражається з великою повнотою саме через оповідання, а не лише логічні закони та формули, тому що розуміння людиною тексту та усвідомлення нею самої себе є аналогічними. Людина може досягати саморозуміння безпосередньо через наратив, виокремлюючи у власному життєвому потоці деякі моменти, що мають оцінне значення та сенс, підтримуючи і конструюючи через історії (наративи) власну ідентичність.

Відповідно до наративної психології реальність може будуватися через мову та передаються далі в історіях, що індивіди розповідають один одному. Можна стверджувати, що наратив є певною розповіддю, із використанням котрої деякий суб’єкт конструює власне Я та підтримує свою безпосередню цілісність [16, 187].

Сучасна наративна психологія – це галузь психологічних досліджень, що активно розвивається. До основних джерел наративного підходу в психології відносять теорію У. Джеймса, соціальний інтеракціонізм Дж. Міда, теорію ролей Т. Р. Сарбіна, культурну антропологію (Г. Бейтсон, К. Гірц), драматургічний підхід у соціології (Е. Гоффман), психосоціальну концепцію Е. Еріксона, культурно-історичну психологію Л. С. Виготського, діалогізм (М.М. Бахтін) та структурний аналіз оповідання у

літературознавстві (В.Пропп, К. Берк), а також постмодерністську філософію (Л. Вітгенштейн, М. Фуко) та соціологію (П. Бергер, Т. Лукман).

В рамках самої наративної психології можна виділити два основні теоретичні напрямки. Представники першого напряму, «соціально-конструктивістського», займають досить радикальну позицію щодо того, що таке особистість. У рамках цього напряму особистість трактується, як «текст», а її саморозуміння подібне до розуміння тексту.

У середині 1980-х років американський психолог-когнітивіст Джером Брунер заявив про існування наративного типу мислення. За його твердженням, головною умовою розвитку особистості є історії – наративи (від англ. Narrative – «оповідання», «оповідання»), а не спосіб мислення, як традиційно вважалося.

Наратив дає нам можливість заново переписати історію свого життя. І розповісти її «без помилок». За теорією Брунера, картину внутрішнього світу людина починає малювати з дитинства, вислуховуючи розповіді батьків, а потім передаючи отриманий досвід іншим. Цей процес безперервний. Обмінюючись історіями, людина яка висловлює своє «я», й надає сенс і вагу конкретним подіям власного життя, добудовує і перебудовує внутрішній світ. Брунер стверджував: «Для свідомості людини не буває незначних історій: бесіда з колегами, сімейна сварка, внутрішня суперечка із собою чи передвиборчий виступ… Те, як ми трактуємо для себе чи для інших якусь подію, визначає наше життя, навіть якщо ми й не фіксуємо цей момент у пам’яті» [19, 33].

Дж. Брунер виділяє два модуси свідомості: наративний модус – індивідуальний досвід та парадигматичний модус, що являється загальнолюдським – форма наративу, яка спеціально вироблена в процесі культурного розвитку всього людства та спеціально пристосована до спілкування міжособистісного спілкування [18, 432].

Одна з основних тез наративної теорії говорить, що життя самого по собі не існує («Життя як наратив»). Людина дізнається про світ лише з чуток,

тобто уявляє його, спираючись на інтерпретації інших людей, пов’язані з їх переконаннями, правилами та цінностями. Передані стереотипи заважають поглянути на себе та дійсність об’єктивно. Мислення стає вибірковим, більше обмеженим: викладаючи свої історії, людина несвідомо залишає лише вигідні факти і деталі.

Психологи Майкл Уайт (Австралія) і Девід Епстон (Нова Зеландія), які в 1980-х роках вперше застосували в психотерапевтичній практиці наратив, вважають, що будь-яку індивідуальну історію можна переповісти, додавши пропущені деталі. На відміну від сучасних класичних психологів, наративні терапевти пропонують клієнтам можливість переписати історію свого життя. Разом із фахівцем людина переглядає минуле, інакше розставляє акценти, коригує сьогодення та формує майбутнє. Дуже швидко, буквально за десятиліття, наративний підхід (Narrative Psychology) став невід’ємною частиною психології і природно ліг у канву позитивної психотерапії, яка до кінця минулого століття – початку нинішнього набула величезного поширення на Заході.

Другий напрямок розглядає наратив, ототожнюючи саморозуміння та самоідентифікацію. Обидва підходи наголошують на необхідності врахування соціально-культурного контексту, тієї реальності, на яку орієнтується людина. Ці ідеї перегукуються з концепцією Л. С. Виготського, який стверджував про первинність інтерпсихічних процесів відносно інтрапсихічних.

Обидва напрями єдині в одному – конструювання реальності відбувається через мову. Соціальні світи конструюються за допомогою символічних систем, центральною з яких є мова. На думку дослідника К. Гергена, соціальний конструктивізм починається там, де кидається виклик концепціям знання як ментального образу. З його погляду, знання представлене в лінгвістичних побудовах, отже знання – це когнітивні утворення кожної людини [8, 432]. Центральне місце у конструктивістських теоріях займає поняття дискурсу. У найширшому розумінні дискурс – це

соціальний текст, продукт взаємодії індивідів, груп і суспільств. Згідно з теоретиками постмодернізму, суб'єкт не існує поза і до дискурсу, а стає посередині панівних у культурі дискурсів. Свідомість має мовну природу і сприймається як принципово нестабільне, динамічно рухливе утворення, здатне істотно видозмінюватися залежно від мовного контексту, у якому воно існує. Іншими словами, кожен текст пропонує свідомості читача певну позицію, яка визначає його зв'язність і цілісність. Сама суб'єктивність повністю залежить від практики взаємодії суб'єктів та визначається дискурсом [25, 133].

Відомий британський психолог, Р. Харре називає наратив досить важливим конструктом, що дає змогу особистості структурувати розуміння себе та власного шляху життя [36, 116].

Американський психолог Дж. Бруннер дотримувався дослідницької позиції відповідно до якої наратив безпосередньо передає розуміння саме того, як відповідні суб'єкти взаємодії вибудовують між собою комунікацію. Інший американський психолог Т. Сарбін визначає наратив як певну розповідь про природу поведінки людини, коли люди під час самостійного аналізу власного життєвого досвіду впорядковують його, спираючись на власні історії життя та історії інших індивідів [40, 164].

Англійський психолог Г. Мюррей сприймає наратив як певну розповідь історії, а саме історії свого життя, де відображаються всі зміни в якості досвіду (юність, дитинство, зрілість), а також з цим пов'язані переживання часу [48, 25].

Також, з-поміж дослідників наративного підходу є й ті, що вважають неправильним виокремлювати наративну психологію як певний окремий науковий розділ, як вікову, соціальну, загальну психологію. Так, для прикладу, на переконання психолога Е. Мішлер, варто уникати осмислення наративного підходу, що ізольований за дисциплінарними категоріями [33, 158]. Така позиція є досить справедлива стосовно наративу, який за визначенням є областю міждисциплінарною.

Аналіз різних джерел наукової літератури із теорії наративу, в котрих визначається сутність поняття наративного методу та різні підходи дослідників до його осмислення, дають можливість виявити, а також окреслити головний зміст наративу [48, 26]:

1. Форма розуміння. Мається на увазі певна можливість розпізнати реальність, що відкривається під час проведення наративного аналізу.

2. Форма соціальної взаємодії. Дозволяє встановити соціальне оточення, тобто як саме особистість може взаємодіяти із іншими людьми.

3. Спосіб переживання часу. Допомагає оповідачу потрапити у тимчасові відрізки власного минулого життєвого шляху (дитячий вік, юність та зрілість).

4. Форма переживання та організації подій. Дає змогу здійснити структурування найбільш важливих життєвих подій, а також пережити їх знову.

5. Інструмент упорядкування досвіду. Дозволяє поетапного побудувати досвід у відповідності до тимчасових відрізків життєвого шляху.

6. Інструмент для здійснення структурування пам’яті, а також її регулярної реконструкції. Дає можливість повернутися до подій минулого, безпосередньо занурюючись у деталі.

7. Інструмент для конструювання ідентичності. Допомагає у розпізнаванні особистості, визначенні її безпосереднього призначення та «Я-конструкта».

8. Форма самопрезентації. Дає можливість через «розповідь про себе» побудувати певне уявлення про особистість, її життєву історію та досвід.

Отже, під наративом слід розуміти форму переживання людиною часу, впорядкування та структурування особистісного досвіду, який надає інструментарій для розпізнавання та розуміння реальності, що відкрилася. Наративний метод дає змогу особистості зануритися у власну пам’ять, в процесі чого описані нею життєві події поповнюються деталями та наділяються певним змістом, що має наслідком досить глибокий терапевтичний ефект.

1.3. Наративний підхід до вивчення важливих життєвих подій

У сучасній соціальній психології дедалі більше зростає інтерес до вивчення різноманітних ситуацій. Життєві ситуації, екстремальні та кризові ситуації розглядаються в психологічній науці з різних сторін як теоретичної, так і практичної спрямованості. Як зазначає Л. Ф. Бурлачук, ситуацію можна розглядати у широкому та вузькому сенсах. Так, у широкому сенсі ситуація розуміється як загальна ситуація життя, «життєве становище». У вузькому значенні ситуація пов'язана з конкретними подіями [51].

З іншого боку, ситуативний підхід психологічного дослідження орієнтується на вивчення соціальної поведінки особистості в певних умовах. У той самий час, подвійний підхід передбачає вивчення окремих епізодів життя, наділених особливим психологічним змістом та сенсом, де предметом дослідження має бути важлива життєва подія. Проте, вивчення важливих життєвих подій ускладнене тим, що різні люди наділяють їх різним індивідуальним психологічним змістом. У цьому сенсі важливі життєві події можна назвати конвенційними, тобто такими подіями, які визначають умови розвитку життєвого шляху [53, 158].

При визначенні життєвого шляху як послідовності різних подій насамперед постає питання методики дослідження індивідуальних психологічних відмінностей в описі важливих життєвих подій. У такому разі, на наш погляд, найкращим є метод наративного аналізу. Такий вибір ґрунтується на позиції Є. Г. Хоменко, який стверджував, що «подія це одна із центральних понять сучасної наратології» [66, 100]. Наративний метод психологічного дослідження, предметом якого є життєпис, історія життя, пов'язаний з тим, що наратив є сукупністю подій, наділених індивідуальними чи колективними сенсами. Ці сенси мають значення як для теоретичної, так і для практичної психології та психотерапії, розкриваючи психологічний зміст подій наратива.

Загалом, одне з основних положень наратології полягає в тому, що розповідь (наратив) працює як фундаментальний процес усвідомлення поза

будь-якою особливою літературною традицією, як один із важливих елементів нашого усвідомлення дійсності.

Розуміючи наратив як репрезентацію реальності, Д. Деннет зазначає, що він є рефлексивним процесом особистісної та соціокультурної ідентифікації, конструювання спогадів та осмислення подій.

Ці процеси характеризують динамічність, мінливість наратива і навіть його інтенціональність, тобто спрямованість, в основі якої лежить сенс чи бажання [66, 101]. Динамічність та інтенціональність наративу в рамках етногенетичного підходу, слідом за Р. Харре, визначає через соціальну активність індивіда і А. Ю. Чернов. Причому соціальна активність розуміється з двох сторін: практичної та експресивної.

Практична сторона виражається в мові, а експресивна є джерелом значень та смислів. З експресивної сторони наративи відносяться до таких сторін життя, як «пригода», «криза», «протистояння», де розгортання подій та результати дій не можуть бути заздалегідь передбачені та виражаються прислівниками (для позначення того, що було зроблено). Практична сторона є уявленням про подію як зміну, що зазнає суб'єкт внаслідок деяких дій, що виражається дієсловами (для позначення того, що було зроблено) [67, 228].

Такий підхід при аналізі та інтерпретації наративів важливих життєвих подій дозволяє виявляти кілька параметрів їхнього психологічного змісту, а саме [30, 263]:

– подія як мотив: зміни станів навмисні (дії персонажів) або ненавмисні (явища та процеси), а також самі стани та властивості;

– подія як сюжет: подія ототожнюється з сюжетом як глобальною структурою оповідального тексту;

– подія як соціокультурний концепт: подія як така приписується дійсності, тобто усвідомлюється як онтологічна (життєва) категорія. Цим вона відрізняється від факту, що є судженням про дійсність.

Даний підхід використовується в психодіагностичній роботі з текстами за проективними методиками, наприклад тематичний апперцептивний тест (ТАТ).

При цьому цей підхід можна використовувати і для невеликих текстів.

Важливі життєві події пов’язані з деякими змінами в житті людини щодо неї та перетворення особистісних конструктів та сенсів.

Щодо особистісних конструктів та сенсів, аналіз та інтерпретацію наративів, Дж. Хірш та Дж. Петерсон пов’язали з особистісними рисами «Великої п’ятірки». Дослідники стверджували, що риси особистості пов’язані з мовними конструктами чи семантичними патернами, укладеними у розповіді про себе. Інакше кажучи, використовувані мовні конструкти точно відбивають особистість людини [70, 115].

Дж. Хірш та Дж. Петерсон для кожної риси «Великої п’ятірки» виділили лінгвістичні кореляти для наративного аналізу, представлені в таблиці 1.1 [70, 115].

Таблиця 1.1

Лінгвістичні кореляти особистісних рис та наративів

Особистісні риси	Позитивні кореляти з висловлюваннями	Негативні кореляти з висловлюваннями
Екстраверсія	про людей; про соціальні процеси; про сім’ю	про гнів і агресію; про тіло (тобто згадка у розповіді негативних слів про здоров’я та тіло)
Доброзичливість	про сім’ю;	
Добросовісність	про соціальну включеність; про емоційну стійкість	про тіло; про смерть; про гнів і агресію
Нейротизм	про смуток; про негативні емоції; про тіло; про гнів; про будинок; про тривожні події	про трудову діяльність
Відкритість досвіду	про перцетивні процеси; про справедливість, про неупередженість; про соціальну включеність	про закритість; про інтернальність

У наведеній таблиці наочно продемонстровано ключові теми для наративного аналізу у зв'язку з індивідуальними рисами особистості. Однак, як видно, більшість із цих тем є соціальними, тобто пов'язаними із соціальною реальністю. Запит розповіді є значно глибшим, ніж просто інструмент дослідження, що використовується у разі проведення дослідження. З даного приводу Д. Холланд та Дж. Пікок говорять про те, що саме наративи створюються не людиною, а можуть формуватися культурними, соціальними та історичними умовами, а також відповідними взаємовідносинами між слухачем та оповідачем. Саме тому теми, а також структура розповіді та змісту показують відповідні явища соціальної реальності, в котрій живе певний оповідач [76, 214].

Цей підхід відносно аналізу наративів стосовно важливої життєвої події дає змогу найбільш повно здійснити опис відповідного психологічного змісту, а також виокремити більш якісні характеристики репрезентації даних подій. На думку дослідника ван Егерена, кожна із п'яти рис здійснює деяку функцію в плані безпосередньої адаптації індивіда до соціального оточення. Так, зокрема, екстраверсія безпосередньо відповідає за наближення подій позитивних, нейротизм – за певне уникнення подій негативних, сумлінність – за дієве управління реакціями «уникнення» та «наближення» подій, відкритість досвіду – інтерес до різних нагород, а доброзичливість – до формування соціальних зв'язків та об'єднань [51].

Ще один, вужчий підхід до психологічного аналізу наративів, розроблений у галузі клінічної психології. Як зазначає К. А. Марчук, наративи хвороби дозволяють зрозуміти переживання людини, її ставлення до хвороби та до життєвих подій [48, 26]. К. А. Марчук визначив 3 основних типи наративів: відновлювальні, хаотичні та пошукові.

У відновлювальному наративі людина описує хворобу як тимчасову ситуацію. Такі наративи, смисловий зміст та емоційний тон розповіді яких націлений на бажання позбутися хвороби та повернутися до нормального, здорового життя, К. А. Марчук називає лікувальними наративами.

У хаотичному наративі людина розглядає хворобу як постійний стан, який обов'язково погіршиться і можливості одужати немає [48, 27]. Такі наративи найбільш типові для невиліковних або хронічних хвороб, коли людина не має жодної надії на повернення до нормального життя.

Третій тип, пошукові наративи, розповідають про те, що досвід хвороби є можливістю для людини стати кращою, або «стати сильнішою» за рахунок подолання важкої ситуації, її переосмислення, що є найважливішим у житті.

При цьому хворобливий стан та фізичне одужання є менш важливим, ніж духовне та психологічне перетворення. Такі наративи часто зустрічаються в різних спільнотах людей, хворих, наприклад, на рак або СНІД і є джерелом моральної та емоційної підтримки один одного членами спільноти [49, 213].

Описані вище підходи у своїй сукупності дозволяють ефективно аналізувати та інтерпретувати події, що відбуваються в житті людини, визначати їх психологічний зміст. Однак, події можуть бути і позитивними, і негативними. Ця обставина вимагає від психолога зіставляти психологічний зміст позитивних наративів подій з негативними та вибудовувати ефективну модель практичної психологічної роботи. Така робота передбачає індивідуальний підхід, орієнтований на те, що подія, яка тривожить, носить індивідуальний характер і особливий психологічний зміст.

Останнє твердження наголошує на тому, що життєвий шлях людини і розповіді про нього можуть значно відрізнятися. Психологія наративу дозволяє розкрити природу людини у взаємозв'язку психологічної та соціальної складової. Інакше кажучи, історія життя є відображенням внутрішнього світу людини і пов'язана з історією всього людства у її культурно-історичному прочитанні. Саме поняття важливої життєвої події характеризується наповненням життєвої ситуації смисловим та емоційним змістом, а не просто логічно вибудуваним оповіданням. Цю думку описував Дж. Брунер, стверджуючи, що внутрішньо логічний опис події може бути

дуже суперечливим для інших людей. Він писав про те, що існує різниця між соціально-культурними та індивідуально-психологічними формами думки в нарративі. При цьому обидві позиції він називає фундаментальними, але невіддільними одна від одної [40, 168].

Продовжуючи цю думку, Т. Сарбін вказує на те, що наративний аналіз подій є «замінником» позитивістського підходу до вивчення внутрішнього світу людини. Безумовно, об'єктивні психологічні факти свідомості не можна заперечувати, проте їх суб'єктивна репрезентація відрізняється індивідуальними відмінностями кожної людини [41, 277]. С. Чатман із цього приводу писав, що: «теорія наратива є методом індивідуальної, особистісної інтерпретації подій, що контекстуально залежить від здібностей людини аналізувати події, розрізняючи ситуації «читання історії» та її написання» [36, 117].

С. Чатман чітко обґрунтував психологію наративу, зазначаючи, що оповідання, розповідь людини про події, відображає саме психологічний зміст цих подій, але у соціокультурному прочитанні. Епістемологічно, тут констатується той факт, що вивчення наративів є евристичним підходом, насамперед, зосередженим на інтелектуальних можливостях людини, яка читає або слухає [36, 121].

На основі останнього твердження, у сучасній західній психології будується освітня програма підготовки психологів та, загалом, практичної психологічної роботи. Так, було розроблено цілий психотерапевтичний напрямок, названий наративною терапією. Наративна терапія має особливий сенс психологічної, психотерапевтичної роботи, яка явно відрізняється від інших підходів. Як зазначають засновники наративної терапії М. Уайт та Д. Епстон, наративні терапевти зосереджують свою роботу на розповідях про життєві події і є посередниками у розвитку та збагаченні цих оповідань. У цьому процесі психолог ставить питання щодо життєвого досвіду клієнта, про його найважливіші життєві події, що визначають проблемну ситуацію. Інтуїтивно, кожен психолог у роботі діє саме так. Однак, методологічно для

збагачення теоретичної психології потрібен інструмент для послідовного розвитку даного напряму [32, 57].

У наративній терапії психолог розглядає людину та її життєвий шлях не орієнтуючись на її особисті якості чи установки. Така робота зосереджена на аналізі описаної проблемної ситуації та ставлення людини до неї. Ключова ідея наративної терапії полягає в наступній фразі: «Людина не проблема, проблема і є проблема». Тут укладена думка про те, що найголовніше для людини – «знайти себе», зрозуміти своє «призначення» у соціальній реальності.

Отже, наративна терапія зосереджена на позитивних перетвореннях людини, спираючись на її розповіді. Для психолога тут головним питанням стоїть розуміння опису людиною її життя, стратегій поведінки та можливостей адаптації до них. Зосереджуючись на тому, як людина сприймає проблемну подію, психолог будує підхід до зміни цього стану. Така робота з об'єктифікації проблемної події дозволяє послабити вплив тривожних почуттів стосовно події.

1.4. Методичні підходи до аналізу наративів

У межах наративного підходу існує безліч різних напрямків. Вони різняться і теоретичними основами, і методами збору даних, і, звісно, методами аналізу. Далеко не всі складові наративного аналізу відносяться до соціального конструкціонізму і поділяють його ідеї.

Наприклад, дослідники Холвей та Джефферсон працюють у традиціях психоаналізу, припускаючи за наративним текстом роботу несвідомого, яку дослідник повинен розглянути та інтерпретувати [29, 44]. З наративом працює конверсаційний аналіз та дискурсивна психологія, які цікавляться не наративом «самим собою», а широким дискурсивним контекстом, у яких знаходиться наратив. До наративного підходу відносить себе теорія позиціонування Р. Харре, що вивчає способи, якими оповідач у взаємодії з

аудиторією займає суб'єктну позицію [53, 157]. Як зазначила К. Ріссман: «дослідники можуть врешті-решт потонути в морі транскриптів, тому що майже нічого не говориться про те, як аналізувати розповідь» [72, 114].

Найширше поле наративних досліджень викликає численні спроби систематизувати різноманітні підходи. Одна з показових класифікацій належить К. Ріссману, яка пропонує розділити все різноманіття дослідницьких стратегій на чотири великі групи [75, 115]:

1. Тематичний аналіз. Акцент робиться на змісті наративу. Референціальне розуміння мови: мова – вікно у світ смислів суб'єкта. Як правило, йдеться про порівняння великої кількості різних наративних текстів та побудову типології на основі виявлених подібностей та відмінностей. Аналіз формальних властивостей наратива при цьому не виробляється, ігноруються і комунікативні аспекти процесу наративації. Мова є ресурсом, а не об'єктом вивчення. Широкі соціокультурні контексти висловлювання, зазвичай, не розглядаються.

Наприклад, одна з ранніх робіт Г. Вільямса, що розглядає наративи хвороби, вивчає, як люди справляються з травмою ідентичності, що супроводжує ревматоїдний артрит, за допомогою наративної реконструкції передбачуваних причин – інтерпретативного процесу, який поєднує тіло та хворобу. Ґрунтуючись на аналізі 30 випадків, він будує типологію, використовуючи три випадки як приклади, що ілюструють тематичні варіації [70, 114].

2. Структурний аналіз. При тому, що інтерес до змісту залишається у фокусі уваги дослідника, так само він зосереджений і на мовній формі, на способі, яким оповідач конструює наратив і робить його переконливим. На відміну від тематичного підходу, у цьому випадку серйозно розглядається мова за її референційним змістом. Такий підхід бере свою історію з перших робіт У. Лабова, що виділили основні компоненти структури наративу: теза (короткий виклад, резюме наративу), орієнтація (час, місце, ситуація, дійові

особи), послідовність подій, оцінка (значимість і сенс дії, ставлення оповідача до цієї дії), резолюція (що трапилося) та код (що відбувається зараз).

До структурного підходу належать дослідження наративу на мікрорівні, що дозволяє аналізувати синтаксичні та просодичні особливості бесіди. У цьому випадку, дослідник складає докладну транскрипцію розмови, з розбиттям на кластери із зазначенням просодичних особливостей тощо.

Існує небезпека того, що витримки інтерв'ю можуть стати нечитабельними для тих, хто не знайомий із соціолінгвістикою, ставлячи під загрозу комунікацію крізь дисциплінарні межі» [43, 104]. Як і тематичний підхід, суворе застосування структурного підходу може деконтекстуалізувати наративи та ігнорує інтеракційні фактори.

3. Інтеракційний аналіз. Увага дослідника зосереджена на процесі діалогу між оповідачем та слухачем. Увага до тематичного змісту та оповідальної структури не відкидається, але інтерес зрушується у бік розповіді як процесу спільного конструювання, в якому оповідач та слухач створюють сенс разом.

Особистий наратив, організований навколо життєвого світу оповідача, виникає у процесі задання питань та отримання відповідей. Підхід вимагає транскриптів, які включають усіх учасників розмови, а також отримує додаткові можливості, якщо враховуються паралінгвістичні особливості взаємодії. Мова розглядається у всій її складності, а не просто як репрезентація змісту. Цей метод близький до конверсаційного аналізу (предметом тут, однак, служать саме наративи) і відрізняється складністю кодування транскриптів.

Наприклад, Дж. Кларк та Е. Мішле намагалися виділити функції, які відрізняють «уважне» медичне обслуговування. Аналізуючи паузи, переривання, тематичні ланцюжки та інші аспекти розмови, вони показують, як медичні розмови призводять (і не призводять) до опису анамнезу, що забезпечує точну діагностику та лікування [76, 215].

С. Белл порівнювала наративи двох жінок, які розповідають про хворобу, вивчаючи свою участь в інтерв'ю. Вона продемонструвала, як виникають наративи у спільній діяльності оповідача та інтерв'юера [76, 215].

4. Перформативний аналіз. Розповідь історії представляється як перформанс «Я», яке «захоплює» аудиторію. Дослідники наративів можуть аналізувати різні функції: «Я» як актора власного наративу (наприклад, персонажі та їх позиціонування в історії, у тому числі оповідача/героя.); діалог між героями (непряма мова); реакція аудиторії (слухач, який інтерпретує драми, та інтерпретатор у читанні). Підхід, як розширення інтеракційного аналізу, так і його основне завдання, можна зрозуміти як залучення аудиторії до «створення» своєї ідентичності. Наприклад, К. Лангіллер та Е. Петерсон представляють переконливі теорії з безліччю емпіричних прикладів на підставі детального аналізу сімейної розповіді історій про хворобу. Вони аналізують позиціонування оповідача, аудиторії та персонажів у кожному «уявленні» [77, 317].

Одним із загальних елементів наративного дослідження є те, що дані (розшифровані стенограми) розбиваються на частини, кодуються та інтерпретуються дослідником, який у процесі аналізу вплітає почуту історію у ширший контекст. Багато якісних досліджень відмовляються від традиційних для позитивістської науки критеріїв оцінки результатів дослідження. На зміну валідності, надійності та об’єктивності приходять критерії правдоподібності, трасферентності та обґрунтованості. Існує низка процедур, спрямованих на верифікацію даних. Найчастіше використовується процедура тріангуляції, яка передбачає перехресну інтерпретацію фрагмента тексту трьома дослідниками або використання кількох джерел даних (наприклад, інтерв’ю, спостереження, аналіз документів). Також вдаються до процедури зовнішнього аудиту, коли незалежний консультант аналізує процес дослідження та його результати.

Для здійснення наративного аналізу можуть використовуватися різноманітні текстові матеріали – усні та письмові особисті документи (листи, автобіографії, щоденники, електронні щоденники, матеріали особистих сторінок), різні тексти, що були написані на прохання самого дослідника, розшифровки бесіди, а також матеріали інтерв’ю.

Головні методологічні пріоритети та проблеми збору якісних наративних даних, можуть бути безпосередньо викладені у такому вигляді [59, 318]:

1. Обґрунтування вибору відповідного суб'єкта. Вибір варіативний, вільний, залежить від цілі дослідження, проте обов'язково має бути відрефлексований.

2. Проблема вибіркового обсягу. Подібно до складу респондентів дослідження, обсяг вибірки утворюється враховуючи безпосередньо цілі самого дослідження, ніяких жорстких приписів просто не існує, проте потрібна обов'язкова концептуалізація та обґрунтування.

3. Відмова самого дослідника від ролі спостерігача, який є неупередженим. Іншими словами це значить, що має бути присутня певна рефлексія у самого дослідника.

4. Ведення «мемо», тобто записок самого дослідника протягом всього періоду збору відповідних даних та проведення дослідження.

5. Проблема збереження початкової первинної інформації.

Схему роботи з наративами та життєвими історіями, представимо схематично у вигляді етапів на рисунку 1.2.

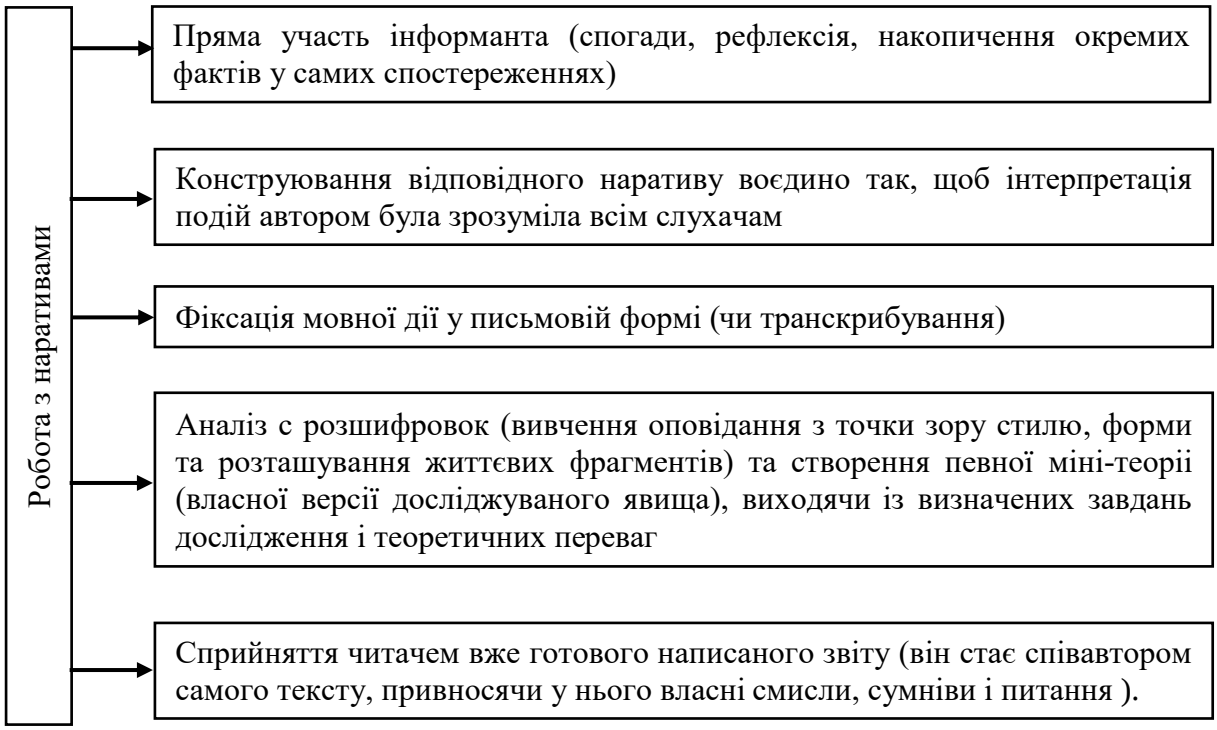


Рис. 1.2. Схема роботи з наративами та життєвими історіями

Джерело: [розроблено автором на основі власних досліджень].

Кожен із вище представлених етапів з одного боку конструює описаний у них досвід, надаючи життєвим історіям та наративам сенсу, а з іншого – врізає, редукує, змінює та спотворює їх.

Процедура проведення структурного розгляду наративу в себе включає наступні етапи [72, 120]:

– виділення певних мовних позначок кінця і початку розповіді та виділення з неї більш простого наративу;

– перепис вже обраного наративного сегмента із відповідною нумерацією рядків та встановленням його відповідних структурних елементів;

– формальний аналіз наративу з позиції співвідношення складових частин наративної структури (способу відбору сюжету, минулих подій, опису часової послідовності та дійових осіб);

– з'ясування ролі наративу – як саме він виник, як читається, як змінюється тощо.

У дослідженні наративної методології, досить важливий внесок зробили такі дослідники як Дж. Корбін, А. Страусе та Б. Глезер. Зокрема, вони виділили кодування відкритого типу, кодування осьове, кодування вибіркове. Детальніше розглянемо їх.

Кодування відкритого типу є аналітичним процесом, з використанням якого поняття ідентифікуються і розгортаються, з позиції їх вимірів і властивостей. Головні аналітичні процедури, з використанням яких воно виконується, наступні [74, 104]: постановка питань щодо даних проведення порівнянь за схожістю та відмінностями у кожному конкретному випадку; події та другі феномени.

Подібні випадки та події маркують ярликами та групують для того, щоб пізніше можна було утворити категорії.

Хоча осьове та відкрите кодування є зовсім різними аналітичними процедурами, проте дослідник, займаючись відповідним аналізом, почергово звертається до обох даних моделей.

Осьове кодування є процесом зв'язування субкатегорій із певною категорією. Це досить складний процес дедуктивного та індуктивного мислення, який включає в себе кілька ступенів. Вони здійснюються у відкритому кодуванні за допомогою постановки питань і проведення порівнянь. Проте, в осьовому кодуванні застосування цих процедур є більш пристосованим та фокусованим до зв'язування і виявлення категорій з позиції моделі парадигми. Іншими словами, кожна категорія (феномен) розвивається з наступного: каузальних умов, що її викликають; більш точного місця розміщення вимірювань даного феномена; з позиції його контексту і властивостей; стратегій дії (чи взаємодії) використовуваних для того, щоб безпосередньо впоратися із даним феноменом; керувати ним; на нього реагувати в світлі даного контексту та наслідків будь-якої дії (чи взаємодії), яке було прийнято свого часу [26, 132].

Кодування вибіркове є процесом обрання відповідної центральної категорії (історії), під час котрого проводиться систематичне зв'язування центральної категорії з другими категоріями, валідизація даних зв'язків та наповнення категорій, що вимагають подальшого розвитку та вдосконалення [29, 47]. В загальному, вибіркове кодування не має великої різниці від осьового. Просто воно виконується на більш абстрактному та більш високому рівні аналізу.

Не менш важливий внесок у наративну методологію здійснив Т. ван Дейк. У власній праці, він передусім визначив наратив як своєрідну макроструктуру дискурсу.

Іншими словами, дослідник зосередив власну увагу на проведенні опису функціональних складових (орієнтації, абстракції, оцінок, різноманітних ускладнень), що в свою чергу утворюють інваріантні семантичні компоненти наративу. Таким чином, функціональний аналіз дає

змогу виявити макроструктуру самого дискурсу. Наратив як дискурс містить у своєму складі резюме та фабулу (тобто те, про що розповідається у наративі).

Тому за Т. ван Дейком, наратив включає в себе такі елементи [75, 296]:

1) опис ситуації та коментарі до неї;

2) ситуація – опис фону та епізоду;

3) епізод – опис головних подій, а також їх наслідків;

3) фон – опис контексту (умов), а також передісторії.

Таким чином, у розгляді життєвих історій та наративів дослідників цікавлять не так нюанси лінгвістичні чи інваріантні структурні характеристики розповіді, скільки самі соціальні відносини. Отримані таким чином розповіді, психологи штучно роблять послідовними та зв’язними, перетворюючи їх у етнографічні «наукові тексти», а також вони іноді використовуються в наративній терапії.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАРАТИВНИХ МОДЕЛЕЙ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація емпіричного дослідження та визначення психодіагностичних методик

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження нами було проведено експериментальне емпіричне дослідження.

У досліджені взяли участь 22 особи, віком від 29 до 46 років. З них 75% – це жінки і 25 % – це чоловіки. Досліджуванні проживають у місті Запоріжжя. За спеціальністю досліджувані були ІТ-спеціалістами.

Основні етапи дослідження передбачали наступне:

1. Проведення аналізу та підбору наукових джерел. На даному етапі, було проведено відповідний підбір, аналіз та структурування теоретичного матеріалу відносно окресленої проблематики, а саме: були досліджені та проаналізовані дослідження, щодо визначення наративних моделей структурування життєвого досвіду особистості людини.

2. Побудова моделі дослідження. На даному етапі був проведений певний підбір психодіагностичних методів та методик. Із-поміж багатьох проаналізованих методів дослідження було застосовано: теоретичні – методи аналізу і синтезу, інтерпретації і узагальнення; емпіричні – розроблена анкета-інтерв'ю (Додаток А) для визначення наративних моделей структурування життєвого досвіду. У здійсненому дослідженні були використано такі методики: методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л.Пономаренко) (Додаток Б); методика «Людина під дощем»; опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Додаток В), особистісний опитувальник Г. Айзенка (Додаток Г).

3. Проведення та організація дослідження. На даному етапі, було проведено практичну частину самого дослідження, в котрій було більш детально організоване майбутнє дослідження та його безпосереднє проведення на вибірці респондентів. Також був проведений детальний інструктаж, а потім опитувані за допомогою спеціально розроблених гугл форм проходили тестування.

4. Обробка відповідних отриманих результатів дослідження. На даному етапі, була проведена первинна обробка більш сирих даних за кожною із методик, компонування відповідного матеріалу, занесення даних до таблиць та представлення одержаних результатів в графічній формі.

5. Інтерпретація одержаних результатів та їх відповідне оформлення. На цьому етапі були проінтерпретовані та структуровані дані за кожною із визначених методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у методиках, які були використані.

Розглянемо більш детальніше методичний інструментарій дослідження.

На першому етапі дослідження була використана спеціально розроблена анкета-інтерв'ю, що складалася із п'яти головних блоків. У першому із даних блоків респондентам необхідно було провести детальний опис в розповідній формі історії свого життя та не додержуючись ніякої хронологічної послідовності провести опис деякого конкретного власного раннього спогаду із деталізацією. Головною умовою було те, що опитані не мали права запитувати у рідних людей (родичів, батьків) про відповідні дати чи детальні подробиці.

Питання із другого блоку безпосередньо передбачали певне пригадування улюбленої історії дитинства, коміксу, оповідання, міфу, казки ІТ-спеціалістами. Власне, респонденти повинні були переповісти її не «оновлюючи» свої спогади повторним прочитанням. Опитуванні також повинні відповісти про що саме для них є ця історія? Питання цього блоку передбачали встановлення свого улюбленого героя із дитинства, а також

пригадування того, які саме важливі рішення приймалися цим улюбленим героєм. Респонденти мали пригадати свою власну дитячу реакцію відносно цього.

У третьому блоці питань анкети-інтерв'ю респондентами було запропоновано написати якби саме вони назвали розповідь про своє життя. Їм необхідно було провести опис головного героя цієї розповіді, іншими словами, самого себе та встановити власну роль в цьому.

Четвертий блок запитань передбачав встановлення життєвого кредо опитуваних та визначення їхньої професійної ролі. Також ІТ-спеціалістам необхідно було пригадати кілька своїх останніх рішень в професійній ідентичності та поділити їх на декілька категорії назвавши їх. Респондентам необхідно було визначити рішення з якої із виокремлених ними категорій було приймати простіше за всі інші та чому саме. І навпаки, необхідно було встановити рішення із якої із наведених категорій було приймати набагато важче за інші та чому.

Далі розглянемо інші спеціально підібрані методики.

1. Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) (Додаток Б). Сутність методики полягає в тому, що усім роздаються аркуші паперу із відповідним зображенням дерева і людьми на ньому.

Даний тест дає можливість зрозуміти загальний рівень самооцінки, визначити головні причини проблем під час комунікації між людьми та усвідомити, наскільки адекватно людина сприймає себе в соціумі.

Дана методика направлена на проведення дослідження адаптації та мотивації. Проводиться вона в груповій формі.

На проведення відводиться 10-15 хвилин.

Під час проведення використовується таке обладнання, як бланк, синій і червоний олівці.

Кожен респондент отримує лист із зображенням фігурок людей (але без нумерації). До завдання додається наступна інструкція: «Розглянете дане

дерево. Ви можете бачити на ньому та поряд із ним значну кількість чоловічків. У кожного із них зовсім різний настрій і вони займають зовсім різне положення на малюнку. Візьміть у руки червоний фломастер та обведіть саме того чоловічка, який вам нагадує себе, схожий на вас, має такий же самий настрій як і у вас. Ми перевіримо, наскільки ви уважні. Тепер візьміть фломастер зеленого кольору та обведіть саме того чоловічка, яким ви хотіли б бути і на чиєму місці ви хотіли б перебувати».

Наступним розглянемо особливості проведення малюнкового тесту «Людина під дощем» [27, 127].

2. Методика «Людина під дощем» дає відповідну змогу визначити силу характеру людини, її здатність справлятися із доволі складними, несприятливими життєвими ситуаціями, визначати як певна людина справляється із труднощами, що виникають на її шляху та які саме захисні механізми застосовуються в даній ситуації.

Дана методика була спеціально розроблена з метою допомогти особистості людини визначити силу її характеру та зрозуміти, чи спроможна вона на самостійній основі подолати всі несприятливі ситуації і чи вона зможе відповідним чином протистояти їм без будь-якої допомоги інших людей. Даний тест є досить важливим для встановлення внутрішнього потенціалу людей, а саме на скільки вони є стійкими до ситуацій стресу, як вони можуть раціонально застосовувати наявні у них сили захисту власного організму, правильно залучати до розв’язання досить важких завдань механізми захисту їх психіки.

Дану тестову методику можна застосовувати з будь-якого віку, щоб здійснювати відповідне оцінювання у певній динаміці, тобто визначаючи як саме міняється сам характер людини з віком. Однак, все ж для більш правильного проходження цього тесту певна особа повинна досить добре володіти навичками для малювання. Другими словами тільки одного вміння правильно тримати у руці ручку або олівець є замало.

Для здійснення тестування, необхідно мати чистий аркуш паперу та те чим саме можна щось намалювати (фарби, олівці, фломастери). Перед початком потрібно розслабитись та спробувати позбутися усіх сторонніх думок. Люди, яких обстежують, беруть чистий аркуш паперу та кладуть його на столі перед собою. Потім уявляють певну людину, яка знаходиться під дощем та на власному малюнку зображають її.

Тоді, коли вже сам малюнок є готовим, необхідно сприймати його в загальному. Цього доволі просто домогтися, уявляючи для себе, ніби ти «входиш» у сам цей малюнок, стаючи деяким учасником подій, які мають місце усередині нього. Малюнок описувати неважко. Досить важливо певним чином прислухатися до себе самого та до своїх власних почуттів. Також можна задати собі питання: «Що я відчуваю, коли дивлюся на власний малюнок? Що для мене означає кожна його деталь?».

Під час здійснення інтерпретації отриманих результатів потрібно здійснити оцінювання насамперед загального враження від малюнку: атмосферу пейзажу та як показано настрій відповідного персонажа. Тільки після цього слід переходити до певного аналізу особливих деталей із точки зору логіки даної інтерпретації.

Розташування фігури у профіль чи спиною свідчить про відповідні намагання відмовитися від всього світу та на деяку тенденцію до певного самозахисту. Якщо зображення розміщують внизу аркуша, це може означати про відповідну присутність тенденцій до депресії, почуття деякої незахищеності. У випадку, якщо відповідне зображення певним чином є зміщеним у ліву сторону, то це можливо пов’язане із наявністю імпульсивності в самій людській поведінці, деякою орієнтацією на певне минуле, а у низці випадків із деякою залежністю від своєї матері. Розташування зображення, що зміщене вправо, свідчить про існування орієнтації на певне оточення й, можливо, на деяку взаємозалежність від батьків. У тому випадку, коли малюнок розташований переважно у верхній частині листа, це може свідчити, що у досліджуваної людини присутня

самооцінка. Така людина є незадоволена своїм власним положенням в соціумі, їй не вистачає визнання зі сторони батьків та других дорослих. У тому випадку, коли розміщена фігура намальованої людини у верхній частині самого листа доволі маленька, то така людина вважає себе генієм, який невизнаний ніким. У тому випадку, коли малюнок розташовано переважно у нижній частині самого аркуша, то у досліджуваної людини може бути доволі низька самооцінка та певна невпевненість в собі самому, пригніченість, нерішучість, страхи, які пов'язані із своїм власним само пред'явленням, певна незацікавленість у своєму положенні в суспільстві.

Розміщення малюнка саме по горизонтальній осі (з ліва на право): у тому випадку, коли сам малюнок розташовано переважно у лівій частині, то у даному випадку, людина безпосередньо спирається на минулий досвід. Така людина схильна до самоаналізу, є досить нерішучою у своїх власних діях, пасивною. У випадку, коли більша частина всього рисунку розташована у правій частині аркуша, то про опитуваного потрібно говорити, що це людина дії, яка реалізовує все задумане, активна та енергійна.

Перетворення (трансформація) фігури. Збільшення розміру фігури часто зустрічається у людей, котрих неприємності роблять сильнішими та впевненими, мобілізують їх. Зменшення розмірів вже намальованої фігури має місце у тому випадку, коли самому досліджуваному необхідний захист і заступництво. Він робить спроби перенести відповідальність за власне життя на оточуючих. Люди, які зображують маленькі фігурки, доволі часто соромляться виявляти свої власні почуття, а також мають деяку тенденцію до певної стриманості та загальмованості під час взаємодії із іншими людьми. Такі люди є схильними до такого розповсюдженого негативного стану, як депресія, як результаті впливу стресу.

У тому випадку, якщо зображена людина є протилежної статі, то це відповідно може свідчити про певний тип реагування в доволі непростій ситуації – «включення» програм поведінки, запозичених у деяких людей із найближчого оточення (мам, бабусь).

Одяг, намальований людиною на аркуші, виконує функцію «формування захисту від стихії». Наявність достатньої кількості одягу засвідчує потребу саме у додатковому захисті. Певна відсутність одягу на пряму пов'язана із відповідним ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсивність реагування тощо.

У самій методиці «Людина під дощем» є доволі важливим, як саме зображена фігура певної людини: у випадку, якщо повернута у ліву сторону, то основна увага зосереджена на самому собі, своїх власних переживаннях, думках у минулому. У тому випадку, коли людина повернена праворуч, то можна зробити висновок, що досліджуваний спрямований у майбутнє та є активним. Якщо ж людина так зображена, що є можливість бачити її потилицю, чи вона розташована спиною, то це свідчить про відповідний прояв деякої замкнутості, відхід від вирішення ситуацій конфлікту.

У тому випадку, коли певна людина зображена такою, що перебуває в стані руху, то це означає, що автор цього малюнку, намагається утекти від своїх проблем. Рисунок людини, що крокує свідчить про дуже добру адаптацію. У тому випадку, коли людина стоїть на малюнку доволі нестійко, це свідчить про деяку напругу, відсутність рівноваги. Відповідна фігура із паличок засвідчує про присутність у людини певного негативізму, опору пропонованій методиці. Надмірно дитячі, ігрові малюнки свідчать про необхідність у схваленні.

Присутність на малюнку головних уборів, плаща, парасольки – це певні символи захисного механізму, способи впоратися з існуючими неприємностями. Парасолька є символічним зображенням психічного захисту від деяких неприємних впливів, які є ззовні. Із позиції встановлення образів парасольку необхідно розглядати як певне відображення деякого зв'язку із батьком та матір'ю, що на рівні символічному представлені у самому образі парасольки: купол є материнським началом, а ручка парасольки – батьківське начало. Власне, сама парасолька може захищати чи навпаки не захищати від негоди, обмежувати певне поле зору зображеного

персонажу. Так, досить велика парасолька-гриб засвідчує про доволі велику залежність від матері, яка вирішує усі без будь якого винятку складні ситуації за людину. Розмір та розміщення парасольки стосовно фігури людини теж вказують на певну інтенсивність дії механізмів психічного захисту.

У випадку, коли парасолька є досить великою, то це свідчить про наявність співзалежності із своїми батьками, керівництвом, бажання у доволі складній ситуації отримати підтримку від досить авторитетних осіб. Повна відсутність капелюха, парасольки чи інших засобів для захисту свідчить про доволі погану адаптованість та необхідність саме у захисті.

Проаналізуємо головні атрибути дощу. Власне, дощ – це певний вплив небажаний, деяка перешкода, яка спонукає людину закритися, сховатися. Характер самого зображення на пряму пов’язаний саме із тим, як саме людиною сприймається певна досить важка ситуація: не багато крапель – це певна перепона, що є тимчасовою; досить важкі, зафарбовані краплі чи лінії – перепона велика та постійна.

Потрібно також дізнатися, звідки саме зображений дощ «приходить» (справа чи зліва від самої людини) і яка саме частина відповідної фігури може безпосередньо піддаватися відповідному впливу більшою мірою. Власне, саме за наявними лініями, якими показаний дощ існує можливість визначити ставлення самого досліджуваного до свого ж малюнку та до навколишнього середовища. Подібні врівноважені штрихи, розміщені в одну й ту саму сторону засвідчують про збалансоване довкілля. Безладні штрихи сигналізують, що оточуюче середовище є досить тривожним та нестабільним. Вертикальні штрихи свідчать про рішучість та впертість. Штрихи короткі по всьому листу, а також повна відсутність всіх захистів свідчать про певну тривогу та сприйняття навколишнього середовища як доволі ворожого.

Зображені на малюнку хмари є символом деякого очікування неприємностей. Доволі важливо увагу звертати також на загальну кількість хмар на малюнку, їх щільність, розмір, розташування. У депресивному стані зазвичай люди малюють важкі грозові хмари, що розташовані на всьому фоні неба.

Калюжі та бруд, символічно відображають наслідки ситуації тривоги та саме такі переживання, які залишаються вже після завершення «дощу». Потрібно звернути увагу також на відповідну манеру зображення відповідних калюж, а саме їх форму, глибину, бризки. Також важливо відмітити, як розташовані калюжі, стосовно фігури самої людини (чи знаходяться вони перед або за самою фігурою, людину оточують з усіх сторін або вона сама перебуває в калюжі).

Власне, самі по собі калюжі є символами певних проблем, які невирішені. Потрібно звернути власну увагу саме на те, чи ліворуч, чи праворуч від самого персонажа розташовані калюжі: якщо ліворуч, то це значить, що людина бачить свої власні проблеми саме у минулому, а якщо праворуч – передбачає їх у своєму власному майбутньому. У тому випадку, коли зображена людина знаходиться в калюжі, це може свідчити про втрату орієнтирів, певну незадоволеність. Таких інтерпретацій в даній методиці є досить багато.

3. Опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» (Додаток В).

Поняття «соціально-психологічна адаптація» описує пристосованість людини до доволі гармонійної життєдіяльності в суспільстві, що в собі поєднує потреби відповідати наявним вимогам соціуму та своїм власним потребам, мотивам, інтересам.

Для соціально-психологічної адаптації характерним є певне усвідомленням деякої потреби особистості людини у певних поступових змінах наявних відносин із соціальним середовищем за рахунок оволодіння новітніми способами поведінки та навіть становленням більш новіших

механізмів пристосування, направлених на гармонізацію існуючих відносин особистості із оточуючим її середовищем. Саме загальний рівень соціально-психологічної адаптації є доволі тісно пов'язаним із головними психологічними характеристиками самої особистості та відповідними особливостями її поведінки. Аналізована шкала соціальної та психологічної адаптованості (шкалу СПА), яка була вперше розроблена такими психологами, як Р. Даймонд та К. Роджерсом, базується на моделі наявних відносин особистості із соціальним оточенням та із самим собою і була взята за основу цього інструменту, виходячи із деякої концепції особистості як певного суб'єкта розвитку, здатного у повній мірі нести безпосередню відповідальність за свою власну поведінку. Під поняттям «адаптованість» дослідники розуміли певну узгодженість деяких вимог, які оточують особистість у середовищі соціальному та її особистісних власних характеристик.

Проаналізований адаптаційний стан передбачає реалістичну оцінку самого себе та навколишньої дійсності, свою власну особисту гнучкість, соціальну компетентність та активність. Частково дані критерії адаптованості напряму збігаються із критеріями особистісної зрілості, з-поміж котрих, вміння поважати інших та почуття гідності, відкритість всіх відносин та дійсної практики діяльності, розуміння своїх власних проблем та відповідне намагання себе опанувати. І навпаки, певні дезадаптуючі критерії припускають існування захисних бар'єрів в осмисленні свого власного важливого актуального досвіду, повне неприйняття себе самого та інших, вирішення проблем, деяка негнучкість. Дану методику можна використовувати з 14 років.

Проведемо більш детальний опис цієї методики. Її головне призначення полягає у проведенні діагностування комплексу деяких психологічних проявів, що безпосередньо супроводжують процес соціальної та психологічної адаптації, а також її інтегральні відповідні показники, такі,

для прикладу, як адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційна комфортність та прагнення до домінування.

Основна сфера застосування опитувальника – це психологічне консультування, певна розробка програм особистісно-корекційного характеру, головною концептуальною ідеєю яких є повна зміна існуючого негативного ставлення до інших людей із метою реалізації потенціалу позитивних якостей соціально-психологічного спрямування.

Аналізований опитувальник складається із 101 питання-висловлювання про людину, її нинішній спосіб життя – переживання, думки, звички, стиль поведінки. Дані питання можна безпосередньо співвіднести зі способом життя людини. Прочитавши чи прослухавши певне висловлювання опитувальника, опитуваному потрібно прирівняти його до своїх власних звичок, способу життя та провести оцінювання, якою саме мірою цей вислів може бути віднесений саме до нього.

З метою позначення відповіді у наданому бланку, опитуваному потрібно обрати один із 7 йому наданих варіантів для оцінок, що пронумеровані певними цифрами від «0» до «6», де:

«0» – це до мене зовсім не відноситься;

«1» – в переважній більшості випадків для мені це не властиво;

«2» – сумніваюся, що саме це можна сказати про мене;

«3» – це до самого себе просто не наважуюся віднести;

«4» – це досить схоже на мене, однак немає ніякої впевненості;

«5» – це дуже на мене схоже;

«6» – це точно про мене.

Варіант відповіді, що обрано необхідно позначити у відповідному бланку для надання відповідей, а саме у комірці, що відповідає порядковому номеру представленого висловлювання.

Здійснимо опис самих шкал даного опитувальника:

1) Шкала «адаптації» дає можливість встановити загальний рівень відповідного пристосування особистості до свого власного існування в

суспільстві, у відповідності до наявних там вимог із своїми мотивами, інтересами і потребами.

2) Шкала «дезадаптації» спрямована на визначення певної незрілості особистості, на деякі невротичні відхилення, стани дисгармонії в сфері прийняття відповідних рішення, що являється результатом постійних неуспішних спроб відповідної людини досягти однієї цілі чи двох цілей, які є більш рівнозначними.

3) Шкала «брехливості» визначає наявний рівень щирості опитуваного під час тестування. Отримані результати за даною шкалою підлягають обов'язковому аналізу у першу чергу.

4) Шкала «прийняття себе» являється результатом певної самооцінки опитуваного, що визначає загальний ступінь задоволеності певної особистості своїми власними характеристиками.

5) Шкала «неприйняття себе» визначає певний загальний ступінь незадоволеності опитуваного своїми власними рисами.

6) Шкала «прийняття інших» визначає певний ступінь (рівень) потреби опитуваного у взаємодії, спільній діяльності, спілкуванні.

7) Шкала «неприйняття інших» являється протилежною за власним змістом із аналізованою вище шкалою.

8) Шкала «емоційний комфорт» спрямована на визначення наявного ступеня впевненості у своєму емоційному ставленні людини до оточуючих, предметів та явищ.

9) Шкала «емоційний дискомфорт» направлена на дослідження деякої невизначеності у відношенні емоційного стану (невпевненість, пригніченість, млявість тощо) до навколишньої соціальної дійсності.

10) Шкали «зовнішній контроль» та «внутрішній контроль» визначають певну схильність опитуваного до відповідної форми локусу контролю (інтернальність та екстернальність). У тому випадку, якщо відповідальність за події, які мають місце у житті особистості, лягають лише на неї, то певні результати самої діяльності можна пояснити саме її поведінкою, характером,

здібностями. Ця позиція безпосередньою свідчить про наявність в опитуваного внутрішнього, інтернального контролю. У тому випадку, якщо переважає схильність приписувати основні причини того, що зараз відбувається, факторам зовнішнього впливу (довкілля, долі або випадку), то це свідчить про існування в опитуваного контролю зовнішнього (екстернального).

11) Шкала «домінування» направлена на з'ясування загального рівня деяких прагнень до керівництва у розв'язанні завдань лідерства. Доволі часто значущі особистісні завдання можна розв'язати із допомогою оточуючих людей.

12) Шкала «підлеглість» визначає загальний рівень намагання бути підлеглим, здійснювати визначенні завдання керівником.

Найбільш репрезентативними характеристиками особистості, які найчастіше диференціюють вибірку, є такі інтегральні показники як «самосприйняття», «адаптація» та «сприйняття інших».

5. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (Додаток Г).

Даний опитувальник є зібранням декількох опитувальників різних авторів. Спрямований він був спочатку, за задумом автора, на перевірку людини, однак, як було встановлено пізніше, проходження тесту встановлює властивості темпераменту людини.

Перший пробний тест було запропоновано Г. Айзенком ще у далекому 1947 році. Даний тест отримав власну назву на честь клініки, де в той період часу працював сам автор, та містив абревіатуру MMQ англійською мовою.

Опитувальник Г. Айзенка включав в себе 40 тверджень, з котрими випробовуваному необхідно або погодитися, надавши позитивну відповідь «так», чи навпаки не погодитися, відповівши – «ні». Усі наявні в опитувальнику пункти були безпосередньо запозичені із уже існуючих тестових завдань, а сам Г. Айзенк підбирав їх у відповідності до існуючих клінічних досліджень захворювань невротичного спрямування. Ним проводилися численні дослідження. У експерименті погодилося взяти участь

2000 людей, які було поділено на дві такі групи – одні із них були невротиками, а другі – здоровими. Детальний аналіз всіх відповідей опитуваних, враховуючи їхні діагнози, дав змогу встановити два види невротичних розладів, а саме дистимічні та істеричні.

Пізніше Г. Айзенком було висунуто теорію, що одержані відповіді на запропоновані твердження дадуть відповідний привід судити також й про інші параметри людини, такі, для прикладу, як інтроверсія та екстраверсія. Далі вчений розпочав працювати над новішим видом опитувальника, а створений ним MMQ відійшов у минуле так і не знайшовши використання в психологічній практиці.

Наступний, другий опитувальник створений Г. Айзенком, що отримав назву MPI, був опублікований у 1956 році. Собою він являв дві шкали – нейротизм та інтроверсія-екстраверсія – у середині кола. Бали визначалися відповідно до варіантів відповідей – так, ні, не знаю. Використання опитувальника довело вагому розбіжність між теоретичними очікуваннями та практичними результатами Г. Айзенка.

Наступний, третій особистісний опитувальник Г. Айзенка під назвою EPI було опубліковано у 1963 році. Цього разу тест складався з 57 питань, 24 з котрих були спрямовані на визначення схильності саме до інтроверсії чи екстраверсії, а інші 24 – саме на стабільність емоційну і 9 тверджень визначити щирість опитуваного.

Г. Айзенком було розроблено два варіанти цього опитувальника, а саме A і B, що відрізняються лише відповідною послідовністю самого тексту. Решта ж змісту залишається незмінною.

Вчений досить детально дослідував всі матеріали обстежень 700 солдатів, що страждали невротичними розладами, та зробив такий висновок, що основні риси, що визначають характер певної людини можна виокремити з використанням таких двох основних факторів, як екстраверсії (чи інтроверсії), а також невротизму.

Коло Айзенка будується на осях. Перший із основних визначальних критеріїв є біполярним та у повній мірі залежить саме від психологічних складових людини. Крайні точки осей показують спрямованість нагороди на навколишній його світ, що є ознакою екстраверсії, чи на внутрішні переживання, що є характерними для людей-інтровертів.

Значна кількість дослідників вважають, що саме відкритість, товариськість, легкість і життєрадісність – це основні риси саме екстравертів. Для інтровертів властивою є відчуженість, закритість, концентрація на власних справах, певний спокій.

Наступний, другий фактор, що входить в склад кола Айзенка – це невротизм або нейротизм, який показує особу з позиції її емоційної стійкості, власної самооцінки, тривожності. Дана шкала має два кінці, один з котрих означає морально стійку та зрілу людину, в той самий час, як інший, навпаки, свідчить про саму крайню ступінь невротизму, невміння адаптуватися, моральну нестійкість. Переважна більшість людей займає позицію посередині.

Цікаве та рідкісне явище, коли сама людина, яка проходить тест, потрапляє на перетині двох ліній, даний факт надає певний привід віднести її до одного конкретного виду темпераменту.

Здійснимо опис шкал за методикою Г. Айзенка.

1. Екстраверсія-інтроверсія. Працюючи із типовими представниками темпераменту екстраверсійного, Г. Айзенк відмічав його товариськість, дружелюбність, потребу та бажання у спілкуванні, існування значного кола знайомих і друзів. Для даного типу характерним також є те, що такі люди живуть сьогоднішнім днем, є запальними. Досить часто ці особи легковажні і безтурботні, проте із ним постійно весело і легко. Рішучість та активність, можлива певна агресивність – це все можна безпосередньо віднести саме до екстравертів. Ці люди надійні не завжди, досить часто емоції беруть верх над здоровим глуздом.

2. Інтроверти – це повна протилежність до екстравертів. Це досить стримані, врівноважені, часом доволі сором’язливі особи, що є схильними до проведення самоаналізу. В них є не багато друзів, що зможуть на них покластися. Власні вчинки обмірковують заздалегідь, досить уважно їх досліджуючи та обдумуючи. Такий тип темпераменту є трохи песимістичними, проте з високими показниками моральних якостей. Вони вміють контролювати власні почуття та емоції.

3. Нейротизм. Дана шкала спрямована на визначення емоційної нестійкості чи стійкість індивіда. Емоційна стійкість є ознакою, що вказує на відповідне збереження цілеспрямованих, організованих вчинків як у стресових, так і звичайних ситуаціях. Її головним ознаками є схильність до лідерства, адаптації, відсутність великої напруженості під час спілкування з людьми.

Власне, нейротизм яскравий прояв одержує в доволі значній дратівливості, швидкій зміні загального настрою, невмінні пристосовуватися, нестійкості до ситуацій стресу. Також сюди слід віднести низьку самооцінку, невпевненість в самому собі та оточуючих людях, пригнічений стан, розсіяність, почуття занепокоєння, емоційність і вразливість.

Результати можна визначити з використанням системи координат. Інтерпретація одержаних результатів проводиться за допомогою проведення аналізу психологічних складників особистості, що знаходять власне відображення саме в тому або другому квадраті системи координат. Враховуються виражені психологічні індивідуальні характеристики особистості та правдивість одержаних результатів.

Тест Айзенка може допомогти людині побачити відповідні проблеми у власному емоційному стані, у випадку якщо такі існують. Згідно з даним тестом, високі показники по екстравертизму та невротизму відповідають такому медичному діагнозу, як істерія, а результати завищені по нейротизму і інтроверсії вказують на стан депресії і тривоги.

2.2. Аналіз результатів проведеного дослідження

Першою, під час проведення констатувального етапу дослідження, було використано спеціально розроблену анкету для проведення з фахівцями ІТ-сфери наративного інтерв'ю. Більш детально розглянемо відповіді деяких учасників на запитання анкети.

Розглянемо, які відповіді надав на запропоновані запитання Вадим М. Чоловіку 35 років. На запитання «Розкажіть історію свого життя у формі казки: можна у формі розповіді, а можна просто приклад казки, з якою асоціюється ваше життя» була отримана така відповідь: «Мені чогось згадалось оповідання Річарда Баха «Чайка на ім'я Джонатан Лівінгстон». Це історія про чайку яка бачила в своєму житті щось величніше аніж вишукування риби, бійки з іншими чайками. Що є кайф від польотів і піруетів, що є світ трохи далі ніж берег та рибацька шхуна».

На запитання «Опишіть, будь ласка, один ваш ранній спогад: це має бути один конкретний спогад, а не низка подій; записуйте все, що спадає на думку про цей спогад, не опускайте подробиць, які спливуть у вашій пам'яті. Не варто питати у батьків чи інших родичів: «Коли це було? Що це було?» і т.д. Важливо, що ви це пам'ятаєте як ранній свій спогад. Хронологія не є важливою» було надано таку відповідь: «Історія про павука в смородині. Колись давно я був на дачі у бабусі, мені здається це десь під селом Гущин, Житомирської області. Там була така похила хата, маленький двір, купи якогось приладдя. І були прекрасні кущі чорної, білої смородини та порічка. Я пішов її їсти прямо з куща, і побачив там павука, мені здавалось, я такого величезного ніколи в житті не бачив. Він був чи то чорно-білим, чи то чорно-жовтим. Я пам'ятаю що було дуже страшно, так страшно, що тіло вкривається мурахами і відчувається тремтіння. Не дуже люблю павуків з того часу мабуть».

Отримані відповіді на запитання першого блоку свідчать про те, що ранній спогад нагадує йому про пережитий страх який залишив свій відбиток у його пам’яті та свідомості. Із цих історій можна зробити висновок, що опитуваний прагне мислити всесторонньо та по максимуму брати від власного життя все що можливо.

Далі розглянемо як відповів Вадим М. на запитання другого блоку.

На питання анкети «Коли ви були дитиною, якою була ваша улюблена казка, книга (історія, розповідь, міф)?» опитуваний відповів наступним чином: «Не можу згадати нічого такого. Пам’ятаю що любив щось про подорожі або роботів».

Відповідно, через брак спогадів чи небажання про них розповідати Вадим М. залишив без відповіді такі питання: Перекажіть історію (не підглядаючи і не перечитуючи – це суттєво, – якщо нещодавно перечитували, спробуйте пригадати, що для вас у цій історії було важливим, у дитячому віці). Який момент у цій історії ви любили найбільше? Чому? Про що ця історія для вас?».

Однак, на запитання: «Хто був вашим улюбленим героєм у дитинстві? Чому? (Не обов’язково з історії вище)» опитуваний відповідь надав. Він відповів, що це був робот Вольтрон і що це була історія про людей і роботів які об’єднавшись давали відсіч всім ворогам.

Відповіді, які були одержанні на запитання другого блоку свідчать про небажання пригадувати власне минуле. А спогад про роботів може свідчити про те що в минулому ним маніпулювали і він був змушений робити те, що йому говорили.

Далі розглянемо відповіді на запитання третього блоку. На запитання «Як можна було б назвати фільм про ваше життя? Чому?» Вадим М. відповів так: «Справа №6 898 345 423 (це був би номер якою людиною на планеті я був при народженні). Це фільм від першого лиця про події у житті однієї людини. Кіно підкреслення того, що життя наповнене магією, пригодами, викликами, стражданнями де б ти не був».

При описі головного героя опитуваний вказав, що це середньостатистична людина, народжена в східній Європі, в середньостатистичній сім'ї.

На запитання анкети «Яку роль ви грали б у цьому фільмі? Які ще ролі були б у ньому?», Вадим М. відповів, що грав би головну роль. Також головними особами були батьки, друзі та просто люди яких ніколи в житті більше не побачить.

На запитання про те, якою була б фінальна сцена, Вадим М. відповів, що це була б смерть від апокаліпсису.

Отже, отримані відповіді на запитання третього блоку свідчать про те, що опитуваний вважає своє життя драмою або ж трагедією.

Далі розглянемо відповіді опитуваного на запитання четвертого блоку.

Так, на запитання «Охарактеризуйте фразою із двох трьох слів ваше життя», він відповів що це є сміх, страждання та подорож.

На питання «Яким є Ваше життєве кредо?» була отримана відповідь, що це більше цікавості, менше страху.

Вадим М. надав досить розгорнуту відповідь на запитання «Назвіть та опишіть типові ролі, які ви граєте в житті (2–5). Який (яка) ви в кожній з цих ролей? У яких ситуаціях, кожна з них з'являється? Які вигоди у вас є завдяки кожній ролі? У чому кожна з ролей обмежує вас?».

Так він виділив та описав такі ролі:

– друг (це про стосунки, побудову відносин, емпатію, підтримку);

– турист (це про дослідництво, пошуки себе, хобі);

– геймер (це про переключення від світу реального в інші світи, це про історії та фантазію);

– зомбі (це про відключення, коли нічого не хочеться, коли немає сил).

На запитання «Опишіть шість ситуацій із вашого життя, які постійно повторюються. Це повинні бути такі ситуації, в які ви часто потрапляєте, може ходите по них, як по замкнутому колу, і не дуже розумієте, чому так відбувається. Ситуація ця може завершитись, але через деякий час ви знову –

в ній. Ці ситуації можуть стосуватися різних сфер вашого життя (робота, навчання, особисті відносини, ваші відносини з самим собою і ін.)».

Вадим М. назвав такі ситуації:

– відмова від алкоголю і солодкого (домовленості з собою);

– відсторонення від людей коли починають копати туди, куди мені не подобається;

– образи і замовчування, замість проговорення конфлікту;

– на все погоджуватись (в роботі, наприклад), а потім підгоріти або просто «забити» робити;

– відкладання вирішення проблем зі здоров'ям.

Отримані результати на питання четвертого блоку свідчать про те, що опитаний прагне кращого майбутнього для себе та удосконалюватись, подорожувати.

Далі проаналізуємо відповіді, ще одного працівника ІТ-сфери, а саме Олени І. Вік жінки – 31 рік.

На запитання «Розкажіть історію свого життя у формі казки. Можна у формі розповіді, а можна просто приклад казки, з якою асоціюється ваше життя» була отримана така історія: «Жила була дівчинка яка хотіла зробити маму щасливою. Вона намагалась сама бути дуже щасливою, щоб не засмучувати маму. Намагалась сама вирішувати всі свої проблеми або з подружками, щоб не обтяжувати маму. Знайшла гарну роботу і рано почала заробляти, щоб допомагати мамі грошима. Але всього було недостатньо. Кожного разу маму знаходила щось, що було не так, щось, про ще треба було подумати, здогадатися, зробити краще. І тоді дівчинка втомилась і вирішила просто перестати намагатися і дистанціюватися. Вона з'їхала з маминої квартири, вийшла заміж, збудувала свою сім'ю і відшукала там щастя і спокій. Але іноді це дитяче бажання зробити маму щасливою стукало у двері її дорослого життя і призводило до дуже неприємних рішень, результатів та станів. Бо дівчинка вже розуміла, що неможливо зробити щасливим того, хто сам обирає бути нещасним. Але це було непросто і тому дівчинка знаходила

собі помічників і магічних вчителів, які допомагали їй вистояти, коли це «але» стукало до її життя. Так, стало набагато легше, але ще багато чого треба навчитися і зрозуміти цій дівчинці до того, як це дитяче бажання перетвориться у щось наповнююче та квітуче, а відносини з мамою стануть здоровими та добрими».

На запитання «Опишіть, будь ласка, один ваш ранній спогад. Це має бути один конкретний спогад, а не низка подій. Записуйте, все, що спадає на думку про цей спогад, не опускайте подробиць, які спливуть у вашій пам'яті. Не варто питати у батьків чи інших родичів: «Коли це було? Що це було?» і т.д. Важливо, що ви це пам'ятаєте як ранній свій спогад. Хронологія не є важливою» Олена І. написала, що вони всі щось є невеселі. Вона пригадує, як була маленькою, але не знає скільки їй років. В спогадах опитуваної її мама і тато сваряться. Тато кидає в маму тетріс, з нього випали батарейки. Олена І. пригадує, що трішки засмутилась, бо їй подобався тетріс, вона не знала чи буде він працювати. Але вона згадує: «Радію, що він пролетів мимо нас». Далі у спогадах опитувана розповідає, що батьки вийшли в коридор та щось там кричали. Олена І. хвилюється за маму, бо вона «маленька», а тато «великий». Тому вона взяла вішак і вийшла в коридор, стала перед мамою і сказала, що буде її захищати. Далі вона більше нічого не пам'ятає.

Отримані відповіді на питання першого блоку свідчать що опитувана дуже хвилювалась за свою матір та постійно прагнула її захистити. Її життя було сповнене переживаннями та страхами.

Далі розглянемо отримані відповіді на питання другого блоку.

На запитання «Коли ви були дитиною, якою була ваша улюблена казка, книга (історія, розповідь, міф)?» Олена І. відповіла, що вона дуже любила казку про маленького чорного мамбу. В ній розповідалось про те, як йому подарували гарні речі, а він їх віддав тиграм, щоб його не з'їли, а тигри там посварились між собою та й з'їли однин одного. Далі опитана пригадала, що якось там вони стали маслом і мама зробила млинців. Олена І. зазнаила, що

не знає чого вона їй так подобалась, але опитувана змушувала маму по кілька разів розповідати цю казку.

На питання «Перекажіть її (не підглядаючи і не перечитуючи – це суттєво, – якщо нещодавно перечитували, спробуйте пригадати, що для вас у цій історії було важливим, у дитячому віці)» опитана відповіла, що пізно прочитала дане питання, але якщо загадати, для неї точно важливим був: тон і голос яким мама розповідала, він був дуже теплий і цікавий. Ще запам'ятались Олені І. яскрава парасолька, а також чобітки, дарунки, і те, що все добре завершилося. Опитувана відповіла, що не любила частину, де тигри ставали маслом, але про млинці їй подобалось.

На запитання «Який момент у цій історії ви любили найбільше? Чому?» опитувана відповіла, що вже відповіла на це питання наперед. Їй запам'ятався момент, як Самбо йде по джунглях у своїх нових яскравих речах. Їй теж хотілось такі яскраві чобітки, парасольку і курточку як в головної героїні.

На запитання «Про що ця історія для вас?» опитувана відповіла, що про те, що злі люди, навіть відібравши все важливе у добрих, все одно програють у кінці, а все добре повернеться до добрих. Тому, на її думку важливо бути добрим.

На запитання «Хто був вашим улюбленим героєм у дитинстві? Чому? (Не обов'язково з історії вище)» Олена І. відповіла таким чином: «Тут важко, єдине, що згадую – я дуже любила Сейлор Мун мультик. Тому, думаю можна сказати, що вона була моїм героєм. Вона рятувала всіх і була закохана у Таємничого Такседо Маска. І в неї було довге гарне волосся і смішна зачіска, а ще магічні сили (за допомогою яких вона всіх захищала). Тема із захистом була і є важливою в моєму житті».

Отримані відповіді на питання другого блоку свідчать що опитувана вірить у добро і завжди прагне захищати слабших. В дитинстві вона мріяла про новенькі речі та подарунки, що, можливо, свідчить про їх дефіцит на той час.

Розглянемо відповіді опитаної на питання третього блоку.

На запитання «Як можна було б назвати фільм про ваше життя? Чому?». Олена І. відповіла що цей фільм називається «Всупереч».

На запитання «Опишіть головного героя» вона відповіла так: «Завжди усміхнена дівчинка, яка на самоті або в середині себе переживає дуже важкі емоції, почувається досить самотньо, але все одно дуже любить життя і вірить в нього».

На запитання «Яку роль ви грали б у цьому фільмі? Які ще ролі були б у ньому?» опитувана відповіла, що головну. Також вона хотіла, щоб ще була роль антагоніста, було велике кохання, друзі та пошановувачі.

На запитання «Якою була б фінальна сцена?» Олена І. відповіла, що це має бути щось на зразок попсових ром-комів. Вона на сцені має співати. Велике кохання уже закінчилося, а всі люди підтримують її у залі.

Отримані відповіді на питання третього блоку свідчать що опитувана дуже мрійлива та прагне уваги та хоче бути лідером в колективі.

Далі розглянемо відповіді на запитання четвертого блоку. Так, на запитання «Охарактеризуйте фразою із двох-трьох слів ваше життя» опитана надала відповідь, що необхідно любити власне життя не зважаючи ні на що.

На питання «Яким є Ваше життєве кредо?» Олена І. відповіла, що в будь-якій ситуації важливо залишатися людиною.

На запитання «Назвіть та опишіть типові ролі, які ви граєте в житті (2-5). Який (яка) ви в кожній з цих ролей? У яких ситуаціях, кожна з них з’являється? Які вигоди у вас є завдяки кожній ролі? У чому кожна з ролей обмежує вас?» була отримана досить розгорнута відповідь. Так, опитана вважає себе простою та милою дівчиною. При знайомстві або легкій взаємодії для знайомих, не близьких колег, широкого соціуму вона є усміхненою, веселою, милою. Вона вважає, що потрібно бути милою, не можна бути неприємною.

Олена І. вказала, що відіграє роль мами – при взаємодії з маленькою донечкою. Опитувана відмітила, що вона дуже старається, є люблячою мамою, піклується про дочку, проте дуже часто втомлюється.

Також вона відмітила, що виконує роль дружини та дуже старається, але є люблячою та вимогливою у взаємодії з чоловіком. Олена І. вказала, що чоловік обмежує її у власному зростанні самостійності, виходу з внутрішніх циклів. Також опитана відмітила роль спеціаліста. Олена І. дуже старанна на роботі: є творчою, відкритою, однак при прийнятті певних рішень сумнівається, що не дає їй спокійно вийти за межі, які вже хочеться перетнути.

На запитання «Опишіть шість ситуацій із вашого життя, які постійно повторюються». Це повинні бути такі ситуації, в які ви часто потрапляєте, може ходите по них, як по замкнутому колу, і не дуже розумієте, чому так відбувається. Ситуація ця може завершитись, але через деякий час ви знову – в ній. Ці ситуації можуть стосуватися різних сфер вашого життя (робота, навчання, особисті відносини, ваші відносини з самим собою і ін.)» опитуваній було складно дати відповідь. Вона відповіла, що думала над цим цілу добу і вважає, що просто не вміє цього помічати.

Отримані відповіді на питання четвертого блоку свідчать що опитувана відчуває невпевненість в собі та прагне підтримки від близьких їй людей, віддаючи їм, при цьому свою любов, увагу. Окрім сім'ї, опитана добре себе проявляє на роботі, є старанною та відповідальною. У повній мірі вона не може реалізувати себе через не прості стосунки із чоловіком.

Узагальнивши одержані результати відповідей на розроблену анкету-інтерв'ю в усіх 22 опитаних, існує деяка можливість встановити спільні особливості їх життєвого шляху. Так, запитання із першого блоку дали можливість встановити, що у 70 % опитаних на їх шляху життя було досить багато різних труднощів, проблем, які виникали впродовж всього життя, разом із тим в 30 % респондентів життя було сповнене досить позитивними та хорошими подіями.

У першому блоці запитань, 75 % опитаних називали досить неприємні спогади із свого життя, для прикладу спогади про павука, що їх лякав, або відповідні спогади про батька, що знущався та бив матір із дітьми. Тільки у 25 % опитаних ці спогади були досить позитивними. Для кращої наочності узагальненні результати за першим блоком анкети представимо на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Результати дослідження анкети по першому блоці запитань

Стосовно запитань, які були представлені у другому блоці, то в даному випадку 45 % опитаних досить чітко визначили свою улюблену казку із дитинства, а 55 % просто розповідали деяку історію із свого життя.

78 % респондентів розповідали про ті важкі труднощі, що їм довелось пройти відповідним героям їх історій, щоб безпосередньо досягти хоч якихось результатів в житті, а в 22 % опитаних казкові герої не мали зовсім ніяких труднощів (рис. 2.4).

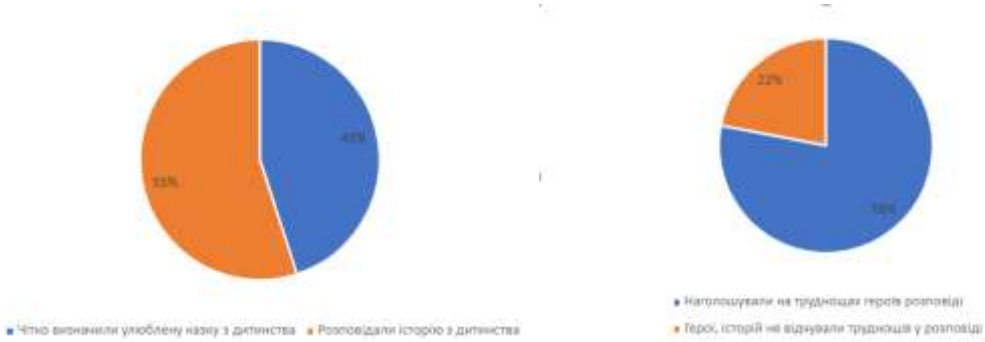


Рис. 2.4. Отримані результати відповідей на запитання другого блоку анкети

Під час проведення аналізу результатів відповідей на запропоновані запитання третього блоку анкети, було визначено, що 45 % осіб вважали, що фільм про їхнє життя собою являє доволі постійні пошуки чогось значно новішого, а 55 % вважають, що це непрості відносини із оточуючими їх людьми.

Щодо головних героїв розповідей (казок), то в даному випадку 65 % описувала даних людей із кінофільмів, що долали труднощі у своєму житті, щоб безпосередньо досягти чогось, а 35 % проводили опис героїв, яким все доволі легко вдавалось в їхньому житті. Відносно питання щодо фінальної сцени фільму, то в даному випадку у 40 % опитаних фільм закінчувався позитивно, а у 60 % – фільм навпаки мав погане завершення.

Стосовно ролей у житті, які грають працівники ІТ-сфери, то тут 90 % відповіли, що вони реалізовують ролі соціальні, тобто переважну кількість свого життя присвячують кар'єрі та роботі, і лише 10 % можуть безпосередньо присвятити самого себе своїй родині.

Для наочності одержані результати відповідно до 3 блоку запитань представимо на рисунку 2.5.

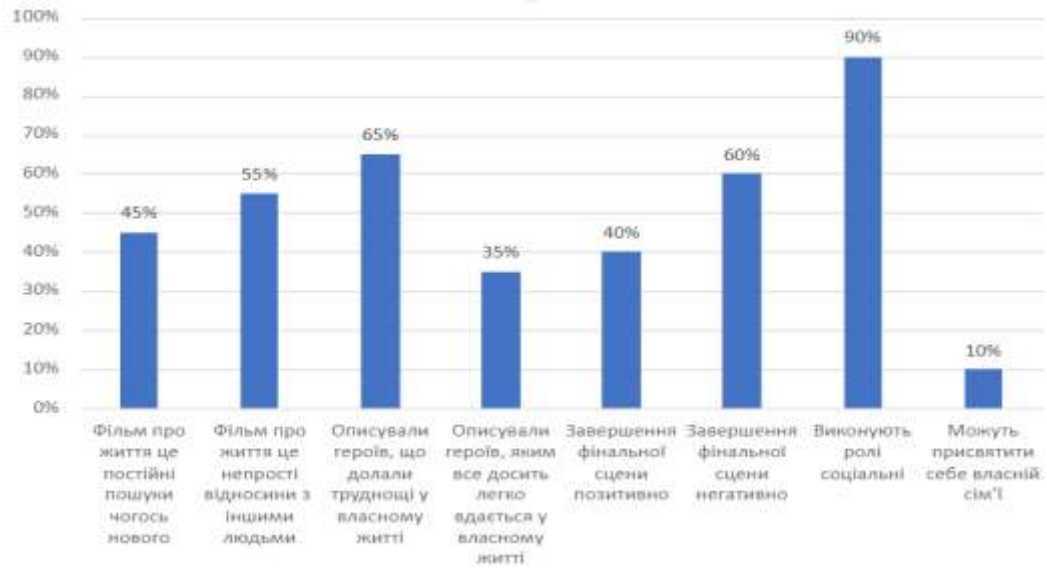


Рис. 2.5. Результати отриманих відповідей на питання третього блоку запитань анкети

В четвертому блоці запитань, 60 % опитаних власне життя вважають доволі складним із постійно існуючими перешкодами, а 25 % відчувають певні страждання, а 15 % висловили думку, що їх життя склалося. 75 % від усіх опитаних вважають своїм основним кредом у житті не зупинятися ніколи, а рухатись постійно тільки вперед та бути будувати власне життя. Конкретного кредо не мають 25 % респондентів (рис. 2.6).

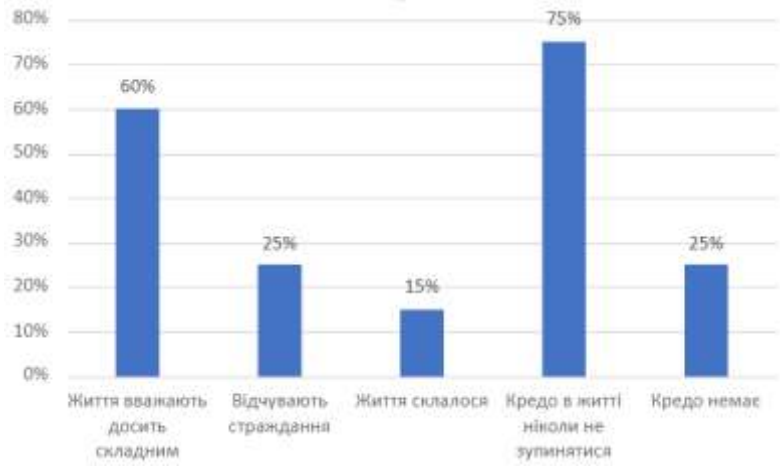


Рис. 2.6. Відповіді на питання анкети, відносно стану власного життя, а також життєвого кредо

Відносно виконуваних типових ролей працівниками IT-сфери, то в даному випадку, відповіді були такими: відповідну роль працівника обрали 65 % респондентів; роль члена подружжя – 30 % опитаних; роль сина, доньки – 35 % опитаних; роль друга – 40 % респондентів (рис. 2.7).

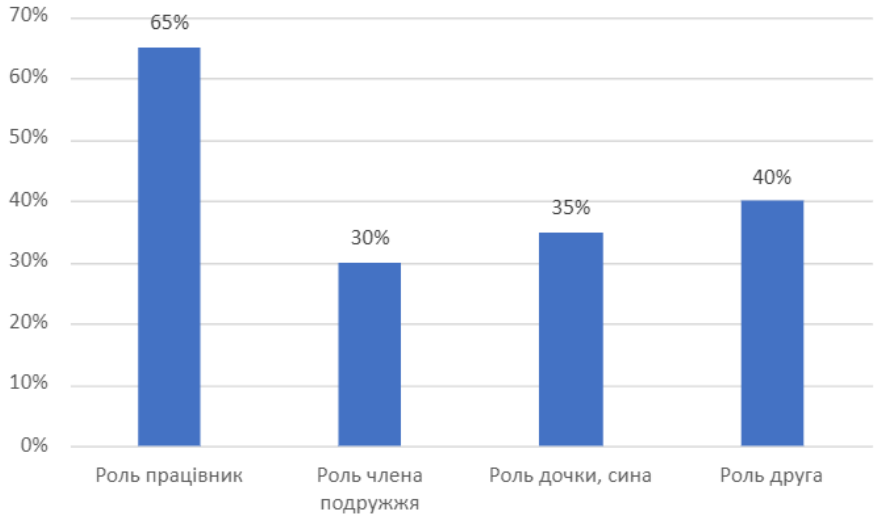


Рис. 2.7. Результати вибору типових виконуваних ролей працівниками IT-сфери

Стосовно ситуацій із життя опитаних, які постійно повторюються, то відповіді були розподіленні наступним чином: 60 % вважають такими ситуації, які передбачають боротьбу на постійній основі за своє власне існування, 60 % вважають такі ситуації коли необхідно щось комусь доводити; для 40 % опитаних такими ситуаціями є сварки із батьками, рідними; для 70 % – відповідні конфлікти із керівниками підприємства де вони працюють (рис. 2.8).

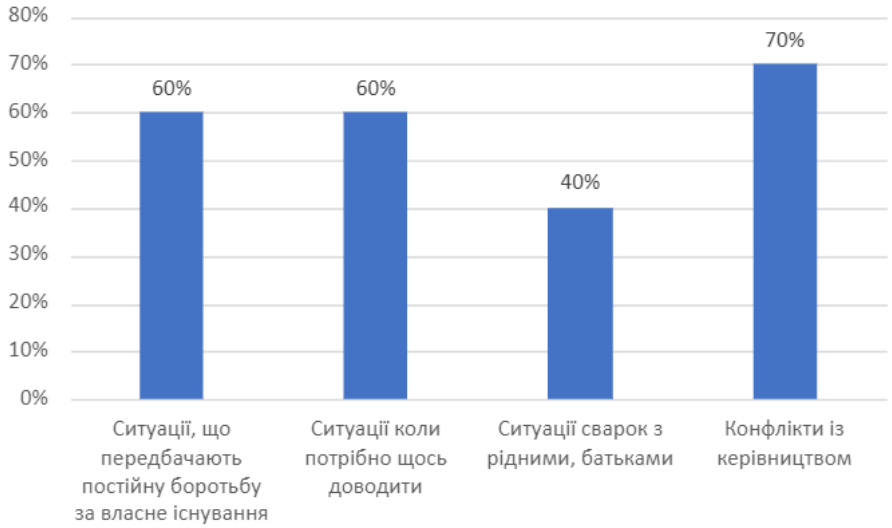


Рис. 2.8. Динаміка розподілу ситуацій із життя опитаних, що повторюються постійно

Таким чином, одержані результати анкети-інтерв'ю засвідчують, що життєвий сценарій розпочинається саме із раннього дитинства та значною мірою має вплив саме на майбутнє опитаних. Так, під час проведення аналізу відповідей було визначено, що саме спогади із дитинства цих людей мають важливий вплив на їх нинішнє сімейне життя, поведінку в соціумі, кар'єрне зростання тощо.

У кожного респондента, як показує дослідження присутня своя власна наративна модель відносно формування життєвого досвіду.

Далі нами було проведено методику визначення самооцінки «Дерево». Одержані результати за даною методикою представимо у таблиці 2.1.

Проаналізуємо отримані результати даної таблиці. Можна зробити висновки, що фахівці ІТ-сфери, лише 2 (9 %) опитаних мають установку на подолання перешкод, натомість ще 6 (27 %) опитаних прагнуть теж набути такі самі установки. Такі люди не мають проблем з перешкодами що виникають у житті і їм досить легко долати будь які труднощі, що виникають на їх шляху.

Товариськість та дружню підтримку відчувають 2 (9 %) фахівців ІТ-сфери, разом з тим цього ж самого прагнуть ще 4 (18 %) опитаних осіб. Дана риса дозволяє досить легко адаптуватися як під час виконання певної роботи та і в цілому в соціумі. Відчуваючи підтримку з боку колег робота виконується набагато швидше і з великим бажанням.

Таблиця 2.2

Результати дослідження мотивації та адаптації за методикою «Дерево»

Опис опитаного	Стан адаптації та мотивації							
	Установка на подолання перешкод	Товариськість, дружня підтримка	Стійкість положення	Відстороненість, замкнутість, тривожність	Відхід у себе	Комфортний стан, нормальна адаптація	Завищена самооцінка й установка на лідерство	Зверхність
Який зараз є опитаний	2 (9 %)	2 (9 %)	2 (9 %)	4 (18 %)	3 (14 %)	2 (9 %)	5 (23 %)	2 (9 %)
Яким хотів би бути опитаний	6 (27 %)	4 (18 %)	4 (18 %)	-	-	5 (23 %)	2 (9 %)	1 (5 %)

Стійке положення в суспільстві та на роботі відчувають лише 2 (9 %) працівників ІТ-сфери. Натомість прагнуть отримати таке ж саме положення 4 (18 %) опитаних. Такі люди є добре адаптованими в соціумі та впевнені в своїх можливостях, їм все вдається без будь яких труднощів.

Значна кількість працівників ІТ-сфери, а саме 3 (14 %) відчувають певну замкнутість, відстороненість, тривожність та відхід у себе. Бажаючих стати такими з поміж опитаних не було. Цей фактор є досить негативним явищем в колективі, що заважає людині розвиватися, співіснувати з оточуючими людьми. Вони замикаються у собі і намагаються вирішувати поставлені завдання самостійно. Однак, досить часто без допомоги досвідчених працівників цього не вдається досягнути.

Виявлений також був відхід у себе у 3 (14 %) опитаних осіб. Такі працівники є замкнутими і їм важко виконувати поставлені завдання. Такими як вони ніхто не хотів би бути із працівників ІТ-сфери.

Комфортний стан або нормальну адаптацію відчувають 2 (9 %) опитаних. Натомість так само прагнуть себе відчувати 5 (23 %) респондентів. Можна зробити висновок, про досить низьку адаптацію переважної більшості опитаних і про прагнення значної кількості працівників ІТ-сфери комфортно себе відчувати в організації. Саме від адаптації залежить результативність роботи кожного працівника, тому необхідно її покращувати для працівників ІТ-підприємств.

Завищена самооцінка й установка на лідерство була характерною для 5 (23 %) працівників. А такими, як вони прагнули стати 2 (9 %) працівників. Даний критерій говорить про наявність у значної частини опитаних прагнення стати лідером, управлінцем, який буде керувати підлеглими. Однак, це лише прагнення, які не підтверджені лідерськими якостями, а більшою мірою диктуються завищеною самооцінкою.

Є й такі з-поміж опитаних, які мають зверхнє ставлення до оточуючих їх людей. Таких працівників ІТ-сфери було 2 (9 %), а такими як вони хотів стати 1 (5 %) опитаний. Для кращої наочності отримані результати за даною

методикою представимо на рисунку 2.9.

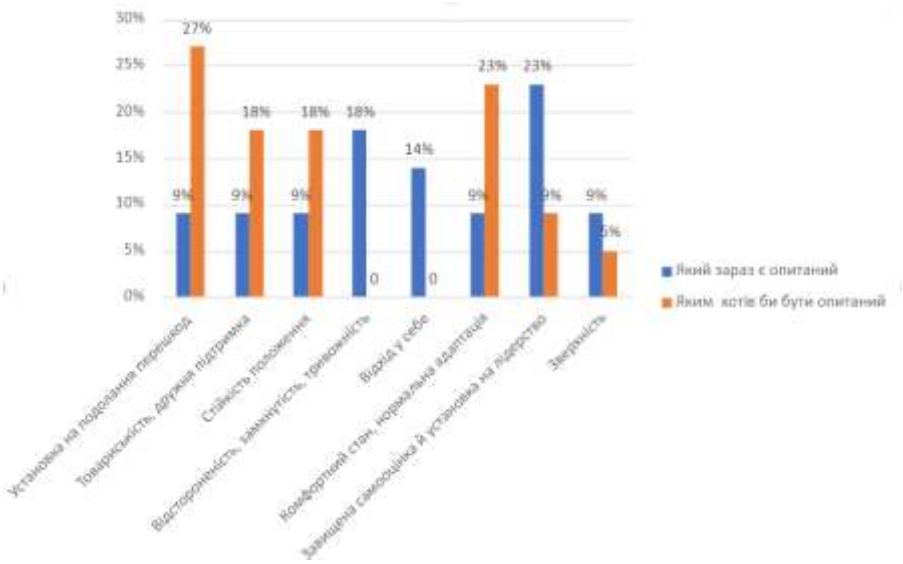


Рис. 2.9. Узагальнені результати за методикою «Дерево»

На наступному етапі дослідження нами був проведений тест «Людна під дощем», для виявлення рівня адаптації працівників ІТ-сфери, до критичних життєвих ситуацій. Узагальненні результати по даному тесту представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати тесту «Людина під дощем»

Розміщення малюнку	Нормальна самооцінка	4 (18 %)
	Низька самооцінка	18 (82 %)
Особливості людини	Веде себе по дорослому	10 (45 %)
	Дитяча інфантильність	12 (55 %)
Засоби захисту	Уміння справлятися з труднощами	6 (27 %)
	Незахищеність, потреба у турботі	16 (73 %)
Додаткові предмети	Потреба у захисті	16 (73 %)
	Відсутні додаткові предмети	6 (27 %)
Дощ і атрибути	Неможливість впоратись із труднощами	12 (55 %)
	Оптимістичний підхід	6 (27 %)
	Відсутність дощу на малюнку	4 (18 %)
Особливості малюнку	Сфера тривожності	6 (27 %)
	Конфлікт	10 (46 %)
	Неадаптованість до стресу, агресивність	6 (27 %)

Отже, проводячи аналіз таблиці 2.3 можна зробити низку важливих висновків.

Розміщення малюнку. 4 (18 %) досліджуваних фахівців ІТ-сфери малювали та розташовували людину по центру самого листка, що свідчить саме про те, що у цих осіб із самооцінкою все у повному порядку, а у 18 (82 %) була встановлена занижена самооцінка та невпевненість у власних силах (малюнок маленької людини), певна зацикленість на минулому (малюнок був зміщений вліву сторону).

Особливості людини. Частина працівників ІТ-сфери, а саме 10 (45 %), реагували на стрес стереотипно-маскулінно, іншими словами по-дорослому, про що свідчать відповідно зображення дорослої людини на рисунку. Однак, із цих 10 опитуваних 4 були зображені у певному русі на малюнку, що говорить нам про те, що дані опитані здійснюють втечу від існуючих проблем. Разом із тим 12 (55 %) опитуваних відповідним чином реагують на стан стресу фемінно, іншими словами вдаючись в певну дитячу інфантильність. Власне, вони зображали самих себе на рисунках маленькими дітьми. Із них 6 % поводили себе досить пасивно, про що засвідчує зображена на даних малюнках людина в положенні сидячи.

Засоби захисту. Було визначено, що 6 (27 %) опитуваних працівників ІТ-сфери є досить адаптованими до безпосереднього подолання стресового стану та мають відповідні вміння справлятися з існуючими труднощами, про що безпосередньо свідчить на малюнку відповідне зображення плаща, парасольки та капелюха. Певна відсутність даних атрибутів у 16 (73 %) свідчить про певну безпорадність, незахищеність та необхідність в турботі.

Додаткові предмети. В 6 (27 %) опитаних фахівців на малюнках повністю відсутні відповідні додаткові предмети. Натомість в 16 (73 %) на рисунках зображені дерева, печери та парасолька гриб від дощу, що засвідчує потребу в одержанні певного захисту та підтримки.

Дощ і атрибути. У 12 (55 %) на рисунках показана стіна зливи, яка вказує на певну неможливість, на переконання фахівців ІТ-сфери, впоратися із існуючими труднощами. У 6 (27 %) на рисунках намальований легкий дощ, що свідчить про більш оптимістичніше ставлення до власного життя. Натомість в 4 (18 %) на рисунку дощ повністю відсутній, що засвідчує про відсутність проблем в житті.

Особливості малюнку. Досить сильний натиск, різке штрихування або стирання деталей було визначено у 6 (27 %) опитаних, що що є показником наявності значної тривожності. Незакінчені лінії на рисунках у 10 (46 %) опитуваних говорить про існування ситуації конфлікт в їх житті. Певні незграбні різкі фігури у 6 (27 %) працівників ІТ-сфери, свідчить про значну неадаптованість до стресу та агресивність.

На наступному етапі нашого дослідження було застосовано опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда. Отримані узагальнені результати у відповідності до шкали адаптивності представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Аналіз показників адапатації та дезадаптації відповідно до методики К.Роджерса – Р. Даймонда

Отримані результати					
Низькі		В нормі		Високі	
Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%
15	65 %	4	20 %	3	15 %

У відповідності до отриманих результатів здійсненого дослідження, з поміж працівників ІТ-галузі, які безпосередньо брали участь у самому опитуванні, 7 (35 %) чоловік мають хорошу адаптацію. В даному випадку 3 (15 %) опитаних працівників ІТ-сфери показали досить високий рівень своїх власних можливостей до адаптації, а 4 (20 %) особи мали показники у межах норми. У преважної більшості працівників ІТ-сфери, а саме у 15 (65 %) людей було виявлено низький рівень адаптованості. Таким чином, можна

зробити висновок, що у переважної більшість опитуваних був встановлений досить низький рівень соціалізації і вони почували себе доволі невпевнено під час безпосереднього спілкування з колегами. Графічно отримані результати за шкалою «адаптації та дезадаптації» також представимо на рисунку 2.10.

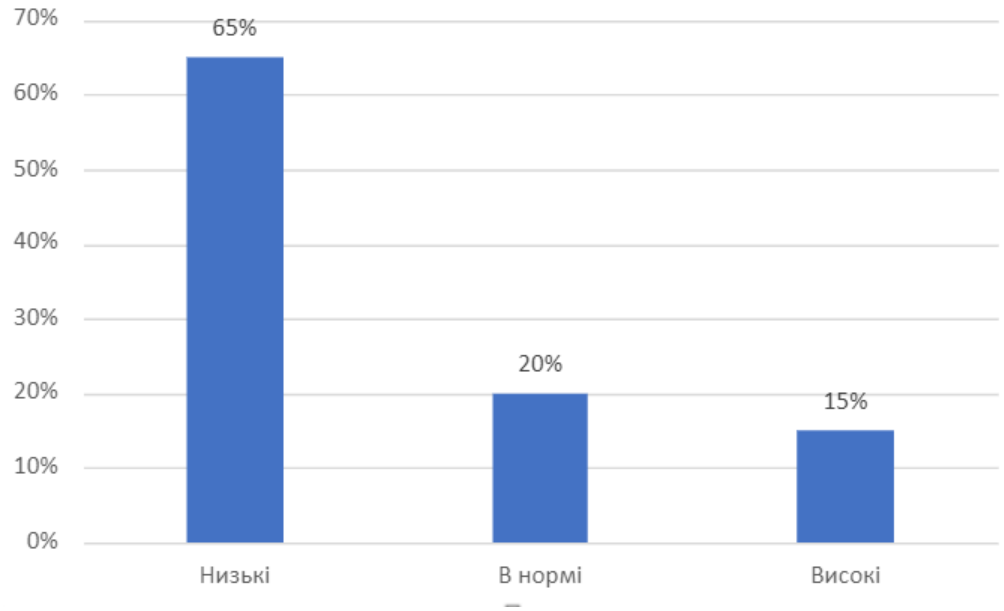


Рис. 2.10. Показники адапатації та дезадаптації відповідно до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Далі було використано шкалу прийняття-неприйняття себе. Узагальненні отримані результати представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показник прийняття-неприйняття себе відповідно до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Отримані результати					
Досить низькі		В нормі		Високі	
Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%
15	68 %	4	18 %	3	14 %

Відповідно до отриманих результатів, показник прийняття себе на рівні норми і вище норми був зафіксований лише 7 (32 %) працівників ІТ-сфери. В даному випадку, у 3 (14 %) опитуваних був визначений високий рівень

сприйняття самого себе, а у межах нормі – у 4 (18 %) опитаних; разом із тим, з низькою самооцінкою було виявлено 15 (68 %) опитаних. Таким чином, переважна більшість всіх працівників ІТ-сфери себе високо не оцінюють, що є досить характерною ознакою поганої адаптації. Графічно отримані результати представимо на рисунку 2.11.

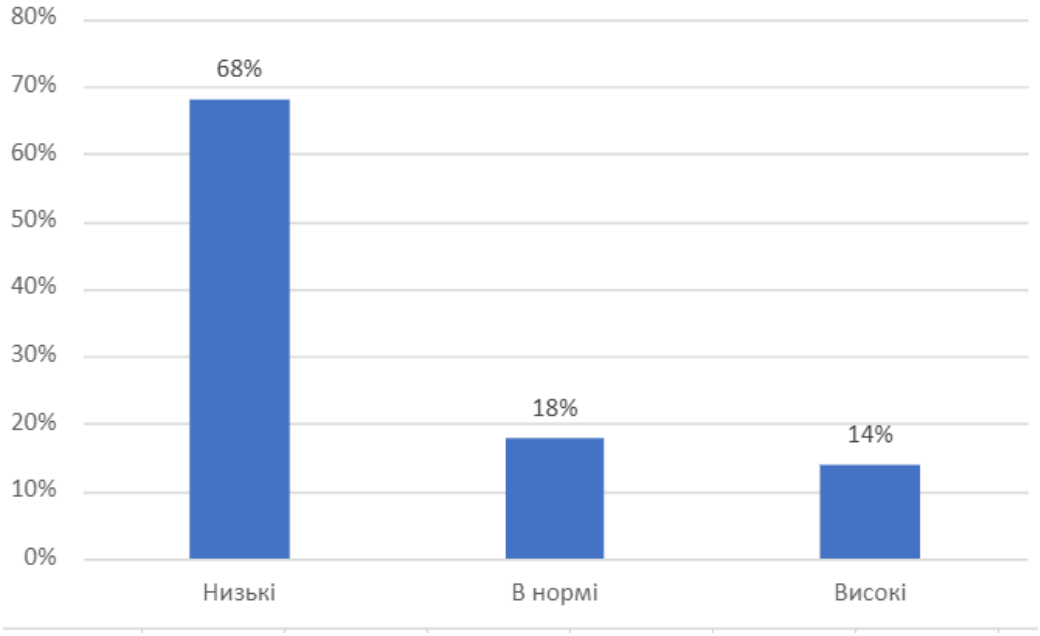


Рис. 2.11. Результати за шкалою прийняття-неприйняття себе відповідно до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Отримані узагальнені результати за шкалою прийняття-неприйняття інших представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показник прийняття-неприйняття інших за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

Результати					
Низькі		В нормі		Високі	
Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%
12	55 %	6	27 %	4	18 %

Аналізуючи таблицю 2.6 можна зробити висновок, що загальний рівень прийняття інших був зафіксований у 10 (45 %) опитаних, з поміж яких високий рівень був визначений у 4 (18 %) опитаних, а в нормі – в 5 (27 %) працівників ІТ-сфери. Разом із тим було встановлено, що в 12 (55 %) осіб був низький показник, що свідчить про неприйняття інших такими людьми.

Отримані результати графічно відобразимо на рисунку 2.12.

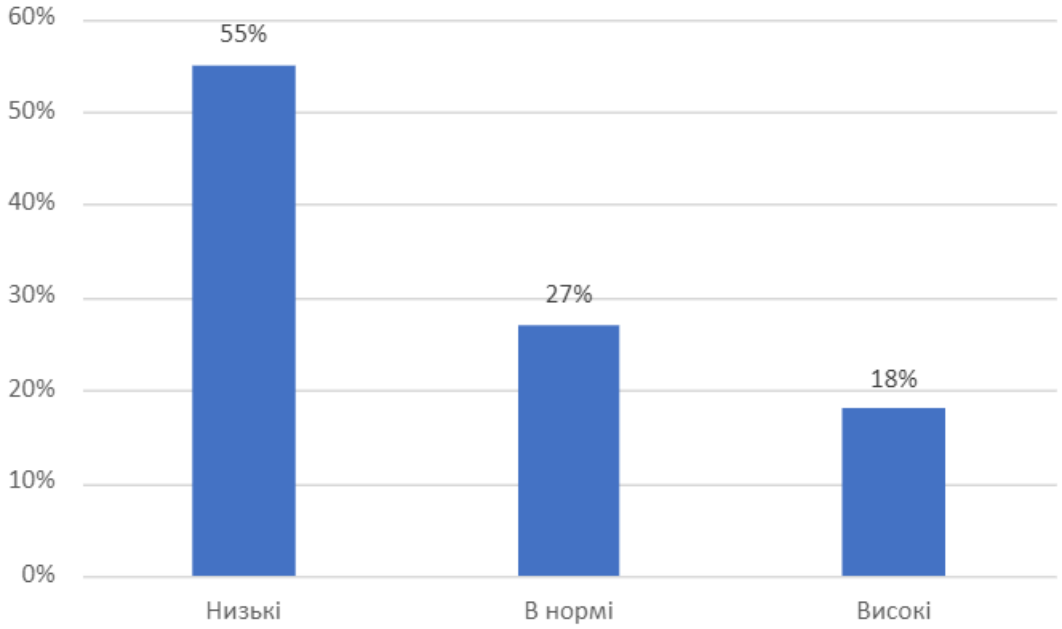


Рис. 2.12. Динаміка шкали прийняття-неприйняття інших за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

Отримані узагальнені результати за шкалою емоційного комфорту-дискомфорту представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показник емоційного комфорту-дискомфорту відповідно методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Результати					
Низькі		В нормі		Високі	
Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%
17	77 %	3	14 %	2	9%

Отже, отримані результати показали, що в нормі аналізований показник зафіксований у 3 (14 %), а на високому у 2 (9 %) опитаних. Разом з тим низький рівень або дискомфорт в колективі чи суспільстві, відчувають 17 (77 %) досліджуваних працівників ІТ-сфери. Досить очевидним є і той факт, що переважна більшість опитаних під час виконання власних обов'язків перебуває під відповідним впливом факторів, що здатні створювати відповідні ситуації стресу, що досить негативно може позначається на емоційній сфері людей. Таким чином, переважна більшість людей, які були опитані, відчувають неспокій, невпевненість, незручність. Певні респонденти побоюються висловлювати вільно власні почуття під час комунікації та спілкування, через що мають певні відчуття невдоволення. Більшість опитаних відчувають саме емоційний дискомфорт – стан, який порушує нормальну діяльність. Сюди відносять тривогу, страх, невпевненість у собі, неспокій, надмірне занепокоєння, пригніченість, похмурі думки тощо. Отримані результати графічно відобразимо на рисунку 2.13.

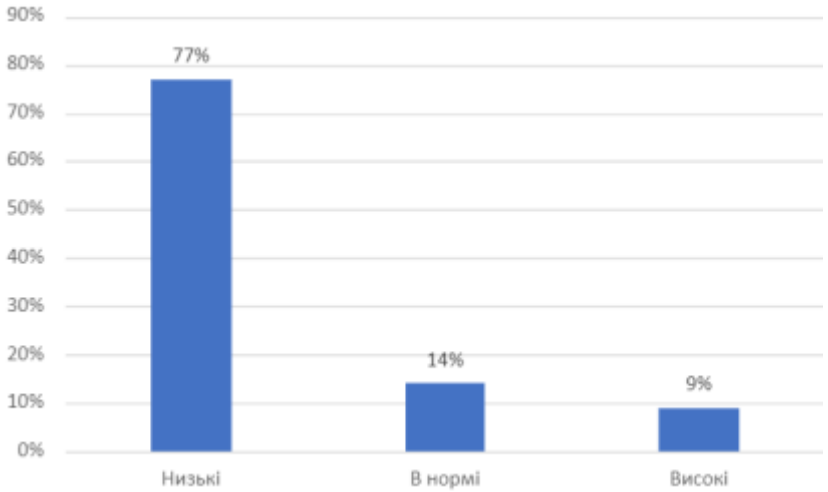


Рис. 2.13. Динаміка показників емоційного комфорту-дискомфорту відповідно методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Отримані узагальнені результати за шкалою інтернальності відобразимо в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Показник за шкалою інтернальності у відповідності до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Результати					
Низькі		В нормі		Високі	
Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%	Кількість, осіб	%
3	14 %	5	23 %	14	63 %

Показник за шкалою інтернальності визначає рівень схильності до внутрішнього та зовнішнього контролю. Як показують отримані результати, у переважної більшості опитаних даний показник є досить високим. Кількість таких людей складає 14 (63 %). Низькі показники були визначені в 3 (14 %) опитаних, а нормальні лише в 5 (23 %) осіб. Люди, які схильні до внутрішнього контролю (інтернали), досить часто вірять саме в те, що доля у їхніх руках і вони можуть нею керувати. Навіть після багатьох невдач вони зовсім не знижують рівень власних очікувань та утримують відповідні відчуття контролю над оточуючим їх середовищем навіть у тому випадку, коли їх поведінка декілька разів зостається ненагородженою. Опитувані, які схильні до зовнішнього контролю (екстернали), є упевненими в тому, що їх доля безпосередньо залежить від удачі або випадку. У разі відповідного досягнення успіху чи зіткнення із невдачею, вони більшою мірою є схильними думати, що це тільки справа випадку, збіг обставин. Більш завищений рівень зовнішнього контролю спричиняє до розвитку розпачу та апатії, тому що людина впевнена, що не має ніякої влади над своїм життям. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що певна людина на себе бере відповідальність за все, що в її житті відбувається (невдачі у особистому житті, витівки дітей, смерть близьких тощо).

Графічно результати за шкалою інтернальності відобразимо на рисунку 2.14.

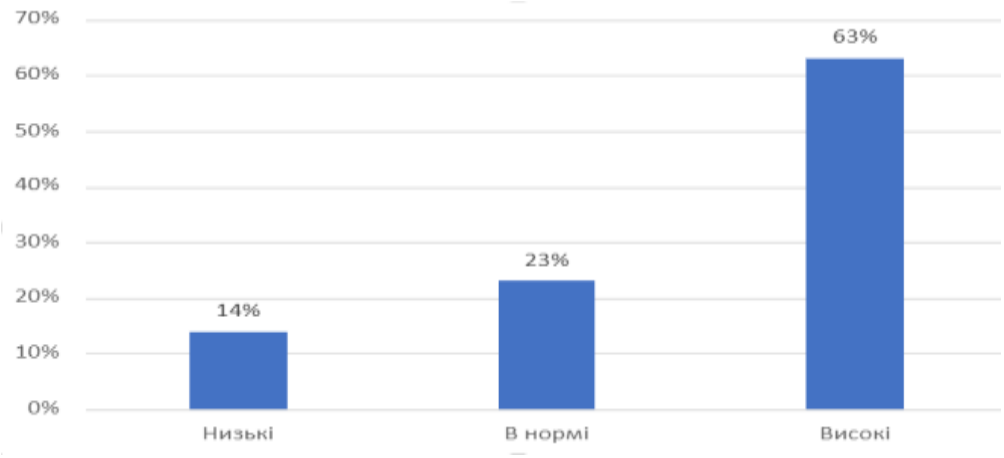


Рис. 2.14. Динаміка показника інтернальності у відповідності до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Одержані узагальнені результати за шкалою домінування представимо в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Показник домінування відповідно до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

Результати					
Низькі		В нормі		Високі	
Кількість працівників	%, опитаних	Кількість працівників	%, опитаних	Кількість працівників	%, опитаних
15	68 %	4	18 %	3	14 %

Отже, в 15 (68 %) працівників ІТ-сфери переважаючим є низький загальний рівень схильності до домінування, а в 4 (18 %) осіб – середній рівень та в 3 (14 %) – високий рівень. Таким чином, переважна більшість опитаних людей не прагнуть тримати власне оточення під повним контролем та на постійній основі впливати на нього, не роблять спроб забороняти, наказувати. Саме таким людям більш комфортно бути залежними від інших людей, вони у повній мірі покладаються на думку інших. Роблять спроби залишатися в тіні та слідувати вказівкам власного керівника без заперечень.

Графічно результати за шкалою домінування відобразимо на рисунку 2.15.

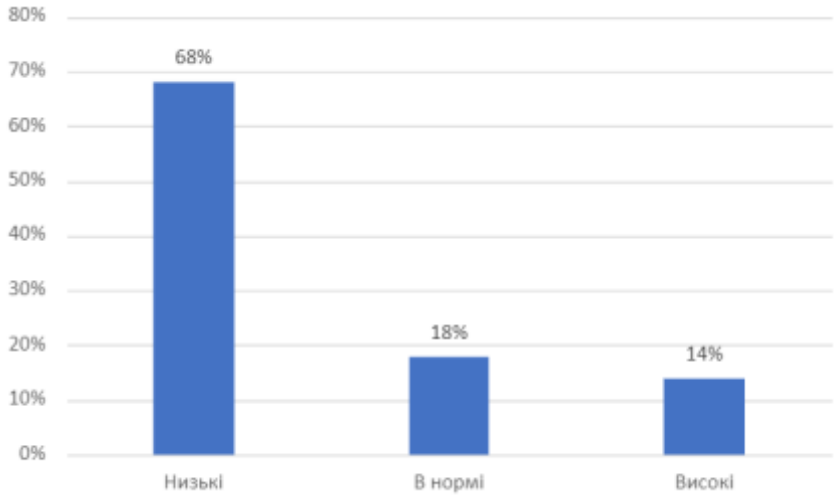


Рис. 2.15. Динаміка показника домінування у відповідності до методики К. Роджерса – Р. Даймонда

За шкалою щирості всі опитані надавали щирі відповіді.

На наступному етапі нашого дослідження було проведено опитування серед фахівців ІТ-сфери відповідно до опитувальника Г. Айзенка. Одержані узагальнені результати за шкалою екстраверсія-інтроверсія представимо в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Узагальненні результати за шкалою екстраверсія-інтроверсія

Рівні											
Вкрай виражена інтроверсія		Виражена інтроверсія		Помірно виражена інтроверсія		Помірна екстраверсія		Виражена екстраверсія		Вкрай виражена екстраверсія	
Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
-	-	1	5%	4	18%	4	18%	8	36%	5	23%

Отримані загальні результати відповідно до шкали екстраверсія-інтроверсія засвідчують, що вкрай виражена інтроверсія не була непритаманна опитуваним, виражена інтроверсія була характерною для 1 (5 %) працівників ІТ-сфери, а помірно виражена інтроверсія була зафіксована у 4 (18 %), екстраверсія помірна – в 4 (18 %) осіб, екстраверсія виражена у 8

(36 %) опитаних і вкрай виражена екстраверсія була зафіксована у 5 (23 %) опитаних. Одержані результати представимо графічно на рисунку 2.16.

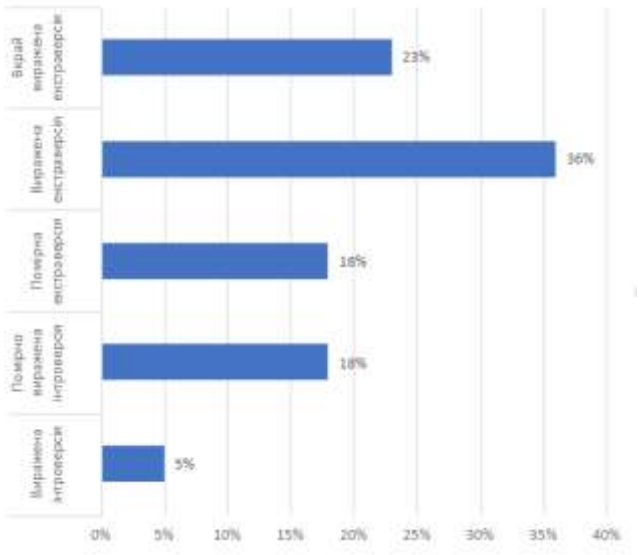


Рис. 2.16. Рівнів екстраверсія-інтроверсія у працівників ІТ-галузі

На наступному етапі були одержані узагальнені результати за шкалою нейротизм, та представлено їх в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Отримані результати за шкалою нейротизм

Рівні											
Вкрай мало виражений нейротизм		Мало виражений нейротизм		Помірний нейротизм		Виражений нейротизм		Досить виражений нейротизм		Вкрай виражений нейротизм	
Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
-	-	1	4%	3	14%	6	27%	5	23 %	7	32%

Таким чином, проводячи аналіз таблиці 2.11 можна зробити висновок, що вкрай мало виражений нейротизму не було зафіксований у жодної опитаної людини. Нейротизм мало виражений був зафіксований у 1 (4 %) людини, помірний нейротизм був зафіксований в 3 (14 %) працівників ІТ-сфери, нейротизм виражений – в 6 (27 %), досить виражений нейротизм – у

(23 %) та вкрай виражений нейротизм був характерним для 7 (32 %) опитаних.

Графічно одержані результати представимо на рисунку 2.17.

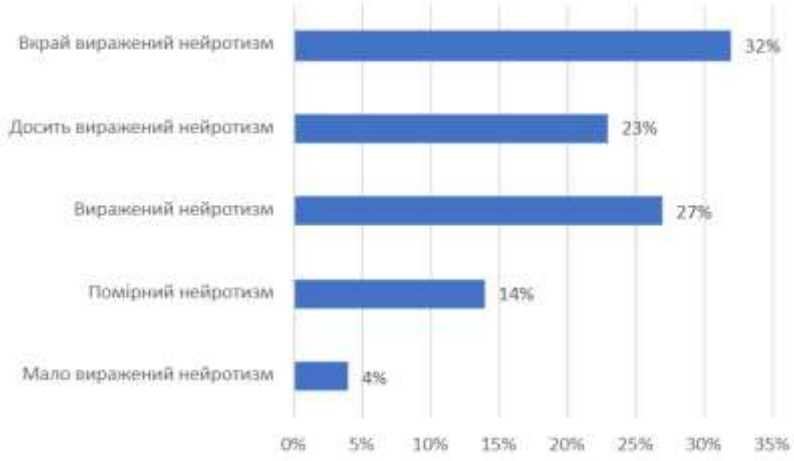


Рис. 2.17. Отримані результати за шкалою нейротизм у фахівців IT-галузі

Здійснивши узагальнення отриманих результатів і здійснивши порівняння отриманих балів, були встановленні типи темпераменту, що є притаманними працівникам IT-сфери. Одержанні результати дослідження представимо у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Переважаючі типи темпераменту в опитаних

Типи темпераменту	К-ть, опитаних	%
Сангвінічний	3	13 %
Флегматичний	1	5 %
Холеричний	9	41 %
Меланхолійний	4	17 %
Холерико/сангвінічний	1	5 %
Флегматико/сангвінічний	1	5 %
Холерико/меланхолічний	2	9 %
Меланхоліко/холеричний	1	5 %

Отже, одержані результати доводять, що із типом флегматичним темпераменту було зафіксовано 1 (5 %) людину, а із сангвінічним – 3 (13 %), а відповідно із меланхолійним – 4 (17 %) працівників ІТ-сфери, з холеричним – 9 (41 %) людей, із флегматико/сангвінічним – 1 (5 %), з холерико/сангвінічним типом – 1 (5 %), з холерико/меланхолічним – 2 (9 %) та з меланхоліко/холеричним – 1 (5 %) опитаним. Отримані результати представлено графічно на рисунку 2.18.

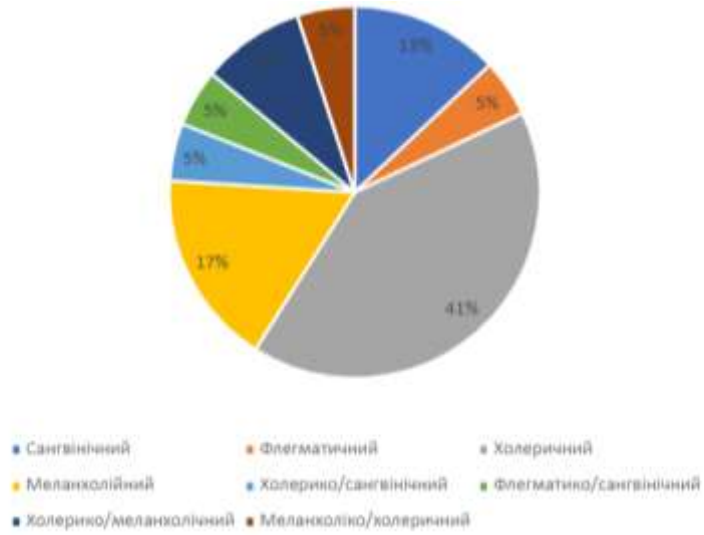


Рис. 2.18. Типи темпераментів, які переважають в працівників ІТ-сфери

За шкалою щирості всі опитані надавали щирі відповіді.

Таким чином отримані результати анкети-інтерв'ю свідчать про те, що життєвий сценарій розпочинається саме із раннього дитинства та великою мірою має вплив на майбутнє опитаних. Відповіді на запитання першого блоку дали можливість встановити, що у 70 % опитаних на їх життєвому шляху було досить багато різних труднощів, проблем, що виникли протягом всього життя, разом з тим в 30 % осіб життя було сповнене досить хорошими подіями. Натомість 75 % відмічали досить неприємні спогади із власного життя, для прикладу спогади про павука, що їх намагався налякати, або певні спогади про тата котрий знущався та бив, як матір, так і безпосередньо дітей. Тільки у 25 % ці спогади були позитивними. У другому блоці з питаннями 45 % опитаних працівників ІТ-сфери досить чітко визначили свою улюблену

казку із власного дитинства, а 55 % опитаних розповідали просто вибіркову історію зі свого життя. 78 % осіб розповідали про певні труднощі, що довелось пережити героям їхніх історій для того, щоб досягти певних результатів, а у 22 % опитаних казкові герої не мали зовсім ніяких перешкод та труднощів.

Під час проведення аналізу відповідей на запитання з 3 блоку було визначено, що 45 % опитаних стверджували, що фільм про безпосередньо їхнє життя являє собою постійні пошуки чогось значно більшого та нового, натомість 55 % стверджують, що це досить непрості відносини з оточуючими їх людьми. Стосовно основних героїв розповідей (казок), то тут 65 % осіб описували таких персонажів із кінофільмів, які долали труднощі у своєму житті для того, щоб чогось досягти, а 35 % проводили опис героїв, яким все доволі легко вдавалось у їхньому власному житті. Відносно питання стосовно фінальної сцени фільму, то в даному випадку у 40 % опитаних фільм закінчувався позитивно, а у 60 % осіб фільм мав доволі негативне закінчення. Стосовно ролей у житті, які грають працівники ІТ-сфери, то тут 90 % опитаних надали відповідь, що вони реалізують ролі соціальні, тобто переважну кількість свого власного життя вони присвячують саме роботі та кар'єрному зростанню і лише 10 % спроможні себе присвятити своїй родині. Аналіз відповідей четвертого блоку запитань показав, що у 60 % опитаних життя є достатньо складним із постійно існуючими перешкодами, а 25 % відчувають певні страждання, натомість 15 % опитаних стверджують, що їхнє життя склалося так як потрібно. 75 % осіб вважають своїм основним кредом у житті не зупинятися ніколи, а просто постійно рухатись тільки вперед та будувати власне життя. Певного конкретно визначеного кредо немає в 25 % опитаних осіб.

Зіставивши отримані дані за всіма проведеними методиками, можна зробити висновок, що життєвий шлях працівників ІТ-галузі значною мірою визначає її майбутню адаптацію чи дезадаптацію до існуючих умов, впливає на самооцінку, прийняття-неприйняття інших, впливає на стан емоційного

комфорту, домінування тощо. Переважна більшість осіб, в яких життєвий шлях був побудований на негативному досвіді мають переважно холеричний та меланхолійний тип темпераменту, а в тих опитаних, що мають переважно хороші спогади в житті, мають сангвінічний та флегматичний типи темпераменту. Життєві проблеми, які впродовж життя збираються в людини, значною мірою впливають на визначенні вище параметри.

Аналіз отриманих результатів зумовив необхідність розробки тренінгової програми з підвищення здатності фахівців ІТ-сфери до прийняття рішень та покращення взаємодії між командами та всередині організації.

2.3. Розробка та впровадження програми тренінгових занять з розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості

Для правильної побудови моделі життєвого сценарію особистості було розроблено тренінгову програму.

Мета програми: навчити планувати власний життєвий сценарій.

Тренінг складався з 9 занять тривалістю по 60 хвилин кожне. Тренінгові зайняття проводились 2 рази в тиждень протягом 5 тижнів у тренінговому центрі.

Завдання тренінгу: знайомство учасників тренінгу; визначення принципів роботи групи; усвідомлення тимчасових складнощів; розвинути навички планування власного життєвого сценарію.

Таблиця 2.13

План занять програми тренінгових занять з розвитку навичок побудови моделі життєвого сценарію особистості

Тема занять	Мета	Назва вправ	К-ть годин
1	2	3	4
«Представлення про час»	Дати уявлення про час життя як сукупність діяльностей	«Розминка», «Час», «Організація часу». «Сюжетна розповідь», Розпорядок дня».	1 година

Продовження табл. 2.13

«Я не я»	Розвинути навички експресії; переоцінити ставлення до деяких сфер життя.	«Образ», «Захист найпотаємнішого», «Світ ваших фантазій», «Я – реальний, Я – соціальний, Я – ідеальний», «Стоп-кадр», «Висадка на Місяць».	1 година
«Як я Творю»	Навчити учасників здійснювати пошук розв'язки виникаючих в житті проблем.	«Мислення» (мозковий штурм) «Удосконалення» та «Гулівер».	1 година
«Цілі та мрії»	Навчити респондентів досягати поставлених цілей та мрій.	«Мозковий штурм», Дотягнися до зірок», Для чого я навчаюсь, Для чого люди працюють?, «Посидіть так, як сидить…».	1 година
«Сімейні сценарії»	Пригадати життєві події минулого та пояснити що вони не мають ніякого впливу на події теперішнього часу.	«Сімейні цінності», «Значимі події», «Карлики та велетні» та Особистий герб».	1 година
«Коли мені важко (погано)».	Навчитися приймати правильні рішення у важких життєвих ситуаціях.	«Сигнал», «Зім'ятий лист», «Сунична галявина», «Човен, який тоне» та «Ресурси».	1 година
«Поговоримо про ….».	Обговорити значущі проблеми в житті та визначити шляхи їх подолання.	«Один місяць життя» «Розтисніть кулак», «Атоми» та «Один місяць життя».	1 година

Продовження табл. 2.13

«Зворотній зв'язок».	Навчитися довіряти іншим та підбиття підсумків.	Були проведені такі вправи: «Я та інші», Вправа «Я + Я = МИ», «Моя квітка», «Я та інші», «Зворотний зв'язок»	1 година

Більш детальніше розглянемо зміст визначених тренінгових занять.

Заняття 1. Тема: «Представлення про час».

Мета: надати відповідні уявлення про життєвий час як множину діяльностей.

Заняття в себе включало наступні вправи: вибір особливостей для привітання та знайомство всіх учасників між собою. «Розминка», «Організація часу», «Час», «Розпорядок дня», «Сюжетна розповідь».

Вправа «Вибір особливостей привітання та знайомство учасників».

Основна мета: згуртування всієї групи, прийняття тренінгової ситуації та можливості для зміни.

Далі була проведена вправа під назвою «Знайомство через інтерв'ю». Групу було поділено на пари. Слова психолога: «Уявіть собі, що ви є досить відомими журналістами. Вам необхідно взяти інтерв'ю у досить шанованої та відомої в місті людини. Намагайтеся протягом двох хвилин дізнатися найважливіше та найцікавіше саме про нього. Дана інформація не повинна бути компрометуючою, а співрозмовник має казати лише те, що сам хоче». Після завершення інтерв'ю співрозмовники міняються своїми місцями. Далі відбувалося представлення кожного із учасників тією людиною, яка брала участь в інтерв'ю.

Вправа «Розминка».

Мета: підвищення свого власного почуття значущості та зняття емоційної напруги.

Хід вправи. Кожен із учасників почергово, розпочинаючи із самого ведучого, виходить до центру кола та вимовляє власне ім'я та робить будь-

який певний рух, а решта учасників досить швидко всі разом хором повторює його ім’я та рух, який він здійснив і так далі відбувається по колу.

Вправа «Час».

Хід вправи. Слова психолога: «Кожен з нас представляє поняття «час» по-різному: стрілки, які рухаються на циферблаті годинника, пісок, який сиплеться в пісочному годиннику тощо. Досить часто люди час позначають прямою лінією. Намалюйте в себе на аркуші паперу лінію. Поставте там знак, де Ви зараз знаходитесь. Яку частину життя ви вже прожили? Скільки ще залишилось прожити? Для себе визначте, де проходить відповідна межа між сьогоденням та минулим: події дня вчорашнього, початку сьогоднішнього являються для вас сьогоденням або минулим?

Виберіть із запропонованих варіантів чи намалюйте малюнок, що показує ваш цикл життя? Поясніть власний вибір (рис. 3.19.).

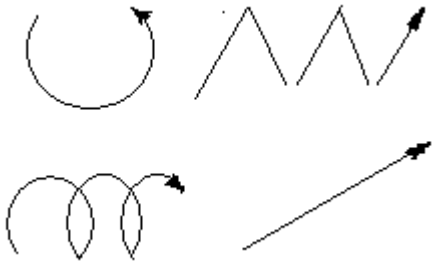


Рис. 3.19. Малюнки, які представляють життєвий шлях людини

Потім із всіма учасниками було проведено обговорення того, із чого саме складається життя людини.

Вправа «Організація часу».

Головна мета: розвиток навички організації життєвого часу; усвідомлення неефективного застосування власного часу.

Особливості проведення. Психолог пропонував всім учасникам відповісти на наступні запитання: як саме ви проводите власний час? Які справи складають значну частину всього вашого життя. Учасники заповнюють відповідну анкету:

1. Назвіть заняття, які ви не любите робити, проте зобов’язані виконувати?

2. Назвіть справи, котрими ви займаєтеся, тому що вони подобаються Вам?

3. Назвіть діяльність, що приносить Вам радість?

Вже після того, як всі учасники заповнять відповідні бланки, психолог їм пропонує намалювати два кола. Перш з цих кіл є символом звичайного дня минулого тижня, а інше друге коло це ідеальний день. Потрібно розділити кола на відповідні сегменти, які відображають загальну частку кожної групи відповідних занять.

Потім проводиться «Розминка».

Слова психолога: «Ви виконали лише декілька вправ і тому саме зараз наступив час поговорити з вами про відповідні принципи роботи нашої групи. Додержуючись їх, ми організуємо роботу у групі корисною та цікавою для нас».

Були обрані наступні принципи:

1. Принцип тепер і тут. Найважливішим є справжнє: почуття, думки, переживання на даний момент часу, дії у відповідності до існуючої ситуації. Планування та спогади є також досить важливими, проте думки про майбутнє та минуле не мають займати все наше сьогодення. Наш час зараз є чарівним. Тому що ми є зараз творцями. Ми здійснюємо вибір із значної кількості варіантів поведінки, доступних нам у даний момент часу, один (для прикладу, вмикаємо телевізор чи п’ємо каву, як рятуємо від голоду бездомного пса). Звичайно, життя ставить перед нами умови: необхідно навчатися, працювати, проте ми є вільними у виборі, як це робитимемо надалі та чи взагалі будемо це робити. Головне, це відчути себе досить вільною людиною.

Як ви думаєте, хто є вільним у більшій мірі:

1. Тварина
2. Маленька дитина

3. Студент молодших класів
4. Учень старших класів
5. Студент
6. Доросла людина
7. Пенсіонер

Поясніть свій вибір.

2. Принцип відкритості та щирості. Досить цінною в роботі з групою є така якість, які чесність перед іншими та самим собою. Ви можете не відкривати своє найпотаємніше усій групі учасників, проте маєте чесно висловлювати власну думку. Проте варто пам'ятати, що чим більш відвертішими будуть ваші розповіді відносно того, що вас цікавить та хвилює, тим більш успішнішою буде відповідна робота групи загалом. Розкриття свого власного «Я» іншому є ознакою достатньо здорової та сильної особистості.

3. Я-принцип. Всі без виключення висловлювання мають бути побудовані із застосуванням займенників однини: «Мені здається…», «Я відчуваю…».

4. Принцип високої активності. В групі немає бути можливості «відсидітися» пасивно. Враховуючи те, що психологічний тренінг відноситься до методів розвитку та навчання активних, така норма, як досить активна участь всіх у даному тренінгу, є обов'язковою. Всі учасники повинні мати безумовне право висловитись вже після закінчення пропонованої вправи.

5. Принцип конфіденційності. Усе, про що проговорюють учасники групи, переживання, котрі вони показують, мають зоставатися всередині даної групи. Психологічні ігри, знання, вправи можна застосовувати також і поза межами групи.

Проведення обговорення відповідних принципів. Слова тренера: «Зараз давайте поговоримо стосовно того, що зовсім різні люди по-різному можуть сприймати час, а також його перебіг… Зараз, давайте трохи пофантазуємо:

уявімо, що кожен з вас перетворився на певний предмет із домашнього вжитку».

Вправа: «Сюжетна розповідь».

Мета: усвідомлення певних можливих варіантів подальших дії.

Хід проведення вправи: «Зробіть спробу розповісти про один із предметів домашнього вжитку. Оберіть даний предмет. Він може жити у вас на кухні, у ванній чи вітальні. Вам допоможуть скласти таку розповідь питання, що визначають даний предмет:

1. Що відбувалося зі мною до того часу, як я безпосередньо потрапив до будинку?
2. Як саме я потрапив до даного будинку?
3. Що я спроможний робити або що можна зі мною робити?
4. Хто найбільше мене любить та кого найбільше люблю я?
5. Які досить цікаві історії зі мною відбувалися?
6. З якими саме предметами я дружу?
7. Кого саме я не дуже полюбляю?
8. Як я відносюся до власного майбутнього? Що в ньому мене очікує?
9. Чи задоволений я своїм життям?»

Вправа «Розпорядок дня». Слова тренера: «Складіть розпорядок свого дня. Що ви робите зазвичай у певний час. Навпроти кожного із пунктів необхідно вказати, навіщо Ви робите ту або іншу дію, в третій графі потрібно надати пояснення – до чого у подальшому майбутньому може привести виконання даної дії. Для прикладу, щодня я чищу зуби (перша графа), зуби я чищу для того, щоб не накопичувати залишки їжі та для того, щоб мати свіже дихання (графа друга), якщо я і надалі чиститиму зуби, то вони не болітимуть в мене у майбутньому. Можливо, існує той пункт, що не приносить користі?

Завдання додому. Слова психолога: «Уявіть, що на певний час ви можете стати домашніми тваринами. Намагайтеся уявити, що Ви перетворилися на папугу, собаку, кішку або коня. Що б в такому разі ви їли? Чим би займалися вдень? Хто саме був би вашим господар та як він

відносився б до вас? В якому місці Ви б спали? Який дуже приємний сюрприз Ви хотіли б одержати від свого господаря? Придумайте розповідь на таку тему «Ніч та день мого власного життя».

Закінчення заняття. Прощання.

Заняття 2. Тема: «Я не я».

Метою заняття було розвинути навичок експресії; переоцінити ставлення до деяких сфер життя.

Заняття включало в себе такі вправи: «Образ», «Захист найпотаємнішого», «Світ ваших фантазій», «Я – реальний, Я – соціальний, Я – ідеальний», «Стоп-кадр», «Висадка на Місяць».

Всім учасникам роздають олівці (або фарби) та листи білого паперу. Кожен малюнок необхідно виконувати 3 хвилини, а якість виконаного малюнка ніякого значення взагалі не має. Теми для малюнків є такими:

1) Який був би я, якби був рослиною?

2) Посуд.

3) Зброя.

4) Моє майбутнє.

Після створення малюнків проводилося обговорення. Психолог допомагав розкрити безпосередньо зміст малюнків: рослина це образ власного Я, посуд – це товариськість, зброя – певна готовність дати відсіч, моє майбутнє – існування деяких установок.

Вправа «Захист найпотаємнішого». З використанням даної вправи потрібно встановити власні унікальні якості, які є характерними тільки для людини. Можна собі уявити, що ви викрили певну змову щодо створення свого клону. Ви боїтеся, що цей клон було створено у злочинних цілях і ви зовсім не хочете, щоб оточуючі люди вважали його за вас. Як ви думаєте, чи ви є таким унікальним, що вас так важко скопіювати? Як саме люди, що знають саме вас, могли б відрізнити вас від певного двійника? Чи є хтось, хто знає відповідний секрет вашої головної відмінності від двійника? Клон

доволі чудово маскується. Який саме особистий секрет ви збережете для фінального викриття, щоб всім довести, що ви є ви, а не відповідна імітація?

Вправа «Світ моїх фантазій».

Хід вправи: слова психолога: «Якби ви мали можливість на один тиждень помінятися місцями з іншою людиною, ким би ви в такому випадку стали? Чому саме цією людиною? Якби прилетіла добра фея, що виконала б три ваших бажання, щоб саме ви загадали? Якби ви стали невидимкою на один день, як би ви скористалися наданою владою? Якби Ви мали можливість одержати певну надздібність, що б саме ви обрали?

Вправа «Я – соціальний, Я – реальний, Я – ідеальний».

Хід вправи: Слова психолога: «Уявіть собі, що ви є акторами. Тепер намалюйте з використанням жестів, міміки те, якими ви виглядаєте в очах інших людей. Власне це й буде ваше Я – соціальне. Далі покажіть, яким ви являєтеся насправді – тобто, яке ваше дійсне «Я». В кінці зобразіть себе, яким ви прагнете стати, тобто це і є ваше Я – ідеальне.

Вправа «Стоп-кадр».

Мета: розвинути навички експресії; усвідомлення відношення до певних сфер життя.

Учасники доволі вільно рухаються аудиторією. За вказівкою психолога, що подається з використанням хлопка у долоні, всі зупиняються та показують із використанням міміки і пантоміміки (жестів, пози, рухів тіла) слово, що називає ведучий.

«Стоп-кадр» триває протягом 8-10 секунд, після чого вже по повторному хлопку тренера учасники знову розпочинають досить вільно рухатися по приміщенню, поки не пролунає відповідний наступний хлопок та не буде названо чергове наступне слово. Зразковий набір слів є таким: минуле, час, дитинство, навчання, сьогодення, професія, майбутнє, зустріч, успіх, спілкування, дружба, розуміння, кохання, щастя, сім’я.

Вправа «Висадка на Місяць». Слова тренера: «Уявіть, що Ви є капітаном космічного корабля. Ваша ракета зазнала певної аварії. Вимушена

посадка була здійснена на темному боці Місяця. На світлій стороні на вас чекає справний ракетоплан без будь-якого екіпажу. До нього необхідно йти 250 кілометрів. Половина з цього шляху пролягає темною стороною Місяця, а половина – світлою. Ракетоплан має певний радіомаяк. Ви саме та команда, яка під час катастрофи ніяк не постраждала.

На борту цього корабля знаходиться певна кількість предметів. Вам, як капітану, необхідно поставити біля кожного відповідного предмета цифру, що показує її корисність та важливість для вашого шляху. Коло найважливішого потрібно поставити цифру під номером 1, цифру 2 – у другого за важливістю і так далі, аж до чотирнадцятого, найменш для вас важливого: харчові концентрати; сірникова коробка; 20 м шнура; переносний обігрівач на сонячних батареях; шовковий купол парашута; кисневі балони 2 штуки по 50 кг кожен; коробка сухого молока; самонадувний човен; зіркова карта місячного небосхилу; компас магнітний; сигнальні ракети; 25 л води; аптечка для надання ПМД; приймач на батареях сонячних.

Загальний ступінь розбіжності із кожної позиції не мав бути вищим трьох пунктів. Найбільш важливими у даній ситуації являються предмети, що важливо потрібні для підтримання життя. Сюди слід віднести воду та кисневі балони. На наступне місце важливо поставити засоби для навігації. На Місяці досить корисними можуть бути лише карта зоряного неба – для орієнтування під час руху на стороні темній та приймач на батареях сонячних – для руху по радіомаяку на стороні світлій.

Шлях має займати близько 5 діб, а тому для підтримки сил, наступними за важливістю необхідно поставити:

1. Балони кисневі – 2 штуки по 50 кг кожен. Необхідні для дихання.

2. 25 літрів води, які потрібні що вгамувати спрагу.

3. Зоряна карта небосхилу місяця. Потрібна для орієнтації на темній стороні Місяця.

4. Приймач на батареях сонячних. Потрібний для орієнтації на світлій стороні Місяця.

5. Концентрати харчові. Потрібні для підтримання сил в дорозі.

6. 20 метрів шнура нейлонового. Може застосовуватися для транспортування певного вантажу та подолання певною групою людей гірських хребтів.

7. Аптечка ПМД. Потрібна для надання відповідної допомоги при стимуляції серцевої діяльності, травмах.

8. Шовковий парашутний купол. За призначенням застосовувати просто неможливо, проте можна зв'язати стропи, одержавши досить довгу мотузку та шовк для відповідного транспортування вантажів.

9. Самонадувний човен. На Місяці може бути застосований для транспортування пораненої людини чи вантажу.

10. Коробка молока сухого. Може слугувати як певний додатковий резерв для харчування, хоча досить гострої на це потреби у ній немає.

11. Обігрівач переносний на батареях сонячних. Ніякого значення для проведення подорожі не має, тому що на стороні темній він не працює, а на стороні світлій температура сягає 200°С.

12. Ракети сигнальні. В умовах Місяця непотрібні, тому що без повітря ракета просто не буде горітиме.

13. Магнітний компас. Місяць позбавлений магнітного поля. Компас не працює.

14. Коробка сірників. Без повітря не горітимуть.

Завершення заняття. Прощання.

Заняття 3. Тема: «Як я Творю».

Метою заняття було навчити учасників здійснювати пошук розв'язки виникаючих в житті проблем.

Заняття включало в себе такі вправи: «Мислення» (мозковий штурм) «Удосконалення» та «Гулівер».

Проводиться вправа «Мислення» (мозковий штурм).

Мета: розвиток уміння шукати альтернативні варіанти розв'язання.

Психолог пропонує придумати як можна більше способів для повідомлення новини другій людині. Відповідні варіанти відповіді безпосередньо записуються на дошці.

Вправа (Удосконалення).

Мета: розвиток планування перетворення певних предметів.

Хід вправи: Група поділяється на мікрогрупи по 3 особи. Кожній із підгруп пропонується покращити якийсь предмет, додаючи до нього все нові і нові функції та поєднуючи його із іншим предметом. Проводиться оцінювання як кількості поліпшень, так і їх практичної доцільності. Список слів: стіл, диван, гребінець, лампа, каструля, ножиці.

Вправа «Гулівер».

Основна мета: розвинути вміння приймати певні знайомі речі у несподіваних нових ракурсах, звертати увагу саме на такі властивості, що у повсякденному житті не помічаються.

Слова психолога: «Вам необхідно уявити себе у ролі Гулівера, що потрапив у країну ліліпутів (саме там його зріст є приблизно рівним висоті триповерхового будинку) та у країну велетнів (його зріст там приблизно, у висоту олівця)». Психолог пропонує записати як можна більше ідей відносно того, які саме предмети Ви б мали можливість застосовувати у кожній із даних країн у якості: будинку; капелюха; ліжка; машини; постільної білизни; домашньої тварини; нотатків.

Дана вправа проводиться індивідуально, а час на її проведення складає 10-12 хвилин. Трохи пізніше учасники озвучують власні варіанти, а ведучий їх записує. Проводиться обговорення: Де Вам було уявити себе простіше у ролі Гулівера – в країні ліліпутів або в країні велетнів? Із чим саме це безпосередньо пов’язано? Які із висунутих ідей про застосування предметів видаються найбільш цікавими? Які несподівані властивості звичних предметів у них використані?

Закінчення заняття. Прощання.

Заняття 4. Тема: «Переписати історію».

Метою заняття було навчити респондентів змінювати життєвий сценарій в правильну сторону.

Заняття включало в себе такі вправи: «Мій життєвий шлях», «Причинні зв'язки», Найважливіші події», «Уявний заповіт», «Найкращі та найгірші події», «Долонька».

Було проведено вправу «Мій життєвий шлях». Слова тренера: «Мандрівник прямував дорогою, під назвою «Життя». Дана дорога його привела до перехрестя. Мандрівник зупинився, оглянувся та замислився. Яким саме шляхом потрібно йти далі? Уявіть себе у ролі даного подорожнього… Про що саме ви думаєте в цей момент, а що відчуваєте? Перед вами знаходиться чистий аркуш паперу. Візьміть олівець та намалюйте на цьому аркуші власну минулу історію, своє становище у даний момент часу та варіанти власного майбутнього життя. Застосовуйте власні спогади, переживання, фантазії та мрії. Куди саме ви хочете прийти? Що ви з собою візьмете у дорогу? Із чим зустрінетеся на власному шляху? Чого саме вам потрібно навчитися?».

Вправа «Причинні зв'язки».

Головна мета: розвиток спроможності встановлювати причинні зв'язки між певними подіями.

Хід вправи: робота здійснюється індивідуально. Учасникам було запропоновано знайти зв'язок між двома, з першого погляду, ніяк не пов'язаними одна з одною подіями та усно скласти (чи письмово) не дуже велику розповідь: Википіло молоко – Літак провів вимушену посадку.

Вправа «Найбільш важливі події».

Хід вправи: згадайте найбільш важливі події у вашому житті, розпочинаючи від дня вашого народження та завершуючи сьогоднішнім днем. Для цього необхідний час, тому я не буду вас квапити. Можете закрити очі та поринути у світ своїх спогадів… усе, що ви зможете згадати, те і

виявлятиметься для вас значущим. А зараз розкажіть про деякі з них. Надайте відповіді на наступні питання:

1. Яких саме подій у вашому житті відбулося більше позитивних чи негативних?

2. Хто, найбільш часто, виявлявся винним у негативних подіях, які відбуваються?

3. Саме завдяки кому відбувалися позитивні події?

Звернемо увагу саме на ті слова, що ми вимовляємо, коли ми говоримо про відповідні події, що відбулися – втрати речей, хвороби, конфлікти, мрії тощо.

Вправа «Уявний заповіт».

Хід вправи: складіть певний уявний заповіт, за котрим ви залишаєте власні фінансові і особисті цінності. Які саме персональні якості ви заповідали власній сім'ї та друзям? Які особисті якості ви одержали від інших людей? Кому саме ви робили спроби наслідувати?

Вправа «Найгірші та найкращі події».

Хід вправи: дана вправа дасть змогу з'ясувати вплив подій на життя. Учасникам потрібно було написати певний список із п'яти найгірших моментів власного життя. Біля кожного із даних пунктів необхідно було написати, хто чи що цьому сприяло. Потім необхідно було зробити відповідний перелік п'яти найбільш кращих моментів свого життя. В скількох випадках ви були відповідальні за ситуацію?

Вправа «Долонька». Основна мета: збільшення самооцінки, навчання відповідному вмінню знаходити в інших людях позитивні якості.

Основний зміст: на аркуші паперу кожен із учасників обводить долоню та всередині відповідного контуру пише відповідну якість, що подобається самому собі.

Листики безпосередньо передаються по колу, а інші учасники дописують саме ті якості, що подобаються йому. Листочки потрібно підписати. В момент коли «долоньки» повернуться до господаря, усі

учасники один одному дякують. Обов'язковою є звернення уваги учасників саме на тому, що пишуться не тільки риси позитивні.

Рефлексія. Мета: одержання певного зворотного зв'язку.

Зміст: учасники по колу висловлюються відносного, як саме вони себе почували на занятті, що їм сподобалося, а що ні.

Завершення заняття. Прощання.

Заняття 5. Тема: «Цілі та мрії».

Метою заняття було навчити респондентів досягати поставлених цілей та мрій.

Заняття включало в себе такі вправи: «Мозковий штурм», Дотягнися до зірок», Для чого я навчаюсь, Для чого люди працюють?, «Посидіть так, як сидить…».

Вправа «Мозковий штурм».

Мета вправи: розвиток уміння знаходити основну причину подій, розвиток навичок конструктивного спілкування.

Група поділяється на підгрупи по три чи чотири особи. Далі психолог пропонує назвати якомога більше можливих причин для певних ситуацій. Так, перша ситуація: з берегів вийшла річка та затопила всі поля, що навколо. Час на обговорення складає – 5 хвилин. Потім кожна підгрупа висувала власні гіпотетичні припущення. Вже після цього відповідні підгрупи змінюються учасниками та проходить обговорення іншої ситуації: підійшовши до власного будинку можна спостерігати, що усі вікна відчинені навстіж. Час для проведення обговорення складає – 5 хвилин. Після завершення обговорення учасники востаннє змінювалися у підгрупах та вирішували нове поставлене перед ними завдання: раптово із темного лісу пролунало досить гучне звіряче протяжне гарчання. Далі відбувалося обговорення останньої ситуації.

В кінці цієї вправи пропонувалося відповісти на наступні запитання:

1) Важко чи легко було Вам було працювати у різних групах?

2) Що на ваше переконання заважало, а що допомагало в обговоренні відповідних ситуацій?

Вправа «Дотягнутися до зірок».

Мета вправи: зміцнення впевненості у спроможності досягати поставлених цілей.

Хід вправи. Слова психолога: «Встаньте і закрийте очі. Зробіть три досить глибокі видихи та вдихи... Далі собі уявіть, що саме над вами нічне зоряне небо. Погляньте на певну особливо яскраву зірку, що пов'язується у вас із деякою мрією, метою чи бажанням… а зараз розплющте очі та простягніть руки до цього неба, щоб доторкнутися до власної зірки. Намагайтеся зробити це щосили! І ви зможете обов'язково дістати рукою власну зірку. Зніміть її із неба та покладіть обережно перед самим собою.

Тепер в себе над головою виберіть другу зірку, що нагадує Вам про іншу мрію… Дотягніться двома руками якнайвище та зірвіть дану зірку. Покладіть її поряд із самою першою».

Вправа «Плани».

Хід вправи: уявіть, що Вам за п'ять років наказано змінити власне життя. Учасники прагнуть знати три основні ваші цілі на наступний рік. Назвіть їх. Що ви робите або збираєтеся робити, щоб реалізувати кожну з них? Яким ви уявляєте власне життя через п'ять років та які саме п'ять завдань ви маєте вирішити на той час? Поміркуйте над тим, як ви досягнете того, що запланували? Чи приведе воно до кінцевої мети? Як зробити їх реальнішими?

5. Вправа «Посидіть так, як сидить…».

Ціль: зняття наявної емоційної напруги. Основний зміст: тренер пропонує учасникам посидіти на стільцях так, як сиділи б: цар, начальник поліції, суддя, злочинець на допиті, жираф, маленька мишка, пілот, слон, метелик тощо.

Закінчення заняття. Прощання.

Заняття 6. Тема: «Сімейні сценарії».

Метою заняття було пригадати життєві події минулого та пояснити що вони не мають ніякого впливу на події теперішнього часу.

Заняття включало в себе такі вправи: «Сімейні цінності», «Значимі події», «Карлики та велетні» та Особистий герб».

Вправа «Сімейні цінності».

Хід вправи: Вам необхідно визначити 10 правил, що існують у вашій сім'ї. Сюди слід включити ідеали та заборони.

Які саме історії у вашій родині розповідаються постійно. Стани невизначеності та напруженість, що ви безпосередньо відчуваєте, може бути загальним результатом суперечливих вказівок, що вам давали батько чи мати у вашому дитинстві. Кажучи образно, у значній кількості сімей існують «ув'язнені та охоронці», часом також «начальники в'язниці». Хто саме виконує дані ролі у вашій сім'ї?

Вправа «Значимі події».

Мета: підвищення свідомого погляду на власний життєвий шлях. Всіх учасників просять подумати саме про те, які 10 подій в їх житті є найбільшою мірою значущими. Дані події можуть зостатися вже у минулому, можуть проходити у сьогоденні, а можуть безпосередньо плануватись у подальшому майбутньому. Вправу проводять індивідуально, а на складання списку відводиться близько 6-8 хвилин. Після цього відповідних учасників просять зазначити, які саме події стосуються минулого, котрі – сьогодення, а котрі – майбутнього.

Далі психолог розповідає, що сприйняття часу людини може значною мірою відрізнятись від його фізичної та об'єктивної течії. Психологічна продовжуваність самого життя встановлюється не так числом вже прожитих днів, які відповідною насиченістю даних періодів значимими нам життєвими подіями. Якщо враховувати те, що найбільш важливі події на нашому життєвому шляху розподілені приблизно рівномірно, а прожити ми повинні десь у середньому 70 років, то в такому випадку «ціна» кожного із 10

найбільш важливих подій – приблизно становить 7 років. Далі пропонується підрахувати, скільки саме із зазначених подій учасниками уже у минулому та помножте дану цифру на число сім – це і буде психологічним віком.

Потім проводиться обговорення. Психолог задає такі питання: у кого «психологічний» вік вийшов значно меншим за календарний, у кого приблизно рівний, а в кого значно більший? Психологи вважають, що саме з віком людям здається, ніби час йде значно швидше: для дитини день тягнеться, а для людини літньої роки біжать. Чи ви спостерігали щось схоже для себе? Із чим це пов'язано, крім того, що у молодості зазвичай значно вища «концентрація значущих подій»? Чи потрібно і чи можна організувати власне життя таким чином, щоб до мінімуму звести даний ефект; якщо так, то як саме? Які саме висновки ви зробили особисто для себе із даної вправи?

Розминка «Карлики та велетні».

Мета: зняття напруги емоційної.

Хід розминки. Учасники встають у зроблене коло, психолог займає місце у центрі цього кола та поперемінно вимовляє такі слова: «велетні» і «карлики». Завдання учасників у тому, щоб певним чином відреагувати на ці слова: при слові «велетні» – підстрибувати, «карлики» – присідати; головне у цій вправі – це не помилитись.

Вправа «Особистий герб».

Хід вправи: учасникам видається аркуш паперу та пропонується створити власний герб. Його верхня частина є поділеною на дві частини. А ліва половина є присвяченою минулому: «Мої основні досягнення», права частина – майбутньому: «Мої основні цілі у житті». У нижній частині відображається «Девіз мого життя».

Далі проходить обговорення:

1. Що саме зображено на вашому гербі?
2. Чому Ви обрали саме такий девіз?
3. Як, Ви думаєте, він може бути корисним для вас?

4. У яких саме ситуаціях він може бути для вас марним чи навіть обмежувати ваші можливості?

Закінчення заняття. Прощання.

Заняття 7. Тема: «Коли мені важко (погано)».

Основною метою заняття було навчитися приймати вірні рішення у досить важких життєвих ситуаціях.

Заняття в себе включало наступні вправи: «Зім'ятий лист», «Сигнал», «Човен, який тоне», «Сунична галявина» та «Ресурси».

Розминка «Сигнал». Учасники перебувають у колі, досить близько та тримаються за руки ззаду. Хтось досить легко стискаючи руку, посилає відповідний сигнал у вигляді послідовності довших чи швидких стисків. Таким чином сигнал передається по колу, до тієї пори доки не повернеться до автора.

Вправа «Зім'ятий лист».

Хід вправи: Учасників просять згадати певну проблему, розв'язання котрої вони хочуть знайти, про неї подумати 2-3 хвилини, після цього досить коротко, у одному чи двох реченнях, описати її сутність. Коли дану частину роботи було завершено, кожен із учасник бере собі аркуш паперу та досить сильно його зминає, а потім розгладжує знову. Вже після цього учасників прохають уважно розглянути даний аркуш, зосередившись на візерунку, який утворений лініями, за якими він був зім'ятий, та розглянути у даному візерунку певний малюнок (2-3 хвилини). Далі учасники обводять олівцем саме той малюнок, котрим їм вдалося розглянути у відповідному візерунку (5-7 хвилин).

Коли відповідне зображення вже готове, учасників просять досить уважно придивитися до нього та ще один раз прочитати раніше виконаний опис проблеми, а потім придумати та записати як можна більшу кількість ідей, асоціацій саме про те, як виконаний даний малюнок може бути безпосередньо пов'язаний із визначеною проблемою та можливими способами її розв'язання.

Розминка «Сунична галявина».

Мета: зняття емоційної напруги.

Хід розминки. Слова психолога: «Сядьте як вам зручно на стільці, закрийте свої очі. Уявіть собі, що ви подумки перенеслися на галявину де ростуть суниці. Уявіть дану суничну галявину так, наче вона була перед вами. Тут суниця вже дозріла, вона навколо вас, вона скрізь. Побудьте на даній галявині. Спробуйте на смак суниці. Робіть на цій галявині саме те, що ви прагнете зробити. Чи навпаки зовсім нічого не робіть, а просто перебувайте там… Зробіть досить глибокий вдих, розплющте свої очі».

Важливим є навчитися приймати відповідні рішення. Власне для цього необхідно надати відповіді на найбільш важливі питання: наскільки цінним являється моє життя? Як саме я ціную життя власних близьких та знайомих? Чи міг би я пожертвувати власним життям заради когось?

Вправа «Човен, що тоне».

Хід проведення. Слова психолога: «Ваш корабель розбився. Проте вам разом із іншими членами екіпажу пощастило сісти на єдиний рятувальний пліт, що розрахований на певну кількість людей. Попереду – острів, дістатися якого можна тільки човном, тому що всюди акули. Як саме ви зможете довести власне право перебувати у цьому човні? Яке рішення ви приймете?

Вправа «Ресурси».

Хід проведення: учасникам пропонується подумати над наступними питаннями: що тобі може допомогти досягти власних цілей? Чим ти вже володієш, щоб досягти даної мети: риси друзі, характеру.

Психолог пропонує написати чотири сильні якості та зобразити їх у вигляді символів. Це і є ресурси, що можуть допомогти у житті.

Завершення заняття. Прощання.

Заняття 8. Тема: «Поговоримо про ….».

Мета заняття полягала в обговорені значущих проблем в житті та визначення шляхів їх подолання.

Заняття включало в себе такі вправи: «Один місяць життя» «Розтисніть кулак», «Атоми» та «Один місяць життя».

Вправа «Один місяць життя».

Хід вправи. Слова психолога: «Уявіть, що у вас є певне невиліковне захворювання, і вам зосталося прожити лише один єдиний місяць. У вас є необмежена кількість грошових коштів та ще достатньо здоров'я. Як саме ви проведете останній свій місяць? Куди поїдете? Що будете робити? Хто з вами буде? Як ви проведете свій останній день? Які будуть Ваші останні слова? Хто з вами буде в останні хвилини?

Всім учасникам роздають аркуші паперу білого кольору, на котрих вони відповідають на поставленні запитання. Далі кожен по колу висловлюється на тему, ділиться власними переживаннями. Психолог на завершення говорить наступні слова: «В мене чудові новини! Вам надане життя! Попереду у вас – 60-70 років. Як саме ви їх плануєте провести?».

Вправа «Розтисніть кулак».

Основна мета вправи: емоційний розігрів.

Хід вправи: всі учасники розбиваються на певні пари: один стискає власний кулак, а інший робить спроби розтиснути пальці лише за одну хвилину. Далі партнери обмінюються ролями та ситуація повторюється. Потім проводиться обговорення, кому і як саме це вдалося зробити. Можливими є наступні варіанти: проханням, силою, легкими прогладжуваннями.

Також учасникам можна розповісти наступну притчу: «Сперечалися сонце та вітер, хто із них є сильнішим. По степу подорожував мандрівник і вітер сказав: «Хто зараз зможе зняти із мандрівника його плащ, той і є сильнішим». Став вітер дути, він дуже старався, однак домігся лише того, що мандрівник тільки сильніше обгорнувся у власний плащ. Тоді вийшло сонце та зігріло подорожнього власними променями, тоді він і сам зняв плащ».

Тренер ставить питання: «Чи завжди можна домогтися свого силою? Як це можна зробити по-іншому?

Вправа «Атоми».

Основна мета: емоційний розігрів.

Хід вправи: всі учасники із закритими очима пересуваються по кімнаті та, стикаючись між собою, намагаються вирішити наявний конфлікт.

Завершення заняття. Прощання.

Заняття 9. Тема: «Зворотній зв'язок».

Метою заняття є навчитися довіряти іншим та визначення того, що дав опитуваним тренінг.

Були проведені такі вправи: «Я та інші», Вправа «Я + Я = МИ», «Моя квітка», «Я та інші», «Зворотний зв'язок»

1. Вправа «Я та інші».

Тренер пропонує кожному із учасників кинути м'яч іншому учаснику, відповідаючи на наступні запитання:

1. Що добре він знає про учасника?

2. Що є спільного у нього із даним учасником?

3. В яких саме випадках можна покластися на даного учасника?

2. Вправа «Я + Я = МИ».

Основна мета: проведення корекції та розвиток довіри до іншого.

Хід вправи: відповідно до вказівки тренера усі учасники разом проговорюють слово «Я», далі плескають у свої долоні на знак «+», знову кажуть слово «Я», два рази плескають у долоні на знак «=» та промовляють слово «Ми».

3. Вправа «Моя квітка». Тренер пропонує всім учасникам намалювати на білому папері квітку (відповідний зразок малюється на дошці), в центрі котрої кожен має написати власне ім'я. Далі на кожній із пелюсток записуються відповіді на наступні запитання: У чому саме я досить добре розуміюся? За що саме я подобаюсь самому собі (чи люблю себе)?

Після виконання даного завдання учасники за власним бажанням зачитують власні відповіді та проводять їх обговорення з іншими учасниками тренінгу.

4. Вправа «Я та інші». Тренер пропонує кожному з учасників кинути м’яч іншому, відповідаючи на наступні запитання: Що саме добре він знає про даного учасника? Що є спільного у нього із даним учасником?

Примітка. Повторення даної вправи після вправи «Моя квітка» може збільшити дієвість проведеної рефлексії – кожен із учасників ще раз почує, що саме про нього думають всі інші.

5. «Зворотний зв’язок»

Учасники тренінгу записують власну думку про виконану роботу в журналі «Зворотній зв’язок».

Підводяться підсумки тренінгу.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження нами були зроблені наступні висновки:

1. З’ясовано основні психологічні підходи до визначення поняття «життєвий сценарій особистості». Було визначено, що стратегія життя є певним індивідуальним відкриттям та надбанням кожної людини. Життєвий сценарій є досить складним та структурним когнітивним утворенням кожної особистості, що визначає її спроможність до конструювання, планування та структурування свого життя. Це своєрідна програма загального розвитку людини, на осі якої в подальшому формуються певні поведінкові моделі. Направленість життєвих сценаріїв можна прослідкувати за допомогою аналізу певних суб’єктивно-важливих життєвих подій людини у поєднанні з поведінковою моделлю, що транслюється. Дослідження життєвого сценарію особистості є одним із найбільш важливих напрямів у сучасній психологічній науці та практиці. З метою вивчення життєвого сценарію застосовуються різні підходи, які мають власні особливості.

2. Проведено аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену «наратив». Визначено, що наратив являє собою певну форму переживання часу, впорядкування та структурування особистісного досвіду, інструментарій для розпізнавання та розуміння реальності, що відкривається перед людиною. Наративний метод дає можливість особистості зануритися в опрацювання пам’яті, в процесі чого вже описані життєві події поповнюються деталями та наділяються важливим змістом, в результаті чого спостерігається досить глибокий терапевтичний ефект. Психологічна репрезентація вагомих подій життя є втіленням людських мотивів, її намірів, ціннісних орієнтацій та взаємодій із оточуючим світом. Метод наративного аналізу, що в себе включає дискурсивний, герменевтичний та евристичний підходи аналізу текстів, дає змогу найбільш якісно та повно описати основні психологічні феномени.

3. Визначено особливості наративного підходу до вивчення важливих життєвих подій. З'ясовано, що в межах наративного підходу існує низка різноманітних напрямків. Вони різняться між собою, як теоретичними основами, так і відповідними методами збору даних, і, звичайно, аналітичними методами. Однак, не всі складові наративного аналізу слід відносити до соціального конструкцінізму. Усе різноманіття дослідницьких стратегій відносно наративів поділяються на наступні чотири основні групи: структурний аналіз; тематичний аналіз; перформативний аналіз та інтеракційний аналіз. Для здійснення наративного аналізу підходять різні текстові матеріали – усні та письмові особисті документи (листи, щоденники, автобіографії, матеріали особистих сторінок, електронні щоденники), тексти, які були написані на прохання самого дослідника, розшифровки матеріалів інтерв'ю та бесід.

4. Було поведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 22 особи, віком від 29 до 46 років. З них 75 % – жінки і 25 % – чоловіки. Всі досліджуванні проживають у місті Запоріжжя. За своєю спеціальністю опитані – ІТ-спеціалісти. Для дослідження наративних моделей структурування життєвого досвіду було розроблено спеціальну анкету-інтерв'ю та використанні такі методики: методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко; методика «Людина під дощем»; опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації» та особистісний опитувальник Г. Айзенка. Одержані дані анкети-інтерв'ю засвідчили, що життєвий сценарій розпочинається саме з раннього дитинства та значною мірою має вплив на подальше майбутнє опитаних. Відповіді на запитання із першого блоку дали можливість визначити, що в 70 % опитаних на життєвому шляху було досить багато різних труднощів, проблем, що виникали впродовж всього життя, разом із тим в 30 % осіб життя було досить сповнене й подіями хорошими. 75 % опитаних називали досить неприємні спогади з власного життя, для прикладу спогади про павука що їх лякав, чи певні спогади про батька що бив і ображав, як матір, так і дітей. Тільки у 25 % респондентів спогади були позитивними. В наступному блоці питань 45 % опитаних досить

чітко визначили свою улюблену казку в дитинстві, а 55 % лише розповідали деяку історію із свого власного життя. Натомість 78 % опитаних розповідали про певні труднощі, що довелось подолати героям їхніх історій, з метою досягнення результатів, а у 22 % респондентів казкові герої не мали зовсім ніяких труднощів.

Під час проведення аналізу відповідей на запитання з 3 блоку, було визначено, що у 45 % осіб фільм про їх життя являє досить постійні пошуки чогось більш нового, а 55 % осіб відзначили, що це досить не прості стосунки із іншими людьми. Стосовно головних персонажів розповідей, то 65 % описували людей із кінофільмів, які долали труднощі у своєму житті, щоб чогось досягти, а 35 % проводили опис тих основних героїв, яким все доволі легко та просто вдавалось в їхньому житті. Відносно питання про фінальну сцену фільму, то в даному випадку в 40 % людей фільм закінчувався на позитивній ноті, натомість в 60 % досліджуваних – фільм мав досить погане закінчення. Стосовно ролей у житті, які грають працівники ІТ-сфери, то тут 90 % опитаних надали відповідь, що вони виконують ролі соціальні, іншими словами переважну кількість власного життя присвячують кар’єрі та роботі, і тільки 10 % можуть присвятити себе своїй власній родині. У 4 блоці 60 % респондентів своє життя вважають доволі не простим із постійними перешкодами, а 25 % опитаних відчувають певні страждання, натомість 15 % стверджують що їхнє життя все ж склалося добре. 75 % опитаних працівників ІТ-сфери вважають головним власним кредо у житті ніколи не зупинятися, а рухатись постійно тільки вперед та будувати своє власне життя. З конкретним кредо не визначилися 25 % опитаних. В кожного респондента, як показує проведене дослідження присутня своя власна наративна модель структурування життєвого досвіду.

5. Для правильної побудови моделі життєвого сценарію особистості було розроблено тренінгову програму. Мета програми: навчити планувати власний життєвий сценарій. Тренінг складався з 9 занять тривалістю по 60 хвилин кожне. Тренінгові зайняття проводились 2 рази на тиждень протягом 5 тижнів в тренінговому центрі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абальмасова В. Проблема життєвих криз особистості середнього віку. *Юнгіанське консультування: теорія і практика* : тези доповідей IV Міжнародної наукової онлайн-конференції 5-6 червня 2021 р. Київ : Університет «КРОК», 2021.

2. Абаніна Г. В. Наративний підхід в сучасній психології. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей II Міжнародної конференції 20 листопада 2020 р. Київ : Університет «КРОК», 2020. С. 188 –190.

3. Абаніна Г. В. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті наративного підходу. *Правничий вісник Університету «Крок»*. Актуальні проблеми психології. С. 140–144.

4. Афанасьєва Н. Є. Наративізація життєвого досвіду в процесі психологічного консультування. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2018. Вип. 14(3). С. 28–34.

5. Байєр О. О. Бесіда та інтерв'ю як методи дослідження життєвої кризи. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. *Актуальні проблеми психології* : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2011. Т. 11, № 4. С. 64–69.

6. Березко І. Наратив майбутнього як засіб реінтерпретації минулого та по інтерпретування теперішнього досвіду особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології:* зб. статей. НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум. Вип. 25. 2014. С. 3–12.

7. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Київ, 2016. 256 с.

8. Бойко А. І. Феномен і впровадження технології життєтворчості. *Гілея : науковий вісник*. 2013. № 72. С. 432–437.

9. Бреусенко-Кузнєцов О. А. Казкотерапія : теоретичні основи і застосування в освіті та соціальній роботі. *Наук. студ. із соц. та політ. психол.*: зб. статей; АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2019. Вип. 20 (23). С. 458–462.

10. Васюк К. М. Особливості стереотипних уявлень про соціум в осіб із різним типом сценаріїв. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Сер. Психологічні науки. 2016. Вип. 2(2). С. 113–117.

11. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості : спроба філософського узагальнення. *Гілея : науковий вісник*. 2018. Вип. 134. С. 261–264.

12. Гальченко В. Компоненти життєтворчого потенціалу особистості майбутнього педагога. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер. Філософія, педагогіка, психологія. 2013. Вип. 28. С. 149–153.

13. Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2018. 503с.

14. Гончарова Н.О. Місце інтерв'ю як чинник пам'яті. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету :* збірник наукових праць. Сер. Історичні науки. 2019. С. 24–30.

15. Гридковець Л. М. Психолого-педагогічні чинники родинної детермінації особистісних криз : автореф. дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2019. 43с.

16. Грінченко Г. Г. Проведення та аналіз автобіографічного наративного інтерв'ю : метод Фріца Шутце. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Сер. Історія України. Українознавство: історичні та філософські науки. 2018. № 822, вип. 10. С. 186–194.

17. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 562с.

18. Гук О. М. Поняття наративного аналізу і основні підходи. «Молодий вчений», № 11 (87), листопад 2020. С. 430–435.

19. Гуляс І. А. Ціннісний аспект життєвого шляху особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2017. Вип. 36. С. 40–54.

20. Гуляс І. А. Аксіопсихологічне проєктування життєвих досягнень особистості : монографія. Київ : «Видавництво Людмила», 2020. 448с.

21. Гундертайло Ю. Д. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2017. 320с.

22. Гуцол С. Ю. Психологічні особливості неоміфологічного наративу як чинника політичної культури сучасного суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2019. Вип. 25. С. 12–21.

23. Дем'яненко Ю. О. Автобіографія як метод збору наративного матеріалу. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія.* 2014. № 1. С. 57–63.

24. Депутатов В. О. Наративний аналіз та механізми захисту. *Наративна психологія : теорія, емпірика, практика.* Доповіді ключових спікерів І Всеукраїнської науково-практичної конференції (29-30 листопада 2019 р., м. Кривий Ріг). Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2020. С. 25–28.

25. Дьяковська Г. Наратив як складова дискурсивної реальності. Схід. 2017. № 5. С. 70–73.

26. Жебєлєва П. В. Аналіз сучасних психологічних підходів до розуміння феномену «наратив». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Сер. Психологічні науки. 2017. Вип. 121. С. 132–136.

27. Жебєлєва П. В. Життєвий сценарій особистості : сутність та основні психологічні підходи. *Вісник післядипломної освіти.* 2013. Вип. 9 (2). С. 126–134.

28. Зарецька О.О. Особистісний розвиток через само проектування (за матеріалами on-line інтерв'ю). *Психологія саморозвитку особистості :* збірник наукових праць. Чернівці – Київ, 2018. С. 129–141.

29. Зарецька О.О. Потенціал методів письмового інтерв'ювання для дослідження ціннісних аспектів свідомості. *Психологічний часопис.* 2018. № 2. С. 44–49.

30. Зарецька О.О. Про особливості застосування наративного підходу у практиці кризового консультування. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності* : матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року). Київ, 2017. С. 262–268.

31. Зливков В.Л. Особливості наративної ідентичності особистості. *Досвід особистості : теорія і практика*. Збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 88–92.

32. Зубенко О.М. Життєвий сценарій особистості. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Харків, 25 жовтня 2018 р.). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2018. С. 56–57.

33. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2020. 434 с.

34. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

35. Климчук В. О., Мойсієнко Я.В. Життєвий шлях творчої особистості : принципи біографічного дослідження. *Соціальна психологія.* 2007. № 6. С. 32-44.

36. Колобова І.Б. Смислова структура особистості в автобіографічних наративах. *Актуальні проблеми психології.* 2021. Вип. 13. С. 116–132.

37. Коніщев С.О., Склярова Г.О. Перехід від наративу життєвого сценарію до екзистенційного наративу : практика екзистенційного кризового консультування.

38. Коржова Є. Ю. Методика «Психологічна автобіографія» у психодіагностиці життєвих ситуацій : метод. допомога. Київ : МАУП, 1994. 107 с.

39. Костіна Т. О. Вивчення формування життєвого сценарію у психології розвитку. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2010. № 2. С. 101–105.

40. Костіна Т. О. Наративна складова життєвого сценарію особистості. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2019. Вип. 13. С. 163–169.

41. Кресан О. Д. Вивчення переживання та усвідомлення життєвих подій особистості за допомогою методу факторного аналізу. *Актуальні проблеми психології :* Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ, 2014. Вип. 13 (1), т. 11. С. 277–282.

42. Лазаренко В. О. Наратив як засіб переосмислення особою життєвих подій у контексті проблеми адаптації до наслідків воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології.* 2018. Вип. 5. С. 25–32.

43. Любімова Ю. А. Сімейний наратив : мереживо особистих історій : монографія. Київ : Міленіум, 2018. 194 с.

44. Лященко О. А. Типологія наративного дискурсу в теоретичній парадигмі структуралізму. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського.* Сер. Філологічні науки. 2014. Вип. 4.14. С. 112–117.

45. Мазурик В. М. Проектування життєвого шляху: наративний підхід. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2018. № 3 (2). С. 87–94.

46. Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського.* Сер. Психологічні науки. 2019. Вип. 2.12. С. 5–13.

47. Максименко С. Д. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. Кн. 1. 430 с.

48. Марчук К. А. Теорія наративу як наукова проблема. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання.* 2017. С. 24–27.

49. Махній М. М. Поняття людської долі в контексті життєвого світу особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Сер. Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 134–139.

50. Мирончак К. В. Вплив чиннику усвідомлення смерті на побудову особистістю свого життєвого сценарію. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 5. С. 285–290.

51. Мороз Р. Наративи в психологічній теорії і практиці. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, №8. 2019.

52. Мороз Р. А. Психологічний феномен ідентичності особистості : категоріальне визначення. *Науково практичний журнал Південного наукового Центру АПН України.* Педагогіка і психологія. № 4, черв.-лип. 2019. С. 80–83.

53. Назарук О. М. Дослідження рівня соціальної адаптованості методом наративу. *Актуальні проблеми психології : Психологічна герменевтик*а. Київ : Міленіум, 2015. Вип. 3, т. 2. С. 157–168.

54. Одінцова А. М. Метод казкоаналізу в дослідженні етнічної ідентичності. *East Europen Journal of Psycholinguistics. Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern EuropeanNational University,* 2018. Vol. 2, № 2. P. 135–144.

55. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.* Психологічні науки. 2017. Вип. 2.12. С. 146–151.

56. Попович І. С. Типологічні особливості очікувань. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Сер. психологічні науки : зб. наук. праць ХДУ. Херсон : ВД «Гельветика», 2014. Вип. 1, т. 2. С. 64–70.

57. Савченко О. В. Наративний аналіз як засіб дослідження досвіду на особистісному рівні. *East Europen Journal of Psycholinguistics. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University,* 2017. Vol. 1, №2. С. 94–102.

58. Семиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.05. Сєвєродонецьк, 2021. 434с.

59. Ставицька С. О. Індивідуальні форми організації особистістю життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету.* Сер. Психологія. 2019. Вип. 1, т. 19. С. 314–323.

60. Тавровецька Н.І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Прикладні проблеми психології.* 2021. С. 49–55.

61. Тимчук Л. І. Методика створення біографічних цифрових наративів в контексті педагогічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2015. № 5. С. 389–405.

62. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2019. 376с.

63. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2017. 206с.

64. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія. Нац. акад. пед. наук України, Інст. соціальної і політичної психології / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2012. 512 с.

65. Фурман А. А., Червінська Ю. В. Герменевтичні засновки психологічної інтерпретації наративів клієнта. *Наукові інновації та передові технології.* Сер.: «Психологія». 2022. № 1 (3). С. 410–421.

66. Хоменко Є. Г. Особливості використання наративного аналізу для дослідження взаємодії. Психологія і особистість. 2017. № 1. С. 100–111.

67. Чаусова Ю. А. Наративний підхід у дослідженні особливостей сімейних стосунків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Т.2. Психологічна герменевтика. Житомир : Житомирський Державний Університет. 2018. Вип. 7. С. 227–234.

68. Чепелева Н.В. Життєва ситуація особистості. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 1999. 485с.

69. Чепелєва Н. В. Дискурсивні засоби самопроектування особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 24. С. 7–11.

70. Чепелєва Н. В. Теоретико-методичні основи та структурно-змістові складові програми тренінгу наративної компетентності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 12, т. 2. С. 113–131.

71. Чепелєва Н. В. Методи аналізу оповідального тексту. *Технології розвитку інтелекту.* 2013. № 4.

72. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2013. 276с.

73. Чепурна Г. Л. Проблема самопрезентації особистості в контексті наративного підходу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2017. Вип. 38. С. 120–127.

74. Чуйко Г. В. Психологічні особливості життєвого стилю особистості у юнацькому віці. *Технології розвитку інтелекту*. 2017. Вип. 5., т. 2. С. 102–108.

75. Шевчук І. В. Наративна психологія як напрям сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології іме-ні Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 28, т.10. С. 475–483.

76. Ширяєва Т. М. Наративна психологія : теорія та практика. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Психологія і педагогіка. 2017. Вип. 22. С. 213–216.

77. Штайнер К. Сценарії життя людей. Харків : Фабула, 2021. 441 с.

78. Штепа О. С. Особливості смисложиттєвих орієнтацій осіб з різним рівнем сформованості психологічної ресурсності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* 2012. № 1032. Вип. 50 С.40–44.

79. Barrow G. Wonderful world, beautiful people: Re-framing transactional analysis as positive psychology. *Transactional Analysis Journal*, 37(3). 2017. P. 206-209.

80. Barrow, G. Teaching, learning, schooling and script. *Transactional Analysis Journal*, 39(4). 2019. P. 298-304.

81. Barrow, G., & Newton, T. Walking the Talk: How TA is Improving Behaviour and Raising Self-Esteem. London: David Fulton. 2018.

82. Bayer, O. Coping with repression in Soviet Ukraine. *European Scientific Journal*. 2017. Vol. 12. №. 8. P. 52-72.

83. Bruner, Jerome S. Acts of Meaning. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1990. 181 p.

84. Erskine. R.G. Life Scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns.. London, Karnac Books, 2014. 312 p.

85. Goulding R., Goulding M. Changing Life Trough Redecision Therapy. Grove Press, 1997. 320 p.

86. Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, APrimal Leadership: The Hidden Driver of Great Performance. *Harvard Business Review*, 79 (18). 2018. P. 42-51.

87. John O. P., Robins R. W., Pervin L. A. Handbook of personality: Theory and research. New York: Guilford Publications, 2017. P. 114-118.

88. Hammack, O.L. Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review*, 12. 2018. P. 22-247.

89. Karpman S. A Game Free Life. Drama Triangle Publications, 2014. 300 p.

90. Laszlo, J. The science of stories. An introduction to narrative psychology. London: Routledge. 2018.

91. Murray, M. Levels of narrative analysis in health psychology. *Journal of Health Psychology*, 5. 2017. P. 337-348.

92. Murray, M. Narrative psychology and narrative research. In P. Camic, J.E. Rhodes., & L. Yardley (Eds.) Qualitative research in psychology: *Expanding perspectives in methodology and design*. 2003. P. 111-131.

93. Murray, M. Connecting narrative and social representation theory in health research. *Social Science Information*, 41. 2019. P. 653-673.

94. Murray, M., & Ziegler, F. The narrative psychology of community health workers. *Journal of Health Psychology*. 2019. P. 20-25.

95. Van Wyk R. Narrative house: a metaphor for narrative therapy: tribute to Michael White. *IFE Psychology*. 2018. 16(2). P. 294-319.

96. Warren J. et al. Breathing Words Slowly: Creative Writing and Counselor Self-Care – The Writing Workout. Jour*nal of Creativity in Mental Health*. 2010. P. 109-124.

97. White M. Maps of Narrative Practice. W.W. Norton Company, 1997, 320 p.

98. Zaverukha O., Popovych I., Karpenko Y., Kozmenko, O., Stelmakh O., Borysenko O., Hulias I., Kovalchuk Z. Dynamics of Successful Formation of Professional Identity of Future Psychologists in Higher Education Institutions. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 14(1). 2022. P. 139-157.

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання інтерв'ю для встановлення життєвого досвіду особистості та його вплив на прийняття рішень

Вкажіть ваш вік _____

Вкажіть вашу стать:_____

Блок 1.

1. Напишіть, будь ласка, коротке оповідання про ваше життя.

2. Опишіть Ваш ранній спогад. Не притримуючись хронологічної послідовності опишіть якийсь конкретний ранній спогад, записуйте всі подробиці, що пригадуються. Також не запитуйте в сторонніх осіб (батьки, родичі) про дати чи подробиці.

Блок 2.

3. Загадайте вашу улюблену дитячу історію, оповідання, комікс, тощо (міф, казка, історія)?

4. Спробуйте переповісти її не «оновлюючи» спогади повторним прочитанням

5. Про що для вас ця історія?

6. Ваш улюблений герой з дитинства?

7. Пригадайте, будь ласка, які важливі рішення приймав ваш улюблений герой? Спробуйте пригадати вашу дитячу реакцію на це.

Блок 3.

8. Як би ви назвали оповідь про ваше життя?

9. Опишіть головного героя.

10. Яка ваша роль? Які ролі є ще?

Блок 4.

11. Яке ваше життєве кредо?

12. Вкажіть вашу професійну роль.

13. Пригадайте кілька зі своїх останніх рішень в професійній ідентичності. Розділіть їх на 3-4 категорії. Які можна назвати дані категорії?

14. Рішення з якої з наведених категорій вам приймати простіше за інші? Як ви думаєте, чому?

15. Рішення з якої з наведених категорій вам приймати складніше за інші? Як ви думаєте, чому?

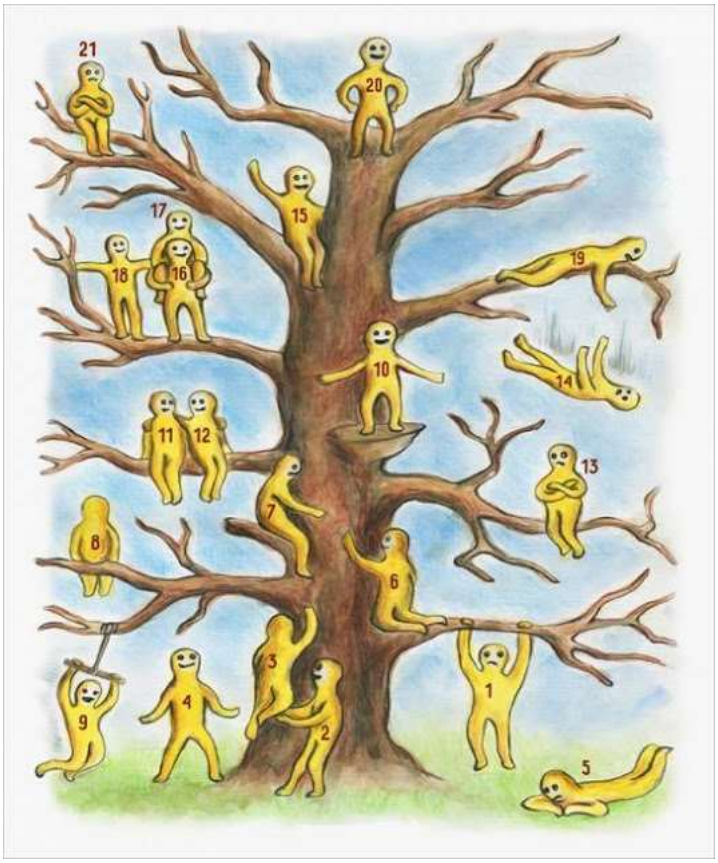
Додаток Б

Методика самооцінки «Дерево»

(авт. Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко)



Знайдіть себе на цьому дереві.



Якщо ви вибрали позицію номер 1, 3, 6 або 7, то це характеризує вас як цілеспрямовану людину, яка не боїться ніяких перешкод.

Якщо ваш вибір припав на один з наступних номерів: 2, 11, 12, 18 або 19, то ви товариська людина, котра завжди надасть будь-яку підтримку друзям.

Вибір чоловічка під номером 4 визначає вас як людину зі стійкою життєвою позицією, яка бажає домогтися всіляких успіхів без подолання труднощів.

Номер 5 – ви часто буваєте стомлені, слабкі, у вас невеликий запас життєвих сил.

Вибір припав на чоловічка під номером 9 – ви весела людина, що любить розваги.

Номер 13 або 21 – ви замкнуті, часто схильні до внутрішніх тривог та уникаєте частого спілкування з людьми.

Номер 8 – ви любите поринути в себе, міркувати про щось своє і занурюватися у власний світ.

Якщо ви вибрали номер 10 або 15 – у вас нормальна адаптація до життя, ви перебуваєте в комфортному стані.

Номер 14 – ви падаєте в емоційну прірву і швидше за все, схильні до внутрішньої кризи.

Позицію номер 20,зазвичай, вибирають люди з завищеною самооцінкою. Ви природжений лідер і хочете, щоб люди прислухалися саме до вас і ні до кого іншого.

Вибір припав на чоловічка номер 16? Ви відчуваєте себе втомленим від необхідності підтримувати когось, але, можливо, ви побачили на цій картинці, що номер 17 вас обіймає – в такому випадку ви схильні розцінювати себе як людину, оточену увагою.

Додаток В

Опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його зі своїми звичками, своїм способом життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити Вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

· «0» – це до мене абсолютно не відноситься;

· «1» - це до мене не відноситься;

· «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;

· «3» - не наважуюся віднести це до себе;

· «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;

· «5» – це на мене схоже;

· «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

Текст опитувальника.

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.

2. Немає бажання розкриватися перед іншими.

3. У всьому любить змагання, боротьбу.

4. Пред’являє до себе високі вимоги.

5. Часто лає себе за зроблене.

6. Часто відчуває себе приниженим.

7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.

8. Свої обіцянки виконує завжди.

9. Теплі, добрі відносини з тими, хто оточує.

10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.

11. У своїх невдачах винить себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.

13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.

14. На багато що дивиться очима однолітків.

15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить наслідувати.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.

19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.

20. Часто псується настрій: накопичується смуток, нудьга.

21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.

22. Люди, як правило, йому подобаються.

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.

25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, куди небудь сховатися.

26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.

27. Найважче боротися з самим собою.

28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.

29. У душі — оптиміст, вірить в краще.

30. Людина неподатлива, уперта; таких вважають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього відноситься, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Ухваливши рішення, слідує йому.

38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Переживає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе ні в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

48. Буває, що розпускає плітки.

49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - дивак.

53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.

54. Прагне не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.

56. Людина сором'язлива.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.

60. Боїться того, що подумають про нього інші.

61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.

62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.

63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.

64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

65. Себе просто недостатньо цінує.

66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.

67. Відноситься до себе ,в цілому , добре.

68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.

69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.

70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.

71. Перебуває в розгубленості: все сплуталося, все змішалося у нього.

72. Задоволений собою.

73. Невезучий.

74. Людина приємна, така, що притягує до себе.

75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.

76. Зневажає осіб протилежної статі, не зв’язується з ними.

77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, щоб сильно б турбувало.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і відношення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м’яка у відносинах з іншими.

88. Людина тямуща, любить роздумувати.

89. Інший раз любить хвастнути.

90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за відсутність волі, а зробити з собою нічого не може.

91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чиюсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна погоджуватися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може справитися.

99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що думки про осіб протилежної статі дуже займають його.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Ключі.

№		Показники	Номери висловів	Норми
1	a b	Адаптивність Дезадаптівность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33, 35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72, 74, 75,78,80,88,91,94,96,97,98 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40, 42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71, 73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136 (68-70) 68-136
2	a b	Брехливість « - » « + »	34,45,48,81,89 8,82,92,101	(18-45) 18-36
3	a b	Прийняття себе Неприйняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96 7,59,62,65,90,95,99	(22-52) 22-42 (14-35) 14-28
4	a b	Прийняття інших Неприйняття інших	9,14,22,26,53,97 2,10,21,28,40,60,76	(12-30) 12-24 (14-35) 14-28
5	a b	Емоційний комфорт Емоційний дискомфорт	23,29,30,41,44,47,78 6,42,43,49,50,83,85	(14-36) 14-28 (14-35) 14-28
6	a b	Внутрішній контроль Зовнішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91 , 98,13 25,36,52,57,70,71,73,77	(26-65) 26-52 (18-45) 18-36

7	a b	Домінування Відомість	58,61,66 16,32,38,69,84,87	(6-15) 6-12 (12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Алгоритм обробки даних і інтерпретація.

Інтегральні показники	
«Адаптація» a A = ------- x 100% a + b	«Самосприйняття» a S = ------- x 100% a + b
«Прийняття інших» 1,2 a L = ---------- x 100% 1,2 a + b	«Емоційна комфортність» a E = ------- x 100% a + b
«Інтернальность» a I = ---------- x 100% a + 1,4 b	«Прагнення до домінування» 2 a D = --------- x 100% 2 a + b

Додаток Г

Методика «Особистісний опитувальник»
(Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмєльовим)

Мета: вивчення характерологічних особливостей працівника.

Референтна група: працівники підприємства ФОП Явтушенко Василь Олександрович.

Інформаційна інструкція: Вашій увазі пропонується особистісний опитувальник Айзенка, призначений для виявлення основних властивостей особистості. На кожне питання Ви повинні відповісти «ТАК» чи «НІ» в залежності від того, що більше відповідає Вашим особливостям. Інакше відповідати не можна, тобто не потрібно казати «іноді», «час від часу». Не залишайте питання без відповіді. Опитувальник призначений для виявлення деяких особистісних властивостей, а не інтелекту, тому потрібна Ваша перша реакція на питання, а не плід тривалих міркувань. У зв'язку з цим, відповіді на питання потрібно давати швидко, не задумуючись. Ніяких роз'яснень з окремих питань під час проведення опитування давати не можна. Питання складені так, що їх можуть зрозуміти люди з будь-яким рівнем освіченості.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Чи подобається Вам жвавість і поспішність довкола Вас?
2. Часто у Вас буває неспокій з приводу того, що Вам чогось хочеться, але Ви самі не знаєте чого?
3. Ви з тих, хто не лізе за словом в кишеню?
4. Чи відчуваєте Ви себе іноді сумною, а іноді щасливою людиною без особливих на те причин?
5. Чи тримаєтесь Ви в «тіні» на вечірках або в компаніях?
6. Чи завжди в дитинстві Ви негайно і покірно виконували те, що Вам наказували?
7. Чи буває у Вас іноді поганий настій?

8. Коли Вас втягнуть в суперечку, Ви намагаєтесь промовчати, сподіваючись, що все обійдеться?

9. Чи легко Ви піддаєтесь змінам настрою?

10. Чи подобається Вам знаходитись серед людей?

11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої переживання?

12. Ви вперті іноді?

13. Можете Ви назвати себе безтурботною людиною?

14. Чи часто гарна думка приходить до Вас надто пізно?

15. Вам більше подобається працювати самостійно?

16. Чи часто Ви відчуваєте себе апатичною і втомленою людиною без особливих на те причин?

17. Від природи Ви жвава людина?

18. Чи смієтесь з недоречних жартів?

19. Чи часто Вам щось набридає так, що Ви відчуваєте себе «ситою по горло» людиною?

20. Чи відчуваєте Ви себе незручно в обновці?

21. Чи часто Ваші думки відволікаються, коли Ви намагаєтесь зосередити на чомусь свою увагу?

22. Чи можете Ви швидко висловити свої думки словами?

23. Вас часто поглинають Ваші думки?

24. Чи повністю Ви вільні від різних забобонів?

25. Вам подобаються першоквітневі жарти?

26. Ви часто думаєте про свою роботу (навчання)?

27. Чи любите Ви смачно поїсти?

28. Вам потрібна відчайдушна людина, щоб виговоритись, коли Ви роздратовані?

29. Вам дуже неприємно брати в борг чи продавати щось, коли Вам потрібні гроші?

30. Ви хвалитеся інколи?

31. Ви дуже чутливі до деяких речей?

32. Ви би бажали залишитися вдома на самоті, ніж піти на нудну вечірку?

33. Чи буваєте Ви інколи настільки збентежені, що Вам важко всидіти на одному місці?

34. Ви схильні планувати свої справи ретельно і набагато раніше, ніж потрібно.

35. Чи бувають у Вас запаморочення голови?

36. Чи завжди Ви відповідаєте на листи зразу ж після їх прочитання?

37. Ви краще справляєтеся із справою, коли обмірковуєте її самостійно, ніж коли порадитесь із друзями?

38. Чи буває у Вас задишка, навіть, якщо Ви не виконуєте важкої роботи?

39. Можна назвати Вас людиною, яку не хвилює, щоб все було так як належить?

40. Вас непокоять Ваші нерви?

41. Ви намагаєтесь більше планувати, ніж діяти?

42. Ви відкладаєте на завтра те, що могли б зробити сьогодні?

43. Ви нервуєтеся в таких місцях, як ліфт, тунель, метро?

44. При знайомстві Ви, як правило, самі проявляєте ініціативу?

45. Бувають у Вас сильні головні болі?

46. Чи вважаєте Ви, що все само по собі владнається і прийде в норму?

47. Вам важко заснути вночі?

48. Ви обманювали коли-небудь в житті?

49. Ви говорили коли-небудь зненацька, що спаде на думку?

50. Ви довго переживаєте після конфузу, що стався?

51. Ви замкнута людина з усіма, крім близьких?

52. Вас часто спіткають неприємності?

53. Ви любите розповідати цікаві історії друзям?

54. Ви більше любите вигравати, ніж програвати?

55. Ви часто почуваєте себе незручно серед людей, вищих від Вас за соціальним статусом?

56. Якщо обставини проти Вас, Ви тим не менш думаєте, що ще можна щось зробити?

57. Вас часто «смокче під ложечкою» перед початком важливої справи?

Ключ:

1. Шкала екстраверсія-інтроверсія:

«Так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«Ні» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм – стабільність (емоційна нестабільність – емоційна стійкість):

«Так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43,45, 47, 50, 52 , 55, 57.

3. Шкала брехні:

«Так» (+): 6, 23, 36.

«Ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація показників за шкалою «Щирість»

Чисельний показник

Інтерпретація

0 – 3 Відвертий

4 – 6 Ситуативний

7 – 9 Брехливий *

Вираженість фактора екстраверсія- інтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 – вкрай виражена інтроверсія;

3-7 – виражена інтроверсія;

8-11 – помірна інтроверсія;

12-15 – помірна екстраверсія;

16-18 – виражена екстраверсія;

19-24 – вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 – вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 – мало виражений нейротизм;

8-11 – помірний нейротизм;

12-15 – виражений нейротизм;

16-18 – досить виражений нейротизм;

19-24 – вкрай виражений нейротизм.