

Узикова А.Ю. Ключевое переживание как единица анализа развития личности // *Психологический журнал* Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009. № 3. <http://www.psyanima.ru/>.

## **Ключевое переживание как единица анализа развития личности**

А.Ю. Узикова

*Представлен краткий обзор зарубежной и отечественной научной литературы по проблеме психологии переживания. Особое внимание уделяется введенному Л.С. Выготским понятию «ключевого переживания». Проведен анализ биографических и автобиографических текстов, касающихся жизни известных личностей. Разработана методика анализа ключевых переживаний по сочинениям на тему «Значимое в моей жизни переживание». На основе данной методики проведено пилотажное исследование среди школьников и студентов. Проведенный биографический анализ жизнеописаний и написания сочинений, направленный на выявление значащих переживаний-воспоминаний взрослых людей, позволил выделить некоторые особенности ключевого переживания. Сделаны практические рекомендации по совершенствованию инструкции к указанной методике.*

**Ключевые слова:** *ключевое переживание, значимое переживание-воспоминание, биографический метод, развитие личности.*

«Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь,  
– не случайность. Оно – в нас самих  
и ждет лишь внешнего повода  
для выражения действия».  
А. Грин «Дорога в никуда»

### **Проблема исследования**

Основанием данной статьи служит бакалаврская работа (кафедра психологии Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2009) по теме «Феномен «ключевое переживание», написанная под руководством профессора Л.Ф. Обуховой. Целью данной работы было исследование значимости категории «ключевого переживания» как единицы анализа развития личности.

Переживание в современной психологии – категория малоисследованная, хотя и не обделенная вниманием. Анализ текущей литературы показывает, что есть тенденция увеличения заинтересованности категорией переживания со стороны все большего количества исследователей. Психолог из Казанского университета Л.Р. Фахрутдинова, отмечая эту тенденцию, называет категорию переживания «модной» на современном этапе развития психологии [7]. Но хотя многие исследователи и практики признают значимость переживаний в жизни личности, до сих пор проблема переживания остается практически не изученной. Данная работа не претендует на заполнение подобного пробела в психологической литературе, но предлагает наметку хода исследований в рассматриваемой области.

Люди переживают всегда и везде: в песочнице о потерянной игрушке, перед зеркалом в

предвкушении свидания, перед вылетом на орбиту Земли, во сне и т.д. Человек переживает, развиваясь. Человек развивается, переживая.

Дело в том, что переживание многолико. Каждый автор, обращающийся к переживанию как психологическому феномену, встречается с одним из его многих обликов. Анализ зарубежной и отечественной научной литературы показал, что у разных авторов значительно различается трактовка функций переживания с точки зрения развития личности и психического функционирования человека. Имеют место несколько трактовок переживания как психологического феномена. По этой причине можно столкнуться с такими терминами как *переживание-проживание, переживание-состояние, переживание как механизм презентации субъекту проблемы, «значащее переживание», «ключевое переживание»* и т.д. [2, 4, 5, 7]. Но все эти термины довольно размыты и нуждаются в более строгом определении. Например, термин «значащее переживание» был предложен Ф.В. Бассиным [2] для обозначения целого массива психологических явлений, таких, как эффект «незавершенности действия», «комплекс неполноценности» и т.д. В этот ряд можно включить и «ключевые переживания».

О ключевых переживаниях писал еще Л.С. Выготский. Именно переживание какой-либо ситуации определяет то, как эта ситуация будет или не будет влиять на развитие личности [4]. Таким образом, Л.С. Выготский в контексте проблемы личности и среды рассматривал ключевое переживание в качестве единицы анализа личностного развития. Личность в своем развитии обязательно претерпевает череду психологических кризисов, причем именно в критические периоды происходит *смена типа переживания*. Под этим подразумевается следующее: смена типа переживания происходит тогда, когда личность начинает воспринимать среду иначе, чем прежде, а это, в свою очередь, ведет к изменению способов взаимодействия со средой.

С другой стороны, Л.С. Выготский предполагал, что причиной смены типа переживания являются *изменения в мотивационной сфере личности*. С появлением у ребенка новообразований его возможности расширяются и возникают новые потребности, новые мотивы. Для кризиса характерно кардинальное, коренное изменение отношения личности к среде, в связи с чем можно говорить о переломном моменте в жизни личности. Изменения в мотивационно-потребностной сфере в свою очередь влияют на характер дальнейшего взаимодействия личности со средой и отражаются на последующей жизни человека.

Возрастной кризис не исключение – сказанное справедливо для любого кризиса. Человек встречает сопротивление среды его мотивам и потребностям, угрозу его ценностям. Человек развивается и встречается с резким расхождением между желаемым и действительным, с борьбой собственных мотивов. В любом случае, личность оказывается в определенной ситуации, которая требует разрешения, поскольку напрямую обращена к внутреннему миру человека, к миру его мотивов и ценностей. Таким образом, ситуация становится значимой для личности. Если внешние действия личности не могут изменить положения, в котором она оказалась, то наступает внутренняя работа переживания по обретению нового смысла (согласно Ф.Е. Василюку) – этап переоценки ценностей, перестраивания стратегий поведения и т.д. [3]. Итогом внутренней работы переживания является изменение отношения к миру, к собственным ценностям, к самому себе. Таким образом, то, *как человек пережил* кризис, какое событие он «выбрал» для себя как значимое и каким было его «ключевое переживание», определяет его дальнейшее психическое развитие и течение его жизни.

## Методы исследования

«Чтобы идти вперед, чаще оглядывайтесь назад,  
ибо иначе вы забудете, откуда вы вышли  
и куда нужно вам идти».

Л. Андреев

Каким образом можно изучать ключевое переживание? Проблема метода – еще одна причина, по которой переживание является малоисследованной областью. Лабораторные методы здесь явно неуместны.

Для ответа на поставленный вопрос необходимо обратиться к тому, как человек воспринимает свою жизнь, как он видит, помнит и оценивает пережитые события. В связи с этим является оправданным обращение к таким понятиям, как *автобиографическая память* [6] и *значащее переживание-воспоминание* [1].

Дело в том, что жизнь человека представлена ему в основном в *автобиографической памяти*. В.В. Нуркова считает, что в автобиографической памяти отражаются неповторимые события индивидуального прошлого [6]. Они прочно фиксируются при их однократном переживании и сохраняются на всю жизнь. Временная организация «пространства прошлого» может быть представлена человеку в виде *опорных точек памяти, линии жизни, ветвящегося древа жизни* и *«ключевых, поворотных точек жизни»*. Единицей анализа автобиографической памяти, по мнению В.В. Нурковой, является *автобиографическое событие*. Значащее переживание-воспоминание включает в свое содержание такое событие. Причем подразумевается, что событие является значимым для личности. Следовательно, испытываемые по поводу данного события эмоции отличаются от эмоций, вызванных обычными жизненными ситуациями, которые могут забыться и остаться навсегда в закромах долговременной памяти.

Переживание, которое вызывает внутреннюю работу по изменению себя, с большой вероятностью будет представлено в памяти как «ключевая, поворотная точка жизни» или как ключевое и значимое переживание-воспоминание. Именно значимое переживание-воспоминание было выбрано нами как предмет исследования с целью иллюстрации того, что «ключевое переживание» является поворотным моментом в развитии личности.

Наиболее подходящим методом изучения ключевых переживаний через выявление значащих переживаний-воспоминаний, по нашему мнению, является биографический метод. В современной психологии указанный метод распространен широко. В контексте исследования значимости категории «ключевого переживания» как единицы анализа развития личности анализ биографических текстов имеет следующие достоинства:

1. Он позволяет осуществлять *индивидуальный* подход к исследованию опыта человека.
2. Он позволяет обращаться к истории жизни *выдающихся личностей*, а это очень важно, поскольку в их жизни, полной событий, переживания представлены особенно ярко.
3. Тот факт, что знаменитыми люди не рождаются, говорит о том, что выдающаяся личность с высокой вероятностью преодолевает переломные моменты жизни в виде ключевых переживаний, приводящих к переоценке ценностей и коренному изменению хода жизни человека.
4. Сегодня доступны публикации разнообразных биографических материалов. В данной работе мы ставили цель показать, что в них можно найти сведения о ключевых переживаниях, ставших поворотным моментом в жизни известных людей.

Выявление значащих переживаний-воспоминаний [1] в биографических и автобиографических текстах проводилось по схеме: событие, эмоция, мысль, действие, значение в жизни.

Для повышения валидности в ходе анализа биографических и автобиографических текстов выбирались личные высказывания людей («прямая речь»). Они соотносились с их биографиями, с особенностями их жизненного пути. Резкое изменение хода жизни в данном случае служило подтверждением наличия переломного момента в развитии, то есть наличия ключевого переживания.

Всего было изучено более 280 биографий и автобиографий выдающихся людей, в 42 из которых было выявлено 70 значащих переживаний-воспоминаний, являющихся переломными для личности в ее развитии и изменивших ее дальнейшую жизнь.

Помимо анализа биографических и автобиографических текстов было изучено 17 сочинений на тему «Значимое в моей жизни переживание», написанных старшеклассниками и студентами. В них было выделено 14 значащих переживаний-воспоминаний, свидетельствующих о переломных моментах в развитии личности респондентов. Выявление значащих переживаний-воспоминаний в биографических и автобиографических текстах и сочинениях также проводилось по схеме: *событие, эмоция, мысль, действие, значение в жизни*. Сочинения были взяты, во-первых, с целью рассмотрения феномена «ключевое переживание» с точки зрения переживающего, и, во-вторых, в качестве пилотажного исследования для выяснения степени понимания респондентами предложенной терминологии (значащее переживание, изменение себя, изменение восприятия мира) и допустимо ли ее использовать в дальнейших исследованиях. Респондентам предварительно давалась следующая **инструкция**:

Уважаемый ученик/студент!

Я, студентка 4-го курса кафедры психологии, в рамках своей бакалаврской работы провожу исследование по теме «Феномен «Ключевое переживание». В связи с этим я бы хотела предложить Вам написать небольшое эссе, которое можно назвать: «Значимое в моей жизни переживание», где бы Вы отразили ответы на следующие вопросы:

1. Был ли в Вашей жизни такой момент, когда Вы испытали сильнейшую эмоцию? Это может быть и положительная и отрицательная эмоция, причиной которой послужило определенное событие.

2. Какое это было событие?

3. Что это была за эмоция?

4. Какие мысли пришли к Вам в тот момент? Опишите, пожалуйста, собственную эмоцию и Ваши мысли по поводу произошедшего.

5. Каким стал видеться Вам мир и Вы сами?

6. Ощутили ли Вы какие-либо изменения в себе?

7. Чем отличается это переживание от других переживаний?

Анонимность гарантируется.

Укажите, пожалуйста, Ваш возраст \_\_\_\_ и пол \_\_\_\_.

## Результаты и обсуждение

В ходе анализа биографических и автобиографических текстов было замечено, что в описаниях переживаний повторяются слова, анализ которых может углубить определение феномена «ключевого переживания». Обобщая изучение данных слов, следует отметить, что:

1. Ключевое переживание имеет *эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты* («Накрыла волна ужаса и страха...», «Мыслей не было почти... Только одна...», «С кокаином ...порвал и отправился на фронт...»)<sup>1</sup>.

2. Ключевое переживание относится к *конкретной жизненной ситуации*, вызывающей новые, ранее не испытанные *эмоции и ощущения*, которые характеризуются *высокой интенсивностью, неопределенностью, требуют разрешения* («Не могу сказать однозначно положительные ли я испытала эмоции или отрицательные...», «Сильнейшее впечатление...», «Настоящее потрясение...»).

3. «Ключевое переживание» относится к значимому в жизни личности событию, которое в большинстве случаев является *неожиданным, непредсказуемым и новым опытом* («Вдруг поняла...»; «Однажды...»).

4. Значимое событие приводит к возникновению у личности *противоречия* между имеющимся опытом и новым опытом, полученным в результате данного события («Пыталась опровергнуть ожидания своих родителей...», «Вопреки...», «Противоречивый след в душе ребенка...»).

5. Испытываемые эмоции, мысли и совершаемые действия направлены *на разрешение возникающего противоречия* между имеющимся и актуальным опытом. Идет внутренняя работа по переосмыслению, созданию нового смысла, ценностей и внешнее изменение поведения. Человек ищет ответ на возникающие вопросы, принимает решения, совершает поступки («Спрашивала себя...», «Думала...», «Решила для себя...», «Выбрала себе новую семью», «Добилась своего...»).

6. В целом изменение течения жизни, вызванное ключевым переживанием, связано с *изменениями в мотивационно-потребностной сфере* («Сознание поменялось...»; «Переоценка ценностей произошла...»; «Переродилась...»; «Собралась...»; «Пониманием, чего хочу от жизни...»; «Я «обнулила» свою жизнь, начала с чистого листа...»).

7. В ряде случаев событием, повлекшим за собой перелом в развитии личности и течении жизни, была *любовь* («Хотела быть с ним...»; «Когда его не было, мне буквально не хватало воздуха...»; «После встречи с Ренатом для меня изменился весь мир...»).

8. «Ключевым переживанием» может быть возникновение *мечты*. В тех случаях, когда появляется любовь к делу, к определенной деятельности, изменения в мотивационной сфере происходят таким образом, что жизнь личности становится подчиненной одному ведущему мотиву. Причем данный мотив осознан. На протяжении жизни человек в первую очередь руководствуется им. Таким образом, можно говорить о том, что в результате «ключевого переживания» человек может найти свое призвание («...Я открывал порядок и гармонию, настоящую дисциплину, которых жаждали мой ум и сердце. Когда я возвращался [домой], мысли толкались в моей голове, но одно было мне ясно: я хочу поступить в студию Нижинской...»).

Хотелось бы отметить тот факт, что далеко не во всех биографиях и автобиографиях содержатся переживания. Возможно, это связано с тем, что данные материалы писались неполно, больше места в них отведено холодным фактам, выступающим в виде причины действий «героя», нежели эмоциям и мыслям. Кроме того, не каждое переживание становится столь значимым в жизни человека, что запоминается во всех своих аспектах и занимает место на

<sup>1</sup> В скобках приведены примеры из биографических, автобиографических текстов и сочинений.

повороте пути развития личности, то есть кардинально изменяет его жизнь. В конце концов, большинство людей, переживая, «пропускают» в сознание и запоминают только некоторые аспекты переживания, (например, только мысли, «заполняющие» голову, или только эмоции). Без описания всей картины одного из наиболее ярких переживаний, даже в подробной биографии затруднительно увидеть его влияние на жизнь человека.

Из анализа сочинений школьников и студентов видно, что практически во всех описанных ими случаях значимое переживание является человеку в основном в его эмоциональном аспекте. В связи с этим можно еще раз убедиться, что в обыденном языке переживание приравнивается к эмоции, и это стоит учитывать при составлении инструкции для исследований по данной тематике. Вместе с эмоциональной составляющей переживания опрашиваемые отмечали наличие внутренних изменений, аналогичных тем, что были выявлены нами в ходе анализа биографий и автобиографий выдающихся людей. Данные изменения предполагают более успешные действия человека в будущих ситуациях, как схожих с пережитыми, так и отличных от них («Если это и что-то другое случится еще раз, я не испугаюсь и смогу себя защитить... стала смелее...», «Смогла решить все в свою пользу и стала более жестокой...», «...Поэтому я решила для себя, что лучше иногда бояться... сразу удача поперет...», «После этой ситуации мир вокруг показался мне очень обманчивым и опасным...» и т.д.). Как видно, изменение восприятия мира ведет за собой и изменение поведения человека и, соответственно, образ его жизни и привносит свою лепту в изменение личности (даже на уровне переживания ситуации стресса [3]).

В отличие от школьников студенты писали более развернутые сочинения, на что, возможно, повлияла и большая заинтересованность в исследовании, и более развитая способность к вербализации собственных переживаний, навыки рефлексии, так как студенты в своем большинстве были с направления «Психология». Но, несмотря на «лаконичность», школьникам удалось передать основные особенности описываемых ими значимых переживаний, опустив тонкости процесса изменения («Разрыв с молодым человеком. Отчаяние, что не смогу жить. Потом все прошло. Изменилось мировоззрение на парней...»<sup>2</sup>).

Таким образом, практически во всех сочинениях констатируются вынужденные изменения собственной личности (хотя и не всегда акт изменения описывается испытываемыми как произвольный) через преодоление некоего рубежа в виде проблемной ситуации. Испытывая высокую по силе эмоцию, человек выносит определенное заключение о закономерностях жизни, о способах преодоления трудностей, которые в большинстве случаев отмечались в данных сочинениях как значимые события.

Кроме того, на основе анализа сочинений на тему «Значащее в моей жизни переживание», написанных студентами и старшеклассниками, можно сделать несколько замечаний, касающихся именно методики данного исследования. Во-первых, в инструкцию стоит ввести вопрос о том, был ли в жизни респондента переломный момент, после которого человек изменился. Во-вторых, имеет смысл ввести пояснение, что нужно описать переломное событие, эмоции и мысли по поводу данного события, из-за которого человек изменился внутренне и изменил «стиль» своей жизни. В-третьих, возможно, будет полезным предложить отметить значимое, переломное событие на временной (биографической) прямой жизни человека. В-четвертых, возраст выборки должен превышать 18 лет, поскольку было замечено,

<sup>2</sup> Грамматика автора сохранена.

что респонденты до 18 лет вербализируют собственные переживания менее подробно. Кроме того, в некоторых случаях беседа кажется более приемлемым вариантом опроса, поскольку она позволяет задавать дополнительные уточняющие и направляющие вопросы, которые невозможно предусмотреть в инструкции к написанию сочинения, и уточнить те вопросы, которые респондент либо недостаточно раскрыл, либо вовсе не дал на них ответа.

Человек развивается, переживая. Но стоит еще раз подчеркнуть, что переживание переживанию рознь и переживать можно по-разному. Как показали результаты анализа биографических текстов, не каждое переживание подводит человека к новому витку в развитии его личности. Довольно большую часть биографических текстов составили биографии и интервью людей, имеющих отношение к шоу-бизнесу и современному кино<sup>3</sup>, отличительной чертой которых с большой вероятностью является демонстративность («работа на публику»). В связи с этим можно предположить, что переживания, отмечаемые ими как «небывалые», «особенные», остались на уровне эмоционального компонента и были описаны в основном для придания яркости, удивительности собственной жизни в глазах окружающих. Данная эмоция вызвала потребность в снижении когнитивного диссонанса (противоречия) через изменение только внешнего поведения, не приведя к коренному изменению внутренних установок, базисных для мировоззрения личности и выстраивания своей жизни. Словами Ф.Е. Василюка, это переживание вызвано критической ситуацией стресса, фрустрации или же конфликта, но не кризиса [3], притом, что именно кризис вызывает смену типа переживания [4].

Подводя итог проведенному анализу ключевых и значащих переживаний в биографических и автобиографических текстах и сочинениях школьников и студентов на тему «Значимое в моей жизни переживание» и отталкиваясь от принципиального положения, что ключевое переживание может рассматриваться как *единица анализа развития личности и переломный момент развития личности*, можно сделать следующие выводы. Во-первых, «ключевое переживание» можно выявить на основе анализа *значащих переживаний-воспоминаний взрослых людей*. Во-вторых, основой «ключевого переживания» как переломного момента в развитии личности являются *изменения в мотивационно-потребностной сфере личности*. «Ключевые переживания» занимают ведущее место в восприятии и выстраивании человеком собственной жизни.

«Так, впрочем, чаще всего и бывает в нашей жизни.  
Целых двадцать лет человек занимается каким-нибудь делом,  
например, читает римское право, а на двадцать первом –  
вдруг оказывается, что римское право ни при чем,  
что он даже не понимает его и не любит,  
а на самом деле он тонкий садовод и горит любовью к цветам.  
Происходит это, надо полагать, от несовершенства нашего социального строя,  
при котором люди сплошь и рядом попадают на свое место к концу жизни».

М. Булгаков «Белая гвардия»

### **Литература:**

1. Андропова С.В. Ранние детские воспоминания-переживания взрослого человека. Их анализ. (2008)
2. Бассин Ф.В. «Значащие» переживания и проблема собственно-психологической

<sup>3</sup> Взяты из журналов «Биографии», «Имена», «Караван Историй».

закономерности. // Вопросы психологии, 1971, №4.

3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984 – 200 с.

4. Выготский Л.С. Лекции по педологии. Ижевск: Изд-во Удмуртского ун-та, 1996. – 295 с.

5. Мещерякова И.А. диссертация «Психологический анализ проблемного поля старшеклассников», М.: 2006 – 200 с.

6. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. – М.: Изд-во УРАО, 2000. – 320 с.

7. Фахрутдинова Л.Р. Психология переживания человека. – Казань: изд-во Казан. гос. ун-та, 2008. – 676 с.

Поступила в редакцию 26.10.2009 г.

### **Сведения об авторе**

А.Ю. Узикова – магистр Санкт-Петербургского государственного университета.

E-mail: [alterabsence@gmail.com](mailto:alterabsence@gmail.com)