

11. Sheldon K. M., Kasser T. Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68. 531–543.

REFERENCES:

1. Beh, I. D. (1994). Vidpovidalnist osobystosti yak meta vyhovannia [The responsibility of the individual as the goal of education]. *Pochatkova shkola – Elementary School*, 9–10, 4–8 [in Ukrainian].
2. Karpenko, Z. S. (2008). Predmet i metod aksiopsykholohii osobystosti [Subject and method aksio psychology of person]. *Psikhologiya i suspilstvo – Psychology and society*, 1, 23–31 [in Ukrainian].
3. Karpenko, Z. S. (2009). Aksiolohichna psykhologhiia osobystosti [Axiological personality psychology]. Ivano-Frankivsk: Lileia-NV [in Ukrainian].
4. Leontev, D. A. (2003). Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovyoy realnosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of the semantic reality]. (Vol. 2.). Moscow: Smysl [in Russian].
5. Miasoid, P. A., & Furman, A. V. (Eds.). (2012). Psykhologhiia vchynku: Shliakhamy tvorchosti V. A. Romentsia [Psychology act: the way of creativity, of Romenets V. A.]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
6. Romenets, V. A. (2000). Vchynkova orhanizatsiia kanonichnoi psykhologhi [Acting organization of canonical psychology]. *Psikhologiya i suspilstvo – Psychology and society*, 2, 25–56 [in Ukrainian].
7. Safonik, L. M. (2016). Buttievist sensu liudskoho zhyttia [Existence of the meaning of human life]. LNU im. Ivana Franka. Lviv [in Ukrainian].
8. Furman, A. A. (2017). Psykhologhiia smylozhyttievoho rozvytku osobystosti [Psychology of the meaning-life personality development]. Ternopil: TNEU [in Ukrainian].
9. Furman, A. V. (2015). Svit metodolohiyi [World of methodology]. *Psychology and society – Psykhologhiia i suspilstvo*, 2, 47–60 [in Ukrainian].
10. Yadov, V. A. (2013). Samoregulyaciya i prognozirovanie socialnogo povedeniya lichnosti: Dispozicionnaya koncepciya [Self-regulation and predicting social behavior of a person: a dispositional concept]. Moscow [in Russian].
11. Sheldon, K. M. & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 68 [in English].

Стаття надійшла до редакції 28.07.2020.

The article was received 28 July 2020.

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-4-4>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПЕРЕЖИВАННЯ» В РІЗНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДАХ

Фурта Ірина Юрївна,

аспірантка, асистент кафедри соціальної і прикладної психології

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

ifurta22@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8026-2710>

Мета. Метою статті є дослідження поняття «переживання» та його аналіз у вітчизняних і зарубіжних психологічних підходах. З огляду на це, розглянуто основні підходи до вивчення переживання. Також у статті розкрито особливості розуміння переживання носіями різних мов, підкреслюється вплив культурно-історичного підходу на вивчення переживання в тому числі в англomовній науці.

Методи. Для досягнення мети дослідження використано описовий метод для вивчення поняття «переживання», також методи аналізу, синтезу та порівняння застосовані для вивчення різниці розуміння переживання в різних психологічних підходах, а саме в зарубіжній і вітчизняній психологічній традиції.

Результати. У дослідженні виявлено існування проблеми перекладу терміна «переживання», які впливають розуміння цього феномена зарубіжними та вітчизняними дослідниками. Розглянуто переваги й недоліки варіантів перекладу і транслітерації терміна англійською мовою. Водночас підкреслено, що інтерес зарубіжних дослідників до переживання зростає. Також висвітлено погляди Л.С. Виготського на переживання, виявлено, що вони багато в чому перегукуються з поглядами М. Чіксенмігаї. Обидва дослідники роблять акцент на функцію впорядкування інформації свідомістю, її вибірковість і формування досвіду через переживання. Описано феномен оптимального переживання та його елементи. Розглянуто значимість понять психічної ентропії та психічної негентропії. Зроблено припущення про можливість організації процесу оптимізації переживання суб'єктом.

Висновки. Запропоновано звернути увагу на сучасні підходи до вивчення переживання та його оптимізації. Підсумовано роль лексичного значення терміна «переживання» для його вивчення й наголошено на необхідності надання його розгорнутих визначень у наукових працях. Окреслено перспективи



дослідження переживання у зв'язку з концепцією усвідомленості. Зроблено припущення, що обмін ідеями стосовно дослідження переживання між різними психологічними підходами може допомогти вирішенню методологічних і практичних проблем психології.

Ключові слова: феномен переживання, свідомість, усвідомленість, потік, суб'єкт, єдність особистості й середовища.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONCEPT OF EXPERIENCE IN DIFFERENT PSYCHOLOGICAL APPROACHES

Furta Iryna Yuriivna,

Postgraduate Student, Teaching Assistant at the Department of Social and Applied Psychology
Odessa I. I. Mechnikov National University

ifurta22@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8026-2710>

Purpose. The aim of the article was analysis of the experience concept in native and foreign approaches. Therefore, the article examined the main approaches for “experience” concept. The article also reveals the particularities of understanding of experience by native speakers of different languages and, in addition, highlights the influence of cultural-historical approach for studying of experience in English science.

Methods. A descriptive method was used to study the concept of experience for research purposes. Furthermore, methods of analysis, synthesis and comparison were used to examine differences in understanding of experiences of various psychological approaches such as foreign and native psychological tradition.

Results. The study revealed the problem of translation of the term “experience”, which affects the understanding of this phenomenon by foreign and native researchers. The advantages and disadvantages of translation and transliteration of the term to English are considered. At the same time, it is emphasized that the interest of foreign researchers in the experience is growing. Also, L.S. Vygotsky's views on the experience were highlighted, and it was found that they largely resonate with the views of M. Csikszentmihalyi. Both researchers have focused on the function of organizing the information in consciousness, its selectivity and experience formation through experience. The phenomenon of optimal experience and its elements are described. The significance of the concepts of mental entropy and mental negentropy is considered. An assumption of the possibility of organizing the process of experience optimization of subject is stated.

Conclusions. The article proposes to pay attention to the modern approaches for experience studying and its optimization. The role of the lexical meaning of the term “experience” for its study is summarized. Prospects for the study of experience in connection with the concept of awareness are outlined. The exchange of ideas on the experience research between various psychological approaches may be able to help in solving methodological and practical issues of psychology.

Key words: *the phenomenon of experience, consciousness, awareness, flow, subject, unity of personality and environment.*

Вступ

Сучасна людина живе в епоху невизначеності й нестабільності. Зі зростанням науково-технічного прогресу, з одного боку, з'являється більше вільного часу, а з іншого боку, розумова діяльність має таку потребу в психічних ресурсах, із якою люди впродовж еволюції раніше не стикалися. Розвиваються віртуальні реальності, які ставлять людину в безліч соціальних контекстів водночас. Така ситуація впливає на переживання людиною своєї свободи, суб'єктності та свого благополуччя. Постають завдання пошуку свого місця, порядку й гармонії у власному житті та зменшення ентропії. У зв'язку з цим розгляд поняття «переживання», незважаючи на його досить багату історію, є актуальним і дотепер. Також важливим є звернення погляду на праці закордонних колег стосовно переживань та їх оптимізації.

Мета дослідження – теоретичний аналіз проблеми переживання в різних психологічних підходах.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Історія вивчення переживання досить багата. Як справедливо зауважує С.В. Дорохова, феномен переживання із самого початку не був залишений без уваги. Першим науковий статус йому надав В. Дільтей, який розглядав переживання як основний інструмент пізнання внутрішнього світу людини. Ф. Перлз уважав, що процес переживання створює умови для асиміляції людиною важливого життєвого досвіду й можливий лише в ситуації побудови контакту з іншою людиною, контакту із середовищем. Проте вчені в біхевіоризмі та когнітивізмі не виявляли інтересу до вивчення переживання, а оскільки ці напрями панували в зарубіжній психології ХХ ст., то переживання майже завжди

виходило за межі досліджень психологів (Дорохова, 2017).

Зараз переживання так чи інакше досліджують вчені з усього світу, хоча найбільше це поняття обговорюється психологами з країн колишнього СРСР.

У вітчизняній психології переживання – один із найскладніших психологічних конструктів, наслідком чого є одночасне існування низки трактувань. Найчастіше в розумінні переживання підкреслюється його емоційна забарвленість, безпосередня представленість у свідомості суб'єкта й пов'язаність із подіями особистому житті (Мещеряков & Зинченко, 2009)

Визначення, які даються переживанню, мають досить суперечливий характер. С.Л. Рубінштейн визначає переживання як суб'єктивну сторону реального життя людини, суб'єктивний аспект життєвого шляху особистості (Рубінштейн, 2000). Ф.Ю. Василюк говорить про переживання як про будь-який емоційно забарвлений стан, який відчуває суб'єкт, і явище дійсності, безпосередньо представлене в його свідомості, яке виступає для нього як подія його власного життя. Проте також він застосовує поняття переживання в сенсі «пережити», «подолати» (Василюк, 1984). Для Л.М. Веккера переживання – це безпосереднє відображення самим суб'єктом своїх власних станів, а не відображення властивостей і співвідношень зовнішніх емоційних об'єктів (Веккер, 1998). Л.С. Виготський був тим, хто запропонував поняття «переживання» як одиницю для вивчення особистості й середовища, одиницю психологічного аналізу, а також визначив його як «внутрішнє ставлення дитини чи людини до того чи іншого моменту дійсності» (Виготський, 1984: 382).

Ці ідеї продовжила в дослідженні Л.Р. Фахрутдінова, поєднавши погляди Л.С. Виготського та С.Л. Рубінштейна зі структурною моделлю свідомості О.М. Леонтьєва та В.П. Зінченко. Авторка дала таке визначення переживання: «Переживання – це психологічна категорія, яка визначає явище самосвідомості, що інтегрує буттєвість і субстанціональність суб'єктивного світу людини, що виявляється у вигляді когнітивних, емоційних процесів і тілесних самовідчуттів суб'єкта, що виступає для суб'єкта як психічна діяльність «переробки» одержуваних вражень і вбудовування їх в образи внутрішнього й зовнішнього світу». Л.Р. Фахрутдінова наголошує передусім на рефлексивній природі переживання, вона вважає, що взаємозв'язок переживання та рефлексії дає змогу створення нових сенсів, інсайтів, зміну системи

світогляду тощо. Такий процес, на думку авторки, можливий через здатність свідомості до саморозвитку, самотворення, індивідуалізації. Л.Р. Фахрутдінова зауважує, що категорія переживання тісно пов'язана з категорією суб'єкта, яка розуміється як «цілісність духовного життя, квінтесенція індивідуальності, виражена в прагненні людини до досягнення адекватної собі форми духовності, своєї людської справжності, така, що узагальнено розкриває єдність усіх її якостей, які нерозривно розвиваються: природних, соціальних, громадських, індивідуальних тощо, джерело активності, спрямована на об'єкт, розпорядник душевних і тілесних здібностей до зміни дійсності й самої себе» (Фахрутдінова, 2011).

2. Методологія та методи

Зауважуючи, що метою було проаналізувати та порівняти наукові погляди на феномен переживання, обрано описовий метод і методи аналізу, синтезу та порівняння. Проведений огляд літератури дав нам змогу виділити як відмінності, так і спільне в різних психологічних підходах, окреслити перспективи подальшого дослідження теми переживання. Розглядаючи переживання, особливу увагу ми звернули на праці Л.С. Виготського. Він пише: «Якщо дати деяке загальне формальне положення, було б правильно сказати, що середовище визначає розвиток дитини через переживання середовища» (Виготський, 1984: 383). Тобто Л.С. Виготський наголошує на тому, що переживання з приводу середовища, а не воно саме визначає те, який вплив це середовище буде мати на людину.

3. Результати та дискусії

З плином часу переклади праць Л.С. Виготського стали доступними для англомовних дослідників, що сприяло зростанню інтересу закордоном і розвитку досліджень у руслі культурно-історичного підходу англійською мовою. Не минули й переживання. Проте огляд закордонних джерел дав змогу виявити брак досліджень про переживання за межами підходу Л.С. Виготського. Майже всі вони звертаються до нього, при цьому не до кінця розуміючи його теорію внаслідок мовних і культурних особливостей. У зв'язку з цим зроблено аналіз розуміння переживання як психологічного поняття у вітчизняних і зарубіжних психологічних підходах.

Деякі дослідники вважають, що є значні проблеми з перекладом слова «переживання» англійською мовою, і це справедливо. Справа в тому, що в англійській слово «experience» має два значення –



«переживання» та «досвід», а також може мати певні смислові відтінки залежно від артиклів і закінчень.

В англійських психологічних словниках поняття «переживання» (experience) визначають в основному як «досвід» так:

1. Подія, яка дійсно пережита, на відміну від того, що уявлялося або мислилося (у цьому разі мається на увазі «досвід»).

2. Теперішній зміст свідомості ("Experience", n.d.).

Е. Бланден, аналізуючи «переживання» як носій англійської мови, пише, що переклад цього поняття англійською як «experience» є типовим. Проте без артикля, наприклад, «an experience» чи «experiences», це слово є незлічуваним іменником і сприймається англійськими читачами як «passive background to life», тобто «досвід», базова ідея емпіризму, у якій відсутній афективний зміст (Blunden, 2014). Також він стверджує, що, попри те що «experience» іноді вживають із визначальними словами «emotional experience» чи «lived experience» або як неологічне слово «experiencing», це не додає розуміння поняття англійським читачам.

В іншій праці Е. Бланден зауважує, що так стається, тому що історично емпіризм домінував в англо-американській науці. Коли «experience» трактується як «досвід» і сприймається як фундаментальний чинник формування особистості й знань у теорії Л.С. Виготського, то це, по суті, асимілює марксистську психологію Л.С. Виготського в англо-американський емпіризм. На противагу Л.С. Виготський розглядає особистість і знання як щось, що активно будується суб'єктом. Тому слова «досвід» і «переживання» ніяк не можуть бути тотожними.

Е. Бланден наголошує, що англійським дослідникам варто переглянути джерела англійською мовою, щоб віднайти розгляд тих самих питань стосовно переживання, які висвітлювалися в культурно-історичній теорії. Також цінними він убачає знання вітчизняних учених, що напрацьовані за 80 років. У них він сподівається знайти рішення сучасних проблем стосовно розвитку переживання в онтогенезі, особливо стосовно молоді (Blunden, 2016).

Неоднозначність поняття «переживання» розглядає й М. Клара, помічаючи, що перекладати його потрібно не тільки беручи до уваги особливості цього терміна в англійській, а й також залежно від концепції, про котру йде мова. Аналізуючи погляди Л.С. Виготського та Ф.Ю. Василюка на переживання, автор робить висновок, що вони не тотожні (хоча пов'язані), тому й англійською мають перекладатися по-різному. Ф.Ю. Василюк розглядає пере-

живання як особливий тип діяльності, який допомагає подолати життєві проблеми (і сам визначає його як «experiencing», підкреслюючи процесуальний характер), тому М. Клара пропонує називати таке переживання «experiencing-as-struggle» (переживання як боротьба). Інший вид переживання «experiencing-as-contemplation» (переживання як споглядання) традиційно означає наявність у свідомості переживання (Clara, 2016).

Існують також дослідники, які не перекладають термін «переживання», а транслітерують його – «perezhivanie», вважаючи що для нього немає гідного іншомовного еквіваленту. Проте вони зауважують, що не так важливе слово, як його значення, тому особливо прискіпливо варто ставитися до смислового визначення переживання (Fleer, Rey, & Veresov, 2017). У таких випадках надається детальний аналіз поглядів вітчизняних психологів на переживання, щоб донести його значення до англійських читачів.

Уважаємо, що питання про правильний переклад терміна залишається відкритим, і сподіваємося, що, урешті-решт, наукова спільнота дійде консенсусу стосовно цієї проблеми, коли комунікація між вітчизняними та зарубіжними дослідниками стане більш доступною.

Повертаючись до поглядів Л.С. Виготського, знаходимо зв'язок свідомості й переживання. Л.С. Виготський говорив про те, що переживання може бути одиницею свідомості, тому що в ньому основні властивості свідомості надані такими, як вони є, на відміну від уваги чи мислення (Виготский, 1984: 383). Розглядаючи власне свідомість, Л.С. Виготський зауважував, що весь наш безпосередній досвід є обмеженим, тому що вся наша психіка побудована за типом інструмента, який обирає, ізолює окремі риси явищ. Проте саме ця властивість свідомості дає нам змогу усвідомлювати довкілля, тому що, якщо б людина усвідомлювала абсолютно все, вона б не усвідомлювала б нічого. Про психіку Л.С. Виготський пише: «Вона є орган відбору, сито, яке проціджує світ і змінює його так, щоб можна було діяти. У цьому її позитивна роль – не у віддзеркаленні (...), а в тому, щоб не завжди вірно віддзеркалювати, тобто суб'єктивно викривляти дійсність на користь організму» (Виготский, 1982: 346). Отже, увесь досвід людини формується через суб'єктивне усвідомлення та переживання дійсності.

Схожі погляди висловлює М. Чіксентмігаї, автор теорії потоку чи оптимального переживання. Він також підкреслює

вибірковий характер свідомості: «Будь-яка інформація, яка реєструється у свідомості й викликає переживання, – будь-який погляд, звук, ідея або емоція – існує тільки тому, що частина нашої психічної енергії змушує їх існувати. Те, що ми називаємо переживанням, є впорядкованою інформацією. З мільйонів біт потенційної інформації, наявної в навколишньому середовищі, увага вибирає нескінченно малу підмножину й засвоює її у свідомість, створюючи так окреме переживання, таке як страх, благоговіння, любов, розуміння, сумніви або ревності. Не дивно, що Вільям Джеймс писав, що наше життя складається з тих речей, які ми помічаємо» (Csikszentmihalyi, 2014: 16). Переживання кожної людини є унікальним і суб'єктивним, тому що формується з вибіркової інформації. Надалі досвід людини буде залежати від того, як саме ця інформація буде пережита та вбудована в нього.

М. Чіксентмігаї наголошує, що свідомість внутрішньо організована і, як і будь-яка система, її основною метою є підтримка внутрішнього порядку. Порядок свідомості порушується, коли з'являється нова інформація, що суперечить попереднім цілям, установленим афектам, мотивам або думкам, які вже пройшли через свідомість. Розлад у свідомості можна розглядати як «психічну ентропію», оскільки він зменшує як передбачуваність організму, так і його здатність працювати. Коли, з іншого боку, оброблювана у свідомості інформація узгоджується з раніше встановленими в ній цілями, настає стан «психічної негентропії», або порядку (Csikszentmihalyi, 2014: 184). Тобто стан свідомості залежить від того, наскільки успішно нова інформація була пережита.

Т.С. Кириленко в праці про емоційні переживання наводить висновки Д. Хебба, що регуляція поведінки здійснюється завдяки формуванню мозкових структур, що функціонують у певному порядку. Дезорганізація цього порядку означає негативну емоцію, а підтримка й розвиток діяльності відповідно до наявних структур – сутність відчуття задоволення (Кириленко & Давискиба, 2010). Погляди М. Чіксентмігаї на «психічну ентропію» та «психічну негентропію» можуть мати підтвердження на фізіологічному рівні.

Також, згідно з Ф.Ю. Василюком, переживання розуміється як особлива діяльність, особлива робота з перебування психологічного світу, спрямована на встановлення змістової відповідності між свідомістю і буттям, спільною метою якої є підвищення осмисленості життя. Переживання

є саме діяльністю, тобто самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом і вирішує його реальні життєві проблеми (Василюк, 1984). Можемо бачити паралелі з потребою в «психічній негентропії» в М. Чіксентмігаї та «встановленням змістової відповідності між свідомістю й буттям» у Ф.Ю. Василюка.

Оптимальний стан свідомості або оптимальне переживання (потік) – це внутрішня впорядкованість. Такий стан настає, коли наша психічна енергія (увага) спрямована на вирішення конкретного реалістичного завдання й коли наші вміння відповідають вимогам, що висувуються до нас цим завданням. Процес досягнення мети впорядковує свідомість, оскільки людина змушена концентрувати свою увагу на виконанні поточного завдання, відсікаючи все, що не стосується справи. Моменти подолання складнощів і боротьби з ними породжують переживання, які приносять людині найбільшу радість (Чіксентміхайи, 2011). Древні греки називали це переживання аутотелічною діяльністю, мета якої – самому переживанні, тому що воно того варте (Csikszentmihalyi, 2014: 20). Можемо припустити, що наша свідомість природно спрямована на досягнення «негентропії», тому що такий стан приносить людині задоволення.

М. Чіксентмігаї зауважує, що оптимальне переживання можливе завдяки надзвичайно інтенсивній концентрації уваги на обмеженому полі стимулу. Проте він говорить, що інтенсивна концентрація може приводити й до неприємних переживань. На його думку, різниця полягає в тому, що оптимальне переживання виникає, коли людина добровільно фокусує свою увагу на обмеженому полі стимулу, тоді як аверсивне (неприємне, відразливе) переживання включає недобровільне фокусування уваги. М. Чіксентмігаї виділяє свободу як важливий елемент якісного людського життя (Csikszentmihalyi, 2014: 79). Такі погляди співвідносяться з ідеями теорії самодетермінізму, що є перспективою розгляду.

Елементами оптимального переживання, за М. Чіксентмігаї, є ясна мета; баланс між здібностями суб'єкта й вимогами завдання; недвозначний зворотний зв'язок; увага; злиття дії і свідомості; почуття контролю над своїми діями; утрата самосвідомості; аутотелічні переживання; трансформація часу (Чіксентміхайи, 2011). Описуючи явище телеомії, підвищення внутрішнього порядку біологічних систем, він цитує Л.С. Виготського, звертаючи увагу на важливість оптимального рівня складності



завдання для розширення вже наявних навичок (Csikszentmihalyi, 2014: 260). Ідеї Л.С. Виготського вкотре доводять свою актуальність для сучасної психологічної науки.

Згідно з причинно-наслідковою моделлю потоку злиття дії і свідомості, ясна мета, баланс здібностей і вимог завдання, концентрація (уваги) і недвозначність зворотного зв'язку передують аутотелічному переживанню, почуттю контролю, втраті самосвідомості і трансформації часу (Quinn, 2005). Це нашоухує на думку, що оптимальне переживання можна організувати та впливати на нього. М. Чіксентмігаї не заперечував того, що ситуативні фактори мають вплив на виникнення оптимального переживання. Проте вважаємо вартим звернути увагу й на суб'єктивні фактори, такі як вибірковість інформації, що переживається. Є підстави вважати, що деякі практики спрямовані на усвідомлення теперішнього моменту дійсності, такі як майндфулнес (англ. mindfulness), можуть впливати на те, як ми будемо сприймати й переживати інформацію навіть поза практиками. Якщо звертатися до метафори Л.С. Виготського, то це буде заміна одного інструменту відбору інформації іншим, імовірно, більш досконалим.

Дослідження майндфулнес або усвідомленості у зв'язку з оптимальним переживанням зараз розвиваються, проте вже мають багате доказове підґрунтя. Один із засновників досліджень усвідомленості Дж. Кабат-Зінн визначає майндфулнес як особливий вид концентрації уваги на теперішньому моменті без намагання його оцінити (Kabat-Zinn, 1994). Під майндфулнес розуміють і стан свідомості, і практики, які включають так звані «світські медитації», комплекси вправ на усвідомленість і спеціальну систему поглядів на життя.

Більшість дослідників поділяють думку, що практики усвідомленості допомагають збільшити час оптимального переживання. Так, С. Джексон пише: «Концепція потоку надає дослідникам і практикам ключ до розуміння тих моментів часу, які роблять життя гідним життя. Усвідомленість, завдяки культивуванню усвідомлення поточного моменту, забезпечує один шлях для розвитку навичок, які можуть допомогти відкрити двері для оптимального переживання» (Jackson, 2016). Н. Комагата та С. Комагата розглядають майндфулнес як елемент оптимального переживання (Komagata & Komagata, 2010).

Сам М. Чіксентмігаї також визнає цінність дзен-буддистських практик для досягнення стану потоку (Чіксентміхайи,

2011). Він проникливо розрізняє втрату фокусування на собі під час переживання потоку і зростання складності «Я» в результаті потоку. Як обговорювалося деякими дослідниками, зацікавленими у взаємодії між усвідомленістю й оптимальним переживанням, гальмування мислячого (раціонального) розуму в усвідомленості може полегшити втрату самосвідомості й поглинання в завданні (Jackson, 2016).

Висновки

Отже, проаналізовано поняття «переживання» у вітчизняних і зарубіжних психологічних підходах. Це дало змогу зробити висновок про існування проблеми перекладу цього поняття через його багатозначність як у різних мовах, так і навіть у рамках однієї й тієї самої мови, що є перспективою подальших досліджень. Разом із тим можна спостерігати неабиякий інтерес сучасних зарубіжних дослідників до феномена переживання, що дає надію на плідне співробітництво в майбутньому.

Також розглянуто розуміння переживання і свідомості Л.С. Виготським і помічено, що воно багато в чому переформується з концепцією М. Чіксентмігаї, що відкриває нові перспективи як для вітчизняної, так і для зарубіжної теорії переживання. Так, і Л.С. Виготський, й М. Чіксентмігаї звертають увагу на вибірковість свідомості та її функцію впорядкування інформації, на формування досвіду через переживання. Зважаючи на те що свідомість виконує завдання впорядкування інформації, яка надходить із навколишнього середовища, М. Чіксентмігаї виділяє два стани свідомості – «психічну ентропію» (неузгодженість і суперечливість у свідомості) та «психічну негентропію» (порядок у свідомості). Оптимальне переживання дає змогу досягнути саме «психічної ентропії». Схожі ідеї в результаті аналізу наукової літератури ми відшукали й в інших авторів.

Виділено таку особливість та умову оптимального переживання, як його добровільність. Проблема волі в питанні оптимального переживання дає змогу окреслити перспективу його дослідження в руслі теорії самодетермінації особистості.

Зроблено припущення про можливість впливу на переживання та його оптимізацію. Одним із можливих інструментів для цього можуть стати практики усвідомленості, оскільки вони дають людині змогу сфокусуватися на теперішньому переживанні. Зв'язок між різноманітними практиками усвідомленості й оптимальним переживанням є перспективою теоретичних та емпіричних досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. 4-е изд., расш. Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
3. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. Москва : Смысл, 1998. 685 с.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. / под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. Москва : Педагогика, 1982. Т. 1 : Вопросы теории и истории психологии. 488 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. / под ред. Д.Б. Эльконина. Москва : Педагогика, 1984. Т. 4 : Детская психология. 432 с.
6. Дорохова С.В. Сущностные характеристики переживания как психологической категории. *Мир науки : интернет-журнал*. 2017. Т. 5. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN617.pdf> (дата звернення: 28.07.2020).
7. Кириленко Т.С., Давискиба І.П. Емоційні переживання в процесі самореалізації особистості. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 71–74.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / за ред. А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 705 с.
9. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания / пер. с англ. Москва : Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. 461 с.
10. Фахрутдинова, Л.Р. Структурно-динамическая организация переживания субъекта. *Ученые записки Казанского университета. Серия «Гуманитарные науки»*. 2011. Т. 5. № 155. С. 110–120.
11. Blunden A. Word meaning is important a response to w-m. Roth & P. Jóhannsdóttir on perezhivanie. *Siberian Journal of Psychology*. 2014. № 54. P. 18–27.
12. Blunden A. Translating Perezhivanie into English. *Mind, Culture, and Activity*. 2016. № 4. P. 274–283.
13. Clara M. Vygotsky and Vasilyuk on Perezhivanie: Two Notions and One Word. *Mind, Culture, and Activity*. 2016. № 4. P. 284–293.
14. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht : Springer, 2014. 313 p.
15. Experience. APA dictionary of psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/experience> (дата звернення: 28.07.2020).
16. Jackson S. Flow and Mindfulness in Performance. *Mindfulness and Performance* / ed. by. Amy L. Baltzell, Cambridge University Press, 2016. P. 78–100.
17. Kabat-Zinn J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York : Hyperion, 1994. 278 p.
18. Komagata N. Mindfulness and Flow Experience. 2010. URL: <http://pathapaz.org/nobo/pub/Komagata+10-MindfulnessFlow.pdf> (дата звернення: 28.07.2020).
19. Perezhivanie, Emotions and Subjectivity. *Advancing Vygotsky's Legacy* / M. Flear et al. Singapore : Springer, 2017. 260 p.
20. Quinn R.W. Flow in knowledge work: High performance experience in the design of national security technology. *Administrative science quarterly*. 2005. № 4. P. 610–641.

REFERENCES:

1. Meshcheriakov, B., Zinchenko, V. (Eds.) (2009). *Bolshoy psihologicheskiy slovar [Great psychological dictionary]*. St. Petersburg : Praim-Evroznak [in Russian].
2. Vasilyuk, F. E. (1984). *Psihologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy) [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]*. Moscow : Izdatelstvo Moskovskogo universiteta [in Russian].
3. Vekker, L. M. (1998). *Psihika i realnost: edinaya teoriya psihicheskikh protsessov [Mind and Reality: a unified theory of mental processes]*. Moscow: Smysl [in Russian].
4. Vygotskii, L.S. (1982). *Sobranie sochinenii: Voprosy teorii i istorii psikhologii [Collected Works: Questions of the theory and history of psychology]*. Vol. 1. Moscow: Pedagogika [in Russian].
5. Vygotskii, L.S. (1984). *Sobranie sochinenii: Detskaya psikhologiya [Collected Works: Child psychology]*. Vol. 4. Moscow: Pedagogika [in Russian].
6. Dorokhova, S. V. (2017) *Suschnostnyie harakteristiki perezhivaniya kak psihologicheskoy kategorii [Essential characteristics of emotional experience as a psychological category]* *Mir nauki -World of science*, 5(6). Retrieved July 28, 2020 from <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN617.pdf> [in Russian].
7. Kirilenko, T. S., Daviskiba I. P. (2010) *Emotsiyni perezhivannya v protsesi samorealizatsiyi osobistosti [Emotional experiences in the process of self-realization of personality]*. *Nauka i osvita – Science and education*, 9, 71–74 [in Russian].
8. Rubinshteyn, S. L.(2000). *Osnovniy obschey psihologii [Fundamentals of General Psychology]*. St. Petersburg : Piter [in Russian].
9. Chiksentmihayi, M. (2011). *Potok: psihologiya optimalnogo perejuvaniya [Flow: the psychology of optimal experience]*. Moscow: Al'pina non-fikshn [in Russian].
10. Fahrutdinova, L. R. (2011). *Strukturno-dinamicheskaya organizatsiya perezhivaniya sub'ekta [Structural-dynamic organization of the subject's experience]*. *Uchenye zapiski Kazanskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki-Scientific notes of Kazan University. Humanities Series*, 153 (5) [in Russian].



11. Blunden, A. (2014) Word meaning is important. *Siberian Journal of Psychology*, 54, 18–27.
12. Blunden, A. (2016). Translating perezhivanie into English. *Mind, Culture, and Activity*, 23(4), 274–283.
13. Clara, M. (2016). Vygotsky and Vasilyuk on Perezhivanie: Two notions and one word. *Mind, Culture, and Activity*, 23 (4), 284–293/
14. Csikszentmihalyi, M. (2014) *Flow and the Foundations of Positive Psychology* Dordrecht: Springer.
15. Experience.(n.d.). In APA dictionary of psychology. Retrieved July 28, 2020 URL: <https://dictionary.apa.org/experience> (дата звернення: 28.07.2020).
16. Jackson, S. (2016). Flow and mindfulness in performance. *Mindfulness and performance*, 78-100.
17. Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* / New York: Hyperion.
18. Komagata N., Komagata S. (2010) Mindfulness and Flow Experience. Retrieved July 28, 2020. URL: <http://pathapaz.org/nobo/pub/Komagata+10-MindfulnessFlow.pdf> (дата звернення: 28.07.2020).
19. Fleer, M., Rey, F. G., & Veresov, N. (2017). *Perezhivanie, Emotions and Subjectivity*. Dordrecht: Springer.
20. Quinn, R. W. (2005). Flow in knowledge work: High performance experience in the design of national security technology. *Administrative science quarterly*, 50 (4), 610–641.

Стаття надійшла до редакції 29.07.2020.

The article was received 29 July 2020.