

ми, структурування діяльності, оптимізація робочих місць, система об'єктивного оцінювання результатів діяльності, стимулювання та мотивація, супервізія. Варто відзначити провідну роль керівника соціальної служби, який повинен розглядати своїх спеціалістів як значний ресурс соціальної роботи, і піклуватися про його збереження та відновлення. Одним із таких способів є спонукання персоналу до підвищення кваліфікації, розвитку, самореалізації, підтримка супервізії в організації та ін. [3, с. 422-423].

Отже, управління персоналом у сфері надання соціальних послуг є вагомим чинником у попередженні та усуненні професійних деструкцій, деформацій, вигорання. Однак потрібна конкретизація, проведення емпіричних досліджень, розроблення типових управлінських підходів до вирішення проблеми професійних і особистісних деструкцій серед працівників соціальної сфери.

### Список використаних джерел

1. Байдик В. В. Психологічні характеристики професійної деструкції та професійного вигорання у працівників освіти / В. В. Байдик // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2012. – № 3 (29). – С. 17-23.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н. Е. Водопьянова // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – 498 с.
3. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи : [монографія] / Н. І. Кривоконь. – Х. : ФОП Олійник, 2011. – 480 с.
4. Менеджмент социальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Е. И. Комарова и А. И. Войтенко. – М. : ВЛАДОС, 1999. – 288 с.
5. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1, т. 22.
6. Робертс Г. А. Профилактика выгорания / Г. А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1.
7. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3, т. 23.
8. Сергеенкова О. П. Вікова психологія [Електронний ресурс] / О. П. Сергеенкова. – Режим доступу : [http://pidruchniki.ws/15840720/psihologiya/vikova\\_psihologiya\\_-\\_sergeyenkova\\_or](http://pidruchniki.ws/15840720/psihologiya/vikova_psihologiya_-_sergeyenkova_or).
9. Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Электронный ресурс] / Е. Старченкова, Н. Водопьянова. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2008. – Режим доступа : <http://book.tr200.net/v.php?id=2394650>.

УДК 159.9:502/504

**О.В. Селезньова**, аспірант

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

### ФЕНОМЕН ПЕРЕЖИВАННЯ В КОНТЕКСТІ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

*У статті здійснюється теоретичний аналіз феномену переживання в психології та в екологічній психології зокрема. Розглядаються різні підходи до трактування процесу переживання.*

**Ключові слова:** переживання, емоції, свідомість, стратегія поведінки, екологічна психологія, впливи, екопсихологічне середовище.

*В статье осуществляется теоретический анализ феномена переживания в психологии и в экологической психологии в частности. Рассматриваются различные подходы к трактовке процесса переживания.*

**Ключевые слова:** переживание, эмоции, сознание, стратегия поведения, экологическая психология, влияние, эконпсихологическая среда.

*This article is a theoretical analysis of the phenomenon of experience in psychology and in environmental psychology in particular. Various approaches to the treatment process experience.*

**Key words:** feelings, emotions, consciousness, behavior strategies, environmental psychology, influences, ecopsychological environment.

**Постановка проблеми.** За останні десятиліття категорії «переживання» приділяється велика увага у психології. І все ж таки є підстави констатувати недостатній рівень її теоретичного опрацювання та недооцінку життєво-практичної ролі. Автори, що пра-

цюють над дослідженням проблеми переживання в психології, дотримуються різних методологічних і теоретичних підходів.

До проблеми переживання в радянській психології звертався Л.С. Виготський [4]. Він трактував переживання як одиницю свідомості. Переживання, по-перше, найбільш повна (в порівнянні з іншими) величина в структурі свідомості, по-друге, це динамічна, тобто рухома поведінкою, величина, по-третє, в ній представлена особистість у соціальній ситуації розвитку. Л.С. Виготський звертав увагу на такий аспект переживань, як «поворотні» переживання. Це конфлікти та кризи розвитку дитини. Психолог говорить про те, що віковий розвиток може бути представлений як історія переживань особистості, що формується. Також важливим моментом є включення переживань у контекст ідеї про єдність афекту й інтелекту, причому акцент ставиться на пов'язаності переживання з конфліктними ситуаціями, через які проходить історія індивіда. І, нарешті, переживання виступають як індикатори різних епох цієї історії.

Л.С. Рубінштейн відводить переживанням роль першоелемента предметної сфери психології. Переживання і чітке знання, відповідно до його погляду, є двома полюсами у цій галузі. "Два аспекти, завжди представлені у свідомості людини в єдності та взаємopоникненні, виступають тут як переживання і знання... Переживання – це первинне, передусім – психічний факт як відрізок власного життя індивіда в плоті і крові його, специфічний прояв його індивідуального життя. Переживанням у більш вузькому, специфічному, буквальному розумінні воно стає по мірі того, як індивід стає особистістю та її переживання набувають особистісний характер". Рубінштейн виділяє два типи (чи рівня) переживань. Вихідний рівень охоплює всі безпосередньо перенесені суб'єктом психічні стани, даних йому як нікому іншому. Але людині властиві й інші переживання, саме ті, що стають подіями її внутрішнього життя [10].

О.М. Леонтьєв зазначає, що реальна функція переживання полягає в тому, що вони сигналізують про особистісний сенс буття. Є.П. Ільїн пише: «Очевидно, що переживання пов'язане зі свідомістю і є відображенням у свідомості відчуттів та вражень» [5]. К.К. Платонов визначає переживання як «атрибут акту свідомості, який не містить образ, що відображається і проявляється у формі задоволення або незадоволення (страждання), напруги або розрядки, збудження або заспокоєння» [10].

Категорія переживання представлена в дослідженнях Л.Р. Фахрутдінової [12]. Переживання розуміється як психічне явище, даність внутрішнього життя людини, за допомогою якого здійснюється зв'язок усвідомлюваного Я з ядерним, більшою мірою неусвідомлюваного структурами суб'єктивного світу. Переживання виступає у взаємодії з психічними процесами і станами, є для них матрицею, носієм, формою, даністю, самим буттям. Переживання може бути опосередкованою ланкою, психологічним механізмом, за допомогою якого здійснюється взаємодія психічних процесів і станів. Переживання як «буферна зона», де відбувається накопичення змін до якоїсь «критичної маси» і далі якісний перехід станів. Наскрізний характер переживання пронизує всі види психічних явищ, всю психічну реальність суб'єкта. Л.Р. Фахрутдінова зазначає, що ситуація через пускові механізми (психічні процеси), далі через проміжні ланки (переживання) здійснює свій вплив на психічний стан суб'єкта.

Екологічну психологію В.О. Скребець визначає як самостійний напрямок психологічної науки, що вивчає характер і особливості психічних впливів на свідомість (індивідуальну і суспільну) природного, штучного і соціального оточення. Цим визначенням вводиться три ключові поняття: свідомість, середовище, психічні впливи. Виходячи з цього, дослідник зазначає, що предметом екологічної психології слід вважати не саму по собі свідомість, а, власне, екопсихологічне її опосередкування в контексті єднання людини з

середовищем, в активних їх взаємодіях та взаємовпливах. Природно, що будь-які стосунки і взаємодії, взаємні впливи породжують явища психічних переживань, тому предметом екологічної психології стає категорія значущих переживань. Вони породжуються на грані зіткнення «Я-стосунків» з середовищем і виявляються в окремій якості свідомості, яку В.О. Скребець називає компліцитністю (причетністю до реалій дійсності). Означена компліцитність людської свідомості проявляється на різних рівнях рефлексивності: імпліцитно (згорнуто, неявно, інтуїтивно) або ж емпліцитно (розгорнуто, явно, де уявлення і судження проявляються чітко й виразно). Компліцитність екологічної свідомості забезпечує суб'єктивну значущість того, що є у складі імпліцитного чи експліцитного змісту свідомості, і формує основу для сприйняття дійсності, прийняття рішень, спрямованості вчинків, окремих дій і діяльності в цілому. Отже, властивість компліцитності екологічної свідомості формується під впливом значущих переживань, які, в свою чергу, породжуються психологічними механізмами «Я-стосунків» людини з довкіллям, особистісних сенсів, очікувань, сподівань людини [11].

Компліцитність екологічної свідомості зароджується на хвилі переживання, що виникає на моментах дотику зовнішнього втручання і внутрішньої реакції на це втручання. Життєва подія, емоціогенна ситуація, екстремальність, навіть якщо вона виникає в умовах експерименту, змінює сенсо-ціннісні диспозиції, посилює емоційний компонент психосемантики у свідомості учасників, залучає особистісну їх причетність.

Структура переживання має різні рівні прояву: первинно зв'язану емоцію – вільно плаваюча емоція, позбавлена прив'язки до біографічного чи травматичного досвіду, другорядно зв'язану емоцію, що «ховається» в новому змісті, маскується та якби втрачає свою травматичність; немодальну емоцію – неоформлена в модальний стан емоція, представлена як відчуття, подавлені емоції, які існують у потенційній формі.

Характеристиками переживання є: інтровертивна (витискування), або екстравертивна (відреагування) тенденції; інтегральний характер як показник суб'єктивного, а не психологічного стану; наявність декількох рівнів. Переживання розглядається як утворення, що має багаторівневу структуру з безліччю змін, плинність; полімодальність [6].

Під час переживання складних ситуацій відбувається рефлексивне оформлення, динамічні зміни ціннісно-сислової сфери та його реалізація в активності. У цьому виявляється рефлексивна природа переживання, коли усвідомлюються особливо значимі для особистості події. Переживаючи свої вчинки, події, думки, людина творить межі власного Я, своїх цінностей і смислів, обирає та використовує стратегії подолання складних життєвих ситуацій [9].

У вітчизняній психології поняття «стратегія поведінки» тлумачиться як генеральне спрямування стійких форм поведінки, вишикуваних у певній послідовності для досягнення результату (мети); стратегії відрізняються за структурою, енергетичним наповненням, спрямованістю на мету, особистісним переживанням, а також за кінцевим результатом.

Цікавим є дослідження Т. Холмса, згідно з яким переживання ситуацій повсякдення пропорційне змінам у життєвих патернах індивіда. Натомість Л.І. Анциферова [1] описує деякі з основних стратегій переживання особистістю складної життєвої ситуації, серед яких наявні: а) перетворювальні стратегії опанування, суть яких полягає у спрямованості на актуалізацію процесів самосвідомості; б) допоміжні прийоми самозбереження у складних ситуаціях, до яких належить «техніка» боротьби з емоційними порушеннями, викликаними не усуненими, з погляду суб'єкта, негативними подіями; в) утворення двох життєвих світів і роздвоєння свідомості під впливом масових катастроф, у тому числі й відчуження від суспільства і життя «до» та «після» складної події; г) вплив особливостей особистості на вибір стратегій та успішність опанування, а саме переконання, самооцінки, когнітивних стилів, історії успіхів та невдач тощо.

У психологічній літературі «переживання» трактується як елемент емоційного життя людини в різних контекстах: гедоністичному, діяльнісному, адаптаційному, екзистенційному [6].

Представники гедоністичного підходу (Б.А. Вяткін, Л.Я. Дофман, А.О. Прохоров, Є.П. Ільїн) пов'язують поняття «переживання» з психічними станами, що є активною, системною, пристосувальною реакцією особистості на зовнішні та внутрішні впливи і спрямовані на збереження її цілісності й забезпечення життєдіяльності в конкретних умовах існування. Переживання розглядається в єдності з поведінкою і фізіологічними змінами як складові поняття «психічний стан». У структурі психічного стану переживання є психічним рівнем реагування людини на зміни в умовах існування та визначається як сукупність відчуттів, емоцій, почуттів та афектів, що виникають у зв'язку з ситуацією, яка носить для індивіда проблемний характер.

У діяльнісному підході (Ф.Є. Василюк) переживання розглядається як «внутрішня діяльність суб'єкта по прийняттю фактів та подій життя, по встановленню змістовної відповідності між свідомістю та буттям, набуття внутрішньої, смислової (визначеності) дозволеності дії» [3, с. 28-29]. Необхідність у переживанні виникає у суб'єкта в особливих критичних життєвих ситуаціях, при неможливості жити як раніше та реалізувати внутрішні потреби свого життя (молитви прагнення, цінності). Такими критичними ситуаціями в житті людини є стреси, фрустрації, конфлікти та кризи. Переживання стає для людини, що переживає критичну ситуацію, відновлювальною роботою, а її метою є знаходження осмисленості подальшого життя. На думку Ф.Є. Василюка [3], відповіддю людини на критичну ситуацію можуть бути три форми активності: діяльність – переживання – молитва. Ці різні форми активності в ситуації біди можуть змінювати одна одну, доповнювати, конкурувати, але в своїй сукупності являють собою все коло можливих типів реагування на критичну ситуацію. Ці три категорії утворюють єдину змістовну цілісність. Феноменологічною передумовою переживання є ситуація неможливості бажаних змін, задоволення потреб, досягнення цілей, здійснення цінностей. Ситуація переживається як незворотність, нездійсненність, неминучість, безсилля, відчай, нестерпність. На протилежність цьому, феноменологічною основою будь-якої діяльності є почуття можливості змін ситуації, надія, впевненість, осмисленість, здійсненність, допустимість.

Представники адаптаційного підходу (С.К. Бондорева, Д.В. Колонов) розглядають переживання як «здатність індивіда витримувати психічну та фізичну напругу, що необхідна для благополучного подолання (розширення) проблемної ситуації» [2, с. 5]. Переживання здійснює «афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда заради виживання в проблемній ситуації, підвищення ймовірності виживання в проблемній ситуації та підвищення ймовірності виживання в подальших подібних ситуаціях через збагачення внутрішнього світу і сфери діяльності» [2, с. 114].

Представники екзистенційного підходу в психології (Р.Д. Лейнг, А. Ленгле) розглядають переживання як спосіб буття людини у світі, як цілісний внутрішній досвід у безпосередній даності свідомості. Переживання є, з погляду екзистенційної психології, «точкою перетину» внутрішнього та зовнішнього світу. Воно є основою, спираючись на яку, людина може долати обставини і будувати життя в конкретному світі умов, можливостей та вимог. Екзистенційний підхід визначає «переживання» як особливу форму активності суб'єкта, що дозволяє в критичній життєвій ситуації перенести важкі події, знайти завдяки переоцінці цінностей осмисленість існування [7].

На складність проблематики ставлення-переживання вказує різноманітність категоріального апарату. Для опису використовуються поняття про міжподійну казуальність, прогнозування, сценарій життя, варіанти життя, життєві плани, про часову психологіч-

ну перспективу, життєтворчість [9]. Згідно з поглядами багатьох учених, які відстоюють міждисциплінарний та міжгалузевий підходи, число стратегій поведінки особистості у складних ситуаціях не безкінечне, а завжди обмежене соціальними і моральними цінностями, існуючими в суспільстві традиціями й соціальними нормами, досвідом та віросповіданням особи, обсягом володіння нею інформацією, маловірогідним раціональним обґрунтуванням довгострокових перспектив, наявністю деяких звичок і правил.

**Висновки.** Таким чином, основною ідеєю щодо розуміння процесу переживання є трактування його як форми активності суб'єкта по визначенню критичних життєвих ситуацій. Головною тенденцією у визначенні місця, ролі, функцій переживання в психіці людини в традиціях радянської психології пов'язано зі свідомістю.

Психічний стан неможливо описати за допомогою однієї емоції, людина може переживати одночасно велику кількість емоцій, причому різної модальності. Структура переживання має різні рівні прояву, складне поєднання емоцій, перехід однієї емоції в іншу, нашарування емоцій.

### Список використаних джерел

1. *Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-18.
2. *Бондарева С. К.* Переживание (психология, социология, семантика) : учеб. пособие / С. К. Бондарева, Д. В. Колесов. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2007. – 160 с.
3. *Василюк Ф. Е.* Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования) / Ф. Е. Василюк. – М. : Смысл, 2005. – 191 с.
4. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений : в 6 т. Т.4 / Л. С. Выготский. – М., 1984.
5. *Ильин Е. П.* Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
6. *Кочарян А. С.* Психотерапевтический контекст переживания / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2010. – № 913. – Вип. 44. – С. 71-74.
7. *Лэйнг Р. Д.* Феноменология переживания. Райская птичка. О важном / Р. Лейнг. – Львов : Инициатива, 2005. – 352 с.
8. *Лэнгле А.* Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле. – Х. : Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.
9. *Моначин И. Л.* Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій / І. Л. Моначин // Психологія і суспільство. – 2012. – № 1. – С. 100-105.
10. *Психология : словарь* / под общ. ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
11. *Скребець В. О.* Зміна психосемантики свідомості під впливом раптового емоціогенного втручання / В. О. Скребець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія психологічні науки. – Чернігів, 2010. – Вип. 82, т. 2. – С. 276-279.
12. *Фахрутдинова Л. Р.* Психология переживания: современное состояние, актуальные исследования, перспективы развития / Л. Р. Фахрутдинова. – Казань : Изд-во КГУ, 2008. – 676 с.