

Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення життєвих подій як явище внутрішнього світу особистості // *Внутрішній світ особистості*: збірник матеріалів X Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю Ніжинської вищої школи (5–6 листопада 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М.В.Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 195с. С. 90-92. URL: [http://www.ndu.edu.ua/storage/2020/10\\_zag\\_psych\\_materials.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/2020/10_zag_psych_materials.pdf)

**Кресан О.Д.**

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,  
м. Ніжин, Україна

### **ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ЯК ЯВИЩЕ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ**

Внутрішній світ людини є психологічним явищем, яке не до кінця операціоналізоване і визначене в психології, оскільки, з одного боку, становить науковий термін, а з іншого – метафору. Ми ніби й розуміємо, про що йдеться, проте складно дослідити і науково обґрунтувати це поняття.

У філософії та психології було чимало спроб пояснити це явище. Так, у феноменології Е.Гуссерля, а пізніше у філософії А.Шюца та інших авторів зустрічаємо поняття життєвого світу, під яким розуміють світ повсякденності, який потрібно пізнавати і який є підґрунтям кожного пізнання, насамперед, наукового [2; 7]. У психології внутрішній світ вивчається у феноменологічній теорії К.Роджерса, де автор розглядає його як внутрішню реальність, суб'єктивний світ [6].

У вітчизняній психології Б.Г.Ананьєв вважав внутрішній світ складовою свідомості, а Д.О.Леонтєв під внутрішнім світом розуміє ціннісно-смысловий вимір особистості та його ядро – світогляд людини [1; 4]. На думку М.В.Папучі, внутрішній світ включає в себе переживання особистості, її свідомі та несвідомі

прояви. Внутрішній світ постійно структурується [5], таким чином людина ніби «опрацьовує» те, що відбувається у зовнішньому світі, всередині себе.

Сказане стосується насамперед проблеми переживання та усвідомлення людиною життєвих подій, які й «опрацьовує» людина після того, як ситуація чи подія вже відбулися в нещодавньому чи далекому минулому. Переживання та усвідомлення життєвих подій – це процес осмислення, привласнення подій, коли людина згадує ситуацію та емоції, пов'язані з нею, намагаючись пояснити самій собі, що сталося, можливо, виправдати, зрозуміти або «змиритися» з тим, що відбулося.

Навіщо людина усвідомлює і переживає подію? На нашу думку, цей процес відбувається не залежно від самої людини, він викликаний самою природою внутрішнього світу особистості: за аналогією з перетравлюванням їжі, людина повинна «перетравити», осмислити те, що сталося. Особливо це стосується значних ситуацій – макроподій, що містять сильні емоції та призводять до значних змін у життєдіяльності людини. Якщо подія була значущою для людини і здійснила серйозний вплив на її подальше життя або ж була дуже насиченою емоціями і почуттями, людина потребує більше часу для її переживання та усвідомлення. Ось чому одразу після великих подій, свят, визначних дат у біографії людини, як позитивного так і негативного характеру, відбувається ніби вакуум на деякий час. Людина потребує усамітнення або відчувається стомленою чи емоційно виснаженою.

На нашу думку, такий емоційний стан є сигналом від внутрішнього світу про потребу в переживанні та усвідомленні цієї події, що може відбуватися шляхом пригадування найважливіших фрагментів, обговорення того, що сталося, з іншими людьми, через перегляд фото, відео цієї події тощо. Проте в нашій культурі, на жаль, прийнято з розумінням ставитися тільки до трагічних ситуацій, після яких людину-учасника можуть лишити на самоті чи дати можливість поговорити про те, що її турбує. В більшості ситуацій соціальне оточення в особі інших людей, рідних,

друзів намагаються відволікти людину від «небажаних» станів: нудьги, апатії печалі, що можуть спостерігатися в такому випадку. В деяких інших випадках людина сама не дає собі можливості для переживання та усвідомлення подій чи ситуацій через зайнятість, перенасиченість соціальними контактами, закритість до цієї ситуації або навіть небажання про неї згадувати (у разі негативних чи драматичних подій). За відсутності часу та можливості для переживання й усвідомлення події, ця потреба може лишитися фрустрованою, таким чином у внутрішньому світі особистості виникає напруження, яке поступово може перерости в більш серйозну психологічну проблему, особливо, якщо подія була стресовою чи трагічною. У випадку, коли переживання та усвідомлення події не відбулося або відбулося не в достатній мірі (наприклад, людині не вистачило для цього часу), можемо говорити про т.зв. *непродуктивне переживання* [3.]. у разі ж *продуктивного переживання* людина бере певний досвід з події, що відбулася, інтегрує його у свій внутрішній світ і може рухатися далі у процесі свого саморозвитку.

Це означає, що відбувається плин подій, і та ситуація, яка, приміром, турбувала людину, але була повністю усвідомлена, пережита нею, інтегрована в досвід, швидко минає, а на зміну їй приходять інші – таким чином життя людини рухається вперед, відбуваються різні події. У разі непережитої події особистість ніби застрягає саме на цій ситуації, не рухаючись далі. В буденному житті це виглядає так, що в житті нічого не відбувається або людина не може досягнути бажаних цілей у різних сферах життя.

Можемо припустити, що такою подією, яка потребує переживання та усвідомлення, для людини може стати будь-що: перегляд кінофільму, зустріч з Іншим (М.М.Бахтін), будь-яка взаємодія з оточенням і навіть прослуховування музики. На нашу думку, в кожному конкретному випадку переживання та усвідомлення подій відбуватиметься згідно зі своїми особливостями та закономірностями, які потребують подальшого дослідження, в тому числі й

емпіричного. З іншого боку, не до кінця з'ясованими залишаються психологічні механізми внутрішнього світу, які мають місце в процесі переживання та усвідомлення людиною життєвих подій, а тому потребують подальшого психологічного дослідження.

### **Література**

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Акад. пед. наук СССР: Т. 1 / под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова ; сост. В. П. Лисенкова. – М. : Педагогика, 1980. – 229 с.

2. Гуссерль Э. Логические исследования. / Э.Гуссерль. Том 2. Часть 1: Исследования по феноменологии и теории познания. – СПб.: Академический проект, 2011. – 576 с.

3. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / О. Д. Кресан. – К., 2017. – 22 с.

4. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общ. ред. Л.В.Куликова. – СПб.: Питер, 2002. – С.372-377.

5. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення: [Наукова монографія]. – Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. – 656 с.

6. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Пер. с англ.] / Общ. ред. и послесл. Исениной Е. И. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.

7. Шюц А. Избранное: Мир, светящийся смыслом / Пер. с нем. и англ. – М.: «Российская политическая энциклопедия», 2004. – 1056 с. (Серия «Книга света»).