

УДК 316.6

Капустина А.Н., Пушкова Е.Ю.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

## Нарративный подход в изучении значимых жизненных ситуаций и смысложизненных ориентаций личности

### Narrative Approach in the Studies of Person's Significant Life Situations and Purpose in Life

#### Аннотация

В статье содержится краткий обзор теоретических основ нарративного подхода, а также результаты эмпирического исследования нарративов, значимых жизненных ситуаций и смысложизненных ориентаций личности. В лонгитюдном исследовании, проведенном на основе документального фильма «Рожденные в СССР» (18 человек), обнаружилось, что при индивидуальном рассмотрении нарратива наиболее значимые «переломные» ситуации, влияющие на дальнейший ход развития событий в жизни человека, приходится на «пиковый» возрастной период 14-21 год.

Исследование 39-ти человек (от 21 до 35 лет) выявило значимые для человека события и их взаимосвязи со смысложизненными ориентациями и способностью личности к интеграции своего жизненного опыта. Показано, что применение нарративного подхода в социально-психологическом исследовании личности дает возможность более широкого спектра изучения условий формирования индивидуальности и, тем самым, дает возможность приблизиться к прогнозированию социального поведения человека.

*Ключевые слова:* нарративный подход, нарратив, значимые жизненные ситуации, смысложизненные ориентации, личность, индивидуальность, идентичность

#### Abstract

The article contains a brief review of the theoretical foundations of the narrative approach, as well as the results of an empirical study of person's narratives, significant life situations and purposes in life. In the longitudinal study conducted on the basis of the documentary "Born in the USSR" (18 subjects), it was found that when an individual narrative is studied, the most significant "turning point" situations affecting the future course of events in a person's life happen at the "peak" age periods between 14 and 21 years.

The study of the narratives of 39 subjects (aged 21 to 35 years) revealed causal relationships between the events significant for a person, his or her purposes in life and the person's ability to integrate own life experience. It is shown that the use of the narrative approach in socio-psychological studies of personality makes it possible to broaden the range of research of the conditions of individuality development and thus makes possible to predict human social behavior.

*Keywords:* narrative approach, narrative, meaningful life situations, purposes in life, personality, individuality, identity

#### Введение

На протяжении всего развития психологии личности существуют различные взгляды, традиции и методы исследования. Среди них особо выделяются два направления: одно – традиционное, доминирующее, которое

касается изучения личностных и поведенческих черт, свойств или признаков личности. Другое – нарративный подход, который постепенно становится все более популярным и приобретает превалирующее значение в изучении идентичности личности, рассматриваемой сквозь призму историй, нарративов, совместно конструируемых в сообществе, и обращается к культурно-опосредованному жизненному опыту конкретного человека (Барский, 2008).

Л.С. Выготский особо обратил внимание на специфику историй жизни, которые всегда отражают те нормы и требования культуры, в которой они создаются и рассказываются. Он утверждал, что человек социализируется таким образом, чтобы с одной стороны соответствовать культурным параметрам, связанными с его условиями жизни, с другой – ищет свой собственный путь, отражающий то, чем он «истинно» является (Выготский, 2002).

Роль изучения истории жизни человека в психологии личности приобрела весомое значение, что отражено во многих работах (Брунер, 1987; Сарбин, 2004 и др.). В них доказывается, что изучение историй человека необходимо для получения более глубоких знаний о его свойствах, мотивах, диспозициях. По мнению Д. Макадамса, психология обратилась к изучению нарративов как таковых, и жизненные истории стали включаться в различные, особенно, когнитивные теории личности (Макадамс, 2008).

Основными понятиями нарративного подхода являются «история жизни» (нарратив), «идентичность», «индивидуальность».

Для обозначения понятия «*история жизни*» в нарративной психологии используется термин «*нарратив*», образование которого происходит от латинского «*narrare*» – «повествовать, рассказывать». Человек называет жизнью не что иное, как множество историй, интерпретаций, а также норм и правил, существующих в том социально-культурном пространстве, в котором он воспитывался и живет. Жизненные истории основываются на

биографических фактах, но выходят за их пределы, поскольку люди избирательно относятся к своему опыту и перестраивают свое прошлое, чтобы создать такие истории, которые будут обладать для них самих определенным смыслом, делая жизнь целостной и более-менее осмысленной (Нуркова, 2014). Жизненные истории представляют собой внутренне присущие человеку способы получения знания, структурирования восприятия мира и упорядочивания личного опыта, а также выполняют функции передачи социального знания, формирования самовосприятия и идентичности личности.

Таким образом, понятие «история жизни – нарратив» является социальным по своей природе, которое невозможно понять без учета социально-культурного контекста, в котором воспитывался и живет человек, его когнитивного восприятия мира и его социально-психологического опыта.

Понятие «идентичность» соответствует слову «*identity*», которое в современном англоязычном обществе обозначает то, кем считает самого себя человек и кем его считают другие (Барский, 2008, с. 96). Однако, уже в работах У. Джеймса, который впервые ввел в психологию понятие «Я», встречается термин «идентичность». У. Джеймс определил основное различие между «Я-субъективным» и «Я-объективным». Процесс активности «Я-субъективного» объединяет прошлое и будущее человека в модель, которая становится «Я-в настоящем», а важные аспекты жизни, благодаря тому, как они осмыслены самим человеком, становятся частями «Я-объективного» (Джеймс, 1991). Опираясь на работы Джеймса, Дж. Мид, в русле интеракционистского подхода, разработал представления о социальном происхождении «Я» и связывал идентичность с особенностью личности персонифицировать себя, то есть с проявлением своей индивидуальности в социальном поведении (Мид, 2009).

Сегодняшнюю значимость и популярность термин «идентичность» приобрел после работ Э. Эриксона, который считал, что ключевой

особенностью идентичности является ее психосоциальное качество «Я»: своеобразный ответ на вопросы, возникающие перед человеком в результате его взаимодействия с окружающим его сообществом в течение всей его жизни. По Э. Эриксону, «ощущение идентичности» помогает собрать воедино разрозненный жизненный опыт и преобразить его в осмысленную структуру. Он сформулировал четыре основных аспекта идентичности: «...она одновременно обозначает сознательное ощущение индивидуальной идентичности; неосознанное стремление к непрерывности личного характера; эго-синтез – тождественность того, что человек значит для других людей в его сообществе; и, наконец, поддержание внутренней солидарности с групповыми идеалами и идентичностью» (Эриксон, 1996, с.8-10). Подход, который объединил и представления о «Я» Джемса, и психосоциальную теорию идентичности Эриксона, разработал Д. Макадамс. Его теория представляет собой модель идентичности как жизненной истории (нарратива). Согласно автору, человек интегрирует множественные аспекты своего «Я» в единую жизненную историю и организует свою идентичность посредством нарратива еще в подростковом возрасте, но пересматривает ее на протяжении всей своей жизни. Именно нарратив придает направленность существованию человека и образует это существование в нечто целостное, связывая ситуативный контекст с жизненными целями и ценностями. Исследование идентичности предполагает возможность изучения в ее развитии и трансформации во времени, подразумевая преемственность и связность «Я», которые обеспечиваются нарративом (Кутковая, 2014, с. 23-33). Большинство нарративных психологов (Дж. Брунер, Э. Гидденс, К. Герген, Д. Макадамс, Т. Сарбина и др.) придерживаются того мнения, что идентичность человека обнаруживается в значении роли историй в человеческой жизни и в способности поддерживать определенный нарратив. То есть «ощущение идентичности» помогает человеку интегрировать свой жизненный опыт и преобразовать его в осмысленную структуру.

На основе исследований идентичности личности и ее «Я» Д. Макадамс создал схему описания *индивидуальности*, акцентировав в ней целенаправленную регуляцию и осмысление жизни при помощи Я-нарратива – интегрированной жизненной истории. Первый уровень индивидуальности, по мнению автора, включает свойственный индивиду паттерн черт. Второй – является уровнем характеристических адаптаций (мотивы, ценности, цели и т.д.), связанных с социумом и развитием в нем человека. Третий – представляет собой идентичность, жизненную историю, определяющую направленность и целостность личности: «развивающаяся, динамическая жизненная история человека – это ключевой момент, составляющий индивидуальность конкретного человека, живущего в конкретной среде, в конкретном обществе, в конкретный исторический период» (Макадамс, 2008, с. 137).

Концепцию индивидуальной психологии с позиций когнитивного подхода развивали Г. Олпорт и К. Левин. Оба автора придерживались принципа динамической индивидуальности, которая обладает внутренним креативным потенциалом самоорганизации. Это означает, что человек, осознавая свою индивидуальность как границу своих возможностей, обозначает ее для того, чтобы эту границу преодолеть. Принцип динамической индивидуальности заключается в том, что она не может рассматриваться как завершенная, она всегда открыта к изменчивости и развитию (Левин, 2000; Олпорт, 2002). Человеческое «Я» требует его целостности, которая составляет структуру «Я-концепции» личности. Обосновывая «Я-концепцию» К. Роджерс назвал ее фундаментальной составляющей структуры личности, которая формируется при взаимодействии человека с окружающей его средой. «Я-концепция» играет огромную интегративную роль в формировании человеческого опыта и в интерпретации сложных жизненных историй (Роджерс, 1994).

Далеко не все истории становятся определяющими «Я-концепцию». Некоторые воспоминания и впечатления остаются историями о ярких переживаниях, оставаясь чувственным опытом. Другие истории и воспоминания становятся «Я-определяющими», именно они подвергаются рефлексии и становятся смысловым опытом, который становится элементом личной идентичности. (Singer et al., 2013). К таким событиям относятся эпизоды из любой области жизни, которые существенно повлияли на ход событий жизни или изменили отношение к ней – такие ситуации, после происшествия которых, жизнь можно было бы условно поделить на «до» и «после». Кроме того, это могут быть события, существенно повлиявшие на представление о себе. Составляя историю своей жизни, человек выборочно относится к событиям и, благодаря избирательности, определенным образом представляет себе и другим свое прошлое, формирует свое поведение в настоящем, и отчасти программирует будущее. Для сознания человека не бывает незначительных историй и то, как он трактует для себя или для других какое-либо событие и определяет его жизнь (Брунер, 1987). Обмениваясь историями, человек не только выражает свое «Я», но и придает смысл и вес конкретным событиям собственной жизни, достраивает и перестраивает внутренний мир. Сторонники нарративного подхода разделяют представление о том, что возможно неограниченное множество описаний мира, и ни одно из них не может претендовать на универсальность. Некоторые описания являются более убедительными и имеют тенденцию доминировать в жизни человека. Описания-нарративы также различаются и по тем параметрам, которые открывают или закрывают человеку возможности для реализации его ценностей, мечтаний, надежд и т.п. По утверждению Д.В. Кутузовой, «Когда в жизни человека доминирует история, мешающая проявлению возможностей, то можно говорить о существовании проблемы и, как следствие, – неполноценной идентичности личности» (Кутузова, 2011, с. 27).

Нобелевский лауреат, известный психолог Д. Канеман в своем понимании нарратива говорит о тех смыслах, которыми наделяют историю не только сам человек, но и его слушатели или читатели. Помимо «привносимых» в истории смыслов, Канеман акцентирует внимание и на временных аспектах историй. Он говорит о том, что всякая история повествует о важных событиях и памятных моментах, а не о течении времени. Так работает вспоминаящее «Я»: оно составляет истории и хранит их для будущего использования. Важно, чтобы такие истории содержали бы информацию о ценностях, знаниях и умениях как ресурсов, способствующих преодолению трудностей (Канерман, 2014).

Сегодня изучение индивидуальности носит характер целостного подхода. Целостная характеристика индивидуальных свойств человека разрабатывалась и осуществлялась еще в научной школе В.С. Мерлина и обозначена им как интегральная индивидуальность. Парадигма целостности и системности в понимании индивидуальности определяется ее динамической вертикальной структурой, в которой понятие вертикали сопряжено с понятием глубины и представляет собой ядро, сущность человека, что во многом соответствует понятию динамической индивидуальности, принятой в когнитивной психологии. Такой подход в понимании индивидуальности предъявляет особые требования к методологии ее эмпирического исследования, в котором нарратив выступает как когнитивный инструмент, который позволяет соединить различные аспекты существования человека: идентичность, индивидуальность и социальное поведение личности. Более того, В.С. Мерлин рассматривал понятие «личность», как составную часть индивидуальности, так как понятие «индивидуальность» описывает и объясняет не только личностные, но также и социально-психологические, и индивидные особенности человека (Мерлин, 1996).

Таким образом, само понятие «индивидуальность» можно охарактеризовать как интегративную, иерархически упорядоченную целостную систему, которая складывается из совокупности относительно автономно существующих разноуровневых подсистем, многозначно и многообразно связанных между собой. «Иерархический способ и уровни, единство интеграции и дифференциации, динамичность, подвижность и изменчивость, вертикальная структура, сопряженная с понятием глубины – ядром, сущностью человека, открытость к преобразованиям выступают основными параметрами понимания феномена индивидуальности» (Капустина, 2014, с. 20). Такое представление об индивидуальности, опирающиеся на идеи М. Бубера, М.М. Бахтина, Г. Херманса и др., во многом, соотносится с концепциями «диалогического Я». При этом, по определению Б.Г. Ананьева, индивидуальность есть жизненный путь личности, путь становления ее индивидуальности, это конкретная жизнь любого человека, которая всегда – исключительный случай (Ананьев, 2001). Как отмечает Н.В. Гришина: «Сегодня все очевиднее становится переход психологии к оперированию такими более «жизненными» категориями как жизненный мир, жизненное пространство и жизненная ситуация, стратегии и стили жизни. Они в большей мере отвечают задачам не просто описания человека, а поиска таких критериев, которые соответствовали бы необходимости научного исследования и обоснования его способов существования в этом мире» (Гришина, 2002, с. 21). Одну из таких категорий представляет «нарратив», рассматривающийся не просто как жизненный путь или биографическая история, а как определенная социально-когнитивная схема интерпретации жизненного пути, как определенный культурный паттерн сложного социального взаимодействия. А также, выступающий как языковая культурная когнитивная модель, ответственная за придание смысла жизненным ситуациям человека, объединяя по определенным законам его интенции во времени и пространстве. Нарратив является ключевым



моментом, составляющим индивидуальность конкретного человека, окруженного социальными отношениями и живущего в конкретном обществе, в конкретный исторический период.

Таким образом, фокусом внимания нарративного подхода является, с одной стороны, – взаимосвязь представлений человека о себе, способности влиять на свою жизнь, авторской позиции по отношению к собственной истории, с другой, – социальные (культурные, политические, экономические) факторы.

### **Процедура, методы и методики исследования**

*Организация исследования* – проведенное исследование было разделено на две части.

*Первая часть* включала в себя лонгитюдное биографическое исследование, в котором прослеживался жизненный путь 18-ти героев документального фильма «Рожденные в СССР» и проводился анализ жизненного нарратива каждого участника фильма, в каждом его возрастном периоде с 7 до 28 лет (временной интервал 7 лет).

*Вторая часть* – эмпирическое исследование, в котором участвовало 39 человек (от 21 до 35 лет), направленное на изучение нарратива, значимых жизненных ситуаций, биографий и смысложизненных ориентаций личности.

#### ***Дизайн исследования***

*Цель исследования:* в русле нарративного подхода изучить значимые жизненные ситуации и смысложизненные ориентации личности, характеризующие идентичность и индивидуальность личности.

*Объект исследования:* первую часть исследования составили 18 героев документального фильма «Рожденные в СССР» (от 7 до 28 лет), из них 8 женщин и 10 мужчин. Во второй части приняли участие жители г. Санкт-Петербурга: 39 человек (20 женщин и 19 мужчин), в возрасте от 21 до 35 лет. Условиями формирования этой выборки были относительная однородность

их возрастного и образовательного уровня, почти равное количество мужчин и женщин для формирования сравниваемых групп. Обследованные нами люди относились к возрастному периоду ранней и средней взрослости, имеющие достаточно высокий уровень образования, в большинстве своем семейные или разведенные.

*Предмет исследования:* значимые ситуации в жизненном нарративе человека и смысложизненные ориентации личности.

### ***Основные гипотезы***

1) Нарративный подход позволяет выявить жизненные ситуации, которые являются наиболее значимыми для человека, определяющие ход его дальнейшей жизни и характеризующие идентичность и индивидуальность личности.

2) Существует взаимосвязь интегрированности жизненного опыта со смысложизненными ориентациями личности.

### ***Методы и методики исследования***

В исследовании использовались: метод контент-анализа, косвенное интервью, тест «Смысложизненные ориентации (СЖО)».

*Контент-анализ* – применялся при анализе биографий героев фильма и результатов интервью в эмпирическом исследовании. Было использовано два типа контент-анализа: поисковый и контрольный (Чикер, 2010).

Категории поискового анализа были разработаны при участии семи экспертов-психологов.

Изучение значимых жизненных ситуаций в качестве единиц анализа привело к предположению о том, что любые события жизни индивидуума, так или иначе, являются следствием выбора в результате принятого решения или выбора своего отношения к тем событиям, которые по каким-либо причинам не зависели от воли самого индивидуума. Примером последних могут быть ситуации раннего детства, когда события жизни, во многом, определяются решениями родителей или же потерей близкого человека.

В результате лонгитюдного исследования индивидуального развития и значимых ситуаций в жизненном нарративе героев фильма «Рожденные в СССР», были выделены и согласованы следующие категории значимых ситуаций.

1) Свободный выбор. К данной категории относятся значимые ситуации жизненного нарратива, которые произошли в результате самостоятельного выбора индивидуума, с пониманием и принятием той ответственности, которую предполагает принятое решение. Были выделены следующие дискурсивные маркеры, отражающие данную категорию, в общем смысле, отражающие содержание нарратива «я сам»: «решил», «выбрал», «сделал», «ошибся», «приобрел» и т.д.

2) Ограниченный выбор. К данной категории относятся значимые ситуации жизненного нарратива, в которых выбор индивидуума частично зависел от обстоятельств и / или других людей, с пониманием и частичным принятием ответственности за последствия и результат. Дискурсивными маркерами ограниченного выбора являлись, в общем смысле, отражающие содержание нарратива «с учетом обстоятельств»: «пришлось», «согласился», «подстроился» и т.д.

3) Вынужденный выбор (отсутствие свободы выбора). К данной категории относятся значимые ситуации жизненного нарратива, в которых выбор индивидуума полностью зависел от обстоятельств и / или других людей, без принятия личной ответственности за последствия и результат. К маркерам данной категории были отнесены, в общем смысле, отражающие содержание нарратива «само собой»: «случилось», «произошло», «было суждено», «получилось».

Выделенные критерии обоснованы тем, что при наличии большого числа возможностей и альтернатив, которые есть в жизни, выбор чего-то определенного характеризует и формирует индивидуума, который его совершает или не имеет возможности совершить, относительно имеющихся

условий. Выбор связан с осуществлением свободной воли человека и отражает его систему ценностей, поэтому необходимо учитывать, что на формирование идентичности человека и его ценностных ориентиров влияет частичное или полное отсутствие возможности воздействовать на обстоятельства.

Однако, ключевым параметром формирования идентичности, и нарратива в целом, является восприятие человеком событий и себя. Именно поэтому были взяты следующие категории контрольного анализа.

Категории *контрольного* анализа были взяты из кодировочной системы Д. Зингера и П.С. Благова, в которой выделены два типа нарративных воспоминаний: интегрированные и неинтегрированные (Зингер, Благов, 2001).

1) *Интегрированные воспоминания* содержат формулировки, которые придают значимым ситуациям значение, смысл. Этот смысл может выражаться в «уроке», который человек извлек из своего опыта или в выводе о себе, о жизни. Например, такой рассказ может содержать фразы: «С того момента я понял, что...», «Это событие позволило осознать, что в жизни / что я / что другие люди...и т.д.». Иначе говоря, формулировки должны содержать информацию о причинно-следственных связях ситуации и их значении в жизни человека.

2) *Неинтегрированные воспоминания* – могут быть очень эмоциональны, содержать информацию о чьих либо словах или действиях, но человек не придает им значения или не осознает их смысл. По Зингеру и Благову воспоминание, которое человек выражает словами: «Я был застенчивым ребенком», но при этом не объясняет, как это качество повлияло на его жизнь, или высказывание: «Это был мой последний год в школе...», но не говорит, как это событие отразилось в дальнейшем, не являются интегрированными.

Контрольный контент-анализ интервью респондентов проводился также и для оценки их удовлетворенности прожитым периодом жизни. В качестве контрольного был выбран ведущий вопрос – относительно желаний изменить прошлое: «Если бы была возможность прожить жизнь заново, чтобы ты изменил?». Кодировка ответов проводилась следующим образом:

- *удовлетворенность жизнью* отмечалась в тех случаях, когда человек в целом оценивал свою жизнь положительно и не хотел в ней ничего менять или отмечал желание изменить одно / несколько конкретных событий или решений;
- *неудовлетворенность жизнью* отмечалась в тех случаях, когда респондент высказывал желание изменить все или почти все события прошлого, кроме одного / нескольких конкретных событий или решений.

*Косвенное интервью* – применялось при изучении жизненных ситуаций респондентов, участвующих во второй части исследования (39 человек). Косвенное интервью заключается в том, что подлинный смысл вопроса или ответа может отличаться от его формулировки. Именно формулировки, а не содержание ответов учитывались при определении описанного воспоминания как ситуации, произошедшей в результате свободного, ограниченного или вынужденного выбора.

Ответы респондентов производились письменно, с целью необходимости формулировать письменную речь, и, следовательно, задавали более структурированное повествование.

С помощью косвенного интервью были получены данные о наиболее значимых жизненных ситуациях («переломных» моментах) в жизни каждого респондента, а также об интегрированности полученного им опыта.

В исследовании нами также был использован *тест «Смысложизненные ориентации (СЖО)»*, адаптированный Д.А. Леонтьевым (Леонтьев, 2000).

*Математико-статистические методы обработки данных.* Для анализа данных были применены методы описательной статистики: коэффициент различий U-Манна-Уитни, Хи-квадрат Пирсона и корреляционный анализ Спирмена.

## Результаты исследования

*Часть 1 – лонгитюдное биографическое исследование* значимых ситуаций в жизненном нарративе героев фильма «Рожденные в СССР» (18 человек, из них 8 женщин и 10 мужчин). С помощью поискового метода контент-анализа, с участием 7-ми экспертов-психологов были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Частота встречаемости выделенных категорий значимых ситуаций

Категория ситуаций	Примеры ситуаций	Количество ситуаций	%
Свободный выбор	выбор профессии; переезд; свадьба; рождение детей; путешествия и др.	54	33,7
Ограниченный выбор	расставание со спутником; смена работы; конфликты и др.	23	16,4
Вынужденный выбор	смерть близкого; переезд из одного города в другой (в детском возрасте); болезнь; стихийные бедствия; армия; изменения в политике и экономике государства; давление в связи с расовой принадлежностью; воспитание в неполной семье, в детском доме и др.	63	49,9
Всего		140	100

*Примечание: многие ситуации могут быть отнесены к разным категориям в зависимости от индивидуальных условий жизни разных людей.*

Из представленной таблицы 1 видно, что ситуации, в которых человек лишен возможности повлиять на происходящее (категория вынужденного выбора), повлиявшие на содержание нарративов и формирование идентичности, встречаются чаще остальных (49,9%). Сложность и важность таких ситуаций, вероятно, связаны с необходимостью адаптации к сложившимся обстоятельствам и поиском смысла происходящего, что требует внутренних личностных усилий, направленных на их принятие.

В качестве наиболее яркого примера формирования нарратива с преобладанием ситуаций категории вынужденного выбора может быть рассмотрена история Марины. Она одна из одиннадцати детей в семье священника, в которой преобладало наличие строгих норм, правил и ограничений. Младше Марины еще четверо детей. В результате домашней нагрузки, она вынуждена быть дома, в то время, как ее ровесники уже ходят в школу. В этом же возрасте Марина проходит первое причастие: «В семь лет уже несешь ответственность за свои поступки перед Богом».

В подростковом возрасте девочка, по ее словам, оказывается под гнетом старшей сестры, что в подобной семье неоспоримо, так как старших надо уважать и слушаться. Что отразилось на формировании ее идентичности: «я – объект действий и решений значимого другого» и нашло выражение в словах Марины: «Свобода – это жить в одиночестве».

В юности родители сами выбирают специальность обучения Марины, вразрез с ее желаниями: «Профессию родители выбрали, и учиться я должна была только заочно – маме надо помогать. Историком буду». История – самый нелюбимый предмет героини.

К 28-ми годам Марина несколько раз пыталась покинуть отчий дом, создать семью и изменить профессиональный путь, но попытки заканчивались неудачно – она все равно живет в родительской семье, так и не создав своей.

Невозможность распоряжаться своей свободой привела к неспособности распоряжаться ей. Свобода выбора связана с ответственностью, а ответственность появляется только в условиях самостоятельного принятия решения. Марина была лишена этой возможности долгие годы, ввиду авторитарности и гиперопеки родителей.

Похожий нарратив и у Кати, несмотря на внешнее различие ситуаций и обстоятельств. Катя растет с мамой, которая самостоятельно занимается развитием и образованием девочки – единственного ребенка в семье. В семь

лет Катя говорит о друзьях: «У меня нет пока настоящих друзей, у меня – однопланетники и однопланетницы». Катя оканчивает школу экстерном и выбирает ВУЗ в соответствии с мамиными пожеланиями. Будучи оторванной от социума сверстников, когда особенно важно построение близких межличностных связей, в 21 год Катя испытывает тяжелый личностный кризис: «Бывают моменты, когда я чувствую себя абсолютно выжатой». Она часто выражает степень своего участия в событиях собственной жизни словами: «Что случилось, то случилось». В 28 лет Катя только завершает обучение в ВУЗе, уже по другой специальности. Изменение профессии комментирует так: «Чувствую себя виноватой на всякий случай». Преобладание вынужденных ситуаций сформировало у нее установку «я – объект выражения чужих желаний и устремлений и должна быть виновата, если реализую собственные».

В момент последних съемок Катя живет с мамой, испытывает трудности с формированием привязанностей, вследствие чего, своей семьи пока не имеет.

Очень схожие истории Кати и Марины – истории ограниченной свободы и преобладания ситуаций, в которых необходимо подстраиваться под обстоятельства, а не принимать решения, – привели к неспособности и ту, и другую самостоятельно выстраивать свою жизнь.

При детальном рассмотрении совершенно разных историй, формирование идентичности происходит схожим образом и приводит к некоторому единообразию в результате.

Почти такую же значимость в жизни человека приобретают ситуации, которые произошли в результате его самостоятельного свободного выбора (33,7%). Значимость этих ситуаций объясняется осознанием личной ответственности за дальнейшее развитие событий и возможные негативные последствия.



Наименьшее количество получили ситуации, которые вошли в категорию ограниченного выбора (16,4%). Они занимают промежуточное положение – с одной стороны, возникающие ситуации не зависят от человека, с другой – человек осознает их значимость в своей жизни и принимает за них ответственность. В своих формулировках данные ситуации содержат информацию о причинно-следственных связях события и его значения в жизни человека, определяя, тем самым, некоторую степень интеграции своих воспоминаний.

При изучении распределения значимых жизненных ситуаций 18-ти героев фильма (из них 8 мужчин и 10 женщин) по возрастным периодам и полу были получены результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение жизненных ситуаций респондентов в зависимости от пола и возрастного периода

Пол	Количество ситуаций	Возраст			
		0-7	7-14	14-21	21-28
мужчины	61	14,7%	21,3%	<b>32,8%</b>	31,2%
женщины	79	12,6%	21,5%	<b>37,9%</b>	27,8%
Итого	140	13,6	21,4%	<b>35,3%</b>	29,5%

Наибольшее количество индивидуально проанализированных событий, являющихся значимыми, по мнению героев, и повлиявшие на дальнейший ход жизни человека, приходится на «пиковый» возрастной период 14-21 год (35,3%). Такие результаты достаточно закономерны, так как именно в этом возрасте, независимо от пола, принимаются решения, связанные с выбором профессионального пути и построением близких межличностных отношений. По высказываниям героев фильма, именно ситуации, произошедшие в этом

возрасте, определили их отношение и к ситуациям в прошлом, и в оценке ситуаций с 21 года по настоящее время – 28 лет.

Однако, преобладание ситуаций той или иной категории в жизненном нарративе существенно отражаются на показателях удовлетворенности жизнью. Выводы об удовлетворенности / неудовлетворенности были сделаны на основе ответов героев на вопрос: «Если бы была возможность прожить жизнь заново, что бы ты изменил?». Система кодировки ответов приведена в описании методов и методик. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Соотношение категорий значимых ситуаций и удовлетворенность жизнью

	Категория ситуаций		
	Свободный выбор	Ограниченный выбор	Вынужденный выбор
Удовлетворенность жизнью	80%	0,5%	14,3%
Неудовлетворенность жизнью	20%	1,5%	85,7%

По результатам контент-анализа, проведенного на каждом этапе лонгитюдного исследования, выявлено, что преобладание в нарративе категории свободного выбора ситуаций психологически связано с удовлетворенностью жизнью (80%).

Такой результат, скорее всего, связан с уверенностью в способности контролировать свою жизнь, готовностью нести за нее ответственность, реализовывать свои цели и намерения. Таким образом, свободный выбор выражает самореализацию личности, что необходимо для чувства удовлетворенности жизнью.

Показательным в отношении преобладания ситуаций свободного выбора в нарративе может быть история Антона. Мальчик вырос в Москве, в квартире с видом на Кремль. Уже в семь лет он поразил зрителей свободой и самостоятельностью своих рассуждений о жизни. В 14 лет он рассказывает о том, как менял учебные заведения, из которых его отчисляли за прогулы и неуспеваемость: «Я не раскаиваюсь, мне в этой школе больше нравится». По

его высказываниям очевидно, что сильного давления и неодобрения в семье в связи с его независимым поведением не было. Навык самостоятельного принятия решений и осознание последствий сформировали в нем уверенность в своих силах и способность нести ответственность. В 21 год Антон начинает самостоятельную жизнь, женится и снимает квартиру. В достаточно юном возрасте он готов принимать жизненно важные решения, а главное – брать на себя ответственность, и не только за себя, но и за другого человека. Он уверен, что очень многое зависит от него: «Только смерть человека можно считать горем, когда ты уже бессилен». В 28 лет Антон состоялся как редактор журнала, у него двое детей и крепкий брак. Можно сказать, что он достиг личностной зрелости и способен придать жизни осмысленный и целенаправленный характер.

Преобладание ситуаций, независящих от свободной воли (вынужденный выбор) приводит к восприятию своей жизни как неуспешной, неудачной и создает общую неудовлетворенность. Отсутствие свободы (или ощущение ее отсутствия) личного выбора приводит к неспособности человека распоряжаться своей жизнью, нести за нее индивидуальную ответственность и придавать своей жизни целенаправленный характер.

Иллюстрацией преобладания ситуаций вынужденного выбора в истории жизни может быть история Андрея, мальчика, воспитанного в детском доме: «Такой распорядок каждый день». Андрей потерял родителей, когда ему было 2 года. Бабушка не смогла взять на себя опеку над внуком. В дальнейшем он переехал в американскую семью, но вскоре после усыновления отношения с приемной матерью испортились, она решила отказаться от опеки.

«Она (мать) хотела, чтобы я уехал в другую семью или в Россию. Мне все равно, я могу уехать, я знаю, как жить в России. Все, что надо было сделать, я сделал – все эти маленькие правила, которые надо было соблюдать, ничем не помогают. Я как бы все время виноват».

С ранних лет Андрей вынужден был приспосабливаться к тому, как взрослые организуют его жизнь и относятся к нему. Сочувствие и жалость, которые мальчик часто испытывал по отношению к себе, создали убежденность в собственной слабости и ущербности, а злость (как в случае с приемной матерью) – ощущение ненужности и несостоятельности. Формирование идентичности на основе такого взаимодействия со значимыми другими привело к неуверенности в собственных силах и неспособности придать жизни целенаправленный характер.

Описанные ситуации в жизни Андрея стали значимыми, ключевыми в его нарративе. Несмотря на то, что его усыновила впоследствии весьма благополучная семья, и он получил опыт принятия, его попытки начать самостоятельную жизнь не увенчались успехом. В 28 лет он снова живет в приемной семье, в закрытом городке.

От съемок в последнем эпизоде фильма Андрей отказался, объяснив это желанием разобраться в себе и восстановить силы.

Преобладание ситуаций, которые происходят помимо воли человека, независящих от него, может свидетельствовать об ощущениях недостаточной возможности личности адаптироваться к изменениям. Почти отсутствие ситуаций, относящихся к категории «ограниченный выбор» (2%), подтверждает их промежуточное положение в осознании личностью удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью, но это не является отрицанием их значимости в жизненном нарративе человека.

Анализ биографий героев фильма, конечно, неполно описывает формирование таких многогранных и динамичных характеристик как идентичность и индивидуальность личности. Однако, описание нарратива сквозь призму категорий выделенных ситуаций, позволяет говорить о закономерностях их формирований. Важнейшим этапом становления личности, безусловно, является семейное воспитание и влияние других значимых людей, а также ситуаций, в которых взрослеет человек. Последнее

касается как его окружения, так и исторического периода, в котором человек существует.

Применение нарративного подхода в лонгитюдных биографических исследованиях потребовало индивидуального рассмотрения нарратива, что позволило сделать выводы о наличии в жизни каждого человека наиболее значимых ситуаций, повлиявших на дальнейший ход его жизни. Были выделены «пиковый» возрастной период и возраст «переломных ситуаций» – 14-21 год, которые влияют на формирование идентичности и индивидуальности каждого человека в определенной социо-культурной среде.

*Часть 2 – эмпирическое исследование значимых жизненных ситуаций и смысло-жизненных ориентаций личности* (39 человек, из них 20 женщин, средний возраст 27,9 лет; и 19 мужчин, средний возраст 28,1 лет). Для исследования значимых жизненных ситуаций респондентам было предложено ответить на следующие три вопроса, применяемых в практике нарративного подхода (Уайт, 2010).

- 1) Вспомните и опишите ситуации, которые Вы могли бы назвать наиболее значимыми в Вашей жизни (которые повлияли на ход событий жизни).
- 2) Какие Вы испытывали переживания в связи с этими ситуациями?
- 3) Какое Ваше отношение к этим ситуациям сейчас?

При проведении интервью в инструкции указывается, что необходимо описать в письменной форме значимые жизненные ситуации, которые можно охарактеризовать как переломные моменты жизни. Это должны быть эпизоды, которые, на взгляд респондента, существенно повлияли на ход его жизни или изменили отношение к ней, это такие ситуации, после которых, жизнь можно условно поделить «до них» и «после». Описываемые события могли происходить в любой области жизни: дома, в школе, на работе, среди сверстников, с друзьями, в семейных отношениях, в отношениях с самим

собой, в области целей, мечтаний, надежд, ожиданий и ценностей, а также в том, что касается горизонтов жизни, будущих возможностей и прочее.

Количество ситуаций, которые нужно описать, не ограничено. Время строго ограничено 10 минутами. Ограничение по времени было введено для актуализации наиболее важных событий.

Первый вопрос был направлен на изучение значимой ситуации в соответствии с критериями выбора, выделенными в первой части исследования. Вторым вопросом являлся контрольный относительно подтверждения значимости ситуации, определяющейся яркостью эмоционального переживания. Кроме того, сочетание и последовательность второго и третьего вопросов позволяли изучить интегрированность события и свойственный данному человеку способ восприятия значимых ситуаций, а также степень рефлексии. Полученные данные позволяли делать наиболее обоснованные выводы об интегрированности полученного опыта.

Метод свободного описания Я-воспоминаний позволил изучить исследуемые характеристики косвенным образом, что особенно важно в нарративном подходе, так как позволяет учитывать особенности повествования. Кроме того, значимые ситуации очень индивидуальны, поэтому при попытке стандартизировать исследование, была бы утрачена специфика нарратива и идентичности.

С помощью метода контент-анализа были получены следующие результаты (таблица 4).

Таблица 4 – Частота встречаемости выделенных категорий значимых жизненных ситуаций

Категория ситуаций	Примеры ситуаций	Количество ситуаций	%
Свободный выбор	выбор профессии; переезд; свадьба; рождение детей; путешествия и др.	29	37,6
Ограниченный выбор	расставание со спутником; смена работы; конфликты и др.	16	20,7
Вынужденный выбор	смерть близкого; измена; болезнь; отказ родителей от опеки; судебные тяжбы; разводы; мошенничество и др.	32	41,7
Всего		77	100

*Примечание: многие ситуации могут быть отнесены к разным категориям в зависимости от индивидуальных условий жизни разных людей.*

Полученные результаты подтверждают выводы, сформулированные при анализе жизненных нарративов героев фильма «Рожденные в СССР». Важными и «переломными» ситуациями в нарративе наших респондентов являются события, в которых человек лишен возможности повлиять на происходящее – вынужденный выбор (32 ситуации, 41,7%). Почти равное количество с ними составляют ситуации, которые произошли в результате свободного выбора (29 ситуаций, 37,6%), что связано с осознанием личной ответственности за дальнейшее развитие событий, в том числе, возможно и негативных. Как и в предыдущем исследовании, наименьшее количество ситуаций вошли в категорию «ограниченный выбор» (16 ситуаций, 20,7%).

Однако, самым существенным, определяющим значимость ситуации является то, как человек ее воспринимает и насколько осознает ее значение и смысл в своей жизни.

Для изучения осознания значимых жизненных ситуаций применялась кодировочная система анализа рассказов о воспоминаниях *контрольного* контент-анализа, в ходе которого ситуации группировались по двум категориям: *интегрированные ситуации* и *неинтегрированные ситуации*. Критерий интегрированности является показателем осознанности жизненного опыта (таблица 5).

Таблица 5 – Показатели интегрированности / неинтегрированности значимых ситуаций

Категории ситуаций	Количество ситуаций	Количество интегрированных ситуаций	Количество неинтегрированных ситуаций
Свободный выбор	29	20 (69%)	9 (31%)
Ограниченный выбор	16	9 (56%)	7 (44%)
Вынужденный выбор	32	18 (56%)	14 (44%)
Всего	77	47 (61%)	30 (39%)

Статистически значимых различий критерия интегрированности с категориями ситуаций (свободный выбор, ограниченный выбор, вынужденный выбор) обнаружено не было (Хи-квадрат Пирсона). Вероятно, склонность к интеграции опыта определяется способностью личности придавать значение и смысл, что не зависит от качеств и характеристик значимых ситуаций.

Примером отсутствия интегрированности опыта может быть история Альгеца, юноши, воспитанного в финансово обеспеченной, благополучной семье. С 14 лет он находится в отношениях с девушкой, ставшей его женой и которая принимает в их семье жизненно важные решения, и, кроме того, помогает герою с трудоустройством.

Значимыми ситуациями его жизни он отмечает развод родителей: «Самое тяжелое событие». О рождении дочери, он также высказывается эмоционально, но не придает значения или смысла событию: «Самый прекрасный подарок на свете». На вопрос: «Что это значит для тебя?», ответ был: «Не знаю еще, но приятно».

Непростой ситуацией для него стало вынужденное увольнение с работы в связи с экономическим кризисом. Об этом он тоже рассказывает лишь как об эмоционально насыщенном событии: «Слезы стояли в глазах». В целом, Альгез высказывается о своей жизни неудовлетворенно. Ему непонятны причины его нынешнего положения, многое он считает



независящим от него, и большая часть важного жизненного опыта им не интегрирована.

Примером интегрированности опыта может служить история жизни Жанны и Лёни (сестра и брат), в которой одной из наиболее значимых ситуаций их жизни стала служба в армии (18 лет). Однако при индивидуальном подходе становится заметна связь этого события с не менее значимым событием в более раннем возрасте. В семь лет их перевозят из России в Израиль, дети сталкиваются с межрасовой неприязнью и в той, и в другой стране: «В России нам говорили – убирайтесь в свой Израиль, здесь нас называют русскими и говорят: «Убирайтесь в Россию». С раннего детства ни одно место они не могут включить в свою идентичность, не могут назвать себя его частью. Служба в армии позволяет им приобрести право называть землю Израиля «своей», стать частью народа и государства. Вот, что об этом говорит Лёня: «Если я буду тут жить, я буду знать, что я это заслужил». Это желание подтверждается свободным добровольным выбором обоих служить в армии (по определенным причинам они могли не идти в армию). При этом они совершенно по-разному воспринимают свой армейский опыт в дальнейшем. Если Жанна считает его одним из наиболее счастливых, то для Лёни он стал восприниматься как окончание одной вехи жизни и начало другой, и по его словам, стал действительно «переломным». Вначале он испытывал трудности в эмоциональном сближении с людьми, но чувство долга сделало его более терпимым. Для Жанны армия стала возможностью преодолеть комплексы, обрести женственность: «Это лучший период в моей жизни, я приобрела уверенность в себе». И для нее этот опыт интегрирован с одним смыслом, тогда как для Лёни – с другим. Он переживает его как противоречащее его мировоззрению: «Два года в армии прошли зря, зачем воевать за эти дурацкие религиозные драчки! Играйте в футбол. А не с автоматами...». Но армейский опыт определил его отношение и к себе, и к миру: «После армии я стал космополитом».

Таким образом, становится видно, что при индивидуальном рассмотрении нарратива, одна и та же значимая ситуация может быть интегрирована с разным значением для формирования идентичности. При этом оба героя удовлетворены своей жизнью, что обусловлено интеграцией значимых событий.

По критерию интегрированности жизненного опыта как показателя осознанности значимых ситуаций, в сбалансированной по возрасту выборке (N=39; из них мужчин 19, средний возраст 28,1 лет; женщин 20, средний возраст 27,9 лет), были выявлены статистически значимые различия по полу (t-критерий U-Манна-Уитни,  $p < 0.05$ ), представленные на рисунке 1.

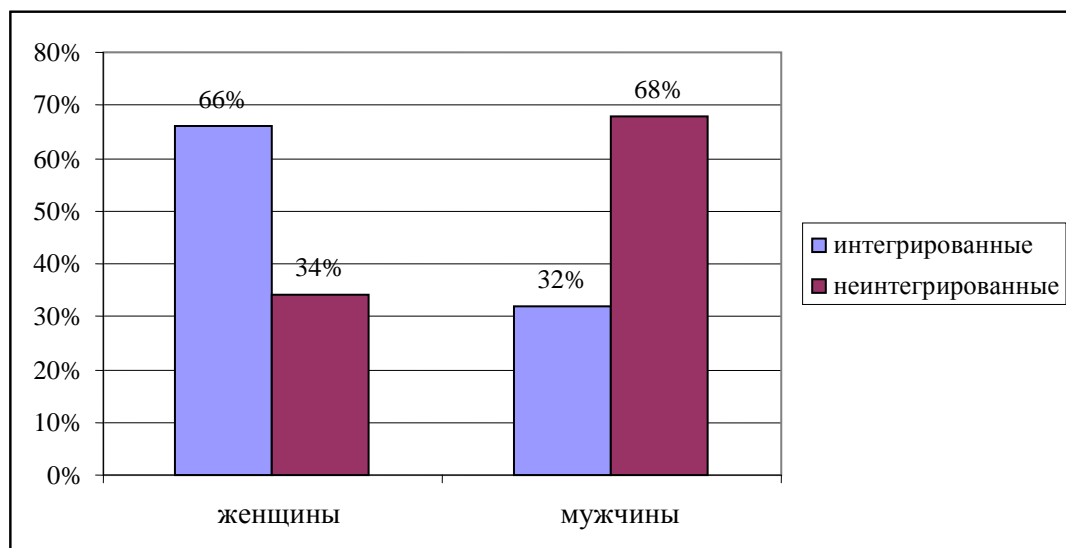


Рисунок 1 – Статистические различия по полу по критерию интегрированности Я-определяющих воспоминаний

Полученные различия по полу свидетельствуют о том, что женщины более склонны к осознанию своего жизненного опыта. Такой результат может быть объяснен более высокой склонностью женщин к самоанализу (рефлексии) (Капустина, 2012).

Таким образом, данные результаты подтверждают, что придание опыту значения и смысла не зависит от качеств и характеристик значимых

ситуаций, а зависят от мотивации и способности личности к интеграции своих жизненных событий, и у женщин они оказались более выраженными.

***Исследование смысложизненных ориентаций***

Результаты изучения смысложизненных ориентаций по всей выборке (N=39) отражены на рисунке 2.

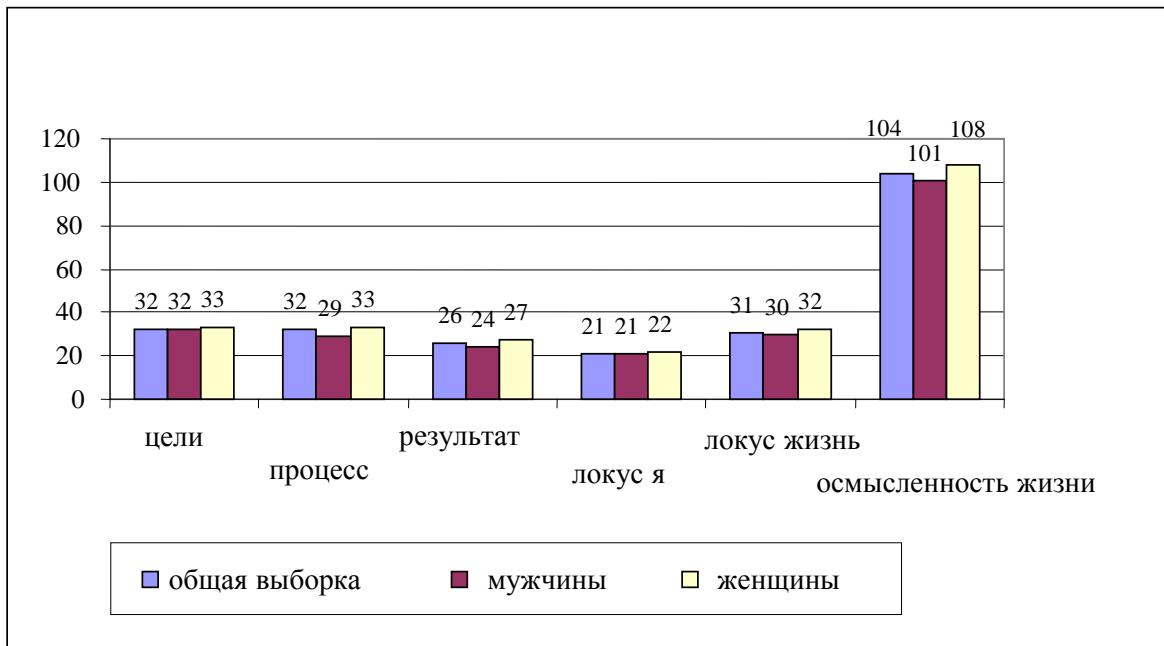


Рисунок 2 – Средние значения показателей теста смысложизненных ориентаций

Прежде всего, обращает на себя внимание тот факт, что статистически значимых различий по полу ни по одному показателю обнаружено не было.

Показатели по шкалам «наличие целей в жизни», «локус контроль-Я» и у мужчин, и у женщин находятся в диапазоне средних значений, что означает вполне определенную направленность жизни, планы на будущее, удовлетворенность жизнью, возможность контролировать и влиять на события собственной жизни. Шкала «процесс» отражает интерес к жизни, и по этой шкале выявилась как тенденция, что женщины несколько больше получают удовольствие от процесса своей жизни (33 балла), чем мужчины (29 баллов).

По остальным двум шкалам «результативность» и «локус контроля-жизнь» и у мужчин (26 баллов), и у женщин (31 балл) показатели имеют высокие значения. Этот факт говорит о том, что испытуемые считают свою жизнь достаточно продуктивной, успешной и они способны ее контролировать. Такие результаты можно объяснить тем, что большинство испытуемых относятся к возрастному периоду 26-31 год, когда многие значимые события жизни уже произошли (окончание ВУЗа, свадьбы, рождение детей и т.д.). Это дает им основание оценивать пройденный отрезок жизни как имеющий достижения, и убежденность в том, что они могут сами свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Интересные результаты получены по шкале «общая осмысленность жизни» («ОЖ»). У женщин показатель по этой шкале находится на достаточно высоком уровне (108 баллов), у мужчин – на среднем (101 балл).

*Корреляционный анализ*, проведенный по совокупной выборке (N=39), показал, что прослеживаются статистически значимые положительные взаимосвязи между показателями значимых ситуаций «интегрированность жизненного опыта» и методикой «СЖО» «цели в жизни», «процесс жизни», «результативность жизни» ( $r = 0.31$ ;  $p < 0.05$ ). Полученные взаимосвязи можно интерпретировать следующим образом: испытуемые, придающие смысл значимым жизненным ситуациям, способны к интеграции своего жизненного опыта, проявляют интерес к жизни, ощущают удовлетворенность жизнью и самореализацией. Обнаружена сильная положительная взаимосвязь между обобщенными показателями «интегрированность значимых ситуаций» и «общая осмысленность жизни» ( $r = 0.40$ ;  $p < 0.01$ ), определяющая осознание и способность личности наделять жизненные ситуации смыслом и значением. Данный факт подтверждает традиционный для нарративного подхода постулат о связи между сформированностью идентичности личности через интеграцию воспоминаний и общим переживанием жизни как осмысленной.

## Обсуждение результатов

Анализ лонгитюдного исследования интегрированных и неинтегрированных Я-воспоминаний дает основание полагать, что применение нарративного подхода позволяет выявить и проанализировать события, являющиеся важными, по мнению респондентов, и влияющие на ход дальнейшей жизни человека.

Результаты контент-анализа в обеих частях нашего исследования показывают, что наиболее часто «переломными» ситуациями в жизненном пространстве человека и выступающими как нарратив, являются события, в которых человек лишен возможности повлиять на происходящее. Меньшее количество составляют ситуации, попадающие в категорию свободного выбора. Достаточно редко значимыми являются ситуации, произошедшие в результате компромиссного решения. Идеографический подход выявил, что преобладание ситуаций в жизненной истории личности, независимых от ее свободной воли, может приводить к восприятию своей жизни как неуспешной, неудачной, создавая впечатление неудовлетворенности жизнью.

Данное предположение нашло свое отражение в исследованиях людей пожилого и старческого возраста. «Респонденты с высоким уровнем удовлетворенности жизнью по сравнению с людьми с низким уровнем удовлетворенности жизнью имеют более высокий уровень осмысленности жизни и выше – уровень сформированности смысложизненных ориентаций. Они отличаются сформированностью целей и направленностью на будущее, заинтересованностью процессом жизни, удовлетворенностью своим прошлым и самореализацией, верой в собственные силы контроля событий и убежденностью в свободе принятия решений и управляемости жизнью. Таким образом, анализ межгрупповых различий респондентов с высоким и низким уровнем удовлетворенности жизнью позволяет предположить, что данный фактор в пожилом и старческом возрасте зависит от уровня осмысленности жизни и сформированности смысложизненных ориентаций

---

личности, а также степени внутриличностной конфликтности и дезинтеграции в ценностно-смысловой сфере» (Сулова, 2014, с. 78-90).

Индивидуальное изучение нарративов дает возможность проследить этапы формирования идентичности и индивидуальности. Например, невозможность распоряжаться своей свободой приводит к неспособности распоряжаться ей. Свобода выбора связана с ответственностью, а ответственность появляется только в условиях самостоятельного принятия решения.

Нарративный подход позволил выделить «пиковый» возрастной период (14-21 год) проявления «переломных ситуаций», а также сделать выводы о закономерностях связей между событиями, их восприятием и пониманием собственной идентичности, которые взаимосвязаны с интеграцией опыта. В работах Ю.Е. Зайцевой приведены результаты исследований идентичности, в которых тождество человека с самим собой, его идентичность представлены, как результат жизни и работы над ее осмыслением, невозможный вне культуры, ее инструментов и других людей (Зайцева, 2017).

Таким образом, придание опыту значения и смысла связано со способностью личности к интеграции значимых жизненных ситуаций.

## **Заключение**

Исследование посвящено выявлению закономерностей в историях жизни людей и изучению их смысложизненных ориентаций. Подводя итоги, можно утверждать, что выдвинутые нами гипотезы исследования подтвердились. Контент-анализ лонгитюдного биографического изучения жизненных нарративов героев фильма «Рожденные в СССР» (N=18) и исследования историй жизни респондентов (N=39) выявил наиболее значимые ситуации, влияющие на дальнейший ход жизни человека. Выделены и согласованы категории этих ситуаций: «свободный выбор», «ограниченный выбор», «вынужденный выбор». Установлено, что для

человека наиболее значимыми «переломными» ситуациями являются события, в которых он лишен возможности повлиять на происходящее (категория вынужденного выбора). При этом, наибольшее количество «переломных» ситуаций приходится на «пиковый» возрастной период с 14 лет до 21 года, который является одинаково решающим как для мужчин, так и для женщин.

В обеих выборках наименьшее количество значимых ситуаций вошло в категорию ограниченного выбора. Они занимают промежуточное положение и носят компромиссный характер, однако это не снижает их значимости в истории жизни человека.

Ситуации, входящие в категорию свободного выбора, определяются индивидуальным осознанием ответственности за них, самостоятельным независимым контролем дальнейших жизненных событий, и, как показано в исследовании, значимость этих ситуаций более всего связана с удовлетворенностью жизнью, идентичностью и самодостаточностью личности.

Решающим критерием влияния пережитого опыта на самосознание и восприятие жизни оказывается способность личности к интеграции жизненного опыта – придание значения и смысла происходящим событиям. Наличие данной способности не выявило различий ни по полу, ни по возрасту. Как тенденция, обнаружилось, что женщины в большей степени, чем мужчины, склонны к осмыслению значений произошедших в жизни событий. Это может объясняться тем, что женщины больше склонны к самоанализу, интроспекции, стремлению к формированию другого (нового) отношения к событиям своей жизни.

Изучение взаимосвязи показателя «интегрированности значимых ситуаций» и показателя методики СЖО «общей осмысленности жизни» выявило, что люди, способные интегрировать жизненный опыт и придавать

ему определенный смысл, оценивают прожитый этап жизни как продуктивный, осмысленный, целеполагающий и направленный на будущее.

Исследование жизненного опыта человека выявило, что придание значения и смысла событиям жизни не связано ни с характеристиками, ни с количеством этих событий, а связано с приданием нарративу субъективного значения и смысла. Обнаружены определенные закономерности в историях жизни людей и взаимосвязи между значимыми для человека ситуациями, ориентацией на общую осмысленность жизни и способностью личности к интеграции своего жизненного опыта.

Полученные результаты подтверждают основную мысль В. Франкла о том, что критерием подлинного существования человека становится поиск им смысла своего существования, своей жизни. Этот поиск свидетельствует в пользу подлинности бытия. Франкл считает, что даже если задаваться вопросом о смысле бытия и, тем более, вести активный, самостоятельный поиск смысла в событиях своей жизни – это проявление духовной зрелости человека (Франкл, 1994; 2001). Придание смысла жизненным ситуациям определяет восприятие жизни психологически как более длинной, богатой событиями, осознанной, целеустремленной и эмоционально насыщенной.

Таким образом, нарративный подход в социально-психологическом исследовании личности дает возможности более широкого спектра изучения условий формирования индивидуальности: социально-культурного пространства, общественно-исторического контекста, семейного воспитания, влияния других людей, интегрированности жизненного опыта, активности личности во взаимодействии с другими людьми и с окружающей средой.



**Список использованных источников**

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб., Питер, 2001.
- Барский Ф.И. Личность как черты и как нарратив: возможности уровневых моделей индивидуальности // *Методология и история психологии*. 2008. Т. 3. Вып. 3. С. 93-105.
- Выготский Л.С. Психология. М., Эксмо-пресс, 2002.
- Гришина Н.В. Психология жизненного пути // *Психологический журнал*. 2007. Т. 28. № 5. С. 81-88.
- Джеймс У. Психология. М., Педагогика, 1991.
- Зайцева Ю.Е. Стратегии и стили конструирования идентичности в автобиографических Я-нарративах // *Психологические исследования*. 2017. Т. 10, № 52. С. 3-12.
- Канеман Д. *Думай медленно... Решай быстро*. М., Аст, 2014.
- Капустина А.Н. *Социальная психология личности: учебное пособие*. СПб., СПбГУ, 2012.
- Кутковая Е.С. Нарратив в исследовании идентичности // *Национальный психологический журнал*. № 4 (16) / 2014. С. 23-33.
- Кутузова Д.В. Введение в нарративную практику // *Журнал практического психолога*. 2011. № 2. С. 23-41.
- Левин К. *Теория поля в социальных науках*. СПб., Речь, 2000.
- Леонтьев Д.А. *Тест смысложизненных ориентаций*. М., Смысл, 2000.
- Леонтьев Д.А. *Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности*. М., Смысл, 2003.
- Макадамс Д.П. Психология жизненных историй // *Методология и история психологии*. 2008. Т. 3. Вып. 3. С. 135-167.
- Мерлин В.С. *Очерк интегрального исследования индивидуальности*. М., Наука, 1986.
- Мид Дж. *Сознание, «Я» и общество*. М., Аст, 2009.
- Олпорт Г. *Становление личности. Избранные труды*. М., Смысл, 2002.
- Роджерс К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. М., Прогресс, 1994.
- Сарбин Т. Нарратив как базовая метафора психологии // *Постнеклассическая психология*. 2004. № 1. С. 6-38.
- Суслова Т.Ф., Жучкова С.М. Исследование удовлетворенности жизнью и смысложизненных ориентаций в пожилом и старческом возрасте // *Социальная психология и общество*. 2014. Т. 5, № 3. С. 78-89.
- Уайт М. *Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию*. М., Генезис, 2010.
- Франкл В. *Человек в поисках смысла*. М., Прогресс, 1994.
- Франкл В. *Воля к смыслу*. СПб., Речь, 2001.
- Хьелл Л., Зиглер Д. *Теории личности*. СПб., Питер, 1997.
- Чикер В.А. *Методология и методы социально-психологических исследований: учебное пособие*. СПб., СПбГУ, 2010.
- Эриксон Э. *Идентичность: юность и кризис*. М., Прогресс, 1996.
- Bamberg, M. Who am I? Narration and its contribution to self and identity / *Theory & Psychology*. 2011. Vol. 21(1). Pp. 3-24.
- Bruner J. Life as Narrative // *Social Research*. 1987. No. 54 (1). Pp. 11-32.

- Singer J., Blagov P., Berry M., Oost K.M. Self-defining memories, scripts, and the life story: narrative identity in personality and psychotherapy // *Journal of Personality*. 2013. No. 81(6). Pp. 569-582.
- Singer J.A., Blagow P.S. Classification System and Scoring Manual for Self-defining Autobiographical Memories // Department of Psychology, Connecticut College, New London, CT 06320, 2001.

## References

- Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniia [Man as an object of knowledge]. St. Petersburg, Piter Publ., 2001. (In Russian)
- Barskii F.I. Lichnost' kak cherty i kak narrativ: vozmozhnosti urovnevykh modelei individual'nosti [Personality traits and how a narrative: possibilities of multi-level models of personality] // *Metodologiya i istoriya psikhologii*. 2008. Vol. 3. Is. 3. Pp. 93-105. (In Russian)
- Vygotskii L.S. Psikhologiya [Psychology]. Moscow, Eksmo-press Publ., 2002. (In Russian)
- Grishina N.V. Psikhologiya zhiznennogo puti [Psychology life path] // *Psikhologicheskii zhurnal*. 2007. Vol. 28. No. 5. Pp. 81-88. (In Russian)
- Dzheims U. Psikhologiya [Psychology]. Moscow, Pedagogika Publ., 1991. (In Russian)
- Zaitseva Iu.E. Strategii i stili konstruirovaniia identichnosti v avtobiograficheskikh Ia-narrativakh [Strategies of identity processes and identity styles in autobiographical Self-Narratives] // *Psikhologicheskie issledovaniia*. 2017. Vol. 10. No. 52. Pp. 3-12. (In Russian)
- Kaneman D. Dumai medlenno... Reshai bystro [Think slowly... Solve quickly]. Moscow, Ast Publ., 2014. (In Russian)
- Kapustina A.N. Sotsial'naia psikhologiya lichnosti. Uchebnoe posobie [Social psychology of personality]. St. Petersburg, SPbSU Publ., 2012. (In Russian)
- Kutkovaia E.S. Narrativ v issledovanii identichnosti [Narrative in the study of identity] // *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal*. No. 4 (16) / 2014. Pp. 23-33. (In Russian)
- Kutuzova D.V. Vvedenie v narrativnuiu praktiku [Introduction to narrations practice] // *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*. 2011. No. 2. Pp. 23-41. (In Russian)
- Levin K. Teoriia polia v sotsial'nykh naukakh [Field Theory in social Sciences]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2000. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii [Test life orientations]. Moscow, Smysl Publ., 2000. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti [Psychology of sense: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow, Smysl Publ., 2003. (In Russian)
- Makadams D.P. Psikhologiya zhiznennykh istorii [Psychology of life stories] // *Metodologiya i istoriya psikhologii*. 2008. Vol. 3. Is. 3. Pp. 135-167. (In Russian)
- Merlin V.S. Ocherk integral'nogo issledovaniia individual'nosti [Essay integral research of individuality]. Moscow, Nauka Publ., 1986. (In Russian)
- Mid J. Soznanie, «Ia» i obshchestvo [Consciousness, the "I" and society]. Moscow, Ast Publ., 2009. (In Russian)

- Allport G. Stanovlenie lichnosti. Izbrannye trudy [Formation of personality. Selected works]. Moscow, Smysl Publ., 2002. (In Russian)
- Rodgers K. Vzgliad na psikhotorapiiu. Stanovlenie cheloveka [Perspective on psychotherapy. The development of man]. Moscow, Progress Publ., 1994. (In Russian)
- Sarbin T. Narrativ kak bazovaia metafora psikhologii [Narrative as a basic metaphor for psychology] // Postneklassicheskaia psikhologiya. 2004. No. 1. Pp. 6-38. (In Russian)
- Suslova T.F., Zhuchkova S.M. Issledovanie udovletvorennosti zhizn'iu i smyslozhiznennykh orientatsii v pozhilom i starcheskom vozraste [A study of life satisfaction and meaningful orientations in the elderly and senile age] // Sotsial'naiia psikhologiya i obshchestvo. 2014. Vol. 5, No. 3. Pp. 78-89. (In Russian)
- White M. Karty narrativnoi praktiki: vvedenie v narrativnuiu terapiiu [Maps of narrative practice: introduction to narrative therapy]. Moscow, Genezis Publ., 2010. (In Russian)
- Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla [Man in search of meaning]. Moscow, Progress Publ., 1994. (In Russian)
- Frankl V. Volia k smyslu [Will to meaning]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2001. (In Russian)
- Hjell L., Ziegler D. Teorii lichnosti [Theories of personality]. St. Petersburg, Piter Publ., 1997. (In Russian)
- Chiker V.A. Metodologiya i metody sotsial'no-psikhologicheskikh issledovaniy [Methodology and methods of socio-psychological research]. Uchebnoe posobie. St. Petersburg, SPbSU Publ., 2010. (In Russian)
- Erikson E. Identichnost': iunost' i krizis [Identity: youth and crisis]. Moscow, Progress Publ., 1996. (In Russian)
- Bamberg, M. Who am I? Narration and its contribution to self and identity / Theory & Psychology. 2011. Vol. 21(1). Pp. 3-24.
- Bruner J. Life as Narrative // Social Research. 1987. No. 54 (1). Pp. 11-32.
- Singer J., Blagov P., Berry M., Oost K.M. Self-defining memories, scripts, and the life story: narrative identity in personality and psychotherapy // Journal of Personality. 2013. No. 81(6). Pp. 569-582.
- Singer J.A., Blagov P.S. Classification System and Scoring Manual for Self-defining Autobiographical Memories // Department of Psychology, Connecticut College, New London, CT 06320, 2001.