

УДК 159.923.2:331.101.3

*Мария Михайловна Морозжанова*  
аспирант 3-го года обучения кафедры психологии  
Витебского государственного университета имени П. М. Машерова  
*Mariya Morozhanova*  
3rd Year Postgraduate Student of the Department of Psychology  
of the Vitebsk State University named after P. M. Masherov  
e-mail: morozhamari@yandex.by

## ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПОВСЕДНЕВНЫХ И ПИКОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ключевой методологической проблемой современного психологического знания является поиск методов, соответствующих требованиям изучения целостного человека. Показано, что переживания являются глубоко индивидуальной и в то же время социальной психологической реальностью, которая конструируется, что и обусловило обращение к качественной методологии. Феноменологически установлено, что меняющаяся повседневность может выступать детерминантой процессов саморазвития человека: наряду с рутинной в повседневности присутствуют не только экстремальные ситуации, но и ситуации творчества, «пиковые переживания». Показано, что пиковые переживания, отражая наиболее значимые события профессиональной деятельности, трансформируют жизненную позицию, базовые убеждения, наполняют жизнь смыслом. Было выявлено, что пиковые переживания неотделимы от участника и его жизненной истории, и именно внутри повседневных жизненных ситуаций происходит окончательное закрепление тех изменений, которые актуализировались в процессе пикового переживания.

**Ключевые слова:** переживание, повседневные и пиковые переживания, профессиональная деятельность, качественные методы, феноменология.

### *Phenomenological Model of Everyday and Peak Experiences of Professional Activity*

*Phenomenological analysis allowed us to establish that changing everyday life can be a determinant of the processes of human self-development: along with routine, there are not only extreme situations in everyday life, but situations of creativity, «peak experiences». The article shows that peak experiences, reflecting the most significant events of professional activity, transform life position, basic beliefs, fill life with meaning. It was revealed that peak experiences are inseparable from the participant and his life history, and it is within everyday life situations that the final consolidation of those changes that were actualized during the peak experience takes place.*

**Key words:** experience, everyday and peak experiences, professional activity, qualitative methods, phenomenology.

### **Введение**

Трансформационные изменения психологической науки на постнеклассическом этапе развития гуманитарного знания требуют утверждения нового мышления и сознания, диалога культур (А. Г. Асмолов, Э. В. Галажинский, В. П. Зинченко, В. Е. Ключко, О. М. Краснорядцева, О. В. Лукьянов) и выдвигают человека в качестве ключевой фигуры нового века. Познание человека в контексте его целостности значительно актуализирует исследования, где внешнее и внутреннее, индивидуальное и общественное рассматриваются как единое целое, в ко-

тором имеется свое особое психологическое пространство и время, язык, свои значимые события (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Д. А. Леонтьев, Ф. Е. Василюк, К. Роджерс, А. Маслоу и др.). Так, В. Штерн рассматривал целостность личности как признак ее здоровья и трактовал ее как совокупность согласованных органов, функций, отношений, направленности, достижений, свойств и переживаний. Ученый считал, что целостность не является однозначной и стабильной, ее никогда нельзя достичь окончательно, ибо она существует актуально и в то же время потенциально [1]. Человек, погруженный в определенную смысловую и ценностную систему, интерпретирует переживания в соответствии с правилами этой системы, а специфика этих переживаний всегда связана с актуальным культурно-историческим

*Научный руководитель – Сергей Леонидович Богомаз, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Витебского государственного университета имени П. М. Машерова*

фоном. Поэтому успешность реализации человеческого потенциала должна рассматриваться не только с точки зрения представления и объяснения тех или иных явлений, но и как пространство личностного, профессионального и социального развития, обретения культурной и духовной сопричастности переживающего различные обстоятельства своей жизнедеятельности человека.

Важной задачей в решении данной проблемы является поиск таких механизмов психического развития человека, которые дали бы ей возможность доступа к эвристическому ресурсу, реализации своей индивидуальности. Поэтому необходимо изучить связь переживания с широким кругом разнообразных событий, с которыми сталкивается субъект, и особенностями его функционирования в этих ситуациях. Особое значение приобретает проблема изучения повседневных и пиковых переживаний, поскольку меняющаяся повседневность может выступать детерминантой процессов саморазвития человека, а возможности познания открываются в уникальных, ярких, значимых – пиковых моментах [2].

Рассмотрев, как обнаруживается актуализация изучения повседневных и пиковых переживаний, обратимся к определению их сущностных характеристик. Анализ литературы по данному вопросу показал, что повседневность предстает как статистический образ мира, в котором выделяются стабильные основания жизнедеятельности человека (традиции, ритуалы, стереотипы, категориальные схемы) [3; 4]. Как отмечает Т. Д. Марцинковская, полученное путем анализа кристаллизованных переживаний содержание повседневности может помочь в понимании как отдельного человека, так и конкретной группы, поскольку в повседневности органично присутствуют и соединяются истоки патологии и становления одновременно [5]. Таким образом, повседневность тождественна социокультурному миру, переживаемому человеком, действует на него и в то же время подвергается воздействию человека. Исходя из этого можно заключить, что повседневность представляет собой некую целостную область человеческой жизни в ее простоте, ежедневности, обыденности, в которой все окружающее зафиксировано человеком как нечто конкретное и неизменное и разворачивается в

социальном пространстве и времени в сферах различных видов деятельности. Следовательно, под повседневными переживаниями мы будем понимать переживания, которые сопровождают повторяющиеся, «нормальные» и привычные, обыденные действия или события, характеризуются естественностью, спонтанностью, «реальностью», закрепленные в опыте человека и не вызывают удивления.

Однако сфера повседневной жизни человека включает не только моменты рутинного, повседневного существования, но и подобные взрывам моменты экзистенциальных озарений, в которых человек «выходит за пределы» повседневного опыта [6]. Как указывает В. В. Знаков, важным для понимания специфики повседневного и экзистенциального опыта субъекта является их различие. Он отмечает, что не все повседневные события, которые человек помнит, становятся для него экзистенциальными. Они становятся таковыми, если оказали долговременное и системное влияние на человека. Экзистенциальный опыт субъекта рассматривается как совокупность «смыслов неких уникальных жизненных событий и обстоятельств, случившихся с человеком и раскрывших свои значения только ему» [7].

Важные данные относительно феномена значимых, пиковых, ключевых переживаний получены в исследованиях отечественных и зарубежных ученых (Л. С. Выготский, Л. И. Божович, Б. М. Теплов, Ф. В. Басин, С. Л. Рубинштейн, А. Маслоу, У. Джемс, В. Франкл, Р. Мэй, S. Topolinski, R. Reber, E. Hoffman, S. Muramoto и др.). Понятие пикового переживания раскрывается А. Маслоу как «момент трепета, экстаза или внезапного понимания жизни как мощного единства, превосходящего пространство, время и личность», как «моменты наивысшего счастья и удовлетворения» и «все, что приближается к совершенству» [8]. Как отмечает в своих исследованиях G. Privette, пиковые переживания, поток и пиковая производительность рассматриваются как синдромы (паттерны характеристик, некоторые из которых могут отсутствовать в каком-либо одном проявлении), но все они являются позитивными, субъективными переживаниями и могут иметь место во время самых разнообразных видов деятельности [9]. Опыт потока как термин, введенный психо-

логом М. Чиксентмихайи, предполагает участие в деятельности, приносящей внутреннее удовольствие, уменьшение самосознания и тесное соответствие между способностями индивида и задачами деятельности. Поток наиболее часто переживается в играх, и его можно описать как высшую точку положительных чувств, как пик производительности. Человек полностью погружается в рассматриваемый предмет и полностью контролирует свое тело и ум. Поток содержит такие характеристики пикового переживания, как легкость функционирования, полное поглощение и наслаждение и др. [10].

Практически все исследователи отмечают, что такого рода переживания являются в определенном смысле кульминацией, переходным моментом в новое, качественное состояние. Итак, все эти жизненные переживания обычно включают в себя трансцендентные состояния, выходящие за пределы обычного повседневного сознания, повышенные положительные эмоции, часто вызывающие чувство благоговения, удивления и изумления. И хотя значимость этого ключевого переживания человек осознает постепенно, в течение дальнейшей жизни, оно фиксируется в памяти сразу и навсегда. Анализ исследований позволил выявить аспекты пикового переживания, которые мы будем держать в фокусе внимания: пиковое переживание выделяется в сознании человека в контрасте с повседневными переживаниями, которые окружают его во времени и пространстве, характеризуется высокой ценностью, интенсивностью восприятия, глубиной чувства или значения, и обладает терапевтическим потенциалом, изменяющим жизнь.

Рассмотрев и уточнив признаки повседневных и пиковых переживаний, обратимся к вопросу проблемы их изучения. Постнеклассический этап развития научного знания требует поиска методов, соответствующих требованиям современной психологической науки изучения человека. Сложность исследования связана с тем, что исключительно рациональный подход при одностороннем взгляде на развитие и становление личности существенно упрощает общую картину детерминации переживания, изолирует от контекстов жизнедеятельности человека. Разделяя позицию о дискурсивной обусловленности пережива-

ний как процесса их конструирования и интерпретации обратимся к качественным (в частности, феноменологическим, нарративным) методам исследования.

В современной психологии предметом исследований все чаще становится человек, который в переживании познает и осмысливает собственную жизнь [11]. Данное положение объединяет методологические традиции, базирующиеся на идеях неклассического направления, согласно которому реальность человека создают переживания, смыслы, цели, содержание которых не поддается количественным характеристикам [12].

Целью исследования стало выявление особенностей повседневных и пиковых переживаний и раскрытие их влияния на профессиональную деятельность.

Для понимания того, как переживания представлены в профессиональной деятельности человека, мы выбрали качественный подход, в частности, феноменологический метод исследования. Феноменология обращается к человеческому опыту переживания жизненного мира с целью установить базовые структуры субъективного опыта, основополагающие духовные интенции и личностные смыслы, направляющие поведение и деятельность человека [13].

Исследование проводилось в 2019–2021 гг. среди медицинских работников. Целенаправленность выборки обосновывается тем, что работа специалистов медицинской отрасли относится к профессиям, в которых личность связана с неизбежными эмоциональными и нравственными переживаниями вследствие высокой ответственности за жизнь и благополучие других людей. Материалом эмпирического исследования явились текстовые данные полуструктурированных интервью описаний «обычного рабочего дня» (N-14), а также ответы и комментарии различного объема (длина которых варьировалась от нескольких предложений до 600 слов), полученных на открытый вопрос «Вспомните и опишите самое яркое, значимое переживание в своей профессиональной деятельности, включая мысли, чувства и физические реакции, которые вы испытали. Каковы были для вас последствия этого переживания?». Обработка транскриптов проводилась методами тематического [14] и феноменологического опи-

сательного анализа [15] с помощью пакета компьютерных программ NVivo 10.

### Результаты и их обсуждение

После первоначальной сортировки фрагменты текста были сгруппированы с использованием описательных кодов по категориям, которые включали ситуации рабочей среды, рабочую нагрузку, влияние на деятельность и изменения. Затем эти описательные коды были сгруппированы в темы более высокого порядка с использованием «переживания» в качестве центральной организующей конструкции. Особое внимание обращалось на понятие «эмоции», поскольку в повседневном дискурсе участников они часто ассоциируются с переживаниями. Второй процедурой, которая приме-

нялась для выделения подробных характеристик повседневных и пиковых переживаний, было полуструктурированное интервью, что позволило дополнить и сопоставить их с полученными ранее данными.

Первыми в ряду исследовательских задач были анализ общего объема и реконструкция структуры повседневных переживаний. Выявленные ранее характеристики переживаний, а также первичное кодирование послужили обнаружению в сознании участников компонентов, активных в отношении изучаемого явления: ситуативность; сложность; активность; особенности оценочных суждений (эмоциональные, смысловые, ценностные); упорядоченность; последствия (поворотный момент) (рисунок 1).



Рисунок 1. – Тематическая карта повседневных переживаний, сопровождающих профессиональную деятельность медицинских работников (NVivo 10)

Рассмотрим детальнее феноменологические особенности повседневных переживаний, сопровождающих деятельность, используя естественный язык участников (прямые цитаты даны в кавычках).

Повседневные переживания профессиональной деятельности сопровождаются широким диапазоном эмоциональных, когнитивных и поведенческих состояний. Положительная и отрицательная валентность

переживаний являются частью отношений в профессиональной деятельности. Присутствие в повседневной деятельности дестабилизирующих событий вызывает кратковременный всплеск негативных переживаний. Некоторые из них возникают из-за нехватки ресурсов, что ограничивает возможность оказания медицинской помощи, которую считают целесообразной: «Это эффект высокой умственной нагрузки, а также от-

ветственности и стресса, сопровождающих мою повседневную работу». Переживания участников составляют раздражение, грусть, чувство дискомфорта и гнева, а также чувство несправедливости: «Признание собственной несостоятельности, ведь моя задача как врача – вылечить. Появляется чувство вины, бессилия, несправедливости». Переживания в отношении пациентов варьируются от сопереживания («Нужно ставить себя на его место, посмотреть со стороны пациента») до отстраненности («Как я могу сопереживать человеку, которому больно, если я не могу оценить эту боль»). Отмечается, что молодой возраст пациентов, эмоциональная связь, продолжительность лечения и острые ситуации усугубляют эти переживания.

Большинство участников отмечали переживание неудовлетворенности, которое связано с высокой рабочей нагрузкой («Работа у нас тяжелая и физически, и морально»), высоким уровнем умственного напряжения («Главное – это успевают осваивать новые медицинские знания, протоколы лечения, лекарства»), административными задачами и конфликтами между работой и личной жизнью («Нехватка времени на личную жизнь, ребенка»). Высокая ответственность описана участниками как чувство неуверенности и напряженности: «Ты держишь в руках жизнь. И это тяжелое бремя». Некоторые из них чувствовали страх, панику в неопределенных условиях: «Мне ежедневно нужно, побеждая страх, пытаться делать что-то новое». Однако встречались и противоположные мнения: «Если ничего не видеть, кроме ответственности и страха за жизнь, то лечения не получится».

Сосредоточение переживаний вокруг этих моментов создает негативную атмосферу, но в целом не фиксируется как событие, «полностью испортившее день». Важно отметить, что более серьезные переживания негативных событий, в частности конфликты, смерть, пандемия, характеризовались как крайне негативные и исключались участниками при описании их повседневных переживаний «обычного рабочего дня». Тем не менее ежедневная деятельность приносит участникам удовлетворение. Это переживание удовольствия от работы достигается, когда участники уверены

в себе, своих силах: «Именно упорство в достижении своих целей, усердие, напористость и организация моей собственной работы позволяют мне продолжать развиваться, любя то, что я делаю»; получают признание пациентов: «Пациенты говорят “спасибо”, обнимают тебя. Это то самое, ради чего стоит каждое утро вставать и идти на работу»; их выздоровление: «Мне нравится то, что я делаю, и я получаю наибольшее удовлетворение от здорового и довольного пациента». Они также положительно оценивают свою работу, хотя часто сталкиваются с трудными ситуациями: «Несмотря на все трудности, я счастливый человек. Я с удовольствием иду на работу». Поддержка и позитивное подкрепление среди самих участников, а также поддержание позитивных личных и профессиональных отношений снижают риск возникновения негативных переживаний, связанных с работой: «Хирургия – это командная работа, и всегда есть смысл обратиться за помощью», «Мне очень повезло с коллективом – в такой команде все невзгоды преодолимы».

Интересным моментом стали заявления, что благодаря многолетнему опыту повседневной работы участники научились адаптироваться и отключаться от проблемных моментов в работе: «Много времени у меня ушло на то, чтобы оставлять работу на работе», «Я считаю, что, если вы хотите обеспечить надлежащее и профессиональное выполнение деятельности, вы должны держаться на расстоянии от некоторых ситуаций», «Сейчас меня уже сложно заставить врасплох».

Однако данные исследования также показывают, что и в нерабочее время участники не могут дистанцироваться от этих переживаний: «Я часто все воспринимаю как личную трагедию... Я не знаю, где эта грань», «Сделал все, что мог, – забудь, работой дальше, не растрачивай ресурс... но пока так не получалось. Возможно, это умение придет позже», «Я никогда ничего не выносила в голову после смены, а тут выношу. И не могу прогнать эти мысли – не гонятся». Такие моменты стали проследиваться, например, после рождения своих детей: «Когда у меня появилась дочка, все стало восприниматься острее и больнее». Следовательно, это оказывается более трудным, чем они показывают, и данный факт

необходимо учитывать при планировании психологической помощи и практики консультирования у медицинских работников.

Итак, проведенный феноменологический анализ повседневных переживаний, сопровождающих профессиональную деятельность и их особенностей, позволяет сделать следующие выводы. Участники в своих описаниях обычного рабочего дня чаще упоминают о негативных переживаниях, что связано с широким разнообразием ситуаций профессиональной деятельности, большим количеством людей, задействованных в них, высокой личностной вовлеченностью. Среди самых позитивных переживаний наиболее часто выделяются переживания получения быстрого результата от выполняемой работы, что, в свою очередь, придает смысл, укрепляет субъективную и социальную значимость их повседневной практики. Тем не менее из описаний их повседневной профессиональной деятельности можно отметить, что многие позитивные и негативные события оцениваются нейтрально или совсем не выделяются, а просто перечисляются. Все эти переживания явля-

ются прямым отражением повседневного труда, текущих ситуаций. Вместе с этим такие переживания высокой насыщенности и энергозатратности как позитивные (пиковые), так и негативные (смерть, конфликт) описываются отдельно. По мнению участников опроса, ассоциированные переживания COVID-19 также не входят в категорию повседневных. Следовательно, можно говорить о некотором фоновом уровне переживания повседневности профессиональной деятельности даже с учетом ее выявленной специфики.

В результате качественного анализа описаний переживаний, заявленных как значимые, пиковые, была выделена описательная система, которая перечисляет наиболее распространенные атрибуты этих переживаний и включает темы «общие характеристики», «событийный контекст», «физические реакции», «восприятие», «познание», «чувство (эмоция)», «экзистенциальное (трансцендентальное)» и «личное (социальное)», «последствия», каждая из которых имеет несколько подкатегорий (рисунок 2).

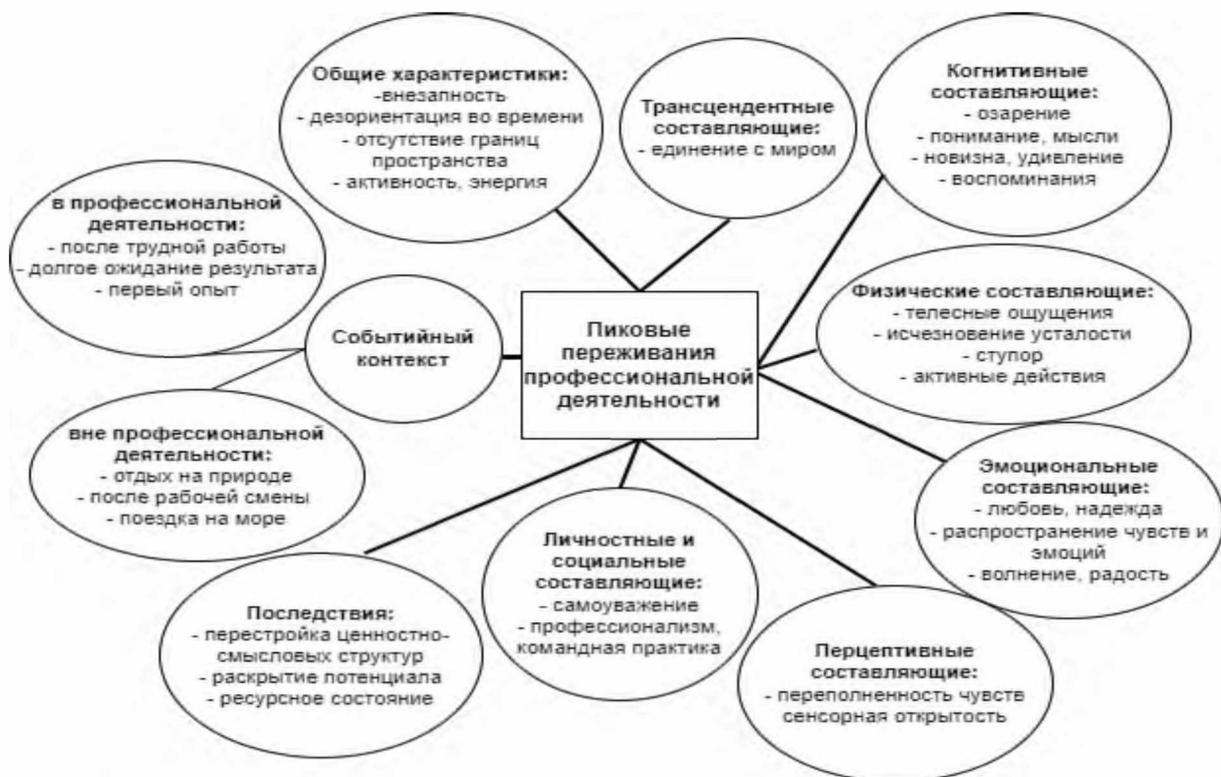


Рисунок 2. – Тематическая карта пиковых переживаний, сопровождающих профессиональную деятельность медицинских работников (NVivo 10)

Анализ результатов выявил наличие широкого спектра психологических феноменов, участвующих в этих переживаниях. Рассмотрим подробнее особенности пиковых переживаний, сопровождающих деятельность, используя также прямые слова и цитаты участников.

К одной из общих характеристик пикового переживания отнесены смысловые единицы, описывающие чувство дезориентации в пространстве и времени. Это качество встречалось практически во всех описаниях участников: *«Я забывала, где нахожусь, было ощущение расширенности пространства, без границ», «Время остановилось, все стало неважным»*. Некоторые из участников ссылались на «переполнение энергией», которое сопровождало их значимое переживание: *«Ощущение потока жизненной энергии, столько энергии, что хочется что-то делать, двигаться дальше», «Усталость и проблемы испарились в мгновение, и я снова была полна энергии»*.

Физические реакции, описанные участниками, оказались самыми многочисленными и включали такие, как озноб, дрожь, слезы, изменения дыхания, частоты сердечных сокращений и температуры тела: *«Мое сердце забилося, как во время влюбленности», «Это дрожь в ногах и биение сердца от происшедшего со мной радостного события»*. Наряду с внутренними ощущениями внешние физические реакции варьируются от пения, криков, прыжков или танцев (*«Слезы на глаза наворачиваются», «Мое сердце бешено колотилось, и мне хотелось кричать!..»*) до полной физической неподвижности или внезапного желания побыть в одиночестве: *«От нахлынувших чувств я замерла и не могла пошевелиться»*.

В описаниях переживаний, связанных с тем или иным событийным контекстом профессиональной деятельности, часто присутствует понятие тяжелой работы или чувства решимости, а также долгого ожидания, преодоления трудностей: *«Мне для этого потребовалось безумное количество тяжелой работы, самоотверженности и времени»*. Другими словами, для многих участников отсроченное удовлетворение способствует возникновению пиковых переживаний. В этом типе переживаний в отличие от повседневных переживаний преобладают уникальные впечатления от первого раза.

Необычность первого опыта оставила значительный след в воспоминаниях участников: *«Мое самое запоминающееся переживание или момент произошел во время учебы, когда я была на практике. Мы наблюдали за врачом, который оказывал помощь в приемном покое больному, которому стало плохо. Я сначала испугалась, но, увидев четкие действия и тихий, но твердый голос этого врача, как он буквально возвращается к жизни человека, я поняла, насколько важна моя профессия, в чем ее смысл и что я могу и буду так же»*. Будучи вовлеченными в неотложную медицинскую помощь, участники испытывают интенсивные и запоминающиеся переживания: *«Душевный подъем, скорее даже эйфорию, ведь адреналин, который выделяется в этот момент, как наркотик»*. Что касается социальной обстановки, то участники рассказывают об общем моменте связи с другим человеком или с группой людей: *«В моем незабываемом переживании на работе я чувствовал особую связь с другими присутствующими людьми, моими коллегами, с которым я проводил операцию»*.

Перцептивные феномены пиковых переживаний включают слуховые, визуальные, тактильные, кинестетические, синестетические элементы и, как правило, усилены: *«Такое впечатление, что вокруг все становится видно, слышно и все благоухает, это как шестое чувство»* или мультимодальное восприятие: *«Чувствовала легкость, как телесную, так и умственную, спокойную радость, свет»*.

Когнитивные аспекты включает переживания сильного эмоционального характера и личной значимости, которые приводят к очень детализированным, легко восстанавливаемым и очень устойчивым воспоминаниям: *«С того времени прошло много времени, а все подробности так ясны в моей памяти, как будто это недавно»*; такие элементы, как изменившееся восприятие ситуации – тела и ума: *«В этот момент я почувствовал теплый поток в моем мозгу»*; связь со старыми ассоциациями, воспоминаниями, мыслями и когнитивными образами: *«У меня было чувство гордости, восхищения и знания»*; моменты просветления и озарения: *«Именно в тот момент я понял, что нахожусь там, где должен быть»*, *«Как будто заново открываешь мир»*,

«Это был проблеск надежды в том, что временами казалось полным хаосом».

Эмоциональные элементы включают сильные, интенсивные положительные эмоции, особенно радость, счастье, восторг и эйфорию: «Я так была поражена громадностью своего счастья, что долго не могла в него поверить». В то время как чувства низкой интенсивности включают чувство мира и спокойствия: «За этим последовало долгое чувство умиротворения, спокойствия и радости, которое поразило меня», «Внезапно все стало идеально и гармонично, я наполнилась глубоким покоем и радостью».

Личные и социальные аспекты включают такие элементы, как чувство освобождения, продуктивную трансформацию самооценки под влиянием переживаний, поскольку они несли в себе внутренние ценности: «Я испытала чувство достижения, и мне казалось, что я могу сделать все, к чему приложу свои усилия»; надежду, силы и мотивацию продолжать свою профессиональную деятельность: «Это также вдохновило меня взглянуть на свои приоритеты и вспомнить, что является самым важным», «Переживание многое мне дало: как бы тяжело ни было, я теперь знаю, для чего я работаю», «Я думаю, что эти переживания... в некотором роде были основой того, как я определяю и воспринимаю работу для себя».

Экзистенциальные и трансцендентальные элементы включают размышления о человеческой жизни и существовании, единстве с миром и другими людьми: «Переживание совершенства и единства всего было настолько сильным, что я не мог анализировать и оценивать происходящее. Я просто чувствовал, что мое существование было одним целым с существованием всего», «В такие моменты смысл жизни становится ясным и видимым».

Последствия пикового переживания выявили ряд положительных эффектов, таких как более позитивный взгляд на себя, на других людей, на жизнь или мир в целом: «В моем случае жизнь и мир обрели новое качество», «Когда я оглядываюсь назад, я понимаю, что он сделал меня сильнее и благодарнее», «Да, повлияло... и это чувство дает мне силы в дальнейшей работе». Самым важным с точки зрения настоящего исследования является тот факт, что воспо-

минания о пиковых переживаниях некоторые участники используют как ресурс: «Для меня преимущество пикового переживания в том, что всякий раз, когда я расстраиваюсь, я вспоминаю его, и мне становится легче», «Эта память... воспоминания об этом переживании помогают мне. В ситуациях, когда мне грустно, или там, где требуются дополнительные силы для решения проблем, особенно на работе... я вспоминаю то чувство, когда стояла на берегу. И это дает мне силы, наполняет спокойствием и радостью, решимостью». Стоит отметить, что последние утверждения участников не напрямую относятся к пиковым переживаниям профессиональной деятельности, они происходили в других контекстах (нахождение на природе), однако были включены в категорию последствий за их уникальное содержание и прямое указание участниками влияния на профессиональную деятельность. Это говорит о том, что подобные переживания уже имели место в прошлом, и для участников они не были чем-то необычным, и указывает на то, что они, по видимому, не требуют особого контекста, а происходят в повседневной жизни.

Еще одной характеристикой пиковых переживаний является их «невыразимость». В описаниях слова *как-то*, *как будто*, *словно*, *какое-то*, и это говорит о том, что пиковые переживания трудно поддаются словесному выражению и описанию: «Мне сложно выразить свои переживания в словах», «Это очень сложно описать», «Не могу объяснить... такое нужно испытать или пережить». Участники также считали, что любые попытки определить эти переживания простыми словами приводят к измененным и неточным представлениям или их обесцениванию в глазах слушателей. Возможно, поэтому описаний пиковых переживаний мы получили меньше, чем повседневных.

Таким образом, феноменологический анализ позволяет дать следующее описание пиковых переживаний. Пиковые переживания выделяются на фоне других переживаний как особые и важные, включают повышенную осведомленность и интенсивность, изменяют восприятие, усиливают осознание и отношения. Они варьируются по степени от усиления повседневного удовольствия до явно «сверхъестественных» эпизодов уси-

ленного сознания, которые кажутся качественно отличными от нормального опыта и превосходящими его. Пиковые переживания, связанные с профессией, являются профессионально значимыми в плане развития или совершенствования идентичности. Этот опыт привел к повышению уверенности, росту доверия к своим способностям как специалиста, послужил поворотным моментом в клинической практике. Одной из причин их «редкости» является их «невыразимость словами», люди могут неохотно сообщать о них и по той причине, что эти переживания идентифицируются как особенные, интимные и личные [16]. Как правило, о таких переживаниях сохраняются яркие воспоминания через много лет, и они часто упоминаются в качестве основной причины для продолжения работы в выбранной области. Подобные описания свидетельствуют как об уникальной природе пиковых переживаний, так и об их способности включать в себя множество эмпирических элементов в одно целое: не только эмоциональные, перцептивные и когнитивные, но и физические, личностные, духовные, социальные, пространственно-временные, энергетические и т. д.

Таким образом, в отличие от общепринятых представлений о пиковых переживаниях как о высших и отдельных от повседневной жизни в настоящем исследовании было выявлено, что пиковые переживания неотделимы от участника и его жизненной истории. Наряду с интеграцией предыдущих знаний для пиковых переживаний характерно чувство возможности, которое можно концептуализировать как точку, где пересекаются понимание прошлого и потенциал будущего.

### Заключение

Проведенное исследование позволило обнаружить и описать определенные особенности и характеристики повседневных и пиковых переживаний.

1. Повседневные переживания отражают и содержат большее количество элементов ситуаций взаимодействия в профессиональной деятельности, являются непродолжительными по времени, регулярно повторяются, как правило, протекают без ярко выраженных изменений в профессиональном поведении, обладают устойчивостью мотивов и потребностей, уравновешенностью ценностно-смысловых ориентаций, компонентов самооценки и связаны с актуальными жизненными событиями.

2. Феноменологически пиковые переживания имеют экзистенциальную этиологию, вызывая перестройку смысловых структур профессионального сознания, пересмотр прошлых представлений, коррекцию социально-профессиональной позиции. Все это в совокупности обеспечивает не просто суммарный, а синергетический эффект, подготавливает смену способов выполнения деятельности, изменения отношения к предмету и объекту деятельности, и именно внутри повседневных жизненных ситуаций происходит окончательное закрепление тех изменений, которые актуализировались в процессе пикового переживания.

Перспективным направлением работы является поиск обоснования эффективных интервенций для разработки программ адаптации к профессиональной деятельности, минуя неблагоприятные последствия деформаций и выгорания.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Штерн, В. Персоналистическая психология / В. Штерн // История зарубежной психологии. Тексты. – М. : МГУ, 1986. – С. 186–199.
2. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Смысл : Эксмо, 2005. – 1136 с.
3. Касавин, И. Т. Анализ повседневности / И. Т. Касавин, С. П. Щавелев. – М. : Канон+, 2004. – 432 с.
4. Корнев, В. В. Проблематизация категории «повседневность» / В. В. Корнев // Изв. Алт. гос. ун-та. Философия, социология, культурология. – 2008. – № 2. – С. 85–90.
5. Марцинковская, Т. Д. Психология повседневности: оксюморон или новый тренд психологии [Электронный ресурс] / Т. Д. Марцинковская // Психол. исслед. – 2017. – Т. 10, № 56. –

Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1497-martsinkovskaya56.html>. – Дата доступа: 25.01.2022.

6. Вальденфельс, Б. Повседневность как плавильный тигль рациональности : пер. с англ., нем., фр. / Б. Вальденфельс ; сост., общ. ред. и предисл. В. В. Винокурова, А. Ф. Филиппова. – М. : Прогресс, 1991. – С. 39–51.

7. Знаков, В. В. Непостижимое и тайна как атрибуты экзистенциального опыта [Электронный ресурс] / В. В. Знаков // Психол. исслед. – 2013. – Т. 6, № 31. – С. 1. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/879-znakov31.html>. – Дата доступа: 01.02.2022.

8. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу ; пер. с англ. О. О. Чистякова. – М. : Рефл-бук ; К. : Ваклер, 1997. – 304 с.

9. Privette, G. Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs / G. Privette, C.M. Bundrick // Journal of Social Behavior and Personality. – 1991. – Nr 6 (5). – P. 169–188.

10. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания : пер. с англ. / М. Чиксентмихайи. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

11. Леонтьев, Д. А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2003. – 488 с.

12. Бусыгина, Н. П. Качественные исследования в психологии как вызов классическим методологиям / Н. П. Бусыгина // Парадигмы в психологии: науковедческий анализ : сборник / отв. ред. А. Л. Журавлев, Т. В. Корнилова, А. В. Юревич. – М. : Ин-т психологии РАН, 2012. – С. 308–334.

13. Улановский, А. М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии / А. М. Улановский // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2, вып. 1. – С. 130–150.

14. Willig, C. Qualitative interpretation and analysis in psychology / C. Willig. – Berkshire : Open University Press, 2012. – 256 p.

15. Giorgi, A. The descriptive phenomenological psychological method / A. Giorgi, B. Giorgi, J. Morley // The Sage handbook of qualitative research in psychology / eds.: C. Willig, W. Stainton Rogers. – London : Sage, 2017. – P. 176–192.

16. Davis, J. Reasons for not reporting peak experiences / J. Davis, L. Lockwood, C. Wright // Journal of Humanistic Psychology. – 1991. – Vol. 31, iss. 1. – P. 86–94.

#### REFERENCES

1. Shtern, V. Piersonalisticzkaja psikhologija / V. Shtern // Istorija zarubieznoj psikhologii. Teksty. – М. : MGU, 1986. – S. 186–199.

2. Vygotskij, L. S. Psikhologija razvitija chielovieka / L. S. Vygotskij. – М. : Smysl : Eksmo, 2005. – 1136 s.

3. Kasavin, I. T. Analiz povesiednievnosti / I. T. Kasavin, S. P. Shchavieliev. – М. : Kanon+, 2004. – 432 s.

4. Korniev, V.iV. Problematizacija katiegorii «povesiednievnost'» / V. V. Korniev // Izv. Alt. gos. un-ta. Filosofija, sociologija, kul'turologija. – 2008. – № 2. – S. 85–90.

5. Marcinkovskaja, T. D. Psikhologija povesiednievnosti: oksiumoron ili novyj trend psikhologii [Elektronnyj riesurs] / T. D. Marcinkovskaja // Psikhol. isslied. – 2017. – Т. 10, № 56. – Riezhim dostupa: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n56/1497-martsinkovskaya56.html>. – Data dostupa: 25.01.2022.

6. Val'denfel's, B. Povesiednievnost' kak plavil'nyj tigl' racional'nosti : pier. s angl., niem., fr. / B. Val'denfel's ; sost., obshch. ried. i priedisl. V. V. Vinokurova, A. F. Filippova. – М. : Progress, 1991. – S. 39–51.

7. Znakov, V. V. Niepostizhimoje i tajna kak atributy ekzistencial'nogo opyta [Elektronnyj riesurs] / V. V. Znakov // Psikhol. isslied. – 2013. – Т. 6, № 31. – S. 1. – Riezhim dostupa: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n31/879-znakov31.html>. – Data dostupa: 01.02.2022.

8. Maslou, A. Psikhologija bytija / A. Maslou ; pier. s angl. O. O. Chistiakova. – М. : Refl-buk ; К. : Vakler, 1997. – 304 s.

9. Privette, G. Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs / G. Privette, C. M. Bundrick // *Journal of Social Behavior and Personality*. – 1991. – Nr 6 (5). – P. 169–188.
10. Chiksientmikhaji, M. Potok: Psikhologija optimal'nogo pieriezhivaniya : pier. s angl. / M. Chiksientmikhaji. – M. : Smysl: Al'pina non-fikshn, 2011. – 461 s.
11. Lieont'jev, D. A. Psikhologija smysla. Priroda, strojenije i dinamika smyslovoj rieval'nosti / D. A. Lieont'jev. – M. : Smysl, 2003. – 488 s.
12. Busygina, N. P. Kachiestviennyje issliedovanija v psikhologii kak vyzov klassichieskim mietodologijam / N. P. Busygina // *Paradigmy v psikhologii: naukoviedchieskij analiz : sbornik / otv. ried.: A. L. Zhuravliov, T. V. Kornilova, A. V. Yurievich*. – M. : In-t psikhologii RAN, 2012. – S. 308–334.
13. Ulanovskij, A. M. Fienomienologichieskij mietod v psikhologii, psikhiatrii i psikhoterapii / A. M. Ulanovskij // *Mietodologija i istorija psikhologii*. – 2007. – T. 2, vyp. 1. – S. 130–150.
14. Willig, C. Qualitative interpretation and analysis in psychology / C. Willig. – Berkshire : Open University Press, 2012. – 256 p.
15. Giorgi, A. The descriptive phenomenological psychological method / A. Giorgi, B. Giorgi, J. Morley // *The Sage handbook of qualitative research in psychology / eds.: C. Willig, W. Stainton Rogers*. – London : Sage, 2017. – P. 176–192.
16. Davis, J. Reasons for not reporting peak experiences / J. Davis, L. Lockwood, C. Wright // *Journal of Humanistic Psychology*. – 1991. – Vol. 31, iss. 1. – P. 86–94.

*Рукапіс настуніў у рэдакцыю 23.02.2022*