

УДК 159.9

*П.А. Данилова*

### **Подходы к изучению переживаний в подростковом возрасте**

#### **Аннотация:**

Термин «переживание» широко используется как в науке, так и в жизни, а интерес к изучению категории без преувеличения можно отнести к ведущим в системе гуманитарных наук. Статья посвящена истории теоретических подходов к изучению переживания в психологической науке и социально-философской мысли, автор сравнивает подходы, концентрируясь на подростковом возрасте, определяет современное состояние проблемы.

**Ключевые слова:** переживания, подростковый возраст, философия жизни, культурно-исторический подход, деятельностный подход, современная психология, психология переживаний.

**Об авторе:** Данилова Полина Андреевна, Государственный Университет «Дубна», аспирант кафедры психологии; эл.почта: [danilovap-97@mail.ru](mailto:danilovap-97@mail.ru)

В последние годы термин «переживание» в научных текстах встречается все чаще: исследуются переживания горя, переживания одиночества, переживания радости, индивидуальные и групповые (социальные) переживания. Однако, несмотря на возрастающее число подобных работ, сама категория «переживание» в психологии еще недостаточно проработана.

Историю развития категории «переживание» можно назвать драматичной. В одно время переживание рассматривалось как центральная точка психологической науки, в другое – отбрасывалось на второстепенную роль, особенно в рамках деятельностного подхода, а затем снова занимало базовое место в психологии. Представляется, что категория «переживание» старше психологии как науки, поскольку переживания, так или иначе, впервые начали осмысляться философами.

Термин «переживание» широко используется как в науке, так и в жизни, а интерес к изучению категории без преувеличения можно отнести к ведущим в системе гуманитарных наук. Категория «переживание» была одной из немногих, объединявших философию и психологию, однако, претерпевая эволюцию предметных областей, в XVIII в. они начали разделяться на автономные научные дисциплины.

В философии проблема переживания стала одним из направлений философского анализа психического. Особый интерес к переживаниям возник у представителей философского направления «философия жизни», основателем которого принято считать А. Шопенгауэра. В. Дильтей, более поздний представитель направления, ввел термин «переживание» и дал целостную концепцию психологии переживания [10].

В психологии переживания традиционно связаны с эмоциями. В зарубежной традиции переживания зачастую рассматриваются как процесс психологической защиты, компенсации и совладающего поведения. Знаковой работой в этом контексте выступает «Психология бытия» А. Маслоу, в которой автор впервые вводит термин «пиковые переживания» [8]. Переживания как элемент сознания рассматривались В. Вундтом, исследовавшим их методом интроспекции. В рамках гештальтпсихологии был разработан метод феноменологического самонаблюдения, который, как и метод интроспекции, был все еще достаточно субъективным. Существенное отличие метода гештальтпсихологии заключалось в возможности исследовать целостные характеристики переживания.

Лейпцигская школа психологии, которую также называют «Школой комплексных переживаний» Ф. Крюгера, настоятельно требует вернуть «душу» в психологическую науку. Исходя из постулата о существовании мира феноменального и мира трансфеноменального (тождественного душе), предметом психологии сознания становятся переживания, а методом их изучения выступает описание и выражение переживания самого по себе, выделение его отдельных сторон.

На смену гештальт-подходу и Лейпцигской школе пришли гуманистическая и экзистенциальная психология. Особую значимость в этой связи представляют труды А. Маслоу. Он описывает пиковые переживания как ощущение внезапного чрезмерного счастья. Именно пиковые переживания связываются с возникновением самоактуализации. Рассматривая случаи респондентов, испытавших подобного рода переживания, А. Маслоу делает вывод о том, что пиковым переживаниям сопутствует утрата восприятия времени (что особенно для влюбленных респондентов) [8].

Стоит отметить работы Р.Д. Лэйнга «Феноменология переживания». В его концепции «переживания» играют ключевую роль и трактуются как единственная реальность, которую человек использует для понимания другого. Иными словами, единственным орудием для изучения личности оказываются его переживания. Лэйнг писал: «переживание как нечто невидимое для другого человека, тем не менее куда более очевидно, чем что бы то ни было. Только переживание свидетельствует. Переживание – это единственное свидетельство. Психология – это логос переживания» [5]. Однако следует иметь в виду, что автор фокусировался на заболеваниях психики и изучал переживания преимущественно во время психоза.

Преимущество и недостаток гуманистического и экзистенциального подходов заключаются в том, что категория «переживания» наделяется практически сакральным смыслом и чрезмерно идеализируется. Поэтому исследования переживаний в рамках этих подходов сошли на нет, но работы А. Маслоу сыграли большую роль в исследованиях мотивации, в том числе подростковой.

В отечественной психологии также наблюдается интерес к переживаниям. Однако, если классики отечественной психологии Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн наделяли их высоким статусом, то А.Н. Леонтьев отводил им лишь второстепенную роль [1; 12; 6]. Выготский писал, что систематизация, познание и упорядочение собственных переживаний становятся возможными с подросткового возраста. Для него переживания выступали в качестве ключевого фактора в исследовании взаимодействия личности и среды [1]. О переживаниях писали многие авторы и до Выготского, однако его заслуга в том, что переживания начали рассматриваться не только в аффективном контексте, но и в качестве когнитивной части опыта. Иными словами, он стал первым, кто предложил трактовать переживание как единство эмоционального и когнитивного опыта личности, «подняв» категорию на более значимый уровень в глазах исследователей.

Важным работой Выготского в контексте категории «переживания» стала «Педология подростка». В ней автор наделяет переживания статусом своеобразного новообразования, задача которого преобразовать отношения в рамках одной личности: переживания выступают «наиболее полной величиной в структуре сознания» [1]. Они становятся неотъемлемой частью формирования личности, оказываясь, с одной стороны, средой в ее отношении к личности, а с другой – особенностью самой личности. Исследуя переживания, следует обратить внимание на взаимовлияние общества и личности.

Переживания – это динамическая структура, они ответственны за поведение личности, связывая его и общество.

Переживания играют особенно большую роль в подростковом возрасте. Через внутренние переживания активизируется потребность в реализации функции образования понятий, направленной, главным образом, на понимание самого себя [1]. Для подросткового возраста это особенно важно, ведь каждый подросток, в той или иной степени, считает, что его никто не понимает. Представляется, что эта функция необходима для поддержания гармонизации становления личности подростка.

Переживания важны для перехода к активной фантазии, характерной для подросткового возраста. Выготский выделяет раздвоение фантазии на объективное и субъективное воображение. Для субъективного воображения характерны переживания, за счет них и осуществляется контроль за эмоциональной сферой личности, поскольку именно они отвечают за потребности и настроение подростка. Выготский подчеркивает, что переживания систематизируют и способствуют появлению и развитию самосознания и самопознания в подростковом возрасте. Таким образом, благодаря переживаниям происходит развитие личности [1].

Последователь Выготского, Л.И. Божович проводила исследования в рамках культурно-исторического подхода и изучала значимость переживаний для детей и подростков. Своими исследованиями она расширила представления о переживаниях, заложенные Выготским, предположив, что их развитие у детей и подростков происходит следующим образом:

- переживания возникают в связи с тем, что к ребенку поступают некие требования от социальной среды. Осуществление этих требований положительно скажется на его эмоциональной сфере;
- благодаря обучению чему-то новому и ознакомлением с аспектами культуры, в которой он живет, у ребенка возникают переживания из-за того, что он еще больше хочет узнать;
- развитие переживаний происходит поэтапно: от простых переживаний к сложным;
- переживания развиваются тогда, когда идет развитие мотивационной структуры ребенка, этим феноменам необходимо взаимодействовать, чтобы личность развивалась гармонично [2].

А.Н. Леонтьев, сподвижник и ученик Выготского, наделяет переживания вторичной значимостью, переживания выступают лишь вспомогательным механизмом. Они оказываются частью деятельности, помогающей определить, что значимо для индивида, а что нет. В работе «Деятельность. Сознание. Личность» Леонтьев рассуждает о том, что переживания лишь направляют внимание на то, что действительно важно. Испытывая какое-либо переживание, необходимо сфокусировать свое внимание на том, что заставляет это переживание возникнуть [6].

Анализируя работы Леонтьева и созданную им концепцию, А.Б. Орлов отмечает, что степень неприятия самого понятия «переживание» была столь велика, что оно на долгие годы было вынесено из понятийного аппарата деятельностной теории и из отечественной психологии советского периода в целом [9]. Оценивая подходы Выготского и Леонтьева с позиций сегодняшнего дня, становится очевидным, что переживания подросткового возраста следует изучать с обеих сторон. Культурно-исторический подход позволяет увидеть развитие личности подростка, а деятельностный помогает определить ведущую деятельность в подростковом возрасте.

За последние двадцать лет научный интерес к феномену переживаний среди исследователей растет. Появляется все больше работ, в заголовках которых присутствует термин «переживание» [3; 4; 11; 13]. Большой вклад в изучение переживаний подросткового возраста внесли Т.Д. Марцинковская и Л.Р. Фахрутдинова [7; 14]. Марцинковская рассматривает переживания в качестве механизма социализации, различая индивидуальные и социальные переживания – первые отвечают за функцию принятия себя, благодаря им происходит процесс самосознания; вторые отвечают за связь личности с социумом и формирование культурного самосознания. Исследователь различает два компонента переживания: когнитивный и интенциональный (иначе эмоционально-ценностный). Для подростков наибольшую значимость имеет именно когнитивный компонент – они начинают осознавать свои персональные качества и дифференцируются от окружающих [7].

Фахрутдиновой принадлежит концепция, основанная на подходах Выготского и Рубинштейна, в рамках которой переживания рассматриваются более широко. В частности, автор рассматривает структурную организацию переживания семейных отношений у подростков [15].

В современной зарубежной психологии переживания подростков рассматриваются с их аффективной стороны. В частности, описывается, как ранние эмоциональные переживания влияют на их просоциальное поведение (поведение, направленное на то, чтобы быть полезным другим). Положительные переживания, такие как ранние воспоминания о тепле и безопасности, способствуют просоциальным межличностным характеристикам, тогда как неблагоприятные переживания, психологическое насилие и пренебрежение детьми приводят к социальной изоляции и поведенческим проблемам [16].

Переживания подростков изучаются и в культурной психологии. В недавнем исследовании переживаний американских и китайских подростков установилась связь между эмоциональной экспрессивностью семьи и ранними эмоциями подростков в США и Китае. Два раза в течение одного года 566 респондентов (331 американцев и 235 китайцев) подросткового возраста (возрастной диапазон: 11–14 лет) сообщали об эмоциональной экспрессивности членов их семей [17]. Полученные данные подчеркивают важность культуры в понимании последствий экспрессивности семьи для эмоциональных переживаний подростков. О том же свидетельствуют результаты исследований переживаний российских подростков и подростков стран Европы. У российских подростков более значимыми выступают социальные переживания, стремление дифференцироваться от мнения окружающих, а для зарубежных подростков первичными становятся индивидуальные переживания, поскольку для них важно найти свою группу по интересам.

Подростковый возраст – важнейший период в развитии личности, именно в этом возрасте осуществляется переход от детства к взрослости. Однако он до сих пор остается малоизученным: нет четкого определения возрастных границ, отсутствует единая концепция о его ведущей деятельности. При этом, независимо от разногласий, существует понимание того, что подростковый возраст становится самым турбулентным в жизни человека. Во многом это можно объяснить тем, что в этом возрасте рождается личность, на формирование которой оказывают влияние социальное окружение и социальная ситуация. Поэтому можно с уверенностью говорить о настоятельной потребности в исследованиях подростковых переживаний и определении их места в системе психологии.

**Библиографический список:**

1. Выготский Л. С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
2. Гуткина Н. И. Концепция Л. И. Божович о строении и формировании личности (культурно-исторический подход) // Культурно-историческая психология. 2018. Т. 14, № 2. С. 116-128.
3. Дорохова С. В. Сущностные характеристики переживания как психологической категории [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2017. Т. 5, № 6. Режим доступа: <https://mirnauki.com/PDF/104PSMN617.pdf> (дата обращения 25:06.2023).
4. Жамбеева З. З. Эмоциональное переживание подростка и его месте в коммуникативном развитии // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. 2021. №1. С. 489-493.
5. Лэйнг Р. Д. Феноменология переживания; Райская птичка; О важном. Пер с англ. Львов: Инициатива, 2005. 352 с.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005. 352 с.
7. Марцинковская Т. Д. Переживание как механизм социализации и формирования идентичности в современном меняющемся мире [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2009. № 3(5). Режим доступа: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 01.03.2023).
8. Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. А. П. Хомика. М.: Академический проект, 2022. 274 с.
9. Орлов А. Б. А.Н. Леонтьев – Л.С. Выготский: очерк развития схизиса // Вопросы психологии. 2003. №2. С. 70-85.
10. Пахно И. В. Активность субъекта в процессе переживаний и преодоления кризисных ситуаций: монография. Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2011. 148 с.
11. Рахматуллина Е. А. Индивидуальные и половозрастные особенности деятельностно-ориентированных переживаний в подростковом возрасте : дис. ... на соиск. уч. степени канд. психол. наук : 19.00.13. М., 2012. 129 с.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. М.: Учпедгиз, 1946. 720 с.

13. Тихомирова С. В. Индивидуальное переживание как психологический феномен: структура, типы, функции, методы исследования // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №6. С. 83.
14. Фахрутдинова Л. Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.01. Казань, 2012. 41 с.
15. Фахрутдинова Л. Р. Структурная организация переживания семейных отношений у подростков // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 160, № 4. С. 1008-1018.
16. Liu X. Early Emotional Experiences and Prosocial Behavior among Chinese Adolescents: The Roles of Psychological Suzhi and Subjective Socioeconomic Status [Electronic resource] / X. Liu, C. Gege, Zh. Li, Ch. Yang, L. Sige [et al.] // Behavioral Sciences. 2023. №4. Available at: <https://doi.org/10.3390/bs13040283> (accessed date: 27.06.2023).
17. Kyeong Y. The Role of Family Expressiveness in American and Chinese Adolescents Emotional Experiences / Y. Kyeong, Y. Rebecca, S. Cheung, C. Cheung // Social Development. 2021. Vol. 4. Pp. 1056-1076.

*Danilova P.A. Approaches to the study of experiences in adolescence*

The term «emotional experience» is widely used both in science and in life, and the interest in studying the category can be attributed without exaggeration to the leading ones in the system of humanities. The article is devoted to the history of theoretical approaches to the study of experience in psychological science and socio-philosophical thought, the author compares the approaches, focusing on adolescence, determines the current state of the problem.

**Keywords:** emotional experiences, adolescence, philosophy of life, cultural and historical approach, activity approach, modern psychology, psychology of emotional experiences.