

УДК 159.9.07

Платонова Я.С., Зиновьева Е.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Переживание ситуации «выхода за пределы привычного»
в жизненном опыте взрослых людей**

**Experiencing a Situation of «Going beyond the Usual»
in the Life Experience of Adults**

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования переживания ситуации «выхода за пределы привычного» в жизненном опыте взрослых людей. Выборку составили 50 человек в возрасте от 18 до 42 лет, среди которых 33 женщины, 17 мужчин. Используемые методы: полуструктурированное интервью, Портретный ценностный опросник – PVQ-R Ш. Шварца. Обработка данных включала контент-анализ; математико-статистические методы (U-критерий Манна-Уитни, иерархическая кластеризация, линейная регрессия, корреляционный анализ Пирсона). На примере критической ситуации самораскрытия (каминг-аута), были показаны разные траектории интеграции опыта переживания в жизненный опыт личности. Переживание ситуации как значимого события, делящего жизненный путь на «до» и «после», ведет как к внутриличностным, так и межличностным изменениям, выстраивающимся в жизненный опыт личности. Предиктором изменения жизненного опыта личности выступает чувство внутренней свободы. Наибольший вклад в его появление вносят приобретаемые в процессе переживания самораскрытия смыслы и свобода выбора. Кластерный анализ позволил выделить две группы: те, для кого самораскрытие выступило как значимое событие, повлиявшее на изменение содержания жизненного опыта, и те, для кого данный опыт не принес значимых изменений. В результате анализа полученных данных было показано, что переживание ситуации «выхода за пределы привычного» может изменить содержание элементов жизненного опыта, переходя из статуса жизненной ситуации в значимое событие.

Ключевые слова: жизненный опыт, переживание, выход за пределы привычного, ситуация, событие, каминг-аут

Abstract

The article presents the results of an empirical study of the experiencing the situation of «going beyond the usual» in the life experience of adults. The sample consisted of 50 people aged 18 to 42 years, including 33 women and 17 men. Methods used: semi-structured interview, Portrait Value Questionnaire – PVQ-R by S. Schwartz. Data processing included content analysis; mathematical and statistical methods (Mann-Whitney U test, hierarchical clustering, linear regression, Pearson correlation analysis). Referring to the case of a critical situation of self-disclosure (coming out), different trajectories of integrating emotional experience into the life experience of an individual were shown. Experiencing a situation as a significant event dividing the life path into «before» and «after» led to both intrapersonal and interpersonal changes that built into the life experience of the individual. A predictor of changes in a person's life experience was a sense of internal freedom. The greatest contribution to its appearance was made by the meanings and freedom of choice acquired in the process of experiencing self-disclosure. Cluster analysis made it possible to identify two groups: those for whom self-disclosure acted as a significant event that influenced changes in the content of life experience, and those for whom this experience did not bring significant changes. As a result of the analysis of the data obtained, it was shown that experiencing a situation of «going beyond the usual» can change the content of the elements of life experience, moving from the status of a life situation into a significant event.

Keywords: life experience, experience, going beyond the usual, situation, event, coming out

Введение

В настоящее время в психологической науке усиливается интерес к изучению человека в изменяющемся мире. Жизнь с ее противоречиями, разными возможностями и неопределенностью постоянно ставит перед человеком новые задачи, вовлекая его в новые жизненные ситуации, запуская необходимость обращаться к своему жизненному опыту, который, в свою очередь, изменяется в результате взаимодействия с ними. Современные исследователи все чаще обращаются к изучению реального изменяющегося жизненного контекста, где личность предстает не просто как реагирующая на ту или иную ситуацию, а как активный субъект своего жизненного пути.

В отечественной психологии уже долгое время существует традиция, связанная с конструированием понятий, описывающих жизнь «реального человека в реальном мире» (А.Г. Асмолов, М.С. Гусельцева, Н.В. Гришина и др.): жизненное пространство, жизненный путь, жизненные сценарии и жизненный опыт. Особое значение среди этих понятий имеет жизненный опыт, поскольку он преломляется через пережитые в прошлом или переживаемые в настоящем ситуации и события и запускает процессы для возникновения будущих событий. В целом, если обобщить различные идеи авторов (С.Л. Рубинштейн, Д.А. Леонтьев, Л.И. Анцыферова, Е.Е. Сапогова) о том, что такое жизненный опыт, то можно заключить, что он является смыслообразующей динамичной внутриличностной системой, которая складывается на протяжении всего жизненного пути человека и является одновременно и процессом, регулирующим жизнедеятельность человека, и результатом (совокупность знаний, умений и навыков, отношения и смысловые образования, образы пережитых событий).

Важно отметить, что, с одной стороны, сам конструкт жизненного опыта, несмотря на его активное использование, чаще применяется в качестве контекста для изучения содержания понятий, с ним связанных (например, жизненный путь, жизненный сценарий и др.), а с другой стороны,

существуют различные области психологии, в которых жизненный опыт выступает в качестве предмета исследования. Так, он активно изучается специалистами в области психологии развития и педагогики, где скорее понимается как синтез всевозможных умений, навыков, знаний, привычек и является условием для обучения и развития личности (Белкин, 2000; Щуркова, 2002; Пескова, 2008 и др.).

Особое внимание жизненному опыту уделяется в нарративном подходе, в нем он описывается как след событий, участником или наблюдателем которых был человек (Сапогова, 2017), история жизни, объединяющая отдельные истории, между которыми устанавливается связь (Carr, 1986; Кроссли, 2013), жизненный проект, организующий и направляющий все формы личных целей и действий (Simsek, 2009). В таком понимании жизненный опыт исследуется через автобиографии, в которых человеком предпринимается попытка достичь последовательности и упорядоченности своей жизни путем выбора, организации и представления ее отдельных частей (Нуркова, 2014), как предиктор принятия важных решений в будущем (Liu, Aaker, 2007).

Многими авторами отмечается, что в качестве основного механизма формирования и изменения жизненного опыта выступает переживание, как процесс аффективно-когнитивной переработки ситуаций, в которой ведущей задачей является установление связи с Я и присвоение смыслов (Gendlin, 1962; Улановский, 2009). Переживание, предстает в сознании в форме воспоминаний, образов событий, чувств, телесных ощущений, доступных для обращения, интерпретации и распознавания в любой момент времени (Василюк, 1984, Джендлин, 2000).

Отдельное направление исследований посвящено изучению жизненного опыта с позиции пережитых человеком кризисных, травмирующих ситуаций и их влияния на дальнейшую его жизнь и деятельность. Так, исследуется негативный жизненный опыт, связанный с

особенностями воспитания в детстве и детско-родительскими отношениями (Иванова, 2015; Tregagle et al., 2019), психотравмирующими стрессовыми событиями ситуациями в жизни (Коржова, 2012; Сердюкова, 2015), пережитыми острыми заболеваниями (Рагозинская, 2014; Соловова, Шарипова, 2021). Показано, что жизненный опыт, связанный с переживанием такого рода событий, может оказывать влияние на субъективную картину жизненного пути (Василенко, 2013), тип привязанности в будущих отношениях (Stumm, Latham, 2018), становление агрессивных черт личности (Шелкунова, 2018;), а также приводить к нарушению базисных убеждений о самом себе и о надежности и безопасности мира (Vanderveren et al., 2020).

Также встречаются исследования, посвященные изучению травматического жизненного опыта и его влиянию на те или иные структуры личности (Arditti, Strat, 2020). Отмечается, что наличие травматического жизненного опыта может приводить к возникновению у человека рискованного поведения (Ayton et al., 2020), в частности, самоповреждающего поведения (Christoforou, Ferreira, 2022).

В настоящее время, в такого рода исследованиях, фокус смещается с изучения последствий кризиса на то, как взрослые люди, переживая подобные ситуации, обращаются к анализу своего жизненного опыта с целью порождения нового знания о себе или поиска новых смыслов жизненных событий (Клементьева, 2014). Результатом процесса переживания может быть создание системы новых смыслов (Дорохова, 2017; Леонтьев, 2018), переоценка системы ценностей (Знаков, Касавина, Синеокая, 2018; Касавина, 2015; С.В. Тихомирова, 2020), самосовершенствование и духовный рост (Василюк, 1984), усложнение субъективного мира личности (Прохоров, Фахрутдинова, 2009). Однако чаще всего такие ситуации рассматриваются как возникающие во внешнем мире по отношению к человеку, то есть обусловленные внешними обстоятельствами. В то же время, особый интерес представляет связь между жизненным опытом и ситуациями,

детерминированными внутренней необходимостью изменений, и предполагающими «выход за пределы привычного», такими ситуациями, где человек предстает как автор и инициатор своих изменений. Эти ситуации могут стать мощным источником для трансформации жизненного опыта, поскольку сопряжены с активацией сильных переживаний, актуализирующихся в столкновении с «реальным миром», который не всегда отвечает желаемым образом. «Выход за пределы привычного» часто рассматривается как форма преадаптивного поведения личности (Кухтерина и др., 2021) или проявление неадаптивной активности (Петровский, 1992; Богоявленская, 2002). В данной работе мы рассматриваем «выход за пределы привычного» как внутреннее стремление человека к изменению, реализация которого предполагает выход за границы известного и предсказуемого (Петровский, 1997; Бухарова, 2008). Примером ситуации «выхода за пределы привычного» может служить ситуация каминг-аута, представляющая собой самораскрытие перед людьми очень значимой, наделенной для человека личными смыслами информацией, также такие ситуации можно отнести к критическим, поскольку они являются переломными для человека (жизнь делится на до и после) и сложно прогнозируемым относительно последствий.

Исследования, посвященные изучению ситуации самораскрытия не так многочисленны и бóльшую распространенность получили за рубежом. Так, часто встречаются исследования, направленные на изучение реакций родителей на самораскрытие их детей (D'augelli, 2008), в которых было выявлено, что чем позитивнее реакция родителей на идентичность ребенка, тем более у них устойчива самоидентификация. В других исследованиях встречается анализ негативных последствий этой ситуации перед родителями: бездомность (Ray, 2006; Fineman, 2013), злоупотребление психоактивными веществами и депрессии (Rothman, 2012; Gerena; 2021), стресс (Rodriguez, 2019). Указывается также, что ситуация самораскрытия

несет в себе такие положительные изменения, как трансформация жизненного пространства (Seidman, 2013), повышение степени доверия между людьми, осознание своей полноценности, ощущение внутренних сил, снятие напряжения, повышение самооценки (Фадеев, Сабунаева, 2010; Петрова, 2016), установление более близких отношений с родителями (LaSala, 2010).

В нашем исследовании мы предположили, что ситуация каминг-аута как «выхода за пределы привычного» может выступать значимым личностным событием, переживание которого наделено важными смыслами для человека, и может выступать как фактор, влияющий на изменение жизненного опыта человека. Мы также предполагаем, что для людей, воспринимающих эту ситуацию как значимое событие характерно переживание внутренней свободы на уровне убеждений и на ценностном уровне. Стоящая перед нами проблема позволила определить цель данного исследования: изучить, каким образом происходит переживание ситуации «выхода за пределы привычного» и как оно отражено в жизненном опыте молодых людей.

Процедура исследования

В исследовании приняло участие 50 человек в возрасте от 18 до 42 лет, среди которых 33 (66%) женщины и 17 (34%) мужчин. В исследовании приняли участие респонденты из разных городов России и стран бывшего СНГ – Беларусь, Украина. Большую часть респондентов составили жители Санкт-Петербурга, Москвы и города Орел. Критериями включения респондента в исследование были: возраст от 18 лет, наличие однократного или многократного опыта самораскрытия.

Процесс сбора информации о респондентах состоял из интервью и тестирования.

Полуструктурированное интервью включало в себя 20 вопросов, отражающих основные категории анализа: (1) переживания (чувства, ощущения, ассоциации); (2) образ Я; (3) опыт (смыслы, значения); (4) факторы и характеристики ситуации, сопровождающие каминг-аут.

В качестве методологического инструментария использовались: Портретный ценностный опросник – PVQ-R Ш. Шварца (Шварц, Бутенко, Седова, Липатова, 2012).

Для обработки результатов исследования применялся контент-анализ, частотный анализ, методы описательной статистики, методы оценки различий между двумя независимыми выборками (U-критерий Манна-Уитни), регрессионный анализ, кластерный анализ, корреляционный анализ. Обработка количественных данных проводилась с помощью статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.

Характеристика переживаний, сопровождающих ситуацию выхода за пределы привычного

Анализ ответов на вопросы интервью показал, что переживание ситуации «выхода за пределы привычного» происходит в трех плоскостях: эмоциональном, когнитивном и поведенческом.

Было выявлено, что ведущей эмоцией во время ситуации самораскрытия является страх (40%), причем 36% опрошенных отмечают также наличие тревожных состояний, сопряженных с телесными проявлениями (18%) в виде тремора рук, кома в горле, дрожания голоса и т.д. Большая часть респондентов (68%) после самораскрытия чувствовали облегчение, свободу, легкость, расслабление, при этом они ощущали положительное отношение к самим себе (24%) и к другим (18%). Ведущим чувством становилась гордость за самих себя (20%).

Когнитивный компонент включал в себя мысли о предвосхищении отвержения и непринятия со стороны другого (20%), его возможной

негативной реакции (18%) и потенциальных изменениях в отношениях с ним (16%). Образ себя строился вокруг негативного самоощущения («я сложный, глупый, плохой») (12%).

Поведенческий компонент в большинстве случаев (74%) был представлен реакциями избегания и ухода от последствий ситуации («я тут же ушла», «отвернулась») и замирания («не мог пошевелиться»).

После самораскрытия отмечались изменения в представлениях о себе в положительную сторону («я осознал, что я сильный, уверенный, смелый») (62%), в значимых сферах (80%), например, в профессиональной («я окончательно понял, чем хочу заниматься»), социальной («отношения с другими стали ближе»), физической («я стала иначе одеваться»), духовной («поменялось мировосприятие»), в образе будущего (82%) («я увидела для себя больше возможностей и вариантов»; «будущее стало более ясным и определенным»), появление новых смыслов и значений (96%) («освобождение», «принятие себя», «открытость», «обретение своего Я», «утверждение себя в обществе») и укрепление межличностных отношений (18%).

Анализ отличий в переживаниях во время и после ситуации, позволил предположить, что процесс самораскрытия протяжен во времени и имеет свои фазы: (1) рост напряжения и подготовка; (2) пик переживаний и действие самораскрытия; (3) облегчение и адаптация к новым условиям.

Данные подтверждают критичность ситуации «выхода за пределы привычного», способной оказывать сильное эмоциональное воздействие на человека, вызывать переживания не только за социальные последствия раскрытия, но и за свою жизнь в целом («я боялась за жизнь», «было страшно, что люди начнут проявлять ко мне агрессию»).

После раскрытия у респондентов наблюдались не только изменения в когнициях и чувствах, но и прослеживалось приобретение такой экзистенциально окрашенной характеристики как чувство свободы. Так, 83%

респондентов отметили, что стали более свободными после самораскрытия. В нарративах присутствовала метафора «освобождения», которая, предположительно, способна оказывать трансформирующее воздействие на жизненный опыт.

В зависимости от ответа на вопрос: «Являлась ли ситуация самораскрытия значимым событием Вашей жизни?», все респонденты были поделены на две группы, где эта ситуация воспринималась как значимое событие, и где самораскрытие не было событием (мы обозначили его на уровне ситуации).

Отличия «ситуации» от «события» были замечены в содержании и структуре самих нарративов. Так, тексты респондентов, для которых каминг-аут выступал значимым событием, содержали большее количество слов и деталей повествования (описание времени и места, переживаний, использование прилагательных, причастных и деепричастных оборотов и т.д.). В данных текстах использовались, преимущественно, глаголы совершенного вида (рассказал, совершил, сказал, сделал и т.д.), тогда как в текстах, где «выход за пределы привычного» воспринимался как ситуация, активность в большей мере была приписана другим людям (он спросил, узнал, догадался и т.д.) или же иным обстоятельствам (так случилось, само произошло, пришлось и т.д.). Можно предположить, что в первом случае мы имеем дело с проактивным типом повествования (Тжебиньский, 2007), согласно которому акцент в текстах делается на намерениях рассказчика, его авторской позиции к своей жизни.

В нашей выборке больше половины респондентов (60%) готовились к ситуации «выхода за пределы привычного», активно планировали, оценивали подходящий сценарий, состояние и готовность адресата, факторы ситуации и т.д., то есть являлись ее «авторами». Авторство человека по отношению к ситуации предполагает его включенность в эту ситуацию, осмысление, «проживание». Многие исследователи (Гришина, 2020; Кроник, Ахмеров,

2008) связывают авторство человека к своей жизни с восприятием значимых событий. Так, Р.А. Ахмеров писал, что при рассмотрении событий, человек становится субъектом, который включен в эти события как в своем внутреннем, так и во внешнем мире. Н.В. Гришина также указывала, что субъективный вклад личности, его авторство способно превращать обыденные ситуации в значимое событие жизни.

Сравнительный анализ переживания ситуации выхода за пределы привычного

В процессе контент-анализа текстов интервью были выявлены различия в переживаниях ситуации «выхода за пределы привычного». Для уточнения особенностей опыта переживания ситуации был проведен статистический анализ данных, полученных в ходе контент-анализа интервью. Для деления выборки на подгруппы использовалась иерархическая кластеризация методом Варда, интервальная мера: квадрат расстояния Евклида. В качестве кластеризирующих переменных рассматривались шкалы контент-анализа. Результаты представлены в дендрограмме (рисунок 1).

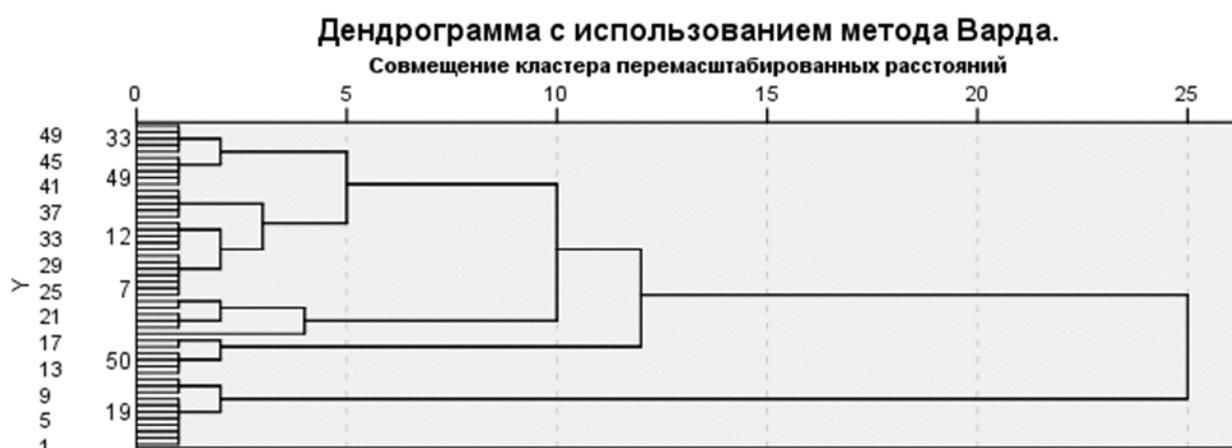


Рисунок 1 – Дендрограмма кластерного анализа переменных, отражающих опыт респондентов в ситуации самораскрытия

Кластерный анализ позволил разделить выборку на два кластера. В первый кластер вошли – 39 человек, во второй – 11 человек.

В первый кластер вошли люди, для которых характерно большее ощущение внутренней свободы, приобретаемой в процессе переживания самораскрытия. Такие люди чаще говорили об «освобождении себя» после этой ситуации, обретении аутентичности. Они также отмечали более интенсивные переживания, сопровождаемые чувством страха, тревоги, телесными реакциями (плач, дрожь), мыслями о реакциях окружающих, об изменении отношений с ними. Для данной группы респондентов характерны изменения в образе себя, других и мира. Они чаще указывали на изменения значимых сфер жизни после совершения самораскрытия (межличностной, профессиональной), образа будущего. В процессе переживания этой ситуации ими продуцировались новые смыслы, заключающиеся в принятии, познании и развитии себя, «освобождении», планировании аутентичного будущего, открытости в отношениях. Для них ситуация самораскрытия воспринималась как оказывающая значимое влияние на опыт и жизнедеятельность.

Второй кластер представлен респондентами, которые меньше всего отмечали чувство свободы или не отмечали вовсе. Для них характерны переживания, характеризующиеся меньшей интенсивностью (легкое волнение) или нейтральностью и уверенностью (спокойствие, принятие), которую скорее можно рассматривать как «избегание» столкновения с переживанием как рефлексивной и смысловой деятельностью (Василюк, 1984) В процессе переживания этой ситуации данная группа респондентов отмечала меньшее количество изменений или их отсутствие. Для них опыт самораскрытия воспринимался как обыденный, не влияющий на опыт и сферы жизнедеятельности. Все респонденты, вошедшие в данный кластер, высказались о том, что не считают каминг-аут значимым событием в жизни.

Проведенный анализ позволил нам предложить следующие названия для кластеров: для первого – «открытые к изменениям жизненного опыта», для второго кластера – «избегающие изменений в жизненном опыте».

Интересно, что в первый кластер вошли все респонденты, воспринимающие самораскрытие как значимое событие, а также те, кто высказался, что не считает его значимым событием, однако демонстрирует большие изменения в сравнении с респондентами из второго кластера. Можно предположить, что для таких людей, процесс переживания самораскрытия все еще продолжается и интегрируется в опыт, в связи с чем, сам каминг-аут пока еще не был осознан как что-то значимое для личности.

Далее характеристики каждой группы сравнивались с помощью непараметрического критерия U Манна-Уитни для независимых выборок (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение кластеров по выраженности категорий опыта с помощью критерия U Манна-Уитни

| | Кластер 1 (N=39) | Кластер 2 (N=11) | U, p |
|--|-------------------------|-------------------------|--------------------|
| Свобода | M=2,59, SD=1,85 | M=0,64, SD=0,81 | U=59, p<0,001*** |
| Изменения (в образе «Я», в образе будущего, в значимых сферах) | M=4,95, SD=1,76 | M=1,09, SD=0,7 | U=13,5, p<0,001*** |
| Переживания (чувства, телесные ощущения, состояния) | M=2,87, SD=1,72 | M=1,36, SD=0,92 | U=99, p=0,005** |
| Принятие себя | M=0,77, SD=0,9 | M=0,09, SD=0,3 | U=124,5, p=0,016* |
| Приобретаемые смыслы и значения | M=4,26, SD=1,35 | M=1,73, SD=1,1 | U=22, p<0,001*** |

Примечание: *при p<0,05; **при p<0,01; *** при p<0,001.

Сравнительный анализ показал, что для первого кластера характерно большее переживание внутренней свободы (p<0,001), более интенсивные эмоциональные переживания (p<0,01) («Я боялась за жизнь», «было страшно, что люди начнут проявлять ко мне агрессию»). Отмечается также большее число изменений (p<0,001), затрагивающих образ будущего, Я-концепцию, появление новых смыслов (p<0,001).

Предикторы изменения содержания жизненного опыта

В попытке предсказать влияние переменных на обнаруженные изменения у респондентов первого кластера, была построена регрессионная модель, где в качестве предикторов рассматривались все шкалы методик и шкалы контент-анализа для кластеров по-отдельности (R -квадрат=0,21; Дурбин-Уотсон=2,259; F =4,775; p =0,014) (таблица 2).

Таблица 2 – Регрессионная модель переменной «Изменения» для первого кластера

| Переменные | B | s | β | p |
|-------------------------|-------|-------|---------|--------|
| (Константа) | 0,646 | 1,640 | | 0,696 |
| Свобода | 0,306 | 0,141 | 0,322 | 0,037* |
| Ценность «Универсализм» | 0,111 | 0,052 | 0,318 | 0,039* |

Примечание: *при $p < 0,05$.

Регрессионный анализ, показал, что наибольший вклад в изменения содержания жизненного опыта респондентов из первого кластера вносят приобретаемое в процессе переживания ситуации «выхода за пределы привычного» переживание внутренней свободы ($\beta=0,32$) и доминирующая ценность «Универсализм» ($\beta=0,31$). Полученный результат позволяет эмпирически подтвердить, что характеристика «освобождение» ведет к изменению содержания жизненного опыта личности, наблюдаемого в текстах интервью (*«можно быть просто самим собой», «мне больше не приходится жить двумя жизнями», «я, наконец, поняла, кто я», «мне больше не надо притворяться», «я увидела для себя больше возможностей и вариантов»*). Также для первого кластера было обнаружено значимое влияние ценности «Универсализм» на «Изменения». Можно предположить, что данная доминирующая ценность, отражающая стремление и потребность человека в равенстве, толерантности, направляет поведение человека на открытость и честность по отношению к себе и другим людям, аутентичное отношение к себе, мотивируя человека к совершению самораскрытия как реализации данной ценности.

Анализ взаимосвязей категорий переживания ситуации выхода за пределы привычного

В результате корреляционного анализа Пирсона, была обнаружена статистически значимая положительная взаимосвязь категории «Свобода» с категориями «Изменения» ($r_s=0,52$; $p \leq 0,01$) и «Событие» ($r_s=0,43$; $p \leq 0,01$) (рисунок 2).

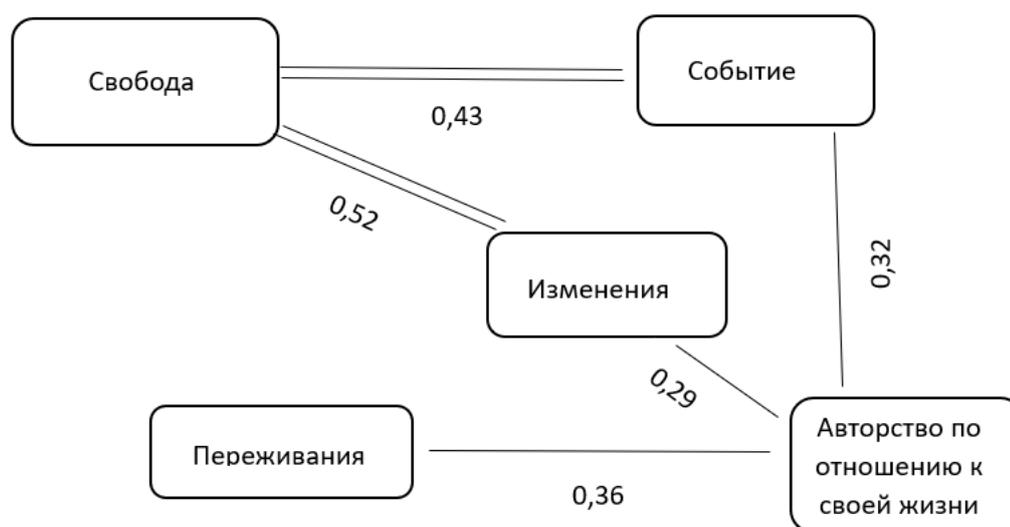


Рисунок 2 – Корреляционная плеяда переменных анализа переживания ситуации самораскрытия

Примечание: условные обозначения: ———— положительная корреляция ($p \leq 0,05$);
 ===== положительная корреляция ($p \leq 0,01$).

Можно предположить, что респонденты, для которых самораскрытие выступает как значимое событие (узловая точка по С.Л. Рубинштейну, 1997), более склонны к приобретению внутренней свободы, что, в свою очередь, может повышать количество изменений в профессиональной, межличностной сфере и образе Я в процессе переживания этой ситуации.

Было также обнаружено, что категория «Авторство по отношению к своей жизни», выявленная в ходе контент-анализа текстов интервью и отражающая личностный вклад в создание ситуации «выхода за пределы привычного», положительно взаимосвязана с категориями «Изменения» ($r_s=0,29$; $p \leq 0,05$), «Событие» ($r_s=0,32$; $p \leq 0,05$) и «Переживания» ($r_s=0,36$;

$p \leq 0,05$). Можно предположить, что респонденты, проявившие большее авторство в ситуации «выхода за пределы привычного» более склонны воспринимать ее как значимое личностное событие и испытывать более интенсивные переживания. Как следствие, чем выше субъективный вклад личности в ситуацию, тем больше происходит изменений в ходе переживания данной ситуации.

Обсуждение результатов

Полученные нами результаты находят свое подтверждение в работах других специалистов, где ситуация самораскрытия подтверждается как центральное событие в жизни человека, в нарративе которого демонстрируется значимость персонального опыта совершения самораскрытия и включаются такие элементы, как внутренние переживания, борьба со страхом и стыдом, реакции окружающих (Короленко, Дмитриева, 2011; Мозжегоров, 2014). Переживание ситуации каминг-аута как критической, выходящей за пределы повседневных ситуаций, может перейти в значимое событие и повлиять на изменение содержания элементов жизненного опыта. Такие данные дополняют исследования, посвященные феномену переживания, в которых подтверждается роль данного механизма в формировании новых смыслов, ценностей и в развитии человека (Посохова, Жуков, 2010).

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать ряд выводов.

Понятие жизненного опыта в современной психологии остается неопределенным и неоднозначным, а проблематика переживания уникальных ситуаций и событий и то, как в последующем они интегрируются в жизненный опыт личности, еще недостаточно исследована в психологии.

Анализ феноменологии переживаний позволил предположить, что самораскрытие может восприниматься как критическая ситуация, а именно как кризис, который выражается в нарушении смыслового соответствия сознания и бытия человека. Противоречие, которое мы наблюдаем на этапах самораскрытия – «я хочу быть собой, но мир препятствует этому». В результате смыслостроительства порождается новый экзистенциальный смысл быть свободным.

Статистический анализ позволил подтвердить возможность изменения содержания элементов жизненного опыта в процессе переживания каминг-аута, переходящего из статуса жизненной ситуации в значимое событие. О переходе ситуации в статус события свидетельствуют интенсивные переживания, изменения в образе себя и других, появление в образе будущего категории «возможного».

В процессе переживания ситуации «выхода за пределы привычного» образуются две траектории интеграции опыта: где происходят изменения, и где их нет, что подтвердилось с помощью выделения двух кластеров: «открытые к изменениям жизненного опыта» и «избегающие изменений в жизненном опыте». Для открытых к изменениям жизненного опыта и воспринимающих самораскрытие как событие, характерно большее ощущение внутренней свободы, более интенсивные переживания, большее число изменений, затрагивающих образ будущего, Я-концепцию, появление новых смыслов.

Заключение

Настоящее исследование позволило расширить теоретические представления о переживаниях, сопровождающих критические жизненные ситуации «выхода за пределы привычного», на примере переживания ситуации каминг-аута, и их последующей интеграции в жизненный опыт. На основании проведенного анализа полученных результатов можно заключить,

что критическая ситуация самораскрытия, трансформируясь посредством переживания в значимое событие, может интегрироваться в жизненный опыт личности. В результате такой интеграции может происходить обретение внутренней свободы, приводящей к изменению содержания жизненного опыта личности.

Список использованных источников

- Анциферова Л.И. Психология формирования и развития личности: психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия / Под ред. Л.В. Куликова. СПб., Питер, 2009. 464 с.
- Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М., Академия, 2000. 192 с.
- Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М., Академия, 2002. 337 с.
- Бухарова И.С. «Выход за пределы» как одна из составляющих творческой личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения, 2008. № 2. С. 196-200.
- Василенко Т.Д. Смысловая организация времени человеческого бытия как основание построения жизненного пути личности // Медицинская психология в России, 2013. Т. 5. № 5(22). С. 33.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., МГУ, 1984. 240 с.
- Гришина Н.В. Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности // Российский социально-гуманитарный журнал, 2020. № 4. С. 164-182.
- Джэндлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. М., Класс, 2000.
- Дорохова С.В. Сущностные характеристики переживания как психологической категории // Мир науки, 2017. Т. 5. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN617.pdf>.
- Знаков В.В., Касавина Н.А., Синеокая Ю.В. Экзистенциальный опыт: таинство и проблема // Философский журнал, 2018. № 2. С. 123-137.
- Иванова И.С. Детский жизненный опыт, тип привязанности и самоотношение у женщин, имеющих детей младшего подросткового возраста // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2015. № 6(159). С. 63-66.
- Иванова Ю.М., Мальцева Н.Г. Механизмы люdifикации научно-фантастического нарратива (на материале сериала «Рик и Морти») // Известия Волгоградского педагогического университета, 2021. № 6(159). С. 171-179.
- Касавина Н.А. Экзистенциальный опыт в философии и социально-гуманитарных науках. М., ИФРАН, 2015. 189 с.
- Клементьева М.В. Исследование биографической рефлексии в ситуациях жизненных изменений // Известия ТулГУ, 2014. № 4. С. 62-73.

- Коржова Е.Ю. Личностные особенности переживания психотравмирующего опыта и субъективная картина жизненного пути (на примере современных осетин) // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2012. Т. 5. № 3. С. 42-50.
- Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Сексуальность в постсовременном мире. М., Академический Проект, 2011. 326 с.
- Кроник А.А. Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М., Смысл, 2008.
- Кроссли М.Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. Харьков, Гуманитарный Центр, 2013. 284 с.
- Кухтерина Г.В., Семеновских Т.В., Соловьева Е.А., Федина Л.В. Преадаптивность личности студента в «эпоху неопределенности»: поиск индикаторов // ЦИТИСЭ, 2021. № 1. С. 381-392. <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.34>
- Леонтьев Д.А., Клейн К.Г. Качество мотивации и качество переживаний как характеристики учебной деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2018. № 4. С. 106-119.
- Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал, 2000. № 1. С. 15-25.
- Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Гришина Н.В. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // Консультативная психология и психотерапия, 2020. Т. 28. № 4. С. 35-58.
- Мозжегоров С.В. Нарративы о гомосексуальном раскрытии в западном и российском социокультурном контексте // Социологический журнал, 2014. № 1. С. 124-140.
- Моспан А.Н., Леонтьев Д.А. Апробация и валидизация методики веры в свободу/детерминизм (FAD-PLUS) на российской выборке // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2021. Т. 18. № 1. С. 109-128.
- Нуркова В.В. Самоопределяющие нарративы в развитии личности // Психологическая наука и образование, 2014. Т. 19. № 4. С. 22-31.
- Пескова М.Е. Жизненный опыт как категория и элемент воспитательного процесса // Известия Волгоградского государственного педагогического университета, 2008. С. 33-39.
- Петрова Е.В. Мотивы, препятствия и последствия каминг-аута во взаимоотношениях взрослых гомо-/бисексуалов со своими родителями // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2016. Т. 13. № 1. С. 60-78.
- Петровский В.А. Психология неадаптивной активности / Российский открытый университет. М., ТОО «Горбунок», 1992. 224 с.
- Петровский В.А. Феномены субъективности в развитии личности. Самара, 1997. 102 с.
- Посохова С.Т., Жуков А.В. Переживание кризисных ситуаций и смысл жизни в подростковом возрасте // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология, 2010. № 4. С. 74-82.
- Прохоров А.О., Фахрутдинова Л.Р. Рефлексивный и бытийный слои психического состояния // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки, 2009. Т. 151. № 5(1). С. 227-239.
- Рагозинская В.Г. Особенности актуальных эмоционально-негативных состояний, базисных убеждений и раннего микросоциального опыта у больных

- гипертонической болезнью // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал», Красноярск, 2014. С. 303-313.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 томах. Т. 2. М., Педагогика, 1989. 328 с.
- Рубинштейн С.Л. Человек и мир. СПб., Питер, 1997. 508 с.
- Сапогова Е.Е. Экзистенциальный опыт личности: возможности эмпирического анализа // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. Гуманитарные и общественные науки, 2017. № 2(87). С. 143-154.
- Сердюкова Е.Ф. Десенсибилизация и переработка движениями глаз как экспресс-помощь в работе с негативным жизненным опытом // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2015. № 2. С. 99-101.
- Соловова Н.А., Шарипова Э.Р. Отношение к вакцинации против коронавирусной инфекции респондентов Российской Федерации с различным жизненным опытом // Общество: социология, психология, педагогика, 2021. № 12(92). С. 204-210.
- Тжебинский Е. Нарративное понимание и нарративные действия // Постнеклассическая психология, 2007. Т. 3. № 1. С. 56-80.
- Тихомирова С.В. Индивидуальное переживание как психологический феномен: структура, типы, функции, методы исследования // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. № 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf>.
- Улановский А.М. Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний // Московский психотерапевтический журнал: феноменологический подход в психологии и в психотерапии, 2009. № 2(61). С. 27-51.
- Фадеев С., Сабунаева М.Л. Самораскрытие как ключевой фактор становления гомосексуальной идентичности. СПб., Интан, 2010. С. 137-142.
- Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. Казань, Изд-во Казанского государственного университета, 2008. 676 с.
- Шварц Ш., Бутенко Т.П., Седова Д.С., Липатова А.С. Уточненная теория базовых индивидуальных черт: применение в России // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2012. Т. 9. № 1. С. 43-70.
- Шелкунова Т.В. Агрессивное поведение подростков как результат жизненного опыта // Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 61(2). С. 331-333.
- Щуркова Н.Е. Новое воспитание. М., Педагогическое общество России, 2000. 118 с.
- Arditti R., Strat Y. A traumatic life experience in childhood increases the risk of a psychiatric disorder in the offspring // Psychiatry Research, 2020. No. 290.
- Ayton P., Bernile G, Buccioli A., Zarri L. The impact of life experiences on risk taking // Journal of Economic Psychology, 2020. No. 79.
- Carr D. Narrative and the Real World: An Argument for Continuity // History and Theory, 1986. No. 25(2). doi:10.2307/2505301.
- Christoforou R., Ferreira N. The serial mediational role of attachment and emotion regulation in the relationship between early life adverse experiences and self-harm in a group of individuals engaging in self-harm who interact in self-harm focused online platforms // European Journal of Trauma & Dissociation, 2022. Vol. 6. No. 3. doi: 10.1016/j.ejtd.2022.100259.

- D'augelli A.R., Grossman A.H., Starks M.T. Families of gay, lesbian, and bisexual youth: What do parents and siblings know and how do they react? // *Journal of GLBT Family Studies*, 2008. Vol. 4. No. 1. Pp. 95-115.
- Fineman M.A. Vulnerability, resilience, and LGBT youth // *Temple Political & Civil Rights Law Review*, 2013. Vol. 23. Pp. 307.
- Gendlin E.T. *Experiencing and the Creation of Meaning* // The Free Press of Glencoe, New York, 1962.
- Gerena C.E. *Conflict Between Culture and Sexuality: A Qualitative Study of the Coming Out Experience of Latino Gay Men*. Yeshiva University, 2021.
- LaSala M.C. *Coming Out, Coming Home: Helping Families Adjust to a Gay or Lesbian Child*, New York Chichester, West Sussex, Columbia University Press, 2010. 304 p.
- Liu W., Aaker J. Do you look to the future or focus on today? The impact of life experience on intertemporal decisions // *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2007. Vol. 102. No. 2. Pp. 212-225.
- Ray N. *An epidemic of homelessness: Lesbian, gay, bisexual and transgender youth*. National Gay and Lesbian Task Force Policy Institute, 2006.
- Rodriguez J.A. Lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer media: Key narratives, future directions // *Sociology Compass*, 2019. Vol. 13. No. 4.
- Rothman E.F. Parents' supportive reactions to sexual orientation disclosure associated with better health: Results from a population-based survey of LGB adults in Massachusetts // *Journal of homosexuality*, 2012. Vol. 59. No. 2. Pp. 186-200.
- Seidman S. *Beyond the closet: The transformation of gay and lesbian life*. Routledge, 2013.
- Şimşek Ö.F. Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being // *Journal of Happiness Studies*, 2009. Vol. 10. Pp. 505-522.
- Stumm S., Latham R.M. Early life experiences: Meaningful differences within and between families // *Infant Behavior and Development*, 2018. No. 53. Pp. 56-63.
- Tregeagle S., Moggach L., Trivedi H., Previous life experiences and the vulnerability of children adopted from out-of-home care: The impact of Adverse Childhood Experiences and child welfare decision making // *Children and Youth Services Review*, 2019. No. 96. Pp. 55-63.
- Vanderveren E., Bijttebier P., Hermans D. Can autobiographical memory coherence buffer the impact of negative life experiences? // *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 2020. Vol. 30. No. 3. Pp. 211-221.

References

- Antsiferova L.I. *Psikhologiya formirovaniia i razvitiia lichnosti: psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov* [Psychology of personality formation and development: personality psychology in the works of domestic psychologists]. *Khrestomatiia / Pod red. L.V. Kulikova*. St. Petersburg, Piter Publ., 2009. 464 p. (In Russian)
- Belkin A.S. *Osnovy vozrastnoi pedagogiki* [Fundamentals of age-related pedagogy]: *Uchebnoe posobie dlia studentov vysshikh pedagogicheskikh uchebnykh zavedenii*. Moscow, Akademiia Publ., 2000. 192 p. (In Russian)
- Bogoiavlenskaia D.B. *Psikhologiya tvorcheskikh sposobnostei* [Psychology of creativity]. Moscow, Akademiia Publ., 2002. 337 p. (In Russian)

- Bukharova I.S. «Vykhod za predely» kak odna iz sostavliaiushchikh tvorcheskoi lichnosti ["Going beyond" as one of the components of a creative personality] // *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniia*, 2008. No. 2. Pp. 196-200. (In Russian)
- Vasilenko T.D. Smyslovaia organizatsiia vremeni chelovecheskogo bytiia kak osnovanie postroeniia zhiznennogo puti lichnosti [The semantic organization of the time of human existence as the basis for building a person's life path] // *Meditinskaiia psikhologiya v Rossii*, 2013. Vol. 5. No. 5(22). Pp. 33. (In Russian)
- Vasiliuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniia* [Psychology of experience]. Moscow, MSU, 1984. 240 p. (In Russian)
- Grishina N.V. Zhiznennoe sobytie: sila obstoiatel'stv i avtorstvo lichnosti [A life event: the force of circumstances and the authorship of a personality] // *Rossiiskii sotsial'no-gumanitarnyi zhurnal*, 2020. No. 4. Pp. 164-182. (In Russian)
- Dzhendlin Iu. *Fokusirovanie. Novyi psikhoterapevticheskii metod raboty s perezhivaniiami* [Focusing. A new psychotherapeutic method of working with experiences]. Moscow, Klass Publ., 2000. (In Russian)
- Dorokhova S.V. Sushchnostnye kharakteristiki perezhivaniia kak psikhologicheskoi kategorii [Essential characteristics of experience as a psychological category] // *Mir nauki*, 2017. Vol. 5. No. 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/104PSMN617.pdf> (In Russian)
- Znakov V.V., Kasavina N.A., Sineokaia Iu.V. Ekzistentsial'nyi opyt: tainstvo i problema [Existential experience: mystery and problem] // *Filosofskii zhurnal*, 2018. No. 2. Pp. 123-137. (In Russian)
- Ivanova I.S. Detskii zhiznennyi opyt, tip priviazannosti i samootnoshenie u zhenshchin, imeiushchikh detei mladshego podrostkovogo vozrasta [Children's life experience, type of attachment and self-attitude in women with children of early adolescence] // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2015. No. 6(159). Pp. 63-66. (In Russian)
- Ivanova Iu.M., Mal'tseva N.G. Mekhanizmy liudifikatsii nauchno-fantasticheskogo narrativa (na materiale seriala «Rik i Morti») [Mechanisms of ludification of science fiction narrative (based on the series "Rick and Morty")] // *Izvestiia Volgogradskogo pedagogicheskogo universiteta*, 2021. No. 6(159). Pp. 171-179. (In Russian)
- Kasavina N.A. Ekzistentsial'nyi opyt v filosofii i sotsial'no-gumanitarnykh naukakh [Existential experience in philosophy and social sciences]. Moscow, IFRAN Publ., 2015. 189 p. (In Russian)
- Klement'eva M.V. Issledovanie biograficheskoi refleksii v situatsiiakh zhiznennykh izmenenii [Study of biographical reflection in situations of life changes] // *Izvestiia TulGU*, 2014. No. 4. Pp. 62-73. (In Russian)
- Korzhova E.Iu. Lichnostnye osobennosti perezhivaniia psikhotravmiruiushchego opyta i sub"ektivnaia kartina zhiznennogo puti (na primere sovremennykh osetin) [Personal characteristics of experiencing psychotraumatic experiences and a subjective picture of the life path (using the example of modern Ossetians)] // *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, 2012. Vol. 5. No. 3. Pp. 42-50. (In Russian)
- Korolenko Ts.P., Dmitrieva N.V. Seksual'nost' v postsovremennom mire [Sexuality in the post-modern world]. Moscow, Akademicheskii Proekt Publ., 2011. 326 p. (In Russian)

- Kronik A.A., Akhmerov R.A. Kauxometriia. Metody samopoznaniia, psikhodiagnostiki i psikhoterapii v psikhologii zhiznennogo puti [Causometry. Methods of self-knowledge, psychodiagnosics and psychotherapy in the psychology of the life path]. Moscow, Smysl Publ., 2008. (In Russian)
- Krossli M.L. Narrativnaia psikhologiya. Samost', psikhologicheskaia travma i konstruirovaniye smyslov [Narrative psychology. The Self, Psychological Trauma, and Meaning Construction]. Khar'kov, Gumanitarnyi Tsentr Publ., 2013. 284 p. (In Russian)
- Kukhterina G.V., Semenovskikh T.V., Solov'eva E.A., Fedina L.V. Preadaptivnost' lichnosti studenta v «epokhu neopredelennosti»: poisk indikatorov indikatorov [Pre-adaptive personality of a student in the “era of uncertainty”: search for indicators] // TsITISE, 2021. No. 1. Pp. 381-392. <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.34> (In Russian)
- Leont'ev D.A., Klein K.G. Kachestvo motivatsii i kachestvo perezhivaniya kak kharakteristiki uchebnoi deiatel'nosti [The quality of motivation and the quality of experiences as characteristics of educational activity] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya, 2018. No. 4. Pp. 106-119. (In Russian)
- Leont'ev D.A. Psikhologiya svobody: k postanovke problemy samodeterminatsii lichnosti [Psychology of freedom: towards the formulation of the problem of self-determination of personality] // Psikhologicheskii zhurnal, 2000. No. 1. Pp. 15-25. (In Russian)
- Manukian V.R., Murtazina I.R., Grishina N.V. Oprosnik dlia diagnostiki potentsiala samoizmeneniya lichnosti [Questionnaire for diagnosing the potential for personality self-change] // Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiya, 2020. Vol. 28. No. 4. Pp. 35-58. (In Russian)
- Mozzhegorov S.V. Narrativy o gomoseksual'nom raskrytii v zapadnom i rossiiskom sotsiokul'turnom kontekste [Narratives of homosexual disclosure in Western and Russian sociocultural contexts] // Sotsiologicheskii zhurnal, 2014. No. 1. Pp. 124-140. (In Russian)
- Mospan A.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya i validizatsiya metodiki very v svobodu/determinizm (FAD-PLUS) na rossiiskoi vyborke [Approbation and validation of the method of belief in freedom/determinism (FAD-PLUS) on a Russian sample] // Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki, 2021. Vol. 18. No. 1. Pp. 109-128. (In Russian)
- Nurkova V.V. Samoopredelivaiushchie narrativy v razvitiy lichnosti [Self-defining narratives in personality development] // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie, 2014. Vol. 19. No. 4. Pp. 22-31. (In Russian)
- Peskova M.E. Zhiznennyi opyt kak kategoriya i element vospitatel'nogo protsessa [Life experience as a category and element of the educational process] // Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta, 2008. Pp. 33-39. (In Russian)
- Petrova E.V. Motivy, prepiatstviya i posledstviya kaming-auta vo vzaimootnosheniakh vzroslykh gomo-/biseksualov so svoimi roditeliami [Motives, obstacles and consequences of coming out in the relationships of adult homo-/bisexuals with their parents] // Psikhologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki, 2016. Vol. 13. No. 1. Pp. 60-78. (In Russian)
- Petrovskii V.A. Psikhologiya neadaptivnoi aktivnosti [Psychology of maladaptive activity] / Rossiiskii otkrytyi universitet. Moscow, TOO «Gorbunok» Publ., 1992. 224 p. (In Russian)
- Petrovskii V.A. Fenomeny sub"ektivnosti v razvitiy lichnosti [Phenomena of subjectivity in personality development]. Samara, 1997. 102 p. (In Russian)

- Posokhova S.T., Zhukov A.V. Perezhivanie krizisnykh situatsii i smysl zhizni v podrostkovom vozraste [Experiencing crisis situations and the meaning of life in adolescence] // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya, 2010. No. 4. Pp. 74-82. (In Russian)
- Prokhorov A.O., Fakhrutdinova L.R. Refleksivnyi i bytiinyi sloi psikhicheskogo sostoianiia [Reflexive and existential layers of the mental state] // Uchenye zapiski Kazanskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki, 2009. Vol. 151. No. 5(1). Pp. 227-239. (In Russian)
- Ragozinskaia V.G. Osobennosti aktual'nykh emotsional'no-negativnykh sostoianii, bazisnykh ubezhdenii i rannego mikrosotsial'nogo opyta u bol'nykh gipertonicheskoi bolezniu [Features of actual emotional-negative states, basic beliefs and early microsocial experience in patients with hypertension] // Sbornik materialov mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyi resurs i zhiznennyi potentsial», Krasnoyarsk, 2014. Pp. 303-313. (In Russian)
- Rubinshtein S.L. Osnovy obshchei psikhologii: v 2 tomakh [Fundamentals of general psychology]. Vol. 2. Moscow, Pedagogika Publ., 1989. 328 p. (In Russian)
- Rubinshtein S.L. Chelovek i mir [Man and the world]. St. Petersburg, Piter Publ., 1997. 508 p. (In Russian)
- Sapogova E.E. Ekzistentsial'nyi opyt lichnosti: vozmozhnosti empiricheskogo analiza [Existential experience of the individual: possibilities of empirical analysis] // Vestnik Rossiiskogo fonda fundamental'nykh issledovani. Gumanitarnye i obshchestvennye nauki, 2017. No. 2(87). Pp. 143-154. (In Russian)
- Serdiukova E.F. Desensibilizatsiia i pererabotka dvizheniiami glaz kak ekspress-pomoshch' v rabote s negativnym zhiznennym opytom [Desensitization and processing with eye movements as express help in dealing with negative life experiences] // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika, 2015. No. 2. Pp. 99-101. (In Russian)
- Solovova N.A., Sharipova E.R. Otnoshenie k vaktsinatsii protiv koronavirusnoi infektsii respondentov Rossiiskoi Federatsii s razlichnym zhiznennym opytom [Attitudes towards vaccination against coronavirus infection of respondents of the Russian Federation with different life experiences] // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika, 2021. No. 12(92). Pp. 204-210. (In Russian)
- Tzhebin'skii E. Narrativnoe ponimanie i narrativnye deistviia [Narrative understanding and narrative action] // Postneklassicheskaya psikhologiya, 2007. Vol. 3. No. 1. Pp. 56-80. (In Russian)
- Tikhomirova S.V. Individual'noe perezhivanie kak psikhologicheskii fenomen: struktura, tipy, funktsii, metody issledovaniia [Individual experience as a psychological phenomenon: structure, types, functions, research methods] // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya, 2020. No. 6. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/114PSMN620.pdf> (In Russian)
- Ulanovskii A.M. Fenomenologiya v psikhologii i psikhoterapii: proiasnenie neotchetlivykh perezhivani. [Phenomenology in psychology and psychotherapy: clarifying unclear experiences] // Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal: fenomenologicheskii podkhod v psikhologii i v psikhoterapii, 2009. No. 2(61). Pp. 27-51. (In Russian)
- Fadeev S., Sabunaeva M.L. Samoraskrytie kak kliuchevoi faktor stanovleniia gomoseksual'noi identichnosti [Self-disclosure as a key factor in the development of homosexual identity]. St. Petersburg, Intan Publ., 2010. Pp. 137-142. (In Russian)

- Fakhrutdinova L.R. Psikhologiya perezhivaniya cheloveka [Psychology of human experience]. Kazan', KSU Publ., 2008. 676 p. (In Russian)
- Shvarts Sh., Butenko T.P., Sedova D.S., Lipatova A.S. Utochnennaya teoriya bazovykh individual'nykh chert: primeneniye v Rossii [Refined theory of basic personality traits: application in Russia] // Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki, 2012. Vol. 9. No. 1. Pp. 43-70. (In Russian)
- Shelkunova T.V. Agressivnoye povedeniye podrostkov kak rezul'tat zhiznennogo opyta [Aggressive behavior of teenagers as a result of life experience] // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya, 2018. No. 61(2). Pp. 331-333. (In Russian)
- Shchurkova N.E. Novoye vospitaniye [New education]. Moscow, Pedagogicheskoye obshchestvo Rossii Publ., 2000. 118 p. (In Russian)
- Arditti R., Strat Y. A traumatic life experience in childhood increases the risk of a psychiatric disorder in the offspring // Psychiatry Research, 2020. No. 290.
- Ayton P., Bernile G, Buccioli A., Zarri L. The impact of life experiences on risk taking // Journal of Economic Psychology, 2020. No. 79.
- Carr D. Narrative and the Real World: An Argument for Continuity // History and Theory, 1986. No. 25(2). doi:10.2307/2505301.
- Christoforou R., Ferreira N. The serial mediational role of attachment and emotion regulation in the relationship between early life adverse experiences and self-harm in a group of individuals engaging in self-harm who interact in self-harm focused online platforms // European Journal of Trauma & Dissociation, 2022. Vol. 6. No. 3. doi: 10.1016/j.ejtd.2022.100259.
- D'augelli A.R., Grossman A.H., Starks M.T. Families of gay, lesbian, and bisexual youth: What do parents and siblings know and how do they react? // Journal of GLBT Family Studies, 2008. Vol. 4. No. 1. Pp. 95-115.
- Fineman M.A. Vulnerability, resilience, and LGBT youth // Temple Political & Civil Rights Law Review, 2013. Vol. 23. Pp. 307.
- Gendlin E.T. Experiencing and the Creation of Meaning // The Free Press of Glencoe, New York, 1962.
- Gerena C.E. Conflict Between Culture and Sexuality: A Qualitative Study of the Coming Out Experience of Latino Gay Men. Yeshiva University, 2021.
- LaSala M.C. Coming Out, Coming Home: Helping Families Adjust to a Gay or Lesbian Child, New York Chichester, West Sussex, Columbia University Press, 2010. 304 p.
- Liu W., Aaker J. Do you look to the future or focus on today? The impact of life experience on intertemporal decisions // Organizational Behavior and Human Decision Processes, 2007. Vol. 102. No. 2. Pp. 212-225.
- Ray N. An epidemic of homelessness: Lesbian, gay, bisexual and transgender youth. National Gay and Lesbian Task Force Policy Institute, 2006.
- Rodriguez J.A. Lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer media: Key narratives, future directions // Sociology Compass, 2019. Vol. 13. No. 4.
- Rothman E.F. Parents' supportive reactions to sexual orientation disclosure associated with better health: Results from a population-based survey of LGB adults in Massachusetts // Journal of homosexuality, 2012. Vol. 59. No. 2. Pp. 186-200.
- Seidman S. Beyond the closet: The transformation of gay and lesbian life. Routledge, 2013.

- Şimşek Ö.F. Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being // *Journal of Happiness Studies*, 2009. Vol. 10. Pp. 505-522.
- Stumm S., Latham R.M. Early life experiences: Meaningful differences within and between families // *Infant Behavior and Development*, 2018. No. 53. Pp. 56-63.
- Tregeagle S., Moggach L., Trivedi H., Previous life experiences and the vulnerability of children adopted from out-of-home care: The impact of Adverse Childhood Experiences and child welfare decision making // *Children and Youth Services Review*, 2019. No. 96. Pp. 55-63.
- Vanderveren E., Bijttebier P., Hermans D. Can autobiographical memory coherence buffer the impact of negative life experiences? // *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 2020. Vol. 30. No. 3. Pp. 211-221.