

УДК 159.9:61

ВІТАЛІЯ ШЕБАНОВА

м. Херсон

vitaliashebanova@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ У ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН СУСПІЛЬСТВА ЗАСОБАМИ НАРАТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У статті акцентовано увагу на трансформаційних змінах українського суспільства. Показано, що зміни суспільства гостро поставили перед молоддю проблему її активності, уміння адаптуватися та визначати власну життєву перспективу в нових соціокультурних умовах. Описано, що для сучасної молоді характерні всі ознаки перехідного суспільства: радикальна переоцінка цінностей, нечіткість перспектив, порушення спадкоємності у відносинах між поколіннями, відсутність соціально визнаних способів реалізації індивідуальних життєвих стратегій. Обґрунтовано можливість надання психологічної допомоги студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами нарративної психології. Представлені основні положення та принципи нарративного підходу. Зроблений акцент на особливій цінності даного підходу не тільки у формі засобу психотерапевтичної роботи, але й як ефективного засобу психологічної самопомоги.

Ключові слова: трансформаційні зміни, українське суспільство, студентська молодь, психологічна допомога, засоби нарративної психології.

Внаслідок трансформації українського суспільства, що відбувається впродовж тривалого періоду, радикальним чином змінилися соціокультурні умови життя людей. Перш за все, трансформуються інституціональна і соціально-групова структури суспільства. Реформуються системи освіти, медицини, комунальних підприємств, тощо. Формуються нові політичні і економічні інститути, поглиблюється соціальна нерівність, з'являються нові соціальні групи та субкультури. Трансформації українського суспільства, інституціональні зміни в ньому гостро поставили перед молоддю проблему її активності, уміння адаптуватися та визначати власну життєву перспективу в нових соціокультурних умовах.

Саме від того, яким чином вирішити цю задачу українська молодь, залежить сьогодення і, більшою мірою, майбутнє нашого суспільства. Невизначеним залишаються суперечності між потребою студентської молоді в конструюванні стратегічних орієнтацій свого життя на основі уявлень про їх зміст і тенденції трансформації соціокультурного простору, що створюють ситуацію ризику у формуванні і реалізації молодими людьми життєвих стратегій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що життєвими стратегіями молоді

та проблемами їхньої реалізації в умовах трансформаційного суспільства цікавиться багато вітчизняних дослідників. До осмислення сутності, рушійних сил, механізмів, реальних і перспективних результатів і багатьох інших аспектів проблем трансформації, сьогодні активно звертаються такі вчені як Є. Головаха, Т. Заславська, О. Лаба, С. Макєєв, Н. Наумова, Н. Тихонова, Ф. Турений, П. Штомпка, В. Ядов та багато інших.

Аналізуючи роботи вищезначених дослідників зазначимо, що саме молодь значною мірою визначає соціокультурні характеристики майбутнього українського соціуму. Молодь, котра розглядається як певна частина людських ресурсів, володіє специфічною цінністю для суспільства. Засвоюючи професійні знання і розвиваючи соціокультурну рефлексію, саме вона претендуватиме в перспективі на статус експертів, тоді як роль експертизи у сучасних «суспільствах» стає ключовою. Науковці наголошують, що для сучасної молоді характерні всі ознаки перехідного суспільства: радикальна переоцінка цінностей, нечіткість перспектив, порушення спадкоємності у відносинах між поколіннями, відсутність соціально визнаних способів реалізації індивідуальних життєвих стратегій.

На наш погляд перелічені ознаки відповідають характеристикам життєвої кризи

особистості. Загальновідомо, що особистість у кризовому стані потребує психологічної допомоги та підтримки, що зумовило тему нашої статті.

Мета статті обґрунтувати можливість надання психологічної допомоги студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами наративної психології.

Одним з підходів, який широко застосовуються фахівцями при наданні психологічної допомоги, тим хто переживає різноманітні трансформації під впливом кризових та травматичних життєвих подій є наративний підхід.

Реалізація наративного підходу здійснюється завдяки створенню усних та письмових текстів під час психокорекційної терапії. Поєднання вербального творчого продукту з метафоричними асоціативними картами, фотографіями, листівками, малюнками, мандалами тощо дозволяє виокремлювати візуально-нاراتивний підхід. «Тексти» як відгук на візуальні стимули (асоціативні карти, фотографії, малюнок, мандалу та ін.) можуть бути будь-якого характеру (біографічного або фантазійного) та будь-якого стилю (проза, римовані та неримовані вірші, казки, особисті історії, есе та ін.). В одному варіанті візуальний ряд може бути первинними, а тексти вторинними. При цьому «текстом» може бути просто розгорнутий коментар учасника групи (клієнта) або творчий авторський текст, який складає клієнт. В іншому варіанті, навпаки, первинними можуть бути тексти, а до них потім добираються візуальні стимули, які теж у подальшому описуються та аналізуються в їхньому зв'язку з реальним життям (реальною життєвою історією) клієнта.

Методологічну та теоретичну основу підходу складають ідеї культурно-історичної теорії Л. С. Виготського, наративної психології (Дж. Брунера, Т. Сарбіна та ін.), французької філософії постструктуралізму (Ж. Дерріди, М. Фуко, Ж. Делеза та ін.), антропології переживання (В. Тернера, Б. Майерхофа, К. Гірца та ін.), драматургічної соціології (Е. Гоффмана та ін.). На думку П. Рея та С. Андерсона, більш правильним було б вважати наративну практику культурно-креативним підходом.

Засновниками наративної терапії є М. Уайт та Д. Епстон (1990), які у своїй книзі, що була присвячена питанням терапії на основі наративного підходу, обґрунтували ос-

новні положення, принципи і поняття.

Наративний підхід належить до нон-структуралістських. Прихильники наративного підходу поділяють уявлення про те, що будь-яке знання – це знання з певної позиції, тобто знання контекстуалізоване. *Жодне описання світу не може претендувати на універсальність, тому насправді можлива необмежена безліч описів світу.* Відповідно, до опису світу не можуть застосовуватися критерії «істинності» або «хибності», а тільки критерії правдоподібності, узгодженості (поряд з естетичними та прагматичними критеріями). Описи також відрізняються за тим, відкривають або закривають вони людині можливості для реалізації її цінностей, мрій, надій тощо. *Коли в житті людини домінує історія, яка закриває можливості, ми можемо говорити про існування проблеми.* Однак у житті людини завжди со-існує безліч історій і крім проблемної історії (тієї, яка домінує), є ще альтернативні (бажані) історії. Жодна проблема не захоплює життя людини на 100%. Інакше кажучи, крім «проблеми» в житті людини завжди присутні інші області (сфери, зони, моменти життя), які цією проблемою не є. Завжди є якісь ресурси та якийсь досвід, на основі яких можливо реалізувати наміри і досягти поставлених цілей (які, однак, поки не включені в життєву історію людини).

Це означає, що поведінка людини не вважається маніфестацією тих чи інших структурних характеристик її особистості або будь-яких структурних особливостей тих взаємин, до яких людина включена. Наративні психотерапевти причини вчинків шукають саме в сфері смислів, а не в сфері тих чи інших порушених «потреб», «дисфункцій», «особистісних розладів» тощо. Тому у наративному підході говорять про вчинки, які здійснюються у певних умовах у відповідності до цінностей та намірів людини або всупереч ним, а не про якісь «глибинні» якості, властивості та порушення, які здатний осягнути тільки проникливий експерт-психолог або психіатр (і відповідно, сама людина, без фахівця, збагнути не може).

Сучасне уявлення про наратив у гуманітарних науках містить два його розуміння: наратив у широкому сенсі – це сюжетно та хронологічно організоване усне або письмове оповідання, у вузькому смислі – певний спосіб організації особистісного досвіду. Н. В. Чепелева визначає наратив як «замкнену завершену структуру, що включає такі характеристики,

як послідовність і завершеність дій, події, що змінюють одна одну і розміщені у хронологічному або ж іншому, підпорядкованому якійсь єдиній логіці, порядку, оцінки найбільш значущих подій, афективне ставлення до них оповідача [6, с. 14]. При цьому виокремлюється центральна тема або декілька тем, які є головними у наративі і на яких наголошує автор. Окрім розповідача, або наратора, існує слухач, який не просто сприймає сюжет наративу, а і є його активним співавтором, тобто процес створення наративу є діалогічним [6, с. 18].

Серед *принципів наративної терапії* автори виокремлюють насамперед: взаємну повагу, рівність позицій терапевта і клієнта, підтримку, відкритість, довіру, співробітництво, щирий інтерес, позицію «не-знання», стимулювання прагнення «стати творцем своєї унікальної історії», фокусування уваги клієнта на позитивних моментах його життя (тобто на тих моментах життя, коли людина виявляла кращі, сильні сторони своєї особистості і демонструвала свої можливості).

Стисло розглянемо основні поняття нарративного підходу.

Проблемна або домінуюча історія – історія страждання, труднощів, кризи у житті людини, яка «закриває» її ресурсні можливості; історія, де людина не бачить шляхи виходу і вирішення «Проблеми».

Альтернативна, бажана або контр-історія – історія, в якій пропонується опис Проблеми «з іншого боку». Це історія протидії проблемі, історія виживання, яка спирається на позитивний досвід подолання труднощів у житті людини, ґрунтується на її життєвих знаннях, цінностях та уміннях, що «відкриває» її ресурсні можливості і дозволяє побачити шляхи виходу та вирішення Проблеми. На думку Ж. Дерріди, будь-який вираз досвіду ґрунтується на відмінності цього досвіду від іншого, від того, що «відсутнє, але мається на увазі» в цьому досвіді [9]. Наприклад, людина говорить про «безвихідь», тому що може виділити «безвихідь» у порівнянні з чимось іншим, тим, що таким не є. Можливо, це «життєрадісність», «сила духу», «оптимізм», «надія» або щось ще.

«Унікальний епізод» – подія в житті людини, де вона була без Проблеми, самостійно вирішила свою проблему або знайшла оптимальні шляхи спільного існування з проблемою (тобто гнучко пристосувалась до ситуації, яку немає можливості змінити). Інакше

кажучи, унікальними епізодами є все те, що не підтримує проблему, все те, що не вписується до проблемної історії. До унікальних епізодів можуть відноситися наміри, плани, дії, заяви / висловлювання, переконання, якості, бажання, мрії, думки, погляди, здібності, рішення та ін.

Унікальний епізод можна розглядати як техніку, яка дозволяє по-перше, усвідомити власні суперечливі, випадкові, унікальні нестандартні події життєвого шляху, і по-друге, залучити важливі значущі епізоди до альтернативної історії, під впливом чого минулий досвід (знання, вміння, навички) висвітлюється під іншим кутом зору, що і відкриває нові шляхи вирішення проблеми і нові способи життєздійснення. За образним висловом К. С. Жорняк: «унікальні епізоди – це двері, які ведуть до нових історій» [1, с. 7].

Унікальні епізоди можуть перебувати в минулому, теперішньому та майбутньому. Інакше кажучи, минуле, теперішнє та майбутнє взаємопов'язані та наповнені різноманітними можливостями.

Ландшафти мислення. Дж. Брунер виокремлював у людському мисленні два модули: нарративний (контекстуалізований) та логіко-парадигматичний (позаконтекстний). Наративний підхід є основним засобом осмислення життєвих подій та переживань людей. Описуючи «історію», Дж. Брунер виокремлював у ній два «ландшафти»: *ландшафт дії та ландшафт свідомості*. Перший (ландшафт дії) вміщує події і вчинки, які відповідають на питання «що зробив», «хто зробив», «де», «коли», «як», «за яких обставин». Ландшафт свідомості (смислу, ідентичності) включає інтенціональні категорії ідентичності (від англ. intent – намір): смисли, цінності, бажання, надії, мрії, очікування, життєві принципи та добровільно взяті на себе зобов'язання Питання, які звернені до ландшафту смислу або свідомості – це питання, які апелюють до смислових навантажень подій. У «хорошій історії» ландшафти дії та смислу тісно переплітаються. «Особисті історії» висвітлюють вчинки, що здійснює герой; з яких мотивів він чинить саме так, а не інакше (це надає можливість консультанту з'ясувати конструктивні чи деструктивні мотиви є превалюючими у життєздійсненні особистості, задоволення яких потреби «тут та зараз» є необхідним для клієнта), які різні вектори розвитку (варіанти вирішення) ситуації він вбачає, який саме

сенс вони мають для нього, та які можуть бути варіанти наслідків прийнятих рішень та здійснених вчинків.

Візуально-нاراتивний підхід тісно пов'язаний з постмодерністським розумінням дискурсу як способу вербальної та візуальної комунікації з системою значень, яка йому відповідає і яка тісно пов'язана з культурними і соціальними умовами життя людей. Значний внесок у наративну терапію здійснив М. Фуко, який розробив поняття дискурсів [4]. Автор розглядав дискурс як певний світогляд – систему тверджень, практик, встановлених структур, які є спільними цінностями. Дискурси – це інтерналізовані наративи культури, знання, які сприймаються як істина (хоча насправді вони умовні і є всього лише загально-визнаною домовленістю). Дискурси є в будь-якій сфері відносин.

У практичній роботі психолога як ведучого групи (або під час індивідуальної психокорекційної терапії) застосування візуально-нاراتивного підходу передбачає організацію сприятливих умов щодо створення творчого вербального продукту учасниками групи (клієнтом) своєї «особистої історії». Створення таких історій на основі візуально-нاراتивного підходу дозволяє людині досліджувати значення вербальних і/або візуальних образів, встановити між ними логічні зв'язки, організувати та осмислити свій досвід, відчуті спадкоємність досвіду, висловити своє світосприйняття, усвідомити свою ідентичність і зв'язок особистої історії з соціокультурним контекстом. Чимале значення у межах візуально-нاراتивного підходу має рефреймінг, який дозволяє змінити значення образів залежно від контексту, що фактично означає «переписування» проблеми або особистої історії людини. Ю. А. Чаусова зазначає здатність наративу поєднувати минуле, теперішнє та майбутнє в єдину історію. При цьому, перетинаючись один з одним, вони можуть набувати різний зміст, трансформуючись зі зміною життєвих поглядів людини, її уявлень про минуле та теперішнє, планів на майбутнє. Індивідуальна розповідь охоплює весь простір життя особистості, адже людське минуле, теперішнє та майбутнє усвідомлюються і певним чином тлумачаться тільки в межах певного оповідання про себе, своє життя, свої плани [5, с. 229]. На думку Т. М. Титаренко: «У нас немає іншого способу

описання свого грядущого, свого прийдешнього, ніж продовження історії, розпочатої сьогодні чи вчора» [3, с. 5–6].

Наративні психотерапевти, Дж. Фрідман і Г. Комбс, відзначають: «наше сприйняття реальності організовується та підтримується за допомогою створення історій. Ми використовуємо їх для того, щоб оформити і передати інформацію про самих себе та інших людей ... Для багатьох психотерапевтів, котрі керуються цим підходом, уявлення про приховану структуру психіки поступилося місцем уявленням про визначальну роль метафор мови, історій і їх значень» [10, с. 243]. Поряд з цим, М. Ніколз і Р. Шварц відзначають, що у фокусі уваги психотерапевтів, які спираються на нарративний підхід, є *не стільки прагнення змінити поведінку, скільки зміна значень особистого досвіду клієнтів*. На їх думку: «Наративні психотерапевти не вирішують проблем своїх клієнтів. Вони сприяють звільненню клієнтів від ілюзій, в які вони були занурені під впливом культурних чинників, для того щоб вони могли здійснювати самостійний вибір і користуватися багатством своїх можливостей ... Наративна психотерапія зумовлює змінення ідентичності клієнта» [11, с. 407].

Ми приєднуємося до думки А. І. Копитіна і Б. Корта, які відзначають, що «переваги візуально-нاراتивного підходу полягають у можливості глибокого і всебічного пророблення психологічного матеріалу на основі активності самого клієнта» [2, с. 50]. Такий підхід дозволяє клієнту самому знайти і розкрити як значення візуальних образів, так і логічні зв'язки між образами. На думку D. Denborough, складно переоцінити переваги візуально-нاراتивного підходу при роботі з тими, хто відрізняється від більшості людей своїми звичками, цінностями, поглядами і/або способом життя – з різноманітними маргінальними групами або меншинами, наприклад, з людьми, які мають порушені стратегії харчової поведінки, нетрадиційну сексуальну орієнтацію та інші різноманітні форми порушень у поведінці, які достатньо часто спостерігаються при травматичному стресі [8]. На сьогодні різноманітні нарративні техніки ефективно застосовуються провідними фахівцями української психологічної науки та практики (О. О. Буковська, О. О. Зарецька, І. К. Зубіашвілі, В. О. Климчук, О. Т. Плетка, Т. М. Титаренко,

Г. В. Циганенко, Ю. С. Чаплінська, Н. В. Чепелева, В. І. Шебанова та ін.) у роботі з людьми, які пережили психічну травму – гостру реакцію на стрес або посттравматичний стресовий розлад (у таборах біженців, у «гарячих точках», у ситуації окупації, міграції та ін.).

Нині нарративний підхід розглядається як засіб розвитку особистісних особливостей, досягнення ідентичності (М. Епштейн, О. М. Кочубейник, Т. Сарбін, К. О. Черемних, А. Шюц, О. М. Шиловська та ін.), форма усвідомлення особистого досвіду (Дж. Брунер, Дж. Гінзбург, Н. Ф. Каліна, Є. С. Калмикова, І. В. Кошова, Е. Мергенталер, М. Уайт, Н. В. Чепелева та ін.), засіб організації особистісного майбутнього і самоконституювання (О. Є. Духніч, М. М. Копотун, Т. М. Титаренко, К. О. Черемних та ін.), метод аналізу міжпоколінної історії (Р. Барт, І. О. Разумова, О. Є. Сапогова та ін.) або корекційний сімейний психотерапевтичний метод (Д. Комбс, Д. Фрідман, Ю. А. Чаусова та ін.). Ми приєднуємося до тих авторів (К. С. Жорняк, Н. В. Чепелева, Дж. Робінсон, Л. Тейлор, Т. М. Титаренко, Д. Фрідман, Г. Комбс, М. Ніколс, Р. Шварц та ін.), які особливу цінність цього підходу бачать не тільки у формі додаткового засобу психотерапевтичної роботи, але і як ефективного засобу психологічної самопомоги.

На нашу думку, застосування візуально-нарративного підходу (як поєднання візуальних стимулів та «письменництва» тексту з подальшим аналізом їхніх зв'язків з реальною життєвою історією) при роботі з людьми з розладами травматичного спектру є високоєфективним та має значний ресурсний потенціал завдяки вирішенню цілого комплексу психокорекційних завдань, серед яких можна виокремити наступні: поліпшення суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я; самодослідження учасників групи (клієнтів у індивідуальній терапії) для виявлення психологічних проблем («проблемних моментів життя»); розвиток навичок та внутрішніх механізмів опанування складними переживаннями, усвідомлення та вираження складних переживань; переосмислення минулого та орієнтація на позитивне майбутнє, набуття сенсу життя на основі розвитку самосвідомості, зростання самоприйняття та самоповаги як основи стабілізації емоційного стану та поведінкових змін; встановлення та розвитку взаємозв'язків з іншими людьми;

вивчення способів міжособистісної взаємодії для створення основи ефективного і гармонійного спілкування з іншими; сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності.

Звернення до писемного мовлення (у процесі письменництва) дозволяє досягти більш високої концентрації почуттів і більш високого рівня опанування (контролю) над переживаннями у момент творчості або в момент озвучування (оповідання) свого творчого вербального продукту. Окрім того, для деяких людей письмове вираження думок та емоцій є м'якшою, безпечною та комфортною формою вираження своїх уявлень і фантазій, ніж усне мовлення, оскільки дозволяє їм створити певну міжособистісну дистанцію і тим самим захистити свої особистісні межі (у разі недостатньої довіри до групи або психотерапевта).

Процес нарративної психотерапії передбачає етап проходження екстерналізації проблеми (дистанціювання «проблеми» від людини). На думку М. Уайта, якщо людина описує себе за допомогою предикатів «занадто», «недостатньо» тощо (наприклад, «я занадто товста» або «я недостатньо струнка»), то вона тим самим постулює, що проблема «у ній самій» [12]. Таке формулювання, крім дискомфорту, який вже існує як хронічне відчуття незадоволеності собою, додає ще почуття сорому та провини. Щоб уникнути цього відчуття нарративний підхід пропонує прийом «екстерналізації», який дозволяє дисоціюватися від «проблеми». При цьому остання може уявлятися як якась «Сутність», яка має свої плани, наміри на життя людини, стратегії, тактики, прийоми, які значущо відрізняються від намірів суб'єкта та заважають йому рухатися в оптимальному для нього напрямі. Таким чином, екстерналізація проблеми – це психотерапевтичний прийом, який спонукає учасників групи (клієнта у процесі індивідуальної роботи) об'єктивувати (персоналізувати) проблему шляхом створення вербального або образного продукту під час творчого процесу. Завдяки цьому проблема піддається трансформації, змінюється її сприйняття і проблема стає тим, на що можна вплинути і що можна змінити (на відміну від позиції відчаю і безпорадності, коли певна проблема здається глобальною, невирішеною, незмінною і

стабільною). Іншими словами, екстерналізація проблеми пом'якшує гостроту її переживання та забезпечує великі можливості для її осмислення. Більш того, екстерналізація дозволяє включити проблему в більш широкий особистісний контекст, подивитися на неї з різних позицій та відшукати нові сенси. Це створює умови для переосмислення і переозначування проблеми, а надалі дозволяє людині виявити та відчувати у собі нові можливості – ресурси, на основі яких стає можливим пошук альтернатив і зміна поведінки. Проблема сприймається як «об'єкт» на який можна впливати. Це дозволяє людині взяти на себе більшу відповідальність за характер зв'язків з «Проблемою», знизити почуття провини, підвищити якість власного життя та самоефективності (Х. Гольденберг, І. Гольденберг, М. Вайт, Д. Епстон та ін.). Зауважимо, що в цьому разі, коли проблема «вноситься за» і вже не належить людині, то вона «вміщується» у соціально-історичний контекст. Значну увагу масштабним культурним дискурсам, які підтримуються суспільством (зокрема, ідеям, які пов'язані з сучасною владою) приділяє в своїх працях М. Фуко [4]. Автор звертає увагу, що сучасна влада на відміну від традиційної не зосереджена в руках однієї людини (сюзерена, царя, короля) та не обмежується тим, щоб забороняти, обмежувати, виносити моральне судження й карати. Вона невидима, її підтримують не конкретні особи, які мають владу, а всі члени певної культури. Сучасна влада спирається на винесення нормативного судження: в кожній культурі та субкультурі є свої норми і стандарти того, що значить «відбутися як особистість», «жити правильно», «бути успішним», «гарно виглядати». Люди постійно порівнюють себе та інших з цими еталонами і приходять до висновку про власну «особистісну неспроможність», «зіпсовану ідентичність», «про невдалу долю», про необхідність приводити себе у відповідність до нормам [4].

Крім етапу екстерналізації, процес нарративної психотерапії передбачає етап конструювання. Під даним терміном Ж. Дерріда розуміє критичний аналіз ідей, які були некритично засвоєні, тобто свого роду «розпакування» або «контекстуалізацію» [9]. Використовуючи деконструювання, фахівець допомагає клієнту усвідомити, що уявлення або пере-

конання, які домінують в його свідомості, є «ілюзією», і що насправді реальність є набагато різноманітнішою й ширшою. Основний сенс деконструкції як психотерапевтичного прийому, полягає в тому, щоб створити «якийсь простір» між людиною та ідеями, зробити ці ідеї видимими, щоб людина могла на них подивитися і оцінити їх вплив на себе. Пошук інших, нових варіантів дозволяє звільнити людину від «ілюзорних істин», розширює її горизонти, надає їй відчуття свободи, сили та впевненості у досягненні нових можливостей. Реалізація такого творчого пошуку найбільш імовірна при написанні прози, віршів, пісень.

У власній психоконсультаційній та психотерапевтичній роботі ми часто застосовуємо різноманітні техніки, які є інструментом екстерналізації вербальної продукції: есе, особисті історії, казки, вірші (зокрема, сінквейн та акровірш) і безліч різноманітних вправ на основі метафоричних асоціативних карт, які теж, звичайно, супроводжуються розгорнутим коментарем клієнта [7].

У статті акцентовано увагу на трансформаційних змінах українського суспільства. Показано, що зміни суспільства гостро поставили перед молоддю проблему її активності, вміння адаптуватися та визначати власну життєву перспективу в нових соціокультурних умовах. З'ясовано, що для сучасної молоді характерні всі ознаки перехідного суспільства: радикальна переоцінка цінностей, нечіткість перспектив, порушення спадкоємності у відносинах між поколіннями, відсутність соціально визнаних способів реалізації індивідуальних життєвих стратегій. Обґрунтовано можливість надання психологічної допомоги студентській молоді у період трансформаційних змін суспільства засобами нарративної психології. Представлено основні положення та принципи нарративного підходу. Зроблено акцент на особливій цінності даного підходу не тільки у формі засобу психотерапевтичної роботи, але й як ефективного засобу психологічної самопомоги.

Список використаних джерел

1. Жорняк Е. С. Нарративная психотерапия / [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа / Е. С. Жорняк. 2005. № 4. Режим доступа: <http://www.psyjournal.ru/psyjournal/articles>.
2. Копытин А. И. Техники телесно-ориентированной арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. М. : Психотерапия, 2011. 128 с.

3. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість в динаміці самоконструювання / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. К., 2010. Т. 2, вип. 6. С. 5–14.
4. Фуко М. Психиатрическая власть: Курс лекций, прочитанный в Коллеж де Франс в 1973–1974 уч. году / [Пер. с фр. А. Шестакова] / М. Фуко. СПб.: Наука, 2007. 450 с.
5. Чаусова Ю. А. Наративний підхід у дослідженні особливостей сімейних стосунків / Ю. А. Чаусова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том II. Психологічна герменевтика. Житомир: Житомирський Державний Університет. 2011. Вип. 7. С. 227–234.
6. Чепелева Н. В. Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. Том 2, вип. 6. С. 15–24.
7. Шهبанова В. І. Застосування техніки «складання віршів» щодо нормалізації девіантної поведінки / В. І. Шهبанова / Матеріали науково-практичного семінару для співробітників Південного міжрегіонального управління з питань виконання кримінальних покарань та пробації Міністерства юстиції України. Херсон: видавництво ХДУ, 2017. С. 41–43.
8. Denborough D (Ed.) Trauma: Narrative responses to traumatic experiences / D. Denborough. Adelaide: Dulwich Centre Publications, 2006.
9. Derrida J. Speech and phenomena, and other essays on Husserl's theory of signs / Jacques Derrida. Evanston, IL: Northwestern University Press, 1973. 166 p.
10. Friedman J. Narrative therapy: the social construction of preferred realities / J. Friedman, G. Combs. New York: W. Norton & Company, 1996. 336 p. (Series «Norton Professional Books»).
11. Nicnols M. P. Family therapy concepts and methods / Michael P. Nichols, R. C. Schwartz. 10 edition. Boston: Pearson, 2012. 416 p.
12. White M. Maps of Narrative Practice (Norton Professional Books) / Michael White New York: W. W. Norton & Company, 2007. 304 p. (Series «Norton Professional Books»).

VITALIA SHEBANOVA

Kherson

PSYCHOLOGICAL HELP OF STUDENT YOUTH IN THE PERIOD OF TRANSFORMATION CHANGES OF THE COMPANY BY MEANS OF NARRATIVE PSYCHOLOGY

In the article attention is focused on transformational changes in Ukrainian society. It was shown that, changes in society sharply put the problem in front of youth of the ability to adapt and determine your own life perspective in new socio-cultural conditions. It is described that for modern youth all signs of transition society are characteristic: a radical reassessment of values, unclear prospects, breach of continuity between generations, lack of socially recognized ways to implement individual life strategies. Is the grounded the opportunity provision of psychological assistance to student youth in the period of transformational changes in society means of narrative psychology. The presents the basic provisions and principles of the narrative approach. The emphasis on the special value of this approach is not only in the form of a means of psychotherapeutic work, but also as an effective means of psychological self-help.

Key words: transformational changes, Ukrainian society, student youth, psychological help, means of narrative psychology.

ВИТАЛИЯ ШЕБАНОВА

г. Херсон

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ПЕРИОД ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОБЩЕСТВА СРЕДСТВАМИ НАРРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В статье акцентировано внимание на трансформационных изменениях украинского общества. Показано, что изменения общества остро поставили перед молодежью проблему ее активности, умение адаптироваться и определять собственную жизненную перспективу в новых социокультурных условиях. Описано, что для современной молодежи характерны все признаки переходного общества: радикальная переоценка ценностей, нечеткость перспектив, нарушение преемственности в отношениях между поколениями, отсутствие социально признанных способов реализации индивидуальных жизненных стратегий. Обоснована возможность оказания психологической помощи студенческой молодежи в период трансформационных изменений общества средствами нарративной психологии. Представлены основные положения и принципы нарративного подхода. Сделан акцент на особой ценности данного подхода не только в форме средства психотерапевтической работы, но и эффективного средства психологической самопомощи.

Ключевые слова: трансформационные изменения, украинское общество, студенческая молодежь, психологическая помощь, средства нарративной психологии.

Стаття надійшла до редколегії 05.04.2018