

## Особенности построения автобиографического рассказа с использованием нарративных упражнений

*Ахмеджанова Нилуфар Маруфовна*

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: niluwaaa06@gmail.com*

В современной психологии наблюдается устойчивый рост интереса к изучению нарратива как формы осмысления и организации индивидуального опыта. Автобиографический рассказ рассматривается не только как способ фиксации жизненных событий, но и как механизм их интерпретации, в котором отражаются особенности когнитивной переработки, эмоциональной регуляции и рефлексивного отношения к собственным переживаниям [1;2].

Согласно нарративному подходу, структура и содержание рассказа о себе связаны с процессами конструирования личностного смысла и идентичности, а также с уровнем осознанности субъекта по отношению к своему опыту [3;4]. В этом контексте особое значение приобретает анализ модальности нарратива, в частности аксиологической модальности, отражающей характер оценивания событий и степень выраженности субъективной позиции автора. Однако вопрос о том, каким образом использование нарративных упражнений связано с особенностями построения автобиографического рассказа и его модальной структурой, остаётся недостаточно разработанным.

Цель исследования - выявить особенности построения автобиографического рассказа при использовании нарративных упражнений, с акцентом на выраженность и характер аксиологической модальности.

Гипотеза: автобиографические рассказы, построенные с использованием нарративных упражнений, характеризуются меньшей выраженностью аксиологической модальности, снижением категоричности оценок и большей рефлексивностью по сравнению с рассказами, построенными без их использования.

Эмпирическое исследование было направлено на выявление особенностей построения автобиографического рассказа при использовании нарративных упражнений, с акцентом на выраженность аксиологической модальности. В исследовании приняли участие респонденты студенческого возраста. Общая выборка включала 80 человек, не имеющих диагностированных психических нарушений.

Данные статистического анализа показали наличие значимых различий между показателями автобиографических нарративов, полученных на разных этапах исследования, исключительно по аксиологической модальности ( $Z = -2,028$ ;  $p = 0,043$ ). По другим модальным параметрам статистически значимых изменений выявлено не было. Снижение выраженности аксиологической модальности свидетельствует об изменении характера оценивания собственного опыта. В нарративах уменьшается доля категоричных и полярных суждений, основанных на жёстких дихотомиях («хорошо - плохо», «правильно - неправильно»), что указывает на ослабление оценочной ригидности.

Данная тенденция может быть интерпретирована как переход от преимущественно оценочно-нормативного способа описания опыта к более нейтральному и аналитическому. Снижение аксиологической насыщенности текста отражает уменьшение автоматизированных оценочных реакций, включая избыточную самокритику и склонность к упрощённой категоризации переживаний. Одновременно это может свидетельствовать о развитии более дифференцированного и контекстуального восприятия событий, при котором внимание смещается с оценки на описание и осмысление. В этом случае нарратив становится

менее аффективно нагруженным и в большей степени ориентированным на рефлексивную переработку опыта.

Выявленное снижение аксиологической модальности можно рассматривать как показатель повышения когнитивной гибкости и усиления рефлексивной позиции автора по отношению к собственным переживаниям, что проявляется в более взвешенном и многомерном способе их описания.

#### **Источники и литература**

- 1) Bruner J. Acts of Meaning. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990. – 181 p.
- 2) McAdams D. P. The Psychology of Life Stories // Review of General Psychology. – 2001. – Vol. 5, № 2. – P. 100–122.
- 3) Ricoeur P. Life in Quest of Narrative // On Paul Ricoeur: Narrative and Interpretation / ed. D. Wood. – London: Routledge, 1991. – P. 20–33.
- 4) Habermas T., Bluck S. Getting a Life: The Emergence of the Life Story in Adolescence // Psychological Bulletin. – 2000. – Vol. 126, № 5. – P. 748–769.