

Наративна організація життєвого досвіду як механізм самопізнання та ідентичності

Інна Клименко

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KlymenkoIM@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, де соціальні зміни відбуваються швидко, людина постає перед необхідністю постійного переосмислення власного досвіду. Те, що колись розглядалося як стабільна ідентичність, нині розуміється як динамічний конструкт, який формується у взаємодії з культурними наративами, соціальними моделями та індивідуальними подіями. Одним із ключових механізмів цього процесу є наративна організація життєвого досвіду – спосіб, за допомогою якого людина надає сенс своїм вчинкам, інтегрує суперечливі переживання та вибудовує цілісне уявлення про себе. Саме тому проблема структурування життєвих історій набуває особливої актуальності як у теоретичній, так і в прикладній психології (Пилипенко, 2021).

Класичні підходи до дослідження особистості акцентували увагу на стабільних рисах, що нібито визначають поведінку незалежно від контексту. Однак сучасні теорії наголошують: важливим є не лише набір рис, а те, як людина інтерпретує власні переживання. Д. МакАдамс (2001) вказує, що життєва історія надає біографічному матеріалу логічності й смислової завершеності; саме вона формує внутрішню узгодженість особистості, систему цінностей, життєві цілі та уявлення про майбутнє. Таким чином, наратив виступає не просто формою висловлювання, а механізмом самопізнання та інструментом побудови ідентичності.

Життєвий досвід за своєю природою фрагментарний, події не утворюють автоматичної послідовності. Людина має сама пов'язати їх між собою, осмислити та вибудувати причинно-наслідкові лінії. Наратив дозволяє впорядкувати хаотичні події, надаючи їм логічної структури. Таке смислове впорядкування є центральним елементом розвитку самосвідомості: людина поступово вчиться бачити власні мотиви, оцінювати вибір і вибудовувати стратегії поведінки.

Процес створення життєвої історії неможливо розглядати поза соціальним контекстом. І. Колобова (2021) наголошує, що індивіди інтерпретують свої події, спираючись на традиційні культурні сценарії, ціннісні зразки та очікування суспільства. Життєвий наратив завжди вплетений у колективні смисли; вони можуть сприяти особистісному розвитку або, навпаки, обмежувати його. Таким чином, постає проблема узгодження власного досвіду з домінуючими

культурними моделями.

Важливим є й характер наративних моделей, до яких звертається людина. Наратив може бути конструктивним і підтримувати автономність та суб'єктивну активність, або ж деструктивним – закріплювати відчуття безсилля, фіксувати людину в ролі жертви, не дозволяти подолати наслідки травматичних подій. Як підкреслює Дж. Брунер (1991), будь-яка історія є вибірковою: людина виділяє одні епізоди й оминує інші, вибудовуючи інтерпретацію, яка може як допомагати, так і шкодити її розвитку.

Особливої ваги наратив набуває під час життєвих криз. М. Уайт і Д. Епстон (1990) переконують, що переосмислення подій і створення нової історії про себе може сприяти подоланню негативного досвіду й відновленню цілісності ідентичності. Коли людина змінює інтерпретацію власної біографії, вона отримує можливість змінювати і поведінку, і способи реагування на труднощі.

Наратив має і перспективну функцію – він не лише структурує минуле, а й визначає бачення майбутнього. Д. Сінгер (2004) зазначає, що уявлення про майбутні події, інтегровані в життєву історію, виконують регулятивну функцію: вони впливають на емоційний стан, рівень активності та готовність до змін. Якщо ці прогнози мають негативне забарвлення, це може спричиняти песимістичну життєву позицію.

Соціальна природа наративу виявляється і в тому, що життєві історії створюються у взаємодії з «іншими». Родина, друзі, соціальні інституції впливають на те, як людина розуміє своє минуле. Х. Германс (2001) характеризує сучасне «Я» як поліфонічне, таке, що містить різні «голоси» – позиції, які людина засвоює впродовж життя. Узгодження цих голосів є непростим завданням, особливо в умовах соціальної нестабільності.

У контексті сучасних викликів питання збереження цілісного життєвого наративу стає особливо важливим. Т. Титаренко (2019) підкреслює, що швидкі зміни, невизначеність та соціальні кризи можуть призводити до «розривів» у життєвій історії, ускладнюючи підтримання цілісності «Я». Уміння гнучко оновлювати власні смисли, переосмислювати події та створювати конструктивні сюжети стає ключовою умовою психологічної стійкості.

Таким чином, наративна організація життєвого досвіду виступає складним механізмом формування ідентичності, що дозволяє людині інтегрувати фрагментарні події, знаходити смислу суперечливих переживаннях і підтримувати внутрішню цілісність. У сучасному світі, позначеному швидкими змінами, такий механізм набуває особливого значення для розуміння закономірностей розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Колобова І. Б. (2021) *Наративне конструювання життєвого досвіду. Журнал сучасної психології. № 1. С. 7.*
2. Пилипенко І. М. (2021) *Наративна конструкція ідентичності у молодіжному віці. Вісник ХНПУ. Психологія. Вип. 64. С. 78–86.*
3. Титаренко Т. М. (2003) *Життєвий світ особистості. К. : Либідь. 376 с.*

4. Титаренко Т. М. (2019) Наративні практики організації особистісного майбутнього. *Наук. студ. із соц. та політ психол.* : зб. статей АПН України, Ін-т соц. та політ. психології; К. : Міленіум. Вип. 22 (25). С. 11-18
5. Bruner J. (1991). *The Narrative Construction of Reality*. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>
6. Hermans H. J. M. (2001). *The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning*. *Culture & Psychology*, 7(3), 243–281 p. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
7. McAdams D. P. (2001) *The psychology of life stories*. *Review of General Psychology*. Vol. 5, No. 2. P. 100–122.