

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <https://mir-nauki.com/>
2017, Том 5, номер 6 (ноябрь – декабрь) <https://mir-nauki.com/vol5-6.html>
URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN617.pdf>

Статья опубликована 08.02.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

Дорохова С.В. Сущностные характеристики переживания как психологической категории // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN617.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.9

Дорохова Светлана Владимировна¹

ГОУ ВПО «Кыргызско-Российский Славянский Университет имени первого
Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина», Кыргызстан, Бишкек²
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: dorohova_sveta@mail.ru

Сущностные характеристики переживания как психологической категории

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению феномена переживания как базовой психологической категории, его роли во внутренней жизни человека. Представлен краткий обзор основных зарубежных и отечественных подходов к определению переживания, анализ которых позволил выявить слабую теоретическую и методологическую его разработанность в психологической науке. В статье предлагается вновь вернуться к представлению о первичности переживания, более четко определить его статус в системе категорий психологии как точки единения средовых и личностных факторов. Также в статье раскрываются сущностные характеристики переживания: направленность, ситуативность, принадлежность к индивидуальному опыту, рефлексивность, решение «задачи на смысл», выход за границы собственного Я, расширение через переживание возможностей познания внешнего мира, стимулирование творчества в решении нестандартных ситуаций, возникающих на жизненном пути человека. Опора на категорию переживания может помочь сделать еще один шаг для примирения естественно-научной и гуманитарно-ориентированной парадигм, для решения методологической проблемы соотношения субъективного и объективного в психологической науке.

Ключевые слова: переживание; субъективный опыт; интенциональность; индивидуальность; ситуативность; рефлексивность; целостность; единство личности и среды

¹ <https://www.facebook.com/svetlana.dorohova.10>

² 720000, Кыргызская Республика, г. Бишкек, проспект Чуй, 44

В процессе поиска своего места в системе научного знания психология долгое время находилась в подвешенном состоянии, стремясь всеми силами соответствовать строгим научным критериям детерминизма, проверяемости и пр. и при этом не потерять уникальности предмета своего изучения. Постепенно хрупкий баланс был нарушен, значимость внутреннего субъективного опыта человека стала снижаться в пользу внешнего объективного знания. Это помогло психологии утвердить себя в статусе научной дисциплины, разработать основы получения и проверки психологических данных. Благодаря этому появилась возможность исследовать многие психологические феномены. Однако феномен переживания при этом исследовался недостаточно, и можно согласиться с позицией Л. А. Пергаменщика, что для изучения его нужно было перейти на другую методологическую парадигму, признать, что переживание – изменчивый и субъективный феномен, нуждающийся не столько в количественном, сколько в качественном подходе к его изучению [1].

В связи с этим представляется важным обратиться к исследованию категории переживания именно в связи с ее субъективностью, включенностью в контекст жизни человека, в его желания и стремления, не отказываясь при этом от объективных научных методов и критериев, а опираясь на них.

Нельзя сказать, что феномен переживания совершенно остался без внимания исследователей. Наоборот, изначально ему отводилось достойное место в системе психологических феноменов. Первым придавший переживанию научный статус В. Дильтей считал его основным инструментом познания внутреннего мира человека [2]. Р. Д. Лэйнг и А. Лэнгле полагают, что переживание есть некая точка, где пересекаются два мира – внешний и внутренний [3, 4]. По мнению Ф. Перлза, процесс переживания создает условия для ассимиляции человеком важного для него жизненного опыта, причем возможно это лишь в ситуации построения контакта с другим человеком, контакта со средой [5]. Все же два крупных психологических направления – бихевиоризм и когнитивизм – проявляли явное отсутствие какого-либо интереса к изучению этого феномена на своем пути к максимально возможной объективности психологической науки. Таким образом, в зарубежной психологии переживание либо выходило за рамки научных интересов психологов, либо считалось связующим звеном между внутренним субъективным миром человека и внешней средой, позволяющим человеку выходить за границы своего Я и тем самым переходить на новые уровни своего развития.

В отечественной психологии можно также наблюдать разные, в чем-то даже противоположные мнения относительно места переживания в системе психологических категорий. Если Л. С. Выготский предлагал рассматривать переживание как базовую категорию психологии, позволяющую рассматривать в динамическом единстве личность и среду [6], а С. Л. Рубинштейн считал переживание составной частью предмета психологии, его субъектной стороной, дополняющей знание, объектную сторону [7], то для А. Н. Леонтьева переживание уже становится вторичным, произвольным, не поддающимся прямому и непосредственному изучению [8], для А. Г. Асмолова видом эмоционально окрашенного психического состояния [9], а для Е. П. Ильина – синонимом категории «эмоции» [10]. Таким образом, в отечественной психологии в первых исследованиях категории переживания она считалась базовой, составляла основу предмета психологии, то в последующих исследованиях она на долгий период потеряла свой статус базовой категории, свою первичность.

Можно с уверенностью сказать, что на данном этапе развития психологического знания единого мнения о том, каково место переживания среди других психических явлений, не существует ни в западной, ни в отечественной психологии.

И все же в последние годы и представители академической науки, и практикующие психологи все чаще обращаются к рассмотрению переживания в своих работах. Можно предположить, что этот интерес, усиливающийся несмотря на ряд трудностей

методологического и экспериментального характера, является отражением тех изменений, которые происходят в последние годы в психологии, когда количественная парадигма изучения психических феноменов уже не считается единственно верной, сдавая свои позиции качественной парадигме. И анализ сущности категории переживания может способствовать установлению баланса между объективным и субъективным в психологическом изучении человека.

Каковы же ее сущностные характеристики, могут ли они расширить границы естественнонаучного понимания психики человека? Анализ научных работ по проблеме переживания позволил выделить ряд таких характеристик.

Первой характеристикой переживания является *единство личности и среды*. Л. С. Выготский описывает его как некую простую единицу, находящуюся между средой и личностью, отражающую их динамическое взаимодействие, когда нельзя определенно отнести его ни к средовым влияниям, ни к качествам, внутренне присущим человеку [6]. Переживание позволяет определить, чем данный средовый момент является для личности, каково ее отношение к этому кусочку действительности. Важно отметить, что переживание в этом случае можно рассматривать не только как особое состояние человека, а, прежде всего, как механизм соединения различных аспектов личности и среды в некую целостность. Переживание позволяет снизить преграды, встающие перед личностью на пути познания внешнего мира. Изменение переживаний является отражением изменения в восприятии личностью среды, что, в свою очередь, приводит к изменению характера взаимодействия со средой.

Также эта характеристика лежит в основе понимания переживания как способа выхода за границы собственного Я, благодаря чему человек получает возможность трансформировать негативный, устаревший, деструктивный опыт в нечто более конструктивное, выйти на новый этап своего развития [11].

Следующей характеристикой переживания является его *направленность* на некий предмет (интенциональность). По словам Л. В. Трубицыной, переживание всегда является переживанием события, происшествия, случая [12]. Опора на эту характеристику переживания может стать подходящей методологической основой для разработки путей эффективного психологического сопровождения личности, переживающей сложную жизненную ситуацию. Т. Д. Марцинковская связывает с этой характеристикой возможность интериоризации норм, ценностей и эталонов культуры, а также принятия себя [13].

Еще одна значимая характеристика переживания – оно *индивидуально*. Переживание является моим, отражает внутреннее ощущение себя, ощущение отличности себя от других, подчеркивает уникальность личности. Эта характеристика переживания созвучна одному из положений, которые лежат в основе качественной парадигмы изучения человека – каждый человек уникален, и анализ отдельных переживаний отдельной личности не уступает в значимости количественным данным.

Переживание *ситуативно*, эта характеристика соответствует одному из распространенных принципов практической психологии – принципу «здесь и сейчас», т. е. отражает степень значимости для данного человека того или иного события в данный конкретный временной отрезок. Благодаря этому процесс оказания человеку психологической помощи становится живым, естественным, согласованным с тем состоянием, в котором находится человек. Этот же принцип позволяет практикующему психологу быть рядом с клиентом, чувствовать контакт и опираться в процессе работы на свой актуальный субъективный опыт.

Переживание носит *творческий характер*. Это особенно заметно, когда человек на своем жизненном пути проходит через кризисные, травматические события. Ведь они

предъявляют к нему такие требования, которые превышают имеющиеся у него ресурсы, что создает условия для поиска нестандартных способов решения проблемы, совладания со своим внутренним состоянием, когда все привычные способы саморегуляции не работают. Именно в переживании трудных жизненных ситуаций проявляется еще одна значимая характеристика переживания – *решение «задачи на смысл»*, восстановление или создание системы смысловых ориентиров, утраченных при попадании личности в ситуации травмы или кризиса. Ф. Е. Василюк, подчеркивающий эту особенность переживания, отмечал, что переживание можно с этой точки зрения рассматривать как внутреннюю деятельность, направленную на трансформацию внутреннего мира, смысловых ориентиров человека, восстановлению утраченной им при попадании в трудную жизненную ситуацию осмысленности существования [14]. Такое понимание переживания имеет большое практическое значение при оказании психологической помощи людям, попавшим в травматическую ситуацию.

Наконец, еще одна сущностная характеристика переживания – *единство с рефлексией*. Л. Р. Фахрутдинова, описывая эту характеристику, отмечает, что переживание следует рассматривать как основной элемент сознания, который характеризуется рефлексивностью [15], благодаря чему человек получает возможность глубоко и осознанно погружаться в свой внутренний мир, наблюдать за своим психологическим пространством, переосмысливать пережитое по-новому.

Таким образом, выделенные сущностные характеристики феномена переживания – его ситуативность, направленность, индивидуальность, проявление в единстве личностного и средового и пр. – представляются внутренне созвучными тем подходам к пониманию человека, которые подчеркивают его целостность, уникальность, значимость его отношения к отдельным событиям на его жизненном пути. В связи с этим более глубокий анализ категории переживания в психологии представляется достаточно перспективным не только с методологических позиций (как способ решения проблемы предмета современной психологической науки), но и с практической точки зрения при психологическом сопровождении людей, оказавшихся в трудной для них жизненной ситуации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пергаменщик Л. А., Л. С. Выготский: завещание Мастера // Вестник Московского государственного областного университета [Электронный журнал]. 2012. №1. с. 36-42. URL: www.vestnik-mgou.ru/vi/Authors/View/235.
2. Дильтей В. Категории жизни / В. Дильтей // Вопросы философии. 1995. №10. С. 129-143.
3. Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном / Р. Д. Лэйнг. Львов: Инициатива, 2005. 352 с.
4. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 332 с.
5. Погодин И. Переживание в этиологии психической травмы / И. Погодин // Психическая травма и переживание: гештальт-терапия кризиса (Специальный авторский выпуск «Вестника гештальт-терапии»): сб. статей. Вып. 7. 2008а. С. 6-16.
6. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. М.: ЭКСМО-пресс, 2000. 1008 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
8. Леонтьев А. Н. Учение о среде в педологических работах Л. С. Выготского / А. Н. Леонтьев // Вопросы психологии. 1998. № 1. С. 108-124.
9. Асмолов А. Г. Психология личности: Учебник / А. Г. Асмолов. М.: Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
10. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2002. 752 с.
11. Флоренская Т. А. Катарсис как осознание / Т. А. Флоренская // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. 2. Тбилиси: Мецниереба, 1978. С. 198-212.
12. Трубицына Л. В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности. Кандидатская диссертация по специальности 19.00.01 / Л. В. Трубицына. М.: 2005. 201 с.
13. Марцинковская Т. Д. Переживание как механизм социализации и формирования идентичности в современном меняющемся мире [Электронный ресурс] / Т. Д. Марцинковская // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 3(5). URL: <http://psystudy.ru>.
14. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
15. Фахрутдинова Л. Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта: автореферат дис. ... доктора психологических наук: 19.00.01 / Л. Р. Фахрутдинова. Казань, 2012. 41 с.

Dorokhova Svetlana Vladimirovna

Kyrgyz Russian Slavic university named after the first president of Russia B.N. Yeltsin, Kyrgyzstan, Bishkek
E-mail: dorokhova_sveta@mail.ru

Essential characteristics of emotional experience as a psychological category

Abstract. The article is devoted to examination of an experience phenomenon as a basic psychological category, its role in the inner life of a person. There was presented a brief review of foreign and home approaches to the determination of experience, analysis of which allowed to reveal its weak theoretical and methodological readiness in psychological science. The article proposes to return once more to the conception about priority of experience, to determine more clearly its status in the system of psychology categories as a unity point of environmental and personality factors. The article also shows essential characteristics of emotional experience: directedness, situationism, belongingness to individual experience, reflectivity, solving “task-sense”, overrunning own Ego, expansion of non-ego cognition through experience, stimulation of creativity in solving substandard situations emerging in the course of life of a human being. Support on the experience category can help to make one more step for reconciliation of natural-scientific and humanitarian oriented paradigms, for solving methodological problem of subject-object ratio in the psychological science.

Keywords: emotional experience; subjective experience; intentionality; individuality; situationism; reflectivity; integrity; unity of personality and environment