

## **АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КАТЕГОРІЇ «ПЕРЕЖИВАННЯ» І КОМПОНЕНТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

*Статтю присвячено аналізу проблеми переживання як базового феномену в структурі життя особистості. Розглянуто основні наукові підходи до визначення цього феномену та різноманітність його трактування, що народжує складність інтерпретації результатів дослідження. Підкреслено, що знання про структуру і динаміку переживання, його взаєминах з психічними та соціально-психологічними феноменами, закономірності й особливості прояву в різних ситуаціях є нагально необхідними для психологічної практики. Розроблено схематична структура діагностики біполярних переживань. Доведено результати емпіричних досліджень переживань почуттів самотності і частя. Визначено основні компоненти: емоційна модальність, інтенсивність, часовий вимір, змістовний та регуляторний аспекти, що дозволяють зобразити якісну інтерпретацію переживання різних почуттів.*

**Ключові слова:** феномен переживання, внутрішній світ особистості, механізми структурування внутрішнього світу, значимі переживання, структурні компоненти переживання, переживання почуттів самотності і частя..

**Постановка проблеми.** Динамічні трансформації в суспільстві, інтенсивні зміни образу життя сучасної людини потребують наукового вивчення та методологічного обґрунтування дослідження внутрішнього світу особистості, факторів і механізмів його структурування. Провідна роль серед механізмів структурування внутрішнього світу належить переживанню. Переживання розглядається як життєва подія, що відбувається у внутрішньому світі [6, с.344]. О. Ф. Бондаренком переживання розуміється як цілеспрямований цілісний акт співвіднесення людиною себе зі світом [2].

Переживання продовжує розвиток внутрішнього світу особистості, а внутрішній світ задає, в свою чергу, рефлексивну здатність людини до усвідомлення суб'єктивно значимих переживань.

Робота з переживаннями людини є основною в індивідуальній та груповій роботі практичних психологів, особливо в психологічному консультуванні і психотерапії, тому знання про структуру і динаміку переживання, його взаєминах з психічними та соціально-психологічними феноменами, закономірності й особливості прояву в різних ситуаціях є нагально необхідними для психологічної практики. Різноманітність і багатогранність феномену переживання народжує складність та неоднозначність його трактування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати аналізу літературних джерел із проблеми переживань засвідчують увагу українських та зарубіжних дослідників до цього феномену (Р. Ассаджолі, Л.І. Божович, Г.М. Бреслав, О.А. Будницька, Ф.Є. Василюк, Л.С.Виготський, В.К. Вілюнас, К.Е. Ізард, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, О.П. Саннікова, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко та інші). Останнім часом інтерес до категорії переживання значно підвищився. Л.Р. Фахрутдінова, відзначаючи цю тенденцію, називає категорію переживання «модною» на сучасному етапі розвитку психології [8]. Але хоча багато дослідників і практиків визнають значимість переживань у житті особистості, досі проблема переживання залишається не проясненою.

Кожен автор, який звертається до переживання як психологічному феномену, зустрічається з одним з його багатьох ликів. Аналіз зарубіжної та вітчизняної наукової літератури показав, що у різних авторів значно різняться трактування функцій переживання з точки зору розвитку особистості і психічного функціонування людини. Мають місце кілька трактувань переживання як психологічного феномена. З цієї причини можна зіткнутися з такими термінами як переживання-мешкання, переживання-стан, переживання як механізм презентації суб'єкту проблеми, «значимі переживання», «ключове переживання» і т. д. [2, 4, 5, 7]. Але всі ці терміни досить розмиті і потребують більш строгого визначення. Наприклад, термін «значимі переживання» був запропонований Ф.В. Бассінім для позначення цілого масиву психологічних явищ, таких, як ефект «незавершеності дії», «комплекс неповноцінності» і т.д. В цей ряд можна включити і «ключові переживання» [6]. Про ключові переживання писав ще Л.С. Виготський, що переживання якої-небудь ситуації визначає те, як ця ситуація буде чи не буде впливати на розвиток особистості [3]. Таким чином, Л.С. Виготський в контексті проблеми особистості і середовища розглядав ключове переживання в якості одиниці аналізу особистісного розвитку. Ф.В. Бассін, розвиваючи поняття значущих переживань як предмета власне психологічного дослідження, відзначав, що світ для людини стає значущим тому, що вона здатна до його переживання [1].

**Мета статті** – теоретичний аналіз і репрезентація результатів емпіричного дослідження структури переживань.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Багатьма провідними вченими (С.Л. Рубінштейн, Л.С. Виготський, А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський та ін.) переживання позначалося як базова категорія психології. С.Д. Максименко представив методологічні підґрунтя категорії переживання. Автором робиться висновок про те, що переживання – це та психологічна реальність, вивчаючи яку, сучасна психологія може суттєво і методологічно глибоко збагатити свій зміст [4].

Тривалий час у психології поняття переживання вивчалось у контексті емоцій та емоційних станів суб'єкта або інтерпретувалось як різновид психологічних захистів. У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях (Г.М. Бреслав, К.Е. Изард, О.М. Леонтьєв, А. Ліндслі, О.П. Саннікова, В. Томкінс та ін.) підкреслюється, що емоція насамперед характеризується внутрішнім станом суб'єкта – переживанням. У контексті системно-структурного підходу (Б.Г. Ананьєв, Б.Ф. Ломов, В.І. Слободчиков, Б.М. Теплов та ін.) категорія переживання вивчається як форма вияву ставлення до ситуації, форма емоційного відображення, як цілісний психічний акт, що включає всі аспекти психіки й відображає усю повноту буття індивідуальності.

Теоретичні дослідження категорії переживання як базової категорії психології здійснювались з позицій діяльнісного підходу (Ф.Є. Василюк, В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, Л.І. Божович, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.). Концепція переживання як діяльності представлена Ф.Є. Василюком. В даній концепції переживання трактується як специфічна робота перебудови «життєвого світу», основною метою якої є підвищення осмислення життя. Переживання розглядається Ф.Є. Василюком не як відблиск у свідомості суб'єкта тих чи інших його станів, а як особлива форма діяльності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої свідомості існування [3].

З інших теоретичних позицій розглядала категорію «переживання» Л.І. Божович, виділивши в ній компоненти відносини, орієнтування та спонування. Переживання дійсно відображає стан задоволеності суб'єкта в його взаєминах з навколишнім середовищем, тому переживання виконує в житті вкрай важливу функцію: «ознайомлює» суб'єкта про його відношення з середовищем і відповідно з цим орієнтує його поведінку, спонукаючи діяти в напрямку, який зменшує або повністю ліквідує розлад, що виник [7].

Взаємозв'язок феномену переживань із несвідомою сферою психіки представлений у розрізі психодинамічного підходу в роботах Ф.В. Бассіна, Л.Л. Бондаревської, М.О. Котіка, Т.С. Яценко та ін. Так, Т.С. Яценко визначає, що важливу роль у формуванні несвідомої сфери психіки відіграють інфантильне значущі переживання, сформовані в едіповий період розвитку і пов'язані як із взаєминами зі значущими людьми, так і з загальним емоційним фоном розвитку. Кількісні чи статеві параметри набувають сили у процесі соціалізації, а для несвідомого значущість переживання події є вагомішою, особливо якщо переживання відповідає базовим захистам. Відхід від болісних переживань через компенсацію, заміщення, раціоналізацію або інші захисні механізми призводять до відходу від контакту з реальністю, від її адекватної оцінки та усвідомлення, тобто від рефлексії [5].

Особливу увагу вчені акцентують на проблемі переживань у травмуючих та кризових ситуаціях, що детально розглянуто Ф.Є. Василюком, О.П. Санніковою, Н.В. Тарабріною, Т.М. Титаренко та ін.

Загалом аналіз наукових підходів до проблеми переживань дозволяє зробити висновок, що вивчення цього феномену відбувалося переважно в контексті функціонування свідомої сфери психіки. Так, Л.Р. Фахрутдинової визначена природа переживання як явища свідомості, субстанціональності суб'єкта, що утворює єдність з рефлексією, функцією якого є «переробка» враження і вбудовування їх у структури свідомості. Визначено відносини переживання з буттєвої і рефлексивної структурами свідомості. В динаміці переживання встановлено, що результатом переживання враження є зміна структур свідомості і відносин між ними. Переживання включено у взаємодію з суб'єктно-особистісними характеристиками. Переживання і структури Я взаємопов'язані; характер зв'язків змінюється в залежності від ситуації. Его-захисні механізми змінюють характеристики переживання. Показані відносини переживання і психічних властивостей: темпераменту, характеру, здібностей і спрямованості особистості. Встановлено, що якісні і кількісні складові цих взаємин залежать від модальності ситуації [8].

М.В. Папуча розробил концепцію, принципи та способи структурування внутрішнього світу як складової особистісного розвитку. За авторськими даними структури внутрішнього світу є складними психологічними системами, які утворюються в процесі переживання особистістю подій. Розкрито основні механізми структурування внутрішнього світу, серед яких відзначено цілепокладання, створення психологічних засобів і переживання, при цьому останньому належить провідна роль. Встановлено, що специфічною умовою розвитку структур є діалог, оскільки в останньому не стільки виражається, скільки формується наявне переживання [6].

Основною одиницею внутрішнього життя особистості є переживання. Переживання у формі психічних станів, в яких злиті емоційні, вольові та інтелектуальні компоненти, відображають події та обставини життя в їх відношенні до самого суб'єкту. Пережите зберігається в пам'яті особистості і служить матеріалом для осмислення у процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначають поведінку людини. Але експериментальні та теоретичні дослідження показують, що переживання часто протікають фактично незалежно від функціонування емоційної сфери, і це пов'язано, в основному з дією психологічного захисту, яка блокує, знижує, коректує контакт сфери переживання з емоційною сферою.

Значна увага до феномену переживання як об'єкту наукового дослідження зумовить необхідність пошуку відповідних методів. Аналіз літератури, присвяченої психології переживання, дозволяє виокремити ключові характеристики, які можуть розглядатися як методологічне підґрунтя емпіричного дослідження переживання.

Говорячи про питання природи і механізмів дій переживання слід визначити, що переживання – важкий об'єкт емпіричного дослідження. Одні й ті самі емпіричні дані можуть розумітися по різному в залежності від методологічної позиції дослідника. На наш погляд, знайти критерії емпіричного дослідження переживання виявляється можливим завдяки визначенню його компонентів.

Спробуємо прокоментувати викладені позиції з використанням деяких власних емпіричних даних. Зауважимо: переживання (як ми їх розуміємо) – психологічні репрезентації внутрішнього світу. Щоб з'ясувати структуру та суттєві характеристики переживання, ми зосереджували дослідницькі зусилля на вивченні особливостей біполярних переживань самотності та щастя, які потім намагалися узагальнювати. Загальна кількість досліджуваних становила 120 осіб. Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс психологічних методів, серед них теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання; емпіричні: бесіда, метод фокус-груп, анкетування, комплекс стандартизованих психологічних методик (методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності Рассела-Фергюсона; методика семантичного диференціалу Ч. Осгуда); прийом створення казки, вербальної та графічної метафори; методи статистичної обробки емпіричних даних: порівняння середніх, кореляційний аналіз (статистична обробка здійснювалась за допомогою пакетів ОСА та SPSS). Для визначення структури переживань самотності та щастя використовували результати самоаналізу досліджуваних, які базуються на самоспостереженні за реальними переживаннями у різних ситуаціях життєдіяльності. Досліджувані записували особливості власних актуальних переживань, використовуючи спеціальну бланкову форму. Фіксувались модальність емоційних переживань, знак, інтенсивність, ситуації, в яких дані переживання виникли. Згідно з методикою досліджуваним потрібно було також фіксувати час, коли вони спостерігали появу тих чи інших переживань і тривалість переживань різної модальності.

Отримані емпіричні дані дають можливість зробити достовірні висновки щодо структурних компонентів переживання.

У цілому характеристиками переживання можна вважати такі:

- 1) емоційна модальність (позитивна, негативна, амбівалентна);
- 2) інтенсивність переживання (властивість, яка свідчить про ступінь вираженості переживання – від помірної або слабкої до сильного, всеохоплюючого);
- 3) часовий вимір (від коротко тривалого до постійного);
- 4) змістовний аспект (опредметненість почуттів, усвідомлення людиною самої себе та життєвих подій, особистісний смисл, особистісна рефлексія);

5) регуляторний аспект (активність переживання, продуктивність, спрямування на співвіднесення себе зі світом, цілісність).

Переживання має своє емоційне вираження, позитивне, негативне або амбівалентне (зіткнення двох протилежних за модальностями емоцій) суб'єктивне забарвлення, охоплює усі види почуттів людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості і щастя. Однак якщо немає активної роботи переживання по формуванню нових структур внутрішнього світу – можна говорити лише про вираження емоцій, але не про переживання. Тобто переживання – активне і може змінювати внутрішній світ.

Тривалість переживань характеризується часом їх існування. Переживання людини не залишаються однаковими, а поступово змінюються. Динаміка переживань буває різною залежно від обставин. В одних випадках переживання наростає, досягає кульмінації і потім згасає, трансформуючись у певний настрій або самопочуття людини. Однак інколи разом із нагнітанням переживання може відбуватися і його згасання внаслідок емоційної адаптації, зміни його змісту або самозміни особистості.

У контексті дослідження окресленої проблеми також виявлено, що значущі переживання набувають статусу смислоутворювального фактора. Переживання відіграє роль певної координатної площини що визначає сенс і зміст опредметнених почуттів.

О.Ф. Бондаренко зауважує зв'язок «переживання – сенс» таким чином: «Сенс, виступаючи як трансформоване в процесі проаналізованого переживання значення, сам перетворюється в джерело особистісних переживань, які визначають вже не організмичну вітальність як на рівні переживання-стану, і не ідеологічну приналежність до соціуму в силу інтеріоризації ідеологем, а особистісний неповторний спосіб буття «Я», його заданість життю, тобто долі» [2, с. 44-45]. На підставі аналізу емпіричного матеріалу доведено, що переживання набуває значущості незалежно від валентності (позитивна чи негативна). Остання визначається наслідками впливу переживання на життєдіяльність суб'єкта.

Переживання може бути різним в залежності від того, який зміст в ньому актуалізується: переживання може бути смислоутворюючим або потребово-прагматичним, конструктивним або деструктивним, адекватним або невротичним, зрілим або інфантильним.

Що стосується регуляторного аспекту, то він полягає в тому, що будь-яке переживання має певну спрямованість. Актуальний стан особистості переживається як почуття, активність особистості виступає в переживанні як її вольова регуляція.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Таким чином, недостатня операціоналізація поняття «переживання» спричиняє виникнення методологічної невизначеності. Разом з тим,

проаналізувавши матеріали по даній проблемі, ми дійшли висновку, що категорія «переживання» має широкі перспективи подальшого вивчення як в теоретичній психології, так і в прикладній та практичній діяльності. Найбільш перспективними є такі напрями розвитку концепції переживання: подальше дослідження та уточнення місця переживання серед інших психологічних категорій, виявлення нових психологічних механізмів функціонування в психічному цілому, дослідження структури і динаміки переживання, подальший аналіз, уточнення та розвиток уявлень про складові феномена переживання, характеристики в різних ситуаціях і ін.

Психологія переживання вимагає своєї подальшої категоріальної розробки з визначенням природи, феноменології, складу, структури, функцій, динаміки і культурно-соціальних, історичних, гендерних та інших особливостей переживань суб'єкта.

Перспективи власної подальшої дослідної роботи ми вбачаємо в пошуках нових методів пізнання переживання як зв'язуючого компонента в структурі особистості між психічною (природно-біологічною) і свідомою (культурно-нормативною).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бассин Ф. В. «Значашчие» переживания и проблема собственно психологической закономерности. / Ф. В. Бассин // Вопросы психологии. – 1972. – №3. – С. 105-124.
2. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности. / А.Ф.Бондаренко – К.: КГПИИИЯЯ, 1991. – 188 с.
3. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической науки / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 27-37.
4. Категория переживания в философии и психологии / под ред. Т. Д. Марцинковской. – М.: Изд-во МПГУ, 2004. – 453 с.
5. Максименко С. Д. Переживання як категоріальна основа сучасної загальної та медичної психології / С. Д. Максименко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки – 2012. – Т. 2, Вип. 9. – С. 5-9.
6. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення: наук. моногр. / М. В. Папуча – Ніжин: Лисенко М. М., 2011. – 655 с.
7. Узикова А. Ю. Ключевое переживание как единица анализа развития личности / А. Ю. Узикова // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2009. – №3. Режим доступа: <http://www.psyanima.ru/>
8. Фахрутдинова Л. Р. Психология переживания человека / Л. Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bassin F.V. “Znachashchie” perezhivaniya i problema sobstvenno psihologicheskoy zakonornosti. / F.V.Bassin // Voprosy psychologii. – 1972. – №3. – С. 105-124.

2. Bondarenko A.F. Sotsialnaya psyhoterapiya lichnosti. / A.F. Bondarenko. – K.: KГПИИЯ, 1991. – 188 p. KГПИИЯ
3. Vasyluk F.E. Urovny postroeniya perezhivaniya i metody psyhologicheskoy nauki/ F. E. Vasyluk // Voprosy psyhologii. – 1988. – № 5. – pp. 27-37.
4. Kategoriya perezhivaniya v filosofii i psyhologii/ pod red. T. D. Martzinkovskoy. – M.: Izd-vo MPGU, 2004. – 453 p.
5. Maksimenko S.D. Perezhivannya yak kategorialna osnova suchasnoy zagalnoy ta meditsinskoj psyhologii / S. D. Maksimenko // Naukoviy visnik Mikolayvskogo natsionalnogo universitetu imeni V.O.Suhomlinskogo. Seria: Psyhologichni nauki – 2012. – T. 2, Vip. 9. – p. 5-9.
6. Papucha M.V. Vnutrishniy svit ludiny ta yogo stanovlennya: nauk. monogr. / M. V. Papucha – Nozhin: Lisenko M. M., 2011. – 655 p.
7. Uzikova A.U. Kluchevoye perezhivaniye kak edinita analiza razvitiya lichnosti / A.U. Uzikova // Psyhologicheskij zhurnal Mezhdunarodnogo universiteta prirody, obshchestva i cheloveka «Dubna». – 2009. – №3. Rezhim dostupy: <http://www.psyanima.ru/>
8. Fahrutdinova L.R. Psyhologiya perezhivaniya cheloveka / L. R. Fahrutdinova. – Kazan: Izd-vo KGU, 2008. – 676 p.

УДК 159.942.5(045)

**ВАРАВА Л.А.**

Мариупольский государственный университет, г. Мариуполь

## **АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КАТЕГОРИИ «ПЕРЕЖИВАНИЯ» И КОМПОНЕНТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

*Статья посвящается анализу проблемы переживания как базового феномена в структуре жизни личности. Рассмотрены основные научные подходы к определению этого феномена и разностаронность его трактования, что порождает сложность интерпритации результатов в исследованиях. Подчеркнуто, что знания о структуре и динамике переживания, его взаимодействиях с психическими и социальнопсихологическими феноменами, закономерности и особенности проявления в различных ситуациях является значимой необходимостью для психологической практики. Разработана схематическая структура диагностики биполярных переживаний. Представлены результаты и методы эмпирических исследований переживания чувств одиночества и счастья. Выделены основные компоненты: эмоциональная модальность, интенсивность, временное измерение, смысловой и регулятивный аспекты, которые позволяют сделать качественную интерпритацию переживаний различных чувств.*

**Ключевые слова:** феномен переживания, внутренний мир личности, механизмы структурирования внутреннего мира, значимые переживания, структурные компоненты переживания, переживания чувств одиночества и счастья.



UDC 159.942.5(045)

VARAVA L.A.

*Mariupol state university, Mariupol*

### **THE ANALYSIS OF THE PROBLEM OF THE CATEGORY OF “EXPERIENCING” AND THE RESEARCH COMPONENTS**

*The present article is devoted to the analysis of the problem of experiencing as a basic phenomenon in the structure of a personality's life. It dwells upon the main scientific approaches to the definition of this phenomenon and diversification of its interpretation, which raises the complexity of the interpretation of results in researches. The author emphasizes that knowledge about the structure and dynamics of experiencing, its interactions with mental and social and psychological phenomena, regularities and peculiarities of its manifestation in different situations is a significant need for psychological practice. It is developed the schematic structure of the diagnosis of bipolar experiences. The results and methods of empirical research of experiencing the feelings of loneliness and happiness are presented. The present article distinguishes the basic components, such as: emotional modality (positive, negative, ambivalent); intensity (a property that indicates the severity of experiences – from small or weak to strong, overall); time dimension (short to permanent); the semantic aspect (subject-heading of feelings, human's consciousness of himself and of life events, personal meaning, reflection); regulatory aspect (activity experiences, productivity, focus on the relationship with the world, integrity), which allow to conduct a qualitative interpretation of experiencing of different feelings.*

**Key words:** *the phenomenon of experiencing, the inner world of the personality, the structuring mechanisms of the internal world, meaningful experiencing, structural components of experiencing, the experiencing of loneliness and happiness.*

*Матеріал надійшов до редакції: 23.05.2015*