

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ | THEORETICAL RESEARCH

Научная статья | Original paper

### Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания

Л.А. Пергаменщик<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (УО «БГПУ имени М. Танка»), Минск, Республика Беларусь

✉ [leonpergam@gmail.com](mailto:leonpergam@gmail.com)

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** Категория переживания занимает особое место в современной психологии: она одновременно интуитивно очевидна и теоретически неоднозначна. В статье проводится сравнительный анализ основных подходов к пониманию переживания в психологии. Показано, что феноменологический, герменевтический и культурно-исторический подходы раскрывают различные аспекты данного феномена. Обосновывается необходимость их рассмотрения с различных позиций понимания переживания как процесса внутренней работы субъекта, направленного на восстановление смысловой целостности жизненного мира в условиях встречи с кризисным событием. **Цель:** выявить объяснительные возможности различных подходов к пониманию переживания и обосновать его трактовку как процесса внутренней работы субъекта в условиях кризисной ситуации. **Методы и материалы.** В статье проводится сравнительный анализ трех теоретических подходов: феноменологический подход (Э. Гуссерль): акцент на непосредственном опыте субъекта, описании структуры переживания без привязки к внешним причинам; герменевтический подход (Г. Шпет): переживание трактуется как процесс понимания и интерпретации смыслов, укорененных в культуре и языке; культурно-историческая концепция (Л.С. Выготский): переживание выступает единицей анализа, отражающей взаимосвязь личности и среды, а его развитие определяется социокультурными факторами. **Методы исследования:** теоретический анализ научных работ указанных авторов; сопоставление методологических оснований подходов; выявление их объяснительных возможностей и ограничений применительно к феномену переживания в кризисных ситуациях. **Результаты.** Переживание рассматривается как интегративное понятие, объединяющее структурный, смысловой и процессуальный уровни анализа. Обосновывается его центральная роль в кризисной психологии в качестве механизма преодоления. Сопоставлены

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

феноменологический, герменевтический и культурно-исторический подходы. **Выводы.** Переживание выступает как особая форма внутренней работы, в которой отражается отношение человека к событиям его жизненного пути и осуществляется поиск нового смысла в условиях кризиса. Вместе с тем теоретическое осмысление категории переживания требует обращения к различным научным традициям. В настоящей статье предпринимается попытка сопоставления феноменологического подхода Э. Гуссерля, герменевтической интерпретации Г. Шпета и культурно-исторической концепции Л.С. Выготского с целью выявления их объяснительных возможностей и ограничений. Особое внимание уделяется анализу роли переживания в кризисной психологии и его интерпретации как механизма преодоления кризисных событий через процесс переосмысления.

**Ключевые слова:** переживание, кризисная психология, смысл, герменевтика, феноменология, смыслообразование, непрерывность, сознание

**Для цитирования:** Пергаменщик, Л.А. (2026). Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030201>

## Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations

L.A. Pergamenshchik<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University, Minsk, Belarus

✉ leonpergam@gmail.com

### Abstract

**Context and relevance.** The category of experience occupies a special place in modern psychology: it is both intuitively obvious and theoretically ambiguous. The article provides a comparative analysis of the main approaches to understanding experience in psychology. It is shown that phenomenological, hermeneutic, and cultural-historical approaches reveal various aspects of this phenomenon. The article substantiates the need to consider them from different perspectives of understanding experience as a process of internal work of the subject, aimed at restoring the semantic integrity of the life world in the face of a crisis event. **Objective:** to identify the explanatory possibilities of various approaches to understanding the experience and to substantiate its interpretation as a process of internal work of the subject in a crisis situation. **Methods and materials.** The article provides a comparative analysis of three theoretical approaches: the phenomenological approach (E. Husserl): emphasis on the direct experience of the subject, description of the structure of experience

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

without reference to external causes; the hermeneutic approach (G. Shpet): experience is interpreted as a process of understanding and interpreting meanings rooted in culture and language; the cultural and historical concept (L.S. Vygotsky): experience acts as a unit of analysis reflecting the relationship between personality and environment, and its development is determined by socio-cultural factors. Research methods: theoretical analysis of scientific works of the mentioned authors; comparison of methodological bases of approaches; identification of their explanatory possibilities and limitations in relation to the phenomenon of experiencing crisis situations. **Results.** Experiences are seen as an integrative concept combining structural, semantic, and procedural levels of analysis. Its central role in crisis psychology as a coping mechanism is substantiated. Phenomenological, hermeneutic and cultural-historical approaches are compared. **Conclusions.** Experiencing acts as a special form of inner work, which reflects a person's attitude to the events of his life and searches for a new meaning in a crisis. At the same time, a theoretical understanding of the category of experience requires an appeal to various scientific traditions. This article attempts to compare the phenomenological approach of E. Husserl, the hermeneutic interpretation of G. Shpet and the cultural and historical concept of L.S. Vygotsky in order to identify their explanatory possibilities and limitations. Special attention is paid to the analysis of the role of experience in crisis psychology and its interpretation as a mechanism for overcoming crisis events through the process of rethinking.

**Keywords:** experience, crisis psychology, meaning, hermeneutics, phenomenology, meaning formation, continuity, consciousness

**For citation:** Pergamenshchik, L.A. (2026). Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030201>

## Введение

Обращение к данной проблематике связано с тем, что без анализа переживания невозможно понять механизмы поведения человека в критических жизненных ситуациях. В этой связи возникает принципиальный вопрос: идет ли речь об одном и том же психологическом феномене, когда различные теоретические школы используют категорию переживания, или под этим понятием скрываются качественно различные процессы? Ответ на данный вопрос требует не только сопоставления подходов, но и анализа их методологических оснований.

В отечественной психологии систематическое обращение к категории переживания связано с работами Л.С. Выготского, который рассматривал переживание как единицу анализа, где представлены личность и среда (Выготский, 1984, с. 382). Однако уже во второй половине 30-х годов в рамках формирующегося деятельностного подхода происходит смещение исследовательского интереса: А.Н. Леонтьев выдвигает тезис о необходимости замены категории переживания категорией деятельности как более адекватной для объяснения единства психики и поведения (Леонтьев, 1998, с. 123). Это привело к длительному снижению внимания к проблеме переживания в отечественной психологии.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

Возвращение к данной категории связано с работами Ф.Е. Василюка, который показал, что без анализа переживания невозможно понять механизмы поведения человека в критических жизненных ситуациях (Василюк, 1984). В контексте кризисной психологии переживание приобретает центральное значение, поскольку кризис разрушает привычную структуру жизненного мира и требует от субъекта не столько адаптации, сколько переосмысления происходящего и восстановления смысловой целостности.

**Переживание в феноменологии Э. Гуссерля.** Феноменологический подход Э. Гуссерля задает принципиально иную оптику анализа переживания по сравнению с психологическими теориями, ориентированными на объяснение поведения. В центре внимания оказывается не причинное объяснение психических процессов, а описание того, как явления даны сознанию в непосредственном опыте.

Переживание в феноменологии понимается как исходная данность сознания, через которую субъекту открывается мир. Это означает, что переживание не является производным от внешних воздействий или внутренних механизмов, а выступает первичной формой связи человека с реальностью. Через переживание осуществляется то, что Гуссерль называет «схватыванием» явления в его данности.

Ключевым принципом феноменологического анализа является интенциональность сознания. Согласно этому принципу, каждое переживание направлено на некоторый объект и существует как «переживание чего-либо». Как отмечает Э. Гуссерль, «каждое переживание сознания есть сознание о чем-то» (Гуссерль, 2005, с. 311). Тем самым переживание определяется не как замкнутое внутреннее состояние, а как отношение, связывающее субъекта с миром.

Важной характеристикой переживания является его включенность в поток сознания. Отдельные переживания не существуют изолированно, а образуют непрерывную структуру, в которой каждое последующее переживание связано с предыдущим и предвосхищает последующее. Эта идея непрерывности позволяет рассматривать переживание как механизм, обеспечивающий целостность субъективного опыта.

С позиции феноменологии можно выделить несколько ключевых характеристик переживания: **интенциональность** (направленность на объект); **непосредственная данность** (переживание не требует внешнего объяснения для своего описания); **потоковость** (включенность в непрерывный поток сознания); **смысловая насыщенность** (переживание всегда содержит значение для субъекта).

Особое значение имеет различие между самим процессом переживания и рефлексией над ним. Переживание в его первичной форме дано до всякого анализа, тогда как рефлексия позволяет выделить и описать его структуру. Это различие принципиально для феноменологического метода, поскольку позволяет избежать подмены живого опыта его теоретической интерпретацией.

В контексте кризисной психологии феноменологический подход приобретает дополнительное значение. Он позволяет выбрать и описать, каким образом кризисное событие переживается субъектом: как разрыв непрерывности опыта, как нарушение привычной структуры мира, как изменение модусов данности реальности. Однако при всей глубине

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

описания феноменология не отвечает на вопрос о том, почему переживание принимает ту или иную форму и каким образом оно изменяется в процессе преодоления кризиса.

Таким образом, феноменология Э. Гуссерля задает фундаментальный уровень анализа переживания как интенциональной структуры сознания и формы данности мира субъекту. Вместе с тем ее объяснительные возможности оказываются ограниченными вне обращения к социальным и культурным механизмам формирования опыта, что делает необходимым обращение к другим теоретическим подходам.

**Переживание как смысловое событие: герменевтический подход Г.Г. Шпета.** Развитие представлений о переживании в отечественной традиции связано с работами Г.Г. Шпета, который, будучи учеником Э. Гуссерля, осуществляет принципиальный поворот в интерпретации данной категории. Сохраняя феноменологическую установку на анализ сознания, Шпет переносит акцент с описания структуры переживания на анализ его смыслового содержания.

Если в феноменологии переживание рассматривается прежде всего как интенциональный акт, то в герменевтической перспективе Шпета оно приобретает статус смыслового события, включенного в культурно-языковой контекст. Тем самым переживание перестает быть исключительно актом индивидуального сознания и оказывается укорененным в системе значений, задаваемых культурой.

Центральным вкладом Шпета является положение о неразрывной связи переживания и смысла. В его концепции можно выделить три взаимосвязанных принципа. Во-первых, переживание не существует вне смысла: оно всегда уже осмыслено, поскольку направлено на значимое для субъекта содержание. Во-вторых, смысл не является исключительно субъективным образованием. Он объективирован в культуре, прежде всего в языке, который выступает как носитель и посредник значений. В-третьих, переживание требует понимания: оно не исчерпывается фактом наличия, а предполагает интерпретацию, в ходе которой раскрывается его содержание (Шпет, 1996а; Шпет, 1996б).

Таким образом, в концепции Г.Г. Шпета происходит переход от феноменологического описания переживания к его герменевтическому анализу. Переживание понимается не только как акт отношения к объекту, но и как процесс включения субъекта в пространство смыслов, где центральной процедурой становится понимание. Данный подход имеет ряд принципиальных следствий. Во-первых, переживание оказывается неотделимым от языка: именно через языковые структуры происходит его осмысление и оформление. Во-вторых, индивидуальный опыт включается в более широкий культурный контекст, что позволяет рассматривать переживание как форму участия субъекта в социально-историческом мире. В-третьих, анализ переживания смещается от фиксации его структуры к раскрытию его значения. Если обобщить, то в герменевтической модели Шпета переживание может быть определено как смысловое событие, возникающее на пересечении субъективного опыта и культурно заданных значений. В сравнении с феноменологией Гуссерля различие становится принципиальным. Если Гуссерль отвечает на вопрос, *как* дано переживание, то Шпет отвечает на вопрос, *что оно означает*. Тем самым осуществляется переход от описания структуры сознания к анализу смысла человеческого опыта. Вместе с тем, несмотря на очевидное усиление смыслового измерения, подход Шпета в меньшей степени ориентирован на

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

объяснение динамики переживания и его роли в процессе развития или преодоления кризисных ситуаций. Это ограничение становится особенно заметным при переходе к психологическим теориям, в которых переживание рассматривается как механизм взаимодействия личности и среды.

**Переживание как единица анализа: культурно-исторический подход Л.С. Выготского.**  
В культурно-исторической психологии Л.С. Выготского категория переживания получает принципиально иной статус по сравнению с феноменологической и герменевтической традициями. Если у Э. Гуссерля переживание выступает как исходная данность сознания, а у Г.Г. Шпета — как смысловое событие, то у Выготского оно приобретает функцию аналитического инструмента, направленного на объяснение психического развития.

Центральным является определение переживания как единицы, в которой представлены личность и среда. По словам Л.С. Выготского, переживание — это «такая единица, в которой в неразложимом виде даны особенности личности и особенности ситуации» (Выготский, 1984, с. 382). Данное определение задает принципиально новую исследовательскую перспективу: переживание рассматривается не само по себе, а как способ включения субъекта в конкретную жизненную ситуацию.

Важным является то, что Выготский, вслед за феноменологической традицией, сохраняет принцип интенциональности. Переживание всегда направлено на нечто: «нет переживания, которое не было бы переживанием чего-либо» (Выготский, 1984, с. 382). Однако в отличие от Гуссерля, для которого интенциональность является характеристикой структуры сознания, Выготский использует ее как средство анализа взаимодействия личности с внешним миром.

Таким образом, происходит принципиальный методологический сдвиг. Переживание перестает рассматриваться как самодостаточная реальность и включается в систему объяснения психического развития. Оно выступает как механизм, через который внешние условия приобретают психологическое значение для субъекта.

Это позволяет объяснить, почему одна и та же ситуация по-разному влияет на различных людей. Определяющим оказывается не сама ситуация, а то, как она переживается, то есть какое место она занимает в структуре личности и ее жизненного опыта.

Методологически данный подход отражает ориентацию Выготского на построение научной психологии, способной не только описывать, но и объяснять и прогнозировать развитие. В этом контексте феноменологическое описание переживания оказывается недостаточным, поскольку не позволяет решить задачи прикладной психологии. Показательна в этом отношении позиция Выготского, который скептически оценивал возможности феноменологии в решении практических задач, указывая на ее ограниченность вне контекста научного объяснения.

Вместе с тем, несмотря на введение категории переживания, в культурно-исторической теории она не получает развернутой разработки как самостоятельный процесс. Переживание выполняет преимущественно объяснительную функцию, связывая личность и среду, но не анализируется как динамика внутренней работы субъекта.

Это обстоятельство имеет принципиальное значение. В отличие от Г.Г. Шпета, который помещает смысл в центр переживания, Выготский не делает категорию смысла внутренним содержанием переживания. Смысл в его теории развивается в контексте исследования

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

мышления и речи, тогда как переживание остается структурной единицей, описывающей отношение личности к ситуации.

Таким образом, в культурно-историческом подходе переживание может быть определено как единица анализа, опосредующая взаимодействие личности и среды и обеспечивающая объяснение психического развития.

В сравнении с предыдущими подходами различие можно выразить следующим образом: Гуссерль — переживание как структура сознания; Шпет — переживание как смысловое событие; Выготский — переживание как единица анализа развития. Вместе с тем ограниченность данного подхода становится очевидной при анализе кризисных ситуаций, где требуется не только объяснить влияние среды, но и понять, каким образом субъект преодолевает разрушение смысловой структуры опыта. Это открывает необходимость дальнейшего развития категории переживания, что получает свое выражение в работах Ф.Е. Василюка.

**Переживание как работа смысла: концепция Ф.Е. Василюка.** В работах Ф.Е. Василюка категория переживания получает принципиально новое развитие, связанное с переходом от структурного и объяснительного анализа к рассмотрению переживания как процесса внутренней работы субъекта. Сохраняя общую рамку культурно-исторической психологии, Василюк существенно переосмысливает статус переживания, выводя его за пределы функции единицы анализа.

В отличие от Л.С. Выготского, для которого переживание выступает как средство объяснения взаимодействия личности и среды, Василюк ставит иной вопрос: что происходит с человеком в ситуации, когда привычная структура его жизненного мира оказывается разрушенной? Тем самым в центр анализа помещается не развитие как таковое, а преодоление критической жизненной ситуации.

Василюк определяет переживание как особую деятельность, направленную на восстановление нарушенной смысловой целостности. В этом контексте переживание предстает как процесс, в ходе которого субъект осуществляет поиск, реконструкцию или порождение нового смысла, позволяющего ему продолжить жизненный путь (Василюк, 1984).

Принципиально важно, что переживание в данной концепции имеет двойственную природу. С одной стороны, оно инициируется кризисной ситуацией, которая разрушает прежние смысловые структуры. С другой стороны, переживание не возникает автоматически: оно требует внутреннего усилия и может блокироваться защитными механизмами отрицания, избегания, оцепенения (Пергаменщик, 2009). Тем самым переживание понимается не как спонтанная реакция, а как работа, направленная на преодоление разрыва жизненного мира.

Введение категории смысла в центр переживания представляет собой существенное отличие от подхода Л.С. Выготского. Если у Выготского смысл развивается преимущественно в контексте исследования мышления и речи, то у Василюка он становится внутренним содержанием самого переживания. Переживание и смысл оказываются неразрывно связанными: переживание есть процесс смыслообразования.

В этом проявляется важное сближение с герменевтической традицией Г.Г. Шпета. Как и у Шпета, переживание неотделимо от смысла; однако если Шпет акцентирует структуру понимания, то Василюк вводит **динамику работы со смыслом**. Благодаря этому переживание

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

приобретает процессуальный характер и становится механизмом преобразования субъективного опыта.

Данное положение позволяет уточнить различия между подходами. Если Выготский отвечает на вопрос, *почему* ситуация оказывает то или иное влияние на человека, то Василюк отвечает на вопрос, *как человек справляется* с этой ситуацией. Это различие отражает переход от анализа развития к анализу преодоления.

На этой основе можно сформулировать следующее определение: переживание в концепции Ф.Е. Василюка — это процесс внутренней деятельности субъекта, направленный на восстановление или создание смысловой целостности в условиях кризисной ситуации.

Такое понимание переживания открывает принципиально новые возможности для психологии, особенно в области кризисного вмешательства. Оно позволяет рассматривать переживание не только как отражение ситуации, но и как активный механизм ее преобразования (преодоления) на уровне субъективного опыта.

Вместе с тем концепция Василюка имеет более широкий теоретический смысл. Она может быть интерпретирована как точка пересечения двух линий в отечественной психологии: культурно-исторической (Выготский) и герменевтической (Шпет). Сохраняя проблематику взаимодействия личности и ситуации, Василюк фактически вводит в нее категорию смысла как центральную, тем самым осуществляя переход к смысловой модели переживания.

Это позволяет выдвинуть гипотезу о существовании в отечественной психологии скрытой герменевтической линии, проявляющейся через концепцию переживания. В данной перспективе теория Ф.Е. Василюка может быть рассмотрена как интегративная модель, объединяющая объяснительный потенциал культурно-исторической психологии и смысловую глубину герменевтического подхода.

### Сравнительный анализ подходов к переживанию

Проведенное рассмотрение феноменологического, герменевтического и культурно-исторического подходов, а также концепции Ф.Е. Василюка позволяет выявить не только различия в интерпретации категории переживания, но и внутреннюю логику ее развития в психологической науке.

Каждый из рассмотренных подходов фиксирует определенный аспект переживания, одновременно оставляя вне анализа другие его стороны. Это делает необходимым их сопоставление на уровне методологических оснований.

Феноменологический подход Э. Гуссерля раскрывает переживание как **интенциональную структуру сознания**, через которую субъекту дан мир. Его основное достоинство заключается в глубине описания субъективного опыта и выявлении его смысловой организации. Однако феноменология ограничена рамками описания и не отвечает на вопрос о генезисе переживания и его изменении в реальных жизненных ситуациях.

Герменевтическая концепция Г.Г. Шпета развивает данную линию, смещая акцент на **смысловую природу переживания**. Переживание здесь понимается как событие, включенное в культурно-языковой контекст и требующее интерпретации. Тем самым преодолевается индивидуалистическое ограничение феноменологии, однако динамика переживания и его роль в процессе преодоления жизненных трудностей остаются недостаточно разработанными.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

В культурно-исторической психологии Л.С. Выготского переживание получает статус **единицы анализа**, связывающей личность и среду. Это позволяет объяснить, каким образом внешние условия приобретают психологическое значение. Вместе с тем переживание здесь выполняет преимущественно объяснительную функцию и не анализируется как самостоятельный процесс внутренней работы субъекта. Кроме того, категория смысла не включается непосредственно в структуру переживания, а рассматривается в других теоретических контекстах.

Концепция Ф.Е. Василюка преодолевает указанные ограничения, вводя переживание как **процесс деятельности, направленной на восстановление смысловой целостности**. В этой модели объединяются структурная, смысловая и динамическая характеристики переживания. Переживание выступает не только как форма отражения ситуации, но и как механизм ее преобразования на уровне субъективного опыта.

Сопоставление данных подходов позволяет выявить их принципиальные различия, которые могут быть представлены в обобщенном виде: Э. Гуссерль — переживание как структура сознания (*как дано*); Г.Г. Шпет — переживание как смысловое событие (*что означает*); Л.С. Выготский — переживание как единица анализа (*почему так влияет*); Ф.Е. Василюк — переживание как процесс преодоления (*как осуществляется изменение*).

Таким образом, различия между подходами могут быть поняты как различия в ответах на фундаментальные вопросы психологической науки: описание, интерпретация, объяснение и преобразование опыта.

Важно подчеркнуть, что данные подходы не исключают друг друга, а фиксируют различные уровни анализа переживания. Их интеграция позволяет перейти от одностороннего рассмотрения к многоуровневой модели.

На этой основе можно предложить следующее обобщенное понимание переживания: **переживание** — это многоуровневый процесс, в котором субъективная данность жизненной ситуации, ее культурно заданный смысл и активная работа субъекта по ее переосмыслению образуют единство, обеспечивающее возможность изменения отношения человека к своему жизненному миру.

Такое понимание позволяет преодолеть ограниченность как чисто описательных, так и исключительно объяснительных моделей и создает основу для анализа переживания в условиях кризисных ситуаций.

### **Переживание в кризисной психологии как механизм преодоления**

В контексте кризисной психологии категория переживания приобретает принципиально важное значение. Это связано с тем, что негативные последствия кризисного события не ограничиваются внешним нарушением жизнедеятельности, а затрагивает саму структуру жизненного мира субъекта, разрушая его смысловую целостность.

В отличие от повседневных трудных ситуаций, где адаптация может осуществляться за счет привычных поведенческих и когнитивных стратегий, кризис требует более глубокого уровня переработки опыта. Речь идет не столько о приспособлении к изменившимся условиям, сколько о **переосмыслении самой ситуации и своего места в ней**.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

В этой перспективе переживание выступает как специфический психологический механизм, обеспечивающий возможность такого переосмысления. Оно представляет собой процесс, в котором субъект сталкивается с разрушением прежних смыслов и осуществляет работу по их восстановлению или созданию новых.

С опорой на проведенный теоретический анализ можно выделить несколько взаимосвязанных характеристик переживания в кризисной ситуации с целью выхода из нее.

Во-первых, переживание связано с **разрывом непрерывности жизненного опыта**. Кризисное событие нарушает привычную структуру времени и смысла, вызывая состояние дезориентации и утраты целостности.

Во-вторых, переживание носит **процессуальный характер**. Оно разворачивается во времени и включает последовательные этапы, связанные с осознанием ситуации, эмоциональной реакцией, поиском смысла и его интеграцией в жизненный опыт.

В-третьих, переживание предполагает **внутреннюю работу субъекта**, направленную на преодоление кризиса. Эта работа может быть затруднена или блокирована защитными механизмами, такими как отрицание, избегание или состояние психологического «ощепенения», при котором нарушается процесс символизации и осмысления опыта (Пергаменщик, 2009, с. 97).

В-четвертых, результатом переживания является **изменение отношения к ситуации**, выражающееся в формировании нового смысла, позволяющего восстановить целостность жизненного мира.

На этой основе переживание в кризисной психологии может быть представлено как последовательный процесс: 1) кризисное событие разрушает прежнюю систему смыслов; 2) возникает разрыв непрерывности субъективного опыта; 3) включается (или блокируется) процесс переживания как внутренняя работа; 4) осуществляется поиск, формирование и принятие нового смысла; 5) происходит интеграция опыта и восстановление целостности жизненного мира.

Принципиально важно, что данный процесс не является автоматическим. В ряде случаев переживание может быть заблокировано, что приводит к фиксации на травматическом опыте и нарушению дальнейшего развития личности.

С этой точки зрения задача кризисной психологии и психологической помощи заключается не только в снижении эмоционального напряжения, но прежде всего в **активации и поддержке процесса переживания** как механизма смыслообразования. Интеграция различных теоретических подходов позволяет уточнить функции переживания в кризисной ситуации: феноменология (Э. Гуссерль) позволяет описать структуру субъективного опыта кризиса; герменевтика (Г.Г. Шпет) раскрывает смысловое измерение переживания; культурно-историческая психология (Л.С. Выготский) объясняет зависимость переживания от системы «личность-среда»; концепция Ф.Е. Василюка описывает переживание как процесс осмысления работы преодоления.

Таким образом, переживание выступает как интегративный механизм, соединяющий различные уровни анализа — от субъективного опыта до социально-культурной обусловленности — и обеспечивающий возможность выхода из кризисной ситуации.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

## **Переживание как предмет и инструмент кризисного вмешательства**

Рассмотрение переживания как процесса внутренней работы субъекта позволяет уточнить задачи кризисного вмешательства. Если в рамках когнитивного подхода основное внимание уделяется изменению интерпретаций и убеждений, а в поведенческом — регуляции реакций, то в логике психологии переживания центральной задачей кризисного вмешательства становится организация и поддержка процесса переживания.

Это означает, что объектом психологической помощи выступает не только эмоциональное состояние клиента и не отдельные когнитивные искажения, а сам процесс проживания кризисной ситуации.

В этом контексте можно выделить несколько ключевых направлений кризисного вмешательства.

Во-первых, задача психолога заключается в восстановлении способности к переживанию, если она нарушена. В ряде случаев субъект оказывается в состоянии эмоционального «оцепенения», при котором блокируется процесс символизации и осмысления опыта. В такой ситуации первоочередной задачей становится не интерпретация, а создание условий для возвращения к переживанию как процессу.

Во-вторых, важным является сопровождение переживания, а не его замещение. Психолог не предлагает готовые смыслы, а поддерживает клиента в процессе их самостоятельного освоения и принятия. Это принципиально отличает данный подход от директивных форм помощи.

В-третьих, кризисное вмешательство направлено на структурирование переживания. Хаотичный, фрагментарный опыт получает возможность быть выраженным, оформленным и осмысленным. Речь идет о переходе от нерасчлененного аффективного состояния к связанному переживанию, включенному в нарратив жизненного опыта.

В-четвертых, центральной задачей является поддержка процесса смыслообразования. Именно формирование нового смысла позволяет субъекту интегрировать кризисное событие в свою жизненную историю и восстановить целостность жизненного мира.

Таким образом, кризисное вмешательство может быть представлено как последовательность взаимосвязанных задач: 1) восстановление способности к переживанию; 2) обеспечение безопасного пространства для его развертывания; 3) структурирование и символизация опыта; 4) содействие формированию нового смысла; 5) интеграция переживания в жизненную историю субъекта.

В этой перспективе переживание выступает одновременно как предмет психологической работы и как механизм преодоления кризиса. Психологическое воздействие направлено не на замену переживания, а на создание условий для его полноценного протекания.

Интеграция данного подхода с ранее рассмотренными теоретическими моделями позволяет уточнить роль специалиста: феноменологическая установка ориентирует на внимательное описание субъективного опыта клиента; герменевтический подход задает работу с его смысловым содержанием; культурно-историческая перспектива позволяет учитывать контекст жизненной ситуации; концепция Ф.Е. Василюка определяет переживание как центральный процесс преодоления как переосмысления.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

Такое понимание кризисного вмешательства позволяет преодолеть редукцию психологической помощи к отдельным техникам и рассматривать ее как сопровождение субъекта в процессе глубокой внутренней работы, направленной на восстановление смысловой целостности его жизненного мира.

### Заключение

Сопоставление подходов Э. Гуссерля, Г.Г. Шпета, Л.С. Выготского, Ф.Е. Василюка в понимании психологии переживания показывает, как данная категория прошла путь от включения ее в структуру сознания до понимания ее ведущего места в процессе переосмысления. Для кризисной психологии сверхважно обнаружить и подвести пострадавшего человека к конечной фазе этого изменения. Интеграция этих подходов позволила рассмотреть концепцию переживания как процесса, через который пострадавший переосмысливает кризисное событие, находит эффективный способ преодоления, восстанавливает разорванную непрерывность бытия, возможности личностного роста, что открывает перспективу построения современной концепции интегративной психологии переживания, объединяющей феноменологию, герменевтику, культурно-историческую психологию и психологию жизненного пути.

### Список источников / References

1. Божович, Л.И. (1968). *Личность и ее формирование в детском возрасте*. М.: Просвещение.  
Bozhovich, L.I. (1968). *Personality and its Formation in Childhood*. Moscow: Education. (In Russ.).
2. Василюк, Ф.Е. (1984). *Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций)*. М.: МГУ.  
Vasilyuk, F.E. (1984). *Psychology of Experience (Analysis of Overcoming Critical Situations)*. Moscow: Moscow State University. (In Russ.).
3. Выготский, Л.С. (1984). *Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4*. М.: Педагогика.  
Vygotsky, L.S. (1984). *Collected Works: In 6 volumes. Vol. 4*. Moscow: Pedagogy. (In Russ.).
4. Гуссерль, Э. (2005). *Избранные работы*. М.: Территория будущего.  
Husserl, E. (2005) *Selected Works*. Moscow: Territory of the Future. (In Russ.).
5. Леонтьев, А.Н. (1937, 1998). Учение о среде в педологических работах Л.С. Выготского (критическое исследование) (1937). *Вопросы психологии*, 1998, 1, 108—124. <https://doi.org/10.1001/jama.1937.02780230058041>  
Leontiev, A.N. (1937, 1998). The Doctrine of the Environment in L.S. Vygotsky's Pedological Works (a critical study) (1937). *Questions of Psychology*, 1998, 1, 108—124. (In Russ.). <https://doi.org/10.1001/jama.1937.02780230058041>
6. Пергаменщик, Л.А. (2004). *Кризисная психология*. Минск: Вышэйшая школа.  
Pergamenshchik, L.A. (2004). *Crisis Psychology*. Minsk: Higher School. (In Russ.).

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного события жизненного пути: феноменологические, герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a crisis event of a life path: phenomenological, hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2), 10—23.

7. Пергаменщик, Л.А. (2009). Психологическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия. *Консультативная психология и психотерапия*, 17(1), 94—106. Pergamenshchik, L.A. (2009). Psychological numbness as a break in the continuity of being. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 17(1), 94—106. (In Russ.).
8. Пергаменщик, Л.А. (2025). Определение методологического основания кризисной психологии. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(1), 5—15. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>  
Pergamenshchik, L.A. (2025). Definition of the methodological basis of crisis psychology. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 2(1), 5—15. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020101>
9. Рубинштейн, С.Л. (1946). *Основы общей психологии*. М.: Учпедгиз. Rubinstein, S.L. (1946). *Fundamentals of General Psychology*. Moscow: Uchpedgiz. (In Russ.).
10. Тиллих, П. (1995). Мужество быть. В: *Избранное: Теология культуры* (с. 7—131). М.: Юрист. Tillich, P. (1995). The Courage to Be. In: *Selected Works: Theology of Culture* (pp. 7—131). Moscow: Jurist. (In Russ.).
11. Шпет, Г.Г. (1996а). *Явление и смысл. Феноменология как основная наука и ее проблемы*. Томск: Водолей. Shpet, G.G. (1996a). *Phenomenon and Meaning. Phenomenology as a Basic Science and Its Problems*. Tomsk: Vodoley. (In Russ.).
12. Шпет, Г.Г. (1996б). Один путь психологии и куда он ведет. В: *Психология социального бытия: Избранные психологические труды* (с. 28—48) (Т.Д. Марцинковская, ред.). М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: МОДЕК. Shpet, G.G. (1996b). One Path of Psychology and Where It Leads. In: *Psychology of Social Being: Selected psychological works* (pp. 28—48) (T.D. Martsinkovskaya, ed.). Moscow: Institute of Practical Psychology; Voronezh: MODEC. (In Russ.).

## Информация об авторе

Леонид Абрамович Пергаменщик, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и семейной психологии, Институт психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка (БГПУ), Минск, Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6412-346X>, e-mail: [leonpergam@gmail.com](mailto:leonpergam@gmail.com)

## Information about the author

Leonid A. Pergamenshchik, Doctor of Science (Psychology), Professor, Department of Social and Family Psychology, Institute of Psychology, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6412-346X>, e-mail: [leonpergam@gmail.com](mailto:leonpergam@gmail.com)

## Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Пергаменщик Л.А. (2026)  
Переживание как механизм преодоления кризисного  
события жизненного пути: феноменологические,  
герменевтические и культурно-исторические основания  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(2), 10—23.

Pergamenshchik L.A. (2026)  
Experience as a mechanism for overcoming a  
crisis event of a life path: phenomenological,  
hermeneutic and cultural-historical foundations  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(2),  
10—23.

## **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 07.05.2026  
Поступила после рецензирования 16.05.2026  
Принята к публикации 23.05.2026  
Опубликована 30.06.2026

Received 2026.05.07  
Revised 2026.05.16  
Accepted 2026.05.23  
Published 2026.06.30