

- and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, IV (48), Issue: 102, 2016. – R. 56–60.
10. Fomenko K.I. Gubrystychna motywacja optymistów ta pesymistów / K.I. Fomenko, M.M. Kuznjecova // Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorody. Psychologija. Vyp. 53. – H. : HNPU, 2016. – S. 256–264.
  11. Fomenko K.I. Atrybutywni osoblywosti gubrystychnoi' motywacii' osobystosti majbutnih psychologiv // Visnyk Odes'kogo nacional'nogo uniwerytetu. Serija «Psychologija». – T. 18. – Vyp. 4(30), 2013. – S. 292–299.
  12. Homulenko T.B. Psyhosomatyka: kul'turno-istorychnyj pidhid / T.B. Homulenko, I.O. Filenko, K.I. Fomenko, O.S. Shukalova, M.V. Kowalenko. – H. : «Dysa pljus», 2015. – 227–237.

*Received February 15, 2017*

*Revised March 17, 2017*

*Accepted April 14, 2017*

УДК 159.923.2

*I. В. Шевчук*  
[jahn88@ukr.net](mailto:jahn88@ukr.net)

## НАРАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ОСНОВИ ВСТУПУ У НАРАТИВНУ ПРАКТИКУ

---

Shevchuk I. V. Narrative psychology and fundamentals of introduction to narrative practice / I. V. Shevchuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuks Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 37. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 464–473.

---

**I. V. Shevchuk. Narrative psychology and fundamentals of introduction to narrative practice.** It is shown that the narrative approach allows people to identify the impact of limiting cultural stories on their lives and to expand and enrich their own life narratives.

The psychologist tries to find ways to spread news about individual triumphs, starts to turn personal success stories so that they maintain satisfactory atmosphere of growth and motion of our culture.

We have focused on dealing with clients' life stories, analyzed problematic stories and providing with alternative stories that open up new

prospects for people. Therefore, it is important to note that this approach was tested.

It is showed that based on the postmodern worldview, this approach rejects folded hierarchy against «therapist-client», providing space for people to select the best areas for development.

The paper presents the views of scientists revealing features of narrative approach. Also, the basic principles of narrative therapy are opened. It is widely shown the position of a psychologist, the main advantages of this approach what exactly it stands out among the others. The basic therapeutic technique – externalization – is analyzed. Its main principles and features of conducting. The central principle is clarified which is the basis for the narrative approach to therapy.

**Key words:** narrative, narrative therapy, externalization, principles of narrative approach, standardization, legitimization, institutionalization, specification.

**І. В. Шевчук. Наративна психологія та основи вступу у наративну практику.** Показано, що наративний підхід дозволяє людям виявити вплив обмежуючих культурних історій на їх життя і розширити та збагатити їхні власні життєві наративи. Акцентовано, що психолог прагне знайти шляхи поширення звісток про індивідуальні триумфи, запустити в обіг історії про особисті успіхи для того, щоб вони підтримували задовільну атмосферу зростання і руху нашої культури.

Зроблено акцент на роботі з життєвими історіями клієнтів, проаналізувано проблемні історії і створення альтернативних оповідань, які відкривають нові перспективи для людей. Тому, важливо зазначити, що цей підхід було апробовано.

Показано, що, ґрунтуючись на постмодерністському світогляді, цей підхід відкидає складену ієрархію у відношенні «терапевт-клієнт», надаючи людям простір для вибору кращих напрямків розвитку.

У статті представлено та проаналізовано погляди вчених, які розкривають особливості наративного підходу, розкрито основні принципи наративної терапії. Досить широко показано позицію психолога, основні переваги цього підходу, чим саме він вирізняється серед інших.

Проаналізовано основну терапевтичну техніку – екстерналізації, основні її принципи та особливості проведення. З'ясовано центральний принцип, на якому засновано підхід до наративної терапії.

**Ключові слова:** наратив, наративна терапія, екстерналізація, принципи наративного підходу, типізація, легітимація, інституціоналізація, конкретизація.

**И. В. Шевчук. Нарративная психология и основы вступления в наративную практику.** Показано, что нарративный подход позволяет людям выявить влияние ограничивающих культурных историй их жизни, расширить и обогатить их собственные жизненные нарративы. Акцентируется, что психолог стремится найти пути распространения известий об индивидуальных триумфах, запустить в оборот истории о

личных успехах с тем, чтобы они поддерживали удовлетворительную атмосферу роста и движения нашей культуры.

Сделан акцент на работе с жизненными историями клиентов, проанализировано проблемные истории и создание альтернативных рассказов, которые открывают новые перспективы для людей. Поэтому, важно отметить, что этот подход был апробирован.

Показано, что, основываясь на постмодернистском мировоззрении, этот подход отвергает составленную иерархию в отношении «терапевт-клиент», предоставляя людям простор для выбора лучших направлений развития.

В статье представлены и показаны взгляды ученых, раскрывающих особенности повествовательного подхода. Также раскрыты основные принципы нарративной терапии. Достаточно широко показана позиция психолога, основные преимущества этого подхода, чем он отличается от других.

Проанализирована основная терапевтическая техника – экстернализация, основные ее принципы и особенности проведения, выяснен центральный принцип, на котором основан подход к нарративной терапии.

**Ключевые слова:** нарратив, нарративная терапия, экстернализация, принципы нарративного подхода, типизация, легитимация, институционализация, конкретизация.

**Постановка проблеми.** Основною проблемою цього підходу є допомогти клієнту знайти унікальні епізоди з історії його життя та, знайшовши їх, будувати нову для себе історію, конструктивну, з досить позитивними моментами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наративна психологія, як напрямок науки, досліджувалася такими провідними вітчизняними та закордонними науковцями, як Дж. Брунер, К. Герген, О. Калмикова, А. Кербі, Г. Олпорт, Т. Сарбін, Ч. Тейлор, Н. Чепелева тощо. На думку вищезазначених вчених, сенс людського життя та формування певних патернів їх поведінки є результатом взаємодії людини зі світом, що виражається у формі повідомлення, хоч не завжди має логічне пояснення. Сприймання особою самої себе відбувається безпосередньо шляхом формування наративів, які виявляються у формі важливих для неї подій. Вони, як правило, проходять етапи осмислення та оцінювання, чим і визначається їх важливість. Водночас неповторність наративів підтверджує унікальність особи. Реальність втілюється у формі мовних одиниць, які передаються із покоління в покоління та у такий спосіб фіксуються у пам'яті індивідів.

Багато учених розглядають наратив як повідомлення, за допомогою якого суб'єкт конструює своє «Я» та взаємодіє зі світом

як одне ціле. На сьогодні, нарративна психологія – це галузь, яка постійно розвивається і зазнає змін, утім не перестає цікавити дослідників та пересічну людину. Це новий напрямок у науці. Нарративна психологія тісно пов'язана з культурно-історичною психологією Л. Виготського, теорією особистості.

На сьогодні сучасна нарративна психологія має два основних підходи до вивчення. Представники *соціально-конструктивістського* напрямку розуміють особу як так званий текст, який нічим не відрізняється за формою від традиційних текстів. У своїй статті «Життя як наратив» Дж. Брунер висловив думку про те, що у людей «немає іншого способу опису пережитого часу, окрім як у формах наративу». *Прихильники іншого напрямку* ототожують поняття самоідентифікація та саморозуміння, пояснюючи це тим, що розуміння особою самої себе лежить у площині її розуміння своєї ідентичності та соціальної належності.

Варто зазначити, що обидва зі згаданих підходів враховують соціально-культурний контекст та не суперечать теорії Л. Виготського про первинність інтерпсихічних процесів, які є визначальними для соціального існування.

На думку Т. Сарбіна, нарративна психологія – це підхід, у межах якого розглядається спосіб, за допомогою якого індивід описує своє життя. Іншими словами, це спосіб взаємодії індивіда з навколишнім світом та соціумом, шляхом формулювання власних історій та з історіями інших. Підсумовуючи думку Сарбіна, варто зазначити, що нарративна психологія – це досить молода наука, яка допомагає людині врегулювати свій життєвий досвід, сформулювати систему цінностей та заставляє конструктивно мислити [2, с. 45–48].

І. Брокмейер та Р. Харре визначили наратив як деяке поєднання лінгвістичних та психологічних структур, які передаються культурно та історично. Люди осмислюють своє життя крізь призму історій як системи культурних, вроджених наративів та здійснюють це засобами мови. Іншими словами, наратив інтерпретує події та надає їм важливості, зосереджуючись як на житті соціуму загалом та на житті кожного окремого індивіда, так і на певних обставинах, що мали місце. Відтак свідомість людини – це місце збереження та виникнення наративів. Своєю чергою, нарративна психологія ґрунтується на думці, що не може існувати єдиний правильний опис людського життя, оскільки життєвий сюжет можливо переписувати у тій чи іншій формі, залежно від побажання індивіда [6, с. 56–59].

Основоположник наративного підходу М. Уайт говорив про те, що основою роботи в наративній практиці є світогляд і етична позиція терапевта, а питання формулюються «до випадку», з урахуванням контексту. Він запрошував учасників семінарів провести кілька десятків сесій, записати їх на відео, переглянути і виділити, які саме питання в роботі даного конкретного терапевта приводять до змін. «Саме намагаючись копіювати, ми створюємо щось оригінальне...». Майкл дуже любив повторювати ці слова антрополога Кліффорда Гирца [4, с. 30–34].

**Виклад основного матеріалу.** У зв'язку з актуальністю означеної проблеми метою нашого дослідження було розкрити основні принципи і підходи наративної психології та наративної практики, показати результативність та сформулювати основні принципи цього напрямку.

Наративна практика – відносно молодий підхід, стартовою точкою в його історії можна вважати 1990 рік. У фокусі уваги наративного підходу – взаємозв'язок уявлень людини про себе, про здатність впливати на своє життя, авторської позиції по відношенню до власної історії, з одного боку, і соціальних (культурних, економічних, політичних) чинників – з іншого. Багато проблем, з якими зіштовхуються люди, є результатом практики порівняння себе та інших з нормами і еталонами гідного, успішного життя, прийнятими в різних соціальних групах. Психологи роблять видимим вплив на людей цих «нормативних суджень» і допомагають людям створювати і реалізовувати свої власні унікальні траєкторії розвитку, збираючи навколо себе однодумців. Саме тому наративна практика вельми популярна. Наративна практика – це, якщо користуватися терміном Л.С. Виготського, робота в зоні найближчого розвитку: партнерство і співробітництво психолога і людини, яка звернулася за допомогою, яке, базуючись на вже наявних у людини знаннях і вміннях, дозволяє перейти від знайомого і звичного до того, що можливо [1, с. 54–59].

Психолог, який працює в наративному підході, не займає позицію «експерта за змістом життя» клієнта, не виносить суджень про «правильність» або «неправильність» його вчинків. Він бере на себе відповідальність за процес терапії або консультування, займаючи тим самим впливову позицію, але в центрі уваги виявляються не знання і вміння терапевта, а знання і вміння людини, з якою ведеться робота. Психолог лише ставить питання, які сприяють розбудові бажаного, пріоритетного для людини напрямку життя. Це відбувається за рахунок все більш повного,

насиченого, багатогранного опису бажаної історії людини. У ній є місце індивідуальності людини, вона включає в себе складності і протиріччя, сподівання і надії, все те, що людина любить, у що вірить і що готова відстоювати [4].

Переваги наративного підходу:

- швидкість освоєння підходу. Майже відразу можна почати застосовувати;
- «антивигораючий» підхід – психологи, які працюють із цим підходом, практично не схильні до вигорання;
- наративна практика забезпечує технічну можливість забезпечення «прийняття» клієнта через децентровану позицію фахівця;
- психологу не обов'язково мати великий життєвий досвід, щоб допомогти клієнту.

**Основні принципи наративного підходу:**

- рівність терапевта і клієнта;
- акцент на взаємоповагу;
- співробітництво;
- відкритість;
- довіра;
- відвертість;
- позиція терапевта є неекспертна, впливова і децентрована;
- допитливість.

**Загальні положення наративного підходу:**

Клієнт – експерт у своєму житті, сам вибирає в ній бажані цінності, напрямки. Людина – не проблема, але перебуває у взаєминах з проблемою. Психолог – професійний супроводжуючий у процесі виборів, що здійснюються клієнтом на основі його особистих цінностей і переваг, прийняття ним відповідальності за ці вибори, опису ним своєї, яка влаштовує його, ідентичності і переконоструювання своєї життєвої історії.

*Основною технікою роботи у наративному підході є техніка екстерналізації.* Багато людей, які звертаються за допомогою до терапевта, впевнені, що проблеми в їхньому житті – це відображення їх глибинної суті або суті іншої людини, або ж суті їх взаємовідносин з людьми. Подібне розуміння проблем визначає спроби її вирішення. На жаль, від спроб такого роду проблеми тільки посилюються, і це змушує людей ще більш наполегливо вірити в те, що проблеми є відображенням певних «істин». Люди починають вірити, що проблеми внутрішньо властиві їм самим і іншим людям, що вони самі або інші люди, по суті, і являються проблемою. А таке переконання тільки глибше занурює їх в

безодню тих складнощів, які вони намагаються вирішити. Екстерналізуючі бесіди можуть забезпечити протидію такому розумінню за рахунок того, що проблема ніби виводиться назовні, перетворюється у зовнішній об'єкт. Виходить, що проблема – окремо, а людина – окремо, що проблема – у проблемі, а не в людині. Сама особистість, не є проблемою. В контексті екстерналізуючих бесід проблема перестає відображати «істину» про сутність людини. Раптово стають видимими і доступними можливості їх успішного вирішення. Подібне відділення ідентичності людини від ідентичності проблеми не рятує людей від відповідальності за свої вчинки і за вирішення проблем. Швидше, людям стає простіше приймати на себе відповідальність. Якщо людина і проблема – одне, то існує дуже мало способів позбавлення від проблеми без заподіяння шкоди самому собі. Але якщо відносини людини з проблемою стають більш визначеними, чітко і ясно описаними, як це відбувається в екстерналізуючих бесідах, з'являється новий набір можливостей для перегляду цих відносин [4, с. 14–18].

Прийняття нарративного, соціально-конструктивістського світогляду тягне за собою корисні ідеї щодо того, як поняття влади, знання та «істини» обговорюються у сім'ях і більших культурних утвореннях. Важливими є підходи до людей та їхніх проблем з позиції установок, що впливають з цих ідей. Іноді вони є кориснішими або доцільнішими, ніж психологічні техніки. З цієї причини, виділяють чотири ідеї, які відносяться до цього світогляду. Ось ці ідеї:

1. Реальності соціально конструюються.
2. Реальності засновуються через мову.
3. Реальності організуються і підтримуються через нарратив.
4. Немає невід'ємних істин.

Центральний принцип, на якому заснований підхід до нарративної терапії, полягає в тому, що переконання, закони, соціальні звичаї, звички, пов'язані з одягом і харчуванням – все ті речі, які становлять психологію «реальності» – з часом виникають з соціальної взаємодії, іншими словами, люди спільно конструюють свої реальності, обживаючи їх.

Бергер і Лукман розрізняють три процеси: *типізацію, інституціоналізацію та легітимацію*, які, як вони вважають, відіграють важливу роль в тому, як будь-яка соціальна група конструює і підтримує свої знання, що стосується «реальності». Вони використовують четвертий термін, *конкретизацію*, який охоплює весь процес в цілому, тоді як три перші – його частини.

Типізація – це процес, за допомогою якого люди сортують свої сприйняття за типами або класами.

Інституціоналізація – це процес, за допомогою якого навколо наборів типізацій виникають інститути / встановлення: інститут материнства, інститут закону і т.д. Інституціоналізація допомагає сім'ям і суспільним групам підтримувати і поширювати працею здобуті знання.

Легітимація – це слово Бергер і Лукман використовують для позначення тих процесів, які надають легітимність інститутів і типізації певного суспільства.

Конкретизація – результат комплексних процесів типізації, інституціоналізації і легітимації. Вона необхідна, якщо ми збираємося ефективно мислити і спілкуватися. Без неї, розмовляючи між собою, ми не могли б ні в що вірити.

### *2. Реальності засновуються через мову.*

Лінгвістичні типізації та сім'ї, в яких ми народилися, навіть тепер схиляються до конкретизації різних світоглядів. Повсякденне життя – це перш за все життя за допомогою мови, яку я поділяю з іншими. Отже, розуміння мови важливе для будь-якого розуміння у повсякденному житті. Мова може стати об'єктивним сховищем величезних накопичень, сенсу і досвіду. Якщо реальності, в яких ми живемо, створені за допомогою використовуваної нами мови, вони живуть і передаються далі в історіях, якими ми живемо і які ми розповідаємо.

### *3. Реальності організуються і підтримуються через наратив.*

Центральну роль наративу в організації, підтримці і поширенні знань про нас і наш світ підкреслювали багато постмодерністських авторів.

М. Уайт (1991) пише, що культурні історії визначають форму наших індивідуальних життєвих наративів. Люди розуміють своє життя як через історії, вроджені наративи, так і через особисті наративи, які вони конструюють щодо культурних наративів.

### *4. Немає невід'ємних істин.*

У контексті описаного наративного, соціально-конструктивістського світогляду, так як ми не можемо об'єктивно пізнати реальність, нам залишається лише інтерпретувати досвід. Існує безліч можливостей для інтерпретації будь-якого досвіду, але жодна інтерпретація не буде «дійсно» істинною [5, с. 32–36].

**Висновки.** Важливим є визначення поняття терміну наративна психологія і як застосовується цей підхід на практиці.



Більш широко показано позицію психолога та з'ясувано основні принципи цього нового підходу у психології.

**Перспективою подальших досліджень означеної проблеми** є дослідження особливостей застосування нарративного підходу для роботи з людьми, що втратили сенс життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Ванда Н. В. Наративна психологія як галузь психологічної герменевтики [Електронний ресурс] / Н. В. Ванда // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. – 2013. – Вип. 41. – С. 39–46. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_41\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_41_8). – Назва з екрану.
2. Жорняк Е.С. «Нарративная психотерапия», № 4, 2005 г. Журнал практической психологии и психоанализа. [Електронний ресурс] / Е.С. Жорняк – [http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2678&sphrase\\_id=103262](http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2678&sphrase_id=103262). – Назва з екрану.
3. Костіна Т. О. Наративна складова життєвого сценарію особистості / Т. О. Костіна // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2013. – Вип. 13. – С. 163–169. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2013\\_13\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2013_13_18). – Назва з екрану.
4. Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию / М. Уайт. – [Пер. с англ.]. – М. : Генезис, 2010. – 326 с.
5. Фридман Д, Комбс Д. ; пер. с англ. В. В. Самойлов Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия / ред. пер. ГиМ.Р. Гизбург. – М. : Независимая фирма «Класс», 2001. – 362 с. – Библиогр.: с. 352-361. – ISBN 0-393-70207-3. – ISBN 5-86375-031-6.
6. Ширяева Т. М. Наративна психологія: теорія та практика [Електронний ресурс] / Т. М. Ширяева // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Психологія і педагогіка. – 2013. – Вип. 22. – С. 213–216. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_22\\_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_22_47). – Назва з екрану.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Vanda N. V. Naratyvna psihologija jak galuz' psihologichnoi' hermenevtyky [Elektronnyj resurs] / N. V. Vanda // Naukovyj

- chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Serija 12 : Psihologichni nauky. – 2013. – Vyp. 41. – S. 39–46. – Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2013\\_41\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_41_8). – Nazva z ekranu.
2. Kostina T. O. Narativna skladova zhitteвого scenariju osobistosti / T. O. Kostina // Mizhnarodnij naukovij forum: sociologija, psihologija, pedagogika, menedzhment. – 2013. – Vip. 13. – S. 163–169. – [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2013\\_13\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2013_13_18). – Nazva z ekranu.
  3. Kostina T. O. Naratyvna skladova zhyttjeвого scenariju osobystosti / T. O. Kostina // Mizhnarodnyj naukovyj forum: sociologija, psihologija, pedagogika, menedzhment. – 2013. – Vyp. 13. – S. 163–169. – [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2013\\_13\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2013_13_18). – Nazva z ekranu.
  4. Fridman D, Kombs D. ; per. s angl. V. V. Samojlov Konstruirovanie inyh real'nostej. Istorii i rasskazy kak terapija /; red. per. GiM. R. Gizburg.–M.:Nezavisimaja firma «Klass», 2001. – 362 s. – Bibliogr.: s. 352-361. – ISBN 0-393-70207-3. – ISBN 5-86375-031-6
  5. Fridman D, Kombs D. ; per. s angl. V. V. Samojlov Konstruirovanie inyh real'nostej. Istorii i rasskazy kak terapija /; red. per. GiM. R. Gizburg.–M.:Nezavisimaja firma «Klass», 2001. – 362 s. – Bibliogr.: s. 352-361. – ISBN 0-393-70207-3. – ISBN 5-86375-031-6.
  6. Shyrjajeva T. M. Naratyvna psihologija: teorija ta praktyka [Elektronnyj resurs] / T. M. Shyrjajeva // Naukovi zapysky [Nacional'nogo universytetu «Ostroz'ka akademija»]. Psihologija i pedagogika. – 2013. – Vyp. 22. – S. 213–216. – Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_22\\_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_22_47). – Nazva z ekranu.

*Received February 9, 2017*

*Revised March 10, 2017*

*Accepted April 11, 2017*