

НАРАТИВНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Рудницька С. Ю. доктор психологічних наук,
професор, завідувач лабораторії когнітивної
психології Інституту психології
імені Г.С. Костюка НАПН України
<https://orcid.org/0000-0002-0141-6337>

Статтю присвячено проблемі розвитку життєвої компетентності особистості засобами наративних практик під час війни в Україні. Авторська модель включає наративну технологію конструювання досвіду, що ґрунтується на низці особистісних запитань і стимулює процес саморефлексії та конструювання життєвих історій у межах наративних практик розвитку життєвої компетентності особистості.

Ключові слова: особистість; наратив; наративна модель; наративна практика; наративна технологія; життєва компетентність; розвиток; війна в Україні.

Вступ. У сучасному світі, що все більше характеризується нестабільністю та численними викликами, питання життєвої компетентності особистості набувають особливої актуальності (Sala, Punie, Garkov, & Cabrera, 2020). Війна в Україні, що стала справжнім випробуванням для населення країни, виявила нові аспекти необхідності розвитку життєвої компетентності як одного з ключових факторів виживання та адаптації в кризових ситуаціях.

Життєва компетентність особистості в умовах війни включає не лише здатність ефективно діяти в критичних обставинах, але й зберігати внутрішню цілісність, мотивацію та здатність до саморозвитку (Bruce, 2018; Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987; Cantor, Norem, Langston, Zirkel, Fleeson, & Cook-Flannagan, 1991).

Важливим інструментом у цьому процесі постає наратив, який дозволяє індивіду конструювати та реконструювати власний життєвий досвід, знаходячи сенс у подіях, що відбуваються, та формуючи стратегії поведінки, спрямовані на досягнення бажаних результатів (Brockmeier, Harré, & Brockmeier, 2001; Crossley, 2000; Rosenthal, 2006).

Наративний підхід, ґрунтується на концепції конструювання досвіду через особисті розповіді (Bruner, 1987; Sarbin, 1986; Schmid, 2010) дозволяє індивіду

відрефлексувати власні переживання, усвідомити власні цінності, мотиви та цілі, а також створити цілісний образ свого «Я» в кризових умовах. Використання наративних практик сприятиме розвитку життєвої компетентності, продуктивній постановці та розв'язанню важливих життєвих задач, зміцненню психологічної стійкості, підвищенню рівня самоусвідомленості та розвитку адаптивних особистісних стратегій під час війни.

Мета статті: схарактеризувати наративну модель розвитку життєвої компетентності особистості в умовах війни в Україні.

Теоретичне підґрунтя. До важливих доробків наративної психології доцільно віднести дослідження проблем наративного інтерв'ю (Atkinson, 2007; Rosenthal, 1993); наративних практик (White, 2010); наративної терапії (Friedman, & Combs, 1996); змістовних та структурних елементів текстів-наративів (Herman, 2009); наративного аналізу (Labov, & Waletzky, 1967); специфіки особистісних наративів (McAdams, 2008) та їх реконструкції (Rosenthal, 1993); розвитку наративної компетентності особистості (Чепелева, Рудницька, & Гуцол, 2021).

Методи дослідження аналіз психологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, узагальнення й

інтерпретація концептуальних положень нарративної психології; моделювання як метод побудови й аналізу нарративної технології конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання» в межах основних нарративних практик розвитку життєвої компетентності особистості.

Результати і обговорення.

Запропоновані нарративні практики базуються на процесуально-смысловій моделі розвитку життєвої компетентності особистості, що акцентує увагу на когнітивних, метакогнітивних та смыслових процесах, які формують життєву компетентність, дозволяючи особистості адаптуватися та ефективно діяти в умовах кризи (Рудницька, 2023).

Згідно цій моделі, схарактеризуємо виміри розвитку життєвої компетентності, що складають основу розробки нарративних технологій і практик.

1. Рутинно-селективний вимір, у якому особистість здатна ефективно діяти лише в простих, знайомих ситуаціях, які не потребують нових підходів чи рішень. Ступінь осмислення життєвої проблеми тут не експлікується, особистість діє автоматично, згідно заданим алгоритмам. Життєві задачі мають чітко визначений результат, який особистість може досягти, використовуючи відомі їй алгоритми та інструменти. Задачі зазвичай задаються зовнішніми обставинами та приймаються особистістю без критичного осмислення. Особистість формує образ бажаного результату, спираючись на минулі досягнення та успішні практики. Провідні особистісні ресурси можна схарактеризувати як передсмыслові, а механізми розвитку життєвої компетентності включають переважно когнітивні операції, такі як структурування та переструктурування досвіду.

2. Адаптаційний вимір. Рівень складності життєвих проблемних ситуацій тут можна визначити як кризовий. У цьому вимірі особистість здатна ефективно діяти в умовах кризи, коли стандартні підходи не працюють і виникає

потреба адаптуватися до нових обставин. Особистість вже переважно усвідомлює власні життєві проблеми та аналізує їх для пошуку ефективних рішень. Життєві задачі мають невизначений характер, результати їх розв'язання можуть варіюватися залежно від обставин. Особистість не лише приймає задачі ззовні, але й вносить до них особистісний смисл, адаптуючи їх до власних потреб та умов.

Стратегії формування образу результату характеризують орієнтованість на актуальні ситуативні умови. А образ результату конструється на основі аналізу поточних умов та можливостей. Провідними особистісними ресурсами постають смыслові. Для усвідомлення та розв'язання життєвих задач людина використовує як когнітивні, так і метакогнітивні ресурси.

3. Інноваційний вимір. Рівень складності життєвих проблемних ситуацій можна визначити Екзистенційний. Особистість стикається з глибокими, складними життєвими ситуаціями, які потребують творчого підходу та нового осмислення. Особистість активно рефлексує життєві проблеми, формуючи нові смисли та підходи до їх розв'язання. Життєві задачі мають творчий характер, вони формуються особистістю самостійно і спрямовані на виявлення нових можливостей та потенціалу.

Особистість самостійно визначає задачі, виходячи за межі звичних сценаріїв та знаходячи нові шляхи для розвитку. Особистість формує образ бажаного результату, інтегруючи минулий досвід, актуальну ситуацію та перспективні плани. Особистість використовує метакогнітивні ресурси для створення нових смислів та постановки власних життєвих задач.

Нарративні практики розвитку особистості в умовах війни включають усі зазначені виміри, що відображають рівень складності життєвих ситуацій, ступінь усвідомлення проблем, типи задач та способи їх постановки та дозволяють людині ефективно адаптуватися і

Питання психології

конструювати власний досвід, використовуючи когнітивні та метакогнітивні ресурси для осмислення і продуктивного розв'язання актуальних життєвих задач, застосування яких уможливорює визначення основних нарративних практик розвитку життєвої компетентності особистості:

- конструювання проспективних автонаративів; конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів; виокремлення лейтмотиву як основної смислової «лінії» життєвого твору особистості;

- конструювання корпусу актуальних автонаративів;

- конструювання актуальних, ретроспективних та альтернативних автонаративів;

- конструювання тематичних (контекстуальних) актуальних оціночних та ресурсних автонаративів (ревізія

особистісних ресурсів і компетентностей та дефіцитарних особистісних зон, привласнення результатів опанування певних компетентностей та оцінювання рівня їх сформованості);

- конструювання продуктивних ситуативних і процесуальних наративів і автонаративів (поведінкового стратегування, планування, практикування, технологізації тощо);

- конструювання просторово-часових та контекстуально-тематичних висловлювань та наратив.

Авторська модель включає наративну технологію конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання», що ґрунтується на низці опорних запитань, кожне з яких стимулює процес саморефлексії та конструювання життєвих історій у межах вищезазначених наративних практик розвитку життєвої компетентності особистості, узагальнення якої представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Наративна модель розвитку життєвої компетентності особистості

Наративні практики розвитку життєвої компетентності особистості	Наративна технологія конструювання досвіду особистості «Опорні особистісні запитання»
Конструювання життєвого твору як інтеграції ретроспективних, актуальних та проспективних автонаративів особистості	Задля чого я це роблю? Яке моє ідеальне «Я»? Для чого я в цьому світі? Як досягнення моїх цілей збагатить моє життя, підвищить його якість? Ким я став би у разі відсутності будь-яких обмежень? Яким я хотів би залишитися в пам'яті інших? Що я роблю для інших, суспільства, задля перемоги, України, людства, життя на Землі?
Конструювання корпусу актуальних автонаративів	Хто я? Який я? За кого мене приймають інші? Яким мені хотілося б бути для інших? Які смисли фундують та зв'язують моє життя? Яких власних особистих якостей я можу позбутися легко? З чим у собі мені можливо, але складно розлучитися? Без чого я не можу себе уявити, бо це вже буду не Я? Що в мене є не моїм, запозиченим, призначеним, проте не привласненим, не асимільованим? Який мій досвід «випадає» з мого життя? Чого мені не вистачає до цілісності?
Конструювання актуальних, ретроспективних та альтернативних автонаративів	Чому я це роблю? На підставі чого я це роблю? Що для мене є принциповим в житті, зараз? Якими цінностями я живу? Що для мене є допустимим/недопустимим, бажаним, пріоритетним? Що мене краще за все мотивує? Що я намагаюсь собі довести?

Питання психології

Конструювання тематичних (контекстуальних) актуальних оціночних та ресурсних автонаративів (ревізія особистісних ресурсів і дефіцитарних особистісних зон,)	Як я це роблю? Як я обираю? Що я знаю? Що я вмію? Які я маю можливості? Що я вмію робити краще за інших? Які мої головні досягнення? Які мої головні ресурси? Чому я ще не навчився? Які мої характерні дефіцитарні зони? Завдяки яким компетентностям я досяг важливих результатів? Що мене краще підтримує в даний момент? Що я планую опанувати?
Конструювання ситуативних і процесуальних нартивів і автонаративів	Що я роблю? Чим займаюсь? На що витрачаю життя? Мої рутинні повсякденні практики? Мої звички? Які вчинки є характерними? В чому я реалізуюсь? З чого мені почати в цій ситуації? Чому я не спробував це раніше? Що я не можу не робити? Що насправді я хотів би робити? Що я роблю замість цього? На що я витрачаю більшість часу щодня? Чого я уникаю? Як я адаптуюсь? Що я ніколи не робив?
Конструювання просторово-часових та контекстуально-тематичних висловлювань та нартивів	Що я маю, втратив, надбав? Де я перебуваю? З ким я перебуваю? Хто мені допомагає? Який світ мене оточує? Що я хочу змінити в моєму оточенні? Що в моєму оточенні є ресурсним для мене? Що в оточенні тягне мене назад, чинить перешкоди вирішенню проблем та розв'язанню життєвих задач? Кому, чому і за що я вдячний? До кого я звертаюсь у першу чергу? Хто впливає на мене? Яка моя референтна група? До якої спільноти я належу? Чи є в мене особистий простір, межі?

За результатами апробації наривної технології конструювання досвіду особистості «Опорні особистісні запитання», у якій взяли участь 30 респондентів від 18 до 50 років, наведемо характерні приклади породження наривів у межах кожної з вищезазначених наривних практик

розвитку життєвої компетентності особистості (таблиці 2-7).

Конструювання життєвого твору передбачає процес інтеграції минулого, теперішнього та майбутнього досвіду в цілісний автонарив та створення нових майбутніх життєвих історій, які відображають проєкти та прагнення особистості (таблиця 2).

Таблиця 2.

Наривна практика конструювання життєвого твору

Опорні запитання	Спрямованість запитання	Приклади текстів-наривів
Задля чого я це роблю	Визначення мотивів та цілей своєї діяльності, усвідомлення власних життєвих пріоритетів та сенсу власних дій	Я вирішила стати волонтером під час війни, тому що відчуваю внутрішню потребу допомагати іншим. Це дає мені відчуття значимості та робить моє життя більш осмисленим. Кожен раз, коли я бачу вдячність в очах тих, кому я допомагаю, я розумію, що мій внесок має значення.
Яке моє ідеальне «Я»?	Стимулювання уяви про ідеальний образ себе, до якого прагне особистість	Моє ідеальне «Я» – це людина, яка володіє високим рівнем стійкості та адаптивності, здатна підтримувати інших у складних ситуаціях. Я бачу себе впевненою, розумною та доброзичливою, завжди готовою прийти на допомогу.

Питання психології

Для чого я в цьому світі?	Пошук власного призначення, визначення своєї ролі в суспільстві	Я в цьому світі, щоб сприяти миру та справедливості. Моє завдання – бути голосом для тих, хто не може висловитися сам. Моя професійна діяльність як журналіста дозволяє мені висвітлювати важливі питання та робити внесок у формування справедливого суспільства.
Як досягнення моїх цілей збагатить? моє життя?»	Усвідомлення значення цілей та їх впливу на якість життя	Моя мета – здобути вищу освіту. Це дозволить реалізувати мій потенціал та забезпечити своє майбутнє, відкриє нові можливості, дозволить зробити вагомий внесок у розвиток нашої країни.
Ким я став би у разі відсутності будь-яких обмежень?	Виокремлення бар'єрів, розкриття прихованого потенціалу	Якби не існувало жодних обмежень, я став би письменником, подорожував би і збирав історії людей. Я збагатив би свій внутрішній світ та надихав інших через свої книги на мир і любов.
Яким я хотів би залишитися в пам'яті інших?	Прогнозування власного спадку та впливу на оточуючих	Я хотів би залишитися в пам'яті інших як людина, яка жила чесно та справедливо, допомагала безкорисливо. Я прагну зробити все можливе для підтримки своєї родини і спільноти.
Що я роблю для інших суспільства задля перемоги України, людства, життя на Землі?	Усвідомлення соціальної відповідальності та значення особистого внеску	Я активно займаюсь волонтерською діяльністю, допомагаючи переміщеним особам та постраждалим від війни. Я вірю, що мої дії сприяють перемозі України, роблячи її кращим місцем для життя.

Конструювання корпусу актуальних відображають поточний стан та досвід автонаративів включає створення та особистості (таблиця 3). оновлення життєвих історій, що

Таблиця 3.

Наративна практика конструювання корпусу актуальних автонаративів

Опорні запитання	Спрямованість запитання	Приклади текстів-наративів
Хто я? Який я?	Розуміння власної сутності та особистісної специфіки	Я – вчитель, який вірить у силу освіти змінювати життя. Я – доброзичлива, терпляча і завзята людина, завжди готова допомагати своїм учням досягати успіху, особливо під час війни.
За кого мене приймають інші? Яким мені хотілося б бути для інших?	Оцінка сприймання оточуючих, та ревізія запитів на трансформаційні особистісні зміни	Інші сприймають мене як надійного та відповідального працівника, але мені хотілося б бути також визнаним за свою креативність та інноваційний підхід до роботи. Я працюю над тим, щоб розвивати ці якості навіть зараз.
Які смисли фундують та зв'язують моє життя?	Визначення основних життєвих цінностей та переконань	Моїм життям керують цінності свободи, справедливості та співчуття. Вони визначають мої рішення та дії, направляючи мене у всіх життєвих ситуаціях на благо суспільства.
Яких власних особистих якостей я можу позбутися легко?	Усвідомлення власних рис, яких можна позбавитися без зусиль	Я розумію, що моя схильність до прокрастинації шкодить моїй продуктивності. Я легко можу позбутися цієї звички, почавши планувати свій день більш ефективно.

Питання психології

З чим у собі мені можливо але складно розлучитися?	Визначення глибоко вкорінених рис, від яких важко відмовитися	Мені складно відмовитися від своєї потреби контролювати все навколо. Хоча я розумію, що це не завжди на користь, відпустити цю звичку важко, оскільки вона дає мені відчуття безпеки.
Без чого я не можу себе уявити бо це вже буду не Я?	Розуміння ключових аспектів ідентичності	Без моєї любові до музики я не можу уявити себе. Гра на гітарі та написання пісень – це те, що визначає мою сутність і робить мене тим, хто я є.
Що в мене є запозиченим, призначеним, проте не привласненим?	Виділення особистісних параметрів, які людина запозичила, але не асимілювала	Моя професія була обрана під впливом батьків, які хотіли бачити мене лікарем. Хоча я добре виконую свою роботу, вона не приносить мені внутрішнього задоволення, оскільки це не мій власний вибір.
Який мій досвід «випадає» з мого життя?	Експлікація альтернативних або непроінтегрованих складових досвіду	Мій попередній досвід спортивної кар'єри майже не впливає на моє сьогоденне життя. Хоча він був важливим і надихаючим, я інколи згадую про нього у своєму професійному оточенні.
Чого мені не вистачає до цілісності?	Усвідомлення ресурсів щодо досягнення цілісності	Мені не вистачає відчуття внутрішньої гармонії та балансу між роботою та особистим життям. Постійна зайнятість на роботі заважає мені проводити достатньо часу з родиною та друзями.

Конструювання актуальних, переосмислення минулого досвіду з метою ретроспективних та альтернативних створення нових інтерпретацій (таблиця 4). автонаративів становить процес аналізу та

Таблиця 4.

Наративна практика конструювання актуальних, ретроспективних та альтернативних автонаративів

Опорні запитання	Спрямованість запитання	Приклади текстів-наративів
Чому я це роблю?	Визначення внутрішніх мотивів, причин та підстав моїх дій	Я займаюся спортом. Це допомагає підтримувати фізичну форму та знімає стрес. Фізичні вправи роблять мене продуктивним під час війни.
На підставі чого я це роблю?	Усвідомлення підґрунтя дій особистості	Я вирішила переїхати до іншого міста на підставі аналізу можливостей кар'єрного росту та кращого майбутнього для дитини.
Що для мене є принциповим в житті зараз?	Визначення актуальних життєвих пріоритетів	Зараз для мене принципово важливо завершити свою освіту. Це забезпечить моїй родині стабільність після війни.
Якими цінностями я живу?	Виділення ключових життєвих цінностей	Моїми цінностями є чесність, відповідальність та співчуття. Вони визначають мою поведінку та ставлення до оточуючих.

Питання психології

Що для мене є допустимим/недопустимим, бажаним, пріоритетним?	Встановлення меж та пріоритетів	Для мене недопустимим є нечесність. Бажаним є кар'єра, а пріоритетним – підтримка чоловіка.
Що мене краще за все мотивує?	Рефлексія джерел мотивації	Результати моїх зусиль спонукають мене працювати ще наполегливіше.
Що я намагаюсь собі довести?	Розуміння внутрішніх прагнень та амбіцій	Я намагаюсь довести собі, що можу досягти успіху, незважаючи на всі труднощі. Це важливо для мене, оскільки я хочу відчувати себе впевненим у своїх силах.

Конструювання та реконструювання тематичних (контекстуальних) актуальних оціночних та ресурсних автонаративів передбачає створення життєвих історій, які відображають специфічні контексти та ситуації (таблиця 5).

Таблиця 5.

Наративна практика конструювання тематичних актуальних оціночних та ресурсних автонаративів

Опорні запитання	Спрямованість запитання	Приклади текстів-наративів
Як я це роблю?	Аналіз процесів, способів та методів, які використовує особистість	Я розв'язую складні задачі, розбиваючи їх на дрібні кроки та систематично виконуючи їх. Такий підхід дозволяє мені залишатися організованим та ефективним в умовах війни.
Як я обираю?	Усвідомлення механізмів прийняття рішень	Я роблю вибір, зважуючи всі «за» і «проти» та враховуючи наслідки своїх рішень. Я не впевнений, що моє рішення відповідає цілям.
Що я знаю?	Ревізія набутих знань та їх значення в житті людини	Я знаю, як ефективно керувати проектами, оскільки маю досвід. Мої знання допомагають мені виконувати свої професійні обов'язки.
Що я вмію?	Рефлексія набутого досвіду та окремих навичок	Я вмію ефективно спілкуватися з людьми та вирішувати конфлікти. Ці навички допомагають мені будувати стосунки.
Які я маю можливості?	Актуалізація наявних ресурсів та можливостей для життєздійснення	Я маю можливість продовжувати навчання за кордоном завдяки отриманій стипендії. Це відкриває переді мною нові перспективи та дозволяє розвиватися під час війни.
Що я вмію робити краще за інших?	Усвідомлення унікальних здібностей та талантів	Я вмію ефективно організовувати команди та мотивувати людей. Саме це і допомагає мені досягати результатів у роботі та створювати продуктивну атмосферу в колективі.
Які мої головні досягнення?	Визначення значних успіхів та досягнень	Моє досягнення – створення успішного стартапу, який приносить користь людям. Це був складний, але важливий етап у моєму житті
Які мої головні ресурси?	Ревізія наявних ресурсів	Мої головні ресурси – це підтримка родини, професійні навички та мережа контактів.
Чому я ще не навчився(лася)?	Усвідомлення потенційних зон розвитку	Я не навчився ефективно управляти своїм часом. Це призводить до відчуття постійної зайнятості та нестачі часу на важливі речі.

Питання психології

Які мої характерні дефіцитарні зони?	Рефлексія параметрів, що потребують вдосконалення	Моя характерна дефіцитарна зона – це недостатня впевненість у своїх рішеннях. Я часто сумніваюся у своєму виборі, що уповільнює процес прийняття рішень.
Завдяки яким компетентностям я досяг(ла) важливих результатів?	Виокремлення ключових компетентностей, які сприяли успіху	Завдяки своїм лідерським навичкам та вмінню працювати в команді, я зміг реалізувати кілька проєктів. Набуті компетентності допомогли мені досягти важливих результатів у кар'єрі.
Що мене краще за все підтримує в даний момент?	Усвідомлення підтримуючих факторів житті	У даний момент мене підтримує моя родина та друзі. Це дає мені сили та мотивацію рухатися вперед, навіть у складних ситуаціях.
Що я планую опанувати?	Визначення планів на майбутнє та напрямів розвитку	Я планую опанувати навички програмування, це відкриє нові можливості в кар'єрі та дозволить працювати над цікавими проєктами.

Конструювання та реконструювання створення історій, які відображають продуктивних ситуативних і процесуальних повсякденні практики та поведінкові наративів і автонаративів становить процес стратегії особистості (таблиця 6).

Таблиця 6.

Норативна практика конструювання ситуативних та процесуальних наративів/автонаративів

Опорні запитання	Спрямованість запитання	Приклади текстів-наративів
Що я роблю? Чим займаюсь?	Рефлексія практик повсякденності та їх значення	Я працюю консультантом з маркетингу, допомагаючи компаніям розробляти ефективні стратегії просування. Робота приносить мені задоволення та дозволяє реалізувати потенціал.
На що витрачаю життя?	Усвідомлення власного розподілу часу та енергії	Я витрачаю більшість свого часу на роботу та саморозвиток. Я розумію важливість відпочинку, але не вмію збалансувати життя.
Мої рутинні повсякденні практики?	Ревізія повсякденних звичок та їх впливу на життя	Мої рутинні практики: тренування, читання професійної літератури та ведення щоденника. Такі звички допомагають мені підтримувати фізичну форму та залишатися організованим.
Мої звички?	Рефлексія звичок, які впливають на моє життя	Однією з моїх корисних звичок є планування дня заздалегідь, що допомагає мені ефективно розподіляти час та досягати поставлених цілей.
Які вчинки є характерними?	Визначення вчинків, які характеризують особистість	Характерними для мене є вчинки, пов'язані з допомогою іншим. Я завжди готовий підтримати друзів та колег, коли вони потребують моєї допомоги в ці страшні часи.
В чому я реалізуюсь?	Усвідомлення сфер реалізації власного потенціалу	Я реалізуюсь у творчості, створюючи музику та картини. Вони допомагають виразити емоції та думки, знаходити гармонію і задоволення.

Питання психології

З чого мені почати в цій ситуації?	Визначення перших кроків для вирішення проблеми	У цій ситуації мені слід почати з аналізу сьогоденного стану та визначення основних проблем. Перший крок – скласти план дій та встановити пріоритети.
Чому я не спробував це раніше?	Рефлексія причини, що обмежували певну діяльність	Я не спробував це раніше через страх невдачі та невпевненість у своїх силах. Зараз я розумію, що ці страхи були необґрунтованими.
Що я не можу не робити?	Рефлексія «незамінних» аспектів життя	Я не можу не займатися спортом, оскільки фізична активність є важливою частиною мого життя. Я залишаюся здоровим та енергійним.
Що насправді я хотів би робити?	Визначення справжніх бажань та прагнень	Насправді я хотів би подорожувати світом та вести блог про свої пригоди. Це моє справжнє покликання, яке я прагну реалізувати.
Що я роблю замість цього?	Виокремлення дій, які відволікають від реалізації намірів	Замість того, щоб займатися творчістю, я витрачаю час на перегляд соціальних мереж. Це відволікає мене від моїх цілей та бажань.
На що я витрачаю більшість часу щодня?	Рефлексія основних видів діяльності та їх значення	Більшість свого часу щодня я витрачаю на роботу. Під час війни я розриваюся між роботою та родиною.
Чого я уникаю?	Усвідомлення уникання та його причин	Я уникаю важких розмов, оскільки вони викликають у мене стрес. Проте я розумію, що ці ситуації необхідно вирішувати поки всі живі.
Як я адаптуюсь?	Ревізія адаптаційних стратегій	Я адаптуюсь до змін, використовую гнучкий підхід, шукаю нові можливості, швидко пристосовуватися до нових умов та викликів.
Що я ніколи не робив?	Визначення невиконаних дій та причин	Я ніколи не займався підприємництвом, хоча завжди мріяв про власний бізнес. Мене стримують різні страхи під час війни.

Конструювання та реконструювання передбачає створення історій, які просторово-часових та контекстуально-обмежені просторово-часовими та тематичних висловлювань та наративів контекстуальними факторами (таблиця 7).

Таблиця 7.

Наративна практика конструювання просторово-часових та контекстуально-тематичних висловлювань та наративів

Опорні запитання	Спрямованість запитання	Приклади текстів-наративів
Що я маю, втратив, надбав?	Усвідомлення змін та їхнє значення.	Я маю друзів і підтримку родини. Втратив роботу через пандемію, опановую нові навички.
Де я перебуваю? З ким я перебуваю?	Ревізія актуальних ситуацій та оточення	Я перебуваю у новому місті, де знайшов роботу. Зі мною моя родина, яка підтримує мене. Ми адаптуємося до нових умов та будуємо життя.
Хто мені допомагає?	Визначення джерел підтримки	Мені допомагають друзі та колеги. Вони завжди готові надати пораду і підтримати у складних ситуаціях, що робить моє життя стабільним.

Питання психології

Який світ мене оточує?	Рефлексія змісту оточення та його вплив	Мене оточує динамічний та конкурентний світ. Це середовище спонукає постійно вдосконалюватися та шукати шляхи розвитку.
Що я хочу змінити в моєму оточенні?	Усвідомлення необхідних змін в середовищі	Я хочу змінити моє оточення, зробивши його підтримуючим та менш стресовим. Це включає створення позитивної атмосфери вдома.
Що в моєму оточенні є ресурсним для мене?	Виділення позитивних аспектів середовища	Моє оточення на роботі є ресурсним, оскільки я маю доступ до професійних тренінгів та підтримки з боку керівництва. Це допомагає мені розвиватися та досягати нових висот.
Що в оточенні тягне мене назад, чинить перешкоди розв'язанню задач?	Виокремлення негативних аспектів середовища	У моєму оточенні є люди, які постійно критикують та знецінюють мої зусилля. Вони чинять перешкоди для мого розвитку та знижують мою мотивацію до успіху.
Кому, чому і за що я вдячний?	Рефлексія особистої вдячності	Я вдячний батькам за підтримку та любов. Вони завжди вірили в мене і допомагали.
До кого я звертаюсь у першу чергу?	Ревізія головних джерел підтримки	Я звертаюсь до свого найкращого друга, який завжди готовий вислухати та надати пораду. Його підтримка є незамінною у важкі моменти.
Хто впливає на мене?	Рефлексія впливових фігур у житті	На мене впливають мої наставники, які своїм прикладом надихають мене на досягнення нових висот. Це важливе джерело мотивації.
Яка моя референтна група?	Виділення осіб, чия думка є вадливою для людини	Моя референтна група – це спільнота професіоналів у моїй галузі. Вони задають стандарти та цінності, до яких я прагну.
До якої спільноти я належу?	Визначення належності до соціальних груп	Я належу до волонтерів, які допомагають постраждалим від війни. Вона об'єднує людей з подібними цінностями та прагненнями.
Чи є в мене особистий простір, межі?	Рефлексія особистого простору	У мене є особистий простір, який я використовую для відпочинку та роздумів. Це важливо для відновлювати сили під час війни.

Отже, вищевказані приклади породження наративів у процесі застосування технології конструювання досвіду особистості «Опорні особистісні запитання» демонструють, як саме ці запитання можуть допомогти рефлексувати власний досвід, усвідомлювати цінності та пріоритети, а також формувати цілісний образ себе та власного життя, особливо в умовах війни в Україні.

Висновки. В умовах війни питання розвитку життєвої компетентності набуває особливої актуальності. Наративний підхід дозволяє ефективно конструювати та реконструювати власний життєвий досвід, знаходячи сенс у подіях, що відбуваються,

та формуючи стратегії поведінки, спрямовані на досягнення бажаних результатів.

Наративна модель розвитку життєвої компетентності уможливорює розробляти адаптивні стратегії поведінки в умовах війни, що допомагають особистості ефективніше діяти в критичних обставинах, зберігати внутрішню цілісність та мотивацію, сприяють розвитку психологічної стійкості, самоусвідомленості та саморегуляції, що постають ключовими аспектами виживання та адаптації в умовах тривалих травмівних життєвих обставин під час війни. Запропонована модель включає

Питання психології

нарративної технології конструювання особистісного досвіду «Опорні особистісні запитання», що ґрунтується на низці опорних запитань, кожне з яких стимулює процес саморефлексії та конструювання життєвих історій в межах основних нарративних практик розвитку життєвої компетентності особистості.

Авторська нарративна технологія конструювання особистісного досвіду є потужним інструментом для підтримки ментального здоров'я та особистісного розвитку в кризових ситуаціях під час війни в Україні, що й зумовлює перспективи подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Рудницька, С. Ю. (2023). Процесуально-сміслова модель розвитку життєвої компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 7, 1 (33), URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188
2. Чепелева, Н. В., Рудницька, С. Ю., Гуцол, К. В. (2021). Діагностичний інструментарій визначення нарративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5, № 1 (29) URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546
3. Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245 DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>
4. Brockmeier, J., Harré, R., & Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture*. John Benjamins Publishing Company, 39-58. URL: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>.
5. Bruce, A. S. (2018). The life tasks model: Enhancing psychological and spiritual growth in the aged. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 30(1), 2-11, DOI: 10.1080/15528030.2017.1365040
6. Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research*, 54(1), 11-32. DOI: 10.1353/sor.2004.0045
7. Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178-1191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1178>
8. Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59(3), 425-451. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00255.x>
9. Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Philadelphia: Open university press.
10. Friedman, J. G., & Combs, D. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company.
11. Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell. DOI: 10.1002/9781444305920.fmatter
12. Labov, W., & Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: oral versions of personal experience. *Essays on the Verbal and Visual Arts*. Seattle: University of Washington Press, 12-44. DOI: 10.1075/btl.151.08wil
13. McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)*. New York: Guilford Press. 242-262.
14. Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories, principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews in *The Narrative Study of Lives*. Sage, 1 (1), 59-91.
15. Rosenthal, G. (2006). The Narrated Life Story: On the Interrelation Between Experience, Memory and Narration. In: *Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts*. University of Huddersfield, Huddersfield, 1-16.
16. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI:10.2760/922681
17. Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.
18. Schmid, W. (2010) *Narratologie*. Berlin: De Gruyter. URL: http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/4894/2/Chapter_1_-_Gabriele_Rosenthal.pdf.
19. White, M. (2010). *Narrative Practice Maps: An Introduction to Narrative Therapy*. W. W. Norton & Company (Illustr. ed.).

References

1. Rudnyts'ka, S. YU. (2023). Protsesual'no-zmistova model' rozvytku zhyttyevoyi kompetentnosti osobystosti. [A procedural and semantic model of the development of life competence of an individual]. *Tekhnolohiyi rozvytku intelektu. – Intelligence development technologies. 7, 1 (33)*. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/616/188 (in Ukrainian).
2. Chepelieva, N. V., Rudnytska, S. Yu., & Hutsol, K. V. (2021). Diahnostychnyi instrumentarii vyznachennia naratyvnoi kompetentnosti osobystosti [Diagnostic tools for determining the narrative competence of an individual]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu. – Intelligence development technologies. Vol. 5. 1 (29)*. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546 (in Ukrainian).
3. Atkinson, R. (2007). The life story interview as a bridge in narrative inquiry. *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology*. 224-245 DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452226552>
4. Brockmeier, J., Harré, R., & Brockmeier, J. (2001). Narrative: Problems and promises of an alternative paradigm. *Studies in narrative. Narrative and identity: studies in autobiography, self and culture. John Benjamins Publishing Company*, 39-58. URL: <https://doi.org/10.1075/sin.1.04bro>.
5. Bruce, A. S. (2018). The life tasks model: Enhancing psychological and spiritual growth in the aged. *Journal of Religion, Spirituality & Aging, 30(1)*, 2-11, DOI: 10.1080/15528030.2017.1365040
6. Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research, 54(1)*, 11-32. DOI: 10.1353/sor.2004.0045
7. Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 53(6)*, 1178-1191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1178>
8. Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., & Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality, 59(3)*, 425-451. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00255.x>
9. Crossley, M. L. (2000). *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Philadelphia: Open university press.
10. Friedman, J. G., & Combs, D. (1996). *Narrative therapy: the social construction of preferred realities*. New York: W. Norton & Company.
11. Herman, D. (2009). *Basic elements of narrative*. London: Wiley-Blackwell. DOI: 10.1002/9781444305920.fmatter
12. Labov, W., & Waletzky, J. (1967). Narrative analysis: oral versions of personal experience. *Essays on the Verbal and Visual Arts. Seattle: University of Washington Press*, 12-44. DOI: 10.1075/btl.151.08wil
13. McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.)*. New York: Guilford Press. 242-262.
14. Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories, principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews in *The Narrative Study of Lives. Sage, 1 (1)*, 59-91.
15. Rosenthal, G. (2006). The Narrated Life Story: On the Interrelation Between Experience, Memory and Narration. *In: Narrative, Memory & Knowledge: Representations, Aesthetics, Contexts. University of Huddersfield, Huddersfield*, 1-16.
16. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg. DOI:10.2760/922681
17. Sarbin, T. R. (1986). *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*. New York: Praeger.
18. Schmid, W. (2010) *Narratologie*. Berlin: De Gruyter. URL: http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/4894/2/Chapter_1_-_Gabriele_Rosenthal.pdf.
19. White, M. (2010). *Narrative Practice Maps: An Introduction to Narrative Therapy*. W. W. Norton & Company (Illustr. ed.).

Summary

NARRATIVE MODEL OF DEVELOPING PERSONAL LIFE COMPETENCE IN THE CONTEXT OF WAR IN UKRAINE

*Rudnytska S. Doctor of Psychological Sciences,
Professor, Head of Laboratory of Cognitive Psychology
of the G. S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*

Introduction. *The article addresses the issue of developing personal life competence through narrative practices. The war in Ukraine, which has become a real test for the country's population, has*

revealed new aspects of the necessity to develop life competence as one of the key factors for survival and adaptation in crisis situations. An important tool in this process is the narrative, which allows the individual to construct and reconstruct their own life experience, finding meaning in the events that occur and forming behavior strategies aimed at achieving desired outcomes. However, despite the relevance and social significance of this issue, in psychological science, the question of developing life competence through narrative practices remains underexplored. This hinders the development of narrative technologies for solving life problems, strengthening psychological resilience, enhancing the level of reflection, and developing adaptive personal strategies during the war.

Purpose: To characterize the narrative model of developing life competence of an individual in the conditions of the war in Ukraine.

Methods: Analysis of psychological literature related to the research problems; comparison, generalization, and interpretation of conceptual positions in narrative psychology; modeling as a method for constructing and analyzing the narrative technology of personal experience construction "Key Personal Questions" within the main narrative practices for developing an individual's life competence.

Originality. The scientific novelty of the research results lies in the construction of a narrative model for the development of an individual's life competence and, based on it, the development of a narrative technology for experience construction. This technology is based on a series of personal questions, each of which stimulates the process of self-reflection and the construction of life stories within the main narrative practices for developing life competence.

The proposed narrative tools for developing life competence create a foundation for further scientific and methodological developments aimed at providing psychological support for individuals in various fields of social practice: education, psychological counseling, social work, and especially in the psychological rehabilitation of military personnel. This will facilitate the constructive rethinking of the traumatic events of the war.

Conclusion. In wartime conditions, the issue of developing life competence becomes particularly relevant. The narrative approach allows for the effective construction and reconstruction of one's own life experience, finding meaning in the events that occur, and forming behavior strategies aimed at achieving desired outcomes. The proposed narrative model for developing life competence facilitates the development of adaptive behavioral strategies in wartime conditions. This helps individuals act more effectively in critical circumstances, maintain inner integrity and motivation, and promotes the development of psychological resilience, self-awareness, and self-regulation as key aspects of survival and adaptation in prolonged psychologically traumatic life situations during the war.

The author's narrative technology for constructing personal experience is a powerful tool for supporting mental health and personal development in crisis situations during the war in Ukraine. In this, we see the prospects for further research on the problem.

Keywords: personality; narrative; narrative model; narrative practice; narrative technology; life competence; development; war in Ukraine.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 24.05.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 21.05.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.