

УДК 159.9

## ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

*С.В. Дорохова*

Дается обзор основных подходов к определению переживания как психологического феномена, показана проблематика его изучения, раскрываются его сущностные характеристики.

*Ключевые слова:* переживание; субъективный опыт; сознание; рефлексивность; целостность; интенциональность.

---

## EXPERIENCING AS THE PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

*S.V. Dorokhova*

In the article the review of the main approaches to definition of experiencing as the psychological phenomenon is given, the perspective of its studying is shown, its essential characteristics are exposed.

*Keywords:* experiencing; subjective experience; consciousness; reflexivity; integrity; intentionality.

Актуальность изучения категории переживания в психологических исследованиях может быть рассмотрена в теоретическом и прикладном аспектах. С точки зрения теоретической психологии, налицо противоречие между тем значением, которое имеет категория переживания как базовая в психологии, и ее недостаточной теоретической и методологической проработкой. В практической и прикладной психологии научные знания в области переживаний человека востребованы в связи с тем, что работа с переживаниями субъекта является основной в социальной работе, воспитании, обучении, а также в индивидуальной и групповой работе практических психологов, особенно в психологическом консультировании и психотерапии.

Целью данной статьи является анализ основных подходов в зарубежной и российской психологии к определению понятия переживания, а также выявление его сущностных характеристик.

Само слово “переживание” проникло в другие языки из немецкого, да и там оно стало привычным только в 70-е гг. XIX в. Х.-Г. Гадамер полагает, что оно произошло от глагола “пережить”, т. е. “остаться в живых, когда что-то произошло”. Также в немецком языке использовалось слово “пережитое”, т. е. нечто, что остается после некоторого события [1].

В русском языке слово “переживание” появляется еще позже, например, в словаре В.И. Даля, изданном в 1863–1866 гг., оно не встречается [2].

В словаре современного русского языка, содержащем самое большое количество значений слова “переживание”, также подчеркивается, что “переживать” означает испытывать какое-либо состояние в данный момент в связи с каким-либо событием; воспроизводить его в памяти, как бы испытывать на самом себе вновь; глубоко проникаться тем, что возникает в сознании, в воображении, быть сосредоточенным на какой-либо мысли и пр. [3]. В толковом словаре русского языка указывается на то, что переживание – это особое психическое состояние, выражающееся в наличии впечатлений, ощущений или чувств, испытываемых кем-либо [4, с. 127].

Если обратиться к философскому пониманию термина “переживание”, то его четко выразил В.Б. Мелас, определив как “спонтанное представление предстоящего или состоявшегося испытания как некоторого целого, но развертываемого как актуальное происшествие” [2, с. 202].

Таким образом, в слове “переживание” изначально присутствует некоторая двойственность. С одной стороны, мы используем это понятие, чтобы отразить состояние душевного волнения, вызванное некоторой в данный момент существующей ситуацией. Это может быть ситуация приема на работу либо момент проигрыша любимой команды. С другой стороны, переживание может возникать при воспоминании об уже прошедшей ситуации либо только предстоящей, а пережива-

ния могут быть такими же интенсивными, как будто все происходит “здесь и сейчас”, хоть и только в воображении.

Интересно, что равнозначное категории “переживание” понятие отсутствует в английском языке, где самым близким по смыслу считается слово “жизненный опыт”, определяемое как пассивный багаж всего того, что человек накапливает и использует, взаимодействуя со средой. Andy Blunden в связи с этим даже предлагает вести русское слово “perezhivanie” (переживание) в английский язык либо использовать неологизм “experiencing” [5].

В зарубежной психологии феномен переживания становился объектом исследования представителей различных направлений.

Первым стал использовать слово “переживание” как научное понятие В. Дильтей, оценивая его как главный инструмент постижения внутреннего мира человека. Характеризуя переживание, Дильтей подчеркивал его принадлежность к настоящему, даже если речь идет о прошлом или будущем событии, анализ переживаний человека позволяет сделать вывод о том, что для него наиболее значимо, незначимые события не переживаются [6].

В психоанализе помимо базовой категории бессознательного значительное место отводилось и феномену переживания. З. Фрейд указывал на то, что ранние детские переживания представляют собой фундамент для формирования более поздних, поэтому при работе с поздними переживаниями пациента можно напасть на следы пережитого ранее. Именно для блокирования травматичных переживаний детства индивид использует разнообразные механизмы психологической защиты. К.Г. Юнг видел в переживании источник духовного роста и творческого потенциала личности. Согласно К. Хорни, переживание связано с подчинением деятельности главному мотиву, упорядочением внутреннего мира [7].

Представители экзистенциального направления в психологии (Р.Д. Лэйнг, А. Лэнгле) рассматривают переживание как точку пересечения внешнего и внутреннего миров. Опираясь на переживание мира в большей мере, чем на его осмысление, человек может преодолевать разные трудности и находить наиболее оптимальные способы их преодоления. Переживание интерпретируется в экзистенциальной психологии как вступление в контакт с жизнью, формирование личного отношения к ней, согласование переживаемой ситуации с собственной жизнью в ее сущности [8; 9].

В гештальттерапии (Ф. Перлз) переживание рассматривается как процесс, в ходе которого чувства, телесные ощущения, мысли, фантазии и пр. могут трансформироваться, в результате че-

го происходит ассимиляция важного для человека жизненного опыта. Необходимым условием естественного течения процесса переживания выступает наличие другого человека. Иначе говоря, переживание возможно лишь на границе контакта со средой, лишь в отношениях с другими людьми. Сложности возникают лишь в тот момент, когда естественное течение процесса переживания по каким-либо причинам прерывается [10].

В гуманистической психологии (А. Маслоу) переживание рассматривается как реализация мотива через совладающее поведение. Это дает возможность устранить или компенсировать помехи самоактуализации, т. е. удовлетворить ведущие потребности [7].

Особый взгляд на переживание можно найти в трансперсональном подходе. Здесь переживания рассматриваются как выходящие за пределы Я, возникающие в процессе достижения “мистического опыта”. Эти переживания тесно связаны с коллективным бессознательным (в терминологии К.Г. Юнга). Важно отметить, что эти переживания являются попыткой индивида отбросить старые негативные программы жизнедеятельности и найти более оптимальные. Человек, понимающий это и имеющий хорошую систему поддержки, может в результате перейти на новый, более зрелый и глубокий уровень функционирования [7].

Таким образом, в зарубежной психологии переживание включается в контекст жизни индивида, в его стремления и желания. Переживания выступают как внутренние сигналы, позволяющие осмыслить происходящее с человеком и сделать некий выбор между конфликтующими мотивами и потребностями в критической жизненной ситуации. Благодаря этому человек обретает осмысленность существования, подчиняясь главному мотиву – упорядочению внутреннего мира. Переживания осуществляются в основном на бессознательном уровне и позволяют выйти за границы своего Я.

В российской психологии можно выделить несколько направлений анализа феномена переживания. В рамках первого направления переживание рассматривается как базовая категория психологии, позволяющая рассматривать в единстве и постоянном взаимодействии средовые и личностные факторы. Изначально эта идея стала разрабатываться Л.С. Выготским, который обосновал ее следующим образом: во-первых, переживание является наиболее полной величиной в структуре сознания; во-вторых, выражается через внутреннюю и внешнюю активность индивида, направляя его поведение; в-третьих, позволяет увидеть личность в социальной ситуации развития. Л.С. Выготский понимает переживание как особое отношение лич-

ности к своему миру, включающее в себя многообразные внутренние конфликты и кризисы, являющиеся факторами развития личности [11]. Этой же идеи придерживался С.Л. Рубинштейн, который отмечал, что переживание – это одна сторона предмета психологии, проявление индивидуальной жизни человека, субъектное начало сознания, дополняющее другую сторону – знание, объектное начало сознания [12]. Еще один представитель данного направления в понимании переживания, Б.М. Теплов, преобразует переживание в культурно-исторический феномен, обладающий эмоциональной напряженностью, сопряженностью со смысловой сферой личности [13]. Данной позиции придерживаются также российские психологи А.В. Петровский и М.Г. Ярошевский [14], Л.Р. Фахрутдинова [15].

Второе направление возникло в связи с критикой А.Н. Леонтьевым отдельных положений концепции Л.С. Выготского, прежде всего, идеи о первичности категории переживания. С его точки зрения, переживание вторично, произвольно, не поддается прямому и непосредственному изучению. Характер переживания человеком какой-либо ситуации или предмета полностью зависит от содержания его деятельности. Единство личности и среды осуществляется не в переживании, как полагал Л.С. Выготский, а в деятельности [16]. В результате переживание оказалось включенным в состав личностного смысла. В рамках деятельностного подхода свою концепцию переживания разработал Ф.Е. Василюк. Он определял переживание как деятельность по производству смысла в так называемых ситуациях невозможности (критических ситуациях, в которых человек теряет возможность реализовывать свои внутренние потребности). Сущностью переживания является деятельность человека, которая позволяет ему преодолеть “разрыв” жизни, восстановить ее потенциал по удовлетворению базовых потребностей, прежде всего, нахождению смысла жизни [17].

Идею Ф.Е. Василюка о смыслообразующей функции переживания развивают А.С. Шаров, отмечающий, что путем соотнесения картины мира и системы смыслов и ценностей в значимом событии человек находит наиболее оптимальные способы деятельности [18], и О.Е. Хухлаев, рассматривающий переживание как “задачу на смысл” [19].

Л.Р. Фахрутдинова, не умаляя значения деятельностного подхода, предлагает вернуть феномену переживания его высокий статус, вывести его из состава личностного смысла и сделать полноправным элементом структуры сознания. Она предлагает рассматривать переживание как психологическую категорию, выступающую для субъек-

та как психическую деятельность “переработки” впечатлений и встраивания их в образы внешнего и внутреннего мира [15].

Таким образом, в российской психологии переживание рассматривается, с одной стороны, как синтез отношения и знания, представленность в сознании человека эмоционально окрашенных явлений действительности, значимых для него в той или иной мере, с другой стороны, как отражение в сознании борьбы мотивов, выбора целей деятельности, а также как эмоциональный процесс. Переживание является сложным продуктом культурно-исторического развития, возникающим в результате взаимодействия личности со средой, в ходе усвоения социального и культурного опыта.

Опираясь на работы исследователей, можно выделить следующие сущностные характеристики категории переживания:

- 1) категория переживания является точкой соприкосновения личности и среды в их взаимодействии, взаимопроникновении;
- 2) благодаря переживанию происходит формирование внутреннего отношения человека к происходящим событиям;
- 3) переживание интенционально, т. е. оно всегда направлено на некий предмет;
- 4) переживание индивидуально;
- 5) переживание ситуативно, оно отражает степень значимости для человека тот или иной ситуации здесь и сейчас;
- 6) является творческим по характеру осуществления;
- 7) деятельность переживания строится преимущественно на бессознательном уровне и ведет к расширению границ индивидуального сознания до всеобщего [20];
- 8) переживание образует единство с рефлексией; функцией этого взаимодействия является “переработка” впечатления и встраивание его в структуры сознания;
- 9) переживание позволяет индивиду “решать задачу на смысл”;
- 10) механизмы психологической защиты способны изменять характер переживаний и тем самым блокировать процесс трансформации личности и переосмысления трудной жизненной ситуации.

Таким образом, выделены следующие сущностные признаки переживания: индивидуальность, ситуативность, интенциональность, единство личностных и средовых моментов; отношение человека к элементам действительности. Для понимания человеческого поведения важна не сама ситуация, а характер переживания ее человеком.

Проблема переживания, до сих пор недостаточно изученная в психологии, представляется,

тем не менее, крайне перспективной не только с теоретической позиции как базовой категории современной психологической науки, но и с практической точки зрения при психологическом сопровождении людей, оказавшихся в трудной для них жизненной ситуации.

#### **Литература**

1. Гадамер Х.-Г. Истина и метод / Х.-Г. Гадамер. М.: Прогресс, 1988. С. 104–108.
2. Мелас В.Б. Переживание и событие. Философские очерки / В.Б. Мелас. СПб.: Изд-во ВВМ, 2009. 237 с.
3. Соваков Б.Н. Стимулирование значащих переживаний средствами текста: дис. ... канд. филол. наук / Б.Н. Соваков. Тверь, 2001. 212 с.
4. Толковый словарь русского языка / под ред. Б.М. Волина, Д.Н. Ушакова. М.: Терра, 1996.
5. Blunden A. Word Meaning is Important / A. Blunden. URL: [http://www.academia.edu/7367111/Word\\_Meaning\\_is\\_Important](http://www.academia.edu/7367111/Word_Meaning_is_Important).
6. Дильтей В. Категории жизни / В. Дильтей // Вопросы философии. 1995. №10. С. 129–143.
7. Фрейдджер Р. Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейдджер, Д. Фейдимен. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006.
8. Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном / Р.Д. Лэйнг. Львов: Инициатива, 2005. 352 с.
9. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 332 с.
10. Погудин И. Переживание в этиологии психической травмы / И. Погудин // Психическая травма и переживание: гештальт-терапия кризиса (Специальный авторский выпуск “Вестника гештальт-терапии”): сб. статей. Вып. 7. 2008а. С. 6–16.
11. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. М.: ЭКСМО-пресс, 2000. 1008 с.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
13. Ярошевский М.Г. Идеи Б.М. Теплова о переживании как феномене культуры / М.Г. Ярошевский // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 63–75.
14. Петровский А.В. Теоретическая психология: учебное пособие / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Академия, 2003. 496 с.
15. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта / Л.Р. Фахрутдинова // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2011. Т. 153. Кн. 5. С. 110–120.
16. Леонтьев А.Н. Учение о среде в педологических работах Л.С. Выготского / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. 1998. № 1. С. 108–124.
17. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
18. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены / А.С. Шаров // Мир психологии. 2004. № 1 (37). С. 214–226.
19. Пергаменщик Л.А. Л.С. Выготский: завещание мастера / Л.А. Пергаменщик // Вестник Московского государственного областного университета. 2012. № 1. С. 36–42. URL: <http://vestnik-mgou.ru/Articles/View/174>.
20. Флоренская Т.А. Катарсис как осознание / Т.А. Флоренская // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. 2. Тбилиси: Мецниереба, 1978. С. 198–212.