

DOI: 10.25629/HC.2026.09.17

УДК: 159.942.5

БАК: 5.3.5 Социальная психология, политическая и экономическая психология

Рудой Светлана Анатольевна, Томский государственный университет, ORCID: 0009-0005-4172-1861, rudoysa@mail.ru

ПЕРЕЖИВАНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ: ЦИКЛИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ И ЕЁ КОМПОНЕНТЫ

Аннотация

В статье представлен теоретический анализ категории «переживание» как многомерного феномена, выполняющего функцию интеграции личности и среды. Актуальность исследования обусловлена непрерывным усложнением представлений о переживании, ростом числа разрозненных исследовательских подходов и сохраняющейся неоднозначностью в определении термина, что требует систематизации накопленных знаний. Переживание рассматривается не как пассивная эмоциональная реакция, а как активная внутренняя деятельность и динамический механизм смысловой переработки значимых событий, в котором неразрывно соединены аффективные, когнитивные и ценностно-смысловые компоненты. Цель исследования состоит в систематизации современных представлений и разработке интегративной модели переживания как многоуровневого процесса. Методологическую основу составили культурно-исторический подход Л.С. Выготского, концепция переживания как деятельности Ф.Е. Василюка, феноменологическая и гуманистическая традиции, а также современные исследования стресса, кризисов, самосознания и личностных ресурсов. В результате теоретического анализа выделены и содержательно охарактеризованы пять взаимосвязанных компонентов циклического процесса переживания: ситуационный, эмоционально-аффективный, когнитивно-смысловой, личностно-регуляторный и деятельностно-трансформационный. Показано, что данные компоненты отражают последовательную переработку субъективно значимой жизненной ситуации: от первичной оценки и аффективного отклика через осмысление и регуляцию к трансформации системы отношений личности с действительностью. Предложена циклическая интегративная модель, объединяющая классические положения психологии переживания с современными данными. Новизна работы заключается в концептуальном представлении переживания как открытого нелинейного процесса, объединяющего аффект, смысл, личностные ресурсы и поведенческие преобразования в единую объяснительную схему. В отличие от подходов, фокусирующихся исключительно на эмоциональном реагировании или преодолении критических ситуаций, предложенная модель описывает переживание как процесс, постоянно воспроизводящий связь личности с жизненным миром. Практическая значимость связана с возможностью использования модели в качестве ориентировочной схемы для диагностики этапа переживания и выбора мишеней психологической помощи при консультировании и терапии кризисных состояний.

Ключевые слова

переживание, самосознание, стресс, эмоции, личностные ресурсы, саморегуляция, культурно-историческая психология, деятельностный подход

Rudoy S.A., National Research Tomsk State University, ORCID: 0009-0005-4172-1861,
rudoy_sa@mail.ru

EXPERIENCING IN A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE: A CYCLICAL MODEL AND ITS COMPONENTS

Abstract

This article presents a theoretical analysis of the category of *perezhivanie* as a multidimensional phenomenon that serves to integrate the individual and the environment. Following the Vygotskian tradition, *perezhivanie* is understood here not as a passive emotional response, but as an active internal activity and a dynamic mechanism for the meaning-based processing of significant life events, in which affective, cognitive, and value-semantic components are inseparably fused. The relevance of the study is driven by the continuing evolution of conceptions of *perezhivanie*, the growing diversity of fragmented research approaches, and the persistent terminological ambiguity, all of which call for a systematisation of the accumulated body of knowledge. The aim of the research is to systematise contemporary perspectives and to develop an integrative model of *perezhivanie* as a multilevel process. The methodological framework combines L.S. Vygotsky's cultural-historical approach, F.E. Vasilyuk's conceptualisation of *perezhivanie* as a specific type of activity, phenomenological and humanistic traditions, as well as recent studies on stress, crises, selfconsciousness, and personal resources. As a result of the theoretical analysis, five interrelated components of the cyclical process of *perezhivanie* are identified and characterised in detail: the situational, the emotionalaffective, the cognitivesemantic, the personalregulatory, and the activitytransformational. It is shown that these components reflect the successive processing of a subjectively significant life situation—from primary appraisal and affective response, through reflection and regulation, to the transformation of the individual's system of relations with reality. A cyclical integrative model is proposed, which synthesises classical tenets of the psychology of *perezhivanie* with contemporary empirical findings. The novelty of the work consists in conceptualising *perezhivanie* as an open, nonlinear process that unifies affect, meaning, personal resources, and behavioural transformations within a single explanatory framework. In contrast to approaches that focus solely on emotional reactivity or coping with critical situations, the proposed model describes *perezhivanie* as a process that continually reproduces the link between the personality and the lifeworld. The practical significance of the study lies in the potential application of this model as a heuristic schema for diagnosing the current stage of *perezhivanie* and for selecting intervention targets in psychological counselling and therapy for crisis states.

Keywords

perezhivanie (experience), self-consciousness, stress, emotions, personal resources, self-regulation, cultural-historical psychology, activity approach

Введение

Категория «переживание» является одной из значимых категорий для психологии, и с точки зрения ее значимости ее невозможно недооценить. Однако, несмотря на ее высокую значимость, понимание категории является противоречивым, и более того, с течением времени категория переживание усложняется. При этом, теоретико-методологические основы исследования категории переживания были заложены как в отечественной, так и в зарубежной психологической традиции. В отечественной психологии фундаментальное значение имеют работы

Л.С. Выготского (1984), рассматривавшего переживание как единицу анализа личности и среды, посредством которой социальная ситуация развития преломляется через индивидуальные особенности субъекта. Существенный вклад в разработку проблемы внес С.Л. Рубинштейн (2002), определявший переживание как форму субъективного отношения личности к действительности в рамках принципа единства сознания и деятельности. В деятельностном подходе А.Н. Леонтьева (1975) переживание тесно связано с личностным смыслом, мотивами и структурой деятельности человека. Дальнейшее развитие категория получила в работах Ф.Е. Василюка (1984), который впервые представил переживание как особую внутреннюю деятельность личности, направленную на преодоление критических жизненных ситуаций и восстановление целостности жизненного мира человека.

В зарубежной психологии методологические основания исследования переживания представлены прежде всего феноменологической и гуманистической традициями. Например, Э. Гуссерль (Husserl, 1983) рассматривал переживание как непосредственную данность сознания, являющуюся предметом феноменологического анализа. В свою очередь К. Роджерс (Rogers, 1961) подчеркивал ведущую роль субъективного переживания в развитии личности и психотерапевтическом процессе, рассматривая его как основу формирования Я-концепции. Классик социальных наук А. Маслоу (Maslow, 1968) связывал переживание с процессом самоактуализации, выделяя феномен «пиковых переживаний» как высших состояний личностного развития. Значительное влияние на современное понимание переживания оказала когнитивная теория стресса Р. Лазаруса (Lazarus & Folkman, 1984), согласно которой эмоциональное переживание определяется процессами когнитивной оценки жизненной ситуации и имеющихся ресурсов совладания.

В целом, можно говорить о том, что классические отечественные и зарубежные концепции заложили теоретические основания современных исследований переживания, определив его как сложный, многомерный психологический феномен, объединяющий эмоциональные, когнитивные, смысловые и деятельностные аспекты взаимодействия личности с окружающей действительностью. При этом, следует обратить внимание, что характерной чертой представления о переживании является то, что существует множество и подходов к осмыслению феномена переживания и множество моделей, описывающих характер переживания. Однако, с течением времени происходит постепенное усложнение представления о феномене переживания, количество работ, посвященных проблематике, неуклонно растет. Это трансформирует представление о феномене переживания, а потому актуален анализ современных подходов к пониманию феномена переживания.

Обратим внимание на то, каким образом в современных исследованиях видят переживание. Обобщая, следует отметить, что современных исследователей сближает с классиками то, что современные исследователи рассматривают феномен переживания как многомерную и фундаментальную категорию психологической науки. Об этом свидетельствует неуклонно возрастающее число теоретических и эмпирических работ, посвящённых различным его аспектам, и то, каким образом представляют исследователи категорию переживания, анализируя феномен с различных ракурсов.

Между тем, анализ публикаций последних лет позволяет выделить несколько ключевых направлений в осмыслении психологической природы переживания: его категориальный статус и сопряжённые с ним методологические трудности, роль в регуляции эмоциональных состояний и стрессовых реакций, специфику проявления в кризисных, экстремальных и травматических ситуациях, возрастные и социальные модусы, связь с самосознанием и личностными структурами, а также интегративные возможности, открываемые культурно-исторической традицией. Именно данный ракурс и определяет то, каким видят феномен переживания в современных психологических исследованиях.

Соответственно целью данной статьи можно считать систематизацию современных представлений и разработку интегративной модели переживания как многоуровневого процесса. Задачи статьи:

1. Проанализировать основные направления современных исследований переживания.
2. Выделить структурные компоненты процесса переживания.
3. Построить модель, объединяющую выделенные компоненты процесса переживания.

Методы исследования

Исследование выполнено в русле теоретического обзорно-аналитического поиска с элементами концептуального моделирования. Методологическую основу составили: теоретический анализ и систематизация научных публикаций, сравнительно-сопоставительный анализ и концептуальное моделирование. Выбор данных методов обусловлен необходимостью целостно охватить разнородные подходы к пониманию переживания и синтезировать их в единой модели.

Результаты

В целом, понимание особенностей переживания в современных исследованиях связано с ее видением как сложной категории, в основе которой лежит значимый теоретико-методологический массив представлений. Так, к исследованиям теоретико-методологической составляющей феномена переживания, например, можно отнести наработки А.О. Передеры (2023, 2024), К.О. Медведевой (2022) и Е.И. Тур (2025). Исследователей данной группы объединяет то, что, признавая фундаментальную значимость категории «переживание» авторы указывают, что само по себе переживание включает переживание различных психологических состояний, реализуется различным образом и имеет разнообразные последствия. Признавая противоречивость вытекающей из различных подходов к определению категории, авторы выделяют компоненты, характеристики и место категории в структуре сознания личности в различных теоретико-методологических подходах.

При этом, как справедливо указывает К.О. Медведева (2022), существует недостаточная проработанность аспектов, связанных с исследованием переживания в личностно-психологическом разрезе. В свою очередь Е.И. Тур (2025), отмечает стремительный рост числа исследований коллективных и индивидуальных переживаний, подчёркивает сохраняющуюся неоднозначность в определении самого термина и отсутствие исчерпывающей теоретической базы, которая бы позволяла систематизировать представление о специфике переживания.

Рассматривая категорию «переживание» как базовую психологическую категорию, С.А. Грязнов (2022) прежде всего апеллирует к переживанию, связанному со стрессом, внутренним конфликтом и жизненным кризисом. В свою очередь, К.О. Медведева (2022), рассматривая специфику представлений о переживании в научных работах, отмечала, что категория переживания рассматривается через специфику переживания утраты, радости и других состояний, выделяя также переживания совести и когнитивные переживания. Подобный подход характерен для подхода Ф.Е. Василюка (1984), который рассматривает переживание как особый вид внутренней и внешней деятельности, который продлевает человека для того, чтобы справиться с критической жизненной ситуацией. Таким образом, в рамках теоретико-методологического направления не только прослеживается явная связь между классическими исследованиями переживания, и современным подходом к представлению специфики переживания, но и определяется то, что переживание рассматривается как достаточно сложное явление, требующее всестороннего изучения, что подтверждает актуальность рассматриваемого направления.

Говоря о переживании, многие исследователи опираются на культурно-исторические аспекты, связанные с представлением о переживании. Так, исследователи, обращаясь к работам классиков прежде всего связывают понимание переживания не только с характером психологических процессов, но и с особенностями влияния внешней среды на специфику переживания. В данном случае, в теоретическом контексте, например, О.В. Рубцова обращает внимание на специфику представления о переживании в работах Л.С. Выготского и его последователей.

Анализируя динамику развития представлений о переживании, О.В. Рубцова (2026) убедительно доказывает, что понимание категории развивается от понимания переживания в качестве формы эмоционально-смыслового обобщения опыта к представлению переживания в качестве динамической единицы сознания и «призмы» социальной ситуации развития. Опираясь на наработки Л.И. Божович, Д.Б. Эльконина, Ф.Е. Василюка, автор особо подчеркивает, что существует объективная разница между пониманием переживания в качестве феномена и в качестве теоретической категории. Однако, наиболее значимым можно считать положение, согласно которому, переживание может рассматриваться в качестве интегративной категории, связывающей личность, среду, аффект и смысл. Данное положение прослеживается в работах классиков, но средовой фактор исследуется и сегодня.

Интересно, что подобное, системное рассмотрение функции переживания характерно для современных исследований. Например, в своем исследовании Т.И. Сеница (2025) актуализирует понятие «переживание» применительно к специальной психологии, определяя его роль в изменении отношения к действительности и поведению детей с особенностями развития, а также подчёркивая его значение для организации инклюзивных процессов. Можно обратить внимание, что методологический ракурс дополняет исследование Ю.С. Королевой (2024), в котором сопоставляются феноменологические методы в психологии и философии на примере анализа эстетического переживания. И в рамках данного направления, феноменологический подход расширяет традиционное представление о специфике переживания, поскольку открывает возможность исследовать опыт эстетического переживания в единстве его эмоциональных и смысловых составляющих, что выводит исследование переживания за рамки традиционной субъект-объектной парадигмы и позволяет приблизиться к пониманию того, как сам субъект конституирует значимость переживаемого.

Можно также выделить направления исследований, связанные с практической составляющей проблемы переживания. Так, можно констатировать, что значительный пласт современных публикаций раскрывает связь переживания со стрессом, кризисами и экстремальными воздействиями. И в данном случае можно выделить ряд современных исследований, которые описывают и эмпирические и теоретические аспекты, связанные с переживанием. Например, Н.И. Анчукова и К.А. Масленникова (2024) в эмпирическом исследовании, изучили проблему переживания психологического стресса в контексте характеристик самоотношения и self-системы. В рамках анализа количественных данных исследователи показали наличие взаимосвязей между качественными характеристиками самоотношения, показателями нарциссизма и уровнем психической напряжённости. В несколько ином ключе Н.В. Новикова (2021, 2022) рассматривает жизнестойкость как психологический фактор, определяющий способность и готовность личности активно и гибко действовать в ситуации стресса. При этом, интересно, что на основе экспериментальных данных выделяет некоторые особенности конструктивного переживания экстремальной ситуации военного конфликта. А в рамках другого своего исследования Ю.В. Быховец (2025) рассматривает специфику переживания невидимых угроз, связывая переживания со спецификой способности противостоять различным видам угроз, с учетом опоры на положения экзистенциально-гуманистического подхода. Рассматривая переживания, связанные со стрессовыми ситуациями, исследователи подчеркивают значимость способности сопротивления жизненным ситуациям, рассматривая переживание как деятельность по обработке влияния со стороны внешних факторов.

В связи с результатами исследований авторов, упомянутых выше, нельзя не отметить, что активно исследуются и аспекты, связанные с переживанием кризисов. Так, например, М.А. Белугина (2023), исследуя специфику семейных кризисов, показывает, что наличие семейных кризисов определяет активное переживание существующих переживаний. Что интересно, исследователь показывает, что в периоды кризисов, конфликты, которые не воспринимались как значимые, а рядовые, в период кризисов приобретают ярко выраженную эмоциональную окраску, вызывая комплекс негативных переживаний. Что интересно, исследуя особенности переживания в условиях семьи, авторы показывают, что наиболее уязвимыми оказываются сферы проявления автономии, отношений с родственниками и друзьями, рассогласования норм

поведения, доминирования и ревности. Автор также справедливо фиксирует и гендерные различия. Так, мужчины и женщины по-разному переживают кризисные ситуации и проецируют эти переживания на семью.

Расширяя представление о специфике кризисов, исследователи описывают и специфические особенности переживания горя и утраты. В рамках данного направления исследований Е.В. Валиуллина (2025) систематизировала основные зарубежные и отечественные теоретические модели переживания горя – от классической пятистадийной модели Э. Кюблер-Росс до разработок Ф.Е. Василюка и И.Г. Малкиной-Пых. Автор показывает, что все имеющееся многообразие периодизации сводится к условной общей динамике, в рамках которой выделяется последовательность «шок – острая боль – принятие». Хотя автор подчеркивает значимость индивидуального характера переживания с точки зрения последовательности прохождения этапов, также автор показывает, что стадии могут регрессировать, перекрываться и рецидивировать. А в некоторых случаях, застревание на одном из этапов может привести к различным видам расстройств.

Продолжая, можно отметить, что переживание в крайних его формах рассматривается в исследовании А.М. Ваниной и Е.А. Винарчик (2024). Анализируя возрастные особенности реакций на горе среди детей, а также специфику реакций на горе, авторы дифференцируют аспекты, связанные с переживанием острых горестных моментов, а также характер влияния на ребенка в перспективе. Психологические особенности влияния на личность рассматривает в своем исследовании Е.М. Эделева (2024). Раскрывая специфику воздействия травматических событий на психическое здоровье и личность, их последствия Е.М. Эделева особо подчеркивают значимость поддержки со стороны окружения с точки зрения снижения негативных последствий.

Продолжая, следует отметить, что исследователи не только дифференцируют особенности переживания в возрастном разрезе, но и показывают, что восприятие специфики переживания другим зависит от множества факторов. Так, например, И.А. Мещерякова (1998) доказывает, что взрослым характерна недооценка остроты переживаний, в том числе связанных с «Я-будущим», «Я-концепцией» и мировоззренческими вопросами у детей. Фактически, взрослым характерно в первую очередь недооценивать проблемы, связанные с самоопределением, а, следовательно, и кризисы, которые свойственны детям и подросткам. В целом, проблематика, связанная с подростковой и детской тревожностью, оказывается достаточно широко разработанной, на что справедливо указывает П.А. Данилова (2023). Однако, даже широкая проработанность проблемы, и понимание специфики работы с тревожностью детей и подростков не гарантирует эффективное их решение.

Так, среди прочего можно отметить, что повышенный уровень тревожности, сопряженный с кризисами развития личности и рядом проблем, связанных с саморегуляцией, как отмечают Г.А. Степанова и др. (2026), указывают на тревожность как на основной фактор снижения ресурсов организма и одну из причин психосоматических расстройств. Исследование же К.С. Ващекиной (2026), показывает, что переживание связано с наличием личностных ресурсов для преодоления факторов, связанных с тревожностью. В свою очередь С.А. Грязнов (2022) связывает специфику переживания с особенностями организации личности. И во всех случаях, исследователи убедительно показывают, что проблема переживания, в том числе порожденная тревожностью характерной для детей и подростков, является повсеместно распространенной, но переживания порождают и снижение ресурсов организма и могут привести к психологическим проблемам ребенка.

Можно также выделить и исследования, в рамках которых переживание связывается с самоосознанием и глубинными личностными структурами. Так, например, рассматривая специфику взаимосвязи самосознания и переживания, Н.А. Бабаева (2022) обосновывает, что самосознание включает в себя эмоциональную оценку и эмоциональное восприятие, а эмоциональные переживания играют ключевую роль в формировании самооценки как неотъемлемого компонента самосознания. Показательно, что автор подчеркивает, что эмоциональный опыт в значительной степени определяет отношение к окружающему миру. Соответственно, эмоциональ-

ные переживания, рассмотренные автором, оказывают влияние на восприятие действительности. А Е.А. Дугина и др. (2023) предложили оригинальное сопоставление теории объектных отношений М. Кляйн и селф-психологии Х. Кохута с психологией переживания Ф.Е. Василюка, построив модель, которая связывает параноидно-шизоидную и депрессивную позиции, а также нарциссические потребности с концепцией жизненных миров. Исходя из данного контекста, можно констатировать, что способность личности справляться с кризисом и само течение переживания во многом обусловлены не только внешними обстоятельствами, но и глубинными бессознательными схемами отношений и базисными потребностями, что существенно расширяет традиционное понимание механизмов переживания.

В интересном разрезе смотрит на специфику переживания Н.И. Нелюбин (2025). Так, рассматривая эвристический потенциал концепции пиковых переживаний исследователь доказывает возможность её применения в психологии мышления. Так, в данном случае, показано, что пиковые переживания могут рассматриваться не только как эмоциональные вершины, но и как неотъемлемая составляющая мыслительной активности высшего порядка. С другой стороны, интересно как переосмысливается и эстетическое переживание, которое становится предметом исследования в работе Ю.С. Королевой (2024). И эстетическое переживание рассматривается как часть переживания в феноменологическом контексте, признавая значимость переживания в данном его состоянии.

В целом, в корпусе рассмотренных теоретических работ переживание предстаёт как сложный, многоаспектный феномен, интегрирующий эмоциональные, когнитивные, смысловые, регуляторные и личностные составляющие. Разнообразие исследовательских контекстов – от стресса и травмы до пиковых и эстетических состояний, от подростковых кризисов до семейных отношений и инклюзивных практик – свидетельствует об универсальности данной категории и её центральной роли в понимании внутренней жизни человека. Более того, переживание воспринимается как важный механизм взаимодействия личности и социальной ситуации, в рамках которой личность трансформируется. Переживание, так, позволяет переработать жизненный опыт и обеспечить адаптацию личности к изменяющимся условиям. Более того, переживание напрямую связано с формированием отношения личности к себе и миру.

Отталкиваясь от массива теоретических наработок, мы можем констатировать, что переживание представляет собой многомерный, динамический процесс субъективного освоения и смысловой переработки значимых жизненных событий и обстоятельств, в котором неразрывно соединены эмоциональные, когнитивные и ценностно-смысловые компоненты. При этом, переживание как процесс разворачивается как активное внутреннее действие, опосредованное культурно-историческими нормами, деятельностью и системой межличностных отношений, и выполняет функцию интеграции индивидуального опыта в целостную структуру самосознания и жизненного мира личности.

Переживание выступает не просто реакцией на внешние или внутренние воздействия, но фундаментальным механизмом личностного развития, обеспечивающим адаптацию, трансформацию смыслов, преодоление кризисных состояний и становление идентичности на различных этапах онтогенеза, при этом его качественное своеобразие определяется возрастной спецификой субъекта, социальным контекстом и характером переживаемой ситуации (от стресса и утраты до экзистенциальных конфликтов и кризисов развития).

С учетом всего сказанного ранее, можно предложить интегративную модель переживания, объединяющую основные положения современных психологических концепций, посвященных переживанию. Не претендуя на создание универсальной теории, данная модель позволяет систематизировать накопленные представления о переживании и рассматривать его как процесс, возникающий на пересечении личности, жизненной ситуации и системы социальных отношений. И в первую очередь мы можем исходить из того, что переживание представляет собой многоуровневый процесс, включающий пять взаимосвязанных компонентов: ситуацион-

ный, эмоционально-аффективный, когнитивно-смысловой, личностно-регуляторный и деятельностно-трансформационный. Каждый из данных компонентов определяет прохождение конкретного этапа переживания. Охарактеризуем каждый из данных этапов далее.

Так, первый компонент (ситуационный), связан с определенной жизненной ситуацией, которая обладает субъективной значимостью для индивида. Исходя из представлений отечественных исследователей о переживании, ситуация может представлять собой стресс, утрату, кризисы (нормативные и ненормативные), конфликты и иные события и обстоятельства, которые нарушают привычное равновесие жизненного мира личности. Не смотря на значимость ситуации самой по себе, в данном случае принципиально важно, что она становится предиктором возникновения переживания, которое определяется социокультурными установками личности. Т.е. переживание преломляется через индивидуальный опыт субъекта, его систему отношений, ценностей и актуальное состояние личности.

Первичным уровнем оценки в данном случае можно считать эмоционально-аффективный уровень. Эмоционально-аффективный компонент включает непосредственную эмоциональную реакцию на происходящее. А с точки зрения процесса, на данном этапе формируются переживания тревоги, страха, радости, утраты, воодушевления, эмоционального напряжения и других состояний, отражающих субъективную значимость события. Помимо того, что данный компонент обеспечивает первичную оценку ситуации он служит источником дальнейших психических преобразований.

Вслед за эмоционально-аффективной обработкой идет когнитивно-смысловая обработка информации, подразумевающая осуществление осмысления происходящего. Индивид соотносит событие со своим жизненным опытом, системой ценностей, образом будущего и представлениями о себе. С точки зрения процессов, происходящих в рамках данного этапа, можно констатировать, что происходит формирование новых смыслов, переоценка жизненных ориентиров и изменение субъективной картины мира. Таким образом, переживание перестаёт быть исключительно эмоциональным процессом и становится механизмом смыслообразования.

Когнитивно-смысловая обработка информации, при этом, в значительной степени оказывается связанной с личностно-регуляторным процессом, подразумевающим соотнесение с собственными ресурсами. Так, переживание на данном этапе подразумевает соотнесение с особенностями самосознания, самоотношения, жизнестойкости, идентичности, психологической устойчивости, личностной зрелости, а также сформированными способами эмоциональной саморегуляции. Именно данный этап, как компонент модели переживания, определяет характер переживания, его интенсивность, длительность и конструктивность. Например, при достаточном уровне личностных ресурсов переживание способствует развитию личности, тогда как их дефицит может приводить к фиксации на кризисном опыте, развитию тревожных состояний и нарушению психологической адаптации.

На последнем этапе, происходят деятельностно-трансформационные внутренние процессы. Результаты смысловой переработки реализуются в изменении поведения, системы отношений, способов взаимодействия с окружающим миром и самого отношения человека к жизненной ситуации. Итогом данного этапа становится либо восстановление внутреннего равновесия, либо качественное преобразование личности, сопровождающееся формированием новых ценностей, жизненных целей и способов взаимодействия с действительностью.

Следует отметить, что прохождение данных этапов может не иметь строго линейного характера, при том, что модель имеет циклический характер. Фактически, цикл переживания не завершается достижением эмоционального равновесия, а преобразует систему отношений личности с окружающей действительностью, вследствие чего изменяются особенности восприятия последующих жизненных событий. Последующий опыт переживания становится частью жизненного мира человека, изменяя его систему смыслов, личностных ресурсов и способов психологической регуляции. Нельзя исключать и повторного прохождения одного или нескольких этапов переживания, длительное прохождение этапов и иных смещений в рамках данной модели. Представим графически содержание модели на рисунке 1 «Интегративная модель переживания» далее.

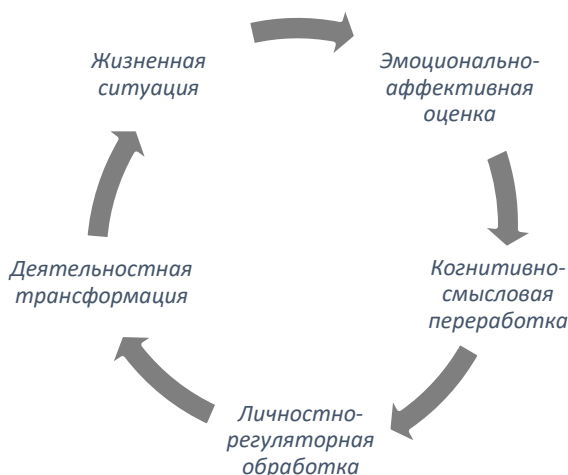


Рисунок 1 – Интегративная модель переживания

Как следствие предлагаемая циклическая модель позволяет интегрировать положения культурно-исторического подхода, концепции переживания как деятельности, современных исследований стресса, кризисов, самосознания, личностных ресурсов и смыслообразования в единую систему. В отличие от моделей, рассматривающих переживание преимущественно как эмоциональную реакцию либо исключительно как деятельность по преодолению критических ситуаций, предлагаемая конструкция описывает переживание как многоуровневый процесс взаимодействия жизненной ситуации, личности, смысловой переработки и последующей трансформации субъекта. Данное понимание, на наш взгляд, наиболее полно отражает современное состояние исследований данной категории и позволяет использовать её в качестве универсальной объяснительной модели анализа психологических процессов.

Выводы

Предпринятый в работе теоретический анализ позволил не просто суммировать существующие подходы к изучению переживания, но и выявить их внутреннее единство, выразив его в форме циклической интегративной модели. Тем самым цель исследования была достигнута. Так, в процессе решения поставленных задач, была осуществлена систематизация современных направлений (теоретико-методологического, культурно-исторического, ориентированного на стресс и кризисы, возрастного и связанного с самосознанием и глубинными структурами личности), что дало панорамное представление о проблемном поле. Также были выделены пять взаимосвязанных компонентов переживания (ситуационный, эмоционально-аффективный, когнитивно-смысловой, личностно-регуляторный и деятельностно-трансформационный), каждый из которых был содержательно охарактеризован. На основе полученных результатов была построена циклическая модель, описывающая переживание не как линейную последовательность стадий, а как открытый процесс, способный к итерациям, возвратам и трансформациям, меняющий саму систему отношений личности с действительностью.

Полученная модель позволяет говорить о том, что переживание действительно выступает как многоуровневый циклический процесс, в котором аффективная оценка переходит в смысловую переработку, регулируется личностными ресурсами и завершается преобразованием поведения, замыкая цикл личностного развития. Новизна работы состоит в том, что в единой

объяснительной схеме объединены классические положения культурно-исторической и деятельностной психологии с современными исследованиями стресса, кризисов, самосознания и глубинных структур личности, благодаря чему переживание предстаёт не локальной реакцией, а процессом, постоянно воспроизводящим связь личности с жизненным миром.

Теоретическая значимость заключается в систематизации разрозненных подходов и создании понятийного каркаса для дальнейших обобщений. А практическая значимость заключается в возможности использовать модель как ориентировочную схему для диагностики этапа переживания индивида и выбора мишеней психологической помощи. Ограничения связаны с теоретическим характером работы, поскольку модель требует эмпирической проверки, а индивидуально-типологические, гендерные и кросс-культурные вариации цикла остались за рамками анализа. Перспективы мы связываем с эмпирической верификацией модели на конкретных жизненных ситуациях, разработкой диагностического инструментария и изучением культурных и гендерных модификаций описанной циклической динамики.

Библиография

- Анчукова, Н. И., & Масленникова, К. А. (2024). Самоотношение и self-система личности в контексте проблемы личностных ресурсов переживания стресса. *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке*, 21(4), 81–86. <https://doi.org/10.31079/1992-2868-2024-21-4>
- Бабаева, Н. А. (2022). Взаимосвязь самосознания и эмоциональных переживаний личности. *Ярославский педагогический вестник*, 5, 113–119. <https://doi.org/10.20323/1813-145X-2022-5-128-113-119>
- Белугина, М. А. (2023). Специфика семейных отношений в период переживания жизненного кризиса. *Ярославский педагогический вестник*, 1, 126–133. https://doi.org/10.20323/1813_145X_2023_1_130_126_133
- Быховец, Ю. В. (2025). Психология переживания невидимых угроз. В *Психология посттравматического стресса: методология, теория, практика: материалы конференции* (с. 56–62). Издательство Института психологии РАН.
- Валиуллина, Е. В. (2025). К вопросу о психологии переживания горя (обзор подходов). *Вестник общественных и гуманитарных наук*, 6(2), 78–81.
- Ванина, А. М., & Винарчик, Е. А. (2024). Особенности детской психологии горя. Возрастные особенности переживания горевания. В *Научный поиск: сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей* (с. 55–59). Издательство ООО «Филигрань».
- Василюк, Ф. Е. (1984). *Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций*. Издательство Московского университета.
- Ващекина, К. С. (2026). Динамика субъективного переживания одиночества у студентов разных специальностей. *Вестник науки*, 2(1), 485–490.
- Выготский, Л. С. (1984). *Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. Детская психология*. Педагогика.
- Грязнов, С. А. (2022). Психология смысложизненных переживаний студенческой молодежи. *Психология человека и общества*, 1, 5–8.
- Данилова, П. А. (2023). Подходы к изучению переживаний в подростковом возрасте. *Вестник государственного университета «Дубна»*. Серия: Науки о человеке и обществе, 1, 63–70.
- Дугина, Е. А., Набойченко, Е. С., & Гисцев, В. И. (2023). Категории объектных отношений и нарциссических потребностей в психологии переживания. *Системная интеграция в здравоохранении*, 1, 12–19.
- Королева, Ю. С. (2024). Феноменологический метод в психологии и философии: особенности и отличия на примере исследования эстетического переживания. *Ессе Ното*, 1, 44–48.
- Леонтьев, А. Н. (1975). *Деятельность. Сознание. Личность*. Политиздат.

- Медведева, К. О. (2022). Подходы к изучению переживания как психологической категории в отечественной и зарубежной психологии. *Вестник науки и творчества*, 9, 19–26. <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-izucheniyyu-perezhivaniya-kak-psiologicheskoy-kategorii-v-otechestvennoy-i-zarubezhnoy-psiologii>
- Мещерякова, И. А. (1998). Проблемное поле и мир переживаний старшеклассников. *Психологическая наука и образование*, 3(4), 18–30.
- Нелюбин, Н. И. (2025). О возможности применения концепции пиковых переживаний в психологии мышления. *Сибирский психологический журнал*, 95, 175–182. <https://doi.org/10.17223/17267080/95/10>
- Новикова, Н. В. (2021). Личностные характеристики, способствующие конструктивному переживанию экстремальной ситуации. *Гуманитарный вестник Донецкого государственного педагогического университета им. В. Шаталова*, 14, 72–79.
- Новикова, Н. В. (2022). Психологический анализ проблемы переживания личности в контексте экстремальной ситуации. *Гуманитарный вестник Донецкого государственного педагогического университета им. В. Шаталова*, 18, 89–96.
- Передера, А. О. (2023). Психологический анализ категории переживание в отечественной и зарубежной психологии. *Векторы педагогического образования*, 2, 81–90.
- Передера, А. О. (2024). Психологический анализ категории переживание в отечественной и зарубежной психологии. *Гуманитарный вестник Донецкого государственного педагогического университета им. В. Шаталова*, 25-1, 84–93.
- Рубинштейн, С. Л. (2002). *Основы общей психологии*. Питер.
- Рубцова, О. В. (2026). О понятии «переживание» в культурно-исторической психологии. *Культурно-историческая психология*, 22(1), 42–51. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220105>
- Синица, Т. И. (2025). Понятие «переживание» в трудах Л. С. Выготского и перспективы его раскрытия в современной теории и практике специальной психологии. *Культурно-историческая психология*, 21(3), 80–88. <https://doi.org/10.17759/chp.2025210306>
- Степанова, Г. А., Жукова, В. Ф., Прибега, А. В., & Односталко, И. О. (2026). Динамика тревожности подростков в процессе обучения саморегуляции. *Мир университетской науки: культура, образование*, 1, 68–77.
- Тур, Е. И. (2025). Переживание как психический опыт личности: теоретический анализ психологических исследований. В *Человек. Сообщество. Управление* (с. 432–434). Кубанский государственный университет.
- Эделева, Е. М. (2024). Психология травмы, как переживания влияют на личность. *Вестник науки*, 4(10), 727–733.
- Husserl, E. (1983). *Ideas pertaining to a pure phenomenology and to a phenomenological philosophy: First book*. Kluwer Academic Publishers.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Поступила в редакцию: 05.08.26

Принята к публикации: 20.09.26