

*Ю.В. Заманаева, Е.А. Бурина, А.Л. Скачкова*

## **Психологические механизмы переживания жизненных «обретений»**

*Исследование выполнено при поддержке Гранта Президента РФ  
(грант № МК-828.2009.6)*

Психологические закономерности переживания человеком тяжелых жизненных событий – актуальное в последние годы направление в психологической науке и практике. Изучаются виды таких жизненных событий и особенности их переживания, когнитивная, аффективная и поведенческая симптоматика, совладающее поведение, стадии переживания, факторы, влияющие на конструктивность переживания, методы психологической помощи. Мы предлагаем сосредоточиться на изучении психологических закономерностей переживания сложных жизненных событий и того, каким образом влияет на конструктивность их переживания способ интерпретации, осмысления человеком жизненных событий в целом.

Новизна предлагаемого исследования состоит в том, что из всех сложных жизненных событий мы выбрали для исследования группу событий, которые объективно характеризуются как «обретения» (появление в жизни желаемого нового – и материального, и нематериального). Категория «обретений» воспринимается изначально как положительная, таковыми обычно бывают и ожидания человека. Однако это событие на самом деле приводит к довольно глубокой перестройке жизненного мира человека, требует сложной и противоречивой внутренней работы. Происходящие с человеком изменения являются не менее масштабными, чем в переживании жизненных событий негативного характера (например, потерь и утрат). Подобный характер переживания обретений дает нам возможность предположить, что не-

которые общепсихологические закономерности этой внутренней работы будут теми же, что и при переживании утрат.

Коротко охарактеризуем общепсихологический контекст нашего исследования. Сложность предлагаемых к изучению явлений находится в традиции ленинградско-петербургской психологической школы, заключающейся в исследовании многоуровневости существования психического (наиболее яркими представителями этого направления являлись Л.М. Веккер и Н.А. Бернштейн). В современной психологии эту идею продолжает развивать В.П.Зинченко в контексте исследования структуры сознания [Зинченко, 1991].

Представления человека о жизненных закономерностях, мировосприятие и интерпретация событий, происходящих в жизни, представления о другом человеке и его психическом мире (т.н. «модель психического»), формирование психологического пространства, его содержание и границы – все эти феномены находятся в рамках субъектного подхода, начатого С.Л. Рубинштейном, Б.Г. Ананьевым и продолженным А.В. Брушлинским, К.А. Абульхановой-Славской, Е.А. Сергиенко. Отечественный исследователь и практический психолог С.К. Нартова-Бочавер [Нартова-Бочавер, 2008] продолжая логику этого подхода, исследовала феномен психологической суверенности, которая устанавливается по отношению к разным измерениям психологического пространства: физического тела, территории, личных вещей, привычек, социальных связей, вкусов и ценностей. В контексте нашего исследования эта информация необходима для понимания и исследования готовности человека к включению в свое пространство нового элемента – жизненного обретения.

Субъектный подход неизбежно приводит нас к идее ответственности человека за преобразования в собственном внутреннем мире. Поэтому здесь мы, безусловно, находимся в поле гуманистической и экзистенциальной психологии [Анцыферова, 2005; Мэй, 2001; Франкл, 2008]. Помимо известных и традиционных работ мы предлагаем рассматривать проблему переживания кризисных жизненных событий, и,

в частности, обретений и утрат, с помощью оригинального и психологически тонкого подхода английского психотерапевта М.С. Пека [Пек, 2008]. Он, безусловно, является продолжателем идей Виктора Франкла, Ролло Мея, особенно в части ответственности человека за выбор пути переживания жизненных событий [Мэй, 2001; Франкл, 2008]. Суть подхода состоит в том, что личностное и духовное развитие человека рассматривается автором как единственный путь настоящему конструктивного переживания тяжелых событий. И в этой связи отдельное внимание уделяется глубокой работе человека над всеми отношениями, которые он считает ценными и значимыми для себя, называя их «любовью». Человеку необходимо осознать, какие из этих отношений являются настоящими, истинными, развивающими, а какие, напротив, под маской любви несут разрушение (например, зависимость, самопожертвование). Такой подход дает нам возможность взглянуть на проблему обретений через саму суть отношения к значимому объекту или субъекту.

Итак, предметом нашего исследования является переживание человеком жизненного обретения. Объект исследования – тексты биографического характера, описывающие различные жизненные обретения. Использовались тексты следующих видов: опубликованные художественные биографии и автобиографии; интервью; тематические сочинения, написанные людьми специально по просьбе исследователей.

Интроспективный и ретроспективный характер получаемой информации был необходим для того, чтобы разобраться в многообразии способов описания человеческого опыта, ведь подобные тексты, как правило, являются результатом серьезной внутренней работы, требуют самоанализа и рефлексии. Поэтому на их примере можно проследить различные оттенки переживаний и ключевые проблемы, чтобы затем подобрать соответствующий диагностический инструментарий для дальнейшего исследования.

Всего было проанализировано 55 текстов, созданных людьми разного пола, возраста, жизненного опыта, социальной ситуации, страны проживания. Возраст авторов текстов: от 16 до 60 лет. Метод анализа текстов – качественный контент-анализ, предполагающий выделение категорий, подкатегорий и единиц анализа. Единицей анализа мы определили суждение (состоящее из одного или нескольких предложений), касающееся переживания обретения. Категории и подкатегории анализа представляют собой конкретные составляющие переживания обретения. В результате мы можем сделать некоторые предположения о структуре и закономерностях переживания жизненных обретений.

**1. Психологическая характеристика и виды обретений.** Прежде всего, опишем те события, которые авторы текстов характеризовали как «обретения» (конкретные обозначения обретений мы оставили в том виде, в котором их употребляли авторы текстов). Все разнообразие описанных обретений мы попытались объединить в несколько групп:

- жизненное пространство (дом, квартира, переезд в другой город, эмиграция);
- профессиональная сфера (научная карьера, новая работа);
- социально-психологическая сфера (сын, дочь, внуки, муж, жена, друзья, знакомство с интересным человеком, воссоединение семьи, родители-долгожители («здоровье родителей»));
- личностная сфера (здоровье; увлечения спортом, философией, психологией, эзотерикой; любовь; смысл жизни; вера в Бога; внутренняя гармония; чувства счастья, любви, радости как обретение; другое видение жизни после клинической смерти, переосмысленный травматичный детский опыт как обретение);
- материальные обретения (машина, материальный достаток).

Опишем психологические характеристики обретения, то есть те особенности жизненного события, которые делают его «обретением».

Первой характеристикой является чрезвычайная *сила желания*, чтобы в жизни появилось нечто новое: «ни о чем другом думать не могла», «это внутреннее ощущение, что это часть жизни мне необходима», «с завистью смотрела на мам, у которых были дочки».

Второй характеристикой являются *сильные чувства и эмоции*, возникающие при появлении обретения: «это было для меня как заряд энергии!», «мне хотелось жить», «То Самое Чувство», «сильное захватывающее увлечение», «счастье, радость, восторг!», «плач и слезы одновременно».

Фигурирующие в текстах характеристики «самое главное», «самое важное в жизни», «необходимое как воздух» говорят о чрезвычайной *значимости* того, что люди называют «обретением»: «семья – это самое важное, что может обрести человек!», «это был Мой город», «самое ценное, что у меня есть».

Четвертой характеристикой обретения можно назвать *встроенность «обретения» во внутренний мир* человека еще до появления в реальной жизни: «дом, о котором всегда мечтала», «я растила ребенка у себя под сердцем» «у меня было три заветных мечты: Париж, море, жизнь в защищенной развитой стране», «это недостающей стеной моего дома был сын, которого у меня пока не было».

Пятой характеристикой обретений является их *смыслообразующая функция*: почти все обретения приводят к переосмыслению жизненных событий от отдельных ситуаций до жизни в целом: «смотреть на все с любовью», «обрела счастье видеть», «свет, делавший видимым и иные смыслы жизни», «с внуками жизнь обрела смысл».

**2. Процесс переживания «обретения».** Опыт нашей исследовательской и практической работы в области психологии утраты [Бурина, 2009; Заманаева, 2007] дает нам возможность сравнивать процесс переживания этих двух категорий событий. И в случае утраты, и в случае обретения мы имеем дело с серьезным потрясением внутреннего мира. Естественно, что подобное потрясение приводит к смещению внутренних связей или даже разрушению некоторых элементов

сложившейся смысловой картины жизненных событий (представлений человека о жизненных закономерностях).

Такая перестройка смысловой картины жизненных событий – процесс стадийный и в результате приводящий к ее качественной перестройке (возникновению новых структур, связей). С нашей точки зрения, стадии процесса переживания реализованного обретения будут представлять собой определенные психологические задачи и будут аналогичны задачам, решаемым в процессе переживания утраты. Так как, по сути, направленность процесса одинакова – необходимо включить произошедшее событие в свой внутренний мир, встроить его в смысловую картину жизненных событий.

При этом, если в процессе переживания утраты психологические новообразования («психологический образ утраты», «психологическая связь с ушедшим») являются результатом, итогом того или иного этапа переживания, то в процессе переживания обретения происходит скорее обратный процесс: психологический образ обретения создается до его появления в реальной жизни. В проанализированных нами текстах это выражается в описании большого количества ожиданий от обретения, сильных чувств, возникающих при мысли о том, что мечта может стать реальностью. Особенно ярко это выражается в тех текстах, где описано сопротивление окружающих людей появлению обретения в жизни автора (например, протест родных в случае желания человека эмигрировать, нежелание мужа иметь детей или заводить второго ребенка, сопротивление родителей профессиональному выбору и т.п.)

Большинство авторов текстов говорили об обретениях, о которых сначала долго мечтали. Можно сказать, что в большинстве случаев речь идет об ожидаемых и желаемых обретениях, которые имеют некую физическую форму (работа, дом, близкий человек и т.п.) и психологическую составляющую (смыслы, чувства и т.п.). В этом случае процесс переживания обретения можно разделить на два этапа: процесс реализации мечты и соотнесение созданного образа обретения с

реальным результатом. Существуют, однако, и другие виды обретений. В массиве проанализированных нами текстов мы столкнулись с двумя такими случаями. Первый – обретенный смысл жизни после клинической смерти и второй – переосмысленный опыт детских травм как путь к обретению новых смыслов в близких отношениях. В этих случаях обретение относится, безусловно, к сфере внутреннего мира и представляет собой результат внутренней работы.

На основе выделенных категорий и подкатегорий анализа, мы предположили, что существует несколько составляющих процесса переживания жизненных обретений.

*1. Характеристика обретения или «психологический образ обретения».* Во-первых – ожидания от обретения (воплощение детской мечты иметь детей, желание обрести чувство родины, которой никогда не было, желание и ожидание испытать определенные сильные чувства; установка на то, что рожденный ребенок будет самым умным и красивым). Во-вторых, определенное отношение к желаемому новому (сильное желание, одержимость, «наваждение» на эмоциональном плане; представления о том, каким является желаемый объект – человек, страна, профессия); предполагаемый смысл обретения). В-третьих, представления о том, какой будет жизнь после появления обретения (видение себя в другой стране, попытки представить себе жизнь с любимым, жизнь с ребенком и т.п.)

*2. Побудительные мотивы к обретению* – характеристика движущего фактора обретения. Это может быть некий внутренний мотив к обретению (ощущение внутренней необходимости включить в свой мир кого-то или что-то новое), внешний фактор (родительские установки, социальная или материальная ситуация). Мотивы могут обладать разной степенью устойчивости.

*3. Путь к обретению* – представления людей о процессе реализации обретения. Анализируется собственный вклад в обретение (упорство, вера в собственные силы, пассивность, перекладывание ответственности на других); отношения с теми, кто сопротивляется обрете-

нию и кто поддерживает обретение; предположения о закономерности, по которой обретение может произойти (удача, везение, судьба, воля Бога); эмоции и чувства, сопровождающие путь к обретению (страх, сопротивление, сомнения в возможности).

4. *Обретение и потеря.* Этот контекст переживаний возникает после того, как обретение появилось в жизни человека, и по сути можно было бы его отнести к категории изменений на внутреннем плане. Однако авторы текстов выделяли это диалектическое отношение обретений и потерь как отдельную часть переживаний, поэтому мы также выделяем это в отдельную составляющую. Здесь присутствуют два аспекта: страх потерять обретенное (любимого человека, работу) и потери как следствие обретения (потеря себя в любви к другому, разочарование в любимом человеке, потеря культурного и социального пространства после эмиграции).

5. *Изменения на внешнем плане после появления обретения.* Они заключаются в изменениях в поведении человека, реакции окружающих людей на появление обретения, изменения в организации жизни.

6. *Изменения на внутреннем плане после появления обретения.* Эта составляющая переживания характеризует изменения в системе отношений: отношения с близкими; отношение к окружающему пространству; эмоции и чувства по поводу обретения (радость, счастье, страх ответственности, разочарование); открытие новых смыслов в обретении (например, появление всепрощения как свойства любви, любовь как причина изменения ценностей, забота и доверие как проявление любви; обретение как воплощение родовых связей; как изменение всей жизни, как воздаяние за страдания).

Опишем психологические задачи, которые, с нашей точки зрения, решает человек, переживающий появление обретения. Фактической базой для этого описания являются проанализированные тексты. Концептуально мы остаемся в рамках предложенного нами в исследованиях психологии переживания утраты двухуровневого подхода к переживанию событий [Заманаева, 2007]. Поэтому мы предполагаем,



что в процесс переживания появления обретения человек решает целый ряд психологических задач, обращаясь при этом, то к уровню событийному (событийно-рефлексивному), то к уровню смысловому (духовно-рефлексивному). Процесс переживания обретения представляет собой процесс перестройки смысловой картины жизненных событий. Серьезные изменения в ней происходят дважды: на этапе формирования психологического образа обретения (осознание своего желания, мечты) и на этапе соотнесения образа с реальностью.

Этап формирования психологического образа обретения может длиться годами (таковы, например, детские и юношеские мечты, впоследствии воплощенные в жизнь). Здесь человек решает следующие задачи: 1. осознание желания и оформление его в четкий образ; 2. представления о том, как изменится жизнь и мироощущение после появления обретения; 3. готовность к преодолению трудностей и к проделыванию определенной внутренней работы на пути к обретению. Этот этап отсутствует у тех, для кого обретение было неожиданным.

Этап переживания собственно обретения по своим психологическим задачам схож, как нам кажется, с переживанием утраты, так как в обоих случаях речь идет об адаптации к произошедшему значимому событию.

Первой психологической задачей является осознание и принятие реальности обретения. В переживании этой стадии особенно выделяется эмоциональный компонент – чувства восторга, счастья, эйфории. Такие чувства существуют «свободным потоком» и часто переносятся на все жизненные сферы («я любила весь мир», «ощущение счастья заполняло всю мою жизнь», «счастьем моему не было ни меры, ни предела!»). Предметом внутренней работы являются преимущественно образы событий (ожидаемых и реальных), то есть человек находится в основном на событийно-рефлексивном уровне. Происходит первичное соотнесение желаемого образа и реальности, однако на этой стадии не бывает ощущения несоответствия между мечтой и ре-

альным обретением, за редким исключением. Обнаруженные несоответствия чаще игнорируются и вытесняются.

Второй психологической задачей является осознание изменений, происходящих на внешнем и внутреннем плане в связи с появлением обретения. Именно на этой стадии появляется осознание различий между ожидаемыми и реальными изменениями в жизни («не может быть!», «это оказалось совсем не так, как я думала», «мы были там, куда так долго хотели, но у детей не было друзей, телевизор говорил на другом языке...», «это оказался другой человек»). Глубина различий, их характер обусловлены и видом обретения, и индивидуальными особенностями человека, и спецификой ближайшего окружения. При решении этой психологической задачи ведущую роль играет позиция самого человека: активные попытки понять и осмыслить суть происходящего («я поняла, что мне надо принять его настоящего», «я смотрела на нее и думала: ну и что, что не красавица?...») или обида и злость за несоответствие («это было крушение иллюзий», «я обиделась на весь мир»). На этой стадии человек на психическом плане колеблется между событийным и смысловым уровнями: появляется рефлексивная позиция по отношению к собственным переживаниям, осознаются противоречия, появляется необходимость переосмыслить отношение к обретению.

Третьей психологической задачей является осознание сути и ценности обретения, сопутствующих потерь и обретений. Обретение нередко открывается как возможность осознать «глубину, мудрость и смысл вещей», как «ступень духовного развития», «путь к понимаю других», «путь к целостности». В процессе решения этой психологической задачи человек осознает трудности, сопровождающие существование обретения (например, при рождении ребенка, переезде в другую страну) наряду с готовностью их преодолеть. Осознаются и принимаются потери, сопровождающие обретение. Часто им придается смысл «цены за обретение».

Описанный процесс можно в самом общем виде назвать адаптацией к новым жизненным обстоятельствам. Однако это не приспособление, а творческий процесс, содержащий множество потенциальных новых возможностей и ведущий к личностному, духовному развитию.

Полученная информация дает нам возможность сделать предположения о возможных причинах и показателях конструктивности процесса переживания жизненных обретений. Ведь нередко случается так, что человек оказывается не готов к изменениям в собственной жизни: в его картине мира, психологическом и жизненном пространстве нет места новому. И тогда желаемое обретение (ребенок, супруг, огромный дом, большие деньги, новая работа), может привести к серьезным потерям и личностному развалу. Ребенок начинает мешать осуществлению множества желаний, долгожданный брак оборачивается потерей собственной индивидуальности, новая должность вдруг делает человека невыносимым в общении с близкими, натренированная уверенность в себе превращается в самоуверенность и высокомерие.

Мы предполагаем, что степень конструктивности переживания обретения может зависеть от следующих факторов: гибкость и развитость смысловой картины жизненных событий, целостность и гармоничность психологического пространства личности, осознанная ответственность человека за выбор пути переживания жизненных событий. Изучение этих факторов и будет задачей нашего следующего исследования.

### Литература

1. *Анцыферова Л.И.* Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и призвание человека // Психол. журн., №3, 2005.
2. *Бурина Е.А.* Особенности мировосприятия людей, переживающих внезапную утрату //Ананьевские чтения – 2009 «Современ-

ная психология: методология, парадигмы, теория». Выпуск II. – СПб.: Изд-во: СПбГУ, 2009.

3. *Заманаева Ю.В.* Утрата близкого человека – испытание жизнью. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2007.

4. *Зинченко В.П.* Миры сознания и структура сознания // *Вопр. психол.*, №2, 1991.

5. *Мэй Р.* Сила и невинность. – М.: Смысл, 2001.

6. *Нартова-Бочавер С.К.* Человек суверенный. Психологическое исследование субъекта в его бытии. – СПб: Питер, 2008.

7. *Пек М.С.* Непроторенная дорога. Новая психология любви и духовного роста. – М.: София, 2008.

8. *Франкл В.* Сказать жизни «Да». – М.: Смысл, 2008.

*Д.Д. Козлов, К.Е. Бреgidова*

## **Диспозиционные vs контекстуализированные переменные: эффективность прогноза оказания помощи**

**Аннотация.** Проблема противопоставления диспозиционных и контекстуализированных переменных ставится в контексте классической работы У. Мишела «Личность и психодиагностика» и дальнейшей дискуссии на тему «личность и ситуация», часто описываемой как «вызов 1968 года». Экспериментальное исследование посвящено поиску детерминант помогающего поведения среди широкого диапазона диспозиционных переменных и контекстуализированной воспринимаемой самооффективности. Показывается, что предсказательная сила всего набора диспозиционных переменных меньше прогностического потенциала воспринимаемой самооффективности. Обсуждение результатов проводится в контексте противопоставления пятифакторной модели личности (большой пятерки) и социально-