

Кресан О.Д. Психологічні аспекти переживання життєвих подій особистістю // *Вектори психології* – 2009: Матеріали молодіжної науково-практичної конференції. Харків, 2009. 335 с. С.149-151.

Кресан О.Д.

Психологічні аспекти переживання життєвих подій особистістю

Актуальною для сучасної психологічної науки на сьогодні є проблема переживання. Праці Л.С.Виготського, С.Л.Рубінштейна, Ф.Є.Василюка та інших дослідників окреслили основні змістові аспекти даного явища, проте залишилися недостатньо вивченими питання, які стосуються виникнення та психологічних особливостей процесу формування переживання особистості. Сказане стосується перш за все проблеми переживання життєвих подій.

У психології під подією розуміють важливий етап, крок у житті людини, який надовго запам'ятовується і є значущим для самої людини. Життєва подія – це така, що стосується важливих сфер життєдіяльності і значним чином вплинула на досвід особистості. Вивченням життєвих подій у психологічній науці займалися С.Л.Рубінштейн, Б.Г.Ананьєв, Н.А.Логінова та інші.

Процес переживання обов'язково має свій предмет і найчастіше таким предметом є саме певні життєві події. Життєва подія становить собою суб'єктивне утворення, яке існує лише у внутрішньому світі особистості, з об'єктивної точки зору і з точки зору інших людей вона може бути абсолютно нейтральною, такою, яка не має важливого значення або взагалі не існувати. Життєвою подією стає у суб'єктивному досвіді людини завдяки *переживанню*.

В процесі цілісного розвитку особистості переживання життєвих подій може виражатися у різних проявах. Зокрема М.В.Папуча виділяє психологічні ознаки, параметри процесу переживання особистості, до яких відносить наступні:

- внутрішній діалог з приводу тієї чи іншої життєвої події, намагання її осмислити, зрозуміти, сумніви, суперечності і т.п., що виникають у внутрішньому світі людини у зв'язку з даною подією;
- спогади про подію, повернення до неї часто після тривалого проміжку часу з моменту, коли вона сталася;
- емоційні стани, почуття, пов'язані з цією подією;
- розповіді, життєві історії, висловлювання про подію в усній і письмовій формі (оповідання, бувальщини, «випадки з життя», щоденникові записи, мемуари, листи тощо).

Всі ці параметри та ознаки тісно пов'язані між собою і всі відображають аспекти процесу переживання життєвих подій. Ми розглядаємо останній параметр переживання, а саме оповідь життєвих історій, пов'язаних з подією, що переживається.

Переживання життєвих подій, на нашу думку, тісно пов'язане з процесом розповідання життєвих історій (нарративів). Наратив за визначенням становить собою емоційно забарвлену оповідь від першої особи про ту чи іншу подію. Взаємозв'язок події та нарративу, на нашу думку, має кілька аспектів.

По-перше, в процесі оповіді подія «оформлюється», стає мовною формою, а отже й усвідомлюється особистістю. Поряд з цим відбувається осмислення даної події, формування певного ставлення до неї, усвідомлення її значущості. Це робота свідомості, когнітивної та смислової сфери особистості. В цілому можна сказати, що саме у мовній формі подія і існує, явище, яке не є висловленим навіть самому собі, подією не є, оскільки не є усвідомленим.

По-друге, за допомогою оповіді, оформлення події в наратив, відбувається структурування самої події і внутрішнього світу особистості, включення даної події в життєвий досвід, «вплітання» події у контекст свого існування. Важливе значення тут може мати внутрішній діалог, що реалізується через оповідь. Також можна вказати на функцію гармонізації, та зняття напруження, яку виконує оповідь про подію.

В цілому цей процес становить переживання життєвої події, оскільки в результаті у внутрішньому світі особистості утворюється нова подія, якої не існувало до цього. Таким чином відбувається психологічне формування події у суб'єктивному світі і досвіді особистості за допомогою розповіді про неї. Створення, формування події і досвіду з цієї точки зору можна розглядати, як процес, який може тривати досить довгий час.

По-третє, оповідь про подію з одного боку свідчить про її переживання, а з іншого – «викликає» це переживання, формує його. Так, оповідь однієї і тієї ж життєвої історії часто може тривати, стільки часу, скільки потрібно особистості, щоб пережити події, пов'язані з нею. А також оповідь про подію може викликати переживання, нове бачення, ставлення і навіть усвідомлення причин цієї події (яскравим прикладом у цьому випадку є відтворення подій минулого у психоаналітичній традиції психологічної допомоги). Тобто життєву історію, наратив, можна вважати і процесом, і результатом переживання.

З усього сказаного можемо зробити висновок, що переживання подій тісно пов'язане з процесом розповідання життєвих історій і може відбуватися шляхом оповіді про них. Механізмом цього процесу можна вважати явище внутрішнього діалогу. В результаті цього процесу відбувається формування життєвої події саме як життєвої. Ми вважаємо, що життєвою є саме така подія, яка створена людиною, яка переживається нею, змінює досвід і саму особистість в цілому.