

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П. М. Машерова»

М. М. Морожанова

**ПЕРЕЖИВАНИЕ
СОБЫТИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Монография

*Витебск
ВГУ имени П. М. Машерова
2024*

УДК 159.93:331.101.3
ББК 88.252.116+88.8-7
М80

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова». Протокол № 7 от 26.04.2023.

Одобрено научно-техническим советом ВГУ имени П. М. Машерова. Протокол № 8 от 20.11.2023.

Автор: преподаватель кафедры психологии ВГУ имени П. М. Машерова
М. М. Морожанова

Рецензент:
профессор кафедры технологии и методики преподавания
УО «Полоцкий государственный университет»,
доктор психологических наук *И. Н. Андреева*

Морожанова, М. М.
М80 Переживание событий профессиональной деятельности : монография / М. М. Морожанова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – 91 с.
ISBN 978-985-30-0098-6.

В монографии представлены научные результаты исследования, посвященного проблеме переживания. Проанализированы основные противоречия в исследовании и понимании категории «переживание». Установлены структурные характеристики переживаний профессиональной деятельности. Выявлены структура и содержание повседневных и пиковых переживаний профессиональной деятельности.

Данное научное издание адресовано специалистам в области психологии, преподавателям, студентам, магистрантам, слушателям курсов повышения квалификации, интересующимся проблемами переживания.

УДК 159.93:331.101.3
ББК 88.252.116+88.8-7

ISBN 978-985-30-0098-6

© Морожанова М. М., 2024
© ВГУ имени П. М. Машерова, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ	6
1.1 Транспективный анализ категории переживания: теоретико-методологическое обоснование	6
1.2 Концептуализация понятия «переживание» в контексте постнеклассической науки	18
1.3 Повседневность как пространство для разнообразных форм переживаний ...	28
1.4 Понятие о пиковых (вершинных) переживаниях	30
Выводы по первой главе	34
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	36
2.1 Дизайн эмпирического исследования переживаний	36
2.1.1 <i>Номотетическое направление исследования переживаний</i>	37
2.1.2 <i>Идиографическое направление исследования переживаний</i>	39
2.1.3 <i>Основные этапы и эмпирическая база исследования</i>	42
2.2 Реконструкция семантического пространства переживаний деятельности в профессиональном сознании	44
2.2.1 <i>Анализ семантических универсалий оценки представлений о профессиональной деятельности</i>	44
2.2.2 <i>Кластерный анализ семантической структуры переживаний</i>	46
2.3 Структурные и содержательные особенности переживания профессиональной деятельности	50
2.3.1 <i>Профиль переживаний профессиональной деятельности по параметрам удовольствия, смысла, усилия и пустоты</i>	50
2.3.2 <i>Профиль переживаний профессиональной деятельности по параметрам пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик</i>	52
2.3.3 <i>Структура взаимосвязей компонентов переживания профессиональной деятельности</i>	53
2.4 Феноменология повседневных и пиковых переживаний профессиональной деятельности	58
2.4.1 <i>Феноменологическая модель повседневных переживаний профессиональной деятельности</i>	59
2.4.2 <i>Феноменологическая модель пиковых переживаний профессиональной деятельности</i>	64
Выводы по второй главе	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	74
ПРИЛОЖЕНИЯ	88

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска решения одной из фундаментальных проблем определения эффективного роста человеческого и социального потенциала общества – осмысления ресурсов личностного и профессионального становления. На современном этапе развития психологической науки эти требования связываются с обнаружением как внешних, так и внутренних детерминант. Имеются в виду те процессы, в которых человек как субъект активности осуществляет деятельность, направленную на развитие самого себя, через систематическое изменение представлений о себе и мире, своего жизненного плана. Так, согласно Концепции национальной безопасности Республики Беларусь, акцент ставится на создании условий интеграции всех сторон человеческой деятельности. Ориентация на человеческий потенциал, раскрытие ресурсов личности, проявляющиеся как аспекты единого процесса трансформации, является важнейшим фактором устойчивого социально-экономического, духовного и культурного развития белорусского общества и относится к числу высших приоритетов Республики Беларусь [1].

Вместе с тем в нынешних условиях, когда быстро меняются содержание, направленность, условия и режимы функционирования человеческого фактора в структуре профессиональной деятельности, развитие личности теряет черты линейности, нормативной стадийности и непрерывности, на смену приходят вариативность, контекстуальная обусловленность, системный детерминизм, субъективность в оценке успешности [2]. В этом контексте проблема переживаний представляет особый интерес для психологической науки, поскольку в процессе общения и труда у человека активизируются не только познавательные процессы, но и формируется определенное качество и личное отношение как к окружающей действительности, так и к самому себе, к другим людям, проявляется удовлетворенность или неудовлетворенность своими поступками, высказываниями, результатами собственной деятельности [3; 4; 5; 6; 7].

В настоящее время сфера переживаний глубоко и всесторонне изучена и представлена в трудах как зарубежных, так и отечественных психологов в области *переживания критических ситуаций, стрессов, конфликтов, негативных состояний* (Ф. Е. Василюк, Л. А. Пергаменщик, Л. Г. Жедунова, Л. А. Пузырева, О. Е. Хухлаев, Ю. Джендлин, Э. Линдемманн, И. Ялом и др.). Выделяется линия исследований, в которых проблема переживаний в деятельности анализируется в контексте профессионального стресса и эмоционального выгорания, их негативных последствий для отдельных субъектов, социальных групп и общества в целом и путей их профилактики.

Логика развития современной науки требует осмысления проблемы переживания на качественно новом методологическом уровне с описанием его целостной структуры. В прикладном аспекте высокую значимость имеет исследование переживаний на выборках профессионалов, чей труд характеризуется эмоциональной насыщенностью, напряжением всех включенных в нее систем взаимоотношений, носит нелинейный и не всегда структурированный характер, например, представителей социально-экономических профессий (медицинских работников, педагогов и др.). Проблема эффективности деятельности в данных профессиях зависит от личностного вклада работника, следовательно, будет детерминирована в первую очередь его психическим состоянием, эффектами общей и профессиональной социализации. В связи с указанным не менее существенным представляется понимание, что палитра переживаний у каждого человека является разной и продуктивной при отличных условиях. Психологический анализ переживаний предполагает обращение не только к выявлению их в проблемном поле кризисных, стрессовых ситуаций, но и к пониманию в контексте повседневной жизни человека,

удовлетворения процессом и результатами труда, межличностных взаимоотношений, профессионального становления.

В то же время, как показывает анализ литературы, проблема повседневных переживаний, сопровождающих деятельность, не выступала ранее предметом отдельных исследований. Описания позитивных психологических состояний являются разрозненными и не обладают целостным представлением о содержании и об опыте их переживания. Следовательно, необходимо изучить связь переживания с широким кругом разнообразных событий, с которыми сталкивается субъект, и особенностями его функционирования в данных ситуациях. Одновременно в процессе развития человеком своего потенциала особая роль принадлежит позитивным, насыщенным, лично значимым – пиковым переживаниям, в которых человек «выходит за пределы» повседневного опыта, способным изменить жизнь, деятельность и личность в целом [3]. Поэтому не вызывает сомнений актуальность не только в теоретическом анализе поставленной проблемы, но и в проведении диагностических исследований, которые бы сделали возможным выявление особенностей ее практического решения.

Таким образом, существующая *востребованность* в социальной практике, *противоречия и недостаточная разработанность* проблемы переживаний с точки зрения повседневности обусловили тематику научного поиска.

Монография адресуется как профессиональным психологам – исследователям, преподавателям, практикам, а также студентам, магистрантам, аспирантам психологических специальностей, так и широкому кругу читателей.

ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

1.1 Транспективный анализ категории переживания: теоретико-методологическое обоснование

Каждая культурно-историческая эпоха ставит перед наукой свои вопросы, переосмысливает ее идеалы и нормы, а также ее философско-мировоззренческие основания [2; 8; 9; 10; 11]. Пространство современной психологии представлено концептуальным и теоретическим многообразием, включающим мышление разного уровня сложности, нарастающей дифференциацией научного знания (Ю. П. Зинченко, В. Е. Клочко, А. В. Юревич).

Расширение перечня проблем можно найти у В. А. Мазилова: отсутствие единого подхода в психологии; противопоставление академической и практической психологии; разрыв между научной психологией и практиками самопознания [12]. Однако наряду с этим в психологии наблюдаются и тенденции к интеграции знания.

Познание человека в контексте его целостности как открытой уникальной саморазвивающейся системы [13; 14], а также все многообразие форм его жизненного мира невозможны при одностороннем взгляде на него, без учета многообразных подходов в их единстве и взаимодействии. Очевидно, что перед психологией как наукой остро встает вопрос о методологической рефлексии, которая позволила бы не только двигаться в направлении реагирования на вызовы современности и решения этих глобальных и локальных проблем, но и превосходить их, а также в новых подходах к практике, релевантной новым историческим условиям мира, непрерывно меняющимся и усложняющимся, и новом содержательном наполнении. Современное состояние характеризуется многими исследователями как «переходное», в науке наблюдается сдвиг по линии классика–неклассика–постнеклассика [10; 11; 15; 16; 17].

Следует акцентировать внимание на том, что типология смен рациональности, отражая направление развития научного знания, не имеет жестких хронологических рамок, поскольку постнеклассические тенденции начинают просматриваться в отдельных областях раньше, чем в других [9]. Это свидетельствует о возможности одновременного существования различных рациональностей, каждый из типов которых не отрицает предыдущий, а лишь ограничивает зону его действия, обозначает его границы и проблемы.

Анализ взглядов вышеназванных авторов позволил сопоставить критерии типов рациональности (таблица 1.1).

Таблица 1.1. – Соотношение критериев по типам рациональности

Характеристика	Тип рациональности		
	Классика	Неклассика	Постнеклассика
Научная картина мира	Мир объективный и объективно познаваем	Объект и субъект во взаимодействии (как система)	Текущая современность
Научный идеал	Абсолютно истинное и однозначно соответствующее объекту знание	Истина относительна, допускается возможность альтернативных описаний одного объекта	Истина одна или несколько, поскольку теории могут иметь разные методологические основания и возникнуть или функционировать в различном социокультурном контексте

Критерий научности и обоснованности знания	Воспроизводимость и непротиворечивость теории	Дополнительность и подтверждаемость теории фактами	Дискурсивность и возможность множественной интерпретации
Объект науки	Механические (простые) системы	Холические (саморазвивающиеся) системы	Сложные открытые саморазвивающиеся системы
Предмет науки	Объект	Предмет	Проблема (задача)
Методологическая оптика	Ориентация на естествознание	Позитивизм, либерализм	Методологическая ситуативность, возможность выбора философии и соответствующей методологии в зависимости от задач исследования Парадигмальная толерантность, триангуляция

Ряд авторов [2; 8; 9] анализируют историогенез психологической науки, выполненный с опорой на классификацию, предложенную В. С. Степиным.

В этом контексте М. С. Гусельцева выделяет 4 периода в психологии: *допарадигмальный период*, в котором происходит ее становление в рамках философии; *классический период* оформился в XVII–XIX вв., характеризуется формированием классической науки и расцветом естествознания, становлением парадигмы сознания; *неклассический идеал* рациональности возник на рубеже XIX–XX вв., предмет психологического исследования выходит за пределы сознания, психологические школы ориентируются на разнообразные схемы анализа; *постнеклассический идеал рациональности* – современный этап развития психологии, к особенностям которого относится переход от предметов к проблемам, сетевой принцип организации знания и герменевтическая ориентация исследований. Это состояние знаний, при котором различные научные теории (как модели, описывающие отдельные аспекты психической действительности) составляют взаимосвязанную сеть. Таким образом, возникает общенаучный метаязык, междисциплинарный дискурс, который делает выбор единой методологии неактуальным в психологии [19].

В свете обозначенной постнеклассической перспективы познания, при столкновении с исследованием человека в сверхсложном мире, имеющем многомерную полифоническую природу (А. Г. Асмолов [17]), становится очевидной ограниченность классического подхода к человеку, его внутреннему миру. Психология сегодня не может довольствоваться простыми схемами психологического знания, так как имеет дело со сверхсложными системами, в качестве такой системы выступает человек [13; 19]. Очевидно, что предметное поле научных исследований переживания в современном контексте приобретает новое значение и новые перспективы, для реконструкции которых в настоящей работе предлагается использование *транспективного анализа* [14; 18].

Исходя из этого, анализ «переживания» должен, на наш взгляд, начинаться с выяснения содержания и объема этого понятия, а также особенностей его применения в массовом (повседневном) дискурсе.

Этимологически слово «переживание» в русском языке образовано от корня «жизнь», «жить» – существовать, находиться в процессе жизни, бытия, а приставка «пере-» означает направленность действия через пространство, предмет, изменение, совершение заново (как и «пераживанье» в белорусском языке). С. И. Ожегов опреде-

ляет слово переживание как «душевное состояние, вызванное какими-нибудь сильными ощущениями, впечатлениями. Глубокие, тяжелые переживания» [20]. Следовательно, переживание выражает идею о «пережитом» опыте: как душевное состояние, вызванное сильными ощущениями, впечатлениями. С точки зрения повседневной жизни «переживать» означает претерпеть глубокие, тяжелые, душевные муки, расстроиться; подвергнуться какому-то испытанию и пережить его, преодолев трудности и неприятности или победить его [21].

В ряде работ как русскоязычных, так и англоязычных ученых (Ф. Е. Василюк, N. N. Veresov, S. Davis, K. Dolan, M. Fleer и др.) широко обсуждается проблематичность перевода русского слова «переживание». Отмечается, что английского эквивалента, который мог бы в полной мере передать широту и глубину смысла переживания, в русском языке нет. Его понимание близко к английскому термину «experience», означающему одновременно и переживание, и опыт – как идея испытания. Но ни «*experience of emotion*» – эмоциональный опыт (который охватывает только аффективный аспект значения *переживания*), ни «*subjective experience*» – интерпретация (которая слишком рациональна) не являются полностью соответствующими переводами. Поэтому авторы [22; 23; 24] для разъяснения концепции переживания в англоязычных работах используют его русскоязычную транскрипцию «*perezhivanie*».

По мнению Х.-Г. Гадамера, термин «переживание» возник именно в немецком языке как перенос значения с глагола «*erleben*» (оставаться живым после некоего события) на существительное «*das erleben*», «*das erlebniss*», указывающее на непосредственное участие в событии. Чтобы понять событие, нужно понять его значение для человека, у которого оно было переживанием. Поэтому, с одной стороны, переживание – это личностное восприятие мира субъектом, а с другой – результат того, что было пережито (его содержание) и имеет особую ценность для человека [25]. Такая интерпретация переживания свидетельствует о *непосредственном внутреннем схватывании явления* (В. Дильтей [26], Э. Гуссерль [27]).

Семантика слова «переживание» и в научно-психологическом дискурсе разработана недостаточно четко. Его философское и психологическое осмысление является собой огромнейший пласт человеческой культуры с разнообразием интерпретаций. Исходя из этого, считаем необходимым рассмотреть *поле научных мнений*, сложившихся вокруг понятия «переживание» (таблица 1.2).

Таблица 1.2. – Терминологическое поле понятия «переживание» в научном дискурсе

Персоналия	Трактовка понятия
1	2
Г. И. Челпанов	Как душевное явление, как очень емкая категория, охватывающая знания, чувства и волю [28, с. 58–63]
В. Дильтей	Комплексное явление, в которое включены разные уровни и структуры, внутренний опыт, связанный с постижением внутренних состояний [26]
Л. С. Выготский	«Переживание есть единица, в которой в неразложимом виде представлена, с одной стороны, среда, то, что переживается, с другой стороны, представлено то, как я переживаю это» [29, с. 79–80]
Ж.-П. Сартр	Некоторый способ понимания мира, бессознательный поиск нового отношения к происходящему [30]
С. Л. Рубинштейн	Переживания становятся для человека тем, что оказывается для него лично значимым [31, с. 10]

1	2
А. Н. Леонтьев	Эмоциональные переживания рассматриваются как внутренние сигналы, посредством которых реализуется личный смысл происходящего [32]
Л. И. Божович	Психологическая единица развития, побудитель к действию [7, с. 133]
Ю. Джендлин	Центральный феномен человеческой жизни, поток чувствований, сопровождающий любой жизненный акт [33]
Ф. А. Степун	Как трансцендентальная основа бытия, энергичность «наличного сознания», обеспечивающая существование жизни и творчества. Как онтологическая модель жизнедеятельности социума [34, с. 96–97]
Ф. В. Бассин	«Значащие переживания» как центральный предмет психологической науки [35, с. 107]
Б. М. Теплов	Как феномен культуры, развитие переживания детерминировано ценностями культуры и соединяет в себе эмоции и смыслы [36]
К. К. Платонов	Простейшее субъективное явление, психическая форма отражения, являющаяся одним из трех атрибутов сознания [37, с. 91]
А. Лэнгле	Переживание как восприятие, связанное с аффективным резонансом и субъективным ощущением значимости жизни [38, с. 73]
Р. Лэйнг	Переживание как свидетельство. «Моя психика – это и есть мое переживание, а мое переживание и есть моя психика» [39, с. 28]
Ф. Е. Василюк	«Внутренняя деятельность субъекта по принятию фактов и событий жизни, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней, смысловой разрешенности действия» [21, с. 28–29]
А. С. Шаров	Как интегративный механизм регуляции жизнедеятельности [40]
Т. Д. Марцинковская	Переживание «не как особое состояние человека, а как механизм, позволяющий связать различные аспекты бытия в единое целое» [41]
С. Н. Жеребцов	«Процесс формирования или изменения отношения к своему бытию, к отдельным жизненным ситуациям на основе заимствованных у культуры и в культуру же возвращенных, активностью субъекта преобразованных знаково-символических форм и ценностей» [42, с. 146]
Л. Р. Фахрутдинова	Психологическая категория, определяющая явление самосознания, интегрирующая бытийность и субстанциональность субъективного мира человека, проявляющаяся в виде когнитивных, эмоциональных процессов и телесных самоощущений субъекта, выступающая для субъекта как психическая деятельность по «переработке» получаемых впечатлений и встраивания их в образы внутреннего и внешнего мира [43, с. 36]
Л. А. Пергаменщик	Основной единицей внутренней жизни личности является переживание [44, с. 18]

Как следует из приведенной таблицы, вариативность научных подходов к определению понятия трудно поддается систематизации из-за широкого диапазона интерпретаций: от желаний и эмоций через смыслы и деятельность к единице анализа сознания.

ния и душевному явлению. Изучая феномен переживания с точки зрения различных научных концепций, первое, на что сразу хочется обратить внимание, – упомянутые подходы к определению переживания оказываются актуальными. Все они справедливы, но сами по себе недостаточны и лишь в совокупности могут быть частью описания явления переживания. Поэтому в работе предпринята попытка рассмотреть переживание как феномен, который целостно отражает сложную, многогранную психологическую реальность.

Таким образом, переживание является одним из сложных психологических конструктов и неудивительно, что сегодня это понятие, по мнению N. Veresov и M. Fleer, «остается неясным» и не входит в строгий тезаурус современной психологии [22; 24]. В настоящее время проблема переживания весьма злободневна и требует переосмысления с учетом достижений современной психологии.

Поднимая проблему транспективного анализа развития представлений о переживании, необходимо представить пути углубления его понимания на разных стадиях развития психологического познания. Представления о переживании отсылают к истокам человеческой культуры, поскольку в основе всех религиозных, этико-эстетических, мистических учений лежат переживания. Древневосточная философия трактовала всё психическое как поток неповторимых мгновений, сменяющихся переживаний, а истинное познание – как переживание озарения. В период античности закладываются основы осмысления духовной жизни, внутреннего мира человека в пространстве мифов, легенд и сказок. По этому поводу А. Ф. Лосев писал: «Миф всегда чрезвычайно практичен, насыщен, всегда эмоционален, аффективен, жизненен» [45, с. 401]. Душу в многообразии ее переживаний невозможно объяснить из нее самой, а различные душевные переживания обусловлены тем, что переживается внутренним диалогом, и зависимы от явлений окружающего мира. В последующем содержание философско-психологического познания внутреннего мира человека оформлялось под влиянием религии и веры как принципов упорядочения, праведной жизни, имело нравственную, религиозную окраску. В Библии говорится о переживании как об отправной точке бытия человека. В христианстве основополагающим является переживание «возлюби...!». Философские размышления в эпоху Возрождения характеризуются признанием индивидуальности человека, повышением психологической ценности «Я», усложнением внутреннего мира личности [46], главной мировоззренческой проблемой становится познание не Бога, а человека.

Однако Р. Декарт разделяет сознание и природу: «...тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух совсем неделим» [47, с. 403]; духовное начало выносится за пределы природы, что означает доминирование эпистемы очевидности и достоверности как жесткой детерминированности природных процессов. В классической психологии сознание и переживание относились к внутреннему миру, который не связан с внешней предметной деятельностью. Так, в интроспективной психологии, стремящейся соответствовать «строгой научности», исследование переживания заключалось в его расчленении на неразложимые далее «элементы», что предполагало систематический анализ собственного психического опыта с целью выявления его элементов [48, с. 98–105]. В целом проблематика переживания на данном этапе лишь просматривается в отдельных его элементах: чувствах, желаниях, реакциях. Большинство же философов не обращалось к переживанию, отчасти потому, что они еще не знали, как это делать, а отчасти потому, что не были уверены, что вообще возможно объективно изучить субъективный человеческий опыт. Поэтому до конца XIX века переживание дискриминировалось в философии и психологии в силу неподдаваемости объяснению и рационализации и объявлялось непостижимым иррациональным пережитком, дезорганизатором поведения.

На рубеже XIX–XX веков понятие «переживание» стало одним из центральных в научном и культурном сознании эпохи. На неклассическом этапе психологическое познание представлено идиографическим (понимающим) направлением, преимущественно в западноевропейской психологической мысли, и номотетическим (объясняющим) в отечественной.

С философии жизни, характеризующейся «поворотом от мира науки к миру жизни» (Х.-Г. Гадамер), возникает важная связь герменевтики и гуманитарных наук (В. Дильтей, Г. Г. Шпет) в поисках методов исследования бытия человека, не ограниченного рациональным мышлением естественных наук, начинается важный период в изучении переживания. Согласно В. Дильтею, придавшему особую значимость переживанию, объективность и обоснованность исторических суждений основаны на понимании самих себя и других, а гуманитарные науки зависят от описания и анализа «жизненного опыта». Ученый утверждал, что переживание нельзя свести к элементам чувств и представлений, оно не изолировано и не заключено в ментальную сферу индивида, а связано с социально-историческими горизонтами или контекстами [26]. Именно в переживании (*erlebnis*) отражается и раскрывается вся полнота психического, полнота жизни: переживание выступает в качестве ориентира человека в жизни, самом себе и мире (С. Кьеркегор [50]), как духовно-экзистенциальный акт выхода человеком за пределы самого себя (при этом совершается второе рождение), как составляющая творческого порыва личности (А. Бергсон [51]). Особая роль в научно-философском выяснении сути переживания принадлежит Э. Гуссерлю. Понятие переживания становится у него названием для всех актов сознания, сущностная структура которых представляет из себя интенциональность, что позволяет переосмыслить переживание вне субъект-объектной модели классической рациональности и избежать заданного ею представления о переживании как только о «внутреннем», «духовном» событии [27]. Таким образом, в философии жизни переживание интенционально, динамично, тесно связано со смысловой сферой человека, что знаменует поворот к новому типу мышления, объединяющему реалии жизни человека и его субъективное начало.

Трактовка переживания в психоанализе заключалась в его рассмотрении как проявления влечений, отражающих меру их значимости для субъекта. Наличие механизмов психологической защиты существует для устранения наиболее неприятных и травмирующих переживаний. Следовательно, задача психолога, по мнению З. Фрейда, выявить травмирующие человека переживания и освободить от них личность путем припоминания, сознательного анализа вытесненных влечений, понимания причин неврозов и т.д. Познание собственных влечений, а соответственно и осознание переживаний, их смыслового наполнения и причин возникновения, обеспечивает человеку свободу выбора [52].

Эти взгляды повлияли на мыслителей Серебряного века, полагавших, что познание человека должно исходить из его целостности, в которой присутствуют как рациональные, так и иррациональные, душевные и духовные моменты. Человеческое мышление не ограничивается рационально-инструментальной функцией сциентизма в психологии, люди также способны к духовно-идейному мышлению. Так, Н. Н. Ланге считал необходимым соединение субъективной и объективной точек зрения на психическую жизнь человека и переживание: «Без наших субъективных переживаний мы не имели бы никакого вообще представления о психической жизни. Без объективного на них взгляда не было бы психологии как науки» [цит. по: 53, с. 116].

Схожие взгляды прослеживались у Г. Г. Шпета, который также был сторонником идеи преодоления разрыва между естественными и гуманитарными науками, создания универсальных научных методологических принципов, принимающих во внимание всю целостность психической жизни: «реалистической метафизики», задачей

которой было бы уловить «реальное в его истинной сущности и общности». Важным для настоящего исследования является обоснованное Г. Г. Шпетом единство «типичных коллективных переживаний», к которым исследователь относит эмоции, когниции и любой отклик человека как отношение к социокультурным обстоятельствам: «...как бы индивидуально ни были люди различны, есть типически общее в их переживаниях, как “откликах” на происходящее перед их глазами, умами и сердцем» [54, с. 472].

Идеи психологической целостности, возникающей из проявлений эмоционального и физиогномического переживания, разрабатывали и психологи Лейпцигской школы (Ф. Крюгер, Г. Фолькельт, Ф. Зандер и др.), которая получила название школы диффузно-комплексных переживаний, или школы психологии развития. Они постулировали, что нужно изучать переживания и опыт так, как они есть, не подвергнувшись анализу, сохраняющие свою целостность. В высказываниях немецкого психолога Ф. Лерша мы наблюдаем: «Если психология хочет всесторонне объяснять феномен переживания, то она должна изучать одновременно как психофизические и психосоматические, так и мотивационные и смысловые взаимосвязи, причем альтернатива “естественная или гуманитарная наука” становится неуместной» [55, с. 84]. О важности включения в исследовательское поле переживания он писал следующим образом: «... такие душевные процессы, как восприятие окружающего мира, эмоции и поведение, не изолированы друг от друга, они взаимно переплетаются и взаимодействуют, творя единое целое. Это целое мы обозначаем термином *функциональный круг переживаний*» [там же, с. 36]. И что важно, Ф. Лерш указывает на то, что душевную жизнь человека не следует рассматривать только как внутренне структурированную систему процессов и состояний в единстве. При всей целостности человеческой личности эта система не закрыта, она является процессом диалога между субъектом и миром, детерминированным обеими сторонами этого диалога [там же].

Значимость переживания подчеркивал и М. М. Бахтин. Говоря о методологическом обосновании гуманитарных наук, он замечал, что для него субъективное психологическое переживание не столько существовало, как существовала вещь, сколько значило. Поэтому задачей психологии является не каузальное объяснение переживаний, схожих с физическими или физиологическими процессами, а понимающее описание и толкование психической жизни. При этом изучать переживание вне той реальности, на которую оно направлено и которой оно определяется, лишено смысла. Однако следует отметить, что эвристические идеи вышеназванных авторов в большинстве случаев остались на уровне простых объяснительных схем и не получили реализации в конкретных психологических исследованиях.

Одним из первых представителей отечественной психологии, который обратился к проблеме переживания, являлся Л. С. Выготский. Переживание он понимал как интегральную «единицу» личности и среды. При анализе влияния среды и особенностей личности он констатировал, что переживание является единством этих двух аспектов, что способствует личностному развитию [56, с. 383–385]. Этот тезис особенно важен для настоящего исследования. Итак, по Л. С. Выготскому, переживание выступает индивидуальным, динамичным, ситуативным, интенциональным, как наиболее полная величина в структуре сознания. Как резюмирует Л. А. Пергаменщик, эти идеи выводят на новый уровень изучение человека в единстве личностных и средовых аспектов, и по характеру переживания можно судить об отношении человека к фрагменту действительности [57, с. 210–211].

Сознание как единство переживания и знания индивида рассматривал С. Л. Рубинштейн. Представляя переживание как жизненный факт или как значимое событие жизни личности, он писал, что в переживании на первый план выступает не сам по себе предметный смысл того, что в нем отражается, познается, а его значение в жизни

индивида. Следовательно, для автора переживание есть первичная предметная категория, определяемая личностным контекстом (субъективное начало), а знание суть категория предметная (объективное начало). Единство субъективного и объективного в сознании объясняется автором тем, что вся психическая жизнь человека пронизана мотивами, направляющими его деятельность. Поэтому для преобразования психического явления в человеке переживание необходимо, чтобы это явление вошло как определяющий момент в индивидуальную историю конкретной личности, сыграло в ее жизни какую-то значимую роль. То есть, по определению С. Л. Рубинштейна, переживание – это психическое явление, которое стало событием внутренней жизни личности [31, с. 19–22].

Вслед за Л. С. Выготским рассматривала переживание как средство ориентации человека в его взаимоотношениях с окружающей средой, которое отражает в особой эмоциональной форме степень удовлетворенности его потребностей, и Л. И. Божович. Она акцентирует внимание на нескольких характерных особенностях переживания. В переживании образуется сложная система чувств, аффектов, настроений, и оно может стать для человека самостоятельной ценностью, предметом потребности. На основании переживания, которое становится для человека ценным, возникает стремление к тому, чтобы снова его переживать [58]. Б. М. Теплов считал переживание психическим образованием, осуществляющимся на уровне чувств сообразно с личностными отношениями к действительности, к самому себе и к собственной жизни и деятельности. Ядром переживания, согласно Б. М. Теплову, является не сама эмоция, а особое образование в виде понимания смыслов и ценностей эмоционально испытываемой культуры. Можно сказать, что переживание объединяет в себе аффективную и когнитивную составляющие и раскрывает перед человеком смыслы бытия, регулируя его взаимодействие с миром. Постигая смыслы, ценности культуры, человек обогащает свою духовную жизнь, собственный внутренний мир [59].

Несмотря на стремление вышеназванных авторов преодолеть ограничение сциентической парадигмы, классическая, объяснительная логика сохранилась. А. Н. Леонтьев настаивал на первичности деятельности и вторичности переживания. Он подчеркивал, что переживание выступает в каждом конкретном акте человеческой деятельности, но оно не является ни самой этой деятельностью, ни ее причиной, а следствием. То, как субъект переживает нечто, определяется содержанием его деятельности, которое отражает отношение субъекта к этому предмету: «Следовательно, только рассматривая человека как субъекта деятельности, мы сможем раскрыть конкретное единство физиологического и психологического, “внутреннего” и “внешнего” в его личности» [60, с. 124]. Поэтому в русле деятельностного подхода категория переживания оставалась мало разработанной.

В дальнейшем авторы, обращаясь к переживанию, фокусировались на том или ином его отдельном аспекте, наделяя понятие различным содержанием. Так, переживание рассматривается в качестве условных эмоциональных реакций, психических феноменов как инструментов приспособления к среде. Одновременно, по мнению авторов (К. Изарда, Е. П. Ильина и др.), оно трактуется как элемент жизни человека, сводящийся к эмоциональным явлениям, аффективной активности. С этой точки зрения в переживании отражаются объект и сопровождающий его появление более или менее интенсивный эмоциональный фон [61]. У В. К. Вилюнаса переживание выступает как субъективное эмоциональное состояние мотивированности, и результат осознанного отношения человека к миру, определяемого его потребностями [62, с. 47–55].

Стоит отметить, что исследование переживания в рамках общепсихологической традиции как набора тех или иных способностей, аффективных состояний, разделяющих всю глубину человеческих переживаний на отдельные составляющие, оказалось недостаточным в процессе развития психотерапевтической практики и стало сменяться

поиском «целостного личностного подхода». Переживание мира в себе и себя в мире является основной психологической реальностью в гуманистической и экзистенциальной психологии. Переживание начинает осмысляться как процесс жизнедеятельности, вовлекающий в свою динамику чувства, волю, ум, воображение и телесные реакции относительно различных проявлений функционирования личности, как когнитивная оценка собственной жизни, ее ценности и смыслов [63, с. 164–168]. Для А. Лэнгле «переживать» значит вступать в контакт, устанавливая соотношение с жизнью; вобрать в себя ситуацию в аспекте согласованности ее с собственной жизнью [38]. У К. Роджерса главным критерием полноценности и психологического здоровья человека является способность принятия себя со всеми своими переживаниями и опытом. При несоответствии между образом «Я» и определенным аспектом активного переживания могут возникать тревога и личностные расстройства, которые являются сигналом дезорганизации собственного «Я» [64].

Ученые (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов и др.) изучали категорию переживания с позиции системно-структурного подхода к психике личности как форму эмоционального отображения отношения к ситуации, как целостный психический акт, включающий все аспекты психики и отражающий всю полноту индивидуального бытия. Непосредственно-чувственные переживания отражают значимость явлений и ситуаций, влияющих на субъект. Ф. В. Бассин, анализируя проблему значения и смысла, обращается к концепции А. Н. Леонтьева и приводит доводы о возможности снятия вторичности переживания как только сигналов смыслов. Автор обосновывает слитность переживания и смыслового контекста, в котором переживание разворачивается: «смыслы» в качестве психологической данности в отрыве от «переживаний» не существуют. Психология должна изучать переживания, «имеющие смысл», переживания «значимого» [35, с. 13–20].

Переживание в контексте центрального и основополагающего феномена жизни человека исследовалось Ю. Джендлиным. В своей концепции «фокусирования» он раскрывает процессуальный характер переживания – являясь первичной субъективной реальностью, сопровождающей любой жизненный акт, поток чувствований представлен в человеке в любой момент времени. Переживание, по его мнению, это то, что человек чувствует в настоящий момент, это то, чем он является, то, что он «значит» в данный момент: мысли, образы, чувства, телесные ощущения, воспоминания, желания. Переживание есть живой процесс, продолжающийся, меняющийся и развивающийся, доступный для бесконечного множества последующих интерпретаций и способов символизации [33].

Как уже отмечалось ранее, толчком к актуализации изучения переживания являлась необходимость в оказании помощи людям в преодолении кризиса. Анализ массива современных русскоязычных и зарубежных научных и прикладных текстов позволил установить, что тяжелые события (стрессовые, фрустрационные, конфликтные, кризисные и т.д.), прежде всего, затрагивают эмоциональную сферу. Эмоциональные переживания и особенности их проявлений не только служат основным индикатором всевозможных психических расстройств, но выступают той сферой психики, через которую осуществляются работа с личностью в направлении психокоррекции, психотерапии, психологической реабилитации и т.д. [21; 39; 44; 65 и др.].

С точки зрения психологической практики переживание рассматривается как выражение глубинных личностных смыслов, проявляющихся на всех уровнях психики: бессознательном, сознательном и сверхсознательном. Так, А. С. Кочарян считает, что процесс переживания складывается из нескольких этапов: впечатления, возникновения первичной эмоции и чувств, осознания содержания ситуации, перевода пережитого во внутреннее событие, получения индивидуального смысла ситуации, формирования установок по поводу пережитого, ответа как действия, развития [66, с. 17].

При изучении понимания Ф. Е. Василюком категории переживания в рамках теории деятельности мы имеем возможность наблюдать, что в переживании участвует весь ансамбль психических функций, при этом главная роль не обязательно отдается эмоциям. В главной роли могут быть восприятие, мышление, поведенческие акты. Работа переживания происходит в нескольких слоях сознания (на уровне бессознательного, непосредственного переживания, сознания и рефлексии), имеет многоуровневый характер, каждый из которых может становиться ведущим. Переживание диалогично, оно всегда внутренне обращено к кому-то [21].

Изучая переживания травм, О. Е. Хухлаев также понимает переживание как особую деятельность, работу по перестройке психологического мира, установление содержательного соответствия между сознанием и бытием. Взаимосвязь сознания и бытия он описывает как научный или каузальный способ познания мира, который соответствует дискурсивной форме переживания (проецируемой, причинно-следственной организованности смыслового поля), а также как способ осмысления действительности, который соответствует мифологической форме переживания (установление семантического тождества, основной задачей которого является мифотворчество). Определяя в своих исследованиях переживание как «задачу на смысл», автор отмечает, что у человека есть возможность использования одной из этих форм переживания как двух разных подходов к решению задачи на смысл [67].

В кризисном направлении накоплен большой опыт работы с переживаниями, и в настоящее время переживание рассматривается преимущественно с этих точек зрения. Однако, как справедливо утверждает Л. А. Пергаменщик, в нынешних условиях развития психологической науки необходим сдвиг «от симптома к событию»: «Мы стоим перед необходимостью создания концепции “событийной психологии”, или мы будем продолжать наращивать создание утонченного психологического инструментария и все больше отходить от жизни человека, живущего в непростых событиях своего жизненного пути» [68, с. 9]. Следует рассматривать человека через двойную оптику, не только в рамках онтогенеза, но и в контексте событий его жизненного пути как возможной причины появления отклонения в поведении.

Экзистенциально-феноменологическое и гуманистически-трансперсональное направления фокусируются на том, что значит быть полностью функционирующим человеком. Они связаны с созданием и осознанием человеком смысла, актуализацией ценностей и потенциалом самореализации, благодаря чему расширяется исследовательское поле проявления переживаний человека. Многие ученые [63; 65; 70; и др.] сосредоточили свои труды на непосредственном переживании самости, на актуализации потенциала, стремлении к здоровью как внутренней мотивации человека. Феноменология и нейрофеноменология вводят в философию и психологию подход, способный сформулировать онтологическую основу сознания, переживания, отношений между разумом и мозгом, которые недоступны позитивистской науке.

В связи с развитием позитивной психологии научный интерес сдвигается с негативных, проблемных аспектов существования человека на его стремление развиваться и совершенствоваться (К. Роджерс, Р. Ассаджиоли, В. В. Козлов и др.), на его сильные и позитивные стороны как переживания и ощущения положительных эмоциональных и равновесных состояний (А. Маслоу, Н. Роджерс, М. Селигман, В. Франкл, Е. Diener, G. Privette, J. Nakamura и др.).

О динамичности переживания, его «потокковой» форме, непрерывности и изменчивости его содержания рассуждали М. Чиксентмихайи, А. Маслоу и др. Переживание, которое ощущается человеком как значимое, увлекательное, по мнению М. Чиксентмихайи, называется «оптимальным переживанием» или «потокком» [69]. А. Маслоу использовал в своих трудах понятия «пиковых» (вершинных) переживаний. Под ними

автор понимал переживания, связанные с внезапными ощущениями интенсивного счастья, полноты существования. Ученый был убежден, что подобные переживания изменяют мировосприятие человека [70].

В. Франкл утверждал, что наивысший смысл каждого данного момента человеческого существования определяется именно интенсивностью его переживаний, благодаря чему человек способен обогатить самого себя. Обращаясь к анализу сознания человека, он выделяет три типа ценностей: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения. Эти ценности отражают основные пути, благодаря которым человек может обрести смысл жизни. О том, что переживание является одним из процессов смыслопорождения личности, свидетельствуют работы [71] и др.

По мнению А. О. Прохорова, переживание можно представить как смысловую составляющую психического состояния: «Включение переживания в структуру смысловой детерминации обусловлено тем, что возникновение психического состояния субъекта связано с бытием и отражением бытия самого субъекта, а также с отражением его отношения к бытию. Презентация этого отражения в сознании человека осуществляется не в виде образов, а в виде переживаний» [72, с. 46]. Стоит отметить, что, как считает С. Д. Максименко, новые смыслы порождаются лишь в процессе особых переживаний, когда устанавливается внутренняя связь с ценностной сферой личности и нейтральный к этому смысл превращается в эмоционально заряженный смысл, результатом чего становится гармонизация внутреннего мира личности. Переживание, как убежден автор, это психологическое явление, в одномоментном акте которого сливаются все его составляющие в единую целостность, тем самым образуя опыт личности [73].

Согласно исследованиям Л. Р. Фахрудиновой, разрабатывающей теорию переживания как элемента сознания, была выявлена определенная последовательность взаимодействий переживания с другими структурами психики, проясняющая особенности саморазвития сознания. Переживание включено в структуру субъекта как его основное содержание, носитель, в который встроены другие составляющие субъективного мира: чувства, мысли и т.д. Пусковым механизмом является впечатление, которое способно оставлять след, выражающийся в теле субъекта. Далее в единстве переживания с рефлексией происходит переработка впечатления, когда изменяются количественные и качественные структуры сознания человека. Благодаря этому повышается степень сложности всего субъективного мира, развиваются субъективно-личностные характеристики. Взаимоотношения переживания и рефлексии автор представляет через возникновение новых смыслов, значений, инсайтов, перестройки системы мировоззрения, создающей способность сознания к саморазвитию [74]. Рассматривает переживание как главное внутреннее условие получения нового опыта и перестройки личности и отечественный ученый С. Н. Жеребцов. Переживание есть способ существования не просто психического, а личности [46].

Ведущая роль переживания как механизма социализации в эпоху неопределенности и социальных изменений отводится в работах Т. Д. Марцинковской. Показано значение индивидуальных и социальных переживаний в процессе социального и персонального развития как переплетающихся объективных и субъективных аспектов постижения мира и себя в нем [76].

В переживании раскрывается психологическое содержание темпоральной действительности [21; 75]. Различные формы переживания человеком прошлого, настоящего и перспектива будущего отражаются в сознании как малые хронотопы, связанные с субъективным или психологическим временем и пространством, его восприятием индивидом в зависимости от тех или иных конкретных событий его жизненного пути. Большие хронотопы отражают переживание места–времени в контексте социокультурных процессов, в которых кристаллизуется мировоззрение определенной исторической эпохи [76].

Вышеназванные тенденции позволяют рассмотреть проблему переживания не только с позиции совладания со стрессовыми, экстремальными ситуациями, но и с точки зрения его понимания как согласования со средой, собой и становлением себя «возможного». Взгляды на целостность человека, в которых акцентируются ценностные и смысловые аспекты существования, центральное внимание которых сосредотачивается на возможности саморазвития и самоорганизации, отчетливо проявляются в работах М. М. Бахтина, Л. С. Выготского, Э. Ф. Зеера, В. П. Зинченко, В. В. Козлова, Д. А. Леонтьева и других.

Вместе с тем психологическая наука в XXI веке все больше оперирует понятиями «духовность», «душа», «душевность», характеризующими главный признак человека, определяемый не только его способностью к пониманию предметов и явлений действительности, но и к их переживанию, чувственному восприятию и оцениванию (А. Г. Асмолов, В. В. Знаков, У. Виртц, Й. Цобели и др.). При этом духовность – это не теоретическое или философское понятие, а опыт, который переживается, внутренняя позиция и установка по отношению к жизни, которым присущи любовь и ответственность [79, с. 266]. Акцент делается на духовных переживаниях, касающихся глубинных основ человеческой самости, захватывающих и меняющих личность. Следовательно, духовность приобретает в процессе переживаний, которые одновременно касаются самости личности и реализуются как ее проявление, развивая высшие чувства: нравственные (сопереживание, чувство долга, гордость и т.д.), эстетические (чувства прекрасного, гармонии и т.д.), интеллектуальные (интерес, любознательность, сомнение), практические (получение удовольствия от процесса и результата деятельности) [77; 78].

Таким образом, на современном этапе все более отчетливо проявляется тенденция поиска новых средств исследования переживания, позволяющих наиболее полно и адекватно отразить этот сложный феномен. Трансперспективный анализ служит не только выявляющим тенденцию в становлении открытых систем методом, но и ретроспективным и прогностическим. В ретроспективе переживания особая роль отводится научным трудам, задающим ориентир исследования переживания, который представляется актуальным в свете нынешних постнеклассических воззрений: идея о диалоге, типичных коллективных переживаниях, со-бытии как связи человека с пространством, временем и культурой своего бытия. Концепция переживания охватывает идеи анализа в единицах, а не в элементах, и отражает идею развития, настаивая на постоянно изменяющемся характере интерпретаций и самих переживаний, которые также зависят от изменения значения слова. Л. С. Выготский считал, что характер переживания, в конечном счете, определяется тем, как дети понимают обстоятельства, влияющие на них, то есть тем, насколько развита их способность обобщать [81, с. 10–15]. Эти взгляды открывают возможности для поиска культурно-исторических средств овладения переживанием.

Итак, трансперспективный анализ представлений о переживании позволил установить, что переживание исследовалось с позиций доминирующих принципов отражения, изолированности, которое проявлялось в виде отдельных эмоциональных, чувственных элементов потока сознания, объективных явлений, обнаруживающихся в виде физиологических реакций, как механизма регулирования простых адаптирующихся систем.

Философские взгляды XIX–XX веков повлияли на выделение переживания в связи с функцией обращения к человеку в целостности его существования и проявлялись процессуальными моделями, ориентированными на идеи многомерности в области поиска источников развития жизненного пространства человека: не во внутреннем или внешнем их выражении, а в их системном единстве и осмысленности. Проблема переживания начинает рассматриваться с позиций избирательного взаимодействия человека с миром, связанного с принципом обратной связи как саморегуляции, открытости для взаимодействия личности и среды в неразрывной связи с пространственно-

временной обусловленностью и недоопределенностью жизни (как постоянный обмен с окружающей средой веществом, информацией, энергией).

В постнеклассической перспективе исследование переживания становится возможным на интегративной методологической базе, принципах самоорганизации, открытости, темпоральности, снимающих дихотомию внутреннего и внешнего, субъективного и объективного, объяснительного и описательного. В переживании представлены духовная жизнь в ее целостности, внутренний мир человека, его индивидуальная и коллективная психика.

Таким образом, современные тенденции изучения человека, выполняемые с опорой на постнеклассические модели исследования, ориентированы на фундаментальные разработки психологических основ самодетерминации личности, самоорганизации, способности к инициации собственного развития и раскрытия личностного потенциала. В соответствии с этим проблема переживания является междисциплинарной и находится в динамике научных исследований и переосмыслений, особенно в контексте его детерминант. Выявленные особенности легли в основу концептуализации переживания с позиций постнеклассической науки.

1.2 Концептуализация понятия «переживание» в контексте постнеклассической науки

Как показал теоретико-методологический анализ, наиболее существенные осложнения в исследовании проблемы переживания связаны с недостаточной разработанностью методологической базы, которая позволяла бы в полной мере объединить ее синтез в рамках единого системно-интегративного подхода. Постнеклассическая перспектива настоящего исследования обладает концептуально методическим потенциалом и высокой методологической гибкостью, что способствует интеграции современных взглядов на переживание.

Методологическую платформу при концептуализации переживания составляют наработки ученых [2; 11; 17; 43; 65; 82] относительно трактовки целостности личности с позиций единства психобиологических, психосоциальных и психологических детерминант. Согласно теории Б. Г. Ананьева, человек представляет собой полисистемное образование, в котором выделяются различные ипостаси: индивид, личность, субъект, индивидуальность. Понять человека как субъекта деятельности можно лишь в процессе осмысления одновременно как индивида и личности [83]. На необходимость рассмотрения психических явлений как многоуровневых и иерархических, взаимоотношений между динамическими подсистемами как системообразующего фактора функционирования целого обращал внимание и Б. Ф. Ломов. Соподчиненность и автономия уровней, по мнению ученого, являются важнейшими условиями саморегуляции системы. Он выделял три уровня индивидуальности человека, представляющие собой целостную систему: социальный, психический и психологический, биологический. Множественность отношений, в которых существует человек, вызывает множественность его свойств [84].

В теории интегральной индивидуальности В. С. Мерлина совокупность индивидуальных качеств человека представляет собой большую иерархическую саморегулирующуюся систему. Уровни этой системы включают: систему индивидуальных качеств организма (биохимические, общесоматические; нейродинамические); систему индивидуальных психических качеств (психодинамические и психические качества личности); систему социально-психологических индивидуальных качеств (социальные роли в социальной группе и социально-исторических общностях) [85, с. 50].

В своих работах В. В. Козлов выделяет три базовые подструктуры личности с центральными смыслообразующими компонентами идентификации: Я-материальное, ядром которого является тело или «Я-образ»; Я-социальное имеет интегративный социальный статус; в Я-духовном выделяется экзистенциальное ядро [86]. Схожие идеи мы находим и у С. Д. Максименко, определяющего личность как «форму существования психики человека, которая представляет собой целостность, способную к саморазвитию, самоопределению, сознательной предметной деятельности и саморегуляции и имеет свой уникальный и неповторимый внутренний мир» [82, с. 21].

В поисках научных позиций, необходимых и достаточных в отношении расширения границ представлений о переживании, его структурно-динамических и качественно-содержательных характеристиках, мы обратились к современным подходам в разработках предметного поля психологического знания, направленным на упорядочение фрагментации психологического знания.

Так, модель А. Cleeremans предлагает рассматривать психологическое знание в форме куба сфер психологии, грани которого образуют матрицу различных направлений психологии и описание их интеграции: организация (биологическая, индивидуальная, групповая); перспектива (нормальность, изменение и развитие, патология); метод (интервенция, экспериментирование, моделирование) [87].

Подход к пониманию человека как интегрального объекта природы, его психической организации в контексте интегративной методологии описывается и в работе В. Н. Панферова. Автор сформулировал структурную модель психической организации, в соответствии с которой осуществляется выделение векторов взаимодействия с объективной и субъективной действительностью, реализуется психический потенциал человека. Так, он выделяет психофизический (взаимодействие с внешним миром), психофизиологический (взаимодействие с организмом), психорефлективный (взаимодействие с собственным внутренним миром), деятельностно-психологический (взаимодействие с миром вещей), социально-психологический (взаимодействие с миром людей) векторы [88, с. 20–31].

Ряд зарубежных авторов разрабатывает наряду с биологическим, психологическим и социальным холистическим описанием личности интегральные биопсихосоциодуховные модели [89].

В разработке согласования природных, биологических и психологических природ, социокультурных диспозиций, направленных на достижение физиологического, психологического, экзистенциального баланса во взаимодействии с социальным и природным окружением, многомерное и многопарадигмальное психологическое знание концептуализируется в форме трех континуумов, обусловленных культурой: биологическое–психическое–социальное; бессознательное–осознаваемое–экзистенциальное; активность–личность–окружение [90].

Эти утверждения перекликаются и с представлениями В. В. Знакова о трехмерной структуре реальности, в которой живет человек: эмпирической (объективной, фактической), социокультурной и экзистенциальной. Каждому измерению соответствует определенная традиция психологических исследований: когнитивная, герменевтическая, экзистенциальная; конкретный способ понимания субъектом мира: парадигмальный, нарративный, тезаурусный; определенный результат познания: понимание-знание, понимание-интерпретация и понимание-постижение. Построение человеком временной перспективы собственной жизнедеятельности, овладение своим будущим, ориентация на осуществление удаленных во времени жизненных задач корреспондируют с такими составляющими личностного потенциала человека, как толерантность к неопределенности, готовность к изменениям. Эти составляющие опираются на личностный выбор и принятие стратегических жизненных решений и осознание, и переживание своего «Я»

в единстве его физического, социально-ролевого, психологического, экзистенциального и смыслового проявлений [91].

Поэтому основным направлением в концептуализации проблемы переживания были конструктивная интеграция и согласование базовых положений различных теорий в контексте определения диалектической взаимосвязи, единства личностного и субъектного (социального и индивидуального, внутреннего и внешнего, детерминации и самодетерминации), с учетом различных уровней психической реальности человека.

Рассмотрим переживание в континууме взаимодействующих биологических, психических, социальных природ. Исследования эмоций и сознания как субъективного переживания биологических процессов отражены в теориях Е. Т. Rolls [92] и др.

В работах З. Фрейда описывались психосоматические (истерические) болезни, в основе которых лежало вытеснение эмоциональных переживаний с выраженными сдвигами во внутренних органах в физическую (соматическую) проблему [52]. О важности изучения переживаний, которые нарушают ментальные процессы, оставляя телесные следы, писал и Р. А. Лурия. Его понятие о внутренней картине болезни вбирает в себя все: «что чувствует и переживает больной, всю массу его ощущений, его общее самочувствие, самонаблюдение, его представления о своей болезни, о ее причинах – весь тот огромный мир больного, который состоит из весьма сложных сочетаний восприятия и ощущения, эмоций, аффектов, конфликтов, психических переживаний и травм» [93, с. 37–40]. Переживания находят выражение в телесных паттернах (дыхании, движении, жестах, выражении лица, интонации голоса, скорости речи и т.п.). Такое понимание нашло широкое отражение в медицинской и психологической практической работе с психосоматическими и соматоформными расстройствами [94].

Согласно исследованиям J. LeDoux, переживание сопровождается активацией двух основных областей нервной системы: мозга (лимбической системы, включая миндалевидное тело, гипоталамус и таламус) и вегетативной нервной системы. Под действием нейрохимических веществ, таких как дофамин, норадреналин и серотонин, эмоциональные переживания человека подразделяются на приятные или неприятные психические состояния. Вегетативная нервная система вместе с гипоталамусом регулирует пульс, кровяное давление, дыхание и возбуждение в ответ на эмоциональные сигналы. Данный процесс происходит так быстро, что эмоции совпадают с физическим возбуждением [95].

Современная психофизиология рассматривает психические процессы и соматические проявления не отдельно, а как взаимосвязанный механизм. Для нее характерно смещение интересов от исследования нейродинамических основ психики к изучению физиологических процессов в структуре активного, психически опосредованного взаимодействия человека с миром. Анализ развития направления аффективной нейробиологии показывает, что в обработку переживаний эмоций вовлечено гораздо больше областей мозга, чем предполагалось первоначально. Мозг человека конструирует психическую реальность на основании прошлого опыта и сверяется с актуальными условиями действительности. Проблемы интеграции психологических моделей с нейробиологическими привели к разработкам адаптационных, нейрофизиологических (Р. J. Lang, М. М. Bradley [96]) и конструктивистских теорий переживания эмоций (L. Barrett [97], J. A. Russell [98]). В частности, L. Barrett указывает на то, что конструирование не только своих переживаний, эмоций, но и мировоззрения, и жизни в целом является производением головного мозга из того, что ощущается телом, относительно ситуаций действительности [97]. На психологическом уровне объяснения существует множество путей к генерации переживаний – некоторые отражают «автоматические» или обусловленные эмоциональные реакции, а другие представляют переживания, полученные из непосредственных текущих событий [99].

В соответствии с теорией аутопоэзиса (У. Матурана и Ф. Варела) живые системы являются автономными системами (эндогенно управляемыми, самоорганизующимися и самопродуцирующимися). Нервная система живых существ способна генерировать собственные условия отношения к окружающей среде [100]. В свою очередь, тип культуры, в которой живет человек, меняет не только поведение и функционирование организма, но и сам мозг. Как отмечают исследователи, развивающийся мозг чувствителен к разнообразным переживаниям, в связи с чем способен к пластичным изменениям, которые влияют на поведение человека на протяжении всей жизни [101]. В мозгу создаются нейронные пути и изменяются существующие, чтобы адаптироваться к новому переживаемому опыту и создавать воспоминания. Развивая новые связи и отсекая слабые, мозг способен адаптироваться к изменяющейся среде и соответствующим образом реагировать на последующий переживаемый опыт [102].

Таким образом, переживания предстают продуктом человеческого творчества, который не содержит четкой локализации в структурах мозга, а объединен в единую функциональную систему, и эти аспекты не могут быть отделены друг от друга. Во взаимодействии биохимического, психического и средового (социального и культурного) существуют взаимосвязи, имеющие разностороннюю направленность. Единство взаимообусловленных сторон реальности, каждая из которых выступает как форма проявления и фиксации целостного переживаемого опыта личности, служит его своеобразной проекцией, предопределяет особенности психических процессов и различных форм функционирования человека. Целостность индивидуальности лежит в основе того факта, что любое воздействие хотя бы на один из уровней (социальный, физиологический, психологический и т.д.) неизбежно вызывает отклики на всех других уровнях и изменяет текущее состояние организма человека, его психическое состояние. Сюда следует отнести представления о психосоматике, психологии здоровья, психофизиологии, а также нейропсихологии: накопление негативных переживаний может привести к функциональным расстройствам, которые со временем могут перейти в серьезные органические изменения [103].

Обратимся к рассмотрению переживания в континууме бессознательных, осознаваемых, экзистенциальных природ. Переживания, которые побуждают человека к действиям, заявляет В. А. Петровский, соответствуют отчасти сознательному в психике, а переживания неопределенно-чувственные относятся к явлениям неосознаваемого или смутно осознаваемого субъектом [104] и именно поэтому возникают, протекают и прекращаются не по желанию, а часто вопреки им. В исследованиях И. А. Фурманова было установлено, что напряженность, а также связанные с ней переживания занимают главное место в действии механизмов психологических защит, что может оказывать влияние на появление или усиление определенных личностных особенностей и моделей поведения, характеризующихся разными уровнями агрессивности [105].

Представляется, что такая особенность неопределенно-чувственного переживания (у З. Фрейда – пассивно-активного порядка) имеет отношение к явлениям эго-защитной системы сознания, которая их редуцирует, искажает, подавляет, но однако пронизывает всю психическую жизнь личности. Факты вытеснения из сознания непереносимых, резких, мучительных, неприятных (несовместимых с установками) для субъекта аффективных переживаний объясняются физиологическими механизмами торможения, которые возникают при сверхсильных возбуждениях и охраняют кору от излишнего перевозбуждения [106]. В основе мысли К. Юнга лежит предположение о наследовании факторов коллективного бессознательного (следы «культурной» филогении проявляются в онтогенетическом развитии), понимание психической энергии как суммы психических процессов (биологическая и символическая активация психики), проявляющихся через архетипы. Унаследованное от предков как инстинктивное и архетипическое бессознательное, оно

выражается в мифах, искусстве, обычаях, снах, а также в пограничных переживаниях (мистических, пиковых). Содержание бессознательного составляют архетипы, которые определяют формальные образцы всех переживаний, представлений и поведения людей. Теория К. Юнга охватывает человека в широком контексте: культурном, социальном, антропологическом, философском и духовном. Самость, достижение себя, означает переживание полноты ума, единения с образом Бога [107].

Бессознательное, по мнению Л. С. Выготского, не отделено от сознания, между ними существует динамическая связь: процессы, протекающие в бессознательном, переходят в сознательную часть [139, с. 90]. Более того, психотерапевтическая практика показывает, что в человеке одновременно сосуществуют переживания, относящиеся и соотносимые с разными этапами онтогенетического развития. Идеи Л. С. Выготского, Ф. В. Басина, Ф. Е. Василюка о переживании как источнике и единице сознания предполагают его первичность в основании психического функционирования и развития человека. С. Л. Рубинштейн отмечал, что «переживание есть полнокровный психический акт, охватывающий все аспекты психики и выражающий всю полноту бытия индивидуальности субъекта, а не только познавательное содержание отображаемого объекта» [31, с. 85].

В основе рефлексивного и предметного сознания С. Л. Франк видит объединение ощущений с непосредственным переживанием: «область психического как такового есть область переживания, непосредственного субъективного бытия» [109, с. 578]. Как способность к саморазвитию, самосозиданию рефлексия содержит значение и смысл. Ключевым показателем наличия личностного смысла, по мнению А. Ю. Агафоновой, является осмысленность жизни, то есть осмысленность прошлого, настоящего и будущего, наличие жизненных целей, переживание индивидом значимости своей жизни [110]. Так, К. В. Карпинский рассматривает психологическую концепцию смысла жизни как ведущую структуру смысловой регуляции жизнедеятельности и жизненного пути [111]. Подходя к пониманию проблемы смысла с позиции деятельностного подхода, Д. А. Леонтьев сформулировал положения о том, что реальные общественные отношения являются сферой рождения смыслов; смыслы образуют ядро личности, а также выполняют функции регуляции практической деятельности; деятельность же, в свою очередь, как проявление реальных жизненных отношений служит пространством рождения смыслов [71, с. 104–105].

Как пишет А. В. Карпов, рефлексия представляет собой деятельность человека, направленную на осмысление и анализ действий, внутренних состояний, чувств, переживаний, формулирование соответствующих выводов, включает в себя самонаблюдение и самоанализ и характеризуется временными особенностями: ретроспективностью, ситуативностью или актуальностью, и перспективностью [112]. Реальность психического состояния субъекта, по мнению А. О. Прохорова и Л. Р. Фахрутдиновой, дается в переживании на основе ощущений и рефлексии и связана с бытийным и духовным уровнями сознания. Переживание, таким образом, определяет психическое состояние, тогда как рефлексия устанавливает его границы и соответствие актуально переживаемому состоянию [43]. Рефлексивность как осознание своих переживаний, самоосмысление количественных и качественных трансформаций позволяет сознанию переходить на качественно иной уровень.

Идея репрезентации жизненного мира, реальности в целом, через призму культурных схем, образцов, моделей лежит в основе методологических положений о диалогической природе (М. М. Бахтин, Ю. М. Лотман, В. П. Зинченко и др.), знаково-символического и генетически-детерминированного (Э. Сепир, Л. С. Выготский и др.) механизма функционирования обыденного сознания. Анализируя концепцию социальной и культурно-исторической природы человеческой психики Л. С. Выготского, В. Ф. Петренко указывает на связь понятий сознания и системы организации значений [113].

В представлении В. П. Зинченко полифоническая структура сознания охватывает бытийный, рефлексивный и духовный слои, а благодаря слову переживания становятся источником знаний о сознании, приобретают общественный характер, устанавливая соотношение между собственными переживаниями и общественно значимыми чувствами [9]. Внутреннее ощущение событийности, утверждал Н. Н. Ланге, в процессе переживания сличается с содержанием пережитого опыта в различных ситуациях жизнедеятельности, фиксируется в памяти как образ внешнего или внутреннего мира, приводит к формированию субъективного опыта [114].

Духовный слой сознания актуализируется через отношения «Я-Другой» и осуществляется на границе своего и чужого сознания (М. М. Бахтин [115]), и схоже «Я-Ты» (М. Бубер [116]). Такая «незамкнутость» человека определяет возможность со-бытия, со-переживания, со-страдания. Взгляды М. Шелера на целостность человека в единстве его телесных и духовных проявлений, исходящих из тождества психологических и физиологических процессов, указывают на то, что в основе самосознания или «самососредоточения» лежит ориентация на себя как на другого через телесность. Телесность – фундамент возникновения разнообразных я-смыслов и ты-смыслов, и благодаря переживанию разнообразного спектра ощущений человек собирает смыслы в одно целое.

Проблемы отношения, переживания и осмысление мира, мироощущение, мировосприятие являются основополагающими в работах Ж.-П. Сартра, В. Франкла, С. Л. Франка, А. Маслоу и др. По мнению Ж.-П. Сартра, существование есть не что иное, как переживание человеком своего собственного бытия. И поскольку оно переживается, оно понимается [30]. У В. Франкла осуществление смысла жизни человеком может достигаться разными способами: через деятельность, через переживание ценностей и через страдание. Следовательно, смысл жизни в первую очередь переживается, а не привносится извне, осуществляясь и находя обретение в самой жизни. Ценность экзистенциального опыта в том, что в нем отзывается и непосредственно переживается смысл бытия как чувство всеохватной связи с природой, другими сущими, ощущение себя частичкой своего народа, человечества, космоса [117].

Разделяя сферы сознания на предметную, самосознание и переживание, К. Ясперс отмечал, что сознание есть индивидуальная действительность существования как акт переживания, включающий в себя волю, эмоции, чувства, ценности и другие подобные компоненты. В сфере сознания как переживания осуществляется понимание человеком самого себя и других людей, осваиваются продукты духовной деятельности и формируются мотивы поведения человека [118].

Судя по феноменологическим описаниям, к обсуждаемому континууму следует отнести творческие, ага-переживания, инсайты, озарение как «сверхсознательные» процессы. S. Topolinski и R. Reber на основании описаний момента «Ага!» выделили четыре определяющих признака таких переживаний: внезапность; неосознаваемость; возникновение положительного эффекта до оценки найденного решения; убежденность в правильности решения. Другими словами, инсайт понимается исследователями как переживание, возникающее во время или после попыток решить проблему, в котором проблемное содержание вдруг осознается с неожиданной легкостью и вызывает чувство удовольствия, а также веру в то, что решение истинно [119]. Проанализировав процесс решения задач, К. Бюлер считал интеллектуальное развитие детей творческим процессом. Изучая связь между ассоциацией и осознанием, он утверждал, что ребенок связывает между собой только то, что осознал. Это осознание как мгновенное схватывание сути вещей есть творческий процесс – ага-переживание. Такое схватывание отношений, ага-переживание, и есть процесс мышления [цит. по: 120, с. 127–131].

Приведенные выше взгляды также согласуются с теорией Ф. Е. Василюка об уровне построения переживания и психотехнической работы с ним. В основу его теории положена мысль, что деятельность переживания опосредствована всеми уровнями сознания, типология которых исходит из различения двух фигур – Наблюдателя и Наблюдаемого, которые можно исследовать с позиций их состояний: активного, субъектного, и пассивного, объектного. Ф. Е. Василюк отмечает, что в каждом акте переживания просматривается взаимодействие между уровнями сознания. Так, степень осознанности переживаний может быть разной. Осознать – значит не только ощутить экзистенцию переживания, но и соотнести его с тем предметом, событием, обстоятельствами, миром собственной личности, духовной реальностью, которые его вызывают и на которые это переживание направлено. Неосознанные и неосмысленные эмоции и чувства указывают на отсутствие их соотнесения или на неадекватное соотнесение с объективным и субъективным аспектами или измерениями бытия [21].

Исходя из того, что любое сознательное событие имеет как нейробиологические, так и феноменологические особенности его переживания, опираясь на способы познания человека К. Роджерса [64]: субъективный, объективный и межличностный – современные представители нейрофеноменологии стремятся решить проблему изучения теорий эмоциональных переживаний с точки зрения интеграции нейробиологического, когнитивного и феноменологического подходов к сознанию [121]. Эти позиции позволяют представить сознание как активный процесс установления эвристических взаимосвязей между телесными аспектами (биологическими и физическими данными, полученными от третьего лица) как предпосылки для переживания эмоций, языка, мысли и социальным взаимодействием, полученным из описаний переживаний субъективного опыта (от первого лица) [122].

Таким образом, связь сознания, ситуации (среды) и переживания отражается в процессах адаптации человека к условиям существования, текущего функционирования, полноты жизни с помощью пространственно-временных, когнитивных характеристик, психосемантических образов, обладает культурно обусловленным характером и представляет осознаваемые и неосознаваемые структуры психики, в которых жизнедеятельность человека осуществляется как единство условий сознания и деятельности.

Рассмотрение переживания в континууме *личность–окружение–активность* осуществляется посредством активных взаимосвязей культуры и среды в развитии личности. К активности человека в построении самого себя как субъекта в разное время подходили Б. Г. Ананьев, К. В. Карпинский, А. К. Осницкий, С. Л. Рубинштейн, В. А. Петровский и др. Именно эта проблема в ее психологическом аспекте является в последнее время одной из основных. Наиболее развернутую концепцию человека как субъекта деятельности сформулировал С. Л. Рубинштейн, который подчеркивал важность того, что субъект как активная сторона реализует свою активность не только во внешней, но и во внутренней деятельности, куда следует включать сознание и самосознание [123]. Личность как субъект деятельности, отмечает К. В. Карпинский, является носителем специфической активности, направленной на развитие и оптимизацию деятельности, максимально способствующую реализации жизненных отношений личности [111, с. 244–246].

По мнению Л. С. Выготского, С. Д. Максименко и др., переживание – неотъемлемая от личности категория, динамическая единица, в которой заключено как одномоментное отношение личности к ситуации, так и отражена вся система личности. Психологическая культура формирующейся личности предполагает не только глубину интеллектуального развития, но и тонкость и богатство эмоциональной сферы человека, что помогает ему воспринимать и понимать чувства и переживания людей, откликаться на них. Именно с эмоциональным развитием связывал Л. С. Выготский вхожде-

ние ребенка в культуру и предупреждал об опасности «эмоционального невежества». Интеграция рационального и эмоционального познания мира – через знания и переживания, через слово и чувство – закладывает условия для развития не только общих, но и духовных способностей, которые определяют поступки и отношения человека, психологическую культуру его личности [56]. Таким образом, личность появляется в сознании как системное аффективное переживание субъектом самого себя, как обобщенное, целостное отношение к себе. Переживание предстает как встреча внутреннего и внешнего мира, происходящая в сознании человека, и может быть представлено и как единица анализа отношений личности к среде, и как единица анализа сознания [56].

Интегративный подход к пониманию психики человека, выделению надличностных переживаний развивался в гуманистической и трансперсональной психологии [80; 124; 125 и др.]. Так, Р. Ассаджиоли предложил трансперсональный взгляд на личность и описывал психотерапию в терминах синтеза как на личностном, так и на духовном уровнях. Он анализировал различные символы, связанные с трансперсональным переживанием и развитием, и пытался таким образом пролить свет на процесс самореализации. Р. Ассаджиоли считал, что все эти символы могут быть использованы в психологических упражнениях для стимулирования соответствующих трансперсональных переживаний и для усиления синтеза между личным и трансперсональным уровнями, проявлением Целого Человека [65].

Свое внимание А. Маслоу сосредоточил на психологическом здоровье, росте, человеческом потенциале и самореализации. Он обнаружил, что одним из отличительных признаков здоровой личности является возникновение пиковых переживаний, первоначально описанных как моменты величайшего счастья и удовлетворения [70]. В некоторой степени этот термин представляет собой попытку А. Маслоу обозначить те переживания, которые обычно идентифицировались как религиозные, но, в отличие от них, происходили у людей широкого спектра профессий и деятельности, таких как политика, наука, спорт, танцы и искусство. Это моменты, которые выделяются из повседневных событий и часто сравниваются с духовными переживаниями, момент полного ощущения истинного «Я», делают пиковое переживание важным компонентом идентичности. Последствия пикового опыта заставляют человека увидеть себя и мир по-новому, посмотреть на себя более позитивно, жизнь становится стоящей и значимой. Следовательно, пиковые переживания – это демонстрация акцента А. Маслоу на стремлении личности к положительному росту, максимизирующему ее потенциал как истинную цель человеческого существования [80].

Трансперсональная психология С. Грофа добавила в изучение переживаний еще один значимый аспект – признание духовности как законного и важного аспекта человеческой психики. Подобное видение радикально отличалось от академической психологии того времени, которая отвергала духовность любой формы и любого уровня сложности как суеверие, примитивное магическое мышление, эмоциональную незрелость или патологию. Другим ключевым аспектом является изучение всего спектра переживаний человека, включая необычные состояния сознания и различные формы мистических переживаний. По мнению автора, богатый спектр трансперсональных переживаний помогает восстановить полную идентичность [124].

Актуальными для настоящего исследования нам видятся размышления о философии сознания М. К. Мамардашвили. Его понятие «обостренное чувство сознания» имеет несомненное сходство с рассматриваемыми переживаниями: неожиданная отрешенность от себя и окружающего мира, состояние одновременно полной очевидности и невозможности чего-то, что видится человеку. Движение внутренних процессов человека как перерождение (зановорождение) пробуждают самоинициацию, позволяют взглянуть на все по-другому [126].

Интерес к изучению трансцендентных переживаний продолжается и сегодня. В результате исследований расширенных состояний сознания, проводимых В. В. Козловым при помощи связанного (циклического) дыхания, было показано, что использование такой техники дыхания позволяет открыть доступ к ресурсным («потокным», творческим, эвристическим) состояниям сознания. Люди, которые переживают подобное состояние, испытывают чувство гармонии с окружением, «расширения» себя, их навыки и способности развиваются, личность растет [127]. Эти жизненные переживания обычно включают в себя трансцендентные состояния, выходящие за пределы обычного повседневного сознания, выход за пределы себя, повышенные положительные эмоции и часто вызывающие чувство благоговения, удивления и изумления [128].

Жизненный мир человека состоит из взаимоотношений внутренних процессов и внешнего пространства, что раскрывается через координаты психологического пространства и времени личности. Теоретические основания структуры переживания, их пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики выделены посредством представлений М. М. Бахтина, Ф. Е. Василюка, Л. М. Веккера, В. А. Ганзена, И. Е. Головахи, А. А. Кроника, К. Левина, А. О. Прохорова, Л. Р. Фахрутдиновой, J. Boyd, T. J. Cottle, P. G. Zimbardo; психосемантические – Л. С. Выготского, В. Ф. Петренко и др. В трудах упомянутых выше исследователей отмечается такое ключевое свойство переживаний, как взаимосвязь с сознанием, эмоциональным состоянием, жизненными событиями, субъективным восприятием действительности, что соответствует смыслу личностного времени [21; 74; 75; 115; 130; 131].

Таким образом, переживание является ключевой характеристикой, которая непосредственно связана со смысловым наполнением событий, имеет субъективную окраску и находится в континууме со свойствами психологического пространства и времени личности. Отдельные его эмоциональные, когнитивные, регуляционные компоненты могут неосознанно включаться в текущие психические состояния. Через эти свойства раскрывается динамика становления, возникновения, протекания, исчезновения, прослеживаются границы и переходы в другие переживания и состояния.

Переживание всегда актуально, существует в настоящем, в котором взаимодействуют прошлое и будущее личности, в виде пережитого жизненного опыта личности, составной частью которого являются и прочувствованные и пережитые в разные периоды жизни события и прогнозирование будущего. Анализ переживаний в аспекте соотношения прошлого, настоящего и будущего показывает, что большинство из них не исчезают совсем для человека – в том или ином виде они включаются затем в его психическую жизнь, в структуру взаимодействия с объективным миром. Этот процесс зависит от приведенных выше условий и имеет свои признаки и особенности, среди которых были определены эмоциональные состояния, чувства человека, связанные с этим жизненным событием, внутренний диалог, воспоминания о нем, повествования, жизненные истории об этом событии в устной и письменной формах. В повествовании переживания и осознание жизненных событий тесно взаимосвязаны, однако переживание события путем нарративизации может происходить – т.н. «продуктивное переживание» [21] – или не происходить. В результате продуктивного переживания личностью жизненного события возникает новое осознание смысла, что в свою очередь способствует формированию и осмыслению жизненного опыта личности. Согласно С. Д. Максименко, переживание принадлежит к таким психологическим явлениям, в которых в едином мгновенном акте сливаются все составляющие. Возникает целостность, которая дальше так и существует, больше не распадаясь. Даже те переживания, которые перестали быть актуальными, сохраняются в таком же целостном виде, образуют опыт личности [82, с. 209–210].

При рассмотрении психологического пространства переживания мы исходили из взглядов Л. С. Выготского, что «...понятия суть только чертежи, снимки, схемы реальности, и, изучая их, мы изучаем модели действительности» [130, с. 60]. Прогнозируя расширение научных представлений об анализируемом явлении, важно исходить не только с точки зрения содержательного смысла каждой категории, но и познания динамических связей между ними. Теоретический анализ показал, что наиболее продуктивный синтез может быть реализован на основе интеграции общепсихологических категорий личности, активности субъекта и среды. Эта линия с наибольшей полнотой охватывает внешние и внутренние, сущностные и динамические, объективные и феноменологические, сознательные и бессознательные условия и свойства переживания как системной единицы, в которой можно выделить различные элементы и подсистемы, но не сводя к обозначенным элементам, а через их специфическую взаимосвязь.

Таким образом, многообразная открытая динамическая нелинейная природа переживания, на которую указывают рассмотренные континуумы, задает теоретическое видение того, что переживание является понятием интегративного типа и понимается как продукт сложных системных взаимовлияний биологической, психологической, социальной, контекстуальной динамики, которые разворачиваются в культурном и историческом пространстве–времени, с одной стороны, достаточно устойчивым – согласно принципу системности.

С другой стороны, динамичным, поскольку важность или центральность этих влияний меняется с течением времени или ситуативными изменениями, то есть находящимися в развитии. Средовые и личностные характеристики являются основными компонентами переживания и существуют в единстве: в переживании не просто отражается событие, а выделяется то, что в наибольшей степени соответствует особенностям индивида, – и экстерииорируются в активность. С каждым взаимодействием система становится сложнее, вбирая в себя результаты предыдущих взаимодействий, поскольку каждое новое переживание проживается сквозь призму жизненного опыта, и в свою очередь, корректирует его, следовательно, делает внутренний мир человека уникальным и неповторимым [132; 133].

Исходя из вышеизложенных критериев определения категории «переживание», предлагаем следующую дефиницию: переживание – сложноорганизованная система динамических отношений личности к себе и действительности, структура и содержание которой определяется взаимосвязями событийно-содержательных, когнитивно-аффективных, хромотопических характеристик, обусловленных личностным и социокультурным контекстом опыта.

Как положительные, так и отрицательные переживания являются результатом сложных динамических уровневых изменений как компонентов единого процесса, который разворачивается, когда человек сталкивается с проблемой или возможностью. На этапах фазовых переходов возможны сценарии возникновения новых уровней организации, переводящие систему в качественно новое состояние саморазвития [134, с. 47]. Поэтому в любой момент переживаемый опыт всегда окутан этими одновременными континуальными связями, каждая из которых приобретает ведущий характер в зависимости от онтогенетической стадии развития индивида, а также от специфики строящихся им отношений с миром.

Применительно к переживанию такой ситуацией саморазвития могут выступать моменты позитивных пиковых переживаний, меняющих физическое, психологическое, социальное и духовное жизнеосуществление человека. В результате человек начинает функционировать в новых внутренних и внешних условиях. Именно функционирование человека в новых условиях жизнедеятельности становится объектом психологии переживания как науки постнеклассического типа.

1.3 Повседневность как пространство для разнообразных форм переживаний

Необходимость обращения к «повседневности» была вызвана тем фактом, что в последние десятилетия данная концепция начала появляться в психологических исследованиях, затрагивающих темы социального знания при анализе образа мышления людей, их действий в обычных ситуациях. Поэтому изучение повседневности в различных ее вариантах и аспектах, по нашему мнению, является важной и актуальной задачей. Более того, глубокое изучение повседневности позволяет понять изменчивый и непостоянный характер современности, с ее непредсказуемостью, нестабильностью и культурным разнообразием. Следовательно, это тот конструкт, с помощью которого является возможность уловить и понять субъективность, то есть то, что отличает одного человека от других людей. Отметим сразу, что на сегодня не существует четкого очерпывающего определения того, что такое повседневность.

Во второй половине XX века в круг научных интересов вошел ряд тем, среди которых и жизнь человека во всех контекстах обыденности. Это направление научной рефлексии получило название «аналитика повседневности», в центре внимания которой находится «реальность, которая интерпретируется людьми и имеет для них субъективную значимость в качестве цельного жизненного мира» [135, с. 38]. Культура повседневности как определенная сфера, где человек реализуется и утверждается, впервые становится теоретическим концептом в работах Э. Гуссерля [27], А. Шюца [136] и др.

Истоками понимания сущности повседневности стали разработки Э. Гуссерля о «жизненном мире» (*lebenswelt*). Под жизненным миром он описывал мир, данный в повседневном, чувственном опыте, «привычный» и целостный, поддающийся тематизации и каузальному познанию в процессе рефлексии. Жизненный мир человека не противоположен его внутреннему миру, а наоборот, образует вместе с ним единый горизонт как интересубъективное условие существования внешней и внутренней составляющей бытия, конструируется и воссоздается каждой индивидуальной личностью [27, с. 89–98].

Схожие взгляды можно найти и у других представителей феноменологического движения. М. Хайдеггер использовал термин «бытие-в-мире» (*in-der-welt-sein*) и акцентировал внимание на практическом и историческом измерениях жизненного мира [137], М. Мерло-Понти – «быть в мире» (*être-au-monde*), фокусируясь на его воплощении [138]. С точки зрения А. Шюца жизненный мир (*Lebenswelt*), являясь сферой практики, состоит из пространственной (реальность), временной (мировое и субъективное время, артикуляция потока сознания, биографическая артикуляция) и социальной (социальные связи между современниками, опыт, история, будущий мир) структур. Повседневность – это сфера человеческого опыта, которой присуща особая форма восприятия и осмысления мира, возникающая на основе трудовой деятельности. Эта сфера обладает такими характеристиками, как уверенность в объективности и самоочевидности мира и социальных взаимодействий, является «высшей реальностью», базисом, на котором формируются все прочие миры опыта [136, с. 132].

Жизненный мир в рамках феноменологической социологии предстает как всеобъемлющая сфера человеческого опыта, ориентаций и действий, с помощью которых человек осуществляет свои планы, удовлетворяет собственные желания, общаясь с другими людьми. Такая теоретическая концептуализация повседневности стала возможной вследствие того, что повседневность начала изучаться в рамках антропологического подхода. В структурно-лингвистическом направлении повседневность явилась объектом пристального внимания Ю. М. Лотмана, где повседневность – обычное протекание жизни в ее реально-практических формах; это вещи, которые окружают нас, наши привычки, ежедневное поведение. Во второй половине 80-х – 90-е гг. XX ст. в семиотике культуры и истории возникла семиотика повседневности, начало которой

было положено Ф. де Соссюром, Р. Якобсоном. Так, у М. М. Бахтина всякое явление, которое осмысливается, включается не только в сферу временно-пространственного существования, но и в смысловую. При этом каковы бы ни были эти смыслы, чтобы войти в опыт, они должны принять какое-либо временно-пространственное выражение, то есть принять знаковую форму, слышимую и видимую [129, с. 407].

В социологии конструктивизма уникальность человеческой личности отражается главным образом в ее социальной сути. Человек как личность проявляет свою индивидуальность, имея собственную интерпретацию социальной реальности в соответствии с накопленным опытом социальных взаимодействий. В повседневности человек обычно не задумывается над структурой своего социального мира или над предпосылками и возможностями социального порядка. Главные грани жизни выступают как данность, естественность, само собой разумеющееся. По мнению П. Бергера и Т. Лукмана, основой интерпретации является обыденное знание. Оно состоит из совокупности ситуаций, мотивов, переживаний, действий, объектов, с помощью которых устанавливается смысл, достигается понимание, в связи с чем запускается соответствующая им схема поведения. Благодаря этому повседневный мир приобретает смысл, воспринимается как нормальный, хорошо известный и привычный [135].

Методологические установки постмодернизма (Ж. Батайи, Ж. Бодрийяр и др.) включают в исследование повседневности изучение образов и стилей жизни человека, восприятие и переживание им событий окружающего мира, во всем разнообразии типов его субъективности. Повседневность противоречива: с одной стороны, она подчинена социальным нормам и ценностям, с другой – не может быть до конца формализованной, поскольку предполагает духовность, переживания, желания, стремления, всё то, что выходит за пределы формализации.

Под влиянием повседневности формируется обыденное сознание как сложный феномен духовной культуры, который включает в себя познавательные, ценностные, социально-психологические и иные компоненты. Повседневность в обыденном сознании обладает такими специфическими чертами, как неявность, мифологичность, общепризнанная достоверность, контекстуальность, проективность, узнаваемость, что предопределяет формы существования повседневного знания в виде явлений семантики и в форме практики [139, с. 73–77]. В дискурсе повседневность представлена следующими элементами: стереотипизацией, неизменностью, опытом решения социальных проблем группой, превращением индивидуальных творческих достижений в интересующие, устойчивостью, адаптивными возможностями [140, с. 85–90].

Повседневность предстает как статический образ мира, в котором выделяются стабильные основания жизнедеятельности человека (традиции, ритуалы, стереотипы, категориальные схемы), не подвергающиеся сомнению [141]. Так, Д. А. Леонтьев утверждает, что наряду с повседневной реальностью как жизненным миром каждого индивида правомерно говорить об обобщенных структурах жизненных миров, совместно производимых отношений с миром и проявляющих себя в сосуществовании в одном историческом пространстве–времени параллельно с несколькими типами таких отношений, которые отличаются своими фундаментальными закономерностями [142, с. 114–116].

Повседневность выступает неотъемлемой частью чувственного и рационального опыта, накопителем и транслятором актуальных значений. Она присутствует здесь и сейчас и обеспечивает культурно-историческое развитие человека в пространстве и времени. Темп и ритм повседневности соотносится с тремя основными сферами: бытом, трудом и досугом. Уклад повседневной жизни с его повторяющимися изо дня в день делами и занятиями тяготеет к стабильности, определенному режиму, которые являются нормой повседневности [143, с. 25]. Ежедневные события в жизни человека и в окружающем мире природы и культуры должны быть определенным образом воспринятыми, пережитыми и оце-

ненными. Чтобы явление стало ожидаемым, неизбежным, обязательным, привычным, само собой разумеющимся, оно должно быть пережито и оценено как тривиальное, серое, скучное [144, с. 100–110]. При этом, подчеркивает Т. Д. Марцинковская, различные аспекты повседневности могут рассматриваться в качестве разных областей психологического хронотопа как соотношения личностной и социокультурной идентичности и кристаллизации социальных и индивидуальных переживаний. Содержание повседневности, полученное через анализ кристаллизованных переживаний, может помочь познать как отдельного человека, так и конкретную группу, поскольку в повседневности органично присутствуют и соединяются истоки патологии и становления одновременно [145].

Таким образом, под повседневностью мы будем понимать некую целостную область человеческой жизни в ее простоте, ежедневности, обыденности, в которой всё окружающее зафиксировано человеком как нечто конкретное и неизменное, разворачивается в социальном пространстве и времени в сферах различных видов деятельности. Повседневность тождественна социокультурному миру, воспринимаемому человеком, действует на него, однако в то же время подвергается воздействию человека [146, с. 5–6]. Следовательно, под повседневными переживаниями мы будем понимать переживания, которые сопровождают ежедневные, привычные, повторяющиеся действия или события; характеризуются естественностью, спонтанностью, реалистичностью; не вызывают удивления, не обладают новизной и необычностью.

Однако сфера повседневной жизни человека включает не только моменты рутинного, повседневного существования, но и подобные взрывам моменты. По мнению Б. Вальденфельса, повседневность рассматривается как место образования смысла: «Когда новое и оригинальное более не улавливается интегративным общим порядком или регулятивным основополагающим принципом, тогда оно принимает форму отклонения. Возникает сумеречная зона, в которой повседневность преобразуется за счет медленного давления или внезапного прорыва нового» [147, с. 47]. И это важно для исследования замечание, поскольку кажущаяся непрерывная обычность повседневности включает в себя «разрывы», которые могут в один момент нейтрализовать или перевернуть сложившуюся совокупность взаимоотношений, обозначить множественность вариантов-выборов жизненного мира. Эти моменты вызывают как негативные, так и позитивные пиковые переживания, представляющие собой крайние точки континуума, между которыми располагается разнообразие повседневных переживаний человека.

1.4 Понятие о пиковых (вершинных) переживаниях

В настоящем исследовании акцент сделан на изучении переживаний с позиций гуманистической и позитивной психологии как моментов экзистенциальных озарений, в которых человек «выходит за пределы» повседневного опыта, способных изменить жизнь человека. Согласно У. Джеймсу, подобные переживания коренятся в мистических состояниях сознания и предполагают выход за пределы нормальной (повседневной) реальности. Он считал, что момент полного ощущения истинного «Я» делает пиковое переживание важным компонентом идентичности [148].

Ключевой вклад в психологическое понимание позитивных переживаний внесла концепция «пиковых переживаний» (*peak-experience*) А. Маслоу. Он описал пиковые переживания как момент трепета, экстаза или внезапного понимания жизни как мощного единства, превосходящего пространство, время и личность, как «моменты наивысшего счастья и удовлетворения» и «всё, что приближается к совершенству», как универсальное человеческое явление, охватывающее весь спектр человеческой деятельности [80, с. 132]. Пиковые переживания превосходят обычную интенсивность,

важность и богатство повседневной жизни (G. Privette, B. Bundrick [149, с. 169–172]). Это самоутверждающиеся, самооправдывающиеся моменты очень высокой ценности, что делает их уникальным и значимым опытом в течение всей жизни.

После разработок А. Маслоу пиковые переживания стали предметом исследований в ряде зарубежных направлений и начали использоваться в гуманистической психотерапии. Терапевтические эффекты, описанные в работах А. Gabriellsson, L. Leitner, S. Lindström, K. Schneider [150; 151; 152] и др., включают облегчение физической боли, избавление от стресса, беспокойства, тревоги, освобождение от личных и социальных барьеров и повышение уверенности в себе. По мнению авторов, уже память об этом переживании может принести силу и надежду в критических ситуациях.

Основные результаты исследований указывают на универсальность пиковых переживаний среди взрослых, их корреляции с эмпатией и другими аффективными и эмоциональными характеристиками интенсивного счастья (E. Hoffman, S. Muramoto [153], G. Privette [149]). Результаты также показали, что действия и ситуации, которые вызывают пиковые переживания, зависят от культурных ценностей. По данным E. H. Yeagle, F. Y. Dunham, G. Privette [154], взрослые в США ссылались на межличностные отношения, созерцание природы и повседневную деятельность, в то время как представители коллективистских культур уделяли больше внимания социально ориентированным ситуациям и групповой сплоченности. Данные, собранные в Бразилии, Китае, Японии, Норвегии и Соединенных Штатах, свидетельствуют о том, что пиковые переживания также наблюдаются у детей (E. Hoffman, S. Muramoto [153]) и в основном связываются с природой и межличностным общением.

Ряд ученых стремились выделить потенциальные триггеры более подробно. Так, обзор исследований в этой области подтверждает, что пиковые переживания могут происходить в самых разных условиях. Подобные переживания отмечались исследователями в связи со спортом (S. Jackson [155], R. Harmison [156] и др.), музыкой (M. J. Lowis [157] и др.), а также физическими практиками, такими как айкидо, йога, тайцзи и др. Большая часть исследований пиковых переживаний указывает на то, что природа является одним из наиболее распространенных и универсальных триггеров [158].

В своем исследовании F. C. Thorne описал пиковое переживание как переживание, которое признается человеком одним из самых высоких моментов в жизни. Он также утверждал, что пиковое переживание – это одно из самых захватывающих, богатых и приносящих удовлетворение переживаний, которые когда-либо можно испытать. Анализ данных исследования среди студентов университета позволил выделить типы пиковых переживаний. Классификация F. C. Thorne содержала различные категории пиковых переживаний, включая чувственные пиковые переживания (например, приятные ощущения), эмоциональные пиковые переживания (например, любовь, состояния эйфории, восторг и юмор), когнитивные пиковые переживания (понимание и открытие, изобретение и творчество), актуализацию себя и становление тем, кем можно стать (любовь и уважение к себе, признание себя), кульминационные переживания (полная жизнь, удовлетворение, радость), предельный опыт (человек в общении с природой) и духовные кризисы (стойкость) [159, с. 248–250].

Изучая «величайшие моменты» спортсменов, K. Ravizza собрал данные полуструктурированных интервью профессионалов, которые занимались различными видами спорта. Участники исследования описывали свои переживания как полноту внимания, временную потерю себя, дезориентацию во времени и пространстве, полный контроль над ситуацией, исчезновение обычных страхов, связанных с деятельностью, отсутствие усилий и легкость ее выполнения, а также чувство удивления. K. Ravizza пришел к выводу, что в спорте присутствует и имеет значение не только двигательный, но также эмоциональный и когнитивный аспекты, которые иногда могут быть довольно интенсивными. Несмотря

на то, что эти переживания были связаны с ближайшим событием, соревнованием, они стали переломным моментом в жизни участников, двигателем перемен [160, с. 35–40].

В другом исследовании, проведенном R. Panzarella, описания «интенсивного радостного переживания» от прослушивания музыки или просмотра произведений изобразительного искусства были подвергнуты контент-анализу. Исследование показало положительную корреляцию между пиковыми переживаниями и самоактуализацией, самовосприятием, но без корреляции с возрастом, полом, образованием респондентов, художественными или музыкальными способностями. Переживания музыки и визуального искусства проходили через различные стадии, начиная с когнитивных реакций и «потери» себя, достигая кульминации в двигательных реакциях и самотрансформации. Среди долговременных последствий были яркие и постоянно стимулирующие воспоминания, повышенная оценка, включающая более позитивные чувства к себе, а также улучшение отношений с другими людьми и оптимизм [161, с. 74–84].

С пиковым переживанием связаны переживания потока и пиковой производительности. Опыт потока, как понятие, введенное психологом М. Чиксентмихайи, предполагает участие в деятельности, приносящей внутреннее удовольствие, уменьшение самосознания и тесное соответствие между способностями индивида и задачами деятельности [128]. Поток наиболее часто переживается в играх, и его можно описать как высшую точку положительных чувств и пик производительности. Человек полностью погружается в рассматриваемый предмет и контролирует свое тело и ум. Поток содержит многие характеристики пикового переживания, такие как легкость функционирования, полное поглощение, наслаждение и др.

По мнению G. Privette, пик производительности можно определить как «эпизод превосходного функционирования» [149], поведение на пике производительности является более эффективным, творческим, продуктивным, выходящим за рамки нормального уровня функционирования, и может быть связано с любой деятельностью, в которой задействован аспект потенциала человека. В дополнение к введению понятия пиковой производительности G. Privette создала одну из первых сравнительных типологий пиковых переживаний. Соотнесение пиковых переживаний, потока и пиковой производительности привело к заключению, что эти конструкторы представляют собой позитивные субъективные переживания, которые могут иметь место в самых разнообразных видах деятельности. Поток не обязательно подразумевает оптимальную радость или производительность, но может включать в себя либо то, либо другое. Пиковые переживания связаны с чувством удивления, трепета или экстаза в сравнении с обычным переживанием.

В то время как некоторые исследователи используют термины «поток» и «пиковые переживания» как синонимы, другие проводят различие между ними, в том числе с точки зрения частоты (пиковые переживания встречаются реже, чем переживания потока), компонентной структуры (поток предполагает полное погружение без непосредственного переживания эмоций, пиковые же переживания считаются радостными) и предварительных условий (поток обязательно предполагает участие в деятельности, в то время как пиковые переживания этого не делают) [162].

Дальнейшее изучение пиковой производительности указывает на ее связь с определенным психологическим профилем, характеризующимся чувством уверенности в себе и ожиданиями успеха, энергией, чувством контроля, высокой концентрацией, сильной сосредоточенностью на задаче, позитивным отношением, решительностью и целеустремленностью (V. Krane, J. Williams [163]). В более поздних исследованиях также сообщалось о чувствах легкости и автоматизма, при которых во время исполнения практически не присутствует сознательных мыслей [164].

Конструктор переживаний в деятельности, или переживаний, сопровождающих деятельность, был введен представителями Международной лаборатории позитивной

психологии личности и мотивации, в связи с разработкой трехмерной модели переживаний. Модель описывает критерии оптимальности текущей деятельности субъекта: удовольствие (положительные эмоции, сопровождающие процесс деятельности), смысл (ощущение связи деятельности с другими сторонами жизни самого субъекта и других людей) и усилия (ощущения контроля над процессом деятельности) [165].

Дополнением к пиковому переживанию является «переживание плато», понятие, которое А. Маслоу начал разрабатывать в конце своей карьеры. Переживание плато – это спокойный, рефлексивный момент безмятежности, в течение которого человек может как чувствовать, так и думать о ситуации. Более того, в отличие от пиковых переживаний, переживания плато можно культивировать [80].

Другим направлением в изучении пиковых переживаний являлось исследование разницы между людьми, которые испытывали их, и теми, кто их не имел. R. Wuthnow обнаружил, что пикиры (люди, склонные к пиковым переживаниям) ведут более осмысленную жизнь, отмечают ценности бытия (а не материального имущества, славы, богатства) [166]. Люди, которые сообщают о пиковых переживаниях, также склонны испытывать чувства блаженства, трансцендентности и мистицизма, которые также сродни бытийным ценностям А. Маслоу. R. Wuthnow утверждал, что наиболее важным является состояние восприимчивости человека к этому переживанию. Ученые R. E. Mogar, R. E. Klavetter и др. показали, что «пикиры» находили жизнь более осмысленной и чувствовали себя более позитивно по отношению к себе, тогда как лица, не восприимчивые к пиковым переживаниям, как правило, ориентированы на других и нечувствительны к своему внутреннему миру или творческому потенциалу [167, с. 422–424].

Идею М. Hoffman о том, детские пиковые переживания влияют на дальнейшее развитие, мы находим в работах А. А. Мелик-Пашаева о «ключевых, сверхзначимых» переживаниях. По мнению ученого, они определяют направление и успешность творческой самореализации человека в будущем. Хотя значимость этого ключевого переживания человек осознает постепенно, в дальнейшей жизни, но фиксируется оно в памяти сразу и навсегда. Суть его в том, что, ярко переживая в определенный момент впечатление от какого-то явления действительности, человек угадывает, для чего он сам существует и что он должен в этом мире сделать, что есть его задачей в жизни и в чем он сможет реализовать себя. Ключевое переживание захватывает человека целиком, на интеллектуальном, эмоциональном, соматическом уровне и во всей своей живости и непосредственности помнится в течение долгой жизни. В процессе такого переживания происходит встреча с собой, ценностно-избирательное отношение к действительности, которое соответствующим образом трансформирует и жизненный опыт, и всю совокупность психологических качеств человека [168, с. 71–80].

Как видно из вышеизложенного, субъективная природа трансцендентных, мистических, пиковых, оптимальных и духовных переживаний, а также состояний «потока» схожа. Все эти жизненные переживания обычно включают в себя трансцендентные состояния, выходящие за пределы обычного (повседневного) сознания, повышенные положительные эмоции и часто вызывающие чувство благоговения, удивления и изумления [169].

Таким образом, пиковые переживания – это в определенном смысле кульминация, переходный момент в новое, качественное состояние. В противоположность обычным (повседневным) переживаниям, пиковые вызывают усиление связи человека с миром, его вовлеченности. Следовательно, пиковые переживания – позитивные переживания, характеризующиеся внезапностью, новизной, необычностью; высокой субъективной значимостью и ценностью, интенсивностью восприятия и концентрацией внимания, интенсивностью эмоционального реагирования; обладают потенциалом, задающим направленность активности в определенные периоды жизни.

Выводы по первой главе

Анализ теоретико-методологических подходов к изучению категории переживания позволил сделать следующие выводы:

– во-первых, в философии под переживанием ученые понимают обретение личностью опыта; оно отождествляется с сознанием, всегда целостно и в своей основе имеет долговременные ценностные образования. В психологии переживания связывают в узком значении с аффективной сферой личности, а в широком – с пережитым личностью событием, содержание которого имело значение и ценность для нее. В современных научных исследованиях проблема переживания рассматривается как междисциплинарная, отмечается наличие разнонаправленных подходов к определению этого понятия и пониманию его психологических детерминант. Всё более отчетливо проявляется тенденция поиска новых интегративных средств исследования переживания, способствующих наиболее полному и адекватному отражению этого сложного феномена. Транспективный анализ представлений о переживании позволил сделать заключение, что переживание на классическом этапе развития знания анализировалось и изучалось с позиций доминирующих принципов отражения, отдельных эмоциональных, чувственных элементов потока сознания, объективных явлений, которые обнаруживаются в виде физиологических реакций, механизма регулирования простых адаптирующихся систем. На неклассическом этапе актуализируются позиции избирательного взаимодействия человека с миром, связанные с принципом обратной связи как саморегуляции, открытости для взаимодействия личности и среды в неразрывной связи с пространственно-временной обусловленностью и недоопределенностью жизни (как постоянный обмен с окружающей средой веществом, информацией, энергией). В постнеклассической перспективе исследование переживания становится возможным на принципах самоорганизации, открытости, темпоральности, снимающих дихотомию внутреннего и внешнего, субъективного и объективного, объяснительного и описательного;

– во-вторых, в понятийно-категориальный аппарат современной психологии все активнее внедряются формулировки, которые описывают целостное бытие личности, в частности, настоящее исследование позволило очертить концептуальные положения переживания. Познание мира и себя в нем начинается с переживания, а затем переходит в осмысление своего существования и осознание личностью собственного отношения к явлениям и событиям жизни. Переживание, его характеристики определяются как внешними, так и внутренними условиями. Особенности переживаний зависят не только от свойств нервной системы человека, но и от условий внешней среды, социальных факторов. В то же время переживание, всегда имея предметный аспект, зависит от личностного контекста, то есть переживаемое человеком оказывается личностно значимым для него. Из этого следует, что переживание есть динамическое и изменяемое образование, возникающее на стыках трех миров личности: внутреннего, внешнего и пространства бытия.

Единство взаимосвязанных, взаимообусловленных сторон реальности, каждая из которых выступает как форма проявления и фиксации целостного переживаемого опыта личности, служит его своеобразной проекцией, предопределяет особенности психических процессов и различных форм функционирования человека. Связь сознания, ситуации и переживания отражается в процессах адаптации человека к условиям существования, текущего функционирования, полноты жизни с помощью пространственно-временных, когнитивных характеристик, психосемантических образов, обладает культурнообусловленным характером и представляет осознаваемые и неосознаваемые структуры психики, в которых жизнедеятельность человека осуществляется как единство условий сознания и деятельности. Следовательно, переживание – это сложноор-

ганизованная система динамических отношений личности к себе и к действительности, структура и содержание которой определяются взаимосвязями событийно-содержательных, когнитивно-аффективных, хромотопических характеристик, обусловленных личностным и социокультурным контекстом опыта;

– в-третьих, повседневность выступает неотъемлемой частью чувственного и рационального опыта, накопителем и транслятором актуальных значений. Различные аспекты повседневности могут рассматриваться как разные области психологического хронотопа, как соотношение личностной и социокультурной идентичности и кристаллизации социальных и индивидуальных переживаний. Содержание повседневности, полученное через анализ кристаллизованных переживаний, может помочь в понимании как отдельного человека, так и конкретной группы. Повседневность представляется как целостная область человеческой жизни в ее простоте, ежедневности, обыденности, зафиксирована человеком как нечто конкретное и неизменное, разворачивается в социальном пространстве и времени в сферах различных видов деятельности. Повседневность тождественна социокультурному миру, воспринимаемому человеком, действует на него, однако в то же время подвергается воздействию человека. Повседневные переживания сопровождают ежедневные, привычные, повторяющиеся действия или события; характеризуются естественностью, спонтанностью, реалистичностью; не вызывают удивления, не обладают новизной и необычностью. Обычность повседневности включает в себя «разрывы», которые могут в один момент нейтрализовать или перевернуть сложившуюся совокупность взаимоотношений, обозначить множественность вариантов-выборов жизненного мира. Пиковые переживания – это позитивные переживания, которые выделяются в контрасте с повседневными переживаниями, внезапностью, новизной, необычностью; высокой субъективной значимостью и ценностью, интенсивностью восприятия и концентрацией внимания, интенсивностью эмоционального реагирования; обладают потенциалом, задающим направленность активности в определенные периоды жизни.

Таким образом, теоретико-методологические основания исследования повседневных и пиковых переживаний профессиональной деятельности включают раскрытие сложности происходящих трансформаций и, по возможности, предвидение будущих изменений в их содержании и структуре.

ГЛАВА 2

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Дизайн эмпирического исследования переживаний

Методологические сдвиги, происходящие в научном познании, сказались и на формировании корпуса новых исследовательских стратегий, методов и процедур получения и обработки эмпирического материала, его анализе. Из проведенного теоретического анализа исходным является положение о методологическом позиционировании в пространстве эвристических возможностей современного (постнеклассического) этапа развития психологической науки. Поскольку на постнеклассическом объекте развивается в сети сложных и изменчивых взаимодействий [170], оптимальным видится использование смешанных методов и методологий, которые позволяют охватить как можно более широкое количество детерминаций: от линейных (каузальных), являющихся идеалом классических исследований, до спонтанных синергетических преобразований в сложных взаимосвязанных системах [132].

В. А. Барабанщиков [171], А. В. Карпов [172], Б. Ф. Ломов [84] указывают на необходимость системного применения методологических принципов в выборе методов исследования, отмечая, что попытки рассматривать психические явления через призму одного методологического принципа, единственной категории и метода неминуемо препятствуют возможности исследования их реальных взаимосвязей. В настоящей работе поставленные исследовательские задачи, а также требование сложности мышления как релевантного условия познания сложно устроенного мира реализуются в сочетании номотетического и идиографического подходов, объяснительной и описательной психологии, естественно-ориентированной и феноменологической парадигм в психологии, количественного и качественного методов, макро- и микроуровней анализа. Смешанные методологии, использующие как взаимодополнение дихотомии методологических направлений, реализуют идею триангуляции – таких методологических сочетаний, которые компенсируют недостатки, присущие другим методам, достоинствами других методов, обеспечивают надежность и валидность исследования [90; 173].

Важным для настоящего исследования являются также выводы о том, что номотетический подход создает условия для идиографического изучения человека как уникальной целостности, помогает выявить общепсихологические закономерности по принципам: конвергенции как причины формирования индивидуальных различий; рассмотрения развития как сочетания процессов дифференциации и интеграции [18; 19; 91; 173; 174; 175; 176; 177].

Опираясь на теоретико-методологические положения и подходы, описанные в первой главе данного научного издания, в отношении психологических особенностей переживания, перед нами встала задача отобрать комплекс психодиагностических моделей, методов и методик, отвечающих современным требованиям психометрики и предоставляющих возможность количественно и качественно изучить специфику переживания, его содержание, составляющие, структуру и психологические детерминанты (в традиционном и постнеклассическом смысле) как сложную характеристику многомерной целостности.

Раскрыв методологические основы исследования, перейдем к построению его модели (рисунок 2.1).

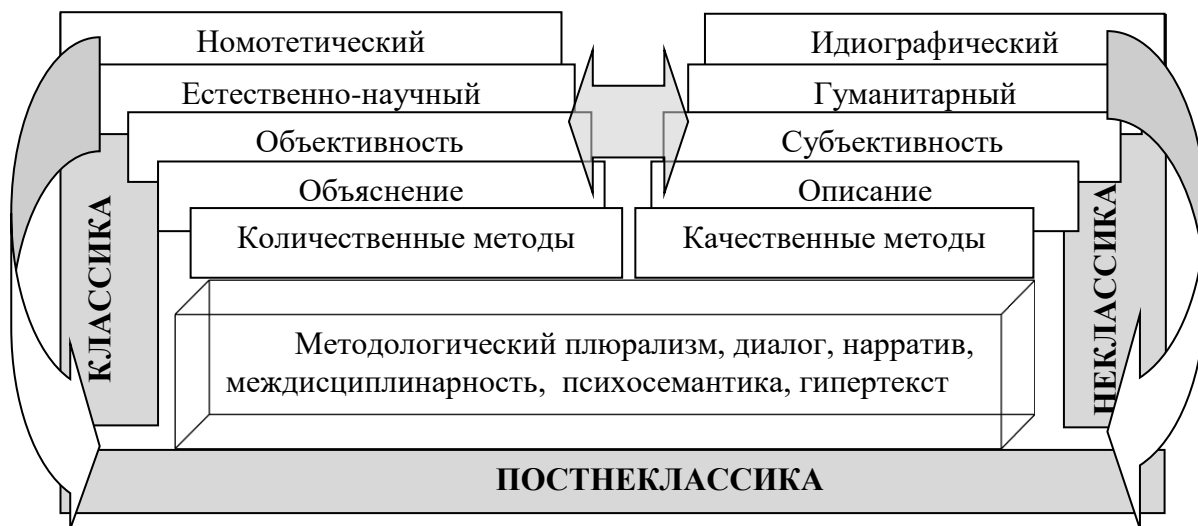


Рисунок 2.1 – Методологическая модель эмпирического исследования

Сознание человека определяется его общественным бытием, реальными процессами жизни и системой деятельностей, сменяющих друг друга, в которых происходит переход объекта в его субъективную форму. Непосредственно переживаемый образ выводит субъекта на контакт с многомерной реальностью, углубляя взаимоотношение человека с миром, является неотъемлемым компонентом актуального индивидуального группового сознания и самосознания. Важно обратить внимание на то, что исследования когнитивно- и психолингвистических, психосемантических, субъективно-семантических и философско-психолого-культурологических дискурсивных аспектов ментальных процессов человека открывают путь к поиску методов объективации его бытия и, в частности, элементов переживаний и иерархических смысловых связей между ними [113; 178; 179; 180]. По мнению В. А. Звегинцева, «язык образует главный компонент той среды, вне которой невозможны все виды интеллектуальной и духовной деятельности человека» [181, с. 206]. Следовательно, для методического аспекта исследования это означает необходимость поиска такого инструментария, который открывал бы доступ как к общей, так и индивидуальной модели репрезентации содержания переживаний профессиональной деятельности.

Приведенные выше аргументы, рассмотренные в контексте переживания, определяют соответствующий дизайн эмпирического исследования, основанный на постулатах смешанной методологии, а именно параллельное ведение двух направлений эмпирического исследования: номотетического и идиографического.

2.1.1 Номотетическое направление исследования переживаний

Номотетический подход – это традиционный позитивистский, объективный подход к исследованию психологической феноменологии, ориентированный на обретение универсальных свойств, качеств, черт, характеризующих личность и ее поведение. В русле данного подхода активно развивались количественные методы исследования, ориентированные на получение строго объективных, т.е. количественно выраженных данных. Эта линия исследования представлена следующими методиками:

1) методика «Диагностика переживаний в деятельности (ДПД)», разработанная Д. А. Леонтьевым, Е. Н. Осиним, состоящая из 12 утверждений, объединенных в четыре шкалы. Данная методика опирается на комбинаторную модель оптимального пере-

живания Д. А. Леонтьева, в соответствии с которой в любом переживании, сопровождающем деятельность, выделяются три основополагающих элемента, измеряющие переживания удовольствия, осмысленности, усилия, а также пустоты как их отсутствия в рамках выполняемой деятельности. Трехмерная модель позволяет не только выделить эти элементы, но и описать их различные сочетания [165];

2) тест-опросник «Переживание (ПВЭИ)» Л. Р. Фахрутдиновой. Опросник состоит из 63 утверждений, объединенных в 4 блока, измеряет пространственные характеристики переживаний – 17 утверждений (отражают объем, широту и глубину охвата переживаниями внутренней жизни субъекта. Высокие значения по данной шкале показывают, что переживание фактически полностью захватило субъекта. Низкие значения шкалы означают, что человек отводит данному переживанию небольшое место в своей внутренней жизни).

Временные характеристики переживаний – 12 утверждений (отражают влияние переживания на течение внутреннего времени. Высокие значения указывают, что данное переживание вызывает субъективное ощущение убыстрения времени, его насыщенность событиями. Очень высокий уровень временной характеристики отражает ощущение отсутствия контроля, быстроты происходящих событий, нарушение временной последовательности. Низкие значения показывают, что переживаемые события вызывают ощущение замедления времени, его тягучести и мучительно медленного протекания. Также этот показатель может означать отстраненность от происходящего, выпадение из временного потока).

Энергетические характеристики переживаний – 14 утверждений (отражают интенсивность, силу, яркость, переживания. Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют об очень интенсивных, энергетически заряженных переживаниях, которые придают человеку весьма сильное вдохновение, энергию, силы, потрясают основы его бытия, полностью поглощают все силы человека, его переживания фактически отнимают всю энергию из его остальной психической жизни. Низкие показатели говорят о переживаниях малой интенсивности, очень низкие показатели отражают отсутствие переживаний на происходящие события).

Информационные характеристики переживаний – 20 утверждений (указывают на значимость переживания для субъекта, степень личностной вовлеченности в происходящее, насколько его данное переживание меняет, дает знание. Высокие показатели демонстрируют степень значимости переживания для субъекта, его информационную насыщенность. Низкие показатели фиксируют, что переживание дает мало опыта, знания, информации. Оно является малозначимым для человека) [74].

Участники выражают степень согласия с данными утверждениями по шкале от -3 (категорически не согласен) до 3 (полностью согласен).

Отдельно следует остановиться на *психосемантических методах* исследования и отметить их междисциплинарность. Так, психосемантика, с одной стороны, тесным образом связана с философией, культурологией, лингвистикой, семантикой, социологией, а с другой – применяется во многих отраслях психологии (социальной, политической, инженерной психологии, психодиагностики и т.д.). Помимо этого В. П. Серкин отмечает тот факт, что в данных методах удачно интегрируются разработки как зарубежных, так и отечественных исследователей (метод репертуарных решеток Дж. Келли, семантический дифференциал Ч. Осгуда, методика субъективного шкалирования, метод семантической реконструкции значений Е. Ю. Артемьевой, контент-анализ глубинных семантических ролей В. П. Серкина) [178].

Опросник «Психосемантический дифференциал переживания “Моя работа”». В вопросе и выборе методики психосемантического дифференциала мы опирались на ключевые идеи психологии субъективной семантики В. Ф. Петренко [179], с учетом

уточнений к нему в части статистической обработки и интерпретации результатов Е. Ю. Артемьевой [180] и В. П. Серкина [178]. Семантический дифференциал «профессия», направленный на изучение представлений о своей работе может использоваться (по В. П. Серкину) как для описания представлений о работе, профессии или профессионале, так и для оценки профессий и профессионалов. Соответствующие различия задаются инструкциями для участников исследования (мы ориентировали участников сконцентрироваться на понятии «моя работа»).

Поэтому основную базу стимульного ряда специализированного семантического дифференциала для оценки работы [178, с. 344] составили прилагательные, определяющие характеристики деятельностной и индивидуально-психологической сферы: позитивные и негативные описания, определения, состояния, полезность, самоактуализацию, необходимость, повседневность. По нашему мнению, подобный вариант стимульного ряда оценивания является оптимальным вариантом. Пространство шкалы между противоположными значениями воспринимается участниками как непрерывный континуум градации выражения значений, переходящий от средней (нулевой) точки к разной степени одного или противоположного ей признака. Все оценки понятий-стимулов были выражены в баллах: +3 (-3) – сильно; +2 (-2) – средне; +1 (-1) – слабо; 0 – нейтрально. Это позволяет оценить понятие как точку в семантическом пространстве, положение которой характеризуется направленностью и удаленностью от начала координат. Направленность от начала координат раскрывает качественную характеристику поляризации признака, удаленность от начала координат показывает ее количественную характеристику и интенсивность: чем длиннее является вектор удаленности точки семантического пространства от нейтральной позиции шкалы, тем интенсивнее реакция и значимость оценки понятия.

Таким образом, психосемантический подход к исследованию личности, ее переживаний реализуется через «субъектную» парадигму в понимании Другого. При этом особый интерес вызывает возможность осуществления содержательной интерпретации выделяемых структур, позволяющей воссоздать способы осмысления и интерпретации мира, обусловленные следами индивидуального опыта субъекта. Для статистической обработки данных семантического дифференциала и снижения размерности были применены методы семантических универсалий и кластерного анализа.

Также с помощью пакета компьютерных программ IBM SPSS Statistics 25 использовались методы описательной статистики, критерий Краскела–Уоллиса, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, многомерного шкалирования (MDS Alscal).

2.1.2 Идиографическое направление исследования переживаний

Идиографическое направление эмпирического исследования представлено качественными методами. Методологической основой качественных исследований является представление о контекстуальности, непрерывности, принципиальной некантифицированности как исходных свойств психологической реальности. Критерии научной рациональности, сформированные постнеклассической наукой, предлагают новый контекст анализа психических состояний, переживаний и личности в целом.

В частности, роль социума и личности в процессе конструирования индивидуальной психологической реальности толкуется в ином свете. Исходя из признания переживания сложной для изучения категорией, уникальность человека выводится, прежде всего, из уникальности его жизненных целей и смыслов. Следовательно, при использовании количественных методов исследования основная трудность связана с большой вероятностью искажения и ограниченности данных. Согласно М. М. Бахтину,

переживание требует выражения и одновременно организует его, в поведении и деятельности оно проявляется как жизненная история, внутренний диалог [115]. Как неоднократно отмечает в своих работах Л. А. Пергаменщик, переживания каждого человека наполнены особым смыслом и значимостью, индивидуальны и уникальны, что позволяет считать правомерным методом исследования анализ отдельных случаев так же, как и статистические обобщения [182, с. 144].

Методологические принципы качественных исследований заключаются в контекстуальной чувствительности, т.е. включенности анализа исследуемого явления в диалог, социальное, языковое и культурное (D. Silverman, M. Hammersley [183], N. Denzin [176]); понимании – в переходе от фактической констатации «живого» опыта и спектра переживаний человека к надконтекстуальным обобщениям (В. Дильтей); интерпретативной реконструкции – в формировании аналитических категорий как процесса реконструкции субъективных значений и паттернов опыта человека (К. Гиртц [185], Р. Харре [186]); рефлексивности – в раскрытии различных смысловых позиций исследователя и участника как основы для оценки валидности качественных исследований (А. Giorgi [187], О. Т. Мельникова и Д. А. Хорошилов [188], Н. П. Бусыгина [189] и др.). Критерии валидности качественных методов с учетом этапов (уровневой структуры) исследования обеспечиваются планированием сбора, анализа, интерпретации данных и их презентации, этической валидностью и структурой итоговой научной работы, подготовленной по результатам качественного исследования [188].

В качественных исследованиях могут использоваться несколько методов анализа, например, феноменология, этнография, феноменологический и контент-анализ [187; 189]. Настоящее исследование подразумевает совмещение методов тематического и феноменологического анализа. Формулировка этапов тематического анализа производилась с опорой на работы V. Braun, V. Clarke, G. Terry [190] и применение программного обеспечения NVivo 10: транскрибирование; кодирование данных; объединение кодов в категории и темы, определение и уточнение тем; создание тематической «карты» и их интерпретация.

Поскольку исследование было ориентировано на поиск примеров того, как переживается профессиональная деятельность, реализовывалась качественная стратегия исследования. Ее цель – раскрытие структуры переживания и смысла, который имеет для человека какой-либо предмет, ситуация, событие, аспект его жизнедеятельности. Отличительной характеристикой феноменологической стратегии качественного исследования является фокусирование на описаниях индивидуального опыта переживания, аспектов измерения жизненного мира, смыслов, а также раскрытие структурно-функциональных связей изучаемого феномена. Наибольшая ценность представлена в субъективной реальности сконструированного опыта переживания, что априорно признается ценным и надежным источником информации [187; 189; 191 и др.].

Источниками получения качественных эмпирических данных были:

1. На этапе качественного сбора данных первой процедурой являлось получение письменных ответов, содержащих описание опыта переживаний.

Согласно принципам современных феноменологических исследований [192; 193; 195; 196 и др.] для раскрытия универсально-типической структуры переживания часто используются самоотчеты от первого лица. Перед написанием самоотчетов предоставлялась инструкция, в которой просили написать ответ на вопрос, который был размещен последним в исследовательском опроснике: «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?». Такая инструкция была применена для того, чтобы предоставить наиболее широкие рамки для высказывания собственных переживаний, взглядов и эмоций. Поскольку отчеты писа-

лись анонимно, к основному преимуществу можно отнести возможность свободно выражать свои мысли, чувства, отношения, подавать ту информацию, которую участник считает важной. Кроме того, преимуществом является то, что можно собрать большое количество разнообразных отчетов и, соответственно, взглядов, которые в них высказаны. Существенные недостатки выражаются в проблеме получения развернутых рассказов, невозможности задать вопрос для уточнения мнения участника.

В результате было получено 22 описания разного объема (их длина варьировалась от нескольких предложений до 100 слов).

2. Второй процедурой, которая применялась нами для раскрытия содержательных характеристик переживаний, выступило полуструктурированное интервью, что позволило дополнить полученные данные об особенностях как повседневных, так и пиковых переживаний, а также сопоставить их с ответами на открытый вопрос. Вступительная часть интервью предусматривала знакомство, выяснение общих сведений о респонденте. Интервью строилось как свободное, но в то же время имелся ряд вопросов, которые актуализировались, если участник самостоятельно не обращался к ним.

Транскрипты интервью обрабатывались с помощью описательного феноменологического анализа А. Джорджи (рисунок 2.1.2.1).



Рисунок 2.1.2.1 – Метод описательного феноменологического психологического исследования А. Джорджи

Сначала текст читается целиком, чтобы лучше понять общий смысл высказывания, при установке исследователя на отказ от научных и личных представлений о предмете исследования. Далее выделяются из единого описания части, основанные на смыслах с точки зрения изучаемого феномена, – так называемые «смысловые единицы». После единицы преобразуются в психологическое содержание – «конденсируемый смысл». На конечном этапе происходит синтез смысловых элементов в общую структуру опыта переживания субъекта, которая может быть выражена через число уровней или тем и обычно называется общей психологической структурой опыта [187; 189; 191].

Впоследствии все тексты, содержащие описания пиковых переживаний были подвергнуты тематическому анализу [190]. Обработка транскриптов проводилась также с помощью пакета компьютерных программ NVIVO 10.

Целесообразность использования смешанной методологии основывается на предположении, что в результате проведения комплексного использования методов будет получен принципиально новый тип знания об изучаемом предмете. Так, О. Т. Мельникова, Д. А. Хорошилов отмечают, что методологическая триангуляция выступает как одна из важнейших стратегий валидизации качественных исследований [188]. Она позволяет получить новые данные относительно исследуемого явления, поскольку методы дополняют и проверяют друг друга. Полученные с помощью методологической триангуляции результаты могут указывать на разный уровень существования явления, фиксируемого каждым из выбранных методов в отдельности, что помогает раскрыть феноменологию психических явлений [193; 194; 195; 196; 197; 198; 199].

Таким образом, обоснована необходимость исследования переживаний с использованием количественных и качественных методов, позволяющих раскрыть их сложность и многообразие, с сохранением при этом их личностного смысла.

2.1.3 Основные этапы и эмпирическая база исследования

Этапы исследования. Осознавая сложность изучаемого предмета и многоплановость исследовательских интересов, опишем программу эмпирического исследования и задачи, которые решались на каждом из них. Организация исследования заключалась в создании программно-методического обеспечения и предусматривала его структурно-логическую поэтапность. Постановка исследовательских задач предполагает разработку комплексной и системной программы его проведения, где полученные результаты на каждом предыдущем этапе становились основой не только для следующих этапов, но и для их обобщения и научного описания. Организация эмпирического исследования переживаний, сопровождающих профессиональную деятельность, включала три этапа.

На *первом этапе* – ориентировочном (2018–2019 гг.) – внимание было сосредоточено на выборе направления исследования, формулировке цели и задач, определении объекта, предмета и методов исследования, выборе возможных источников информации. Во время проработки психологической литературы по указанной проблеме проведен анализ теоретических источников отечественных и зарубежных ученых по проблемам повседневных и пиковых переживаний, систематизировано представление о переживании и установлено его место в системе психологической науки, выявлена специфика категориально-понятийного аппарата исследуемой проблемы, очерчены перспективы ее дальнейшего изучения.

В течение *второго этапа* – эмпирического (2019–2021 гг.) – решались следующие задачи: отбор методов и методик получения эмпирических данных; разработка и апробация количественного опросника и гайда для интервью; сбор первичных эмпирических данных; предварительная обработка полученных эмпирических данных (формирование массива данных в статистическом пакете; перевод материалов интервью в письменные транскрипты); уточнение выборки исследования. Интерпретация результатов и выводы по теме работы завершили этап исследовательского цикла. Результаты анализа представлены в виде схем, таблиц, диаграмм и рисунков.

Третий этап исследования – обобщающий (2021–2022 гг.) – заключался в обобщении и систематизации полученных результатов. Кроме того, в течение всего периода исследования проводилась апробация основных результатов работы на научно-

практических конференциях, а также публиковались основные материалы исследования в ведущих научных изданиях Беларуси и зарубежных стран.

Эмпирическая основа исследования. Для реализации поставленных в работе задач ориентация научного поиска широкого диапазона переживаний включала области профессиональной деятельности, которые характеризуются эмоциональной насыщенностью, напряжением всех имеющихся в ней систем взаимоотношений, носят нелинейный и не всегда структурированный характер. Поэтому в качестве эмпирической основы исследования выступили медицинские работники, работающие в различных учреждениях. Специфика данной сферы профессиональной деятельности относится к числу социально важных, ответственных и сложных видов, связана с высоким уровнем нервно-эмоциональных и умственных нагрузок, воздействием вредных и опасных физических, химических, биологических факторов. В отличие от других видов социомических профессий, эта деятельность предполагает непосредственное воздействие на организм человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, предупреждение и лечение болезней.

Опрос проводился в дистанционной форме посредством распространения ссылки на исследование по электронной почте, через чаты медицинских сообществ и личные контакты. Все респонденты были уведомлены о цели проводимого опроса, участвовали в нем на добровольной основе. Перед началом сбора данных участникам гарантировалось соблюдение этических стандартов, было получено их информированное согласие на последующее использование данных в научных целях в обобщенном виде. Этот метод был оправдан для настоящего исследования по ряду причин. Во-первых, период исследования пришелся на 1-ю и 2-ю волну пандемии COVID-19, учитывая особые условия работы участников (перепрофилирование учреждений под оказание помощи больным, ограниченное время на отдых, усталость), а также меры по предупреждению распространения коронавируса (социальное дистанцирование, ограничение посещений медицинских учреждений и т.д.), исследование при непосредственном контакте исключалось. Во-вторых, было решено охватить специалистов с разной профессиональной направленностью, чтобы рассмотреть широкое пространство переживаний в деятельности.

Опрос апробировался на 9 респондентах, которые дали обратную связь в отношении понимания вопросов в анкете, а также пожеланий. Однако некоторые опрашиваемые, хотя и согласились участвовать на условиях анонимности, при анкетировании не указали данные о своем поле и/или возрасте, занимаемой должности, оставляли комментарии о том, чтобы результаты были анонимными и дополнительно защищены от возможной идентификации или разглашения и т.д. Все это оказало влияние на организацию исследования, объем его итоговой выборки и полученные данные.

На этапе количественного сбора данных, после исключения испытуемых, не ответивших более чем на 5% всех пунктов (15 и более пунктов), выборка составила 142 человека, из них 120 женщин и 22 мужчины. Возрастной диапазон выборки – от 20 до 60 лет.

Особенности планирования и проведения качественного исследования не подразумевают статистических обобщений, поэтому моделирование качественной выборки происходило в соответствии с «культурной моделью консенсуса» (W. Batchelder, A. K. Romney, S. C. Weller [200], S. Atran, D. L. Medin, N. O. Ross [201]), тезисом о «взаимных перспективах» (A. Schutz [202]) и «социального конструирования реальности» Т. Лукмана и П. Бергера о том, что набор общих «смысловых полей» и взглядов в каждой культуре имеет тенденцию к повторению, следовательно, для насыщения данными и установления консенсуса по различным вопросам «картины мира» достаточно 10 информантов [135].

Целевой выборкой стали 12 человек (9 женщин и 3 мужчины). На момент интервью участникам было от 19 до 48 лет (средний возраст – 37 лет, средний стаж рабо-

ты – 16,7 года). Большинство из них имели среднее специальное (9 человек), высшее (2 человека) и незаконченное высшее образование (1 человек).

Таким образом, дизайн исследования (эмпирическая выборка и примененные методы планирования, диагностики, анализа эмпирического материала) соответствует предмету, цели и задачам исследования, помогает обеспечить достоверность и надежность полученных результатов.

2.2 Реконструкция семантического пространства переживаний деятельности в профессиональном сознании

Первым этапом изучения того, как переживается профессиональная деятельность, было применение психосемантических методов, позволяющих выявить актуальное содержание индивидуального сознания субъекта, а также, что релевантно настоящему исследованию, определить особенности переживаний не только в личностном, но и групповом сознании. Семантическое пространство представляет исследовательскую модель структуры индивидуального сознания, на основе которой происходят восприятие респондентом объектов, их классификация, сравнение и т.д. [179].

2.2.1 Анализ семантических универсалий оценки представлений о профессиональной деятельности

Матрица данных была подвергнута обработке методом *выделения групповых универсалий* – совокупности устойчивых и схожих оценок для всех участников (критерием значимости был выбран 80 и 90% уровень частоты встречаемости), что позволило выделить 9 слов-дескрипторов (рисунок 2.2.1.1).

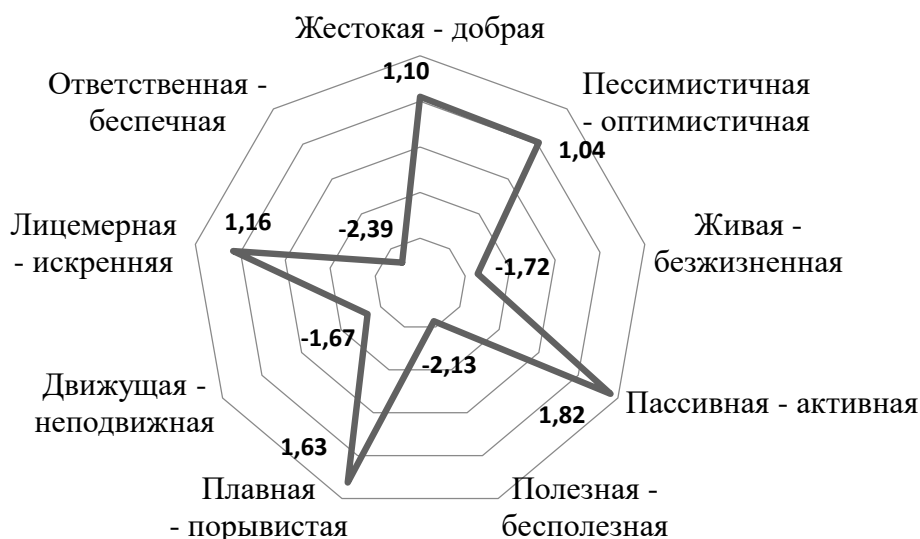


Рисунок 2.2.1.1 – Групповые семантические универсалии представлений о работе

Групповой семантической универсалией оценки представлений о своей профессиональной деятельности при 10 и 20% интервале доступа является следующий список дескрипторов: полезная (90%), активная (90%), порывистая (90%), ответственная (90%),

добрая (80%), оптимистичная (80%), живая (80%), движущая (80%), искренняя (80%). Анализ веса шкал в групповом описании позволяет оценивать представленность неизменяемых обычным путем качеств в обыденном сознании и включает следующие признаки: полезная (-2,13), ответственная (-2,39), активная (1,82), живая (-1,72), движущая (-1,67), порывистая (1,63), искренняя (1,16), добрая (1,10), оптимистичная (1,04).

Полученная универсалия показывает, что смысловая составляющая профессиональной деятельности имеет первостепенное значение. Кроме того, прослеживается признак прогностичности диагностированных семантических универсалий: «оптимистичная», «движущая» и «живая» означает, что языковая модель мира исследуемых не только отражает существующий опыт, но и обладает направленностью в будущее и служит ориентиром в динамике «картины мира» профессии.

Охарактеризованные универсалии раскрывают специфику семантического конструирования участниками пространства деятельности, включающего ценностно-смысловую наполненность («доброта», «полезность», «искренность»), оценку ситуаций как контроля деятельности («ответственность»), динамических характеристик («активность», «живость», «движение», «порывистость») и прогнозирование результативности («оптимизм»).

Следовательно, указанные параметры универсалии групповой оценки «Моя работа» соотносятся в обыденном сознании как важная, требующая активного, незамедлительного реагирования, выбора и принятия решений, мотивирующая, но в то же время выражают позитивную значимость выполняемой деятельности, личные и социальные ценности.

В ходе анализа данных в возрастном срезе (рисунок 2.2.1.2) установлено, что групповые семантические универсалии представлены непропорционально.

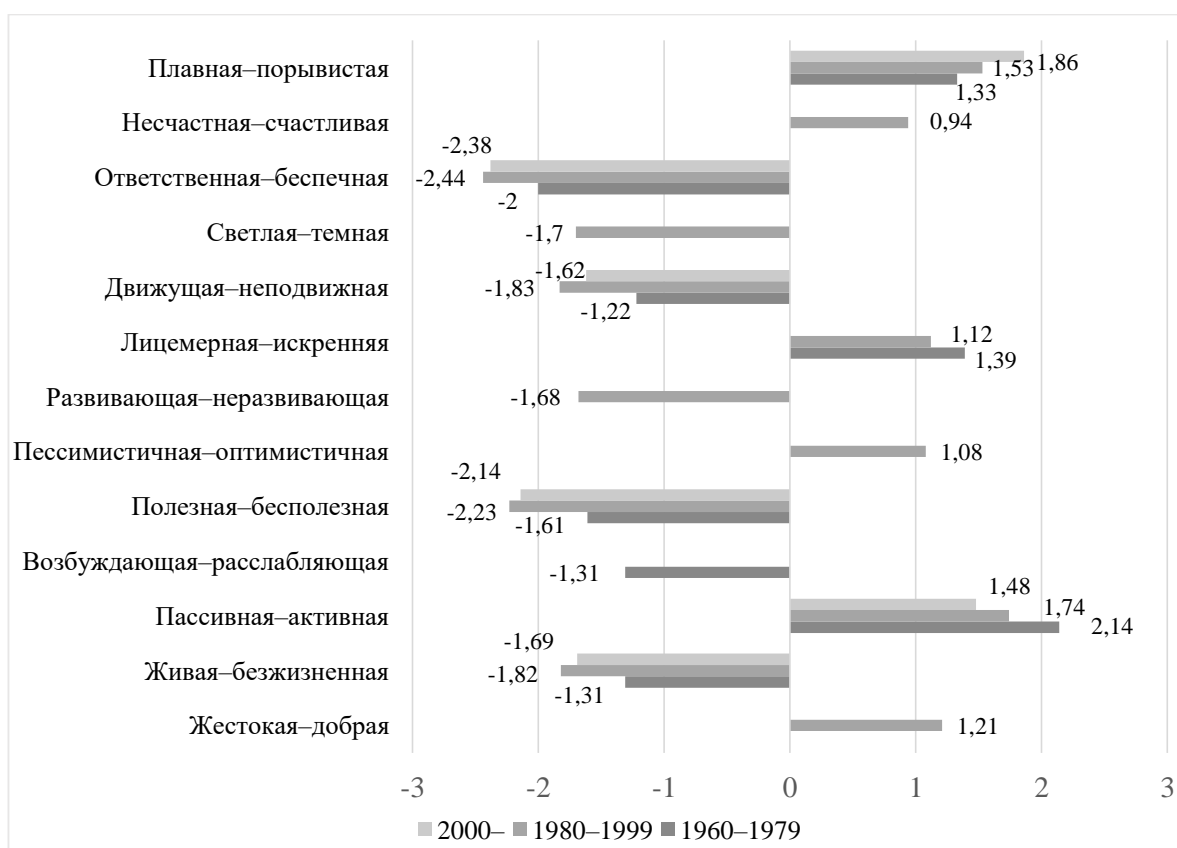


Рисунок 2.2.1.2 – Сравнение профилей семантических универсалий в возрастном срезе

Так, в первой группе 1960–1979 г.р. (объединила в себе 25,3% участников) отсутствуют элементы «жестокая–добрая», «пессимистичная–оптимистичная», но вошел «возбуждающая–расслабляющая», который не присутствует в общей универсалии. Для данной группы участников характерны следующие характеристики: активная (2,14), ответственная (-2), полезная (-1,61), искренняя (1,39), порывистая (1,33), возбуждающая (-1,31), живая (-1,31), движущая (-1,22). Работа для этих участников переживается как динамичный ряд событий, наполненный интенсивностью, большой значимостью, преобладают альтруистическая направленность и положительная перспектива, при этом участники полностью погружаются в деятельность, которая является достаточно напряженной, энергетически затратной, но в силу определенного жизненного опыта умеют организовать свою работу [203].

В группе участников 1980–1999 годов рождения (объединила в себе 54,2% участников) присутствует только параметр «возбуждающая–расслабляющая», но вошли «развивающая–неразвивающая», «светлая–темная», «несчастливая–счастливая», что представляет наибольший набор характеристик. Переживания в данной группе участников имеют следующую смысловую нагрузку: ответственная (-2,44), полезная (-2,23), движущая (-1,83), живая (-1,82), активная (1,74), светлая (-1,7), развивающая (-1,68), порывистая (1,53), добрая (1,21), искренняя (1,12), оптимистичная (1,08), счастливая (0,94). Исходя из того, что возрастной диапазон участников данной группы от 22 до 41 года, наличие подобной тенденции можно считать закономерной. Расширение и совершенствование профессионального и собственного жизненного опыта, широкая ориентировка в области своей деятельности влияют на восприятие реальности, вызывая уверенность, удовлетворение и мотивацию достижения. Успешная адаптация в профессиональной среде делает работу привлекательной, отмечается стремление к профессиональному росту и более высокой оплате труда [3; 4; 205].

В группе 2000 г.р. и после (объединившей в себе 20,4% участников) отсутствуют параметры «лицемерная–искренняя», «пессимистичная–оптимистичная». В данной группе участников выделяется наименьший набор переживаний: ответственная (-2,38), полезная (-2,14), порывистая (1,86), живая (-1,69), движущая (-1,62), активная (1,48). Этот факт можно объяснить динамическими процессами становления профессионального сознания: стаж работы в этой группе менее 5 лет, у участников существует недостаток знаний и представлений о нормах профессионального поведения, профессионального и жизненного опыта, особенно когда они сталкиваются с ситуациями, характеризующимися неопределенностью, сложностью [203].

Таким образом, общие тенденции проявляются следующим образом: в процессе овладения различными видами практик, постепенным обретением профессионального и личного опыта, детализацией картины мира профессии в части знаний о различных сферах деятельности усиливаются переживания, характеризующиеся осмыслением, стремлением к профессиональной самореализации, ощущением силы профессионального «Я», компетентности и способности решать жизненные проблемы, препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Важную роль играют позитивное восприятие, накопление жизненного и профессионального опыта [204; 206].

2.2.2 Кластерный анализ семантической структуры переживаний

Исследование категориальной структуры переживаний в деятельности мы дополнили методом кластерного анализа, который дает возможность выделить признаки (принципы), по которым происходит субъективная классификация заданной группы объектов. Для изучения структуры связей и снижения размерности данных психосемантического дифференциала использован метод иерархического агломеративного семейства (метод Дж. Уорда).

В отличие от факторного анализа, который выделяет обобщенную структуру семантических связей на каком-либо одном уровне (чаще всего на уровне обобщенных коннотативных факторов), кластерный позволяет построить многоуровневое «дерево», фиксирующее семантические связи на различных уровнях сходства. Метод Уорда помогает выделять группировки объектов по их схожести не только общими глобальными, но и локальными, ситуационно зависимыми признаками, а также оптимизировать минимальную дисперсию внутри кластеров. В качестве степени отличия применялось квадратичное эвклидово расстояние, способствующее увеличению контрастности кластеров [210].

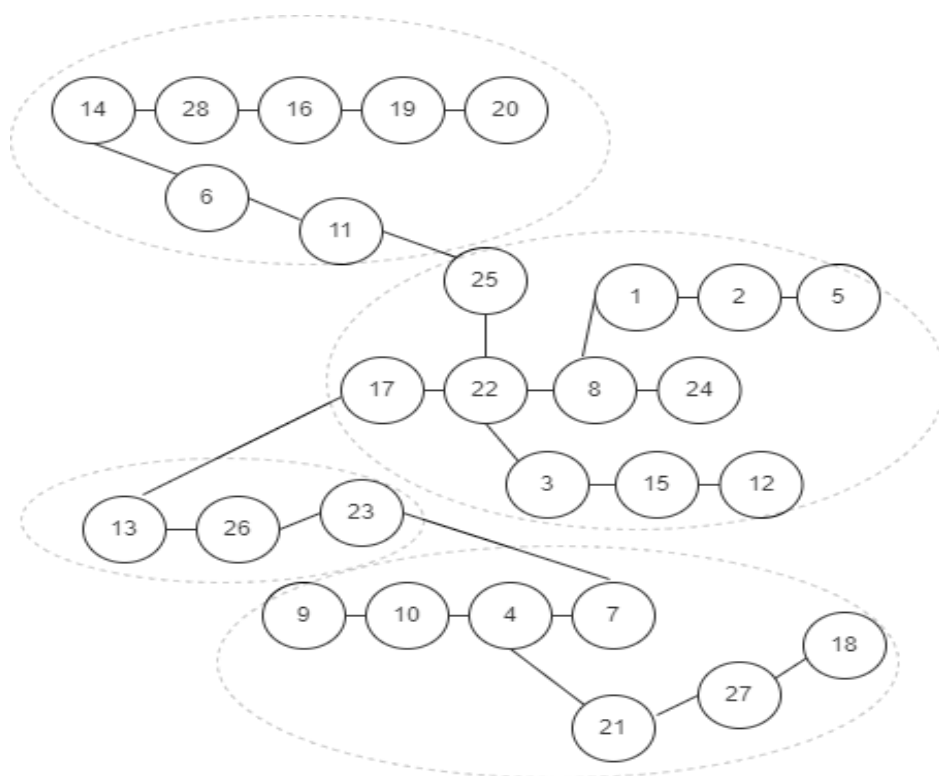
При интерпретации полученных кластеров мы продвигались по дереву кластеризации от содержания небольших семантических кластеров на высоких уровнях сходства до рассмотрения объединения объектов в большие семантические кластеры, выделенные на низких уровнях сходства. Обнаружено 4 кластера с тесными взаимосвязями (на уровне 0,4 единицы), которые образуют 2 автономных кластера с наибольшей удаленностью (25 единиц).

В рамках первого кластера можно дифференцировать шкалы, выражающие ценность и эстетику профессиональной деятельности («полезная–бесполезная», «чистая–грязная»), интенсивность («живая–безжизненная», «возбуждающая–расслабляющая», «тяжелая–легкая», «быстрая–медленная»), выполнение профессиональных обязанностей в напряженных условиях («ответственная–беспечная»). В связи с такой группировкой на высоких уровнях сходства шкал с положительными полюсами семантическое наполнение кластера можно обозначить как положительную, целенаправленную «активность–динамичность» поведения. Данные шкалы относятся не только к субъекту деятельности, но характеризуют и саму деятельность, в пространстве которой субъект получает эту характеристику (рисунок 2.2.2.1).

Анализируя структуру взаимосвязей, полученных во втором кластере, можно отметить, что образовавшееся сочетание 14 шкал представляет смысловую окраску особенностей профессиональной деятельности: ценности и важности профессии для общества, где объектом деятельности участников является жизнь и здоровье человека («светлая–темная», «теплая–холодная», «яркая–тусклая», «красивая–безобразная»), несущих в себе потенциал для развития («развивающая–неразвивающая», «движущая–неподвижная», «здоровая–болезненная», «опасная–безопасная»), ориентации на субъективное переживание успешности («приятная–неприятная», «веселая–грустная», «страстная–равнодушная»). В рамках данного кластера только шкала «опасная–безопасная» имеет правосторонний вектор, остальные же левосторонние. Очевидно, семантика указанного кластера задана предикатом «сложность». Это означает, что для участников профессиональная деятельность видится чрезвычайно тяжелым и многогранным процессом, который является одновременно и широким полем для творчества, и искусством, и наукой, и ремеслом.

Третий кластер включает 3 шкалы: «поощряемая–наказуемая», «логичная–интуитивная», «упорядоченная–хаотичная» и может быть раскрыт как семантический признак «упорядоченности–неопределенности», объединяющий эти шкалы. Наличие в кластере правостороннего смещения шкалы «упорядоченная–хаотичная» может свидетельствовать о сложности и изменчивости ситуаций деятельности, готовности к экстренным ситуациям, при направлении в целом на поощряемую логичность деятельности, четкую структурированность работы, снижающую неопределенность.

Четвертый кластер объединил в себе 7 шкал, характеризующих целенаправленность деятельности («жестокая–добрая», «грубая–нежная», «лицемерная–искренняя», «пессимистичная–оптимистичная») и ее результативность («несчастливая–счастливая», «пассивная–активная», «плавная–порывистая»). Все шкалы, входящие в пространство кластера, представляют правостороннюю нагрузку.



Условные обозначения:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Приятная-неприятная | 15. Веселая-грустная |
| 2. Светлая-темная | 16. Живая-безжизненная |
| 3. Красивая-безобразная | 17. Яркая-тусклая |
| 4. Жестокая-добрая | 18. Страдающая-наслаждающаяся |
| 5. Теплая-холодная | 19. Пассивная-активная |
| 6. Чистая-грязная | 20. Возбуждающая-расслабляющая |
| 7. Грубая-нежная | 21. Быстрая-медленная |
| 8. Развивающая-неразвивающая | 22. Плавная-порывистая |
| 9. Несчастливая-счастливая | 23. Страстная-равнодушная |
| 10. Пессимистичная-оптимистичная | 24. Упорядоченная-хаотичная |
| 11. Тяжелая-легкая | 25. Движущая-неподвижная |
| 12. Здоровая-болезненная | 26. Опасная-безопасная |
| 13. Поощряемая-наказуемая | 27. Лицемерная-искренняя |
| 14. Полезная-бесполезная | 28. Ответственная-беспечная |

Рисунок 2.2.2.1 – Кластерный граф психосемантического дифференциала

Мы интерпретируем содержание этого кластера как повышение собственной активности, субъективности и целенаправленности деятельности в силу зависимости от ее специфики «продуктивность». Социально и личностно оцениваемые достижения профессии требуют от участников положительного, целенаправленного, активного поведения, соотнесенного с наличной ситуацией деятельности.

Таким образом, несмотря на наличие у участников похожих представлений, они на разных уровнях группируются в семантические пространства, задавая структуру и суть переживаний профессиональной деятельности. Выделенные кластеры выражают 4 различных семантических пространства переживания, содержательное наполнение которых может служить дополнительным основанием, позволяющим определить глубину переживаний, сопровождающих деятельность.

Заданные объекты группируются, по сути, по двум довольно значительным кластерам. Характер выявленных образований приводит к заключению, что общим содержанием, объединяющим эти кластеры, является *отношение* к профессиональной деятельности. Следовательно, с одной стороны, определенное в исследуемых кластерах содержание раскрывает внутреннюю характеристику личностной позиции участников как процесс восприятия, понимания и переживания ими деятельности, в которой «свет», «красота», «тепло», «яркость» встречаются с «развитием», «здоровьем», «движением», «сложностью» и творческим «активным» отношением.

С другой стороны, в центре выявленных кластеров находится «хаотичность» как безличная внешняя сила, имеющая целью поддержание «упорядоченности» и «поощрения» как ориентировки в окружении, объектах, ситуациях социальной действительности, контролируемости событий профессиональной деятельности, ее результативности. Данная кластерная концепция позволила более четко сформировать и классифицировать группы переживаний в профессиональной деятельности, она отражает мысль Л. С. Выготского о переживании как единстве личности и среды. Как отмечает Л. А. Пергаменщик, именно форма отношения человека к миру, себе и есть переживание [57].

Полученный результат не противоречит установленным семантическим универсалиям, а подтверждает, что профессиональное сознание формируется под влиянием усвоения знаний и категорий, присущих профессии, и обуславливает восприятие не только рабочего процесса, но и окружающего мира. Если мы проведем сравнительный анализ результатов метода семантических универсалий и кластерного анализа, то получим специфику переживаний участников, которая определяет себя в профессиональном и личностном пространствах профессиональной деятельности (таблица 2.2.2.1).

Таблица 2.2.2.1 – Сравнительная таблица результатов метода семантических универсалий и метода иерархической кластеризации

Метод семантических универсалий (дескрипторы, 90 и 80% интервалы)	Метод кластерного анализа (метод иерархической классификации, интегрированные показатели кластеров)
Полезная, активная, порывистая, ответственная, добрая, оптимистичная, живая, движущая, искренняя	Активность–динамичность, продуктивность, сложность, упорядоченность–неопределенность

Характер выявленных составляющих семантического пространства позволил прийти к выводам, что профессиональная деятельность свидетельствует о необходимости и готовности реагирования в высоком темпе на события окружающей среды, связана с приспособлением ответных действий к специфике происходящего в каждый момент, повышенной и длительной интенсивности, а также говорит о выраженной вовлеченности в деятельность. И, как ни парадоксально, преимущественно положительно характеризуется участниками. Наиболее точным психологическим объяснением могут служить взгляды ряда ученых [3; 21; 204; 207] о том, что для осознания и воспроизведения более доступны положительные, значимые переживания и связанные с ними события. Таким образом, для дальнейшей интерпретации была выбрана четырехкомпонентная модель структурных компонентов переживания профессиональной деятельности.

2.3 Структурные и содержательные особенности переживания профессиональной деятельности

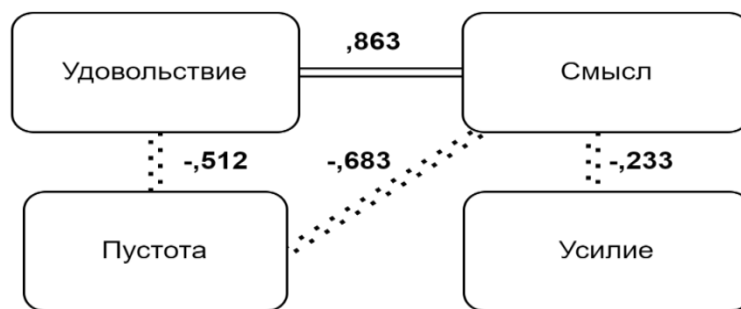
2.3.1 Профиль переживаний профессиональной деятельности по параметрам удовольствия, смысла, усилия и пустоты

Использование методики «Диагностика переживаний в профессиональной деятельности» позволило определить компоненты и комбинации переживаний профессиональной деятельности. В таблице А1 (Приложение А) представлены первичные данные показателей переживания в деятельности по всей выборке. Можно отметить, что асимметрия всех показателей, за исключением шкалы «пустота», отрицательная, то есть высоких показателей переживаний оказывается больше, чем низких. Самые высокие уровни асимметрии имеют показатели по шкалам «усилие» ($As=-0,99$), наименьшей является асимметрия показателя «смысл» ($As=-0,20$). Положительный эксцесс по шкале «усилие» ($Ex=1,37$) говорит об интенсивных выбросах в данных и отрицательный по шкалам «смысл» ($Ex=-0,96$), «пустота» ($Ex=-0,70$) и «удовольствие» ($Ex=-0,16$), что указывает на распределение данных, отличных от нормального.

Наиболее высокими являются средние по шкале «смысл» ($M=4,44$; $Me=4,67$), отражающие включенность деятельности в более широкие контексты. Медианные показатели «удовольствия» ($M=4,05$; $Me=4,00$), свидетельствующие о приятности деятельности, и «усилия» ($M=3,81$; $Me=4,00$), оценивающие ее результативность, находятся на одном уровне. Наиболее низким значением выделяется «пустота» ($M=2,25$; $Me=2,33$) как показатель отсутствия всех трех компонентов. Широкий размах (от 1 до 6 баллов) распределения оценок указывает на разнообразное отношение к «усилию» ($SD=1,01$). Определенный уровень характеризует «удовольствие» ($SD=1,03$) при размахе (от 1 до 6 баллов), «смысл» ($SD=1,02$), размах по показателю (от 2 до 6 баллов), что говорит о склонности большинства участников высоко оценивать значимость своей деятельности. Вариативность показателя «пустоты» ($SD=0,94$) при размахе (от 1 до 4 баллов) может объясняться разным уровнем социальных стремлений и в целом подчеркивает общую картину. Это возможно указывает на то, что для медицинских работников характерны переживания осмысленности, субъективной значимости и ценности своего труда, удовольствия от выполняемой деятельности, которые придают ей осознанность, направленность, поддерживают оптимальный уровень прилагаемых усилий.

Статистическая проверка с точки зрения наличия значимых различий позволила определить, что группы участников имеют схожие параметры выраженности переживаний в деятельности. Как отмечал В. Франкл, «хотя смысл жизни каждого человека уникален, существуют и смысловые универсалии ценности, представляющие собой обобщенные типичные смыслы» [117, с. 98]. Можно предположить, что участники воспринимают процесс своей деятельности как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, получают удовлетворение от своей профессии.

Для изучения структуры показателей переживаний в деятельности использовался коэффициент корреляции Спирмена. В результате были установлены интеркорреляции, связи и направление которых показаны на рисунке 2.3.1.1.



**Рисунок 2.3.1.1 – Корреляционный граф:
графическое представление связи переживаний в деятельности**

Анализ графического представления демонстрирует наличие преимущественно отрицательных связей на ($p < 0,01$) уровне значимости между показателями «пустоты», «удовольствия», «смысла» и «усилия», что говорит об их обратной линейной связи. Детальное же рассмотрение полученных корреляционных связей демонстрирует высокую положительную корреляцию показателей «удовольствия» и «смысла» (0,863, $p < 0,01$) и умеренные отрицательные со шкалой «пустоты» (-0,512 и -0,683, $p < 0,01$ соответственно). Переживание усилия слабо отрицательно связано со «смыслом» (-0,233, $p < 0,01$). Стоит заметить, что в исследованиях Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина, С. Ш. Досумовой и др. также было показано, что смысл коррелирует с показателями удовольствия, что дополнительно подтверждает данную связь [165].

Соответствие результатов исследования с трехкомпонентной моделью переживания в деятельности (Д. А. Леонтьев, М. Чиксентмихайи, J. Nakamura [128] и др.) указывает на то, что полученное сочетание смысла и удовольствия ($p < 0,01$) определяют переживания радости. Переживание пустоты как отсутствия удовольствия, смысла и усилия по результатам отрицательно коррелирует с «удовольствием» и «смыслом». Сочетание «смысла» с «усилием» образует комплексное переживание ответственности, однако полученные результаты демонстрируют слабо отрицательную связь ($p < 0,01$) между этими показателями. Возможно, это связано с оцениваемой деятельностью и спецификой выборки, поскольку выявленные связи характера утверждений «мне приходится постараться, чтобы сделать то, что нужно», «это дело требует от меня напряжения», «занимаясь этим, я прилагаю немало сил» во вклад «усилия» свидетельствуют о том, что концентрация на задачах выполняемой деятельности не требует высоких затрат усилия для участников. Подтверждение этому предположению мы нашли в работах о теории потока, состояние которого описывается участниками субъективно безусильным [128]).

Подводя итог результатам корреляционного анализа, можно отметить, что смысл является основополагающим фактором переживаний в деятельности участников, ее результативности, управляемости и целеустремленности, профессионального самоопределения, осмысленного отношения к другим людям и обществу, жизненным целям и целостному видению себя в будущем, веры в свои планы и жизненную перспективу. Данные исследований J. Nakamura показывают, что переживание осмысленности деятельности представляет не предпосылку выбора выполняемой деятельности, а формируется по мере накопления моментов ее осуществления, связанных с опытами потока, на протяжении жизни [204]. Результаты исследования также согласуются с идеями Э. Ф. Зеера [3], А. Р. Фонарева [205] и др., что пространство личностных смыслов как фактор регуляции профессиональной деятельности приобретает центральный характер в структуре профессионального образа мира.

2.3.2 Профиль переживаний профессиональной деятельности по параметрам пространственно-временных и информационно-энергетических характеристик

Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания профессиональной деятельности исследовались с помощью опросника «ПВИЭ» Л. Р. Фахрутдиновой. По анализу описательных статистик определим общие характеристики переживания. О наличии высоких показателей аспектов переживаний говорят асимметрии по шкалам «временная характеристика» ($As=-0,50$) и «энергетическая характеристика» ($As=-0,32$), «информационная характеристика» ($As=-0,30$), наименьшей является асимметрия показателя «пространственная характеристика» ($As=-0,20$). Показатели эксцесса носят отрицательный характер по всем шкалам методики: «энергетическая характеристика» ($Ex=-0,35$), «пространственная характеристика» ($Ex=-0,25$), «информационная характеристика» ($Ex=-0,24$), наиболее низким из которых обладает «временная характеристика» ($Ex=-0,01$) (таблица А2; приложение А). Обратим внимание также на описательные характеристики для выяснения уровня выраженности характеристик переживания.

Достаточно высокими являются значения по показателю «энергетическая характеристика» ($M=78,65$; $Me=80,00$), индивидуальные оценки которой имеют высокую вариативность ($SD=280,19$) и размах (от 41 до 108 баллов), что говорит об интенсивности, насыщенности переживаний, которые придают вдохновение или поглощают психическую энергию субъекта. Показатель «пространственная характеристика», отвечающий за глубину переживаний, широту их представленности во внутреннем мире, сложность и дифференцированность, устанавливает средний уровень ($M=44,92$; $Me=47,00$), вариативность ($SD=95,31$) и размах (от 20,00 до 63,00 балла).

О длительности, протяженности переживаний, субъективном ощущении последовательности событий свидетельствуют показатели шкалы «временная характеристика» ($M=69,48$; $Me=68,00$), в которых отмечаются высокая индивидуальная вариативность ($SD=151,74$) и размах (от 39,00 до 93 баллов). Показатель «информационная характеристика», который позволяет измерять степень субъективной значимости переживаний, аккомодационный потенциал получаемой информации, занимает уровень выраженности ($M=59,69$; $Me=58,50$), с самой низкой вариативностью ($SD=89,17$) и средним размахом (от 34,00 до 76,00 балла).

Результаты исследования подтвердили, что в выборке чаще всего встречаются показатели выше среднего пространственных и энергетических характеристик и на уровне ниже среднего оценки показатели временных и информационных характеристик. Данные подтверждают значительный энергетический фон, включенность и вовлеченность в процесс профессиональной деятельности субъекта [165; 204].

Поскольку показатели в пределах конкретной методики имеют тесную связь между собой, понятно, что связи внутри опросника «Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания» логичны и не требуют дополнительного пояснения. Интерес же представляют связи между показателями проведенных методик «Пространственно-временные и информационно-энергетические характеристики переживания», «Диагностика переживаний в деятельности» и результатами психосемантического дифференциала «Моя работа»: в какой степени каждая переменная влияет на сопряженную с ней переменную и сама изменяется под ее влиянием.

2.3.3 Структура взаимосвязей компонентов переживания профессиональной деятельности

Для определения возможных связей переживаний использовался коэффициент корреляции Спирмена. Как свидетельствуют данные, структурные характеристики переживаний имеют многочисленные как положительные, так и отрицательные связи на ($p < 0,01$ и $p < 0,05$) уровнях значимости, что говорит о сложности и неоднозначности изучаемых явлений. Максимальное количество статистически значимых корреляций выявляют четыре показателя. Интегративный показатель «сложность» обладает максимальным количеством корреляций и наибольших значений ($p < 0,01$) с другими показателями методик, направления которых представлены корреляционной плеядой (рисунок 2.3.3.1).

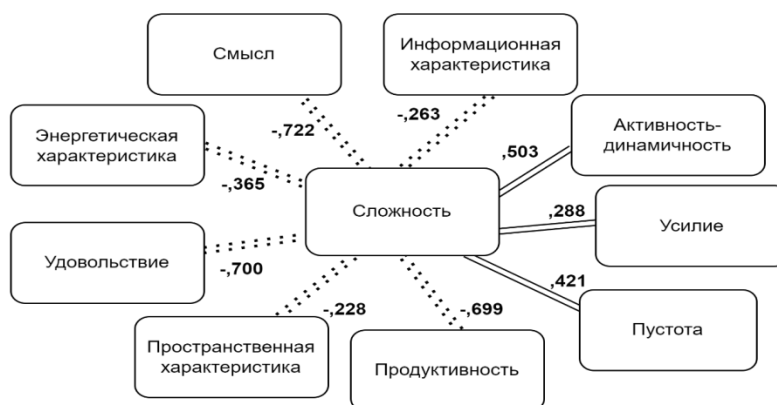


Рисунок 2.3.3.1 – Корреляционная плеяда: графическое представление связи показателя сложность

Так, «сложность», с одной стороны, положительно связана на ($p < 0,01$) уровне значимости с показателем «активности и динамичности» (0,503), чуть ниже отмечается связь с показателем «пустота» (0,421) и слабая с «усилием» (0,288). С другой стороны, «сложность» отрицательно связана на ($p < 0,01$) уровне значимости со «смыслом» (-0,722), «удовольствием» (-0,700), «продуктивностью» (-0,699) и менее тесно с «энергетической» (-0,365), «информационной» (-0,263) и «пространственной» (-0,228) характеристиками переживания. Интерпретировать полученный результат можно так: высокая интенсивность, динамика и сложность профессиональной деятельности связана с некой отстраненностью, как освобождением от того, что накладывало ограничения или имело смысл.

Подобная внутренняя напряженность характеризуется дисфункциональностью, отсутствием осознания своих достижений, воодушевления и эмоциональной включенности в отношения, снижением скорости восприятия и переработки информации, развитием усталости. Данный факт отражается в большом количестве научных работ по исследованию выгорания у медицинских работников [207].

Дальнейший анализ связей позволяет констатировать их наличие между «временной» характеристикой, всеми шкалами переживаний в деятельности и интегративными показателями «активности» и «упорядочения» (рисунок 2.3.3.2). Выявлены положительные средние и ниже средних связи на разных уровнях значимости: с «информационной» (0,606, $p < 0,01$), «пространственной» (0,467, $p < 0,01$) и «энергетической» (0,370, $p < 0,01$) характеристиками, «упорядоченностью–неопределенностью» (0,307, $p < 0,01$) и «пустотой» (0,255, $p < 0,01$), и на уровне тенденции с «активностью–динамичностью» (0,205, $p < 0,05$). Отрицательные связи устанавливаются с показателями «удовольствия» (-0,230, $p < 0,01$) и «смысла» (-0,214, $p < 0,01$).



Рисунок 2.3.3.2 – Корреляционная плеяда: графическое представление связей временного аспекта переживаний

Такие корреляционные отношения можно объяснить отсутствием возможности личности целесообразно организовать собственное время, невозможностью нахождения в ситуации «здесь и теперь», переживания пустоты при чрезвычайно высоком темпе, затратой сил и энергии.

Подобные переживания могут говорить о временной дезориентации личности как проблемном поле в процессе деятельности. Подтверждение связей о роли временной перспективы в отражении убеждений, ценностей, установок, структурировании жизни представлено исследованием Р. G. Zimbardo, J. N. Boyd. Темпоральность рассматривается учеными как бессознательный процесс непрерывного потока личного и социального опыта, распределяющийся по временным категориям, которые помогают организовывать, согласовывать и придавать смысл событиям [131]. Временная перспектива может выступать как основой жизненного стиля, благополучия, психологического здоровья, успешности, социально-психологической адаптации, так и наоборот. В работах В. В. Нурковой подтверждено, что времени личности присущи несколько противоположные свойства, оно может занимать «пассивно-созерцательную» или «активно-деятельностную» позиции [208].

При этом обнаружено (рисунок 2.3.3.3), что показатель «смысла» положительно связан на ($p < 0,01$) уровне значимости с «продуктивностью» (0,557), «удовольствием» (0,863), «энергетической» характеристикой (0,243).



Рисунок 2.3.3.3 – Корреляционная плеяда: графическое представление связей показателя смысла

Отрицательные корреляционные отношения с ним устанавливают на ($p < 0,01$) уровне значимости интегрированный показатель «сложности» (-0,722), «пустоты» (-0,683), менее тесно с «активностью–динамичностью» (-0,257), «усилием» (-0,233) и «временной характеристикой» (-0,214, $p < 0,05$).

По мнению Ф. Е. Василюка, смысл является продуктом ценностной системы личности, определяющейся совокупностью жизненных отношений [21]. Выявленные корреляции смысла как ощущения связанности деятельности с другими сторонами жизни или другими людьми способствуют повышению энергетического тонуса переживаний и силы, говорят о его стимулирующей и активирующей роли, а обратная связь с временным аспектом демонстрирует замедление времени или выпадение из временного потока. Деятельность может казаться безуильной, контролируемой, течение времени замедляется. Нахождение или наличие смысла в выполняемой деятельности, способность к обдумыванию ситуаций и своих действий связаны с удовольствием, подъемом энергетического тонуса, поскольку такая ориентировка в ситуации снимает субъективную сложность, пустоту. Характер выявленных отношений достаточно точно отражает оптимальную смысловую регуляцию, которую обеспечивает позитивный личностный смысл, в то время как бессмысленность профессиональной деятельности, а также негативный личностный смысл вместо позитивного регуляторного эффекта вызывают дисрегуляцию профессиональной жизни [4; 209].

Следующий показатель «усилие» образует большинство связей с обратной направленностью на разных уровнях значимости (рисунок 2.3.3.4). На уровне ($p < 0,01$) значимости отрицательно связан с «энергетическим» (-0,371), «пространственным» (-0,366,) и «информационным» (-0,233) аспектами, а также со «смыслом» (-0,233) и «активностью» (-0,177). На уровне ($p < 0,05$) значимости с «упорядоченностью–неопределенностью» (-0,185). Положительная связь на ($p < 0,01$) уровне значимости выявлена с показателем «сложность» (0,288). По-видимому, усилие, попытка увеличения контроля над процессом деятельности, ее субъективная сложность имеют тенденцию к подавлению при повышенном энергетическом фоне, насыщенности и интенсивности состояний, определяющихся смысловой направленностью, упорядоченностью.



Рисунок 2.3.3.4 – Корреляционная плеяда: графическое представление связей показателя усилия

Можно предположить, что более выраженное переживание усилия возникает у тех, кто не справляется с требованиями профессии. Нежелание выкладываться в работе сочетается со снижением пространственных и информационно-энергетических характеристик, активности и смысловой наполненности деятельности. Переживания ин-

тереса или скуки, влечения или угрызений совести еще не открывают субъекту своей природы, хотя и кажутся внутренними силами, движущими его деятельностью, их реальная функция состоит лишь в наведении субъекта на их истинный источник, в том, что они сигнализируют о личностном смысле событий, разыгрывающихся в его жизни, заставляют его как бы приостановить на мгновение поток своей активности, взглянуть в сложившиеся у него жизненные ценности, чтобы найти себя в них или изменить их [149; 159].

Интегральный показатель «продуктивность» (рисунок 2.3.3.5) образует положительные связи на ($p < 0,01$) уровне значимости с показателями «смысла» (0,575), «удовольствия» (0,517) и менее тесные с «энергетической характеристикой» (0,278). Отрицательные связи на ($p < 0,01$) уровне значимости «продуктивность» образует со «сложностью» (-0,699), «пустотой» (-0,518) и «активностью–динамичностью» (-0,381).



Рисунок 2.3.3.5 – Корреляционная плеяда: графическое представление связей показателя продуктивности

Полученный результат позволяет заключить, что в качестве основы субъективной продуктивности деятельности выступает оценка участниками исследования качества профессиональных объектов, условий жизни и профессиональной деятельности, отношений с людьми и самого себя, но в наибольшей степени ее побуждают осознание важности своего дела, интерес к труду. В целом, учитывая описание выявленных взаимосвязей, можно утверждать, что установленные модальные признаки мотивационной детерминации удовлетворенности трудом исследуемых медработников по психологическому содержанию являются не только признаком профессиональной нормативности, но и мощным личностным ресурсом их профессионального роста. Позитивное отношение к профессиональным обязанностям стимулирует профессиональное мастерство. Результатом этих положительных эмоций являются творчество, производительность, эффективность и готовность работать. В ряде исследований [149; 204] установлено, что степень удовлетворения человека своей деятельностью ассоциируется с переживанием высокого субъективного значения как личностных, так и социальных стремлений, актуальным (с ориентацией на настоящее время) уровнем жизненной активности, а также с высокой вероятностью достижения поставленных целей.

Таким образом, характер выявленных статистических связей между шкалами переживаний в деятельности и пространственно-временными и информационно-энергетическими характеристиками указывает на смысловой и энергетически-временной аспекты переживаний, сопровождающих деятельность. Результаты корреляционного анализа и их интерпретация позволяют утверждать, что сила, интенсивность, насыщенность переживаний обеспечивают активизацию осмысленности деятельности, субъективного ощущения связи с другими людьми. Осознание смысла собственной деятельности, связь со значимыми для субъекта ценностями, положительные

эмоции, сопровождающие процесс ее выполнения, вызывают снижение временных характеристик переживания. Чем больше участники пытаются контролировать свою деятельность, тем ниже интенсивность их переживаний, степень эмоциональной и личностной вовлеченности в происходящее [206; 209].

Для изучения структуры взаимосвязей всех определяемых показателей был использован метод многомерного шкалирования (MDS ALSCAL), поскольку данные корреляционного анализа свидетельствуют лишь о связях исследуемых показателей и их направленности [237]. Репрезентация переживаний представлена в виде точек на плоскости, которые соответствуют категориям отношения к профессиональной деятельности. Если восприятие одного понятия сходно с восприятием другого понятия, то у этих понятий будут подобные финальные координаты, и они будут обозначены на диаграммах близко расположенными точками. Отметим, что построенная модель ($Stress=,05082$, $RSQ=,98904$) дает хорошее приближение к реальности.

Визуально координаты, полученные с помощью многомерного шкалирования, были транслированы на двухмерную конфигурацию (рисунок 2.3.3.6).

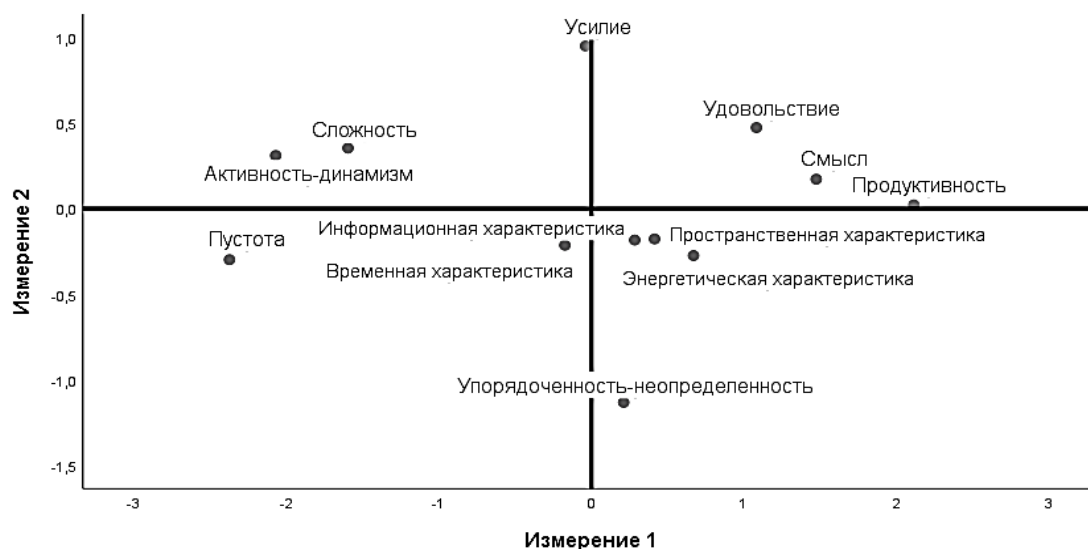


Рисунок 2.3.3.6 – Визуализация переживаний в сконструированном геометрическом пространстве

При интерпретации результатов учитывалось, что переживания, которым в исходной матрице соответствуют большие меры различий, находятся далеко друг от друга, а переживания с малыми мерами различий близко. Анализируя полученную визуальную информацию, можно отметить пространственную близость положения 5 групп переживаний. Близость «пустоты», «активности–динамичности» и «сложности» можно объяснить следующим образом: для участников чувство опустошенности, истощенности эмоциональных ресурсов ассоциируется со сложностью, высокой интенсивностью и динамичностью труда. «Удовольствие» и «смысл» приводят к «продуктивности» деятельности, субъективному ощущению эффективности. Негативный же личностный смысл и бессмысленность профессии обуславливают неэффективность всего процесса смысловой регуляции профессиональной деятельности, что вызывает у субъекта переживание профессионального неуспеха [4; 209]. Центральная группа переживаний связана с характеристиками повседневности: темпоральностью, локальностью, оценкой, условиями, насыщенностью событиями. Исследуя проблему жизненного пути личности, Ш. Бюлер исходила из того,

что на основе практической деятельности, направленной на реализацию целей и задач личности, формируется определенная концепция времени, конструируется связь прошлого, настоящего и будущего [цит. по: 44]. Такая взаимосвязь определяет жизненный путь человека и сопровождается изменениями и темпами развития личности, субъективно значимыми событиями и их эмоциональными переживаниями.

Обращает на себя внимание расположение в максимальной удаленности от всех групп «усилия» и «упорядоченности–неопределенности». Как известно, эти показатели имеют слабые обратные связи, что подтверждается их расположением в геометрическом пространстве и позволяет сделать заключение: у участников, прилагающих максимум усилий в деятельности, требующих сознательного контроля, появляется ощущение дезориентировки в ситуациях, снижения устойчивости своего существования в реальном времени и пространстве. То есть в ситуациях напряженности поведение человека теряет пластичность, затрудняется его планирование [2].

Применение метода многомерного шкалирования, наряду с корреляционным анализом, помогло нанести на многомерную плоскость переживаний, сопровождающих профессиональную деятельность, контуры, которые в свою очередь позволяют установить связь между положением исследуемого объекта и его характеристиками в многомерном пространстве. В этой связи закономерно открывается возможность выделения динамики и взаимопереходов переживаний в зависимости от внешних и внутренних условий и описания основных характеристик описываемого процесса [98].

Таким образом, количественный этап исследования позволил выделить следующие системные признаки переживаний профессиональной деятельности и их связи: смысловой и информационный (в переживании отражаются значимые объекты), пространственно-временной (выражают динамику, продолжительность и степень охвата переживанием психических функций человека), энергетический и эмоциональный (свидетельствуют об актуализации переживания, их интенсивности), телесные и психо-семантические (фиксируют единство переживания и поведения), когнитивные и другие характеристики. И это соответствует нашим теоретическим предположениям и взглядам других ученых [43; 66; 69; 206]. Полученные факты проведенного анализа дают основания подтвердить интегративные признаки переживания.

2.4 Феноменология повседневных и пиковых переживаний профессиональной деятельности

Далее мы обратились к качественной стратегии исследования, которая позволила получить более объемные представления о том, как повседневные и пиковые переживания присутствуют в опыте профессиональной деятельности человека.

Понимание языка, по мнению Т. Лукмана и П. Бергера, является необходимым условием восприятия реальности повседневной жизни, а значит и повседневных переживаний: «Повседневная жизнь – это жизнь, которую я разделяю с другими посредством языка» [135, с. 65]. Такое утверждение, по нашему мнению, справедливо и для повседневного переживания. Иными словами, переживание существует как элемент личного опыта, как уникальное открытие, откровение индивидуальной жизни, однако социальное является неотъемлемым компонентом его содержания (К. Дж. Джерджен [211], Т. Р. Сарбин [212], Р. Харре [186]). В частности, как уже отмечалось ранее, специфика переживания всегда связана и с актуальным культурно-историческим фоном, социальными факторами и др. Таким образом, обозначенная мысль предполагает рассматривать переживания в единстве со средой.

Выбранная нами стратегия – феноменологический метод, он как разновидность качественных методов исследования, будучи одним из наиболее надежных способов описания структуры опыта переживания и раскрытия смыслов, которые имеет для человека определенная ситуация, событие, предмет или аспект собственной жизнедеятельности, объединяет специфические принципы получения и интерпретации данных, определяющих особенности ее применения, а значит, общий дизайн исследования. В контексте настоящей работы стоит обратить внимание на существенные моменты феноменологического исследования: ориентацию на переживание как предмет исследования, использование обыденного языка описания, рефлексивное описание, основанное на словесном выражении своих переживаний человеком.

Таким образом, объектом феноменологического анализа полученных данных является описание жизненного опыта человека, отражающее отдельную сторону, в частности, его переживания, сопровождающие профессиональную деятельность, и маркируемое им как ключевое, значимое событие. Подобный подход согласуется с взглядами Е. Е. Сапоговой об автобиографическом нарративе: «Жизненный путь личности понимается как осмысленное целое, существующее для нее самой и для других в форме сохраненной в памяти и наделенной насыщенным описанием случаев, которые осуществлялись, происходили или созерцались на определенном отрезке пространства и времени жизни субъекта, особенно если они были связаны с чем-то важным для него» [213]. Следовательно, сбор данных был направлен на выявление описаний как повседневных, так и пиковых переживаний. Процедура эта решалась составлением представленных участниками описаний и полуструктурированного интервью.

Первым этапом при обработке описаний стояла задача выяснить, каковы критерии переживаний, сопровождающих деятельность; разграничить описания повседневных и пиковых переживаний; обеспечить насыщенность и широкий диапазон вариаций проявления изучаемого явления. Последнее достигалось благодаря процедурам формирования выборки, оговоренной выше.

Критерии отбора описаний переживаний. Среди упоминаемых в теоретической части и полученных на количественном этапе исследования характеристик переживаний можно выделить наиболее общие: отражение значимых событий; временная направленность; наличие определенных оценочных структурных компонентов: эмоциональных, когнитивных, телесных и др.

Критерии дифференциации пиковых переживаний. Обращаясь к теориям, в которых выполняется анализ сущности пиковых переживаний, его специфики как ключевого, меняющего личность, подытожим, что пиковое переживание отличается среди других внезапностью, энергетическим выделением на фоне других переживаний, интеграцией с миром и собой, трансцендентальностью, смысловой переструктуризацией, невыразимостью словами.

Открытое кодирование осуществлялось во время первичной работы с текстовыми данными 2 независимыми экспертами (с высшим психологическим и высшим медицинским образованием, имеющими стаж работы более 15 лет): с целью определения ключевых элементов (признаков) описания переживаний профессиональной деятельности. Транскрипты разбивались на отдельные части, сравнивались между собой, исходя из цели исследования по принципу минимальной схожести и максимальных различий.

2.4.1 Феноменологическая модель повседневных переживаний профессиональной деятельности

Первыми в ряду исследовательских задач были анализ общего объема и реконструкция структуры концепта повседневного переживания. Установленные ранее характеристики переживаний послужили ориентиром для кодирования. С опорой на них,

в результате обсуждения выявленных экспертами кодов, были сформированы ориентировочные темы анализа переживаний: сложность; активность; особенности оценочных суждений (эмоциональные, смысловые, ценностные); последствия. После первоначальной сортировки по категориям фрагменты текста были сгруппированы с применением описательных кодов, которые включали ситуации рабочей среды, рабочую нагрузку, влияние на здоровье и изменения. Затем эти описательные коды были сгруппированы в шесть тем более высокого порядка с использованием «переживания» в качестве центральной организующей конструкции. Особое внимание обращалось на понятия «чувства/эмоции», поскольку в повседневном дискурсе участников они часто ассоциируются с переживаниями (таблица 2.4.1.1).

Таблица 2.4.1.1 – Пример феноменологического анализа повседневных переживаний

Индивидуальные компоненты переживания	Конденсированный смысл (центральная смысловая единица фрагмента)	Тема (основная структура переживания)
«В такой профессии нельзя ошибаться», «Сначала даже было страшно от осознания ответственности»	груз ответственности	Переживания связаны со сложностью выполняемой деятельности

Качественная обработка текстовых данных помогла выделить смысловые конфигурации опыта повседневного переживания, активные в сознании участников (рисунок 2.4.1.1).

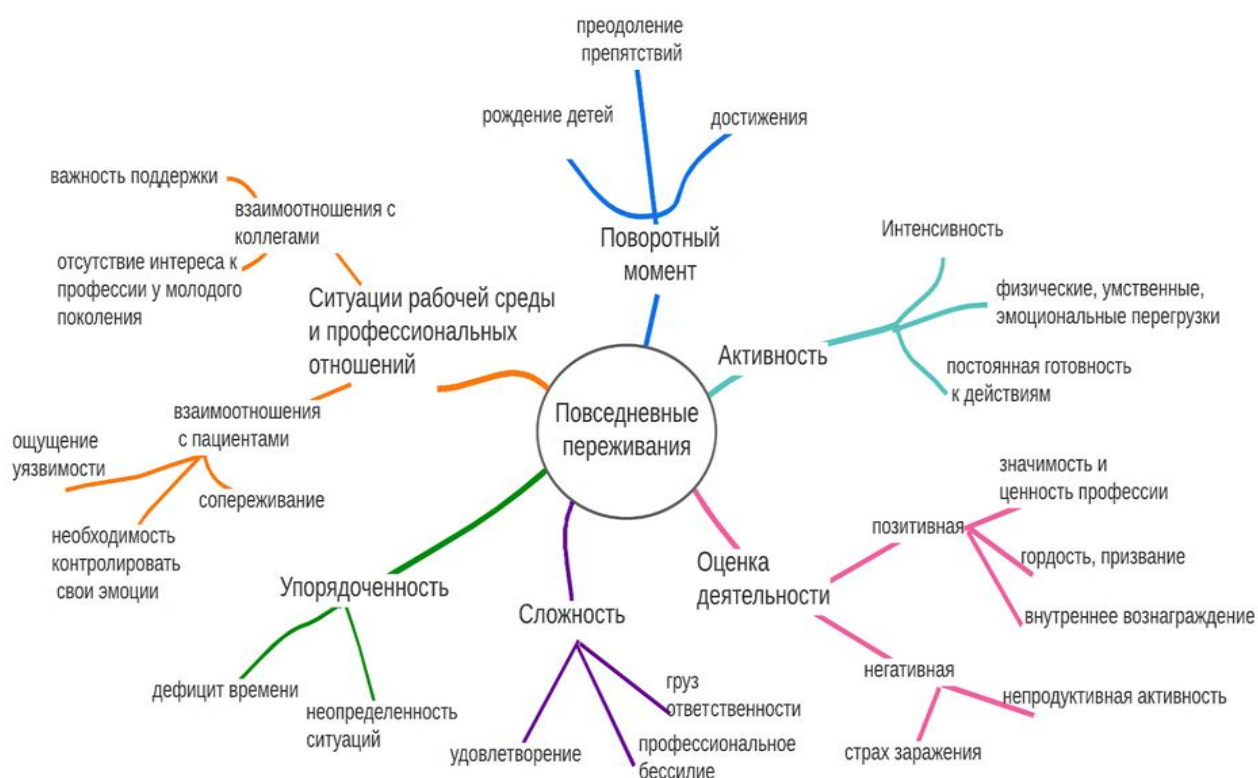


Рисунок 2.4.1.1 – Тематическая карта повседневных переживаний профессиональной деятельности

Тема «Ситуации рабочей среды и профессиональных отношений» по содержанию (предмету) переживания определяет переживания и осознание событий, ситуаций, чувств, впечатлений, образов, что раскрывается через описание различного рода взаимодействий как между пациентами, так и коллегами.

В данную тему отнесены утверждения участников исследования о том, что они ощущают чувство уязвимости во взаимоотношениях с пациентами: «больные могут переругаться и между собой, и персоналу нахамить, накричать, что медленно прием идет и все не успеют. Злит то, что получается, что мы всегда крайние». При этом часто возникают противоречия в выражении своих чувств и эмоций: с одной стороны, в необходимости их контролировать, а с другой – отмечается важность сопереживания по отношению к пациентам. Утверждения «Мы видим самую печальную сторону жизни. Часто я ставлю себя на их место» и «Медики видят боль каждый день, и сострадание нам уже не свойственно» ярко это демонстрируют. Категории профессиональных отношений в описаниях респондентов отводится основная роль, которая упоминается практически во всех текстах. О важности поддержки со стороны коллег наиболее точно и емко повествуется у одного из участников исследования как о коллективном переживании «чувство локтя», которое «задает нотку в работе». Поэтому сюда же отнесены сожаления о том, что молодое поколение не проявляет должный интерес к профессии: «Я уже давно не вижу горящих глаз».

Для темы «Сложность» характерны описания, переживания в которых в большей степени окрашены пассивностью, усталостью от груза ответственности, неуверенностью в собственных силах. Примерами таких предложений являются: «...но со временем пришло понимание, что далеко не все зависит от меня», «Но самое тяжелое во всем этом – признание собственной несостоятельности, ведь моя задача вылечить. Появляется чувство вины, бессилия, несправедливости», «Мы знаем, что мы не боги». Однако были и участники, которые отмечали, что, если они видят результат своей работы, несмотря на всю ее тяжесть и сложность, то это приносит им удовлетворение: «Когда есть положительная динамика у тяжелого пациента, это доставляет моральное удовольствие».

«Активность» – тема, в которой концентрируются переживания, связанные с постоянной готовностью к оказанию помощи, выполнением профессиональных обязанностей, несмотря на физическое, умственное, эмоциональное утомление. Высокая интенсивность труда вызывает у участников исследования усталость, раздражительность, негативные эмоции, которые, как они признаются, отражаются на качестве их работы, отношении к пациентам. К описаниям, которые иллюстрируют данную тему, относятся: «бывают такие ситуации, когда привозят экстренного пациента и нужно оказывать неотложную помощь, приходится ориентироваться на ходу», «Это эффект высокой умственной нагрузки, а также ответственности и стресса, сопровождающих мою повседневную работу». Одной из причин перегрузок является увеличение интенсивности труда в связи с нехваткой персонала: «Медсестра из-за перегруженности не может оказать полноценную помощь пациенту, у нее возникает стресс. И качество ее работы снижается».

Тема «Оценка» раскрывает смысловое содержание переживаний значимости выполняемой деятельности. По субъективной оценке были выделены положительные и отрицательные переживания, в основе которых лежит оценка личностью собственного опыта и происходящих событий. Положительная оценка включает переживания значимости и ценности профессии, результатов своей деятельности и признание их важности, ценности для других, призвание, внутреннее вознаграждение, в которых содержатся определенный мотивирующий потенциал, касающийся реализации собственных способностей, и объяснения событий и поступков. Согласно данным интервью, когда респонденты осознают важность своей работы, например, решают те либо иные про-

блемы или вносят значимый вклад, у них возникает чувство гордости: «Если бы я не любил свою работу, я бы столько лет не работал врачом»; у них появляется уверенность, в том, что они могут применить собственные профессиональные знания, умения и навыки: «А самое приятное, когда удастся помочь пациенту», «Когда приходишь на работу, там больные, которые нуждаются в твоей помощи, это мощная мотивация», «Вот это и есть то самое, ради чего стоит каждое утро вставать и идти на работу».

Негативная же оценка собственной деятельности связана с ощущениями истощения ресурсов и непродуктивной активности, дисбалансом между работой и личной жизнью. Как отмечали участники исследования, это может произойти потому, что после эмоционально насыщенного дня они испытывают потребность в уединении, и это желание обычно реализуется за счет семьи и друзей: «Вечером приходишь с работы – голова гудит, даже разговаривать ни с кем не хочется. Хочется тишины и спокойствия». Респонденты отмечают, что не видят перспектив для своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, теряется вера в свои профессиональные возможности. Как пример: «Жалела, что не слушала советов, что такая упрямая была. Пропал запал. Наверное, это оно и есть выгорание (лично для меня). Решила, что нужно менять работу», «Как мне кажется, престиж нашей профессии в последнее время начал падать, стало непрестижно быть медиком».

Тема «Упорядоченность», в рамках которой смысловым инвариантом переживаний является желание регулярности и упорядоченности фрагментов жизни, нестандартность рабочих ситуаций, усталость от перемен и непредсказуемости, невозможность влиять на результат работы, снижение производительности когнитивной деятельности и повседневной активности. К утверждениям, которые конструируют эту тему, относятся такие: «Такое состояние и знания, и незнания, конечно, немного снижает настроение, вызывает растерянность», «В работе вообще всегда нужно не терять головы и обязательно придерживаться некой стабильности во всем: в лечении, в общении с пациентами, в отношениях с коллегами».

Переживания, связанные с изменениями в восприятии своей деятельности, выделены в тему «Поворотный момент». Характерными высказываниями в рамках данной темы были те, в которых участники заявили, что их восприятие профессиональной деятельности с годами работы изменилось: «Как мне кажется, престиж нашей профессии в последнее время начал падать, стало непрестижно быть медиком»; отмечаются также сожаления о выборе профессии: «Теперь иногда вспоминаю и удивляюсь своему упорству в выборе. Сейчас бы я ни за что не пошла сюда, и свою племянницу отговариваю».

Таким образом, проведенный феноменологический анализ позволил дать следующее развернутое описание. В целом повседневные переживания профессиональной деятельности сопровождаются широким диапазоном эмоциональных, когнитивных и поведенческих состояний. Положительная и отрицательная валентность переживаний являются частью отношений в профессиональной деятельности [192; 194; 198; 209].

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 они считают целесообразной. Переживание собственной профессиональной несостоятельности является причиной, приводящей к чувству недовольства результатами своей деятельности. В таких ситуациях участники испытывают раздражение, грусть, чувство дискомфорта и гнева, а также 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». Молодой возраст пациента, эмоциональная связь, продолжительность лечения и острые ситуации усугубляют эти чувства.

Неудовлетворенность связана с высокой рабочей нагрузкой («Работа у нас тяжелая, и физически и морально»), высоким уровнем умственного напряжения («главное – это успевать осваивать новые медицинские знания, протоколы лечения, технологии, лекарства»), административными задачами и дисбалансом между работой и личной жизнью, проявляется в «нехватке 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 заявления: «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 ими как событие, которое «полностью испортило рабочий день». Важно отметить, что более серьезные переживания негативных событий, в частности, конфликты, смерть, пандемия, характеризуются как крайне негативные, и исключаются участниками при описании их повседневных переживаний «обычного рабочего дня».

Однако, с учетом особых условий работы, их ежедневная деятельность приносит удовлетворение. Это переживание удовольствия от работы достигается, когда участники уверены в себе, собственных 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») и других специалистов, а также когда пациенты идут на поправку: «мне нравится то, что я делаю, и я получаю наибольшее удовлетворение от каждой спасенной жизни, а также от здорового и довольного пациента». Они также положительно оценивают свою работу, несмотря на то, что 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», «повезло с коллективом – в такой команде все невзгоды преодолимы».

Интересным моментом являются заявления участниками того, что благодаря многолетнему опыту повседневной работы они научились адаптироваться и отключаться от проблем на работе и пациентов: «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 застать врасплох». Данные исследования также показывают, что во многих случаях для участников существует проблема невключения своих чувств в ситуацию, которое не всегда им удается, и в нерабочие дни участники не могут дистанцироваться от этих переживаний: «часто всё воспринимаю как личную трагедию... Я не знаю, где эта грань», «...сделал всё, что мог – забудь, работай дальше, не растрачивай ресурс ... но пока так не получалось. Возможно, это умение придет позже», «я никогда ничего не выносила в голове после смены, а тут выношу. И не могу прогнать эти мысли – не гонятся», следовательно, это оказывается более трудным, чем они показывают. Считаем, что данный факт необходимо учитывать при планировании психологической помощи и практики консультирования у медицинских работников.

Итак, анализ повседневных переживаний профессиональной деятельности и их особенностей позволяет сделать следующие выводы. Требования профессии и отношение к жизни в целом предполагают у участников определенное отношение к профессиональной деятельности, мотивацию этого отношения, взаимоотношения с коллегами, отношения к стилю жизни и проблемам, не связанным с работой. 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 выделяется получение быстрого результата от выполняемой работы, что в свою очередь укрепляет ее субъективную и социальную значимость в сознании участников (и это подтверждает и дополняет результаты, полученные на первом этапе настоящего исследования [207], и исследований ряда зарубежных ученых [128; 165]).

Тем не менее из описаний их повседневной профессиональной деятельности можно отметить, что многие позитивные и негативные события особо не выделяются, а просто перечисляются. Подобные переживания являются прямым отражением повседневного труда. Вместе с этим переживания высокой насыщенности и энергозатратности, как позитивные (пиковые), так и негативные (смерть, конфликт), не описываются участниками как повседневные. Следует подчеркнуть, что COVID-19-ассоциированные переживания также не входят, по мнению участников, в данную категорию. Поэтому можно говорить о некотором фоновом уровне переживания повседневности профессиональной деятельности, даже с учетом ее выявленной специфики.

2.4.2 Феноменологическая модель пиковых переживаний профессиональной деятельности

Кроме повседневных переживаний, как уже отмечалось ранее, по мнению участников исследования, в профессиональной деятельности присутствуют и яркие, насыщенные, пиковые переживания. Обработка полученных данных и раскрытие содержания пиковых переживаний была начата с анализа письменных ответов с помощью контент-анализа. По мнению некоторых ученых [189; 190], качественный компонент контент-анализа заключается в определении категорий, а вместе с ними и единиц анализа, целиком зависящих от целей исследования. Категория анализа является характеристикой всей совокупности текстов, ключевым понятием (смысловой единицей) и соответствует дефинициям и их эмпирическим индикаторам, которые зафиксированы в программе исследования (Приложение Б). В соответствии с указанными выше особенностями были проанализированы тексты по наличию теоретических индикаторов и их сопоставлению с эмпирическими.

В результате обработки массива данных с применением этого варианта контент-анализа выделено 6 категорий, объединяющих смысловые описания значимых для участников переживаний и их особенностей: «аффективные», «пространственно-временные», «когнитивные» составляющие, «физические проявления», «личностные и социальные изменения», «последствия». Для каждой из выделенных смысловых категорий ниже приведены содержание и примеры высказываний.

Категория аффективных составляющих пиковых переживаний характеризуется эмоциями и чувствами различной интенсивности: от «тихой радости» до «казалось, что я на седьмом небе от счастья», описываемых участниками также как «чрезвычайно счастливые» переживания, принесшие «долгое чувство умиротворения, спокойствия и радости» или вызывавшие «ощущение чуда, счастья и радости», которое «переполняло».

Категория пространственно-временных составляющих описывает субъективное ощущение изменения течения времени: «длилось не долго»; «не заметила, сколько прошло времени», а также «расширение пространства».

По категории когнитивные составляющие определено, что пиковые переживания характеризуются моментом озарения («вдруг понял») и описываются участниками как «трезвый и ясный ум, какого раньше никогда не было, это высшее чувство ясности», открывающие возможности познания: «мое понимание вышло на новый уровень», при которых «смысл жизни становится ясным». Практически все участники отмечали, что запомнили случай, и он «зафиксировался в памяти», «такое из памяти не стирается».

По категории физических проявлений пиковых переживаний подчеркивается, что они широко представлены в происходящих в теле явлениях: «мурашки по коже пошли», «почувствовал теплый поток», «мое сердце забилося как во время влюбленности», «на глаза навернулись слезы», «начинает трясти, руки и ноги ватные», «онемела», часто отмечается их повышенный энергетический тонус: «столько энергии, что хочется что-то делать, двигаться дальше», «почувствовала нереальный прилив сил, энергии и адреналина», «я не чувствовал усталости».

По категории личностных и социальных изменений можно выделить, что подобного рода переживание «сделало меня сильнее и благодарнее», «я не сомневался ни в своих способностях, ни в силе», «чувствовал себя ясным и сильным», «ощущение стабильности и поддержки», «освобождаемся от всех сомнений», «уже не воспринимают дистанцию между другими» участниками.

По категории последствий установлена роль пиковых переживаний в том, что они «навсегда изменили мою жизнь», «жизнь изменилась в лучшую сторону», «в тот день моя жизнь изменилась», а их актуализация в сознании «дает силу», «чувство дает мне силы в дальнейшей работе».

Итак, в результате контент-анализа выяснено, что пиковые переживания, которые возникают в пределах предметного поля профессиональной деятельности, отражают весомый аспект самоактуализации личности, а именно – построение ее временной перспективы и осознания, конструирование и изменение пространственных и психологических границ ее бытия, что является неперенным аспектом пребывания в экзистенции.

В результате феноменологического описательного анализа текстов интервью были выявлены распространенные атрибуты пиковых переживаний, включающие следующие темы: общие характеристики, событийный контекст, физические реакции, восприятие, познание, чувство или эмоция, личное/социальное, экзистенциальное/трансцендентальное и последствия, каждая из которых имеет несколько подкатегорий (таблица 2.4.2.1).

Таблица 2.4.2.1 – Пример описательного феноменологического анализа пиковых переживаний профессиональной деятельности

Индивидуальные компоненты переживания	Конденсированный смысл (центральная смысловая единица)	Тема (основная структура переживания)
«...Время для меня остановилось»; «Открытое огромное пространство»; «Не было границ»; «Ощущение потока жизненной энергии»; «все окружающее стало идеально и гармонично»	Дезориентация во времени, внезапность	Пиковые переживания включают пространственно-временные и энергетические компоненты

Рассмотрим детальнее структурные и содержательные особенности пиковых переживаний, используя естественный язык участников исследования, которые подтверждают и уточняют широкий спектр психологических феноменов, составляющих подобные переживания.

Дезориентация во времени и пространстве. К одной из 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», «даже не знаю, сколько времени прошло, мне показалось, что и одно мгновение, и вечность». 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 респондентами, оказались самыми многочисленными, и включали такие, как озноб, дрожь, слезы, изменения дыхания, частоты сердечных сокращений и температуры тела: «мое сердце забило, как во время влюбленности», «это дрожь в ногах и биение сердца от происшедшего со мной радостного события». Помимо внутренних физических ощущений, внешние физические реакции варьируются от закрытия глаз до пения, криков, прыжков или танцев: «...слезы на глаза наворачиваются», «мое сердце бешено колотилось, и мне хотелось кричать!..» И напротив, некоторые участники испытывают полную физическую неподвижность или внезапное желание побыть в одиночестве: «...от нахлынувших чувств я замерла, и не могла пошевелиться...».

Событийный контекст. В описаниях переживаний, связанных с той или иной формой профессиональной деятельности, часто присутствует понятие тяжелая работа или чувство решимости, а также долгое ожидание, преодоление трудностей: «Мне для этого потребовалось безумное количество тяжелой работы, самоотверженности и времени». Другими словами, для многих участников отсроченное удовлетворение способствует их пиковым переживаниям. Уникальные впечатления от первого раза преобладают в этом типе переживаний, в отличие от повседневных переживаний. 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 возвращает к жизни человека, я поняла, насколько важна моя профессия, в чем ее смысл, и что я могу также». Будучи вовлеченными в неотложную медицинскую помощь, участники исследования 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 группой людей: «В моем незабываемом переживании на работе я чувствовал особую связь с другими присутствующими людьми, моими коллегами, с которыми я проводил операцию».

Следующим элементом являются перцептивные феномены, которые включают слуховые, визуальные, тактильные, кинестетические, синестетические элементы и, как правило, усиленное: «...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 включают переживания сильного эмоционального характера и большой личной важности, 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 эмоции, в разных сочетаниях и различной валентности. Преобладают положительные эмоции, особенно радость и счастье, в то время как типичные 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». Чувства высокой интенсивности вызывают восторг и эйфорию: «я так была поражена громадностью своего счастья, что долго не могла в него поверить».

Личные и социальные аспекты включают такие элементы, как чувство освобождения, продуктивная трансформация самооценки под влиянием переживаний, поскольку они несут в себе внутренние ценности: «Я испытала чувство достижения, и мне казалось, что я могу сделать все, к чему приложу свои усилия»; надежда, сильная мотивация 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 не было, я теперь знаю для чего я работаю», «Я думаю, что эти переживания действительно, они в некотором роде были основой того, как я определяю и воспринимаю работу для себя».

Экзистенциальные и трансцендентальные аспекты 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, даже ощущение того, что сама жизнь стоит того, чтобы жить: «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 воспоминания о пиковых переживаниях 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 исследования 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 влияние на профессиональную деятельность

респондентов. Подобные ощущения уже имели место в прошлом, и для участников исследования они не были чем-то необычным, указывая на то, что эти переживания, по-видимому, не требуют особого контекста, а происходят в повседневной жизни.

Еще одной характеристикой пиковых переживаний было то, что они часто упоминались участниками как невыразимые. Слова «как-то, как будто, словно, какое-то», которые часто использовались в описаниях, говорят 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 и описать эти переживания простыми словами приводят к измененным и неточным представлениям или их обесцениванию в глазах других людей.

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 усиленного сознания, которые кажутся качественно отличными от нормального опыта и превосходящими его. Пиковые переживания, связанные с профессией, профессионально значимы 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 и по той причине, что эти переживания идентифицируются как особенные, интимные и личные [214].

Для дополнения содержания данных все описания пиковых переживаний (письменные ответы и материалы интервью) были пересмотрены с помощью тематического анализа, сущность которого состоит в определении тем данных, фиксирующих основное содержание текста, и их интерпретации в контексте исследовательских задач. В литературе [190] выделяют следующие этапы тематического анализа: первичное ознакомление с данными (перечитывание, формулировка исходных предположений); кодирование данных («суммирующее» обозначение содержания, охватывающего значение сегмента данных); объединение кодов в темы (обобщение кодов, определений каждой темы); обзор тем (уточнение содержания тем и создание тематической «карты», что помогает исследователю визуализировать их соотношение, общую картину и то, насколько хорошо они отвечают на исследовательский вопрос); определение ключевых тем и их интерпретация.

Таким образом, поэтапный тематический анализ текстовых данных, собранных с помощью обоих методов, позволил выделить тематическую организацию, которая полно и емко описывает основные характеристики, в плоскости которых разворачивается интерпретация пиковых переживаний: предпосылки их возникновения, феномен, последствия.

Результаты тематического анализа также дали нам возможность визуализировать содержание пиковых переживаний в виде тематической карты (рисунок 2.4.2.1). Фрагменты текста, формирующие тему «предпосылки» пикового переживания, обычно содержат указания на то, какие условия способствовали его возникновению – новизна, приложение усилий, осуществление мечты: «Мое самое запоминающееся переживание или момент произошел во время учебы, когда я была на практике»; «Я поступила в университет после того, как училась все лето и днем, и ночью».



Рисунок 2.4.2.1 – Тематическая карта пиковых переживаний профессиональной деятельности

Анализируя данные, можно обнаружить, что происходит на всех этапах карьерного пути. Контекстом, в котором переживание разворачивается, является природа, совместная с другими людьми деятельность: «Но самое первое и запоминающееся случилось, когда я впервые увидела море»; «Мы наблюдали за врачом, который оказывал помощь в приемном покое больному». Таким образом, можно обобщить тот факт, что пиковые переживания возникают в повседневном контексте.

Как феномен, пиковые переживания, содержат в себе различные компоненты, которые по-разному сочетаются у участников, но носят целостный характер, характеризуют моменты, выходящие за рамки обычного хода событий, изменением в пространственно-временных ощущениях. Интенсивность переживаний может выражаться не просто мимолетным счастьем, а незабываемым восторгом, через мимику, жесты, эмоциональную, физическую и физиологическую реакции, состояния наполненности энергией, активизацию организма, мультимодальным восприятием: «Я была так вне себя от радости, что в течение некоторого времени, когда я не могла говорить», «Словно все сенсорные каналы открыты». На когнитивном уровне проходит процесс активизации интеллектуальных процессов, побуждение к творческой деятельности, интеграции содержания переживания в повседневную жизнь. В соответствии с этим личность сознательно вносит коррективы и меняет жизненные планы, позиции и ценности, представления: «Как будто заново открываешь мир». Ощущение единства с другими людьми, уверенность в своих силах и способностях раскрывают изменения в отношении к себе и миру.

Последствиями таких переживаний, как правило, являются создание нового смысла, ценностей и внешнее изменение поведения, позитивный взгляд на себя, на других людей, на жизнь или мир в целом. Яркие воспоминания сохраняются и могут быть детально воспроизведены через много лет, часто упоминаются в качестве основной причины для продолжения работы выбранной области и дают новую энергию.

Таким образом, описания свидетельствуют как об уникальной природе пиковых переживаний, так и об их способности включать в себя множество элементов в одно целое: не только эмоциональные, перцептивные и когнитивные, но и физические, личностные, духовные, социальные, пространственно-временные, энергетические и т.д. Полученные данные согласуются и дополняют исследования [70; 86].

Эти результаты позволяют нам описать пиковые переживания в новых терминах. 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 концептуализируется как точка, где пересекаются понимание прошлого и потенциал будущего.

В целом установлена согласованность полученных качественных и количественных данных. Повседневные переживания присущи каждому человеку, однако их динамические характеристики индивидуализированы. С помощью количественных методов определены широта представленности переживаний профессиональной деятельности, их структурные характеристики и связи между ними. Углублению содержания и раскрытию смысловых конфигураций способствовали качественные методы. Следует признать, что переживание в профессиональной деятельности представляется сложной концепцией, которая состоит не из отдельных элементов, а является континуумом, который постоянно дифференцируется и трансформируется под влиянием сложных отношений личности и среды, что выражается в поведении. Так, позитивно-оценочное переживание сопровождается положительным восприятием своей профессии и выполняемой деятельности, удовлетворение базовых потребностей в автономии, компетентности и связанности. Это способствует продуктивному осмыслению выполняемой деятельности, закрепляет позитивную установку на прошлое и выступает основой построения будущего.

Выводы по второй главе

Таким образом, на основании проведенного исследования с применением количественных и качественных методов можно сделать выводы.

Во-первых, постнеклассическая наука предлагает альтернативный относительно классики ракурс анализа переживаний личности: новый взгляд на источники их формирования, способы конструирования и модели интерпретации; переосмысливает роль социума, культуры и самой личности в процессе их создания. Выявленные тенденции позволяют определить и конкретизировать методологические основы исследования. В связи со сложностью и многогранностью переживаний человека как психологического явления его исследование целесообразно осуществлять на пересечении двух основных парадигм, представленных в современной науке (номотетической и идиографической), что предполагает интеграцию различных подходов и теорий, позволяющих, по возможности всесторонне, изучить феномен переживаний, сопровождающих профессиональную деятельность с использованием наиболее адекватных исследовательских средств.

Во-вторых, анализ результатов первого этапа эмпирического исследования помог выявить составляющие семантического пространства переживаний: профессиональная деятельность свидетельствует о необходимости и готовности реагирования в высоком темпе на события окружающей среды, связана с приспособлением ответных действий к специфике происходящего в каждый момент, повышенной и длительной интенсивности, а также о выраженной вовлеченности в деятельность, преимущественно положительно характеризуется участниками исследования. Структура переживаний профессиональной деятельности состоит из событийно-содержательных, интенциональных и динамических компонентов. Событийно-содержательный компонент включает дифференцированные

и разные по степени значимости элементы профессионального взаимодействия, жизненных и профессиональных событий. Интенциональный компонент включает индивидуальные переживания собственной профессиональной идентичности (ориентация на себя); социальные переживания профессиональной среды (ориентация на окружение); экзистенциальные переживания (ориентацию на жизнь). Динамический компонент включает пространственно-временные характеристики (продолжительность переживаний, степень вовлеченности личности в них); эмоциональные характеристики (различные формы и модальности эмоционального реагирования); смысловые характеристики (рефлексивность эмоциональных реакций, переосмысление действий и событий собственной жизни).

В-третьих, анализ результатов второго этапа эмпирического исследования раскрывает феноменологические модели переживания. Установлено, что в структуре повседневных переживаний профессиональной деятельности ведущим является событийно-содержательный компонент. Событийно-содержательный компонент определяется восприятием и оценкой наиболее значимых ситуаций рабочей среды, профессиональных отношений и отражает их специфику. Вне зависимости от профессионального стажа характеризуется внутренним напряжением, сосредоточенностью, мобилизацией внутренних ресурсов. В интенциональном компоненте преобладают направленность на себя как профессионала и ориентация на профессиональную среду. Динамический компонент отличают вариативность пространственно-временных характеристик (от кратковременных эмоциональных реакций, ограничивающихся профессиональными ситуациями, до длительных эмоциональных реакций, выходящих за их рамки) и особенности эмоциональной и когнитивной оценки собственной деятельности (ее продуктивность, сложность, упорядоченность, субъективная значимость выполняемых действий, установление эмоционального баланса, изменение смыслов отдельных видов действий, обеспечивающих адаптацию и регуляцию профессиональной деятельности). Повседневные переживания носят ситуативно-динамический характер и являются привычным содержанием профессиональной деятельности.

В-четвертых, выделена и описана структура позитивных пиковых переживаний профессиональной деятельности, в которой преобладающим является динамический компонент, его отличают дезориентация во времени и пространстве, статичность восприятия и фиксация на актуальных ситуациях; положительный знак эмоциональных реакций, интенсивные физиологические реакции, вариативность и многообразие показателей напряжения и возбуждения; особенности перцептивных и когнитивных процессов (четкость и целостность восприятия, высокая концентрация внимания, осмысленность и позитивное восприятие происходящих событий). Событийно-содержательный компонент отличает иррадиация переживаний, связанных с непосредственной профессиональной деятельностью, на другие сферы жизнедеятельности. Интенциональный компонент содержит ориентацию на жизнь, которая отличается экзистенциальностью и предполагает перестройку смысловых структур профессионального сознания, создание новой оценки событий как прогностического смысла профессиональной самореализации, которые в дальнейшем закрепляются и осуществляются в повседневной деятельности. Пиковые переживания связаны с многогранностью функционирования, высоким уровнем компетентности, учетом возможностей профессиональной среды, ориентацией на более широкие контексты осмысления деятельности и жизни в целом. В результате интерпретации и осознания личностью роли позитивных пиковых переживаний они приобретают статус ресурсных состояний.

Таким образом, в ходе исследования получены новые научные данные относительно переживаний профессиональной деятельности. С учетом полученных результатов становится возможной разработка рекомендаций, направленных на познание собственного внутреннего мира, формирования и трансформации отношений к внешнему миру, другим людям, профессиональной деятельности, осознание собственной ценности, а также актуализацию изменений в сложных личностных образованиях (самооценке, мировоззрении и т.д.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ по изучаемой теме позволил прийти к выводам, что переживание выступает неоднозначным понятием, обсуждаемым и исследуемым в разных науках и междисциплинарном контексте. В современных исследованиях выделяется его комплексный динамический характер, в состав которого включаются не только эмоциональная и смысловая составляющие, но и когнитивные, рефлексивные и волевые процессы. С позиций постнеклассической парадигмы переживание определяется как сложноорганизованная система динамических отношений личности к себе и действительности, структура и содержание которой определяется взаимосвязями событийно-содержательных, когнитивно-аффективных, хронотопических характеристик, обусловленных личностным и социокультурным контекстом опыта. В этой связи психологический анализ переживаний предполагает обращение к их пониманию в контексте повседневной жизни человека, межличностных взаимоотношений, профессионального становления. Повседневные переживания понимаются как переживания, которые сопровождают ежедневные, привычные, повторяющиеся действия или события; характеризуются естественностью, спонтанностью, реалистичностью; не вызывают удивления, не обладают новизной и необычностью. Под пиковыми (вершинными) переживаниями понимаются позитивные переживания, выделяющиеся в контрасте с повседневными переживаниями, внезапностью, новизной, необычностью; высокой субъективной значимостью и ценностью, интенсивностью восприятия и концентрацией внимания, интенсивностью эмоционального реагирования; обладают потенциалом, задающим направленность активности в определенные периоды жизни.

Установление характеристик переживания позволило определить структуру переживаний профессиональной деятельности, которая включает событийно-содержательные, интенциональные и динамические компоненты. Событийно-содержательный компонент включает дифференцированные и разные по степени значимости элементы профессионального взаимодействия, жизненных и профессиональных событий. Интенциональный компонент включает индивидуальные переживания собственной профессиональной идентичности (ориентация на себя); социальные переживания профессиональной среды (ориентация на окружение); экзистенциальные переживания (ориентацию на жизнь). Динамический компонент включает пространственно-временные характеристики (продолжительность переживаний, степень вовлеченности личности в них); эмоциональные характеристики (различные формы и модальности эмоционального реагирования); смысловые характеристики (рефлексивность эмоциональных реакций, переосмысление действий и событий собственной жизни).

Выявлено, что в структуре повседневных переживаний профессиональной деятельности ведущим является событийно-содержательный компонент. Событийно-содержательный компонент определяется восприятием и оценкой наиболее значимых ситуаций рабочей среды, профессиональных отношений и отражает их специфику. Вне зависимости от профессионального стажа характеризуется внутренним напряжением, сосредоточенностью, мобилизацией внутренних ресурсов. В интенциональном компоненте преобладают направленность на себя как профессионала и ориентация на профессиональную среду. Динамический компонент отличают вариативность пространственно-временных характеристик (от кратковременных эмоциональных реакций, ограничивающихся профессиональными ситуациями, до длительных эмоциональных реакций, выходящих за их рамки) и особенности эмоциональной и когнитивной оценки собственной деятельности (ее продуктивность, сложность, упорядоченность, субъективная значимость выполняемых действий, установление эмоционального баланса, изменение смыслов отдельных видов действий,

обеспечивающих адаптацию и регуляцию профессиональной деятельности). Повседневные переживания носят ситуативно-динамический характер и являются привычным содержанием профессиональной деятельности.

Определены компоненты, раскрывающие структуру позитивных пиковых переживаний. Преобладающим является динамический компонент, который отличают дезориентация во времени и пространстве, статичность восприятия и фиксация на актуальных ситуациях; положительный знак эмоциональных реакций, интенсивные физиологические реакции, вариативность и многообразие показателей напряжения и возбуждения; особенности перцептивных и когнитивных процессов (четкость и целостность восприятия, высокая концентрация внимания, осмысленность и позитивное восприятие происходящих событий). Событийно-содержательный компонент отличает иррадиация переживаний, связанных с непосредственной профессиональной деятельностью, на другие сферы жизнедеятельности. Интенциональный компонент содержит ориентацию на жизнь, которая отличается экзистенциальностью и предполагает перестройку смысловых структур профессионального сознания, создание новой оценки событий как прогностического смысла профессиональной самореализации, которые в дальнейшем закрепляются и осуществляются в повседневной деятельности. Позитивные пиковые переживания связаны с многогранностью функционирования, высоким уровнем компетентности, учетом возможностей профессиональной среды, ориентацией на более широкие контексты осмысления деятельности и жизни в целом. В результате интерпретации и осознания личностью роли позитивных пиковых переживаний приобретают статус ресурсных состояний.

Полученные в работе результаты могут быть использованы в работе специалистов социально-психологических служб при подготовке и разработке профилактических мероприятий, моделей психологической помощи специалистам социомических профессий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Концепция национальной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. Указом Президента Респ. Беларусь, 9 нояб. 2010 г., № 525 : в ред. Указа Президента Респ. Беларусь от 24.01.2014 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.
2. Асмолов, А. Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия [Электронный ресурс] / А. Г. Асмолов // Психол. исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/550/290>. – Дата доступа: 22.11.2020.
3. Зеер, Э. Ф. Самоопределение человека в современных конфликтующих реальностях / Э. Ф. Зеер // Образование и наука. – 2010. – № 7. – С. 71–81.
4. Карпинский, К. В. Развитие личности как субъекта жизни в контексте профессиональной деятельности / К. В. Карпинский // Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. ст. / Гродн. гос. ун-т ; науч. ред.: К. В. Карпинский, Н. Р. Салихова. – Гродно, 2013. – С. 48–98.
5. Поваренков, Ю. П. Соотношение конструктивных и деструктивных тенденций развития в процессе профессионального становления личности / Ю. П. Поваренков // Системогенез учебной и профессиональной деятельности : сб. науч. тр. V Всерос. науч.-практ. конф., 23–24 нояб. 2011 г. / Яросл. гос. пед. ун-т [и др.] ; [отв. ред. Ю. П. Поваренков]. – Ярославль, 2011. – С. 23–31.
6. Бассин, Ф. В. К развитию проблемы значения и смысла / Ф. В. Бассин // Вопр. психологии. – 1973. – № 6. – С. 13–23.
7. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. [и др.] : Питер, 2008. – 398 с. : ил., портр., табл. – (Мастера психологии).
8. Гусельцева, М. С. Культурно-историческая психология в свете постнеклассической рациональности / М. С. Гусельцева // Соврем. соц. психология: теор. подходы и прикл. исследования. – 2013. – № 1. – С. 5–32.
9. Зинченко, В. П. Проблема объективного метода в психологии / В. П. Зинченко, М. К. Мамардашвили // Постнеклассическая психология. Соц. конструкционизм и нарративный подход. – 2004. – № 1. – С. 45–70.
10. Ключко, В. Е. Закономерности движения психологического познания и проблема метода науки / В. Е. Ключко // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2, вып. 1. – С. 5–19.
11. Леонтьев, Д. А. Неклассический вектор в современной психологии / Д. А. Леонтьев // Постнеклассическая психология. Соц. конструкционизм и нарративный подход. – 2005. – № 1 (2). – С. 51–71.
12. Мазиллов, В. А. Методологические проблемы психологии в начале XXI века / В. А. Мазиллов // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 23–34.
13. Корнилова, Т. В. Методологические основы психологии : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по специальностям психологии / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. – М. [и др.] : Питер, 2008. – 316 с. – (Учеб. пособие).
14. Кубарев, В. С. Методологические инструменты постнеклассической психологии: транспективный анализ / В. С. Кубарев // Сиб. психол. журн. – 2015. – № 58. – С. 6–24.
15. Степин, В. С. Классика, неклассика, постнеклассика: критерии различения / В. С. Степин // Постнеклассика: философия, наука, культура : кол. моногр. / [В. И. Аршинов и др.] ; под ред. Л. П. Киященко, В. С. Степина ; Рос. акад. наук,

Ин-т философии, Нац. акад. наук Украины, Центр гуманитар. образования. – СПб., 2009. – С. 249–295.

16. Юревич, А. В. Психология и методология / А. В. Юревич. – М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – 312 с. – (Методология, теория и история психологии / Рос. акад. наук, Ин-т психологии).

17. Асмолов, А. Г. По ту сторону сознания: методол. пробл. неклассич. психологии : учеб. пособие для вузов по специальности «психология» / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл, 2002. – 480 с.

18. Ключко, В. Е. Постнеклассическая транспектива психологической науки / В. Е. Ключко // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2007. – № 305. – С. 157–164.

19. Гусельцева, М. С. Методологические кризисы и типы рациональности в психологии / М. С. Гусельцева // Вопр. психологии. – 2006. – № 1. – С. 3–15.

20. Переживание [Электронный ресурс] // Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов. – 2012. – Режим доступа: <https://slovar.cc/rus/ojegov/604220.html>. – Дата доступа: 11.02.2021.

21. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк ; [предисл. В. П. Зинченко]. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. – 199 с.

22. Veresov, N. The Concept of Perezhivanie in Cultural-historical Theory: Content and Contexts / N. Veresov // *Perezhivanie, Emotions and Subjectivity: Advancing Vygotsky Legacy* / eds. M. Flear [et al.]. – New York, 2017. – P. 47–70.

23. Davis, S. Contagious Learning: Drama, Experience and Perezhivanie [Electronic resource] / S. Davis, K. Dolan // *International Research in Early Childhood Education*. – 2016. – Vol. 7, № 1. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/305209198_Contagious_learning_Drama_experience_and_perezhivanie. – Date of access: 12.12.2020.

24. Flear, M. «Perezhivanie» in Group Settings: A Cultural-Historical Reading of Emotion Regulation [Electronic resource] / M. Flear, M. Hammer // *Australasian J. of Early Childhood*. – 2013. – Vol. 38, № 3. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/288171758_%27Perezhivanie%27_in_Group_Settings_A_Cultural-Historical_Reading_of_Emotion_Regulation. – Date of access: 06.09.2021.

25. Гадамер, Х.-Г. Истина и метод: основы филос. герменевтики / Х.-Г. Гадамер ; пер. с нем., общ. ред. и вступ. ст. Б. Н. Бессонова. – М. : Прогресс, 1988. – 700 с.

26. Дильтей, В. Описательная психология / В. Дильтей ; пер. Е. Д. Зайцевой ; под ред. Г. Г. Шпета. – 2-е изд. – СПб. : Алетейя, 1996. – 155 с.

27. Гуссерль, Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология: введение в феноменологическую философию / Э. Гуссерль ; пер. с нем. Д. В. Кузницына. – СПб. : Наука, 2013. – 493 с. : портр. – (Слово о сущем ; т. 55).

28. Челпанов, Г. И. Очерки психологии / Г. И. Челпанов. – М. ; Л. : Моск. акц. изд. о-во, 1926. – 256 с.

29. Выготский, Л. С. Лекции по педологии, 1933–1934 гг. / Л. С. Выготский ; [вступ. ст. А. Каратаевой ; Удм. гос. ун-т]. – Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 295 с.

30. Сартр, Ж.-П. Воображаемое. Феноменологическая психология воображения / Ж.-П. Сартр ; пер. с фр. М. Бекетовой ; [вступ. ст. Я. А. Слинина]. – СПб. : Наука, Сиб. изд. фирма, 2001. – 318 с. – (Французская б-ка).

31. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с. – (Мастера психологии).

32. Леонтьев, А. Н. Учение о среде в педологических работах Л. С. Выготского / А. Н. Леонтьев // *Вопр. психологии*. – 1998. – № 1. – С. 108–124.

33. Джендлин, Ю. Фокусирование: новый психотерапевт. метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин ; пер. с англ. А. С. Ригина ; под ред. Т. В. Барлас. – М. : Класс, 2000. – 438 с. – (Б-ка психологии и психотерапии ; вып. 82).
34. Степун, Ф. А. Жизнь и творчество / Ф. А. Степун // Сочинения. – М., 2000. – С. 89–127. – (Из истории отеч. филос. мысли).
35. Бассин, Ф. В. «Значащие» переживания и проблема собственно психологической закономерности / Ф. В. Бассин // Вопр. психологии. – 1972. – № 3. – С. 105–124.
36. Теплов, Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий : избр. психол. тр. / Б. М. Теплов ; под ред. М. Г. Ярошевского ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЕК, 1998. – 539 с. – (Психологи Отечества : избр. психол. тр. : в 70 т. / гл. ред. Д. И. Фельдштейн).
37. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий : [учеб. пособие для учеб. заведений проф.-техн. образования] / К. К. Платонов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Высш. шк., 1984. – 174 с.
38. Лэнгле, А. Что движет человеком?: экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле ; пер. с нем. [О. Ларченко]. – 2-е изд. – М. : Генезис, 2008. – 235 с. – (Теория и практика экзистенциального анализа).
39. Лэйнг, Р. Д. Феноменология переживания = The Politic of Experience ; Райская птичка = The Bird of Paradise ; О важном = The Fact of Life : пер. с англ. / Р. Д. Лэйнг. – Львов : Инициатива, 2005. – 343 с. – (Citadelle).
40. Шаров, А. С. Психология переживания: природа, механизмы, феномены / А. С. Шаров // Мир психологии. – 2004. – № 1 (37). – С. 214–226.
41. Марцинковская, Т. Д. Переживание как механизм социализации и формирования идентичности в современном меняющемся мире [Электронный ресурс] / Т. Д. Марцинковская // Психол. исследования. – 2009. – № 3 (5). – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/983/518>. – Дата доступа: 08.07.2020.
42. Жеребцов, С. Н. Психология переживаний личности в динамике культуры: Античность, Средневековье, Возрождение / С. Н. Жеребцов. – Мозырь : Содействие, 2013. – 183 с.
43. Фахрутдинова, Л. Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Л. Р. Фахрутдинова ; Казан. гос. ун-т. – Казань, 2012. – 535 л.
44. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология : учеб. пособие для психол. специальностей учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л. А. Пергаменщик. – Минск : Высш. шк., 2004. – 239 с. – (ВУЗ: студентам высш. учеб. заведений).
45. Лосев, А. Ф. Диалектика мифа ; Дополнение к «Диалектике мифа» / А. Ф. Лосев. – М. : Мысль, 2001. – (Филос. наследие: ФН ; т. 130).
46. Жеребцов, С. Н. Переживания и их концептуализация в эпоху Античности [Электронный ресурс] / С. Н. Жеребцов // Психол. исследования. – 2011. – Т. 4, № 15. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/876/481>. – Дата доступа: 30.11.2019.
47. Декарт, Р. Избранные произведения: [к трехсотлетию со дня рождения (1650–1950)] : пер. с фр. и лат. / Р. Декарт ; ред. и вступ. ст. В. В. Соколова ; Акад. наук СССР, Ин-т философии. – [М.] : Госполитиздат, Образцовая тип. им. Жданова, 1950. – 712 с.
48. Гусельцева, М. С. Сравнительный анализ подходов к проблеме переживания в функционализме (от В. Джемса до современного бихевиоризма) / М. С. Гусельцева // Категория переживания в психологии и философии : монография /

[Т. Д. Марцинковская и др.]. – М., 2004. – С. 98–146. – (Науч. тр. / М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. пед. гос. ун-т).

49. Шпет, Г. Г. Психология социального бытия / Г. Г. Шпет ; под ред., [со вступ. ст.] Т. Д. Марцинковской ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 496 с. – (Психологи Отечества : избр. психол. тр. : в 70 т.).

50. Кьеркегор, С. Страх и трепет / С. Кьеркегор ; пер. с дат. Н. В. Исаевой, С. А. Исаева. – М. : Культ. революция, 2010. – 488 с.

51. Бергсон, А. Творческая эволюция: великие идеи [Электронный ресурс] / А. Бергсон // ЛитРес. – Режим доступа: <https://litres.ru/anri-bergson/tvorcheskaya-evoluciya-43297399/chitat-onlayn/>. – Дата доступа: 10.05.2019.

52. Фрейд, З. Вытеснение / З. Фрейд // Собр. соч. : в 26 т. – М., 2006. – Т. 3 : Психология бессознательного. – С. 79–110.

53. Ждан, А. Н. История психологии: от Античности до наших дней : учебник для студентов психол. специальностей вузов / А. Н. Ждан ; Моск. гос. ун-т. – [5-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Акад. проект, 2004. – 576 с. – (Классич. универ. учебник / Моск. гос. ун-т).

54. Шпет, Г. Г. Введение в этническую психологию / Г. Г. Шпет. – СПб. : П.Э.Т. при участии изд-ва «Алетейя» : Кренов, 1996. – 156 с.

55. Лерш, Ф. Структура особи / Ф. Лерш ; наук. ред. Р. Трача, В. Андриєвської ; пер. з нім. І. Іващенко. – Київ : Пульсари, 2014. – 560 с.

56. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский ; сост. М. Г. Ярошевский ; вступ. ст. А. Н. Леонтьева ; Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1982–1984. – Т. 4 : Детская психология / под ред., с послесл. и коммент. Д. Б. Эльконина. – 1984. – 432 с.

57. Пергаменщик, Л. А. От экзистенциальной попытки к нарративному повороту: два взгляда Выготского на предмет психологии / Л. А. Пергаменщик // Психология и жизнь: традиции культ.-ист. психологии и соврем. психология детства : сб. науч. ст. / М-во образования Респ. Беларусь ; Белорус. гос. пед. ун-т, Фак. психологии, Фак. дошк. образования ; редкол.: Л. А. Пергаменщик (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – С. 209–212.

58. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности : избр. психол. тр. / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – Изд. 2-е, стер. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. – 352 с. – (Психологи Отечества : избр. психол. тр. : в 70 т. / гл. ред. Д. И. Фельдштейн).

59. Теплов, Б. М. Психология музыкальных способностей / Б. М. Теплов ; Акад. пед. наук РСФСР, Ин-т психологии. – М. ; Л. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1947 (Л. : 2-я ф-ка дет. книги Детгиза). – 335 с.

60. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие для студентов вузов / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Academia, 2004. – 346 с. – (Высш. образование) (Классич. учеб. кн.) (Classicus).

61. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард ; пер. с англ. А. Татлыбаева. – СПб. : Питер, 1999. – 460 с. – (Мастера психологии).

62. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.

63. Роджерс, Н. Творчество как усиление себя / Н. Роджерс // Вопр. психологии. – 1990. – № 1. – С. 164–168.

64. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека = On Becoming a Person a Therapist's of Psychotherapy / К. Р. Роджерс ; пер. с англ. М. М. Исениной ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. – М. : Прогресс. Универс, 1994. – 480 с.

65. Ассаджиоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджиоли. – М. : Эксмо-пресс, 2002. – 416 с. – (Психол. коллекция).
66. Кочарян, А. С. Психология переживаний : учеб. пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисенная. – Харьков : Харьк. нац. ун-т, 2011. – 224 с.
67. Хухлаев, О. Е. Обычная работа в необычных условиях: психол. консультирование, осложненное травматическим стрессом : метод. пособие / О. Е. Хухлаев. – М. : МГППУ, 2006. – 128 с.
68. Пергаменщик, Л. А. Результаты анализа нарратива об опыте создания и развития кризисной психологии в Беларуси / Л. А. Пергаменщик // Диалог. – 2019. – № 4. – С. 6–12.
69. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи ; пер. с англ. [Е. Перовой]. – 7-е изд. – М. : Смысл : Альпина-нон-фикшн, 2017. – 460 с. – (Международ. бестселлер).
70. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу ; пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 2002. – 415 с.
71. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности : учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М. : Смысл, 2007. – 511 с. – (Фундам. психология: ФП).
72. Прохоров, А. О. Рефлексивный и бытийный слои психического состояния [Электронный ресурс] / А. О. Прохоров, Л. Р. Фахрутдинова // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер.: Гуманитар. науки. – 2009. – Т. 151, № 5-1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnyy-i-byitiyny-sloi-psihicheskogo-sostoyaniya>. – Дата доступа: 06.01.2021.
73. Максименко, С. Д. Поняття особистості у психології / С. Д. Максименко // Психологія і особистість. – 2016. – № 1. – С. 11–17.
74. Фахрутдинова, Л. Р. Психология переживаний человека : [монография] / Л. Р. Фахрутдинова. – Казань : Изд-во Казан. гос. ун-та, 2008. – 676 с.
75. Головаха, Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха ; АН УССР, Ин-т философии. – Киев : Наук. думка, 1984. – 209 с.
76. Марцинковская, Т. Д. Внутренняя форма психологического хронотопа: подходы к проблеме [Электронный ресурс] / Т. Д. Марцинковская // Психол. исследования. – 2017. – Т. 10, № 54. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/366/197>. – Дата доступа: 12.11.2021.
77. Знаков, В. В. Новые тенденции в исследовании психологии духовности / В. В. Знаков // Вопр. психологии. – 2018. – № 4. – С. 20–32.
78. Мамардашвили, М. К. Проблема человека в философии [Электронный ресурс] / М. К. Мамардашвили // Гуманитар. портал. – Режим доступа: <http://gtmarket.ru/library/articles/5481>. – Дата доступа: 05.03.2020.
79. Виртц, У. Жажда смысла: человек в экстремальных ситуациях: пределы психотерапии / У. Виртц, Й. Цобели ; пер. с нем. Н. Серебренниковой. – М. : Когито-Центр, 2012. – 328 с. – (Соврем. психотерапия).
80. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу ; пер. с англ. О. О. Чистяковой. – М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1997. – 300 с. – (Актуальная психология).
81. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт, 1996. – 416 с. – (Философия риторики – риторика философии).
82. Максименко, С. Д. Психологія учіння людини: генетикомодельючий підхід : монографія / С. Д. Максименко. – Київ : Слово, 2013. – 592 с.
83. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова ; [ввод. ст. А. А. Бодалева и др.] ; АПН СССР. –

М. : Педагогика, 1980. – Т. 1 / сост. В. П. Лисенкова. – 230 с. – (Тр. д. чл. и чл.-кор. АПН СССР).

84. Ломов, Б. Ф. О системном подходе в психологии / Б. Ф. Ломов // *Вопр. психологии.* – 1975. – Т. 21, № 2. – С. 31–45.

85. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин ; [предисл. Е. А. Климова]. – М. : Педагогика, 1986. – 254 с.

86. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высш. состояния пробуждения / В. В. Козлов. – М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2019. – 280 с.

87. Cleeremans, A. The Grand Challenge for Psychology: Integrate and Fire! [Electronic resource] / A. Cleeremans // *Frontiers in Psychology.* – 2010. – Vol. 1, № 12. – Mode of access: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2010.00012/full>. – Date of access: 14.02.2022.

88. Панферов, В. Н. Методология интегрального синтеза в психологической науке / В. Н. Панферов, С. А. Безгодова // *Психол. журн.* – 2015. – Т. 36, № 1. – С. 20–33.

89. Hatala, A. R. The Status of the «Biopsychosocial» Model in Health Psychology: Towards an Integrated Approach and a Critique of Cultural Conceptions [Electronic resource] / A. R. Hatala // *Open J. of Medical Psychology.* – 2012. – Vol. 1, № 1. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/264971784_The_Status_of_the_Biopsychosocial_Model_in_Health_Psychology_Towards_an_Integrated_Approach_and_a_Critique_of_Cultural_Conceptions. – Date of access: 28.03.2021.

90. Янчук, В. А. Культурно-диалогическая метаперспектива интеграции психологии в условиях неопределенности и конструктивистского многообразия / В. А. Янчук // *Методология и история психологии.* – 2018. – Вып. 1. – С. 124–154.

91. Знаков, В. В. Психология понимания: проблемы и перспективы / В. В. Знаков ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – 448 с.

92. Rolls, E. T. The Brain and Emotion [Electronic resource] / E. T. Rolls // *Behavioural and Brain Sciences.* – 2000. – Vol. 23, № 2. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/247373183_The_Brain_and_Emotion. – Date of access: 11.02.2020.

93. Лурия, Р. А. Внутренняя картина болезней и иатрогенные заболевания / Р. А. Лурия. – 4-е изд. – М. : Медицина, 1977. – 112 с.

94. Пахомов, А. А. Патогенетические закономерности формирования внутренней картины болезни при различных вариантах когнитивной переработки соматической патологии / А. А. Пахомов // *Учен. зап. С.-Петерб. гос. ин-та психологии и соц. работы.* – 2009. – Т. 11, № 1. – С. 148–153.

95. LeDoux, J. Rethinking the Emotional Brain [Electronic resource] / J. LeDoux // *Neuron.* – 2012. – Vol. 73. – Mode of access: <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3625946/>. – Date of access: 17.06.2021.

96. Lang, P. J. Emotion and the Motivational Brain [Electronic resource] / P. J. Lang, M. M. Bradley // *Biological Psychology.* – 2010. – Vol. 84, № 3. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/228520835_Emotion_and_the_motivational_brain. – Date of access: 14.01.2021.

97. Barrett, L. F. Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion [Electronic resource] / L. F. Barrett // *Personality and Social Psychology Review.* – 2006. – Vol. 10, № 1. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/7343326_Solving_the_Emotion_Paradox_Categorization_and_the_Experience_of_Emotion. – Date of access: 14.05.2021.

98. Russell, J. A. Core Affect and the Psychological Construction of Emotion [Electronic resource] / J. A. Russell // *Psychological Review.* – 2003. – Vol. 110, № 1. –

Mode of access: http://ivizlab.sfu.ca/arya/Papers/Others/Emotions/Core_Affect.pdf. – Date of access: 11.04.2020.

99. Adolphs, R. How should Neuroscience Study Emotions : by Distinguishing Emotion States, Concepts, and Experiences [Electronic resource] / R. Adolphs // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. – 2017. – Vol. 12, № 1. – Mode of access: <https://academic.oup.com/scan/article/12/1/24/2624554>. – Date of access: 23.12.2021.

100. Матурана, У. Р. Древо познания: биологические корни человеческого понимания / У. Р. Матурана, Ф. Х. Варела ; [пер. с англ. Ю. А. Данилова]. – М. : Прогресс-Традиция, 2001. – 223 с.

101. Kolb, B. Brain Plasticity and Experience / B. Kolb // *Neurobiol. of Brain and Behav. Development* / eds.: R. Gibb, B. Kolb. – Lethbridge, 2017. – P. 341–389.

102. Muresanu, D. F. Neuroprotection and Neuroplasticity – A Holistic Approach and Future Perspectives / D. F. Muresanu // *J. of Neurological Sciences*. – 2007. – Vol. 257, № 1/2. – P. 38–43.

103. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : справ. практ. психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004. – 991 с.

104. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности : учеб. пособие для вузов / В. А. Петровский. – Ростов н/Д : Феникс, 1996. – 509 с.

105. Фурманов, И. А. Генезис расстройств поведения и приспособительных реакций: аффективно-динамическая модель агрессии [Электронный ресурс] / И. А. Фурманов // *Мед. психология в России*. – 2016. – № 4 (39). – Режим доступа: https://mprj.ru/archiv_global/2016_4_39/nomer02.php. – Дата доступа: 24.03.2020.

106. Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа : [сборник : пер.] / З. Фрейд ; введ. И. Ермакова. – СПб. : Алетейя, 1998. – 251 с.

107. Юнг, К. Г. Душа и миф: шесть архетипов / К. Г. Юнг ; сост. В. И. Менжулина ; пер. с англ. [А. А. Юдина]. – М. : Совершенство ; Киев : Порт-Рояль, 1997. – 383 с. – (Бестселлеры психологии).

108. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – Минск : Со-врем. слово, 1998. – 480 с.

109. Франк, С. Л. Предмет знания: об основах и пределах отвлеченного знания ; Душа человека: опыт введения в филос. психологию / С. Л. Франк. – СПб. : Наука, С.-Петерб. изд. фирма РАН, 1995. – 656 с. – (Слово о сущем).

110. Агафонов, А. Ю. Основы смысловой теории сознания / А. Ю. Агафонов. – СПб. : Речь, 2003. – 290 с. – (Классики и современники психологии).

111. Карпинский, К. В. Соотношение личности и субъекта как проблема психологической науки. Исторические предпосылки и теоретические тенденции / К. В. Карпинский // *Вестн. Моск. гос. лингв. ун-та. Образование и пед. науки*. – 2019. – № 3 (832). – С. 243–255.

112. Карпов, А. В. Психология рефлексии : монография / А. В. Карпов, И. М. Скитяева ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. ; Ярославль : Аверс пресс, 2002. – 203 с.

113. Петренко, В. Ф. Базовые метафоры психологических теорий / В. Ф. Петренко // *Развитие личности*. – 2012. – № 3. – С. 78–99.

114. Ланге, Н. Н. Психический мир : избр. психол. тр. / Н. Н. Ланге ; под ред. [и с предисл.] М. Г. Ярошевского ; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 368 с. – (Психологи Отечества : избр. психол. тр. : в 70 т. / гл. ред. Д. И. Фельдштейн).

115. Бахтин, М. М. Проблема речевых жанров / М. М. Бахтин // *Собр. соч. : в 7 т.* – М., 1996. – Т. 5 : Работы 1940-х – начала 1960-х годов. – С. 159–206.

116. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубер ; сост.: П. С. Гуревич, С. Я. Левит ; пер. с нем. М. И. Левиной [и др.] ; вступ. ст. Г. С. Померанца. – М. : Республика, 1995. – 464 с. – (Мыслители XX века).
117. Франкл, В. Человек в поисках смысла : [сборник] : пер. с англ. и нем. / В. Франкл ; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева ; вступ. ст. Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с. – (Б-ка зарубеж. психологии).
118. Ясперс, К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс ; пер. с нем. М. И. Левина ; [вступ. ст. П. П. Гайденко]. – М. : Политиздат, 1991. – 527 с. – (Мыслители XX века).
119. Topolinski, S. Gaining Insight Into the «Aha» Experience [Electronic resource] / S. Topolinski, R. Reber // Current Directions in Psychological Science. – 2010. – Vol. 19, № 6. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/272160303_Gaining_insight_into_the_Aha_Experience. – Date of access: 13.07.2021.
120. Марцинковская, Т. Д. История детской психологии : учебник для студентов пед. вузов по пед. специальностям / Т. Д. Марцинковская. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 271 с. – (Учебник для вузов).
121. Posner, J. The Circumplex Model of Affect: An Integrative Approach to Affective Neuroscience, Cognitive Development, and Psychopathology [Electronic resource] / J. Posner, J. A. Russell, B. S. Peterson // Development and Psychopathology. – 2005. – Vol. 17, № 3. – Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367156/>. – Date of access: 28.08.2021.
122. Thompson, E. Neurophenomenology: An Introduction for Neurophilosophers / E. Thompson, A. Lutz, D. Cosmelli // Cognition and the Brain: The Philosophy and Neuroscience Movement / eds.: A. Brook, K. Akins. – New York, 2005. – P. 40–97.
123. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн ; Акад. пед. наук СССР, Ин-т философии, Ин-т психологии ; отв. ред., авт. вступ. ст. Е. В. Шорохова ; сост., авт. коммент. К. А. Абульханова-Славская, А. В. Бришлинский. – М., 1973. – С. 255–415.
124. Гроф, С. Надличностное видение: целительные возможности необычных состояний сознания / С. Гроф ; пер. С. Офертаса // Моск. психотерапевт. журн. – 2001. – № 3. – С. 11–34.
125. Маслоу, А. Мотивация и личность : пер. с англ. / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 2001. – 471 с.
126. Мамардашвили, М. К. Классический и неклассический идеалы рациональности / М. К. Мамардашвили ; ред.: Е. М. Мамардашвили, А. А. Парамонов ; авт. послесл. В. В. Калининченко ; Фонд М. Мамардашвили. – СПб. : Азбука : Азбука-Аттикус, 2010. – 285 с.
127. Козлов, В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания: методы и техники / В. В. Козлов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – 537 с. – (Золотой фонд психотерапии).
128. Чиксентмихайи, М. Креативность: поток и психология открытий и изобретений / М. Чиксентмихайи ; [пер. с англ. И. Ющенко]. – М. : Карьера Пресс, 2015. – 516 с.
129. Бахтин, М. М. Формы времени и хронотопа в романе : очерки по исторической поэтике / М. М. Бахтин // Вопросы литературы и эстетики : исследования разных лет / М. М. Бахтин ; [оформ. худож. А. Ременника]. – М., 1975. – С. 234–407.
130. Выготский, Л. С. Психология развития человека : сборник / Л. С. Выготский. – М. : Смысл : Эксмо, 2003. – 1136 с. – (Б-ка всемир. психологии).
131. Zimbardo, P. G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric [Electronic resource] / P. G. Zimbardo, J. N. Boyd // J. of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77, № 6. – Mode of access:

https://www.researchgate.net/publication/232460587_Putting_Time_in_Perspective_A_Valid_Reliable_Individual-Differences_Metric. – Date of access: 13.12.2021.

132. Морожанова, М. М. Концептуализация понятия «переживание» в контексте стратегий постнеклассической науки / М. М. Морожанова // Право. Экономика. Психология. – 2022. – № 2 (26). – С. 71–77.

133. Морожанова, М. М. Исследование переживания в постнеклассическом фокусе / М. М. Морожанова // Психология XXI столетия : сб. по материалам ежегод. конгресса, Ярославль, 15–17 мая 2020 г. / Междунар. акад. психол. наук ; оргком.: В. В. Козлов (пред.) [и др.]. – Ярославль, 2020. – С. 259–262.

134. Зинченко, Ю. П. Методологические проблемы фундаментальных и прикладных психологических исследований / Ю. П. Зинченко // Нац. психол. журн. – 2011. – Т. 5, № 1. – С. 42–49.

135. Бергер, П. Социальное конструирование реальности : трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман ; пер. Е. Д. Руткевич. – М. : Медиум, 1995. – 323 с.

136. Шюц, А. Смысловая структура повседневного мира : очерки по феноменологической социологии / А. Шюц ; пер. с англ. А. Я. Алхасова, Н. Я. Мазлумяновой. – М. : Ин-т Фонда «Обществ. мнение», 2003. – 336 с.

137. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Бибихина ; вступ. ст. И. В. Минакова. – [Харьков] : Фолио, 2003. – 510 с. – (Philosophy).

138. Мерло-Понти, М. Феноменология восприятия / М. Мерло-Понти ; пер. с фр. под ред. И. С. Вдовиной, С. Л. Фокина. – М. : Ювента : Наука, С.-Петерб. изд. фирма, 1999. – 606 с. – (Французская б-ка).

139. Касавин, И. Т. Анализ повседневности / И. Т. Касавин, С. П. Щавелев ; Рос. акад. наук, Ин-т философии. – М. : Канон+, 2004. – 432 с. – (Соврем. философия).

140. Корнев, В. В. Проблематизация категории «повседневность» / В. В. Корнев // Изв. Алтайс. гос. ун-та. Философия, социология, культурология. – 2008. – № 2. – С. 85–90.

141. Золотухина-Аболина, Е. В. Повседневность: филос. загадки / Е. В. Золотухина-Аболина. – М. : Ника-Центр, 2006. – 256 с.

142. Леонтьев, Д. А. К типологии жизненных миров / Д. А. Леонтьев // II Всерос. научн.-практ. конф. по экзистенциальной психологии, Звенигород, 2–5 мая 2004 г. : материалы сообщений / Ин-т экзистенциальной психологии и жизнотворчества ; под ред. Д. А. Леонтьева. – М., 2004. – С. 114–116.

143. Полякова, И. П. Повседневность в социально-философском контексте: теор.-методол. анализ : автореф. дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.11 / И. П. Полякова ; Моск. гос. техн. ун-т им. Н. Э. Баумана. – М., 2011. – 45 с.

144. Лелеко, В. Д. Пространство повседневности в европейской культуре / В. Д. Лелеко ; С.-Петерб. гос. ун-т культуры и искусств. – СПб. : СПбГУКИ, 2002. – 303 с.

145. Марцинковская, Т. Д. Психология повседневности: оксюморон или новый тренд психологии [Электронный ресурс] / Т. Д. Марцинковская // Психол. исследования. – 2017. – Т. 10, № 56. – Режим доступа: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/340/172>. – Дата доступа: 27.08.2021.

146. Хренов, И. А. Мир повседневности в социально-философской рефлексии : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / И. А. Хренов ; [Калуж. фил. Моск. гуманитар.-экон. ин-та]. – Тверь, 2007. – 21 с.

147. Вальденфельс, Б. Повседневность как плавающий тигль рациональности / В. Вальденфельс // Социо-Логос: социология. Антропология. Метафизика : пер. с англ., нем., фр. / сост. и общ. ред. В. В. Винокурова, А. Ф. Филиппова. – М., 1991. – С. 39–51. – (О-во и сферы смысла / редкол.: М. Маффесоли [и др.] ; вып. 1).

148. Джеймс, У. Многообразие религиозного опыта : пер. с англ. / У. Джеймс ; Рос. акад. наук, Ин-т философии ; под общ. ред. П. С. Гуревича, С. Я. Левит ; послесл. П. С. Гуревича. – М. : Наука, 1993. – 432 с. – (Мыслители XX века).
149. Privette, G. Peak Experience, Peak Performance, and Flow: Correspondence of Personal Descriptions and Theoretical Constructs / G. Privette, C. M. Bundrick // *J. of Social Behavior & Personality*. – 1991. – Vol. 6, № 5. – P. 169–188.
150. Gabriellsson, A. Can Strong Experiences of Music have Therapeutic Implications? / A. Gabriellsson, S. Lindström // *Music and the Mind Machine: The Psychophysiology and Psychopathology of the Sense of Music* / eds.: R. Steinberg. – Berlin [etc.], 1995. – P. 195–202.
151. Peak Experiences, Social Interest, and Moral Reasoning: An Exploratory Study [Electronic resource] / J. C. Christopher [et al.] // *J. of Individual Psychology*. – 2002. – Vol. 58, № 1. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/260336983_Peak_experiences_social_interest_and_moral_reasoning_An_exploratory_study. – Date of access: 26.04.2021.
152. Schneider, K. J. Humanistic Psychotherapy / K. J. Schneider, L. M. Leitner // *The Encyclopedia of Psychotherapy* / eds.: M. Hersen, W. H. Sledge. – New York, 2002. – P. 949–957.
153. Hoffman, E. Peak-experiences Among Japanese Youth [Electronic resource] / E. Hoffman, S. Muramoto // *J. of Humanistic Psychology*. – 2007. – Vol. 47, № 4. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/247719225_Peak-Experiences_Among_Japanese_Youth. – Date of access: 04.08.2020.
154. Yeagle, E. H. Highest Happiness: An Analysis of Artists' Peak Experience / E. H. Yeagle, G. Privette, F. Y. Dunham // *Psychological Reports*. – 1989. – Vol. 65, № 2. – P. 523–530.
155. Jackson, S. Optimal Experience in Sport: Current Issues and Future Directions / S. Jackson, W. Wrigley // *Sport Psychology: Theories, Applications, and Issues* / eds.: T. Morris, J. Summers. – 2nd ed. – Milton, QLD, 2004. – P. 423–451.
156. Harmison, R. J. Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills / R. J. Harmison // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. – 2011. – № 1. – P. 3–18.
157. Lowis, M. J. Music as a Trigger for Peak Experiences Among a College Staff Population [Electronic resource] / M. J. Lowis // *Creativity Research J.* – 2002. – Vol. 14, № 3/4. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/31870662_Music_as_a_Trigger_for_Peak_Experiences_Among_a_College_Staff_Population. – Date of access: 23.12.2020.
158. McDonald, M. G. The Nature of Peak Experience in Wilderness [Electronic resource] / M. G. McDonald, S. Wearing, J. Ponting // *The Humanistic Psychologist*. – 2009. – Vol. 32, № 2. – Mode of access: <https://opus.lib.uts.edu.au/bitstream/10453/11843/1/2008002447.pdf>. – Date of access: 26.11.2021.
159. Thorne, F. C. The Clinical Use of Peak and Nadir Experience Reports / F. C. Thorne // *J. of Clinical Psychology*. – 1963. – Vol. 19, № 2. – P. 248–250.
160. Ravizza, K. Peak-experiences in Sport / K. Ravizza // *J. of Humanistic Psychology*. – 1977. – Vol. 17, № 4. – P. 35–40.
161. Panzarella, R. The Phenomenology of Aesthetic Peak Experience / R. Panzarella // *J. of Humanistic Psychology*. – 1980. – Vol. 20, № 1. – P. 69–85.
162. Delle Fave, A. Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures: Social Empowerment through Personal Growth [Electronic resource] / A. Delle Fave, F. Massimini, M. Bassi. – [Berlin?] : Springer Science & Business Media, 2011. – Mode of access: <https://books.google.by/books?id=JSbHrtKGezwC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>. – Date of access: 24.10.2021.

163. Krane, V. Psychological Characteristics of Peak Performance / V. Krane, J. M. Williams // *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* / ed.: J. M. Williams. – 5th ed. – New York, 2006. – P. 207–227.
164. Anderson, R. Investigating the Optimal Psychological State for Peak Performance in Australian Elite Athletes / R. Anderson, S. J. Hanrahan, C. J. Mallett // *J. of Applied Sport Psychology*. – 2014. – Vol. 26, № 3. – P. 318–333.
165. Переживания в разных видах деятельности: временная динамика и содержательная валидность / К. Г. Клейн [и др.] // *Психол. наука и образование*. – 2019. – Т. 24, № 5. – С. 47–57.
166. Wuthnow, R. Peak Experiences: Some Empirical Tests / R. Wuthnow // *J. of Humanistic Psychology*. – 1978. – Vol. 18, № 3. – P. 59–76.
167. Klavetter, R. E. Stability and Internal Consistency of a Measure of Self-actualization / R. E. Klavetter, R. E. Mogar // *Psychological Reports*. – 1967. – Vol. 21, № 2. – P. 422–424.
168. Мелик-Пашаев, А. А. Одаренность как норма и как призвание / А. А. Мелик-Пашаев // *Вопр. психологии*. – 2016. – № 2. – С. 70–82.
169. Морожанова, М. М. Терминологическое поле самотрансформационных переживаний / М. М. Морожанова // *Методология современной психологии : сб. ст. / Яросл. гос. ун-т, Лаб. когнитив. исследований Ин-та систем. исслед. РАН, Междунар. акад. психол. наук ; под ред. В. В. Козлова [и др.]*. – М. ; Ярославль, 2020. – Вып. 11. – С. 226–231.
170. Ключко, В. Е. Приемы и методы реконструкции жизненного мира человека: постнеклассический ракурс / В. Е. Ключко, О. М. Краснорядцева, Д. Ю. Баланев ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Том. гос. ун-т. – Томск : Изд. Дом Том. гос. ун-та, 2016. – 167 с.
171. Барабанщиков, В. А. Системный подход в структуре психологического познания / В. А. Барабанщиков // *Методология и история психологии*. – 2007. – Т. 2, вып. 1. – С. 86–99.
172. Карпов, А. В. Метасистемная организация уровней структуры психики / А. В. Карпов ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – 504 с.
173. Гусельцева, М. С. Триангуляция как метафорический конструкт: история и методол. перспективы / М. С. Гусельцева // *Вопр. психологии*. – 2014. – № 5. – С. 3–14.
174. Creswell, J. W. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* / J. W. Creswell. – 4th ed. – Thousand Oaks, CA : Sage, 2014. – 273 p.
175. Мазиллов, В. А. Коммуникативная методология и интеграция психологического знания / В. А. Мазиллов // *Яросл. пед. вестн.* – 2016. – № 3. – С. 181–191.
176. Denzin, N. K. Moments, Mixed Methods, and Paradigm Dialogs [Electronic resource] / N. K. Denzin, M. S. Sridhar // *Qual. Inquiry*. – 2010. – Vol. 16, № 6. – Mode of access: https://yuli-elearning.com/pluginfile.php/4366/mod_resource/content/1/6.%20Mixed%20Methods.pdf. – Date of access: 15.06.2020.
177. Maxwell, J. A. Expanding the History and Range of Mixed Methods Research / J. A. Maxwell // *J. of Mixed Methods Research*. – 2015. – Vol. 10, № 1. – P. 12–27.
178. Серкин, В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по направлению и специальностям психологии / В. П. Серкин. – М. : ПЧЕЛА, 2008. – 378 с.
179. Петренко, В. Ф. Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – 2-е изд., доп. – СПб. [и др.] : Питер : Питер принт, 2005. – 479 с. – (Мастера психологии).
180. Артемьева, Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е. Ю. Артемьева ; под ред. И. Б. Ханиной. – М. : Наука : Смысл, 1999. – 350 с. – (Фундам. психология: ФП).

181. Звегинцев, В. А. Мысли о лингвистике / В. А. Звегинцев ; [вступ. ст. В. М. Алпатов]. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1996. – 335 с.
182. Пергаменщик, Л. А. Подходы к исследованию категории «переживание» в отечественной психологии / Л. А. Пергаменщик // Актуальные проблемы психологии личности : сб. науч. ст. / М-во образования Респ. Беларусь, Гродн. гос. ун-т ; [науч. ред.: К. В. Карпинский, Л. А. Пергаменщик]. – Гродно, 2010. – С. 139–146.
183. Silverman, D. *Interpreting Qualitative Data: Methods for Analyzing Talk Text and Interaction* / D. Silverman. – 3rd ed. – London : Sage, 2006. – 448 p.
184. Hammersley, M. *Troubles with Triangulation* / M. Hammersley // *Advances in Mixed Methods Research: Theories and Applications* / ed.: M. M. Bergman. – Los Angeles [etc.], 2008. – P. 22–36.
185. Гиртц, К. Насыщенное описание: в поисках интерпретативной теории культуры / К. Гиртц // Антология исследований культуры. Интерпретации культуры / [отв. ред. и сост. Л. А. Мостова ; пер. : А. А. Борзунов и др.]. – 2-е изд. – М. ; СПб., 2006. – С. 171–200. – (Культурология. XX век).
186. Харре, Р. Теория позиционирования / Р. Харре // Вест. Удм. ун-та. Сер.: Философия. Психология. Педагогика. – 2007. – № 9. – С. 193–203.
187. Giorgi, A. *The Descriptive Phenomenological Psychological Method* [Electronic resource] / A. Giorgi, B. M. Giorgi // *J. of Phenomenological Psychology*. – 2012. – Vol. 43, № 1. – Mode of access: <http://booksandjournals.brillonline.com/content/journals/10.1163/156916212x632934?showFullText=pdf>. – Date of access: 08.01.2018.
188. Мельникова, О. Т. Эмпирическая апробация триангуляции как стратегии валидации качественного исследования / О. Т. Мельникова, Д. А. Хорошилов // Журн. практ. психолога. – 2013. – Т. 4. – С. 145–183.
189. Бусыгина, Н. П. Качественные и количественные методы исследований в психологии : учебник для бакалавриата и магистратуры : для студентов высш. учеб. заведений, обуч. по гуманитар. направлениям и специальностям / Н. П. Бусыгина ; Моск. гор. психолого-пед. ун-т. – М. : Юрайт, 2016. – 423 с.
190. Braun, V. *Using thematic analysis in psychology* [Electronic resource] / V. Braun, V. Clarke // *Qualitative Research in Psychology*. – 2006. – Vol. 3, № 2. – Mode of access: https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology. – Date of access: 13.05.2021.
191. Богомаз, С. Л. Традиция качественных исследований в психологии: описательный феноменологический метод А. Джорджи / С. Л. Богомаз, М. М. Морожанова, В. И. Турковский // *Право. Экономика. Психология*. – 2019. – № 1. – С. 86–92.
192. Богомаз, С. Л. Качественное исследование опыта эмоционального реагирования медицинских работников в процессе профессиональной деятельности / С. Л. Богомаз, М. М. Морожанова // *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. – Київ, 2020. – Т. 12 : Психологія творчості, вип. 27. – С. 192–200.
193. Willig, C. *Existentialist-informed Hermeneutic Phenomenology* / C. Willig, A. Billin // *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy* / eds.: D. Harper, A. R. Thompson. – Chichester, 2012. – P. 117–130.
194. Богомаз, С. Л. Качественная исследовательская практика современной психологии: сопоставительный анализ описательного и интерпретативного методов феноменологического подхода / С. Л. Богомаз, М. М. Морожанова // *Методология современной психологии : сб. ст. / Яросл. гос. ун-т, Лаб. когнитив. исследований Ин-та систем. исслед. РАН, Междунар. акад. психол. наук ; под ред. В. В. Козлова [и др.]*. – М. ; Ярославль, 2019. – Вып. 9. – С. 18–23.

195. Manen, M. van. Phenomenology of Practice [Electronic resource] / M. van Manen // *Phenomenology & Practice*. – 2007. – Vol. 1, № 1. – Mode of access: <http://www.maxvanmanen.com/files/2014/03/Max-Phenomenology-of-Practice1.pdf>. – Date of access: 05.08.2020.
196. Страусс, А. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техника / А. Страусс, Дж. Корбин ; пер. с англ., заключит. ст. Т. С. Васильевой. – Изд. 2-е, стер. – М. : URSS : КомКнига, 2007. – 254 с.
197. Улановский, А. М. Идеи феноменологической психологии в контексте современных теорий и представлений / А. М. Улановский // *Вопр. психологии*. – 2010. – № 2. – С. 20–30.
198. Богомаз, С. Л. Потенциал феноменологического подхода в исследовании эмоциональных проявлений профессиональной деятельности в условиях неопределенности / С. Л. Богомаз, М. М. Морожанова // *Psychologiczne Zeszyty Naukowe / Półrocznik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego*. – 2019. – № 1. – S. 117–128.
199. Wertz, F. J. Five Ways of Doing Qualitative Analysis: Phenomenological Psychology, Grounded Theory, Discourse Analysis, Narrative Research, and Intuitive Inquiry / F. J. Wertz, K. Charmaz, L. McMullen. – New York ; London : The Guilford Press, 2011. – 434 p.
200. Romney, A. K. Culture as Consensus: A Theory of Culture and Informant Accuracy [Electronic resource] / A. K. Romney, S. C. Weller, W. H. Batchelder // *American Anthropologist*. – 1986. – Vol. 88, № 3. – Mode of access: <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1525/aa.1986.88.2.02a00020>. – Date of access: 22.11.2021.
201. Atran, S. The Cultural Mind: Environmental Decision Making and Cultural Modeling Within and Across Populations [Electronic resource] / S. Atran, D. L. Medin, N. O. Ross // *Psychological Review*. – 2005. – Vol. 112, № 4. – Mode of access: https://researchgate.net/publication/7505642_The_Cultural_Mind_Enviromental_Decision_Making_and_Cultural_Modeling_Withing_and_Across_Populations. – Date of access: 14.05.2021.
202. Schutz, A. Symbol, Reality and Society / A. Schutz // *Symbols and Society : Fourteenth Symposium on Science, Philosophy and Religion* / eds.: L. Bryson [et al.]. – New York, 1955. – P. 135–202.
203. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студентов вузов / Е. А. Климов. – М. : Academia, 2004. – 302 с. – (Высш. проф. образование. Психология).
204. Nakamura, J. Flow Theory and Research / J. Nakamura, M. Csikszentmihalyi // *Oxford Handbook of Positive Psychology* / eds.: C. R. Snyder, S. J. Lopez. – Oxford, 2009. – P. 195–206.
205. Фонарев, А. Р. Психологические особенности личностного становления профессионала / А. Р. Фонарев ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. – М. : МПСИ ; Воронеж, 2005. – 560 с. – (Б-ка психолога).
206. Морожанова, М. М. Структурные и содержательные особенности переживаний в профессиональной деятельности / М. М. Морожанова // *Весн. Гродзен. дзярж. ун-та. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія*. – 2022. – Т. 12, № 2. – С. 143–152.
207. Богомаз, С. Л. Проблема взаимовлияния эмоциональной сферы личности и профессиональной деятельности системы «человек–человек» / С. Л. Богомаз, М. М. Морожанова // *Право. Экономика. Психология*. – 2018. – № 3. – С. 62–67.

208. Нуркова, В. В. Свершенное продолжается: психология автобиографической памяти личности = Past Continuous: The Psychology of Autobiographical Memory / В. В. Нуркова. – М. : Изд-во УРАО, 2000. – 316 с. – (Б-ка антропологии / Ун-т Рос. акад. образования, Каф. педагогики и пед. антропологии).
209. Морожанова, М. М. Эмпатические переживания в профессиональной деятельности специалистов медицинского профиля / М. М. Морожанова // Право. Экономика. Психология. – 2020. – № 2 (18). – С. 46–52.
210. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по направлению и специальностям психологии / А. Д. Наследов. – [4-е изд., стер.]. – СПб. : Речь, 2012. – 388 с.
211. Джерджен, К. Д. Социальный конструкционизм: знание и практика : [сб. ст.] / К. Д. Джерджен ; под общ. ред. А. А. Полонникова ; [пер. с англ. А. М. Корбута ; авт. вступ. ст. А. М. Корбут, А. А. Полонников]. – Минск : БГУ, 2003. – 232 с.
212. Сарбин, Т. Р. Нарратив как базовая метафора для психологии / Т. Р. Сарбин // Постнеклассическая психология. Соц. конструкционизм и нарративный подход. – 2004. – № 1. – С. 6–28.
213. Сапогова, Е. Е. Автобиографирование как процесс самодетерминации личности / Е. Е. Сапогова // Культ.-ист. психология. – 2011. – Т. 7, № 2. – С. 37–51.
214. Davis, J. Reasons for not Reporting Peak Experiences / J. Davis, L. Lockwood, Ch. Wright // J. of Humanistic Psychology. – 1991. – Vol. 31, № 1. – P. 86–94.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Описательные статистики

Таблица А1 – Статистики по результатам методики ДПД

		Удовольствие	Смысл	Усилие	Пустота
N	Валидные	142	142	142	142
	Пропущенные	0	0	0	0
Среднее		4,05	4,44	3,81	2,22
Медиана		4,00	4,67	4,00	2,33
Мода		4,33	3,33	3,67	1,67
Стандартная отклонения		1,03	1,02	1,00	,94
Дисперсия		1,07	1,05	1,02	,89
Асимметрия		-,20	-,20	-,99	,56
Стандартная ошибка асимметрии		,203	,203	,203	,203
Эксцесс		-,162	-,965	1,374	-,699
Стандартная ошибка эксцесса		,404	,404	,404	,404
Диапазон		5,00	4,00	5,00	3,33
Минимум		1,00	2,00	1,00	1,00
Максимум		6,00	6,00	6,00	4,33

Таблица А2 – Статистики по результатам методики ПВЭИ

		Энергетическая характеристика	Пространственная характеристика	Временная характеристика	Информационная характеристика
N	Валидные	142	142	142	142
	Пропущенные	0	0	0	0
Среднее		59,69	69,47	44,92	78,64
Медиана		58,50	68,00	47,00	80,00
Мода		54,00	64,00	47,00	80,00
Стандартная отклонения		9,44	12,31	9,76	16,73
Дисперсия		89,16	151,74	95,30	280,18
Асимметрия		-,322	-,211	-,499	-,304
Стандартная ошибка асимметрии		,203	,203	,203	,203
Эксцесс		-,237	-,012	-,253	-,350
Стандартная ошибка эксцесса		,404	,404	,404	,404
Минимум		34,00	39,00	20,00	41,00
Максимум		76,00	93,00	63,00	108,00

Результаты качественного контент-анализа

Таблица Б1 – Результаты экспертного оценивания текстовых сообщений

Категории контент-анализа	Формальные признаки категорий (теоретические индикаторы)
Пространственно-временные составляющие	Описания, характеризующие ощущения, выраженные с помощью пространственно-временных категорий
Физиологические составляющие	Описания происходящих явлений в теле субъекта
Когнитивные составляющие	Описания об изменениях в процессах памяти, внимания, мышления, в которых говорится, что интерпретированный опыт оставил неизгладимый след в памяти, интеллектуальный феномен, содержанием которого является озарение, внезапная догадка, неожиданное осознание актуальной проблемы и нахождение способов ее решения
Аффективные составляющие	Описания, характеризующие чувства, эмоции, состояния, их глубину, интенсивность и модальность
Личностные и социальные составляющие	Описания, демонстрирующие продуктивную трансформацию самооценки, открытие новых качеств, способностей, осознание себя и других как ценность
Последствия	Описания о пересмотре своего отношения к миру, трансформации личностных смыслов и ценностей

Таблица Б2 – Описание эмпирических категорий контент-анализа текстовых сообщений

Категории контент-анализа	Эмпирические индикаторы категорий
Пространственно-временные составляющие	«длилось не долго»; «не заметила, сколько прошло времени»; «расширение пространства»
Физиологические составляющие	«Горят щеки»; «телесная легкость»; «слегка дрожат руки»; «чувствую тяжесть в ногах»; «мурашки по коже пошли»; «почувствовал теплый поток»; «мое сердце забилося как во время влюбленности»; «на глаза навернулись слезы»; «начинает трясти, руки и ноги ватные»; «онемела»; «столько энергии, что хочется что-то делать, двигаться дальше»; «почувствовала нереальный прилив сил, энергии и адреналина»; «я не чувствовал усталости»
Когнитивные составляющие	«вдруг понял»; «все стало четко и красочно»; «яркий момент»; «умственная легкость»; «внезапно понял»; «я внезапно на мгновение понял»; «трезвый и ясный ум, какого раньше никогда не было, это высшее чувство ясности»; «мое понимание вышло на новый уровень»; «это было незабываемо»; «смысл жизни становится ясным»; «я все еще чувствую»; «в такие моменты я понимаю»; «Никогда не забуду»; «зафиксировался в памяти»; «Такое из памяти не стирается»; «мой разум был полон мыслей»
Аффективные составляющие	«казалось, что я на седьмом небе от счастья»; «чувство гордости, восхищения и знания»; «тихая радость и понимание»; «никогда не была так счастлива»; «проблеск надежды»; «чрезвычайно счастливое»; «моей радости не было предела»; «прыгала от счастья»; «душевный подъем»; «эйфория»; «долгое чувство умиротворения, спокойствия и радости»; «Ощущение чуда, счастья и радости переполняло»; «крайнюю радость и счастье»; «единственным счастливым человеком в мире»

Научное издание

МОРОЖАНОВА Мария Михайловна

**ПЕРЕЖИВАНИЕ СОБЫТИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Монография

Технический редактор

Г. В. Разбоева

Корректор

А. Н. Фенченко

Компьютерный дизайн

А. В. Табанюхова

Подписано в печать 2024. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,29. Уч.-изд. л. 7,68. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П. М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет имени П. М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.