

## ВПЛИВ НАРАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

С.А. Клочко<sup>1</sup>

*<sup>1</sup> аспірант кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені академіка І.А. Зязюна, НТУ «ХПІ», Харків, Україна  
[Sofia.Klochko@sgt.khpi.edu.ua](mailto:Sofia.Klochko@sgt.khpi.edu.ua)*

Дослідження наративної компетентності в Україні лише починає набувати популярності. Українські науковці зосереджені на ролі наративів у формуванні особистісної ідентичності та адаптації до стресових ситуацій, а також на їхньому використанні в психотерапії. Ми обрали тему психологічного благополуччя і наративу, тому що зв'язок між здатністю створювати цілісні життєві історії та емоційним станом є важливим фактором у психологічній роботі, особливо актуальний метод в умовах стресу.

Наративна компетентність – це комунікативна здатність, що проявляється у вміннях особистості послідовно представляти оповідь про подію, висвітлювати її етапи, описувати учасників, місце та особистісне ставлення до теми і предмета розповіді відповідно до норм соціальної взаємодії, що прийняті в певній культурі [5].

Психологічне благополуччя в сучасній психології, ми можемо розглядати як певну характеристику потенціалу особистісного розвитку. К. Ріфф виділяє шість складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономію [4].

У наукових дослідженнях Гоффреді та Шелдона, простежується, що у особистостей, котрі бачать (уявляють) себе «головним героєм» свого життєвого наративу, простежується вищий рівень психологічного благополуччя. В свою чергу це простежується у прояві більшої автономності, впевненості у своїх силах та задоволені соціальними зв'язками, що дозволяє їм відчувати себе повноцінно інтегрованими у оточуючому середовищі. Сприйняття себе як «головного героя» власної історії, допомагає людям віднаходити тривалу мотивацію для досягнення власних, поставлених цілей. Даний фактор загалом має вплив на задоволення таких базових потреб як автономія, компетентність та позитивні соціальні взаємозв'язки, що у свою чергу підвищувало стан загального психологічного благополуччя [1].

Беергер і МакАдамс у своїй роботі також висвітлили вплив розвиненої наративної компетентності на загальний рівень благополуччя особистості. Цілісність та структурованість наративного процесу передбачає логічне та емоційне поєднання подій у власній історії, що в свою чергу допомагає людині краще розуміти власні почуття та переживання. Вчені зазначають, що люди з високим рівнем когерентності у розповідях про своє життя мають нижчий рівень тривожності, схильні краще адаптуватися до змін та, в цілому, здатні виявляти меншу вразливість до стресу. В свою чергу вищеперераховані критерії сприяють розвитку внутрішньої цілісності, що є основою для досягнення психологічного благополуччя [2].

Банкс та Салмон підкреслюють, що наративна компетентність допомагає людям формувати більш позитивне сприйняття себе і свого життя у вигляду процесу рефлексії. Проводячи роботу над власними переживаннями, відбувається певний аналіз подій, розділяючи їх на позитивні та негативні аспекти. Даний підхід створює певну основу для особистісного зростання, а також допомагає зменшити негативний вплив стресу на організм в цілому. Загалом рефлексія над важкими подіями сприяє

розвитку наративної гнучкості, коли людина здатна змінювати інтерпретацію життєвих ситуацій [3].

Дж. Елліотт виділяє важливість наративу в цілому у формуванні особистісної ідентичності. Наративи виступають певною основою для осмислення досвіду та самовизначення особистості, якщо розглядати її в різних культурних контекстах. Процес створення особистісної історії не лише допомагає людям зрозуміти свої переживання, але в ой же чай і визначає їх місце у суспільстві. Що в свою чергу, має прямий вплив на психологічне благополуччя, оскільки чітке уявлення про свою власну ідентичність має вплив на рівень впевненості, соціальної інтеграції та загальній задоволеності життям [6].

Дж. Брунер акцентує увагу на тому, як наративи формують наше сприйняття реальності та самосприйняття. Оповідь можна використовувати не тільки, як інструмент з метою вираження власного досвіду, а також, в той же час, як конструктор власного сприйняття світу. Здатність до формування послідовних і когерентних наративів дозволяє краще пристосуватися до змін і зберегти психологічну стійкість. Сприйняття себе та світу, в свою чергу є тісно пов'язаним з рівнем психологічного благополуччя [7].

Отже, наративна компетентність є активно досліджуваним інструментом, має певний вплив на психологічне благополуччя. Достатній рівень даної компетентності дозволяє особистості не тільки знаходити зміст у минулому досвіді, але в той же час створювати цілісне бачення свого життя, сприяючи внутрішньому комфорту і стійкості до труднощів. Таким чином, люди відчувають більшу впевненість у своїх силах, здатність приймати значущі рішення і вільно виражати свої почуття, що допомагає досягти кращих стосунків з оточуючими та з собою.

#### **Список літератури:**

1. *Goffredi, R.* "The autobiographical critic within: Perceiving oneself as a major character in one's life story predicts well-being" / R. Goffredi, K. M. Sheldon // *PsyPost*. – 2023. – №3 – С. 44.

2. *Baerger, D. R.* "Narrative Coherence and Well-Being" / D. R. Baerger, D. P. McAdams // *Frontiers in Psychology*. – 2015. – №7 – С. 44-50.

3. Narrative Identity and Agency [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://soar.suny.edu>.

4. *Клочко С. А.* Психологічне благополуччя підлітка як один з елементів на шляху до лідерства/С. А. Клочко, Н. В. Підбуцька // Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика : матеріали наук.-практ. конф., 15 жовтня 2020 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2020. – С. 45-47.

5. *Рудницька С. Ю., Гуцол К. В.* Наративна компетентність як визначальна складова комунікативної компетентності особистості. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин), 2021, 10-16.

6. *Elliott, J.* The Role of Narrative in Identity Formation / J. Elliott // *Journal of Narrative Research*. – 2018. – Vol. 8. – P. 20-35.

7. *Bruner, J.* The Narrative Construction of Reality: A Conversational Perspective / J. Bruner // *Narrative Inquiry*. – 2020. – Vol. 30, No. 1. – P. 1-12.