

УДК 159.923.37

Білоусова Н. М.

ФЕНОМЕН "ПЕРЕЖИВАННЯ": ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ

У статті проаналізовано психологічний зміст поняття "переживання" на основі досліджень зарубіжних та вітчизняних психологів, презентовано результати емпіричного дослідження щодо уявлення про переживання та типи переживань студентів.

Ключові слова: переживання, психологія переживання, психіка, психічна діяльність, емоційний стан, студенти.

Постановка проблеми. Дослідження феномена "переживання" є актуальним для вирішення як теоретичних, так і прикладних задач психології.

За допомогою переживань люди впливають та керують, пізнають і цінують життя та світ взагалі. Саме переживання спонукають кожну людину переглядати ставлення до себе і свого оточення, переоцінювати вироблену і усталену за роки систему цінностей, усвідомлювати власну сутність.

Робота з переживаннями суб'єкта є основною у вихованні, навчанні, а також в індивідуальній та груповій роботі практичних психологів, особливо в психологічному консультуванні та психотерапії. Проте на сучасному етапі розвитку психологічних знань не існує загальноновизнаної теорії переживання. Тому, психологія переживання вимагає своєї подальшої категоріальної розробки з визначенням природи, феноменології, складу, структури, функцій, динаміки, культурно-соціальних, історичних, гендерних та інших особливостей переживань суб'єкта.

Аналіз останніх наукових праць. Аналіз літературних джерел щодо проблеми переживання дозволяє констатувати, що тривалий час у психології зазначене поняття не виокремлювалося із контекста понять "емоції" та "емоційні стани". У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях (Г.М. Бреслав, К.Е. Ізард, О.М. Леонт'єв, А. Ліндслі, О.П. Саннікова, В. Томкінс та ін.) підкреслюється, що емоція насамперед характеризується внутрішнім станом суб'єкта – переживанням. При цьому розрізняють процес переживання – психічну діяльність, пов'язану з його виникненням і перебігом, та зміст переживання, у якому відображається його соціальна зумовленість.

У контексті системно-структурного підходу до вивчення психіки особистості (Б.Г. Анан'єв, 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 та відображає всю повноту буття індивідуальності.

Переживання у контексті діяльнісного підходу вивчалися Ф.Є. Василюком, В.К. Вілюнасом, Л.С. Виготським, О.М. Леонт'євим, С.Л. Рубінштейном та ін. Досліджуючи особливості процесу переживання, Ф.Є. Василюк розглядає свідомі аспекти даного феномену. Переживання трактується в даній концепції як певна форма психологічних захистів, особлива форма діяльності психіки, специфічна робота перебудови "життєвого світу", основною метою якої є підвищення осмислення життя.

У контексті теорії функціональних систем переживання вивчалися П.К. Анохіним. Він розглядав емоції як фізіологічні стани організму, що мають суб'єктивне забарвлення і охоплюють усі види почуттів та переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального життєвідчуття.

Вплив психічної травми на переживання суб'єкта представлено в концепціях К. Абрахама, М. Горовиця, Ч. Райкрофта, О. Ранка, З. Фрейда та ін. Особливу увагу вчені акцентують на проблемі переживань у травмуючих ситуаціях, кризових та посттравматичних станах (Ф.Є. Василюк, Т.С. Кириленко, О.О. Лазебна, І.П. Маноха, О.П. Саннікова, Т.М. Титаренко та ін.).

Феномен значущих переживань розкривається в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців (О.О. Бодальов, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, А.С. Прангішвілі, С.Л. Рубінштейн, Х. Томе, Д.Н. Узнадзе та ін.). Взаємозв'язок значущих переживань із несвідомою сферою психіки висвітлено в роботах Ф.В. Бассіна, С.Д. Максименка, Т.С. Яценко та ін.

Вивчення феномену переживань у розрізі психодинамічного підходу здійснюється Т.С. Яценко та її послідовницею Л.Л. Бондаревською. На їх думку, найбільшу дієвість має переживання, яке є значущим для суб'єкта з внутрішньо зумовлених причин, якщо воно відповідає тенденціям захисної системи, особливо базовим захистам.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз дослідження феномена "переживання" у зарубіжній та вітчизняній психології, висвітлити результати емпіричного дослідження щодо усвідомлення поняття "переживання" студентами вузу та типів їх переживань.

Виклад основного матеріалу. У психологічних словниках поняття "переживання" визначається як:

– будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, що відчувається суб'єктом, безпосередньо представлене в його свідомості і виступає для нього як подія його власного життя;

– наявність прагнень, бажань, що представляють в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів та цілей його діяльності і тим самим сприяють усвідомленню ставлення особистості до подій її життя;

– форма активності, що виникає при неможливості досягнення суб'єктом провідних мотивів його життя, руйнуванні ідеалів та цінностей, і що виявляється в перетворенні його психологічного світу, спрямованого на переосмислення свого існування [7];

– відчуття, супроводжуване емоціями [12];

– психічне явище, пов'язане із суперечливим, переважно емоційним, відображенням того чи іншого явища, предмета, внутрішнього стану та виступає як безпосередня даність [8].

Зупинимось на питанні трансформації поглядів зарубіжних, російських та українських психологів на поняття "переживання".

А. Маслоу, характеризуючи самоактуалізуючу людину, виділив вершинні або містичні переживання (peak experience) – стан сильного збудження чи, навпаки, умиротворення. Такий стан часто супроводжується відчуттями сили та впевненості, що немає нічого такого, чого не можна здійснити.

Вивчення переживань стало основою розвитку Лейпцігської школи психології, що увійшла в історію науки як "Школа комплексних переживань" (Ф. Крюгер, Г. Фолькельт, Ф. Заддер, О. Клемм, А. Веллек). Представниками цієї школи розвивалася особлива ідея: про необхідність відновлення внутрішньої цілісності особистості, про необхідність самопізнання за допомогою вчування у власні переживання. На їх думку, емоційне переживання завжди наполегливо прагне до того, щоб забарвити всі явища нашого внутрішнього життя в свій колір, заглушити або "переплавити" все, що чинить супротив, нав'язати власний загальний "ритм". Фактично воно завжди цілком заповнює всю свідомість, але при цьому швидко і неминуче переходить в інші переживання. Вчені акцентують, що всьому нашому психічному життю "емоційне" задає провідний напрям.

За В. Франклом, найвищий сенс кожного даного моменту людського існування визначається просто інтенсивністю його переживання і не залежить від якої б то не було дії. Е. Клапаред розглядав емоційне переживання, як можливість усвідомити глобальну установку індивіда, і, об'єднавши в почутті емоцію та знання, показав їх роль в адаптації організму до середовища.

Серед російських психологів особливу увагу переживанням надавав Л.С. Виготський. Він акцентував, що переживання, по-перше, найбільш повна (порівняно з іншими) величина у структурі свідомості; по-друге, це динамічна, тобто залежна від поведінки, величина; по-третє, у ній представлена особистість у соціальній площині розвитку. Вчений наголошував, що віковий розвиток може бути представлено, як історію переживань особистості, що формується. Важливим моментом його концепції є включення переживань у контекст ідеї про єдність афекту та інтелекту, причому акцент ставиться на зв'язок переживання з конфліктними ситуаціями, через які проходить історія індивіда [4].

С.Л. Рубінштейн відводив переживанням роль першоелемента предметної сфери психології. Переживання і знання, згідно з його поглядами, – два полюси цієї сфери. В переживанні представлений суб'єктивний початок свідомості, настільки первинний, як і знання, в якому втілено її об'єктивний початок. Саме ознака первинності надає поняттю "переживання" категоріальний сенс. Вчений виділив два типи (або рівні) переживань. Вихідний рівень охоплює всі психічні стани, що безпосередньо відчуються суб'єктом як індивідуально специфічні. При цьому людині властиві й інші переживання, а саме ті, які стають подіями її внутрішнього життя [13].

Б.М. Теплов визначав невід'ємною ознакою переживання – емоційну напруженість. Він підкреслював, що не сама по собі емоція, а особливе утворення розуміння смислів і цінностей культури, яке емоційно переживається й утворює ядро переживання.

Згідно концепції О.М. Леонтьєва, реальна функція переживань полягає в тому, що вони сигналізують про особистісний сенс буття. Він зазначав, що те, як людина переживає даний предмет у дійсності, визначено змістом її ставлення до цього предмету – змістом її діяльності, що здійснює це ставлення.

Отже, переживання, за О.М. Леонтьєвим, є фактом вторинним і похідним, оскільки це лише "факт свідомості". В діяльності, а не в переживанні здійснюється дійсна єдність суб'єкта та його дійсності, особистості та середовища.

У концепції Ф.Є. Василюка переживання трактується як будь-який випробовуваний суб'єктом емоційно забарвлений стан і явище дійсності, безпосередньо представлене в його свідомості та виступає для нього як подія його власного життя. Переживання, за його позицією, є саме діяльністю, тобто самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом та вирішує його реальні життєві проблеми, а не особливою психічною "функцією", що стоїть в одному ряду з пам'яттю, сприйняттям, мисленням, увагою або емоціями. Ці "функції" разом із зовнішніми предметними діями включаються в реалізацію

переживання точно так само, як і в реалізацію будь-якої людської діяльності. Переживання, за Ф.Є. Василюком, – це процес, по-перше, тотальний, тобто охоплює розум, почуття, уяву, тілесні реакції, – словом, всю людину. По-друге, суб'єктивний, у тому сенсі, що людина безпосередньо відчуває його, внутрішньо живе ним, не відокремлює його від себе і відчуває його як реальність, яка засвідчує саму себе. По-третє, не довільний, у тому сенсі, що суб'єкт не наказує собі щось пережити або не пережити, цей процес розгортається в ньому і захоплює його свідомість без попередніх намірів та мети. По-четверте, продуктивний. Переживання може здійснити переверт у людських уявленнях, поглядах, установках, смаках, позиціях, у всьому тому, що людина не може змінити за допомогою напруження свідомості і зусиль волі. Якщо людину спіткала втрата, марні апеляції до свідомості, що переконують її в неминучості того, що сталося. Також марні її власні старання зусиллям волі "взяти себе в руки". Вона повинна буде пройти через болісний процес переживання, дати здійснитися в своїй душі роботі переживання і тільки тоді зможе заново відчути осмисленість та повноту життя [2; 3].

О.С. Шаров, досліджуючи природу емоцій та переживань, та їх співвіднесення, приходить до висновку, що переживання є формою емоцій, які досягли високого ступеня рефлексивності [15].

Т.С. Яценко та її послідовницею Л.Л. Бондаревською доводиться, що важливу роль у формуванні несвідомої сфери психіки відіграють інфантильно значущі переживання, сформовані в едіповий період розвитку суб'єкта, і пов'язані як із взаєминами зі значущими людьми (первинними лібідними об'єктами), так і з загальним емоційним фоном розвитку. Найбільшу дієвість має переживання, яке є значущим для суб'єкта з внутрішньо зумовлених причин, якщо воно відповідає тенденціям захисної системи, особливо базовим захистам [1].

Л.Р. Фахрутдінова в своїх дослідженнях розглядає переживання, по-перше, як сукупність тілесних самовідчуттів, емоційних і когнітивних процесів, об'єднаних спільним предметом; по-друге, як психічний феномен, представлений у просторово-часовому та інформаційно-енергетичному континуумах, об'єднаних субстанційністю (предметом переживання); по-третє, як феномен свідомості, представлений у вигляді образу переживання в психосемантичному вимірі свідомості (оцінка, активність, упорядкованість та ін.). Переживання включено у взаємодію психічних процесів і станів як проміжна ланка. Воно пов'язане з буттєвою та рефлексивною структурами, як складова свідомості. Переживання індивідуального суб'єкта входить у взаємодію зі структурами "Я" та соціально-психологічними феноменами.

Вчена визначила місце і взаємозв'язок категорії переживання з іншими психологічними категоріями (свідомість, суб'єкт, особистість, рефлексія, психічні процеси, стани та ін.): переживання і рефлексія утворюють єдність в контексті свідомості, переживання представляє проміжну ланку взаємодіючих психічних процесів і станів, будучи основою "переробки" враження, що переживається у суб'єктно-особистісній структурі.

Структурно-динамічна організація переживання, згідно її концепції, містить такі характеристики: просторові (глибина, широта представленості у внутрішньому світі, складність, диференційованість та ін.), тимчасові (тривалість, протяжність переживання, відчуття послідовності подій та ін.), інформаційні (суб'єктивна значимість, акомодативний потенціал одержуваної інформації та ін.), енергетичні (сила, інтенсивність, насиченість та ін.), тілесні (самовідчуття пропріо-, екстра-, інтерорецепторів), емоційні (емоційні процеси), когнітивні (образи, асоціації, думки, інсайти, спогади та ін.), психосемантичні (оцінка, активність, упорядкованість та ін.).

Дослідниця приходить до висновку, що переживання – це психологічна категорія, що визначає явище самосвідомості, яке інтегрує буттєвість і субстанціональність суб'єктивного світу людини, що виявляється у вигляді когнітивних, емоційних процесів і тілесних самовідчуттів суб'єкта, яке виступає для суб'єкта як психічна діяльність з "переробки" одержуваних вражень та вбудовування їх в образи внутрішнього і зовнішнього світу [14].

Базуючись на дослідженні С.В. Духновського, можна виділити наступні функції переживання: як емоційний стан виконує організаційну та регуляторну функції, функції інтеграції та диференціації. Воно має й специфічні функції залежно від форми переживання та результативного вираження (функція "другого народження", рефлексивна, гармонізація – дисгармонізація особистості, розуміння, вираження, трансцензуса, передбачення, катарсису). Специфіка переживання, як внутрішньо орієнтованого процесу, визначається наступними моментами: переживання є внутрішнім фізіологічним процесом; результат переживання не може бути прорахований і передбачений; переживання має по відношенню до інших фізіологічних процесів певну автономію і пов'язано з життям організму; воно носить процесуальний характер і пов'язано з відносинами людини; протікає на несвідомому і свідомому рівнях; виступає опосередкованою ланкою у взаєминах між психічними процесами і станами. Переживання знаходить своє вираження на трьох рівнях: усвідомлене відчуття емоції; процеси, що відбуваються в нервовій, ендокринній, дихальній та інших системах організму; виразні комплекси переживання, зокрема ті, які виражаються на обличчі та в поведінці людини й які можна спостерігати. Переживання виражається в активності, спрямованій на світ предметів, світ людей і на саму людину. Переживання – динамічна зміна станів і настроїв людини. Глибина, гострота і динаміка переживання визначається як зовнішніми

умовами – природними, фізичними, соціальними, так і психологічною стійкістю особистості. З одного боку, психологічна стійкість визначає особливості переживання людиною різних, життєвих змін, а з іншого, переживання – визначає і формує психологічну стійкість особистості [5].

Переживання виступає, на думку автора генетико-психологічної теорії особистості С.Д. Максименка, центральним компонентом її внутрішнього світу, як перенесення чого-небудь у живий стан, тобто переведення події, якогось відчуття, предмета, що оточують людину, в стан живого сприйняття, живого ставлення. Вчений виділяє такі ключові проблеми вивчення переживань, як неможливість досягти цілком адекватної репрезентації людиною того, що саме і як вона переживає, проблеми виникнення, існування, вираження та втілення переживання особистістю тощо [9].

Процес переживання, в контексті дослідження І.Л. Моначин, – це особлива форма активності, що спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої осмисленості існування та пошук життєвого сенсу. До структури переживання віднесено наступні складові: змістова, яка охоплює когнітивний, афективний та аксіологічний компоненти; процесуальна, яка представлена стратегіальним і саморегуляційним компонентами; особистісна, що характеризує індивідуально-психологічні властивості та модальність життєвої позиції людини. Дослідниця констатує, що у розумінні переживання, як психологічного феномену, існує три взаємозв'язані аспекти: по-перше, воно розглядається як певний рівень функціонування свідомості як системи, що існує і діє поряд з такими рівнями, як рефлексія, усвідомлення і несвідоме; по-друге, як емоційно забарвлений стан і явище дійсності, що безпосередньо представлені в свідомості особистості та виступають для неї як подія власного життя; по-третє, переживання як особливий вид активності, який допомагає людині долати різні критичні ситуації, результатом чого є зміни у внутрішньому світі людини [10].

Результати емпіричного дослідження. Нами було здійснене дослідження, що дозволило визначити основні уявлення студентів про поняття "переживання". В ньому прийняло участь 98 осіб віком 18-37 років (студенти стаціонарної та заочної форм навчання психолого-педагогічного факультету та факультету початкового навчання ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка). Переживання як стан хвилювання описують 19 % досліджених, тривоги – 18 %, неспокою – 15 %, страхів ("невідомого", "щось не вийде", "чогось не досягнеш", "страх змін", "що відбудеться негативна подія") – 11,2 %, поєднують переживання зі стресом 9 % респондентів. Також зустрічається пов'язування переживання зі станом дискомфорту, напруженості, пригнічення і т. п. 12,3 % досліджуваних зазначили, що переживання можливі як завдяки позитивним подіям, так і через негативні. Студенти також описують фізіологічні прояви під час переживання: зміни вегетативних показників (викид адреналіну в кров, збудження нервової системи, підвищення серцебиття, слабкість, підвищення температури і т. п.); психомоторики (тремтять ноги, руки, тіло); больові відчуття (болить голова, живіт), неможливість говорити ("ком у горлі"), втрата апетиту, проблеми з концентрацією уваги, самоконтролем і т. п.

Метафорично власні переживання описуються наступним чином: "важкість на серці", "сама не своя", "їсть із середини", "болить душа, стискається душа", "ходжу на нервах", "не знаходжу собі місця", "поколюють голочки", "камінь на душі", "дурне передчуття", "ком у горлі", "все з рук валиться", "хаос" та ін.

Також ми попросили досліджуваних навести приклади останніх переживань. Аналіз відповідей дозволив нам умовно диференціювати переживання як:

– *"я-переживання"* ("душевні хвилювання"), які стосуються самореалізації, вибору майбутнього шлюбного партнера, переживання, що не виправдають очікування близьких, страхи щодо народження майбутньої дитини і т. п. Підмічено, що такі переживання називали тільки жінки;

– *"ти – переживання"* (пов'язані з взаєминами з близькими, коханими, батьками, хвилювання за їх здоров'я): непорозуміння з коханою людиною, розчарування, розрив стосунків, переживання за стосунки мами і тата, смерть близької людини, невиліковна хвороба у члена родини, погіршення здоров'я тощо;

– *пов'язані з професійною чи навчальною діяльністю*: здача сесії, екзаменів, виступи на семінарах, перевірки на роботі тощо;

– *переживання, пов'язані з кризовою ситуацією в Україні*: втрата зв'язку з солдатом, що перебуває в АТО, переживання за рідну людину, яка воює, повістка до военкомату, хвилювання за майбутнє України і т. п.;

– *ситуативні переживання*: "програш команди у волейбол", "проспала пари", "спізнення на автобус, що їде додому", "собаку збила машина" і т. п.

Серед досліджуваних лише один чоловік навів приклад останнього переживання з позитивним відтінком, а саме "радість за покращення взаємостосунків з дівчиною". Отже, опитувані здебільшого пов'язують переживання з негативними ситуаціями та подіями життя.

Висновки та перспективи подальшого дослідження

Теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дозволив встановити відсутність загальноприйнятого розуміння змісту поняття "переживання". В дослідженнях психологів спостерігається неоднорідність, розмитість понятійного апарату, трактування даної проблеми.

У вітчизняній психології проблема переживання вивчалася в різних теоретичних і практичних контекстах: при вивченні загальних механізмів функціонування психіки, емоцій, станів, настроїв; у концепціях психології смислу і конфлікту особистісних смислів; переживання розглядалося як особлива форма діяльності; в теорії кризи розвитку особистості; в дослідженнях стану психічної напруженості; при аналізі конкретних ситуацій переживання та ін.

Переживання трактується як синонім емоційної реакції, як процес активного діяльнісного подолання, проживання особистістю якихось несприятливих ситуацій.

Переживання, як психологічний феномен:

- а) цілісно відображає складну, багатогранну психологічну реальність;
- б) проявляється в різних формах – від чуттєвого, егоїстичного переживання "Я" до екзистенціального переживання сенсу життя;
- в) виконує характерні для психологічних станів функції та має власні специфічні функції ("другого народження", рефлексивну, трансцензуса та ін.);
- г) у процесі переживання відбуваються психічні та особистісні зміни.

Переживання являє собою процес, за допомогою якого реалізується те чи інше ставлення людини до навколишнього світу, інших людей, до завдань, які ставить перед нею життя. У переживанні знаходять своє відображення мотиви людини, її ставлення до завдань, які вона вирішує, долаючи ситуацію.

Переживання часто пов'язують із важкими життєвими ситуаціями, втратами, кризами, утратою цінностей і цілей.

Переживання тісно пов'язано з рефлексією. Результатом такої взаємодії є феномен саморозвитку свідомості індивіда. Переживання частіше пов'язують із хвилюванням, тривогою, страхами, стресом, зі станом дискомфорту, напруженості, пригнічення і т. п. Визначено наступні типи переживань: "я-переживання", "ти-переживання", переживання, пов'язані з діяльністю, з кризовою ситуацією в Україні, ситуативні переживання.

Перспективами дослідження є змістовне наповнення феномену переживання, виявлення і опис окремих емоцій, станів, почуттів, в яких і через які найбільш повно представлений процес переживання, цілісний опис переживання як психічного явища, виявлення і дослідження структурних складових, стадій і способів переживання, а також визначення закономірностей взаємодії з іншими психічними явищами.

Використані джерела

1. Бондаревська Л.Л. Переживання у структурованні системних характеристик підсвідомого (на матеріалі АСПН) – автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.Л. Бондаревська. – Івано-Франківськ, 2007. – 22 с.
2. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии / Ф.Е. Василюк. – М. : МГППУ; Смысл, 2003. – 240 с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1984. – 200 с.
4. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Апрель пресс: Эксмо-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Духновский С.В. Переживание дисгармонии межличностных отношений: монография / С.В. Духновский. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. – 175 с.
6. Категория переживания в философии и психологии / под ред. Т. Д. Марцинковской. – М. : Изд-во МПГУ, 2004. – 453 с.
7. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.
8. Летягова Т.В. Тысяча состояний души. Краткий психолого-филологический словарь / Т.В. Летягова, Н.Н. Романова, А.В. Филиппов – М. : Флинта: Наука, 2006. – 424 с.
9. Максименко С.Д. Психология личности: учебник. / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: ТОВ "КММ", 2007. – 296 с.
10. Моначин І.Л. Психологічні особливості переживань педагогічними працівниками ситуації втрати роботи: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І.Л. Моначин. – К., 2009. – 20 с.
11. Петровский А. В. Теоретическая психология: учеб. пособие / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Академия, 2003. – 496 с.
12. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы: справочное издание / под ред. Конюхова Н.И. – М. : Норма, 1992. – 408 с.

13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Издательство "Питер", 2000. – 712 с.
14. Фахрутдинова Л.Р. Теория переживания. / Л.Р. Фахрутдинова. – Казань: Изд-во Казанского гос. унив-та, 2009. – 416 с.
15. Шаров А.С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены / А.С. Шаров // Мир психологии: Научно-методический журнал. – 2004. – №1(37). – С. 214-226.

Bilousova N.M.

THE PHENOMENON OF "EXPERIENCE": THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS OF THE PROBLEM

The article analyzes the psychological concept of "experience" based on the research of foreign and local psychologists, presented the results of empirical research on the idea of the types of experiences and experiences of students.

Theoretical analysis of the literature on the study revealed no generally accepted understanding of what constitutes "experience".

In Soviet psychology experience the problem has been studied in various theoretical and practical contexts, the study general mechanisms of the psyche, emotions, states, moods; concepts in psychology sense of personal meaning and conflict; experience was seen as a special form of activity; crisis theory of personality development; studies in state mental tension; the analysis of specific situations and experiences of others.

The experience is treated as a synonym of emotional reaction as an active process of overcoming of activity, any person accommodation adverse situations.

Experiences as a psychological phenomenon: integrity reflects a complex, multifaceted psychological reality; takes many forms – from sensual, selfish feelings of "I" to the existential meaning of life experiences; takes the characteristic features of psychological states and has its own specific function; in the experiences occurring mental and personality changes.

The experience is the process by which sold a particular man's relationship to the world, other people, to the tasks set before her life. In the experience reflected motives of man, his attitude to problems that it solves, overcoming the situation. The experience is often associated with difficult situations, losses, crises, loss of values and goals.

The experience is closely related to reflection. The result of this interaction is the phenomenon of self-consciousness of the individual.

Key words: *experience, experience psychology, psyche, mental activity, emotional state, students.*

Стаття надійшла до редакції 10.03.2015 року