

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЛЮДИНОЮ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ**

**Кресан О.Д.,**

*канд. психол. наук,*

*Ніжинський державний університет імені М. Гоголя*

Суспільні процеси в сучасному світі породжують чималу кількість тривог і непорозумінь як у соціальній взаємодії, так і у внутрішньому світі, що призводить до психологічних проблем і труднощів, які потребують вирішення і фахової допомоги психолога. На сьогодні однією з найбільш поширених форм психологічної допомоги є консультування з питань, що турбують клієнта.

Робота психолога, зокрема процес психологічного консультування, традиційно розглядається переважно як діалог психолога з клієнтом. Психологічне консультування становить таку взаємодію клієнта з психологом, у якій відбувається допомога для психічно здорових людей у досягненні ними цілей особистісного розвитку [0, с. 19]. Тобто *консультування* розглядається як відносини та як процес, спрямований допомагати особистості здійснювати вибір і вирішувати проблемні ситуації [0, с. 19]. Водночас у внутрішньому світі особистості в процесі консультування відбуваються зміни, нові усвідомлення, які часто мають ефект інсайту, виникають нові погляди та сенси. Усвідомлення може стосуватися як наявної життєвої ситуації чи майбутнього, так і минулих життєвих подій, які хвилюють людину або переживаються нею на даний момент.

*Метою* нашого дослідження є вивчення особливостей переживання та усвідомлення людиною життєвих подій у процесі психологічного консультування.

Життєві події ми розуміємо як значущі для людини ситуації, які не просто відбулися, а й запам'яталися, мають для людини значення і сенс на певному етапі її життя. Зазвичай життєві події пов'язані зі значними змінами у життєдіяльності, внутрішньому світі людини, у сфері її відносин, здоров'я, професійному житті тощо. Вони наділені емоціями, мають сенс, принаймні в конкретний період, коли людина вважає їх життєвими. За емоційним забарвленням та суб'єктивною оцінкою життєві

події можуть бути позитивними, негативними та нейтральними, проте більшість дослідників цієї проблеми, зокрема С. Л. Рубінштейн, Т. Б. Карцева, Т. М. Титаренко та ін., вважають, що події завжди потребують переживання. Цю психологічну необхідність можна пояснити тим, що під час самої події, особливо, коли вона надто насичена емоціями, несподівана й неочікувана, а надто тоді, коли вона має травматичний характер, людина не може одразу ж повністю пережити її, осмислити всі її аспекти та усвідомити її значення. Тому більшість життєвих подій потребують переживання та усвідомлення постфактум, тобто вже після того, як сама подія відбулася або навіть давно минула.

У житейському досвіді кожної людини відомі ситуації, коли після великих потрясінь або й просто яскравих радісних подій вона відчувала емоційний спад, пасивність, бажання побути на самоті і т. ін. Це пов'язано, на наш погляд, саме з необхідністю «переробити» все, що відбулося під час події шляхом осмислення, переживання та усвідомлення. При цьому переживання – це процес «переведення зовнішніх подій у внутрішній світ людини» (М. В. Папуча). Це відбувається шляхом оповіді – наративу про свої життєві події.

*Наратив* є оповіддю від першої особи, що виражає почуття й суб'єктивне ставлення автора до ситуації, має сюжет та відповідну структуру. Згідно з Дж. Брунером, втілення досвіду у формі історії, розповіді дозволяє осмислити його в інтерперсональній, міжособовій сфері, оскільки форма наративу, вироблена в ході розвитку культури, вже сама по собі припускає історично опосередкований досвід міжособистісних відносин [0, с. 95 - 96]. Тому ще одним важливим аспектом оповіді наративу є його міжособистісний характер та вплив на діалог та міжособистісні відносини партнерів по спілкуванню. Слід зазначити, що саморозкриття в процесі оповіді сприяє виникненню довіри й покращенню відносин, тоді як односкладові відповіді натомість перешкоджають порозумінню й створенню атмосфери довіри у спілкуванні.

Ситуація спілкування, що покликана максимально сприяти виникненню довіри та відкритості, створюється у процесі психологічного консультування психологом та клієнтом, які співпрацюють заради психологічного комфорту клієнта й вирішення важливих для нього питань. У такій психологічно безпечній та захищеній атмосфері для клієнта природним є переживання тих подій, про які, можливо, він раніше не згадував або значення яких було недооціненим раніше. Як зазначалося, переживання та усвідомлення життєвих подій у консультативному діалозі відбувається шляхом наративізації / нарації – оповіді клієнта.

Наративізація життєвих подій у ході психологічного консультування має для клієнта надзвичайно важливе значення, оскільки наратив – це оповідь тут і зараз, тому людина, яка оповідає історію, висловлює сприймання та розуміння свого життя тут і зараз. Це своєрідна ситуативна інтерпретація. У наративах однієї і тієї ж людини одні компоненти (сюжети, емоційне забарвлення оповіді, послідовність викладу тощо) можуть бути постійними, а інші змінюватимуться щоразу в кожній наступній розповіді [0]. Як бачимо, все це можливе за умови відкритого спілкування консультанта з клієнтом, а також спеціально організованої роботи психолога з керування діалогом, що

допомагає розширювати свій погляд на певні події та ситуації та переосмислювати власний довід.

Усвідомлення побудова й перебудова нарративу відбувається у ході роботи психолога з клієнтом. Саме у процесі консультивання відбувається осмислення і переробка особистої історії пацієнта через діалог з психотерапевтом. Як зазначають Е.С. Калмикова та Е. Мергенталер, «схематично процес психотерапії можна уявити собі таким чином: пацієнт розповідає психотерапевтові історії зі свого життя – минулого і справжнього. Потім вони разом обговорюють ці історії, більш-менш детально, з більшою або меншою мірою участі обох співбесідників. В результаті у пацієнта поступово виникає нове бачення цих історій – причому не тільки в інтелектуальному, але і в емоційному плані. Завдяки цьому і здійснюється зміна в психотерапії – пацієнт приходить до більш цілісного й позитивного, оптимістичного сприйняття свого життя і самого себе» [0].

Отже, йдеться про підвищення саморозуміння, прийняття себе та власного досвіду, пошук і відкриття сенсів, нових смислових аспектів певної події. Таким чином, можемо узагальнити, що оповідь людиною про свої життєві події під час психологічного консультивання є важливим психологічним, соціальним та особистісним явищем, оскільки:

- Включається у соціальну взаємодію і є елементом міжособистісного спілкування, має вагому роль у процесі саморозкриття, звідки можемо зробити висновок про наступне.

- Допомагає усвідомити нові сторони та раніше не усвідомлені аспекти події, її чинники, наслідки та значення у контексті всього свого життя.

- Сприяє переживанню складних почуттів, що пов'язані з життєвою подією або тих ситуацій, які людина не мала часу осмислити раніше.

- Оповідь має терапевтичний ефект, оскільки оповідач може переживати катарсис, нове усвідомлення, саморозуміння, що виникає в діалозі.

- Оповідь знижує тривогу, підвищує рівень самосвідомості. Дає людині полегшення емоційної та психологічної напруги через можливість з одного боку усвідомити ситуацію більше, з іншого – поділитися, виразити внутрішнє у зовнішньому (тексті, словах, оповіді), по-третє, знайти відгук від іншої людини, таким чином вступити у відносини з іншою людиною.

- Шляхом нарративізації клієнт здобуває, перебирає на себе «авторство» свого життєвого нарративу і свого життя. Це в свою чергу дає можливість здійснювати особистісні зміни у своєму житті в майбутньому [0].

- Переживання певних подій життя у ході роботи з консультантом дозволяє людині осмислити, зрозуміти їх, включити в структуру свого особистісного досвіду.

Висновки. В процесі психологічного консультивання предметом роботи часто виступають життєві події клієнта, які достатньою мірою не були осмислені й пережиті, містять у собі негативні або неусвідомлені емоції або ж розглядаються людиною як ключові моменти її біографії. Форма взаємодії психолога і клієнта у психологічному консультиванні становить діалог, у якому відбувається оповідь про життєві події, що сприяє насамперед формуванню емоційного контакту й довіри між психологом і клієнтом, що у свою чергу допомагає глибше зрозуміти й усвідомити самого себе, а

також впоратися зі складними ситуаціями та пережити події, про які йдеться. Переживання та усвідомлення життєвих подій у процесі консультування відбувається природнім шляхом, входячи в структуру діалогу, проте має беззаперечний вплив на внутрішній світ та майбутні події людини. Одним з найважливіших аспектів впливу переживання й усвідомлення життєвих подій у консультативній оповіді є відповідальність за своє життя і майбутнє, що формується через авторство власного нарративу та діалогу з консультантом.

*Перспективами* подальших досліджень є вивчення особистісних передумов створення чи блокування розповіді у процесі психологічного консультування залежно від психологічних властивостей і характеристик клієнта й психолога.

#### Список використаних джерел:

1. Ильин И. П. Постмодернизм от истоков до конца столетия: эволюция научного мифа. М.: Интрада, 1998.
2. Калмыкова Е. С., Мергенталер Э. Нарратив в психотерапии: рассказы пациентов о личной истории (Часть I) // *Психологический журнал*. 1998. Том 19. № 5.
3. Кресан О. Д. Особливості нарративізації життєвих подій клієнта у процесі психологічного консультування // *Современные проблемы психологического консультирования: Сборник докладов научно-практической конференции 21 апреля 2007 г.* Одесса: ХГЭУ, 2007. С. 5 - 8.
4. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чаплак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.