

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №6, Том 8 / 2020, No 6, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-6-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Тихомирова С.В. Индивидуальное переживание как психологический феномен: структура, типы, функции, методы исследования // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

**For citation:**

Tikhomirova S.V. (2020). Individual experience as a psychological phenomenon: structure, types, functions, research methods. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf> (in Russian)

*Работа выполнена по Госзаданию № 0159-2019-0002*

**УДК 159.9**

**ГРНТИ 15.21**

**Тихомирова Светлана Витальевна**

ФГБУН «Институт психологии Российской академии наук», Москва, Россия

Научный сотрудник

Кандидат психологических наук

E-mail: [sti@ipras.ru](mailto:sti@ipras.ru)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=99699](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=99699)

## **Индивидуальное переживание как психологический феномен: структура, типы, функции, методы исследования**

**Аннотация.** В статье предложена современная концепция переживания, опирающаяся на теоретическую канву С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского. Статья начинается кратким историческим обзором роли переживания в психологической науке – от центрального места в качестве предмета психологии и до полного игнорирования и замены другими нерядоположенными категориями. Автор дал рабочее определение категории переживание, описал социально-психологические механизмы функционирования переживания на протяжении жизненного пути, а также механизмы взаимодействия переживания и жизненного опыта, состоящего из относительно устойчивых психологических структур личности – мировоззрения, системы отношений, представлений, ценностных ориентаций, духовно-нравственных ориентиров, чувств.

Переживание предложено рассматривать по классической трехкомпонентной модели, выделяя аффективный, когнитивный и конативный компоненты переживания. Представлен список свойств переживания: предметность, интегральность личности и среды, деятельная созидательность, индивидуальность, процессуальность, темпоральность, динамичность, структурность, предопределенность. Отмечены также и социально-психологические функции переживания: развитие человека на его жизненном пути; адаптация к социальной среде человека (через социализацию и идентичность); формирование устойчивых психических структур личности; совладание с трудными и кризисными жизненными ситуациями; провидение, прогноз, планирование будущего; соединение прошлого и будущего личности; мотивация к деятельности, поступку, поведению. Автор предложил две классификации переживаний – по предмету и по направленности. В статье рассмотрены возможные методы исследования переживания, предложено дополнить количественные методы качественными. В заключении предложены направления для перспективных исследований по проблеме

переживания, в частности, актуальным направлением является изучение феномена коллективных переживаний и коллективного субъекта.

**Ключевые слова:** переживание; Л.С. Выготский; С.Л. Рубинштейн; жизненный опыт; трехкомпонентная модель переживания; методы изучения переживания; соотношение категорий; модель переживания

## Введение

В научных статьях современного этапа развития психологической науки все чаще встречается термин переживание. Изучается переживания утраты, переживание радости, переживание благополучия, когнитивные переживания, переживания совести и т. п. В социальной психологии актуальными стали коллективные переживания, которые проявляются на индивидуальном уровне, но формируются на надиндивидуальном уровне, т. е. на коллективном. Большие социальные группы и сообщества обретают свойства субъектности, и поэтому актуальность изучения коллективных переживаний, обладающих формирующими личность возможностями, чрезвычайно велика. Появление больших социальных групп интернет-активистов наводит на мысли о возможном возникновении и развитии новых коллективных форм регуляции жизни больших и малых сообществ.

Однако, несмотря на лавинообразный рост исследований коллективных и индивидуальных переживаний, необходимо отметить недостаточную теоретическую проработанность и неоднозначность определения и понимания категории *переживание* в психологии и, как следствие, недостаточность теоретического и методического инструментария для научного исследования феномена переживания, как коллективного, так и индивидуального. Естественно, сначала необходимо теоретическое осмысление категории индивидуального переживания и ее места в психологии.

## Исторический обзор

Рассмотрение всякого теоретического конструкта или феномена в психологии имеет смысл начинать в исторической перспективе. Такой подход является обычным для всех наук, поскольку он позволяет избежать повторных изобретений ранее открытых законов.

Проблема места категории и феномена переживания в психологической науке имеет ту же историческую продолжительность, что и история науки психологии. Можно даже предположить, что психология как наука значительно моложе проблемы переживания, поскольку переживание рассматривалось и в философских науках. Категория переживания в психологической науке (а ранее и в философской науке имеет долгую историю. Особую роль категории «переживание» в философии и психологии предлагали многие мыслители и исследователи – Р. Декарт, В. Дильтей, Э. Шпрангер, В. Вундт, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, А.О. Прохоров, В.П. Зинченко, А.В. Петровский, М. Ярошевский, Ф.Е. Василюк, Л.Р. Фахрутдинова, Н.Н. Вересов, Л.А. Пергаменщик и многие другие.

Со времен Вундта именно переживание было предметом психологии. А методом исследования переживания были экспериментальные процедуры с включением в них интроспекции.

К началу XX века эксперименты с интроспекцией завершаются, поскольку частиц переживания выделить так и не удалось. Элементаризм в психологии критиковался (М. Вертгеймер, Ф. Бретано), и на смену ему пришла парадигма целостности, которая не есть

сумма элементов, а наоборот, элементы определяются свойствами целого, в состав которого они входят. Тем самым, заложены основы гештальтпсихологии.

В отечественной психологии наиболее высокий статус переживания получило в работах Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна. Исторический факт заключается в том, что С.Л. Рубинштейн и Л.С. Выготский работали одновременно в Педагогическом Институте им. Герцена. С.Л. Рубинштейн с 1930 года заведовал кафедрой психологии, а Л.С. Выготский был доцентом, т. е. больше трех лет они работали в едином научном поле, поэтому можно предположить, что каким-то образом проблема переживания обсуждалась на кафедре психологии Герценовского института и нашла свое развитие в работах двух выдающихся ученых.

Л.С. Выготский предлагал рассматривать переживание как базовую категорию психологии, особенно его привлекала возможность рассмотреть с помощью переживания динамическое единство личности и социальной среды [1].

С.Л. Рубинштейн считал переживание составной частью предмета психологии, его субъектной стороной, дополняющей знание, объектную сторону. Именно С.Л. Рубинштейну принадлежит выявление созидательного свойства переживания (в отличие от рефлексивного). «Переживание не просто отражает окружающий мир, но и преобразует его, формируя личностную уникальную картину мира» [2].

После смерти Л.С. Выготского в 1934 году его ученик А.Н. Леонтьев отказывается от категории *переживание* заменяет его *деятельность*: «Введение Л.С. Выготским понятия переживание скорее запутывает, чем решает здесь вопрос, так как для того, чтобы раскрыть в психологии действительное единство человеческой деятельности, нам нужно решительно отказаться от рассмотрения человека как субъекта переживания *par excellence*. Переживание, будучи вторичным и произвольным фактом, как раз не определяется **прямо и непосредственно**, ни физиологическими свойствами субъекта, ни свойствами самого предмета переживания. То, как я переживаю данный предмет, в действительности определено содержанием моего отношения к этому предмету, или, точнее говоря, содержанием моей деятельности. Следовательно, только рассматривая человека как субъекта деятельности, мы сможем раскрыть конкретное единство физиологического и психологического, «внутреннего» и «внешнего» в его личности» [3, с. 124].

Тем не менее, со дня смерти Л.С. Выготского и вплоть до сегодняшнего времени всегда находились исследователи, которые предпринимали попытки вернуть категорию *переживание* на более значимое место в психологии. С.Л. Рубинштейн начинает учебник «Основы психологии» с главных категорий – *переживание и деятельность*.

Стоит отметить вклад в развитие категории переживания психологов, которые одновременно были и теоретиками, и имели психологическую практику – Г.Г. Шпет, Ф.Е. Василюк, Т.А. Флоренская, Ю. Джендлин в США. Юджин Джендлин отводит переживанию центральное место в механизмах функционирования сознания. Также он отмечает его непрерывность, присутствие в любой момент времени. Однако, динамичность переживания не позволяет обращаться к переживанию непосредственно, поэтому ученый предлагает выделять дискретные единицы (эмоции, суждения, образы, воспоминания, желания, телесные ощущения). При этом надо отметить, что каждое отдельное суждение или образ опять же находятся внутри общего процесса и неявно содержат в себе все остальные компоненты.

Ф.Е. Василюк изучал переживание в трудных жизненных ситуациях и им найдена важная функция переживания – поиск выхода из сложной жизненной ситуации, восстановление или создание системы смысловых ориентиров, утраченных при попадании личности в ситуации травмы или кризиса. Ф.Е. Василюк рассматривал переживание с этой точки зрения как

внутреннюю деятельность, направленную на изменение внутреннего мира, смыслов, ценностных ориентиров человека, способствующих восстановлению смысла жизни [4].

## 1. Современное состояние проблемы

В последнее десятилетие научный интерес к феномену и категории переживания растет. Появилось множество работ, где в заголовках статей присутствует категория переживание – работы Н.Е. Харламенковой [5], Тихомировой С.В. [6], Быховец Ю.В. и Казымовой Н.Н. [7]. В Казанском государственном университете выполнена серия работ по переживанию и выпущены монографии Л.Р. Фахрутдиновой «Психология переживания человека» [8] и «Теория переживания» [9]. Необходимо признать, что самые плодотворные теоретические и практические изыскания по теме переживания выполнены в последнее десятилетие белорусскими, украинскими и российскими исследователями, поскольку они объединены общими научными психологическими школами: Л.А. Пергаменщик, С.Н. Жеребцов, Н.Н. Вересов, С.А. Минюрова, С.В. Дорохова [10], Н.В. Папуча, Л.И. Шрагина.

В работе Л.А. Пергаменщика «Л.С. Выготский: завещание Мастера» [11] убедительно говорится о необходимости использования категории переживания, поскольку она позволяет рассматривать человека в единстве личностных и средовых моментов и исследовать характер отношения человека к фрагменту действительности. Также мы согласны с автором в том, что анализ отдельных случаев не менее оправдан, чем статистическое обобщение.

Рост интереса к проблеме переживания можно наблюдать и в западной психологии. Д. Леду (Josef E. LeDoux, NY University) [12] определяет переживания как осознанные эмоции. Англоязычная психологическая энциклопедия выделяет типы переживаний. Ю. Джендлин предложил шкалу переживаний. В последнее десятилетие в западной научной литературе заметно продвижение по теме коллективных переживаний. В английском языке аналогичная сущность называется collective emotions или реже social emotions. Г. Шмидт [13; 14] исследует проблему субъективности коллективных и индивидуальных намерений, т. е. насколько они субъективны и приходит к выводу, что «я намереваюсь», а также «мы намереваемся» являются все же субъективными эмоциями, несмотря на имеющиеся различия в эмоциях намерения я и мы. Ранее он же рассматривал феномен «чувство группы», которое отличается от идентичности именно тем, что в нашей терминологии является переживанием. Б. Паркинсон [15] в исследованиях эмоций в социальных сетях предлагает понимать эмоции как социальные, а не одиночные явления. Социальные сети, по мнению автора, привлекательны для исследователя тем, что группы представлены как эмпирически наблюдаемые совокупности индивидов. Джеймс Джаспер [16] анализирует протестные группы и переживания их членов, у одних переживания возникают у людей до того, как они присоединятся к протестным группам, у других формируются или укрепляются в самих коллективных действиях. Д. Ноттнерус [17] анализирует переживания в форме ритуала. Д. де Ривьера [18] рассматривает проблему роли переживаний в формировании как личной, так и коллективной идентичности. М. Брудер, А. Фишер, Э. Мэнстед [19] исследуют, каким образом коллективные эмоции формируют коллективную оценку какого-то события или явления.

*Очевидно, что в настоящее время становится актуальной научной проблемой создание теории переживания на основе теоретической канвы, разработанной Л.С. Выготским и С.Л. Рубинштейном. Основное теоретическое предположение заключается в том, что именно переживание является проявлением сознания.*

### **Определение феномена переживания**

В научных трудах по психологии можно найти множество определений, данных переживанию как атрибут акта сознания, форма отражения, особый вид деятельности, явление действительности, состояние. Каждый исследователь, предпринявший попытку дать определение переживанию, исходил из целей и задач конкретного исследования или собственного опыта психологического консультирования. Общим во множестве предложенных определений является связь с сознанием человека, в онтологическом смысле переживания являются проявлением процессов сознания.

Считаем необходимым рассмотреть два определения, сформулированных авторами относительно недавно и обладающие некоторой степенью универсальности. Первое определение является структурно-динамическим, сформулировано оно в фундаментальной работе по переживанию Л.Р. Фахрутдиновой. Второе определение С.Н. Жеребцова раскрывает суть переживания в формировании одной из важнейших компонент жизненного опыта личности, а именно – отношение.

#### **1. Фахрутдинова Л.Р. Структурно-динамическая модель переживания субъекта:**

Впечатление – пусковой механизм ---> след на теле субстанции переживания ---> рефлексивные процессы ---> переработка структуры сознания ---> изменяются значения и смыслы, биодинамическая ткань действия, чувственная ткань образа, структуры Я, на основе структурно-динамической организации переживания ---> переживание осуществляет развивающую функцию [8].

2. С.Н. Жеребцов «Переживания – это процесс формирования отношения к различным жизненным ситуациям, к своему бытию в целом на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращенных, активностью субъекта преобразованных знаково-символических форм и ценностей» [21].

В данной статье мы представляем новое определение переживанию:

***Переживание** – это психический процесс проживания человеком субъективно значимых явлений окружающей среды и собственного внутреннего мира в единстве когнитивных, эмоциональных и конативных процессов, создающий уникальную субъективную картину мира человека и формирующий жизненный опыт, включающий более устойчивые психологические структуры личности: социальные установки, отношения, ценностные ориентации, представления, чувства, мировоззрение, духовно-нравственные ориентиры человека.*

### **Структура феномена переживания**

Многие психические феномены изучаются по трехкомпонентной модели. То же самое мы предлагаем предпринять и при изучении переживания. Все три компонента для изучения переживания в научной психологии до сегодняшнего времени пока не предложено. Тем не менее многие ученые исследовали переживание, обозначая в теоретическом обосновании или выводах два компонента – когнитивный и аффективный. На основе многолетних эмпирических исследований, наблюдения, изучения теоретических источников и анализа художественной литературы предлагаем классическую трехкомпонентную модель, полагая что в каждом переживании присутствуют все три компонента – когнитивный, эмоциональный и конативный. В каждом конкретном переживании один из компонент доминирует. Видимо это и есть основная причина, что исследователи выделяли один или максимум два компонента.

Наиболее ярко в переживании выделяется эмоциональный компонент. Именно эмоции всегда имеют внешнее проявление, часто видны невооруженным глазом, поэтому иногда происходит отождествление этих двух категорий.

Термин когнитивные переживания уже прочно вошел в научный обиход. Прежде всего, это работы Т.Д. Марцинковской о роли переживания в социализации [20], а также работы многочисленных представителей социально-когнитивного направления в психологии.

Самый сложный и неочевидный компонент переживания – это конативный, который трудно поддается измерению. Можем предположить, что существует переживание-поступок, и это есть переживание, в котором доминирует конативный компонент переживания. Примеров много – третьеклассник не раздумывая бросается спасать провалившегося на льду одноклассника. Шаварш Карпетян, чемпион мира по плаванию, бросается в ледяную воду и спасает последовательно 46 человек. Мужчина курит сигарету, бросает окурочек в урну и следующие 30 лет больше никогда не курит. Утверждает, что этому поступку ничего не предшествовало, просто он понял, что это последняя сигарета в его жизни. Это примеры переживания-поступка. Все три человека не могли объяснить, почему они это сделали и какие эмоции испытывали.

Таким образом, мы имеем теоретические и эмпирические предпосылки для рассмотрения феномена переживания в классической трехкомпонентной модели.

### *Свойства переживания:*

Феномен переживания имеет следующие психологические свойства:

#### 1. Предметность.

Переживание имеет направленность на какое-то явление или предмет среды, событие, свой или чужой опыт, т. е. переживание здорового человека всегда имеет предмет переживания. Мать переживает за своего ребенка, зритель в театре переживает чужую жизненную ситуацию, придуманную драматургом в XIX веке, девочка переживает свои веснушки на лице, старик переживает ухудшение зрения. В психиатрии наличие беспредметных переживаний рассматривается как симптом психического заболевания.

2. Интегральность среды и личности (соединение личности и среды в целостность происходит только в переживании).

Именно это свойство переживания Л.С. Выготский считал уникальным и основным для развития человека.

#### 3. Преобразовательность, деятельная созидательность.

В отличие от рефлексии, переживание не просто отражает действительность в психическую картину мира, но и творчески преобразует ее в новые личностные образования, значения и смыслы, волю, а также образует более устойчивые психические конструкты, такие как чувства, отношения, установки. Именно переживание помогает человеку переосмысливать жизненные ситуации и выходить из жизненных кризисов.

#### 4. Индивидуальность или коллективность.

Каждое переживание всегда протекает на уровне отдельной личности, однако природа этого переживания может быть как индивидуальной, так и коллективной (над-индивидуальной).

5. Процессуальность.

Даже самое мимолетное переживание имеет временные характеристики, т. е. представляет из себя процесс изменений в сознании личности.

6. Темпоральность.

Переживание находится в соответствии определенному отрезку времени жизни человека, в другое время тот же предмет переживаний вызовет иные переживания.

7. Динамичность.

Переживание не является устойчивой характеристикой личности, очень изменчиво и подвижно, но результатом является формирование как раз более устойчивых психических структур.

8. Структурность.

В структуре переживания можно выделить по меньшей мере три компонента – эмоциональные переживания, когнитивные переживания и конативные переживания. Возможно отдельно рассматривать духовно-нравственные переживания, но столь же возможно рассматривать их не как отдельный компонент, а как вид переживаний, т. е. в ряду других типов переживаний, например, эстетические переживания, этнические переживания, переживание трудной жизненной ситуации и пр.

9. Предопределенность.

Каждое переживание проживается не с чистого листа, а преломляется через призму жизненного опыта, т. е. тех самых устойчивых психических структур, которые сформировались в результате предыдущих переживаний. Чем более зрелой является личность, тем более зрелые у нее мировоззрение, духовно-нравственные ориентиры, сложившаяся система отношений к разным ситуациям и явлениям, чувства, система представлений о явлениях среды и о себе. У молодого человека таких накоплений жизненного опыта значительно меньше, а, значит, и призма жизненного опыта более чистая. Молодость – это время интенсивного накопления жизненного опыта. А ребенок видит мир практически таким, каков он есть, и только делает первые «взносы» в копилку жизненного опыта, в котором относительно устойчивые психические структуры еще будут претерпевать существенные изменения.

Тем самым процесс циклический – каждое переживание проживается через призму жизненного опыта, и каждое переживание в разной степени корректирует жизненный опыт. Именно переживания делают жизненный путь человека уникальным и неповторимым

## 2. Функции переживания

Для понимания роли феномена переживания в социально-психологическом развитии личности и групп необходимо обозначить социально-психологические функции переживания. Для начала мы предприняли попытку сделать список таких функций, давая себе отчет, что он далеко не полный и нуждается в уточнении.

1. Развитие человека на его жизненном пути.
2. Адаптация к социальной среде человека (социализация, идентичность).
3. Формирование устойчивых психических структур личности.
4. Совладание с трудными и кризисными жизненными ситуациями.
5. Провидение, прогноз, планирование будущего.

6. Соединение прошлого и будущего личности в настоящем.
7. Мотивация к деятельности, поступку, поведению.

Что может вызвать индивидуальное переживание у человека? События личной жизни или события значимые для близких людей. Собственные мысли и идеи. Предметы физического мира. Природные явления, произведения искусства, страх смерти, радость рождения, волнение за детей или родителей... Индивидуальное переживание делает человека уникальным, неповторимым. Чувство такой уникальности важно для человека, но не менее важно и «чувство локтя», поддержка коллектива, разделенные с другими членами коллектива общие переживания.

### 3. Виды переживаний

Самая простая классификация переживаний может быть предложена по направленности переживания на предмет переживания:

1. Предмет переживания находится во внутреннем мире человека (экзистенциальные).
2. Предмет переживания находится во внешнем мире человека (социум и природа).

Более развернутая классификация предлагается по предмету переживания:

1. Событийные и средовые (самый частый тип, включает все бытовые, трудовые, кризисные и все прочие переживания, связанные с бытием человека).
2. Экзистенциальные (предмет переживания находится во внутреннем мире человека, например, совесть, собственное будущее, страх смерти).
3. Мировоззренческие (формирование мировоззрения сопровождается мировоззренческими переживаниями, результатом мировоззренческих переживаний может быть масштабное изменение личности, ее устойчивых психических структур – установок, ценностных ориентаций, отношений, духовно-нравственных идеалов и пр.).
4. Вторичные – переживание переживаний (сопереживание, переживание произведений искусства и пр.).
5. Мифологические (выдуманные опасения, подозрения, слухи, информационные вбросы и т. п.).
6. Неосознанные (предмет неясен, могут ощущаться телесно).

### 4. Проблема метода

В 90-х годах XX века попытки психологов работать с категорией переживание фактически прекратились несмотря на наличие глубоких теоретических работ и непрекращающихся попыток вернуть категорию переживание в психологический дискурс как базовую категорию. В настоящее время в научных работах переживание не имеет единого определения и определяется в зависимости от изучаемого предмета. Основная причина – трудность количественных измерений динамичной и структурно сложной категории переживания, а, следовательно, и сложность применения статистических методов, являющихся де факто квалификационным стандартом для научных кадров в психологических науках. Также нельзя игнорировать стремительно растущие новые массивы данных социальных сетей, отражающих психологические процессы в текстах, изображениях, символах одобрения или



неодобрения (лайки, репосты, сердечки и пр.), для обработки которых необходимо осваивать и разрабатывать новые методы.

Возможно, настало время расширить методический инструментарий в психологии, чтобы не потерять окончательно собственно предмет психологии, а также сохранить целостность психологии как науки, имеющей общие базовые категории, на которых строятся все теории и принципы. Речь идет о разработке новых качественных методов исследований. Например, можно предложить анализ конкретного человека в динамике его переживания различного темпометрического масштаба (день, событие, вся жизнь и т. д.) и формирования более устойчивых психологических конструкторов, таких как чувства, отношения, установки, коллективная память, что в целом составляет его мировоззренческий жизненный опыт. Такой гуманистический подход несколько не противоречит естественно-научному, мы можем продолжать измерять то, что можно измерить, но то, что измерить невозможно, анализировать качественными методами и теоретически осмысливать.

Для изучения переживаний наиболее подходит ассоциативный эксперимент, но процедура и обработка результатов ассоциативного эксперимента должны быть специально разработаны. Стоит заметить, что социологическая наука, для которой большие массивы количественных данных и статистические методы, которые применяются для их обработки, являются основными и традиционными, уже 10 лет как используют качественные методы в своих исследованиях, причем не только в повседневных исследованиях, но и в квалификационных работах при подготовке к защите кандидатских диссертаций.

Также продуктивным может оказаться диалогический метод, известный со времен Сократа («майевтика»), который получил свое развитие в работах отечественных психологов, в основной имеющих опыт психологической практики. Ф.Е. Василюк, Слободчиков, Г.Г. Шпет, Т.А. Флоренская применяли диалогический метод в психологическом консультировании (духовно-ориентированный подход) Т.А. Флоренской. Т.А. Флоренская разрабатывала концепцию диалога как личностно и духовно развивающего общения. Микросемантический анализ А.В. Брушлинского тоже может стать инструментом исследования переживаний. Е. Джендлин с коллегами разработал шкалу переживаний, позже доработанную и адаптированную японским исследователем Акирой Икеми. Таким образом, методологическая задача частично выполнена, но нуждается в уточнении, адаптации, разработке процедур качественных методов.



**Рисунок 1.** Механизм взаимовлияния переживания и жизненного опыта (рисунок автора)

Переживание – это процесс проживания значимых явлений и событий среды и своей внутренней жизни, имеющий предмет и ограничения во времени – начало и конец.

Вся жизнь человека – это непрерывная серия переживаний и накопления жизненного опыта на протяжении всего жизненного пути.

На рисунке 1 представлена схема социально-психологического взаимовлияния конкретного переживания и жизненного опыта. Каждое переживание проживается не с чистого листа, а преломляется через призму жизненного опыта, т. е. тех самых устойчивых психических структур, которые сформировались в результате предыдущих переживаний. Чем более зрелой является личность, тем более зрелые у нее мировоззрение, духовно-нравственные ориентиры, сложившаяся система отношений к разным ситуациям и явлениям, чувства, система представлений о явлениях среды и о себе. У молодого человека таких накоплений жизненного опыта значительно меньше, а, значит, и призма жизненного опыта более чистая. Молодость – это время интенсивного накопления жизненного опыта. А ребенок видит мир практически таким, каков он есть, и только делает первые «взносы» в копилку жизненного опыта, в котором относительно устойчивые психические структуры еще будут претерпевать существенные изменения.

Тем самым процесс циклический и бесконечный (на протяжении жизненного пути) – каждое переживание проживается через призму жизненного опыта, и каждое переживание вносит коррективы в жизненный опыт, изменяя какие-то психические структуры личности. Степень коррекции зависит от глубины и силы переживания. Например, кризисные переживания человека могут провести серьезную перестройку в структурах жизненного опыта – существенно изменить мировоззрение, поменять отношение.

### Перспективы исследования

Дальнейшее игнорирование научной проблемы роли переживания в теории и методологии психологии, а также в онтогенезе человека и человечества грозит психологии исключением из списка научных дисциплин. На сегодняшний день переживание представляется нам единственной категорией, которая может объединить все научные направления современной психологии. Т. е. определение переживания, социально-психологический механизм его функционирования могут стать универсальными для всех разделов научной психологии. В настоящее время проблемное поле психологии активно осваивается не только смежными гуманитарными дисциплинами, но и естественными науками – математикой, физикой, химией, медицинскими науками, так называемыми нейронауками, компьютерными науками (computer science) и пр.

Одной из самых сложных проблем развития психологической категории переживание является методологическая трудность его изучения эмпирическими измерениями. Тем не менее, немногочисленные попытки операционализации и измерения переживаний показали реальность и плодотворность таких измерений. Кроме того, психологию переживания ждет разработка качественных методов с подробными процедурами исследования переживаний человека.

Другим направлением исследований может стать изучение отдельных типов переживаний. Также стоит обратить внимание на коллективные переживания. Коллективные переживания – разделяемые членами группы переживания, имеющие групповую детерминацию, являющиеся надличностными, при всем этом проявляющиеся на уровне индивида.

Идеи Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна о том, что переживание, собственно, и является предметом психологии на сегодняшний день, не устарели и могут быть развиты и теоретически, и эмпирически, и с применением всех наработанных методов с расширением качественных методов, а также новых методов, в том числе компьютерных методов анализа текстов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Психология / Л.С. Выготский. М.: ЭКСМО-пресс, 2000. с 1008.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
3. Леонтьев А.Н. Учение о среде в педологических работах Л.С. Выготского (критическое исследование) (1937) // Вопр. психол. 1998. № 1. С. 108–124.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
5. Харламенкова Н.Е. Переживание утраты в пожилом возрасте // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / отв. ред. М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 169–191.
6. Тихомирова С.В. Любовь к родине как мировоззренческое переживание личности. М.: Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. 2018. Т. 2. № 3. С. 126–154.
7. Быховец Ю.В., Казымова Н.Н. Современные отечественные исследования психологических факторов переживания террористической угрозы. М.: Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 3. С. 22–30.
8. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. / Л.Р. Фахрутдинова – Казань: Изд-во Казанского государственного университета, 2008. – 676 с (63,25 п.л.).
9. Фахрутдинова Л.Р. Теория переживания. / Л.Р. Фахрутдинова – Казань: Изд-во Казанского государственного университета, 2009. 416 с.
10. 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).
11. Пергаменщик Л.А. Л.С. Выготский: завещание Мастера // Вестник Московского государственного областного университета [Электронный журнал]. 2012. No1. С. 36–42.
12. Joseph E. LeDoux, Stefan G. Hofmann, The subjective experience of emotion: a fearful view, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Volume 19, 2018, pp. 67–72, ISSN 2352-1546, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.09.011>.
13. Schmid, Hans Bernhard. The feeling of being a group: corporate emotions and collective consciousness. In *Collective Emotions*, by von Scheve, Christian, and Mikko Salmela, eds., edited by Christian von Scheve, and Mikko Salmela. Oxford: Oxford University Press, 2014. Oxford Scholarship Online, 2014. doi: 10.1093/acprof:oso/9780199659180.003.0001.

14. Schmid, Hans Bernhard The subject of “We intend”. *Phenom Cogn Sci* 17, 231–243 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9501-7>.
15. Parkinson, B. (2017). Emotion components and social relations. *Psychological Inquiry*, 28(1), 45–49. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1255493>.
16. Jasper, J.M. The Emotions of Protest: Affective and Reactive Emotions In and Around Social Movements. *Sociological Forum* 13, 397–424 (1998). <https://doi.org/10.1023/A:1022175308081>.
17. Knottnerus, J. (2011). Ritual as a Missing Link: Sociology, Structural Ritualization Theory, and Research. Paradigm Publishers, Boulder CO ISBN: 9781315632322 10.4324/9781315632322.
18. de Rivera, J. (2014). Emotion and the formation of social identities. In C. von Scheve & M. Salmela (Eds.), *Series in affective science. Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy, and sociology* (p. 217–231). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199659180.003.0015>.
19. Bruder, Martin, Agneta Fischer, and Antony S.R. Manstead. "Social appraisal as a cause of collective emotions". In *Collective Emotions*, by von Scheve, Christian, and Mikko Salmela, eds., edited by Christian von Scheve, and Mikko Salmela. Oxford: Oxford University Press, 2014. Oxford Scholarship Online, 2014. doi: 10.1093/acprof:oso/9780199659180.003.0010.
20. 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. No 3(5). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.12.2020).
21. Жеребцов С.Н. Переживания и их концептуализация в эпоху Античности [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 1(15). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.12.2020). 0421100116/0006.

**Tikhomirova Svetlana Vital'evna**

Institute of psychology Russian academy of sciences, Moscow, Russia

E-mail: [sti@ipras.ru](mailto:sti@ipras.ru)

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=99699](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=99699)

## **Individual experience as a psychological phenomenon: structure, types, functions, research methods**

**Abstract.** The article proposes a modern concept of experiencing, based on the theoretical framework of S.L. Rubinstein and L.S. Vygotsky. The article begins with a brief historical overview of the role of experience in psychological science – from the central place as a subject of psychology to complete disregard and replacement by other non-ordained categories. The author gave a working definition of the category of experience, described the socio-psychological mechanisms of the functioning of the experience throughout the life path, as well as the mechanisms of interaction between the experience and life experience, consisting of relatively stable psychological structures of the personality – worldview, system of relations, ideas, value orientations, spiritual and moral guidelines, feelings.

Experiencing is proposed to be considered according to the classical three-component model, highlighting the affective, cognitive and conative components of the experience. A list of the properties of experience is presented: objectivity, the integrity of the personality and environment, active creativity, individuality, procedurality, temporality, dynamism, structure, predetermination. The socio-psychological functions of experiencing are also noted: the development of a person on his life path; adaptation to the social environment of a person (through socialization and identity); the formation of stable mental structures of the personality; coping with difficult and crisis life situations; providence, forecast, planning for the future; connection of the past and future of the individual; motivation for activity, action, behavior. The author proposed two classifications of experiences – by subject and by direction. The article discusses possible methods for studying the experience, it is proposed to supplement quantitative methods with qualitative ones. In the conclusion, directions for promising research on the problem of experience are proposed, in particular, the study of the phenomenon of collective experiences and the collective actor is an perspective direction.

**Keywords:** experience; L.S. Vygotsky; S.L. Rubinstein; life experience; three-component model of experience; methods of studying experience; correlation of categories; model of experience