

Кресан О.Д. Переживання та усвідомлення життєвих подій у контексті біографії особистості // *Психологія людини: свідомість і реальність*: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред.М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім.М.Гоголя, 2018. 297с. С. 128 – 131. Режим доступу: [http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh\\_svid\\_real.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real.pdf)

**Кресан О.Д.**

Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені М.Гоголя  
м.Ніжин, Україна

## **ПЕРЕЖИВАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ У КОНТЕКСТІ БІОГРАФІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Біографія людини та події, що її складають, можуть вивчатися в різних галузях науки, таких як історія, літературознавство, соціологія та інші. У психології біографічні дані вивчаються як такі, що тісно пов'язані з особистістю та її внутрішнім світом, де відображаються певні ставлення чи інші суб'єктивні оцінки життєвих подій – емоційні реакції, почуття, думки, суб'єктивні сприйняття, формуються певні враження, переживання. Тому біографія досліджується саме в контексті функціонування цілісної особистості, її розвитку, а не як об'єктивні хронологічні факти.

Біографічний підхід до дослідження процесу розвитку людини, її життєвих подій, виник у 20-х–30-х рр. ХХ століття з виникненням біографічного методу в психології (Ш.Бюлер, Н.А.Рибников) та набув популярності в радянській психології 70-х–80-х років (Б.Г.Ананьєв, С.Л.Рубінштейн, Н.А.Логінова, Є.І.Головаха, О.О.Кронік та ін.). У наведеному підході життєві події розглядаються як компоненти, етапи, «віхи» життєвого шляху особистості (Б.Г.Ананьєв, Н.А.Логінова), найбільш визначні зміни, що відбуваються на цьому життєвому шляху (С.Л.Рубінштейн, К.О.Абульханова). Ці зовнішні та внутрішні зміни, життєві події, відображаються у внутрішньому

світі особистості і, як наслідок, формується «історія людини» за словами С.Л.Рубінштейна [5 ].

Один із сучасних напрямків дослідження біографії особистості каузометрія (Р.Ахмеров, Є.І.Головаха, О.О.Кронік) здійснює вивчення суб'єктивної оцінки людиною свого життєвого шляху. На основі ранжування досліджуваними життєвих подій за ступенем впливу на життя, важливості й змін тут здійснюється причинно-наслідковий та цільовий аналіз подій, що допомагає цілісно вивчити вплив кожної з подій на життєвий шлях, досягнення людиною власних цілей тощо [1].

Як бачимо, вивчення біографії особистості передбачає аналіз її суб'єктивного досвіду та внутрішнього світу, що включає в себе дослідження усвідомлення цих подій, а також їх *переживання*.

Усвідомлення подій розглядається в класичній психології та психотерапії як психотерапевтичний результат, що сприяє психологічному здоров'ю особистості (А. Адлер, Ф. Перлз, З. Фройд, А. Фройд, К. Юнг). На наш погляд, усвідомлення життєвих подій пов'язано з їх розумінням людиною, аналізом їх причинно-наслідкових зв'язків, здатністю бачити їхній сенс для всього подальшого життя і вбудовувати їх у власну біографію та життєвий досвід.

Процес переживання події у психології часто розглядається як діяльність із подолання складних ситуацій (Ф. Ю. Василюк та ін.). У межах нашого дослідження розуміємо переживання життєвих подій як їх переведення «у своє- живе» (Ф. Т. Михайлов, М. В. Папуча), тобто у внутрішній світ і досвід особистості шляхом створення оповіді про них. У такому розумінні переживання є цілісним процесом, що охоплює всю особистість, її свідоме й несвідоме [3].

Загалом можемо зазначити, що проблема переживання та усвідомлення життєвих подій є складною для вирішення в науковому, методологічному і практичному аспектах. Насамперед через те, що ці два явища є схожими, проте не тотожними між собою, і обидва мають власні особливості та передбачають власну методологію дослідження.

У контексті біографії людини переживання та усвідомлення життєвих подій мають важливе значення, оскільки, з одного боку, утворюють її життєвий шлях, з іншого – беруть участь у побудові життєвої історії, створенні біографії не тільки як послідовності об'єктивних фактів, а й автобіографії – як історії життя людини для себе та для інших. Вивчення біографії та життєвих історій у цьому аспекті здійснюється в межах психолого-герменевтичного підходу та нарративної психології (І. Брокмеєр, Дж. Брунер, К. С. Калмикова, М. Крослі, Е. Мергнеталер, Т. Сарбін, Т. М. Титаренко, М. Уайт, Н. В. Чепелева та ін.).

В такому розумінні біографія людини – це суб'єктивна історія стосовно подій власного життя, свого минулого та майбутнього, що включає також уявлення про власний життєвий шлях, суб'єктивну оцінку його подій, їх переживання, усвідомлення, осмислення [2]. У момент створення автобіографії як тексту особистість прагне структурувати не лише свій життєвий шлях, а й власний досвід, внутрішній світ та уявлення про себе [4]. Тому переживання та усвідомлення життєвих подій становить невід'ємний елемент процесу створення й оповіді біографії.

Для того, щоб біографія людини стала нарративом, історією, в якій здійснюється переживання та усвідомлення життєвих подій, на наш погляд, мають відбутися ряд умов. Насамперед, це *оповідь людиною власної біографії*, без якої структурування життєвого досвіду не відбудеться. Процес оповіді «запускає» важливі для внутрішнього світу процеси структурування й осмислення, в результаті яких може відбутися усвідомлення і переживання особистістю певних життєвих подій.

Оповідь передбачає наявність другої умови – *діалогу, внутрішнього чи зовнішнього*, у який вбудовується ця оповідь. Міжособистісний діалог як «історія для іншого» сприяє виникненню й поглибленню переживання та усвідомлення життєвих подій, осмислення цілісної біографії та життєвого шляху загалом. Таким чином людина може здобути нові сенси, нову ідентичність, поставити нові цілі на майбутнє. Внутрішній діалог також сприяє процесам переживання та усвідомлення подій, проте у цьому разі процес

нарративізації є «історією для себе», створення й оповідь якої тісно пов'язана з процесами рефлексії та самозаглиблення. Внутрішній світ людини вважається діалогічним за своєю природою (М.М.Бахтін, М.В.Папуча, К.Юнг та ін.), тому створення біографічного нарративу є природним явищем для особистості як у варіанті міжособистісного, зовнішнього, так і внутрішнього діалогу.

Ще однією умовою трансформації фактів біографії в текст, що сприяє здійсненню переживання та усвідомлення людиною життєвих подій, є *бажання людини впорядкувати, структурувати власний досвід* шляхом нарративізації. Це досить зрозуміло і природно для кожної людини і, на перший погляд, не потребує виокремлення як специфічної умови. Проте, на нашу думку, для створення оповіді, діалогу і бажання людини осмислювати і впорядкувати має бути певна внутрішня готовність, яку можна назвати, вслід за К.Роджерсом, *відкритістю власному досвіду*. Завдяки такій відкритості людина переживає життєві події, усвідомлює їх, знаходить у них важливий сенс, що дозволяє їй рухатися вперед на своєму життєвому шляху. У протилежному разі, коли людина не готова відкритися події та блокує переживання, може відбутися також блокування процесу саморозвитку. Біографія в такому разі стає «біографією однієї події», коли все життя і всі думки зафіксовані навколо певної події, часто травматичної, яку людина не змогла пережити і відпустити. Така людина потребує психологічної допомоги фахівців, а іноді й психологічної реабілітації.

### Література

1. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – 2-е изд., испр. и дополн. – М. : Смысл, 2008. – 267 с.
2. Кресан О. Д. Наратив як засіб створення особистістю свого життєвого шляху / О. Д. Кресан // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України. – Київ–Ніжин : Видавництво НДУ ДС «Міланік», 2007. – Том X, вип. 1, ч. 2. – С. 171–174.
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. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.

5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб : «Питер», 2015. – 713 с. – (Серия «Мастера психологии»).