

УДК 159.9

**Гришина Н. В.**

Санкт-Петербургский государственный университет

199034, г. Санкт-Петербург, Университетская набережная, д. 7-9, Российская Федерация

## ЖИЗНЕННОЕ СОБЫТИЕ: СИЛА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ И АВТОРСТВО ЛИЧНОСТИ

### АННОТАЦИЯ

**Цель.** Описание жизненных событий с точки зрения субъективного «вклада» человека.

**Процедура и методы.** В серии исследований (2018–2020), посвященных теме изменений и самоизменений человека, жизненные события изучались (1) в контексте изменений социальной реальности, (2) как изменения в жизненном сценарии человека, (3) как феноменологический опыт личностных изменений. При сборе данных использовались разработанные для задач исследования опросники и личностные методики. Обработка данных проводилась с помощью качественных и количественных методов анализа данных.

**Результаты.** Выделены категории событий, различающихся степенью «авторства» человека по отношению к событиям своей жизни: (1) объективные события как изменения жизненной ситуации индивида; (2) жизненные события как изменение жизненного пространства человека в результате его личного выбора; (3) события экзистенциального опыта.

**Теоретическая и/или практическая значимость исследования.** Полученные данные позволяют расширить понимание субъективной природы жизненных событий и использовать их в консультативной работе.

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

жизненное событие, типы жизненных событий, «личностный вклад», «авторство» личности, событийность жизни.

### БЛАГОДАРНОСТИ

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 18-013-00703 «Потенциал самоизменений как фактор существования человека в изменяющемся мире».

### СТРУКТУРА

Введение: Понятие события в психологии

«Объективные» события («внешние события»): изменения жизненной ситуации

Жизненные события: личностный выбор

События экзистенциального опыта

Заключение

**N. Grishina**

St. Petersburg University

7-9 Universitetskaya naberezhnaya, St. Petersburg 199034, Russian Federation

## LIFE EVENT: FORCE OF CIRCUMSTANCES AND AUTHORSHIP OF PERSONALITY

### ABSTRACT

**Aim.** Description of life events from the point of view of a person's subjective "contribution".

**Methodology.** In a series of studies (2018–2020) of human changes and self-changes, life events were studied (1) in the context of changes in social reality, (2) as changes in a person's life scenario, (3) as a phenomenological experience of personal changes. Questionnaires developed for the research and personal methods were used, the obtained data were processed with qualitative and quantitative methods of data analysis.

**Results.** Three categories of events with different levels of "authorship" of a person in relation to the events of his life have been defined: (1) the objective event as changes in the life situation of the individual; (2) life events as a change in the person's living space as a result of his personal choice; (3) existential experience events.

**Research implications.** The data obtained allow us to expand our understanding of the subjective nature of life events and use them in consulting work.

### KEYWORDS

life event, types of life events, "personal contribution", "authorship of personality", eventfulness of life

### ACKNOWLEDGMENTS

The reported study was funded by RFBR in the framework of the research project 18-013-00703 "Potential of self-modification as a factor of human existence in the changing world".

### ВВЕДЕНИЕ: ПОНЯТИЕ СОБЫТИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Понятие *событие*, имеющее междисциплинарный характер и широкий спектр применения (от явлений природного и социального мира до повседневной жизни человека), в последние десятилетия становится всё более популярным. Растущее внимание к этому понятию связано, в том числе, с развитием в науке представлений о неравновесных системах. И. Пригожин, обозначая изменения в научной картине мира как «философия нестабильности», отмечает: «Лишь в неравновесной системе могут иметь место уникальные события и флюктуации, способствующие этим событиям, а также происходит расширение масштабов системы, повышение её чувствительности к внешнему миру и, наконец, возникает историческая перспектива, т. е. возможность

появления других, быть может более совершенных, форм организации» [17, с. 51]. Именно динамичный, «подвижный» характер системы порождает новизну и события, что, в свою очередь, увеличивает вероятность возникновения новых событий и дальнейшего развития системы.

Те же тенденции имеют место и в эволюции представлений психологической науки. Осознание необходимости перехода от «статичных» описаний психологической феноменологии к изучению «изменяющегося человека в изменяющемся мире» ведёт к развитию процессуально-динамического подхода в психологии личности, основанного, в том числе, на положениях теории неравновесных систем [7; 13]. Усиление внимания к проблематике изменений увеличивает интерес и к понятию события, поскольку оно трактуется как нечто происходящее и изменяющее процесс, явление или среду.

Немалое значение имеет и то, что в психологии понятие *событие* обычно используется для описания «жизненной проблематики», разработка которой в современной отечественной психологии становится одним из важнейших направлений.

Особый статус понятия *события* среди других понятий «жизненной проблематики» обеспечивается тем, что оно позволяет связать временные и пространственные координаты жизни человека.

Во временном измерении жизнь человека в её протяжённости описывается с помощью понятий жизненного пути и жизненного сценария. Первое из них является более традиционным, относится к биографии человека и фактам его жизни. Понятие жизненного сценария набирает популярность в современной отечественной психологии в силу того, что оно делает акцент на «авторстве» человека по отношению к собственной жизни, на его способности быть субъектом жизни.

В пространственных координатах жизненный путь структурируется на жизненные ситуации, в описании которых также немалое место занимают объективные обстоятельства жизни человека. Более «психологичным» является понятие жизненного пространства, предложенное К. Левинем, которое отвечает задаче многогранного, многоаспектного описания существования человека в жизненном контексте.

В соответствии с методологической позицией Левина, жизненное пространство человека включает в себя физические и социальные факты (как объективные реалии), которые входят в его репрезентацию таким образом и в той степени, в какой они реально оказывают влияние на человека. Жизненное пространство – это субъективное пространство реальности человека, которое образуется фактами и обстоятельствами его жизни в их восприятии личностью.

Жизненное пространство человека – это пространство событий. По Левину, важнейшей характеристикой жизненного пространства является его рассмотрение как множества возможных событий. Принципиальным для

понимания существования индивида в его жизненном пространстве является то, что возможно и что невозможно для него в данной ситуации. Если жизненное пространство представляет собой совокупность возможных событий, тогда все психологические «объекты», которые входят в ситуацию, должны быть охарактеризованы их связью с возможными событиями. Каждое изменение психологической ситуации для человека означает, что определённые события, которые были «невозможны» (или «возможны»), сейчас являются «возможными» (или «невозможными»). Таким образом, понятие *события* занимает важнейшее место в концепции жизненного пространства Левина: человек не просто реагирует на те или иные ситуации, но, воспринимая и оценивая их, конструирует из них своё собственное психологическое пространство [11].

Значение понятия *события* и его место в описании «жизненной проблематики», как уже отмечалось, могут быть определены через его связующую роль по отношению к пространственным и временным координатам жизни человека: событие включено в актуальное жизненное пространство «здесь-и-сейчас», но при этом, в силу своей значимости, входит и в более протяжённые единицы человеческой жизни, жизненный путь человека, его жизненный сценарий, по отношению к которым события выступают как своего рода «скрепы», связующие его отдельные части.

Идея использования события в качестве единицы описания жизненного пути принадлежит Ш. Бюлер, что стало началом в формировании событийного подхода к его описанию. Статус *события* в отечественной психологической науке обозначен известным определением С. Л. Рубинштейна: событие – это «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека» [18, с. 248]. При этом Рубинштейн подчеркивает, что факты биографии человека становятся событиями, если находят отклик во внутреннем мире личности. Соответственно событие в психологическом смысле – это то, что становится событием благодаря тому, что сам человек делает его значимым моментом своей жизни.

События – и это отводит им особую роль в исследованиях психологии личности – это ключ к пониманию не только жизненного пути человека, но и его самого. В концепции Рубинштейна человек есть субъект собственной жизни, личность сама определяет свою жизненную историю, через свои поступки и жизненно значимые решения. «Линия, ведущая от того, чем человек был на одном этапе своей истории, к тому, чем он стал на следующем, проходит через то, что он сделал» [18, с. 246].

Данный подход получил большое развитие в отечественной психологии в исследованиях жизненного пути. Наряду с возрастным подходом (представленным, в частности, работами Б. Г. Ананьева) он заложил основы изучения жизненного пути в отечественной науке и является приоритетным в

современных исследованиях. Преимущество событийного подхода связано с пониманием того, что события жизни являются более значимыми в формировании содержания жизни, чем возрастные особенности.

Идеи Рубинштейна развивались и конкретизировались в работах его учеников и последователей. В рамках событийного подхода к изучению жизненного пути человека важнейшей задачей является выявление связей событий жизни с изменениями в жизненном сценарии человека, процесса трансформации жизненного сценария под влиянием социальных событий. Тем самым событийный подход в большей мере соответствует и задачам разработки другой важнейшей психологической проблемы – изменениям человека в изменяющемся мире, которая приобретает особую актуальность в психологии XXI в., когда масштаб изменений и их нарастающие темпы создают новую психологическую реальность существования человека.

В высказывании Рубинштейна, равно как и в других описаниях события в литературе, отчётливо выделяются два момента – обстоятельства, факты жизни человека («биографические факты») и их «отклик во внутреннем мире личности», переживаемая человеком их значимость, в силу чего «биографический факт становится фактом психическим».

Наиболее интригующим (и трудно уловимым для исследований) моментом является вопрос о переходе обстоятельств повседневной жизни человека, его биографических фактов в действительные *события* его жизни.

Как известно, методологические подходы к проблеме соединения объективного и субъективного в восприятии жизненной среды были заложены идеями К. Левина, в теории поля которого среда описывается как воспринимаемая и переживаемая субъектом, У. Томасом, предложившим концепт «определение ситуации», и Л. Выготским, описавшим отношение личности и среды с помощью понятия «переживание», которое есть внутреннее отношение человека к моменту действительности [8]. В разных формулировках эти подходы утверждают решающую роль восприятия и оценки ситуации индивидом в возникновении события – именно интерпретация ситуации человеком определяет, превратится ли эта ситуация в событие его жизни или останется рутинным эпизодом его повседневности. В этом процессе соединяются объективные обстоятельства и их осмысление, переживание человеком, придающее этим обстоятельствам статус события его жизни.

Таким образом, психологическое событие возникает в результате сложного взаимодействия объективных и субъективных факторов, объективно возникающих обстоятельств с их субъективной интерпретацией человеком, которая является результатом процесса их восприятия и оценки, в чём важнейшую роль играют его личностные особенности [5].

Для возникновения события необходимы определённые условия, которые образованы совместным «вкладом» объективных и субъективных факторов; при этом чем больше «вклад» объективных факторов, тем меньшую

роль играют субъективные, и наоборот. «Субъективный» вклад человека в события своей жизни означает его авторство по отношению к собственной жизни, которое определяется степенью участия человека в жизненных ситуациях, его включённостью в них, что и превращает обыденные ситуации реальности в событие.

Тематика жизненных событий нашла отражение в проводимых нами исследованиях в области психологии изменений и самоизменений человека. Разрабатываемый нами концепт «потенциал самоизменений» и изучаемая феноменология изменений оказались тесно связаны с темой событий. Можно утверждать, что жизненные изменения имеют событийный характер, событие по своей природе есть нечто создающее и изменяющее, событие – это всегда изменение. Результаты проведённых исследований позволили прийти к некоторым выводам относительно различий в событиях, приводящих к изменениям в жизни человека, прежде всего с точки зрения авторства человека по отношению к событиям своей жизни. Соответственно этому могут быть выделены три категории событий, связанных с изменениями в жизни человека: (1) объективные события (иногда обозначаемые в литературе как «внешние события»), следствием которых становятся изменения жизненной ситуации индивида; (2) жизненные события как изменение жизненного пространства человека в результате его личностного выбора; (3) события экзистенциального опыта.

#### «ОБЪЕКТИВНЫЕ» СОБЫТИЯ («ВНЕШНИЕ СОБЫТИЯ»): ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Изменения жизненного контекста человека неизбежны и связаны с закономерной сменой форм его жизнедеятельности по мере взросления. Универсальные реалии человеческой жизни могут быть описаны с помощью понятия культурного сценария жизни, образованного совокупностью нормативно обязательных событий, отвечающих представлениям своего времени. Исследования жизненных сценариев подтверждают присутствие таких типичных событий в жизни человека: начало периода ученичества и трудовой деятельности, создание семьи, появление детей и др.; эти события присутствуют в жизни человека в самых разных культурах, хотя и отличаются по временным и содержательным характеристикам [16]. В рамках конкретной культуры типичные события имеют нормативную локализацию во времени, образуя «расписание жизни» [3]. Кроме этих «обязательных» событий, «вынужденные события» могут создаваться и другими изменениями жизненной ситуации, возникающими вопреки желанию человека, – потеря работы, распад семьи, необходимость переезда и др.

«Сила» этих «объективных событий» в том, что они ставят человека перед необходимостью изменений. По результатам наших исследований в общем объёме изменений, происходящих на протяжении жизни человека, наиболее представлены именно изменения, связанные с меняющимися обстоятель-

ствами жизни как вынужденный ответ на сложившиеся (часто неблагоприятные) обстоятельства. Среди выявляемых в результате опросов категорий существенных жизненных изменений наиболее объёмными типично оказываются события, связанные с профессиональной деятельностью (потеря или смена работы), семьей (её созданием или распадом), рождением детей (внуков), сменой места жительства и т. д. Нетрудно видеть, что все они связаны с теми или иными изменяющимися обстоятельствами жизненной ситуации.

Перечисленные события – это события жизненного контекста самого человека. Однако любой человек неизбежно включён в более широкие социальные контексты, события которого также вторгаются в его жизнь, ставя перед необходимостью изменений.

Данная проблема является частью более широкой темы, которая в течение долгого времени оставалась вне фокуса внимания психологической науки, влияния социального контекста и социальных изменений на психологическую феноменологию. Несмотря на то, что уже почти полвека назад вышел своего рода программный манифест, коллективная работа европейских психологов «Контекст в социальной психологии» (1972) [24], в которой была поставлена задача описания социальных изменений не только в социологических, политических или иных аспектах, но и с точки зрения их реального влияния на жизнь человека, разработка этой проблемы продолжает оставаться на начальной стадии.

За прошедшие десятилетия необходимость описания психологической феноменологии с учётом влияния контекста существования человека стала осознаваться как одна из важнейших задач, связанных с перспективами дальнейшего развития психологии [6; 9]; более того, многие противоречия в имеющейся эмпирической феноменологии сегодня рассматриваются как следствие недостаточного учёта контекста её возникновения. Последние события мирового масштаба, связанные с пандемией, когда возникшие социальные проблемы нарушили привычную повседневную жизнь людей, приводя к серьёзным психологическим последствиям, показали настоятельную необходимость методологически корректного описания перехода событий широко социального контекста в психологические события жизни человека.

В проведённом нами исследовании изучалось, как социальные изменения реальности отражаются в обыденном сознании людей, что является одним из центральных моментов в изучении влияния социальных факторов на жизнь человека. Как отмечала Г. М. Андреева, «фокус интереса здесь сосредоточен на проблеме *восприятия* рядовым членом общества происходящих в социуме изменений и разработки стратегии поведения в соответствии с этим восприятием» [4]. Полученные в наших исследованиях результаты свидетельствовали о том, что изменения современной реальности (временные, технологические, информационные и др.) достаточно адекватно рефлексированы обыденным сознанием (если принять за меру адекватности их соответствие

представлениям, существующим в научном дискурсе). Однако изменения в собственной жизни люди не связывают с изменениями мира. Жизненные изменения в обыденном сознании связаны с семьёй и работой (например, потеря работы оценивается как событие жизненных изменений 80% участников исследования, смена работы – 76%, вступление в брак – 70%, смерть близкого человека или болезнь – 53%, рождение детей и развод – 43%) [12]. Таким образом, в обыденном сознании возникает своего рода противоречие: изменения и события социального мира рефлексированы, но не воспринимаются как оказывающие влияние на изменения в жизни самого человека.

Проведённое два года назад это исследование позволило сделать вывод о том, что изменения окружающего мира воспринимаются как нечто внешнее, не имеющее прямого отношения к собственной жизни. Однако опыт 2020 г. показал, что если происходящие во внешнем мире события приводят к критическим изменениям реальности, то они неизбежно вторгаются в жизненное пространство индивида, изменяя его и нарушая привычное течение повседневной жизни. Критические ситуации в жизни человека возникают, по мнению специалистов, в результате взаимодействия ряда факторов, приводящих к ощущению невозможности продолжать привычное существование в изменившихся условиях. Объективные условия, возникшие в жизни людей в результате ситуации пандемии и нарушившие привычные формы деятельности и коммуникации, отвечают этим критериям – внезапность происходящего, нерелевантность сложившихся у человека привычных форм поведения и представлений о мире и зачастую необходимость заново выстраивать жизненные планы и жизненные цели. Объективная насыщенность социального контекста мощным потенциалом изменений «навязывает» события изменений жизни каждого человека, практически не оставляя ему возможности их «переопределения».

В качестве иллюстрации психологического влияния ситуации пандемии и связанных с ней ограничений в привычной жизнедеятельности сошлёмся на результаты исследования, в котором производилось двукратное измерение некоторых личностных характеристик – до начала и в разгар ситуации пандемии (декабрь 2019 – апрель 2020) (участники исследования – 63 чел., в возрасте от 18 до 30 лет,  $M = 21,6$ ;  $SD = 2,3$ ). Полученные данные указывают на неблагоприятное влияние пандемической ситуации на психологическое состояние людей, в том числе на экзистенциальные параметры. В частности, уменьшились показатели жизнестойкости (как способности справляться с жизненными трудностями) и «экзистенциальной исполненности» (связанной с полнотой проживания жизни), увеличились показатели переживания одиночества и зависимости от общения (все сдвиги показателей статистически значимы). Значимый характер имеют и изменения характеристик возможных Я: уменьшились такие показатели, как «способность воплощения желаемого возможного Я» и «вероятность воплощения возможных Я»; с другой сторо-



ны, увеличилось значение показателя «вероятности воплощения возможного негативного Я» и уменьшился показатель «способности противостоять воплощению негативного Я»<sup>1</sup>). Эти результаты свидетельствуют о высокой чувствительности данных характеристик к новым условиям жизненной ситуации, если произошло их значимое изменение на протяжении всего лишь четырёх месяцев (возможно, эти сдвиги характерны для начальной стадии переживания пандемии, и впоследствии этот процесс замедлился, а произошедшие изменения компенсированы).

Ситуации кризисов в силу выраженности происходящих изменений дают богатые возможности для изучения социальных изменений и их влияния на жизнь людей. Более сложные задачи встают перед исследователями, пытающихся отслеживать влияние постепенных, плавных, латентных изменений социального контекста на повседневную жизнь людей. Одно из возможных решений состоит во введении в предметное поле психологической науки изучения культуры, выступающей в качестве своеобразного проводника, связующего звена между миром индивида и социума [см., например, 2]. Задача разработки методологии, позволяющей фиксировать социальные изменения и соответствующие им социальные влияния, остаётся одной из важнейших в психологии [см., например, 10; 19].

Объективные изменения социального контекста неизбежно, в большей или меньшей степени, ведут к изменениям в жизненных ситуациях и жизненном пространстве человека. Чем в большей степени объективные факторы провоцируют изменения в жизни человека, тем меньшую роль играют субъективные факторы, «вклад» самого человека в эти жизненные изменения. Он, тем не менее, присутствует всегда, хотя бы и в минимальной степени. Как подчёркивал В. Франкл, за человеком всегда остаётся свобода отношения к тем или иным обстоятельствам своей жизни или возникшей ситуации, которая фактически представляет собой личностный выбор.

### ЖИЗНЕННЫЕ СОБЫТИЯ: ЛИЧНОСТНЫЙ ВЫБОР

Большинство жизненных событий, входящих как в актуальное жизненное пространство человека, так и в историю его жизни, по сравнению с ранее описанными, «объективированными» событиями, имеют более сложную, объективно-субъективную природу.

Данные события жизни есть результат оценки ситуации индивидом, которая определяет её событийный статус, тем самым действительно превращая её в реальное событие жизни. В связи с темой восприятия окружающего мира С. Л. Рубинштейн замечает, что «в зависимости от значимости воспринятого для личности оно остаётся либо только более или менее безличным предметным знанием, либо включается в личностный план переживания. Из

---

<sup>1</sup> Гмызин Р. О. Экзистенциальные аспекты представлений о возможных Я : маг. дис. СПбГУ, 2020.

просто воспринятого оно становится в последнем случае пережитым, испытанным, иногда выстраданным; в таком случае оно не только открывает тот или иной аспект внешнего мира, но и включается в контекст личной жизни индивида» [18, с. 279–280]. Напомним, в этой связи, точку зрения Брунера, в соответствии с «новым взглядом» которого восприятие есть процесс принятия решений. Именно осознанное или неосознанное решение, выбор личности определяет событийный статус жизненной ситуации.

Данный выбор основан на *свободе отношения* человека к той или иной жизненной ситуации, от которого в конечном счёте зависит, станет ли она значимым событием его жизни или ничем не будет отмечена в череде повседневных дней. Свобода отношения человека к ситуации – это, прежде всего, *свобода восприятия и оценки, интерпретации ситуации*, а также *свобода переживания* этой ситуации, складывающиеся в общее когнитивно-аффективное реагирование.

Представление о решающей роли восприятия и оценки ситуации в детерминации способов реагирования человека на те или иные её аспекты общепризнанно в психологии. Восприятие ситуации детерминировано как внешней реальностью, так и внутренним субъективным миром человека, однако сила влияния обоих «источников» может различаться. Чем более однозначной, определённой является внешняя ситуация, тем более её восприятие и интерпретация задаются внешними, объективными факторами, тем меньшую роль играют индивидуальные, личностные особенности человека. (Очевидным примером ситуаций такого типа являются экстремальные ситуации, например, паника, которые фактически не оставляют места субъективным интерпретациям и провоцируют типовое поведение). Способность ситуаций «задавать» типовые способы их оценки и соответствующего реагирования в литературе обозначается как «сила» и «слабость» ситуации: «сильные» ситуации более жёстко и однозначно детерминируют поведение индивида, «слабые» – допускают большую свободу в их интерпретации и выборе стратегии поведения.

При этом огромную роль играет не только когнитивная, но и аффективная компонента. Одним из известных результатов исследований в области социального познания является признание того, что в качестве первичного основания репрезентации социальных эпизодов выступают аффективные характеристики: «Люди реагируют на ситуации не столько в терминах объективных черт и описательных характеристик ситуации, сколько в терминах их чувств и эмоций по поводу события» [23, р. 171]. Неслучайно Л. С. Выготский именно переживание предлагал рассматривать в качестве единицы изучения взаимодействия личности и среды.

Личностный (жизненный) выбор был предметом ряда исследований, выполненных Д. А. Леонтьевым и его коллегами. В его работах речь идёт о готовности к выбору как к изменениям собственной жизни, что связано с личностным потенциалом человека. Примечательно, что такой параметр,

как восприятие выбора (ощущение авторства собственных выборов, восприятие жизни как предоставляющей возможности выбора), опосредуется двумя другими параметрами – самовыражением (оценкой своей деятельности и поступков как ценных и субъективно значимых) и аутентичностью (соответствие жизни тому, какой человек хотел бы её видеть) [14].

Подчеркнём, что в нашем обсуждении речь идёт о *выборе отношения* к той или иной ситуации жизни, что определяет её значимость для человека и, соответственно, меру его включённости в эту ситуацию. Данный ракурс предполагает «молярный» уровень рассмотрения взаимодействия человека с ситуацией, и это вполне соответствует описанию Д. А. Леонтьева – выбор как ощущение авторства собственной жизни, связанного с самовыражением и стремлением к аутентичности.

В исследовании И. Р. Муртазиной изучался выбор выпускниками школ места дальнейшего обучения. Выбор осуществлялся между переездом в другой (столичный) город или обучением в родном городе, что фактически означало выбор между кардинальным изменением жизненной ситуации или отказом от её изменения. Результаты исследования (среди прочего) показали, что в основе этого выбора лежит разное восприятие альтернатив выбора. Более 40% тех, кто выбрал переезд в другой город, рассматривали эту ситуацию как ситуацию новых возможностей, почти столько же, 40%, отказавшихся от переезда, видели в ней преимущественно риски и трудности [15]. Приведённый результат вписывается в концепцию жизненного пространства К. Левина, в соответствии с которой, как уже отмечалось, оно представляет собой пространство возможных событий, а его изменения означают, что одни события становятся возможными, а другие невозможными.

Предметом данного исследования был жизненный выбор, который часто возникает в ситуациях принятия жизненно значимых решений, – это выбор между альтернативами изменения или неизменности, отражающими классическую дилемму «развитие – безопасность».

В ранее приведённых рассуждениях И. Пригожина о неравновесных системах динамизм, развитие и новизна связываются с событийностью. Соответственно выбор в пользу изменения фактически отражает готовность к встрече с новыми событиями, а отказ от изменений – к уменьшению их потенциальной вероятности. В любом случае это «авторское» решение человека, определяющее меру субъектности его позиции по отношению к конкретной жизненной ситуации.

### СОБЫТИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ОПЫТА

Особое место среди жизненных событий человека занимают экзистенциальные события, которые становятся результатом проживания им экзистенциального опыта. Его особенности связаны с той уникальной ролью, которую он играет в жизни человека. Именно экзистенциальный опыт является

потенциальным источником наиболее мощных личностных изменений и смыслообразования, фундаментальным основанием, определяющим активность человека на разных уровнях его жизнедеятельности.

В одном из первых проведённых нами исследований, которое имело лонгитюдный характер, сравнивались личностные особенности студентов, которые при описании событий, происшедших с ними за последние годы, упоминали события экзистенциального типа («острое чувство одиночества», «первый опыт свободы» и др.), с остальными. Оказалось, что у студентов, отмечавших пережитый экзистенциальный опыт в качестве значимого события своей жизни, наблюдались более интенсивные изменения в становлении ценностно-смысловой сферы и развитии личностных особенностей, общий вектор которых может быть обозначен как нарастание личностной зрелости.

Как известно, по Эриксону, формирование идентичности связано с организацией жизненного опыта в индивидуальное Я; соответственно становление экзистенциальной идентичности связано с организацией экзистенциального опыта.

События экзистенциального опыта нашли отражение в понятии жизненных переживаний Э. Гуссерля, в концепции «пограничных состояний» К. Ясперса, в описании «вершинных переживаний» А. Маслоу и др.

Понятие жизненного переживания относится Гуссерлем к особым переживаниям, характеризующимся «наполненностью смыслом», когда человек, превосходя свою субъективность, входит в мир жизни и становится его частью. Пограничные ситуации, по Ясперсу, – это жизненные потрясения, когда человек оказывается перед лицом «крушения» повседневного существования, в отстранении от которого ему раскрываются подлинный смысл и значение бытия. Этот экзистенциальный опыт – опыт истинного переживания, «озарения экзистенции». «Вершинные переживания», или пиковые переживания (peak-experience), описываются Маслоу как предельный опыт, опыт познания окружающего мира, доступный на высоких уровнях самоактуализации человека.

В проведённых нами исследованиях были выделены следующие характеристики событий экзистенциального опыта: интенсивность опыта, эмоциональный характер которого сохраняется в памяти долгие годы и актуализируется при воспоминании; уникальность, необычность, непередаваемость опыта; разрушение привычного ощущения себя в пространстве и времени, чувство слияния с миром, прямого контакта с ним [9]. При этом в описании этих событий часто содержится указание на неожиданность проживаемого опыта – привычный контекст, обычная ситуация, которая начинает переживаться необычным образом (Мужчина средних лет, о привычном для него выходе в море на яхте: «Не знаю почему. Но просто в какой-то момент мне стало казаться, что это движение, ветер, брызги, море, солнце и я как будто одно целое. И я, и это море, и небо – единое целое»).

В качестве ещё одной иллюстрации приведём пример описания переживаемого экзистенциального опыта философом П. Адо: «Я был охвачен беспокойством, одновременно ужасающим и умирительным, вызванным чувством присутствия мира, или Всего, и меня в этом мире. На самом деле я не был способен сформулировать свой опыт, но после этих ощущений чувствовал, что он мог соответствовать таким вопросам, как: “Что я есть такое?”, “Почему я здесь?”, “Что такое этот мир, в котором я нахожусь?”. Я испытывал странное чувство удивления и умиления от того, что был тут. В то же самое время у меня было чувство погружённости в мир, ощущение, что я его составная часть, что этот мир простирается от самого малого стебелька травы до самых звёзд. Это мир интенсивно присутствовал во мне... Я стал считать себя философом именно с того времени, если под философией понимать осознание существования, бытия в мире. ... Я начал воспринимать мир по-новому. Небо, облака, звёзды, «вечера мира», как я говорил самому себе, манили меня. Прислонившись спиной к подоконнику, я смотрел на ночное небо, и у меня было впечатление, что я погружаюсь в звёздную огромность. Этот опыт доминировал всю мою жизнь. ... Начиная с этого времени, я очень сильно ощущал радикальную противоположность, существующую между повседневной жизнью, проживаемой полубессознательно, когда нами руководят автоматические рефлексы и привычки и мы не осознаём своё существование вообще и своё существование в мире, с одной стороны, и исключительными состояниями, в которых мы живём интенсивно и осознаём свое бытие в мире, с другой» [1, с. 25–26].

Приведённые иллюстрации, как и другие описания событий экзистенциального опыта, свидетельствуют о спонтанности переживаний экзистенциального опыта, возникающих зачастую без всяких внешних оснований. Именно эти события Ясперс и называл «пробуждением к экзистенции».

События экзистенциального опыта являются наиболее сильным проявлением «авторства» человека по отношению к собственной жизни, его «жизнетворчества».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жизненные события в отечественной психологии, в соответствии с традицией, заложенной С. Л. Рубинштейном, рассматриваются как «узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути» [18, с. 248]. Их значение в жизненной истории человека определено потенциалом изменений, которыми события наделены. Решающим, однако, становится то, «какой отклик во внутреннем мире личности» это событие находит.

Традиционно жизненные события в психологической литературе описываются по нескольким основаниям, наиболее употребительными из которых являются локализация событий по сферам жизни человека (например, относящиеся к сфере профессиональной жизни, семейных и межличностных

отношений и т. д.) или её временным координатам (события прошлого, настоящего или будущего). Отвечая частным исследовательским задачам, подобные типологии, однако, неизбежно нарушают целостность событийного ряда жизни человека, разделяя её на отдельные сферы или временные периоды.

Более сущностным в понимании природы жизненных событий человека, на наш взгляд, является их рассмотрение с точки зрения «авторства» человека по отношению к собственной жизни, которое определяется степенью активного участия человека в жизненных ситуациях, его включённостью в них, что и превращает обыденные ситуации реальности в событие. В этом процессе соединяются объективные обстоятельства и их осмысление, переживание человеком, придающее этим обстоятельствам статус события его жизни.

Событием в жизни человека становятся те жизненные ситуации и тот жизненный опыт, которым он сам придаёт статус события в силу значимости происходящего. С точки зрения «вклада личности» в происходящее жизненные события могут относиться к изменениям жизненной ситуации, вызванным внешними событиями, к изменениям жизненного пространства в результате личностного выбора самого человека и к его экзистенциальному опыту. Каждая из этих категорий жизненных событий отличается степенью «авторства» человека по отношению к ним, тем, насколько его «личный вклад» переводит происходящее из разряда привычной рутины повседневности в событийный ряд его жизненной истории.

Более обоснованный ответ на вопрос о факторах, определяющих восприятие тех или иных ситуаций индивидом, требует дальнейшей разработки данной темы. Задача описания взаимодействия человека с окружающим миром неизбежно поднимает вопрос о восприятии реальности как в её масштабном понимании, так и на уровне реагирования на отдельные ситуации. В психологии накоплен обширный эмпирический материал, описывающий жизненные стратегии, стратегии реагирования на разные типы ситуаций, копинг-стратегии и т. д., которые традиционно соотносятся с личностными особенностями человека; интерес к данному типу исследований сохраняется и в современной литературе [см., например, 22]. Вместе с тем становится очевидным, что способы взаимодействия человека с окружающим миром, «задающие», в том числе событийный ряд его жизни, связаны с его целостной природой, не могут быть сведены к отдельным личностным характеристикам и требуют поиска интегральных понятий, описания стилевых особенностей поведения человека [5].

Не обладая полным авторским правом по отношению к этому миру, мы, тем не менее, обладаем авторской свободой отношения к тем или иным обстоятельствам. Особенно ярко это проявляется в нашем экзистенциальном опыте, когда обычный жизненный опыт, вне всякой связи с внешними обстоятельствами, может перерастать свои рамки и переходить в бытийный пласт жизни. Мы способны вычленять фрагменты повседневности, проживая их экзистенциальные смыслы и тем самым наделяя свою жизнь событийностью.

Особый интерес в этой связи вызывают индивидуальные вариации степени событийности жизни – количество событий, включаемых человеком в описание собственной жизни.

Имеющиеся в литературе данные не совпадают с представлениями здравого смысла, в соответствии с которыми можно было бы ожидать прямой корреляции количества жизненных событий с возрастом человека. Отсутствие этой прямой связи объясняется тем, что большинство событий, упоминаемых людьми в описаниях своей жизни, приходится на более молодой возраст; с другой стороны, возможно, в более старших возрастах происходит более строгий отбор событий, включаемых людьми в свои жизненные истории. Однако, в одном из исследований, посвящённых жизненным сценариям, нами были получены и некоторые данные, свидетельствующие о наличии связи количества упоминаемых человеком событий с личностными особенностями, в частности, с высокими значениями показателя жизнестойкости, ценностей самостоятельности и стремления к новизне, с позитивной оценкой настоящего и позитивной установкой к будущему. Лица с более объёмным жизненным сценарием (с точки зрения количества включаемых в него событий) отмечают более высокую удовлетворённость своей жизненной ситуацией и более высоко оценивают свою способность влиять на течение собственной жизни.

Несмотря на предварительный характер этих данных, ограниченных относительно небольшим числом участников исследования, они заслуживают внимания. Прежде всего, это относится к связи между субъективно оцениваемой событийностью своей жизни и способностью оказывать на неё влияние, фактически означающей осознание человеком авторства по отношению к собственной жизни. В силу этого показатель событийности жизни может выступать в качестве значимой характеристики личности, что может стать предметом отдельных исследований.

Если вернуться к высказыванию Пригожина о неравновесных системах, то можно предположить, что по мере усиления динамизма систем современной жизни, в которые включён человек, вероятность возникновения новых событий в его жизни будет увеличиваться. Современный мир требует от человека гибкости реагирования на изменения, способности действовать в условиях неопределённости, принимать решения в необычных ситуациях – того, что в современной литературе обозначается как «повседневная креативность». Креативность представляет собой процесс, в результате которого создаётся нечто новое. В этом смысле креативность – через новизну – способна порождать событийность. При этом в описание повседневной креативности включается и фактор давления среды, стимулирующей креативность [20, p. 5].

В экзистенциальном смысле жизнь человека есть преобразование всеобщего бытия в индивидуальное, персонализированное бытие. Сегодня жизнь побуждает нас быть креативными – готовыми к изменениям соб-

ственной жизни и новым событиям в ней. Наполнить собственную жизнь событиями, придающими ей ценность и смысл, это и есть цель нашего «жизнетворчества».

## ЛИТЕРАТУРА

1. Адо П. Философия как способ жить / пер. с франц. В. А. Воробьевой. СПб., 2005. 288 с.
2. Александров Ю. И., Александрова Н. Л. Субъективный опыт, культура и социальные представления. М.: Институт психологии РАН, 2009. 320 с.
3. Алюшева А. Р. Культурная детерминация структуры автобиографической памяти : дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 192 с.
4. Андреева Г. М. Социальная психология: векторы новой парадигмы // Психологические исследования. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.09.2020)
5. Битюцкая Е. В., Базаров Т. Ю. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения // Вопросы психологии. 2019. № 3. С. 94–106.
6. Гришина Н. В. Проблема концептуализации контекста в современной психологии // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 3. С. 10–20.
7. Гришина Н. В. Процессуальный подход в психологии личности // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. С. 117–153.
8. Гришина Н. В. Психологические проблемы восприятия ситуаций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. 2001. Вып. 2. № 14. С. 94–102.
9. Гришина Н. В. Экзистенциальная психология. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. 494 с.
10. Гусельцева М. С. Субкультуры: культурно-психологические трансформации современности в свете методологии латентных изменений // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 3. С. 229–242.
11. Жизненное пространство в психологии: теория и феноменология / под ред. Н. В. Гришиной, С. Н. Костроминной. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2020. 532 с.
12. Козлова Ю. В., Гришина Н. В. «Изменяющаяся личность в изменяющемся мире» – дискурсивные представления и представления обыденного сознания: сравнительный анализ // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. С. 185–220.
13. Костромин С. Н. Процессуальный подход в психологии // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. С. 55–83.
14. Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. М., 2015. 464 с.
15. Муртазина И. Р. Психологические факторы жизненного выбора в ситуации принятия решения о переезде в другой город: на примере поступления в иногородний вуз : дис. ... канд. психол. наук. СПбГУ, 2017. 241 с.



16. Нуркова В. В., Днестровская М. В., Михайлова К. С. Культурный жизненный сценарий как динамическая семантическая структура (ре)организации индивидуального жизненного опыта // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 25. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 28.09.2020).
17. Пригожин И. Философия нестабильности // Вопросы философии. 1991. № 6. С. 46–54.
18. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. Т. II. М.: Педагогика, 1989. 328 с.
19. Хорошилов Д. А., Машков Д. С. Метод обоснованной теории как инструмент психологического картографирования социальных ситуаций // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Т. 10. Вып. 1. С. 18–32.
20. Everyday Creativity and New Views of Human Nature. Psychological, Social and Spiritual Perspectives / ed. R. Richards; foreword M. Csikszentmihalyi. Washington, 2009. 349 p.
21. The Context in Social Psychology: A Critical Assessment. London: Academic Press, 1972. 438 p.
22. Sidwell A. Psychological Hardiness and Self-Leadership: Leading Yourself to Effective Stress Coping // International Journal of Existential Positive Psychology. 2019. Vol. 8. Issue 1. URL: <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/240/279> (дата обращения: 28.09.2020).
23. Social Cognition / ed. by J. Forgas. London: Academic Press, 1981. 281 p.
24. The Context of Social Psychology. A critical assessment / ed. by H. Tajfel, J. Israel. New York; London, 1972. 438 p.

## REFERENCES

1. Hadot P. La philosophie comme mode de vie (Russ. ed.: Vorob'eva V. A., transl. *Filosofiya kak sposob zhit'*. St. Petersburg, 2005. 288 p.).
2. Alexandrov Yu. I., Alexandrova N. L. *Sub'ektivnyi opyt, kul'tura i sotsial'nye predstavleniya* [Subjective experience, culture and social representations]. Moscow, IP RAS Publishing house, 2009. 320 p.
3. Alysheva A. R. *Kul'turnaya determinatsiya struktury avtobiograficheskoi pamyati: dis. ... kand. psikhol. nauk* [Cultural determination of the structure of autobiographical memory : PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2016. 192 с.
4. Andreeva G. M. [Social psychology: vectors of a new paradigm]. In: *Psichologicheskiye issledovaniya* [Psychological research], 2009, no. 1 (3). Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 28.09.2020).
5. Bityutskaya E. V., Bazarov T. Yu. [Features of perception of life events by people with different preferred styles of reaction to changes]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2019, no. 3, pp. 94–106.
6. Grishina N. V. [The problem of context conceptualization in modern psychology]. In: *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social psychology and society], 2018, vol. 9, no 3, pp. 10–20.
7. Grishina N. V. [Processual approach in personality psychology]. In: Grishina N. V., ed. *Psikhologiya lichnosti: Prebyvanie v izmenenii* [Psychology of personality: Being in change]. St. Petersburg, Publishing house of St. Petersburg State University, 2019, pp. 117–153.

8. Grishina N. V. [Psychological problems of perception of situations]. In: *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 6* [Bulletin of the Saint Petersburg University. Series 6], 2001, iss. 2, no. 14, pp. 94–102.
9. Grishina N. V. *Ekzistentsial'naya psikhologiya* [Existential psychology]. St. Petersburg, Publishing house of St. Petersburg State University, 2018. 494 p.
10. Guseltseva M. S. [Cultural and psychological transformations of modernity in the light of the methodology of latent changes: subcultures]. In: *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya* [Bulletin of the Saint Petersburg University. Psychology], 2019, vol. 9, iss. 3, pp. 229–242.
11. Grishina N. V., Kostromina S. N., ed. *Zhiznennoe prostranstvo v psikhologii: teoriya i fenomenologiya* [Life space in psychology: theory and phenomenology]. St. Petersburg, Publishing house of St. Petersburg State University press, 2020. 532 p.
12. Kozlova Y. V., Grishina N. V. ["Changing personality in a changing world" – the discursive representations and the representations of ordinary consciousness: a comparative analysis]. In: Grishina N. V., ed. *Psikhologiya lichnosti: Prebyvanie v izmenenii* [Psychology of personality: Being in change]. St. Petersburg, Publishing house of St. Petersburg University press, 2019, pp. 185–220.
13. Kostromina S. N. [Processual approach in psychology]. In: Grishina N. V., ed. *Psikhologiya lichnosti: Prebyvanie v izmenenii* [Psychology of personality: Being in change]. St. Petersburg: publishing house of St. Petersburg University press, 2019, pp. 55–83.
14. Leontiev D. A., Ovchinnikova E. Yu., Rasskazova E. I., Fam A. H. *Psikhologiya vybora* [Psychology of choice]. M., 2015. 464 p.
15. Murtažina I. R. *Psikhologicheskie faktory zhiznennogo vybora v situatsii prinjatiya resheniya o perezede v drugoi gorod: na primere postupleniya v inogorodnii vuz: dis. ... kand. psikhol. nauk.* [Psychological factors of life choice in the situation of making a decision to move to another city: the example of admission to a nonresident university : PhD thesis in Psychological sciences]. St. Petersburg State University, 2017. 241 p.
16. Nurkova V. V., Dnestrovskaya M. V., Mikhailova K. S. [Cultural life scenario as a dynamic semantic structure of (re) organization of individual life experience]. In: *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2012, vol. 5, no. 25. Available at: <http://psystudy.ru> (accessed: 28.09.2020)
17. Prigogine I. [Philosophy of instability]. In: *Voprosy filosofii* [Questions of philosophy], 1991, no. 6, pp. 46–54.
18. Rubinstein S. L. *Osnovy obshchei psikhologii: v 2 t. T. II.* [Fundamentals of general psychology : in 2 vol. Vol. II]. Moscow, 1989. 328 p.
19. Khoroshilov D. A., Mashkov D. S. [Method of grounded theory as a tool for psychological mapping of social situations]. In: *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya* [Bulletin of the Saint Petersburg University. Psychology], 2020, vol. 10, iss. 1, pp. 18–32.
20. Richards R. ed., Csikszentmihalyi M., foreword. *Everyday Creativity and New Views of Human Nature. Psychological, Social and Spiritual Perspectives.* Washington, 2009. 349 p.
21. *The Context in Social Psychology: A Critical Assessment.* London: Academic Press, 1972. 438 p.

22. Sidwell A. Psychological Hardiness and Self-Leadership: Leading Yourself to Effective Stress Coping. In: *International Journal of Existential Positive Psychology*, 2019, vol. 8, iss. 1. Available at: <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/240/279> (accessed: 28.09.2020).
23. Forgas J., ed. *Social Cognition*. London, Academic Press, 1981. 281 p.
24. Tajfel H., Israel J., eds. *The Context of Social Psychology. A critical assessment*. New York; London, 1972. 438 p.

---

## ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

Статья поступила в редакцию: 01.10.2020

Статья размещена на сайте: 28.12.2020

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

*Гришина Наталья Владимировна* – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии личности Санкт-Петербургского государственного университета; e-mail: [n.v.grishina@spbu.ru](mailto:n.v.grishina@spbu.ru)

*Nataliya V. Grishina* – Dr. Sci. (Psychology), Professor, Department of Personality Psychology, Saint-Petersburg State University; e-mail: [n.v.grishina@spbu.ru](mailto:n.v.grishina@spbu.ru)

## ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ / FOR CITATION

Гришина Н. В. Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2020. № 4. URL: [www.evestnik-mgou.ru](http://www.evestnik-mgou.ru).

Grishina N. V. Life event: force of circumstances and authorship of personality. In: *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2020, no. 4. Available at: [www.evestnik-mgou.ru](http://www.evestnik-mgou.ru).