УДК 159.922

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3\(3\)-291-303](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3(3)-291-303)

Шевчук Вікторія Валентинівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36002, тел.: (097) 778-67-82, e-mail: viktoriiashevchuknpnu@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7101-7617>

Власова Олена Іванівна доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, проспект Академіка Глушкова, 2А, м. Київ, 02000, тел.: 096-776-89-37, e-mail: vlalit@ukr.net <https://orcid.org/0000-0000-9894-0038>

КАТЕГОРІЯ «ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Анотація. У статті подана загальна характеристика наукових поглядів на емоційне переживання. Дане поняття розкрито з точки зору філософії та психології.

У філософії під переживанням науковці розуміють набуття особистістю досвіду; воно ототожнюється із свідомістю та є завжди цілісним і в своїй основі має тривалі ціннісні утворення.

У психології переживання пов'язують у вузькому значенні із афективною сферою особистості, а у широкому – з пережитою особистістю подією, зміст якої мав значення і цінність для неї.

Традиційно у психологічній науці категорію переживання розглядають із чотирьох позицій: гедоністичної, що пов'язує переживання із психічними станами; діяльнісної, що переживанням вважає внутрішню діяльність особистості по сприйманню фактів і подій життя та по встановленню смислової відповідності між свідомістю та буттям; адаптаційної – переживання є здатністю особистості адаптуючись, мобілізувати всі ресурси психіки, щоб витримати напругу; екзистенціальна позиція розглядає переживання як спосіб буття особистості в світі, оскільки воно є перетином зовнішнього та внутрішнього світів.

Переживання має змістовну складову, яка охоплює когнітивний, афективний та аксіологічний компонент; процесуальну складову, що включає в себе стратегічний і саморегуляційний компонент; особистісну складову, що містить індивідуально-психологічні властивості та модальність життєвої позиції.

Окрім того, переживання є станом, що виникає при взаєминах зі світом, який залежить від особистої позиції і проявляється у поведінці; переживання є ставленням особистості до свого середовища, яка впливає на її самоставлення та проявляється у емоційно-чуттєвому та вегетативно-соматичному стані та у

відповідній цьому поведінці та діяльності; переживання є діяльністю по встановленню зв'язку зі світом, яка є похідною від самоставлення і здійснюється на основі наявного емоційного та соматичного стану.

Ключові слова: переживання, самоставлення, саморегуляція, емоційно-чуттєвий стан, соматичний стан.

Shevchuk Victoria Valentinovna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of Psychology, Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko, st. Ostrogradskogo, 2, Poltava, 36002, tel.: (097) 778-67-82, e-mail: viktoriiashevchukpnpu@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7101-7617>

Vlasova Olena Ivanivna Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Developmental Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2A Akademika Glushkova Avenue, Kyiv, 02000, tel.: 096-776-89-37, e-mail: vlalit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0000-9894-0038>

CATEGORY OF "EMOTIONAL EXPERIENCE" IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Abstract. The article presents a general description of scientific views on emotional experience. This concept is revealed in terms of philosophy and psychology.

In philosophy, scientists understand the acquisition of personal experience; it is identified with consciousness and is always integral and is based on long-term value formations.

In psychology, experiences are associated in a narrow sense with the affective sphere of personality, and in a broad sense - with the experienced personality event, the content of which had meaning and value for him.

Traditionally, in psychological science, the category of experience is considered from four positions: hedonistic, which connects the experience with mental states; activity, which considers the experience of the inner activity of the individual to perceive the facts and events of life and to establish a semantic correspondence between consciousness and being; adaptive - experience is the ability of the individual to adapt, to mobilize all the resources of the psyche to withstand stress; existential position considers experience as a way of being a person in the world, because it is the intersection of external and internal worlds.

Experience has a meaningful component that encompasses the cognitive, affective and axiological components; procedural component, which includes a strategic and self-regulatory component; personal component that contains individual psychological properties and modality of life position.

In addition, experience is a state that arises in relationships with the world, which depends on personal position and is manifested in behavior; experience is the attitude of a person to his environment, which affects his self-esteem and is manifested in the emotional-sensory and autonomic-somatic state and in the corresponding behavior and

activities; experience is an activity of establishing a connection with the world, which is derived from self-assessment and is carried out on the basis of the existing emotional and somatic state.

Keywords: experience, self-regulation, self-regulation, emotional-sensory state, somatic state.

Постановка проблеми. Сучасне життя є постійним джерелом стресових, критичних і травмуючих ситуацій. Психічна травматизація є неминучим явищем, яке проявляє ставлення особистості до різноманітних стрес-факторів її життя. Проблема психотравм і необхідності їх психотерапії стала дуже актуальною у зв'язку із загальним загостренням соціальної ситуації. За останні роки категорії переживання приділяється значна увага у філософії, психології, психотерапії. Але є підстави вважати, що рівень її опрацювання ще недостатній. Аналіз емоційних переживань у психологічній науці має багатоаспектний характер, що пов'язано з вивченням природи переживань та їх функціонального призначення, з різногалузевою спрямованістю і виділенням загально-психологічного та прикладного рівнів вивчення переживань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові джерела, які присвячені загальній проблемі емоційних переживань особистості: Л.М. Аболін, Л.Ф. Барретт, В.В. Бойко, Г.М. Бреслав, Л.Я. Гозман, В.С. Дерябин, Д. Дубравин, А.А. Зарудна, П. Екман, К.Є. Изард, Є.П. Ільїн, Ю.Е. Кравченко, Н.І. Наєнко, Т.А. Немчин, А.В. Петровський, К.К. Платонов, Я. Рейковський, С.Л. Рубінштейн, О. П. Саннікова, Ю.С. Соснова, Л.Р. Фахрутдинова, Г.К. Шингаров, П.М. Якобсон. Розглядаються питання емоційних переживань в результаті впливу на особистість стресогенних факторів навколишнього середовища: Л.М. Аболін, Л.І. Анциферова, В.А. Бодров, О. А. Будницька, Ф. П. Ведяєв, В.Г. Волович, П. Доусуелл, А.С. Кочарян, В.Л. Марищук, М.А. Падун, М.В. Тарабрина, Ю.В. Щербатих, R. Liftou, J. Lindy, K. Mirza.

Проблема емоційного переживання розкрита такими авторами: Л.К. Бондаревська, О.А. Будницької, Ф.Ю. Василюк, Л.М. Веккер, Л.С. Виготський, В.К. Вилюнас, Г.Г. Гадамер, О.В. Джеджера, Б.І. Додонова, М.І. Дяченко, Б.В. Зейгарник, Є.П. Ільїн, Л.А. Кандилович, Т.С. Кириленко, Р.Д. Лейнг, А. Ленгле, О.М. Леонтьєв, Г.В. Ложкін, В.В. Ляшенко, С.Д. Максименко, Р.С. Немов, І.Л. Моначин, А.П. Петровський, А.М. Проніна, К.К. Платонов, В.А. Семиченко, С.Л. Рубінштейн, О.В. Рудюк, Л.Р. Фахрутдинова, О.Е. Хухлеєва, А.С. Шаров, М.М. Шпак, М.Г. Ярошевський.

Значно менше аналізуються емоційні переживання батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку: О.Г. Бабиц, О.С. Гринина, М.С. Голубева, Я.І. Гостунська, Н.В. Долотова, Л.Г. Заборина, Т.І. Закірова, О.В. Калмикова, О.Ю. Кочерова, Р.Ф. Майрамян, А.І. Малишкіна, О.М. Мастюкова, О.Г. Московкіна, О.В. Морозова, А.І. Сергієнко, І.В. Риженко, М.В.Ряжева, В.В. Ткачова, С.А. Хазова, О.М. Филькіна, А.Д. Шацька, G.E. Harris, J.Hawkins, M.M. Macias, M. Margalit, S.Shulman, N.Stuchiner,

S.Tomanik, E.G. Spratt, C.F. Saylor.

Мета статті – охарактеризувати та проаналізувати різні наукові підходи до розуміння емоційного переживання у психології.

Виклад основного матеріалу. Розуміння категорії емоційних переживання ми розкриємо у філософсько-психологічному аспекті. У філософії «переживання» розуміють як досвід, який має велике значення і сприймається як збагачення власної особистості. Відзначається, що у широкому розумінні переживання рівнозначне змісту свідомості. Поняття «переживання» відображене у працях таких видатних філософів, як С. К'єркегор, В. Дільтей, А. Бергсон, Ф.Бретано, Е. Гуссерль, Е. Кант, М. Хайдеггер, Г.Г. Гадамер, Т. Ліппс, М. Тройцький та інші [1, с. 92].

Дослідженням історії та філософії переживання займався Г.Г. Гадамер, який дану категорію розглядав у зв'язку з виявленням онтологічної характеристики свідомості. Аналізуючи німецькомовні джерела, вчений встановив, що слово «переживання» з'явилося у 70-х роках XIX століття у працях Г. Гегеля і визначалося як «залишитися живим, коли дещо відбулося» [2, с. 142]. Термін «пережите» як форма слова знаходить вираження у змісті пережитого. Цей зміст набуває результату, який підсумовує тривалість і значущість того, що було пережито людиною. Саме ці знання покладені в основу змісту утвореної форми «переживання» – і безпосередність, яка передує будь-якому тлумаченню, опрацюванню чи доведенню до свідомості, і матерія для формування образу, і результат, який впливає у формі збереженого змісту [2, с. 150]. Згідно із вченням Г. Гадамера, категорія переживання утворює теоретико-когнітивну основу будь-якого об'єктивного пізнання. Слід зазначити, що це положення підкреслює відмінність поняття «переживання» у контексті гадамерівських роздумів про метод від традиційно сформованого ставлення до нього у інтроспекціоністів, де доцільніше було б говорити про афективні стани свідомості та авторефлексії як засобу роботи з ними. Переживання набуває характеристики тотальності просторово-часового універсалу життя людини [1, с.95-96]. Термін «переживання» у теорії Г. Гадамера вважається комплексним і може використовуватися як для позначення факту присутності особистості при тому, що відбувається, так і результату цієї присутності, який відображений у її змісті та визначений у її цінності для неї. Тобто переживання виявляється як свідчення того, що пережито, як відтінок безпосереднього суб'єктивного сприймання світу, як свідчення збереження змісту того, що пережито, в якому поєднуються тривалість і значення пережитого [2].

Одним з перших, хто надав феномену переживання функцію поняття і змістовне навантаження, був В. Дільтей [2, с. 205-206]. Аналізуючи переживання в «Категорія життя», він виділяє наступні його ознаки:

- 1) переживання як таке є лише в сьогоденні, навіть якщо воно стосується минулого;
- 2) переживання – це якісне буття, тобто реальність, яка не може бути визначена;

3) переживання містять в якості реальності структурний взаємозв'язок життя і укладене в ньому цілепокладання. Адже в переживанні вже міститься певна установка або позиція щодо всього, що виявляється в ньому в якості окремого життєвого ставлення;

4) переживання – це єдність, моменти якої пов'язані спільним значенням або значимістю [2, с. 131-136]).

Виокремленні В. Дільтеєм ознаки переживання досить змістовні та вказують на його істотну основу. На цю обставину звернув увагу М. Хайдеггер [3, с. 123]. Щодо сутності емоційних переживань цікаву ідею висловив німецький психолог Ф. Крюгер. Переживання завжди цілісно, і за ним лежать особливі ціннісні довгостроково існуючі утворення, названі Ф. Крюгером «структури». Центральне місце в душевному житті людини займають структури ціннісної спрямованості, які визначають якості людського характеру, вони через переживання заявляють про себе людині [4, с. 108]. У сучасній психології при поясненні загального змісту переживання в дослідженнях досить чітко проступає вплив підходу З. Фрейда [5, с. 231], який виділив думку про фундаментальну важливість енергетичної складової переживання, але проблема полягає в тому, що ця складова пов'язана у нього лише з лібідо [4, с. 205].

Проблема психологічної природи переживань безпосередньо пов'язана з афективною сферою особистості, з її емоціями, хоча в літературі зустрічається широке та вузьке розуміння терміна «переживання». У широкому розумінні «переживання» є те, що пережито, причому не просто пережита подія, а її зміст має для людини особливу цінність та значення. Вузьке розуміння найбільше відносить переживання до афективної сфери, яка поширюється до нерозпізнаних глибин життя особистості, і в психології таке розуміння переживання є традиційним, починаючи з В. Дільтея (В. Вундт, У. Джемс, Ф. Крюгер, С. Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв та ін.).

Загалом категорія «переживання», як зазначають А.С. Кочарян і А.М. Лисена, розкривається з точки зору гедоністичного, діяльнісного, адаптаційного та екзистенційного підходу [6, с.8-10].

Представники гедоністичного підходу (Б.А. Вяткін, Л.Я. Дорфман, Є.П. Ільїн, А.О. Прохоров,) пов'язують поняття «переживання» із психічними станами, які є активною, адаптаційною та системною реакцією особистості на зовнішні та внутрішні впливи і спрямовані на збереження її цілісності та забезпечення життєдіяльності в конкретних умовах проживання. Переживання розглядається цими авторами в єдності з поведінкою і фізіологічними змінами як складовими поняття «психічний стан». У структурі психічного стану переживання є психічним рівнем реагування людини на зміни в умовах існування і визначається як сукупність відчуттів, емоцій, почуттів і афектів, що виникають у зв'язку зі значною для індивіда ситуацією, що має для нього проблемний характер. Систематика афективних проявів психічної активності людини з її складовими: емоціями, афектами, почуттями – включає в цей перелік і переживання.

У діяльнісному підході (Ф.Є. Василюк) переживання розглядається як «внутрішня діяльність суб'єкта по прийняттю фактів і подій життя, по встановленню смислової відповідності між свідомістю і буттям, здобуття внутрішньої, смислової дозволеності дії» [7, с. 28-29]. Необхідність у переживанні виникає у суб'єкта в особливих критичних життєвих ситуаціях, при неможливості жити як раніше і реалізовувати внутрішні потреби свого життя (мотиви, прагнення, цінності). Такими критичними ситуаціями в житті людини є стреси, фрустрації, конфлікти та кризи. Переживання стає для особистості, що переживає критичну ситуацію, відновлювальною роботою, а її метою є досягнення осмисленості подальшого життя. З точки зору Ф.Є. Василюка, відповіддю людини на критичну ситуацію можуть бути три форми активності: діяльність – переживання – молитва. Ці різні форми активності в ситуації біди можуть змінювати один одного, доповнювати, конкурувати, але в своїй сукупності становлять увесь спектр можливих типів реагування на критичну ситуацію. Ці три категорії утворюють єдину змістову цілісність. Феноменологічної передумовою переживання є ситуація неможливості бажаних змін, задоволення потреб, досягнення цілей, здійснення цінностей тощо. Ситуація переживається як безповоротна, нездійсненна, неминуча, безнадійна, що супроводжується безсиллям, відчаєм, нестерпністю. На противагу цьому феноменологічною основою будь-якої діяльності є почуття можливості змін ситуації, надія, впевненість, осмисленість, здійсненність, допустимість. На відміну від переживання і діяльності, феноменологічною основою молитви є можливість неможливого, коли об'єктивно неможливе зсередини перемагається надією і вірою або ситуацією надможливості (щедрі дари, диво, відкриття, зцілення, несподівана радість, щастя). Молитва зароджується в точках «екзистенціальних екстремумів», як позитивних, так і негативних, в екстремальних точках переживання, коли настає криза в переживанні кризи [5, с. 20]. Кожен з цих трьох процесів має свою домінуючу спрямованість: діяльність – до зовнішнього світу, переживання – до людини та її внутрішнього світу смислів, молитва – до Бога.

Представники адаптаційного підходу (С.К. Бондирева, Д.В. Колесов) розглядають переживання як «здатність індивіда витримувати психічне та фізичне напруження, необхідне для вирішення проблемної ситуації» [8, с.59]. Переживання здійснює «афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда заради виживання у проблемній ситуації і підвищення ймовірності виживання в наступних подібних ситуаціях шляхом збагачення внутрішнього світу та сфери діяльності» [8, с. 114].

Представники екзистенціального напрямку в психології (Р.Д. Лейнг, А. Ленглі, В. Франкл) розглядають переживання як спосіб буття людини в світі, як цілісний внутрішній досвід в безпосередній даності свідомості. Життєвий світ як абсолютна даність швидше переживається, ніж осмислюється людиною. Приходячи в цей світ не з власної волі, людина виявляється «покинutoю у світі» і, перебуваючи в ньому, переживає його. Переживання є, з точки зору

екзистенціальної психології, «точкою перетину» зовнішнього та внутрішнього світів. Воно є основою, на яку людина може спиратися і тому долати обставини, формувати життя в конкретному світі умов, можливостей і вимог. Екзистенціальний підхід визначає «переживання» як особливу форму активності суб'єкта, що дозволяє в критичній життєвій ситуації пережити важкі події, знайти, завдяки переоцінці цінностей, осмисленість існування. Поняття «переживання» вказує на взаємодію людини з життям, як формування особистого ставлення до нього, узгодження пережитої ситуації з власним життям у її сутності [9]. Психіатр-екзистенціаліст Рональд Девід Лейнг в роботі «Феноменологія переживання» розглядає переживання як «свідчення», а психологію як логос переживання. Він пише: «Моя психіка – це і є моє переживання, а моє переживання і є моя психіка» [10, с. 28].

Основна ідея існуючих підходів до розуміння процесу переживання полягає у тому, що переживання є формою активності суб'єкта по подоланню критичних життєвих ситуацій. Разом з тим дуже часто, коли справа стосується практики, здавалося б, різні підходи виявляються схожими та малодиференційованими. Основний недолік цих підходів полягає у тому, що дані трактування процесу переживання обмежують можливості «входу» в структури психіки та особистості, а тому воліють не помічати деякі важливі аспекти процесу переживання.

Психічний стан неможливо описати за допомогою однієї емоції: людина може переживати одночасно безліч емоцій, причому різної модальності. Складне поєднання емоцій (гомеричний регіт, смех-ридання, сміх крізь сльози), перетікання однієї емоції у іншу, накладення емоцій, коли одна емоція зверху, інша знизу, – відомі в психотерапевтичній практиці феномени емоційних станів. У зв'язку з цим чисто академічний підхід до людського стану показує недолік аналітики, що розділяє всю глибину людських переживань на окремі складові.

Окрім цього, емоційні складові мають певний набір первинних емоційних компонентів. Дж. Уотсон, розглядаючи проблему розвитку емоцій, виділяв три вроджені емоції: страх, гнів, любов. К. Ізард виділяє десять фундаментальних емоцій, що утворюють основну мотиваційну систему людського існування: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, вина. В. Плутчик позначив вісім первинних емоцій: прийняття, огида, гнів, страх, радість, горе, переляк, очікування [4, с. 28]. Очевидно, що питання первинних емоцій в психології все ще потребує свого вирішення. Але ще більше запитань виникає при об'єднанні первинних і вторинних емоцій, наприклад, якою мірою в тривозі містяться страх, печаль, вина, гнів. Невипадково у психотерапевтичній практиці загальнопсихологічні підходи вивчення емоційної сфери людини не отримали серйозного поширення.

С.Л. Рубінштейн писав, що «свідомість людини включає ... не тільки знання, а й переживання того, що в світі значимо для людини ...». Л.С. Виготський вважав, що «динамічною одиницею свідомості буде переживання». О.М. Леонтьєв вважав, що реальна функція переживань полягає у тому, що вони

сигналізують про особистісному сенсі буття. Основна тенденція у визначенні місця, ролі, функцій, положення переживання в психіці людини в традиціях вітчизняної психології пов'язана зі свідомістю. Так, Є.П. Ільїн пише: «Ясно, що переживання пов'язані з свідомістю і є відображенням у свідомості відчуттів і вражень». К.К. Платонов визначає переживання як «атрибут акту свідомості, який не містить образ об'єкту, що відбивається і виявляється у формі задоволення або незадоволення (страждання), напруги або дозволу, порушення або заспокоєння». Уже визначення К.К. Платонова містить другу сторону розуміння категорії переживання, а саме як явища, що відноситься до категорії емоційних явищ [11, с. 217].

На даний момент у вітчизняній психології існує деяка недиференційність понять «емоція», «переживання» і «психічний стан». Так Є.П. Ільїн фактично ототожнює поняття «емоція» та «переживання»: «будь-яке переживання – це хвилювання. Воно близьке за змістом латинського слова *emoveo* (вражаю турбують), від якого і відбулося саме слово «емоція» [12, с. 3]. Ф.Е. Василюк переживання визначає як будь-який випробовується суб'єктом емоційно забарвлене стан і явище дійсності, безпосередньо представлене в його свідомості і виступає для нього як подія його власного життя. Для багатьох авторів (наприклад, В.П.Сімонова, Б.І. Додонова, Є.П. Ільїна, А.Ф. Корнієнко та ін.) Категорії «переживання» і «емоція» фактично відображають одне й теж поле психічних явищ, і є, по суті, синонімами, або, по крайній мере, входять в один і той же клас психічних явищ.

Важливим є розміння семантики переживання через наявність трьох її векторів: основи (базису), параметрів і ролі. До основи (базису) входить дещо значиме для індивіда у його власному сприйнятті. Параметрами переживання є загальний знак в позитивному чи негативному світлі, інтенсивність, тривалість, характер компонентів, тобто простота чи складність переживання. Роль переживання полягає у стимулюванні, проясненні та орієнтуванні [12, с. 4].

Під процесом переживання ми розуміємо особливу форму діяльності спрямовану на відновлення душевної рівноваги, втраченої осмисленості існування та пошук життєвого сенсу. Розглядаючи переживання як особливий вид активності в його структурі можна виділити наступні складові:

— змістова складова яка в свою чергу охоплює когнітивний афективний та аксіологічний компоненти за допомогою яких пізнається глибинність та усвідомлюваність ситуації, пізнавальна активність, уміння розділяти й переоцінювати цінності та здатність взаємодіяти;

— процесуальна складова представлена стратегіальним та саморегуляційним компонентами. Власне кажучи, за допомогою вироблення стратегій (планування, моделювання, програмування) опановується ситуація, яка потребує від суб'єкта тих тактик, які зможуть забезпечити повноцінну життєдіяльність особистості;

— особистісна, яка містить індивідуально-психологічні властивості та модальність життєвої позиції особистості. За умови введення цих компонентів ми

ще раз підкреслюємо справжню цілісність, інтегрованість людини і світу, цінність стосунків та взаємодій, які є основними координатами людського життя.

Запропонована структура, на наш погляд, узагальнює і сучасні підходи (рис. 1.).

В.В. Ляшенко пропонує розглядати переживання з точки зору його якісної визначеності. На основі підходу І.Калінаускаса, 2002 (рис.2) про квадрат аспектів, вчений розробив метод якісних структур (МЯС). «Ключовим моментом методу є введення в розгляд явища аспекту, який дозволяє «цілому» залишатись таким у процесі внутрішнього та зовнішнього розвитку. У системі філософського знання такий аспект відомий як категорія

Рис. 1. Структура емоційного переживання

якості: «Розглядаючи об'єкт з точки зору його якісної визначеності, ми тим самим розглядаємо його як ціле, що притаманне як у зовнішньому, так і у внутрішньому бутті. Спільний розгляд чотирьох аспектів буття цілого дозволяє виявити структуру якості як такої, тобто сформулювати принцип, по якому було б можливо розглядати якісну визначеність будь-якого конкретного цілого [Ляшенко, с. 66].

Згідно Методу якісних структур (МЯС) буття цілого можна уявити як сукупність чотирьох аспектів буття: координації, зв'язку, функціонування та організації. Жоден із даних аспектів не є головним чи другорядним, вони є не підпорядкованими один одному. Вони усі головні, всі рівні, проявляються усі і відразу і тому створюють якісну тотальну цілісність. Аспекти буття об'єкту, що розглядається, не є елементами, із яких складається ціле, являють собою різноманітні проекції цілого, які дозволяють краще його побачити.

Аспект координації (АК) – вираз принципу єдності; він породжує якісну визначеність явища, тобто робить явище «таким, як воно є насправді» і відповідає на питання «Який?»

Аспект функціонування (АФ) – способи, форми та результат прояву у зовнішньому світі; відповідає на питання «Як?».

Рис. 1. *Переживання як ціле*

Аспект організації (АО) – конструкція, структура та будова об'єкту, тобто те, як ціле впорядковано, відповідає на питання «Що?».

Аспект зв'язку (АЗ) – сукупність впливів середовища на дане ціле, відповідає на питання «З чим?».

Використовуючи даний метод, переживання можна представити у вигляді сукупності самовизначення, що відповідає аспекту координації (АК); стану, що відповідає аспекту організації (АО); ставлення, що відповідає аспекту зв'язку (АЗ); діяльності, що відповідає аспекту функціонування (АФ).

Як свідчить рис.2, всі аспекти є взаємопов'язаними між собою. Переживання створюються усією сукупністю аспектів і не існує поза якимось із аспектів: вони

являють собою нерозривну єдність переживання. Жоден із аспектів переживання не існує сам по собі – вони є різними проекціями одного явища і тому кожен із них обов'язково приймає участь у решті аспектів і розкривається через них [Ляшенко, с. 66].

Спільний розгляд усіх чотирьох аспектів описує якісну визначеність переживання. Таким чином, якість переживання залежить від того:

- як особистість визначає саму себе: вибір, ким і якою бути, як ставитися до себе і до світу, у даних обставинах породжує переживання як таке;
- з ким або з чим і в яких стосунках перебуває особистість;
- як особистість переживає: що саме відчуває, які має вегетативно-соматичні реакції тощо;
- що особистість робить у зв'язку з тим, що вона відчуває, як її стан впливає на її поведінку, у яких діях проявляється те, як вона переживає.

Грунтуючись на вищезазначеному, можемо дати наступне визначення переживання – це внутрішня діяльність по самовизначенню, яка здійснюється у стосунках зі світом, на основі стану, і виражається у дії. Тобто, переживання є внутрішньою діяльністю по засвоєнню досвіду.

Оскільки розглянуті нами аспекти переживання взаємопов'язані та рівнозначні, то його можна визначити через кожен із цих аспектів. Так, наприклад, переживання – це стан, що виникає при взаєминах зі світом, який залежить від особистої позиції і проявляється у поведінці; переживання – це ставлення особистості до свого середовища, яка впливає на його самоставлення та проявляється у емоційно-чуттєвому та вегетативно-соматичному стані та у відповідній цьому поведінці та діяльності; переживання – це діяльність по встановленню зв'язку зі світом, яка є похідною від само ставлення і здійснюється на основі наявного емоційного та соматичного стану.

Виходячи із вищезазначеного погляду на переживання, слід відзначити, що до нього неможливо застосування такі характеристик, як «актуальне», або «минуле», або «регресивне», «травматичне» чи «ресурсне», які часто даються йому у літературі [6, с. 71-74].

Переживання з однієї сторони виникає із включення особистості в життя, а з іншої – переживання породжує особистість: переживання породжує ті чи інші почуття, емоції, відчуття; інші події та взаємини; сенси; дії та поведінку. А разом з тим, усі аспекти в сукупності породжують переживання. Переживання завжди співвідносно до місця присутності особистості – воно завжди і лише у тому місці, де людина зустрічається з певними значеннями свого досвіду [13, с. 70-71].

Висновок. Проблема емоційного переживання буде актуальною завжди. У статті був поданий теоретичний огляд існуючих у філософії та психології підходів до розуміння суті категорії «переживання», його складових і аспектів прояву.

Література:

1. Бондаревська Л. Філософсько-психологічний аспект категорії «переживання». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2006. №6. С. 92–99.
2. Гадамер Г.-Г. Истина и метод. М. : Прогресс, 1988. 704 с.
3. Хайдеггер М. Исследовательская работа Вильгельма Дильтея и борьба за историческое мировоззрение в наши дни. *Вопросы философии*. 1995. № 11. С. 119–146.
4. Психология эмоций : Тексты / за ред.: В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М. : Изд-во МГУ, 1984. 288 с.
5. Василюк Ф.Е. Пережить горе. *О человеческом в человеке* / за ред.: И.Т. Фролова. М.: 1991. С. 230–247.
6. Кочарян А.С., Лисеная А.М. Психология переживаний. Х., 2011. 215 с.
7. Василюк Ф.Е. Психологич переживання. М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
8. Бондарева С.К., Колесов Д.В. Переживание (психология, социология, семантика). М. : Изд-во Московского психолого-социального института, 2007. 160 с.
9. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. М. : Генезис, 2006. 245 с.
10. Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания. Львов : Инициатива, 2005. 352 с.
11. Шаров А.С. К познанию эмоциональной сферы человека (в развитии обсуждаемых проблем) *Мир психологии*. 2004. № 1. С. 214–226.
12. Ложкін Г.В., Моначин І.Л. Переживання: структура та механізми. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 9 (150). С. 1–6.
13. Ляшенко В.В. Переживание и его качественная определенность. *Психология и психотехника*. 2016. № 1 (88). С. 64–72.

References:

1. Bondarevskaya, L. (2006). Filosofsko-psykholohichnyi aspekt katehorii «perezhyvannia» [Philosophical and psychological aspect of the category «experience»]. *Pedagogy and psychology of vocational education*, 6. 92–99. [in Ukrainian].
2. Hadamer, H.-H. (1988). Ystyna y metod [Truth and method]. M., 704. [in Russian].
3. Khaidehher, M. (1995). Yssledovatel'skaia rabota Vylhelma Dylteia y borba za ystorycheskoe myrovozreniye v nashy dny [Research work of Wilhelm Dilthey and the struggle for a historical worldview today]. *Voprosy fylosofyy*. 11. 119–146. in [Russian].
4. Vyliunasa, V.K. & Hyppenreiter, Yu.B. (Eds.). (1984). Psykholohyia emotsyi [Psychology of emotions]: Teksty. M. [in Russian].
5. Vasyliuk, F.E. (1991). Perezhyt hore [Survive grief]. M., 230–247. [in Russian].
6. Kocharian, A.S., Lysenaia, A.M. (2011). Psykholohyia perezhyvanyi [Psychology of experiences.]. Kh., 215. [in Ukrainian].
7. Vasyliuk, F.E. (1984). Psykholohych perezhyvanyia [Psychology of experience]. M., 200. [in Russian].
8. Bondareva, S.K., Kolesov, D.V. (2007). Perezhyvanye (psykholohyia, sotsyolohyia, semantyka) [Experience (psychology, sociology, semantics)]. M. : Yzd-vo Moskovskoho psykholoho-sotsyalnoho ynstytuta, 160. [in Russian].
9. Lėnhle, A. (2006). Chto dvyzhet chelovekom? Ėkzystentsyalno-analytycheskaia teoriya emotsyi [What drives a person? Existential-analytical theory of emotions]. M. : Henezys, 245. [in Russian].
10. Lėinh, R.D. (2005). Fenomenolohyia perezhyvanyia [Phenomenology of experience]. Lvov, 2005. 352. [in Russian].
11. Sharov, A.S. (2004). K poznanyiu emotsyonalnoi sfery cheloveka (v razvytyy obsuzhdaemykh problem) [To the knowledge of the emotional sphere of man (in the development of the discussed problems)]. *Myr psykholohyy*. 1. 214–226. [in Russian].

11. Lozhkin, H.V., Monachyn, I.L. (2011). Perezhyvannia: struktura ta mekhanizmy [Experiences: structure and mechanisms]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 9 (150). 1–6. [in Ukrainian].

12. Liashenko, V.V. (2016). Perezhyvanye y eho kachestvennaia opredelennost [Experience and its qualitative certainty]. *Psykholohyia y psykhotekhnika*. 1 (88). 64–72. [in Russian].