

Рефлексивные доминанты автобиографического опыта взрослых: экзистенциально-нарративный анализ

Е. Е. Сапогова

доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии образования,
Московский педагогический государственный университет. Россия, г. Москва;
профессор кафедры психологии личности, Российский государственный гуманитарный университет.
Россия, г. Москва. ORCID: 0000-0002-0581-7429. E-mail: esapogova@yandex.ru

Аннотация: В рамках авторского теоретического синтеза экзистенциального и нарративного подходов введено понятие рефлексивных доминант как стержневых концептов индивидуального сознания, фиксирующих опыт прожитых возрастных периодов жизни. В целях исследования механизмов самоопределения личности собственными значениями сформулировано рабочее определение рефлексивной доминанты как комплекса частотных, легко актуализируемых смысловых ассоциаций, образов памяти, концептов, символов и других носителей («накопителей») смыслов, связанных с конкретными значимыми фрагментами возрастного экзистенциального опыта. Выдвинуто предположение, что рефлексивные доминанты выполняют функции семантических центров при построении индивидуального смыслового тезауруса и их изучение позволяет понимать структуру и механизмы функционирования смысловой ткани индивидуального сознания. Представлены описание, бланк и ключ авторской полупроективной методики «Незаконченная автобиография», сконструированной на основе техники незаконченных предложений. Приведены обобщенные результаты авторского эмпирического исследования формализованных с помощью данной методики автобиографий 240 взрослых респондентов в возрасте от 45 до 65 лет, на основании которых составлен перечень рефлексивных доминант экзистенциального опыта, распределенных по 20 кластерам (ключевые события, значимые люди, вещи/реликварий, ценности, смыслы, переживания, достижения, оценки реализованности периода, «горячие точки» и т. д.). Определены ключевые рефлексивные доминанты отдельных периодов жизни, показан их универсальный характер. Установлено, что, начиная с возраста молодости, рефлексивные доминанты сосредоточены вокруг концепта «семья». Полученные результаты конкретизируют и углубляют современные психологические представления о способах организации и представленности в сознании значимых фрагментов, традиционно описываемых как «жизненный путь».

Ключевые слова: взрослость, автобиография, экзистенциальный опыт, смысловой тезаурус.

Любая биография, написанная или рассказанная в форме личных историй, есть не только реконструкция автором своего прошлого, но также и его интерпретация, раскрывающая его представления о себе, жизни, реальности, демонстрирующая систему жизненных ценностей и смыслов, сложившийся образ «Я» [1; 3; 7; 14; 16; 18]. Упорядочивая и нарратизируя накопленный опыт (подчиняя его законам организации и презентации текста), человек, фактически, каждый раз заново «пересоздает» [4] последовательность значимых для него жизненных эпизодов, пристрастно отбирая их и насыщая новыми смыслами. Рефлексивно-герменевтический процесс автобиографирования упорядочивает, фиксирует и «высвечивает» [19] для личности результаты анализа проживаемой жизни, позволяет ему строить и при необходимости транслировать вовне приемлемую версию себя и самоопределяться собственными смыслами.

У истоков современного биографического анализа стоят З. Фрейд, Ш. Бюлер, В. Франкл, А. Адлер, Г. Томэ, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, К. Кокс, Р. Кеттелл, Дж. Кеттелл, Н. А. Рыбников, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн [2; 13; 20; 21; 23; 24], позже он активно развивался в работах М. Уайта, Н. Дензина, А. А. Кроника, Е. И. Головахи, Р. А. Ахмерова, Н. А. Логиновой, Е. Ю. Коржовой, А. Вардомацкого [5; 9; 10; 11; 12; 17; 22] и др., поскольку в психологической практике для этого имеется особый ресурс: она давно исследует внутренний мир и сложное поведение личности методами, примыкающими к герменевтике, где главным процессом выступает понимание через уподобление другой личности, диалог с ней, вчувствование в ее самобытную ментальность. Постепенное научное осознание значимости экзистенциального опыта в понимании «человека живущего» позволило сформулировать важную в теоретическом и терапевтическом плане идею: являясь самобытным субъектом жизни, человек сам выступает наилучшим экспертом собственного внутреннего опыта и жизненного пути.

Возможно, именно поэтому изучение личных историй сегодня переживает своеобразный ренессанс, становясь все более востребованным методом изучения личности. Автобиографические нар-

ративы дают возможность рассмотреть особенности индивидуального жизненного пути, реконструировать субъективную онтологию, понять основные концепты и ценности жизненного мира человека. Будучи обобщенным, это знание раскрывает особенности миро- и самопонимания сверстников определенного поколения, свидетелей определенной эпохи, участников определенных событий.

Соединяя в себе индивидуальное видение действительности, разделяемые человеком ценности и личностные смыслы, автобиография предполагает актуализацию всех трех герменевтических процессов – *объяснения, понимания и истолкования* [13], что придает ее изучению высокую диагностическую ценность. Не зря В. Дильтей в свое время писал, что биография может стать высшей и даже инструктивной формой «наук о духе» [6]. Тем не менее, являясь информативным источником для исследования как жизненного пути, так и осуществляющего его субъекта, автобиографический метод сегодня, как и век назад, требует операционализации и разработки на ее основе надежного диагностического инструментария.

Соединяя нарративный и экзистенциальный подходы в исследовании личности и ее жизненного пути, мы попытались подойти к решению этой задачи, используя полупроективную авторскую методику «Незаконченная автобиография», сконструированную на базе методики незаконченных предложений в вариации Дж. М. Сакса и С. Леви и предназначенную нами для анализа семантики *рефлексивных автобиографических доминант*.

Под рефлексивными доминантами автобиографии мы имеем в виду комплекс частотных, легко актуализируемых смысловых ассоциаций, образов памяти, концептов, символов и других носителей/«накопителей» смыслов, связанных с конкретными значимыми фрагментами возрастного опыта [14]. Вводя данное понятие, мы опирались на идею возрастного символизма культуры [8], развиваемую нами в концепте субъективной микрокультуры личности [14], считая указанные характеристики устойчивыми конструктами сознания, фиксирующими наиболее значимый (экзистенциальный) опыт, связанный с уже прожитыми возрастными фазами. Мы предположили, что рефлексивные доминанты выполняют функции семантических центров при построении индивидуального смыслового тезауруса.

Каждый возраст в бланке методики представлен заданными в случайном порядке 20 незаконченными фразами, соответствующими 20 содержательным пунктам построения автобиографий, выделенным нами в предшествующих работах [14; 15]: 1) «ключевые события», 2) «значимые люди», 3) «вещи», 4) «ценности, влияния», 5) «цели и задачи», 6) «смыслы», 7) «чувства, переживания», 8) «достижения», 9) «оценки реализованности», 10) «желания, мотивы», 11) «время/транспектива», 12) «планы, сценарии», 13) «чувство “Я”, образ “Я”», 14) «уникальный опыт», 15) «сожаления, утраты», 16) «тревоги, опасения», 17) «жизненные уроки», 18) «проблемы, “горячие точки”», 19) «символ, мифологема», 20) «свободные ассоциации» (этот пункт предполагал несколько возможных вариантов ответов и отмечен буквами от «а» до «ж»).

Бланк методики «Незаконченная автобиография»

Возраст: ... Пол: ... Имя / ник: ...
Образование: ... Профессия: ... Дата заполнения: ...

Инструкция: перед вами «макет» автобиографического текста, состоящий из незаконченных предложений. Подумайте о своей жизни и в бланке завершите **каждое** предложение несколькими словами или краткой фразой, вставив их вместо многоточий.

Пожалуйста, **не пропускайте ни одного предложения**. Избегайте общих слов и фраз, давайте как можно более конкретные и развернутые ответы. Отвечая, вспоминайте не только события и факты своей биографии, но и те мысли и чувства, которые у вас были тогда и/или появились теперь.

Завершите заполнение методики своим текущим возрастом, после чего, пропустив более старые возрасты, которых вы еще не достигли, **перейдите к разделу 10 и заполните все пункты, отмеченные звездочками**.

1. Ранний возраст (до 3 лет)

1. Я всегда считал, что мое детство было..., хотя...
2. Самым запомнившимся происшествием моего детства стало...
3. Главным человеком моего детства я считаю..., потому что...
4. Когда я был маленьким, больше всего я любил, чтобы ...
5. В детстве мне часто хотелось, чтобы...
6. ... моего детства невозможно сравнить ни с чем другим.

7. Себя я помню как...
8. Свое детство я могу сравнить с...
9. На память о моем раннем возрасте в нашей семье хранятся...
10. Помню, что меня всегда заставляли...
11. Мне всегда казалось, что родителям хотелось, чтобы я...
12. Раннее детство всегда казалось мне... периодом времени.
13. Огромное влияние на меня в детстве оказывали...
14. Мне всегда не хватало...
15. Огромной потерей для меня...
16. Лучше всего мне в детстве удавалось...
17. Для родителей я был...
18. То, что я вынес из детства, можно назвать словом «...».
19. Самый большой страх связан у меня с...
- 20а. Помню, меня очень ...
- 20б. Случалось, что я ...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...

2. Дошкольное детство (до 6-7 лет)

1. Детство мне запомнилось разными событиями, но главными были...
2. Никогда не забуду тот день, когда со мной случилось...
3. Главным человеком моего детства...
4. Помню, я чрезвычайно гордился собой, когда...
5. Мое детство почти всегда сопровождалось... настроением.
6. Для моего детства я выбрал бы символ...
7. То, чего я больше всего хотел в дошкольном возрасте, это...
8. С дошкольной поры в особой коробке я храню...
9. По сравнению с другими знакомыми мне детьми я был...
10. В детстве мне хотелось стать...
11. Свое детство я бы назвал...
12. Больше всего я жалею, что в детстве...
13. В детстве я избегал... и боялся, что...
14. В детстве мне страстно хотелось, чтобы...
15. Самым ценным в моем детстве я считаю...
16. В детстве мне казалось, что время...
17. Главное, что я вынес из своего детства, это...
18. Самой большой трудностью в дошкольном детстве для меня было...
19. Больше всего в детстве я думал о том...
- 20а. Помню, меня очень...
- 20б. Случалось, что я...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я...

3. Младшие классы школы (до 10-11 лет)

1. Школьная пора для меня была... периодом жизни.
2. Школьником я казался себе...
3. Лучшие всего в школе мне давались...
4. Придя в школу, я очень надеялся, что...
5. Время в школе для меня...
6. Больше всего я сожалел, когда...
7. Самым важным для меня человеком в первые школьные годы был...
8. В то время школу я воспринимал как...
9. Зачем надо было ходить в школу и учиться, ...
10. Со школьной поры у меня сохранились мои...
11. Самыми главными событиями в моей школьной жизни были...
12. Я мечтал, что вот закончу школу и...
13. В те годы больше всего я дорожил...
14. Учиться мне казалось..., и учебу я считал...

15. Со школы мне запомнилось одно случившееся со мной происшествие: ...
16. Свои первые школьные годы я образно сравнил бы с...
17. В школе больше всего меня тревожило, что...
18. Самый худший день в моей школьной жизни наступил, когда я понял, что...
19. Школа в те годы научила меня главному: ...
- 20а. Помню, меня очень ...
- 20б. Случалось, что я ...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. В школе мне ...
- 20д. Школа мне никогда...
- 20е. С одноклассниками я ...
- 20ж. Мне всегда казалось, что другие...

4. Подростковый возраст / отрочество (до 14–15 лет)

1. В школьные годы на меня сильно повлиял один человек –...
2. С отроческих лет я храню одну вещь/цу: ...
3. Самой большой ценностью для меня в те годы было...
4. Главной целью в подростковом возрасте для меня было...
5. Самые важные события этого времени связаны с моим...
6. Вспоминая свое отрочество, я бы нарисовал...
7. В отрочестве у меня впервые появились трудности... и сомнения в...
8. Мой подростковый опыт привел меня к заключению, что...
9. Когда мне было..., я впервые задумался, что смысл моей жизни...
10. В те годы я часто чувствовал себя...
11. Самым сильным желанием моего отрочества было, чтобы...
12. В отрочестве жизнь казалась мне цепочкой...
13. Главным достижением того возраста я считаю...
14. Тогда я бесконечно беспокоился о...
15. Больше всего я сожалею о том, что тогда...
16. В те годы я себя...
17. Самое яркое и неповторимое впечатление того возраста —...
18. В те годы мне хотелось, чтобы время...
19. Я ждал, что вот окончу школу – и вот тут-то начнется...
- 20а. Помню, меня очень ...
- 20б. Случалось, что я ...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. В старших классах я увлекался ...
- 20д. Я тогда остро ощущал ...

5. Юность / студенческие годы (до 20–21 года)

1. Сейчас я вспоминаю юность как... период жизни.
2. Самую большую благодарность в те годы я испытывал по отношению к...
3. Мою юность для меня сохраняют такие вещи, как...
4. В юности в моей жизни произошло несколько важных событий: это...
5. Символом моих юношеских лет для меня остается...
6. В те годы были приняты такие важные решения, как...
7. Очень большое влияние в студенческие годы на меня оказали...
8. Я горжусь тем, что в те годы смог сделать...
9. Мне хотелось, чтобы моя жизнь ...
10. В моих планах на жизнь были...
11. Никогда я не ощущал себя таким..., как в те годы.
12. Из тех лет я на всю жизнь запомнил, что...
13. Уникальным событием тех лет я считаю...
14. Больше всего в те годы я боялся, что не смогу...
15. Всеми силами в те годы я стремился к тому, чтобы...
16. Основные переживания тех лет были связаны с...

17. Я... время в те годы, мне хотелось, чтобы оно...
18. Ударом по моим представлениям о себе стало...
19. В те годы было безвозвратно утрачено мое...
- 20а. Помню, меня очень ...
- 20б. Случалось, что я ...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. Самым главным решением тех лет считаю...
- 20д. Сравнивая себя с другими, я...
- 20е. Меня никогда...
- 20ж. В те годы я четко осознал...
- 20з. Я ждал, что со мной обязательно должно случиться что-то ...

6. Молодость (до 30 лет)

1. Моя молодая жизнь была ... на события, и главными в ней были: ...
2. Символ моей молодости – это...
3. Встреча с... оказала на меня сильное влияние.
4. Главным жизненным достижением тех лет я считаю...
5. Моя жизнь и работа в молодости вызывали у меня чувство...
6. Казалось, что время идет... и я не успею...
7. В поисках себя я обрел убеждение, что должен...
8. В те годы для меня ничего не было важнее...
9. Я храню главную для меня реликвию тех лет: ...
10. Жизнь научила меня...
11. Труднее всего мне было...
12. Больше всего я боялся...
13. Я надеялся, что у меня получится...
14. Всматриваясь в себя тридцатилетнего, я видел...
15. Я справился с задачей... и не справился с...
16. В те годы мне хотелось быть..., иметь..., казаться...
17. Больше всего я сожалею о том, что в молодости мне не удалось...
18. Новым жизненным опытом для меня в те годы стало...
19. Думаю, что моя молодость была... временем жизни.
- 20а. Помню, меня очень ...
- 20б. Случалось, что я ...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. Самым главным решением тех лет считаю...
- 20д. Сравнивая себя с другими, я...
- 20е. Меня никогда...
- 20ж. В те годы я четко осознал...
- 20з. Я ждал, что со мной обязательно должно случиться что-то ...
- 20и. Также в то время ...
- 20к. Когда появилась семья, я...
- 20л. Моя жизнь в то время была похожа на...
- 20м. Моя жизнь стала казаться мне ...

7. Ранняя взрослость (до 40–45)

1. Я не представляю себе свою взрослость без таких событий, как...
2. Не знаю, как сложилась бы моя жизнь, если бы в ней не было такого человека, как...
3. Больше всего я беспокоился, как бы не утратить...
4. Когда я думаю о своей взрослости, перед глазами встает образ: ...
5. Взрослая жизнь научила меня главному – ...
6. После сорока мне вдруг стало понятно, что я живу для...
7. Глядя на то, чего достигли другие, я понимал, что я в жизни...
8. Это был самый... период моей жизни: я...
9. В работе мне больше всего хотелось, а вне работы – ...
10. В те годы я чувствовал, что мне...

11. К сорока годам я задумался, что время...
12. Я часто думал о том, что у меня уже не...
13. Глядя на..., я вспоминаю, что это самая дорогая для меня вещь, напоминающая о тех годах.
14. Тогда я уже хорошо понимал, что... – самое главное в жизни, и хотел...
15. Понимая, что молодость не вернуть, я хотел успеть добиться...
16. Представляя себе свое будущее, я считал необходимым сделать...
17. Сравнивая себя с другими, я казался себе...
18. Считаю, что моя жизнь тогда преподнесла мне уникальный опыт: ...
19. Думаю, что мог бы сделать тогда..., но...
- 20а. Помню, меня очень...
- 20б. Случалось, что я...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. Самым главным решением тех лет считаю...
- 20д. Сравнивая себя с другими, я...
- 20е. Меня никогда...
- 20ж. В те годы я четко осознал...
- 20з. Я ждал, что со мной обязательно должно случиться что-то ...
- 20и. Также в это время...
- 20к. Моя жизнь стала казаться мне...

8. Поздняя взрослость / зрелость (до 60–65 лет)

1. С возрастом пришло понимание, что жизнь...
2. Только после пятидесяти я понял, что на самом деле я...
3. Оценивая пройденный жизненный путь, скажу, что...
4. Сейчас для меня самое главное в жизни – это...
5. Я бы хотел оставить в наследство близким как напоминание о всей моей жизни такую вещь, как ...
6. Жизнь продолжается в любом возрасте, и сейчас я больше всего хочу...
7. Главным человеком в моей жизни был...
8. После пятидесяти в моей жизни случилось...
9. Я испытываю к жизни чувство...
10. Думая о прожитой жизни, я представляю себе...
11. Я... достиг за прошедшие годы, сейчас моя задача –...
12. Время моей жизни кажется мне сейчас...
13. Если бы жизнь началась сначала, я бы...
14. Давая совет молодым, я предостерег бы их в жизни от...
15. Жизнь открыла мне уникальный опыт:...
16. Жизнь преподнесла мне урок: ...
17. Я страшусь...
18. Больше всего сейчас я жалею о том, что...
19. Мои главные жизненные достижения связаны с...
- 20а. Помню, меня очень ...
- 20б. Случалось, что я ...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. Самым главным решением тех лет считаю...
- 20д. Сравнивая себя с другими, я...
- 20е. Меня никогда...
- 20ж. В те годы я четко осознал...
- 20з. Я ждал, что со мной обязательно должно случиться что-то...
- 20и. Также в то время...
- 20к. Моя жизнь стала казаться мне...

9. Старость (старше 65 лет)

1. Главное, что происходит сейчас в моей жизни, – это ...
2. Сейчас я думаю, что время...
3. Вещь, которая прошла со мной через всю жизнь, –...
4. Всем хорошим, что есть во мне и в моей жизни, я обязан...
5. Сейчас я понимаю, что в жизни не было и нет ничего важнее, чем...
6. Я часто думаю, что еще успею...
7. Символом моей старости является...
8. Мне хотелось бы, чтобы...
9. Я отношусь к себе как к...
10. Жалею, что в моей жизни было...
11. Главная цель моей жизни – ..., и я думаю...
12. Труднее всего в жизни дается...
13. Моя жизнь достойна того, чтобы...
14. Я бы хотел передать молодым такой жизненный урок: ...
15. На вопрос, какой смысл у жизни, я бы ответил: «...».
16. Рассматривая фотографии своей жизни в семейном альбоме, я чувствую, что жизнь...
17. Сейчас меня тревожит...
18. Главные достижения моей жизни –...
19. К старости жизнь становится...
- 20а. Помню, меня очень...
- 20б. Случалось, что я...
- 20в. Если бы вернуться в ту пору, я бы...
- 20г. Самым главным решением тех лет считаю...
- 20д. Сравнивая себя с другими, я...
- 20е. Меня никогда...
- 20ж. В те годы я четко осознал...
- 20з. Я ждал, что со мной обязательно должно случиться что-то...
- 20и. Также в это время...
- 20к. Моя жизнь стала казаться мне...

10. Жизненные выводы

1. Сейчас, когда мне исполнилось..., я думаю, что...
2. С годами я начал чувствовать, что...
3. Самое лучшее время...
4. Больше всего в жизни я...
5. Оглядываясь назад, я могу сказать, что...
6. Самое главное в жизни – ...
7. Сегодня моя жизнь...
8. Я часто думаю, что...
9. Мне очень хочется, чтобы в жизни...
10. Иногда я ощущаю, что...
11. Теперь я понимаю, что...
12. Жизнь, как я стал понимать, – это...
13. Когда я думаю о будущем, я...
14. Мне кажется, что в жизни меня ждет...
15. Я чувствую, что будущее связано для меня с...
16. Иногда мои переживания сложно выразить словами, но мне кажется, что...
17. Я бы хотел, чтобы моя последующая жизнь...
18. Если бы я мог все начать сначала, я бы...
19. Больше всего мне нужно...
20. Главное правило в моей жизни –...

Методика использовалась в письменной форме. Бланк выдавался респонденту на дом на несколько дней, чтобы он имел возможность обдумать свои ответы¹. Полученные результаты обрабатывались с помощью приведенного в таблице ниже ключа, на основании которого средствами контент-анализа выделялись все фиксирующие значимый опыт смысловые единицы. Единицы ранжировались, после чего анализировались наиболее частотные из них – обобщенные смысловые доминанты отдельных периодов жизни.

Ключ для обработки методики «Незаконченная автобиография»

Категории	РВ	ДВ	МШВ	ПВ	ЮВ	ВМ	РВз	ПВз	СВ
1. Ключевые события	2	1	11	5	4	1	1	8	1
2. Значимые люди	3	3	7	1	2	3	2	7	4
3. Вещи	9	8	10	2	3	9	13	5	3
4. Ценности, влияния	13	15	13	3	7	8	14	4	5
5. Цели и задачи	10	7	14	4	6	15	15	11	11
6. Смыслы	17	19	9	9	15	7	6	1	15
7. Чувства, переживания	4	5	8	10	16	5	10	9	16
8. Достижения	16	4	3	13	8	4	7	19	18
9. Оценки реализованности себя и жизни в целом	1	11	1	12	1	19	8	3	13
10. Желания, мотивы	5	14	4	11	9	16	9	6	8
11. Время / Транспектива	12	16	5	18	17	6	11	12	2
12. Планы и сценарии	11	10	12	19	10	13	16	13	6
13. Чувство «Я», «образ Я»	7	9	2	16	11	14	17	2	9
14. Уникальный опыт	6	2	15	17	13	18	18	15	19
15. Сожаления, утраты	15	12	6	15	19	17	19	18	10
16. Тревоги, опасения	19	13	17	14	14	12	3	17	17
17. Жизненные уроки	18	17	19	8	12	10	5	16	14
18. «Горячие точки»: проблемы, сомнения	14	18	18	7	18	11	12	14	12
19. Символ, мифологема	8	6	16	6	5	2	4	10	7
20. Свободные ассоциации	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	а-в	а-в	а-ж	а-д	а-з	а-м	а-к	а-к	а-к

Примечание: РВ – ранний возраст; ДВ – дошкольный возраст; МШВ – младший школьный возраст; ПВ – подростковый возраст; ЮВ – юношеский возраст; ВМ – возраст молодости; РВз – ранняя зрелость; ПВз – поздняя зрелость; СВ – старческий возраст.

Далее представлены результаты анализа выявленных рефлексивных доминант в группе 240 взрослых респондентов 45–65 лет. Изначально респонденты были представлены четырьмя группами по 60 человек (45–50, 50–55, 55–60 и 60–65 лет), равно разделенных по полу, с целью уяснения как конкретного ментального содержания рефлексии биографической канвы сверстников одного поколения, так и установления возможных различий в доминантах, но значимых различий установлено не было, что с учетом ранее накопленных данных [15] позволяет описывать установленные доминанты как общие для группы 45–65-летних людей. Пункты 19–20 респондентами заполнялись очень редко, поэтому в анализе они не представлены.

В рефлексии **раннего возраста** (до 3 лет), как и ожидалось, респондентами практически не выделяются происшествия, становящиеся событиями экзистенциального опыта, а если они и есть, то фиксируют лишь частный негативный опыт (болезнь и ее лечение, падение, травма, столкновение с домашним животным). В качестве значимой фигуры всегда выступает мать (реже – мать и бабушка вместе, почти никогда – отец, очень редко – другие родственники или старшие сиблинги). Среди значимых вещей, фиксирующих в сознании этот возрастной период, называются в основном фотографии и семейные альбомы, первые детские рисунки-каракули, бирки, полученные в родильном доме, младенческая одежда, пинетки, первые погремушки и т. п. Наибольшее влияние и ценность приписывается родителям и членам большой семьи. Какие бы то ни было, цели и задачи, разумеется, не выделяются, но в ряде случаев отмечается запомнившееся активное сопротивление принуждению в питании, необходимости послушания и т. п. В ряде случаев отмечается переживание себя желанным/нежеланным ребенком.

¹Автор выражает благодарность студентам и магистрантам психолого-педагогического факультета ФГБОУ ВО «МПГУ», в 2015–2018 гг. являвшихся слушателями учебных курсов, посвященных экзистенциальной психологии зрелости, и принявших участие в сборе эмпирического материала.

Преобладающими чувствами названы переживаемое счастье, беззаботность; испытываемые по отношению к себе любовь и жалость; сожаления по поводу отсутствия сиблингов. Среди достижений респонденты выделили умение выпрашивать у родителей игрушки, сладости, подарки. О реализованности жизни косвенно можно судить по его общей оценке (указания на «счастливое/безоблачное детство»). В качестве основных желаний и мотивов поведения выступали желание поскорее вырасти и/или научиться соблюдать родительские требования к послушанию.

Время не выступает для рефлексии данного периода в качестве осознаваемого фактора. Планы и сценарии рефлексиируются сквозь призму родительских желаний. Чувство «Я» описывается через прямые позитивные понятия («хороший», «любимый», «послушный»). Уникального опыта в ранних рефлексиях практически нет. Сожаления и утраты связаны со смертью близких людей и любимых животных, реже – с утратой принадлежащих ребенку игрушек и других предметов; тревогу вызывает столкновение с фактом чьей-то смерти, исчезновения. «Жизненные уроки» из этого периода не выносятся, а «горячими точками» называются, как правило, проблемы с питанием, экономическая несостоятельность родителей, отсутствие/уход одного из родителей, сиблингов, реже – отсутствие внимания и ласки со стороны работающих родителей, ощущение покинутости/брошенности.

В рефлексии **дошкольного возраста** (от 3 до 6–7 лет) ключевые события связаны преимущественно с праздниками, рождением младших сиблингов, поездками и путешествиями, смертью близких, появлением в семье домашних животных, приобретением новых навыков, неприятными случайностями. Значимые люди этого периода – мать и бабушка. В качестве хранимых вещей, символизирующих возраст, упоминаются фотографии, привезенные с моря камешки, коллекции конфетных фантиков и марок, любимые старые игрушки, сделанные своими руками поделки из цветной бумаги. Надо отметить, что это возраст, ассоциирующийся со всем детством. Основной его ценностью респонденты ретроспективно считают любовь бабушек и матерей. Цели и задачи, приписываемые возрасту, – «поскорее вырасти», «пойти в школу», «научиться читать», – и смысловые конструкции вращаются вокруг темы «каким я буду, когда вырасту». Доминирующими чувствами этого возраста можно считать чувство ответной любви к матери и бабушке, а также общее чувство защищенности этой любовью, беззаботности.

В качестве основных «достижений» возраста назывались овладение новыми навыками (чтения, арифметики, спортивными, музыкальными), но по большей части – получение (заслуженной) похвалы от взрослых за правильные поступки или самостоятельно инициированные и совершенные «хорошие» действия. Респонденты считают дошкольный возраст жизненным периодом, прожитым счастливо и полноценно. В качестве основных желаний и мотивов поведения выступают не только конкретные вещи и навыки, но и гуманистические ориентации («вылечить всех больных», «сохранить мир»).

Время воспринимается в дошкольном возрасте безмерным, бесконечным, нодвигающимся очень медленно; все респонденты мечтали о будущем и «торопили время». В их планах уже было стать кем-то в профессиональном плане или стать «просто взрослым». Чувство «Я» обнаруживает себя в первичном осознании собственных личных и социальных характеристик, как положительных, так и отрицательных. Уникальный опыт усматривается в основном во впервые пережитых негативных происшествиях, а сожаления и утраты связаны в сознании с отсутствием желанных игрушек, непослушанием, нехваткой друзей, иногда – с недостаточностью родительской любви.

Тревоги и опасения вспоминаются как конкретные страхи (темноты, животных, одиночества). Жизненные уроки касаются преимущественно социальной жизни – «надо быть добрым», «надо помогать другим», «не надо жадничать» и т. п. Проблемы дошкольного возраста из взрослой временной транспективы описываются как трудности соблюдения правил и требований взрослых и сложность овладения новыми навыками, на которых настаивает родитель; реже они связаны с осознанием собственных психологических качеств («понял, что не такой уж я и смелый/сообразительный/умелый» и т. п.).

Для **младшего школьного возраста** (от 6–7 до 10–11 лет) рефлексий ключевых событий становится намного больше, чем в предшествующих возрастах: это смерть близких людей (как правило, прародительского поколения) и знакомых; первые полученные отметки; школьные праздники, поездки и экскурсии; самостоятельно реализованные инициативы; завязанные отношения дружбы, влюбленности; достижения (школьные, музыкальные, спортивные). Самым значимым человеком этого этапа становится первая учительница, вторую позицию занимает мать. К психологическим реликвиям этого возраста относятся первые школьные тетради, дневники, сочинения и похвальные грамоты, фотографии и поделки (из бумаги, дерева; чеканки и пр.).

Основными ценностями названы школьная собственность (ранец, пенал, карандаши, линейки и пр.), успеваемость и школьная дружба. К поставленным в те годы целям и задачам респонденты отнесли преимущественно связанные с учебой; соответственно, и преобладающие смысловые ориентиры – это «взросление», «школьная учеба», «быть умным» и т. п. В качестве основных эмоциональных переживаний впервые называются необходимость, долг, обязанность. Достижения этого возраста вспоминаются как успехи в отдельных предметах, а общая оценка реализованности периода оказалось амбивалентной: «это было чудесное, хотя и трудное время». Желания связаны с получением хороших оценок, а вместе с ними статусов среди сверстников, наград, призов.

Время в этом возрасте быстротечно, но повседневная жизнь все равно воспринимается как «монотонность», «обязаловка». Среди планов и жизненных сценариев фигурируют не только взросление и планирование будущего профессионального выбора, но уже и стремление к автономии. Образ «Я» остается недостаточно конкретным («Я – хороший») и дифференцированным и устремлен в будущее – преобладают широкие социальные характеристики себя будущего («стану богатым», «буду известным»). Уникальный опыт связан с социальным познанием других людей – неожиданными реакциями других людей на себя и свое поведение («меня не любят, не знаю, за что», «похвалили за то, что я считал ничего не стоящим»), неожиданными происшествиями и первыми личными переживаниями (первая влюбленность, азарт в соревновании, конкурсе, проигрыш и пр.).

Сожаления этого возраста связаны с учебой, но ретроспективно («не старался, надо было лучше учиться»). Утраты из сферы материальной во многом переходят в сферу социальную и личностную («не взяли на соревнования», «работу не выбрали на конкурс», «он стал дружить с моей подругой»). Тревоги и опасения связаны преимущественно со школьными оценками, но также уже и с более широкими социально-психологическими и даже философскими контекстами (быстротечностью времени, рефлексией отношений с сверстниками, страхом не преуспеть в жизни). Все «жизненные уроки» – негативные и из социальной сферы («понял, что важен не ты и твоё старание, а симпатии учителя», «если у родителей нет денег и связей, ты ничего в этой жизни не получишь»), а проблемы и «горячие точки» возраста строятся вокруг учебы и межличностных отношений (смерть близких, переезд и утрата налаженных дружеских отношений, одиночество, предательство и т. д.).

В рефлексии **подросткового возраста** (от 11–12 до 14–15 лет) ключевые события концентрируются вокруг пубертатной физиологии, собственного «Я»; перехода в среднюю школу, появления значимых учителей; необходимости выбора профессии и дальнейшей жизни; собственных увлечений. События, связанные со школьной учебой, перестают упоминаться вообще. Значимые люди – мать и бабушка, впервые в качестве ключевой фигуры появляются отец и более широкий социальный круг других взрослых людей (как правило, спортивный тренер, учитель музыкальной школы, интересный преподаватель).

Среди вещественных реликвий этого возраста респонденты упоминают пионерский галстук, «девичьи альбомы», личные дневники, фотографии со сверстниками (в том числе школьного класса), грамоты и награды, личную переписку с другом/подругой, записную книжку с адресами друзей тех лет. В качестве ценностей выступают учеба, общение с друзьями, спортивные и иные внешкольные интересы. Психологической ценностью выступает понимание, независимость, любовь, вера, доверие, признание/уважение сверстников.

Цели и задачи описываются через социальные требования и решение социально-возрастных задач; особого возрастного протеста в них нет. Смыслы этого возраста делятся на две группы: социально окрашенные, пронизанные внешней мотивацией и/или социальным престижем, и сугубо личные, субъективные, даже экзистенциальные. Преобладающие чувства, переживания частично связаны с новым опытом, но в максимальной степени – с рефлексией собственных качеств и откликом на них со стороны окружения. Достижения начинают носить внутренний, психологический характер («преодолею себя», «добился», «выработал волю и характер» и т. п.).

Оценки реализованности сопряжены с переживанием монотонности, повторяемости текущих жизненных событий, отсутствием новизны. Респонденты более старшего поколения ностальгически считают этот период значимым для жизни и интересным; респонденты 45–50 лет школьные годы и школу воспринимают нейтрально. Отношение к себе и жизни в отрочестве заметно негативизируется и пессимизируется. Область желаний по-прежнему преимущественно связана с взрослением и обретением личностной автономии. Всем респондентам в отрочестве хотелось, чтобы время шло быстрее и детское прошлое уступило место взрослой жизни. Планы и жизненные сценарии («начать взрослую жизнь») обретают гендерное содержание, хотя и остаются размытыми: для женщин это «побыстрее (удачно) выйти замуж»; для мужчин – «начать самостоятельную жизнь, полную приключений».

Образ «Я» обогащается новыми наблюдениями за собой и в основном содержательно совпадает с каноническим «чувством взрослости». Уникальный опыт, относящийся к этому периоду, в основном связан с собственным «Я» («первый поцелуй», «преодолел страх и вступился в драке за друга», «смог постоять за себя», «обрел свободу», «получил первые заработанные деньги»). Сожаления и утраты имеют «отношенческий» характер или указывают на недостигнутые цели, часто поставленные не ими («так и не смог закончить музыкальную школу», «не стал перворазрядником»). Тревоги и опасения также концентрируются вокруг двух социальных зон – на мнении других и на самом себе (часто на собственной внешности).

Жизненные уроки впервые начинают касаться рефлексии сложности жизни, а проблемы и «горячие точки» отрочества связаны с появлением сомнений в самом себе и первичным осознанием различий между «кажимостью» и «подлинностью» человека.

При рефлексии **юношеского возраста** (от 15–16 лет до 20–21 года) ключевые события связаны с поступлением в вуз, обучением в нем и встречами с будущим спутником жизни; среди значимых фигур – отец и мать, сиблинги, друзья и преподаватели. Вещи, хранимые в память об этом возрасте: фотографии, дневники, юношеские стихотворения, вузовские конспекты.

Начиная с этого возраста ценности во многом связаны с любовными отношениями, а жизненные цели и задачи – с выбором основного занятия (учиться дальше или работать) и/или отказом от предшествующих целевых установок; выстраиванием общей жизненной стратегии. Смыслы возраста вращаются вокруг осознания своих перспектив и возможностей. Переживания связаны с утратой близких и любовью (особенно неразделенной), сексуальным опытом, началом взрослой жизни, рождением ребенка и собственным профессиональным выбором и учебой, но также с осознанием неопределенности будущего, отделением и отдалением от родителей.

Достижения этого возраста относятся преимущественно к области собственного профессионального (карьера) и брачного (семья) выбора. Весь возраст всеми респондентами назван самым лучшим временем жизни. Фокус желаний в юности смещается с «Я» на «Жизнь»: они связаны с расширением границ самостоятельности, переживанием высокого уровня жизненного разнообразия, поиском себя и «иной/другой/полноценной/счастливой» жизни, наполненной значимыми событиями, а также личной активностью, включенностью, самореализацией, творчеством. У большинства респондентов было желание замедлить время, остановить его в настоящем.

Планы, сценарии связаны с получением профессии, созданием семьи, рождением детей. Образ «Я» наполняется внутренней силой, активностью, уверенностью в себе, независимостью, свободой, целеустремленностью, счастьем от полноты существования. Уникальный опыт обретается женщинами в основном в беременности и рождении детей, мужчинами – в участии в творческих актах, встречах со значимыми людьми, началом собственного дела. Но опыт этого возраста очень замкнут на себе, а часто и вообще носит внутренний характер личного или жизненного постижения: респонденты воспринимают свою жизнь капсулированно, в отрыве от событий, происходящих «снаружи», от исторического времени.

Сожаления, утраты связываются с «уходом детства (беззаботности, свободы, наивности, радостного восприятия жизни)», сменой представлений о себе от «детских» ко «взрослым», исчезновением юношеских иллюзий, доминант дали и романтики. Тревоги и опасения концентрируются вокруг обретенной самостоятельности, возможности оказаться несостоятельным, не преуспеть, не выиграть в жизненной гонке, не воплотить в реальность мечты, потерять все, что имеешь. Жизненные уроки имеют общий мотив, касающийся осознания своей личной силы: «я многое смогу». Проблемы и трудности практически не отмечаются для этого периода, тем не менее упоминаются некомпетентность, «разочарование в себе», «непринятие моей индивидуальности со стороны окружения».

В рефлексии **молодости** (от 20–21 года до 30 лет) ключевые события – вступление в брак и/или рождение детей (и для женщин, и для мужчин), и оба эти значимых нормативных события оказываются достаточными для осознания наполненности жизни. В значительно меньшей степени присутствуют работа, карьера и творчество (в основном в мужской части выборки). Значимые люди этого периода – (будущий) супруг и – реже – персона, повлиявшая на мировоззрение (научный руководитель, политические лидеры, интересные люди). Вещи, закрепляющие в памяти молодость: фотографии детей и супруга, стихи и письма, написанные респонденту, открытки, альбомы, связанные с днем свадьбы или круглыми семейными датами, а также предметы, сделанные для детей своими руками (пэчворк-покрывало, детская кровать, пинетки и пр.).

Круг ценностей отчетливо сужается до семьи и воспитания детей в женской выборке и семьи, работы, карьеры – в мужской. Цели и задачи усматриваются в создании семьи (материнство) и поддержании ее благополучия (отцовство). Среди недостигнутых целей у многих – успешная карьера и

неспособность сохранить личные отношения (развод). Среди смыслов этого возраста называются «самоизменение», «активность», «жертвенность», «долг», «самостоятельность», «мировоззрение», «служение», «нравственность».

Чувства и переживания вращаются вокруг нарастающей ответственности и удовлетворения, радости, гордости за себя, конструктивно справившегося с решением основных жизненных задач, а также ностальгии по уходящей юности, свободе. Достижения соотносятся с рождением детей и обретением семейного статуса, и оценки реализованности жизни измеряются респондентами только по решению двух социальных задач – рождения детей и профессиональной стабильности, устойчивости, авторитета.

Этот период воспринимается счастливым, благополучным, спокойным. Желания образуют единый смысловой центр «быть нужным/востребованным», также присутствует мотив самосовершенствования. Как отмечают все респонденты, время ускоряет свой ход, и человек перестает многое успевать из намеченного и желаемого. Планы и сценарии связаны с супружеством, материнством-отцовством, но также, хотя и реже, с намерениями «пожить для себя», «полностью отдаться любимому делу».

Чувство «Я» этого возраста по большей части позитивно и закреплено на удачном супружестве и отцовстве/материнстве. Респонденты отмечали и тот факт, что впервые начинают чувствовать в себе возрастные изменения («уже не мальчик», «заматерел», «образумился», «перестала дурить», «превратилась в тетку» и пр.). Уникальный опыт связан со смертью родителей, с переездами в другие республики и страны, с участием в военных действиях, а также и с разочарованием от жизни, кризисом отношений, личностным разладом, а еще – с восприятием жизни как обыденной, бессобытийной и монотонной. Сожаления и утраты носят очень личностный характер («проходит молодость, проходит жизнь», «не удалось прогрессировать в развитии», «профукал молодые годы, а теперь ничего не нагонишь», «не стоит больше ждать каких-то перемен, надо привыкать к обыденности», «упущенных возможностей не вернуть») – здесь, на этом возрастном отрезке в рефлексии респондентов впервые возникает экзистенциальная проблематика.

Тревоги и опасения увеличиваются по количеству и содержанию, но смещается их центральный фокус: от самого себя они переходят на детей и собственных родителей; также они остаются в виде страха одиночества и предательства, неудач, утраты или сужения ранее широкого спектра возможностей. Жизненные уроки связаны с основным лейтмотивом «терпения», а проблемы и «горячие точки» связаны с поиском друзей и единомышленников, сменой юношеского максимализма на взрослый консерватизм и толерантность.

В рефлексии **взрослости** (от 30 до 40–45 лет) ключевые события «происходят» для респондентов только в границах семейного круга; интересно, что вообще не упоминаются профессиональная сфера, работа, карьера ни у женщин, ни у мужчин. Значимые люди этого возраста: супруги и взрослеющие дети, родители и прародители; реликварий – фотографии своих родителей. Ценности, влияния связаны только с семьей и детьми, как и жизненные цели и задачи. Ряд респондентов говорит о необходимости достижения внутреннего покоя, равновесия, жизненной стабильности, гармонии с самим собой.

Смыслы связаны с жизнью для семьи/детей/близких, обеспечением семейного благополучия и – реже – жизнью для себя. Возрасту свойственно переживание внутренней полноты мироощущения, но также и сожаление по поводу уже невозможного личного дефицита, в первую очередь, в понимании со стороны партнера и детей. Часто отмечалась нехватка времени на все, что хотелось бы совершить. Достижения этого возраста анализировались в основном с позиций сравнения себя со сверстниками, общее позиционирование себя – «не во всем себя реализовал, но и этого достаточно», «сделал, что сумел». Оценки реализованности собственной жизни по большей части высокие и позитивные.

Желания, мотивы строятся вокруг темы жизненного успеха и желания проводить время в кругу семьи. Время в ранней взрослости летит стремительно, и отношения с ним выступают очень амбивалентно: с одной стороны, респонденты развернуты в будущее и строят далеко идущие планы, но, с другой стороны, отчетливо проявляются сожаления о прошлом, в котором «уже многое не сбудется», потому что «все сложилось, как сложилось». Планы и жизненные сценарии – «сделать карьеру», «передать опыт детям», «стать независимым», «обрести стабильность», «успеть сделать что-то полезное».

В рефлексии чувства «Я» основная линия ответов: «как все», «не хуже других». Уникальный опыт этого этапа в ответах респондентов почти не называется. Сожаления, утраты связаны с карьерными упущениями и прошлым невниманием к родителям или собственным нуждам. Тревоги и

опасения, как и в молодости, связаны со страхом утратить уже достигнутое, внезапно оказаться «у разбитого корыта».

Жизненные уроки взрослого возраста многочисленны: «не отчаиваться, не опускать руки», «стремиться к своей цели во что бы то ни стало», «всегда расти над собой», «выживать в любых обстоятельствах», «не останавливаться на достигнутом», «ценить то, что имеешь» и т. п., – появляется философски-созерцательное отношение к жизни. Проблемы, «горячие точки» этого возраста связаны с осознанием нехватки сил и времени на все то, что можно было бы сделать в жизни, что ничего уже не изменишь, что все состоялось и жизнь не преподнесет сюрпризов.

В рефлексии **зрелости** (от 45 до 60–65 лет) ключевые события связаны с утратой детей/супруга, выходом на пенсию или переходом на другую работу, рождением внуков и правнуков, разводами в семьях детей, разочарованиями в отношениях с собственными детьми и другими близкими, но большинство испытуемых говорят о нарастающей бессобытийности жизни после 50 лет и новом осознании прожитых лет («все важное уже в прошлом»). Значимыми людьми в этой возрастной фазе остаются только супруги и пожилые родители, если они живы, но некий авторитет приобретают повзрослевшие дети.

Вещи, значимые для поздней зрелости, – это то, что можно оставить в наследство детям и внукам, но также и жизненный опыт, некие наставления по жизни. Ценности, влияния связаны теперь с молодыми членами семьи, их жизненной самореализацией. Цели и задачи развития рефлексии в сфере сохранения здоровья, воспитания внуков и передачи опыта детям, удержания того, что достигнуто в жизни (последнее концептуализируется понятием «помощь»). Смыслы этого этапа жизни видятся респондентам в осознании окончания жизни («жизнь коротка/не бесконечна/быстротечна») и принятия ее такой, какой она уже состоялась («жизнь прожита не зря», «какой бы она ни была, она была прекрасна», «жизнь всегда интересна»).

Чувства и переживания сконцентрированы вокруг понятий «счастье/радость/удовлетворение», «благодарность» и выводов, что «как бы что не сложилось, жизнь хороша во всех своих проявлениях». Достижения этого периода связаны с обыденным преодолением повседневных проблем, но по большей степени – с событиями прошлой жизни. Оценки реализованности жизни – обобщенные, относящиеся не столько даже к периоду, сколько к прожитой жизни в целом: «жить интересно», «мне не стыдно за прожитые годы», «жил не зря», но в то же время «много хотелось бы изменить». Желания концентрируются вокруг здоровья и жизни как таковой («хотелось бы еще пожить», «напоследок набраться впечатлений», «успеть доделать начатое», «реализовать себя как личность»).

Время жизни этого периода течет быстро («вся жизнь кажется одним мигмом», «дни и годы летят незаметно»); ретроспективно он оценивается как «золотая осень», «река с быстрым течением». Планы, сценарии этого периода очень конкретны и связаны со стремлением успеть доделать уже начатое. Чувство «Я» обретает стабильность, но одновременно и уязвимость (появляются обиды, чувство невостремленности, страхи за «неправильно прожитую жизнь»). Уникальный опыт не упоминается. Сожаления, утраты сосредоточены вокруг быстротечности жизни и печали, что уже нет родителей, с которыми хотелось бы поговорить и посоветоваться, похвастаться им достижениями, сказать, что «это все для вас, мама и папа». Тревоги и опасения сосредоточены вокруг смерти, риска болезней, несчастных случаев, утраты близких, беспомощности и одиночества. Жизненные уроки: «делать все сейчас, не откладывая на потом», «живи не только для себя», «за все в жизни надо платить». Говоря о проблемах, респонденты упоминают «разбазаривание времени», «наличие воспоминаний, от которых больно», «праздность», «невозможность что-то в жизни исправить».

В рефлексии **старости** (старше 65 лет) ключевыми событиями являются болезни и трудности, с которыми нужно совладать, а также возможность участвовать в жизни детей, внуков и правнуков. Значимые люди – ушедшие родители, которыми они «обязаны всем лучшим в себе», и/или супруги. Реликвии возраста – фотографии родителей и себя в кругу большой семьи, вещи, оставшиеся от них. Ценности возраста – наличие семьи и детей.

Цели и задачи связаны с участием в воспитании внуков и правнуков; смыслы жизни не конкретизируются: «главное – семья». Чувства, переживания связаны с драматичным ощущением скоротечности жизни и окончания жизненного пути. Достижения этого возраста не называются, а оценки реализованности связаны с желанием, чтобы респондент остался в памяти близких таким, каким он был. Желания также связаны с семьей и родственниками («чаще проводить время с детьми и внуками»).

Время воспринимается как уходящее и «все расставляющее по своим местам», демонстрирующее, «что почем», «кто чего стоит». Конкретные планы, сценарии отсутствуют в ответах респондентов: «хочу просто продолжать жить». Чувство «Я» крепнет за счет переживания себя как

«опытного», «мудрого», «многое познавшего». Уникальный опыт не формулируется. Сожаления, утраты связаны в основном с «ошибками молодости»; респонденты сожалеют о том, что что-то не сделали или сделали не так, как были должны. Тревоги, опасения ожидаемо связаны с болезнями и мыслями о смерти. Жизненные уроки формулируются как расхожие, но не утратившие экзистенциального пафоса сентенции: «любите друг друга», «делайте что должно, и будь что будет». Проблемы, «горячие точки» возраста связаны преимущественно с переживанием разных трудностей старения.

Завершая анализ автобиографических доминант, можно сказать, что рефлексии возраста во многом совпадают с принятыми в социализации символами исторического хронотопа взросления, пришедшегося на конец советской эпохи.

Список литературы

1. Автоинтерпретация : сб. ст. / под ред. А. Б. Муратова, Л. А. Иезуитовой. СПб. : СПбГУ, 1998. 208 с.
2. Биографический метод: История. Методология и практика / под ред. Е. Мещеркиной, В. Семенов. М. : Институт социологии РАН, 1994. 147 с.
3. Битов А. Г. Неизбежность ненаписанного. М. : Вагриус, 1999. 590 с.
4. Богин Г. И. Обретение способности понимания: Введение в герменевтику. М. : Психология и Бизнес ОнЛайн, 2001. 516 с.
5. Вардомацкий А. П. Аксиобиографическая методика // Социологические исследования. 1991. № 7. С. 80–84.
6. Дильтей В. Введение в науки о духе. Опыт полагания основ для изучения общества и истории // Собрание сочинений : в 6 т. Т. 1 / под ред. А. В. Михайлова, Н. С. Плотникова. М. : Дом интеллектуальной книги, 2000. 768 с.
7. Калмыкова Е. С. Опыт исследования личной истории : Научно-психологический и клинический подходы. М. : Когито-Центр, 2012. 182 с.
8. Кон И. С. Ребенок и общество: Историко-этнографическая перспектива. М. : Наука, 1988. 272 с.
9. Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб. : Изд-во Рус. Христиан. гуманист. акад., 2006. 384 с.
10. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2008. 302 с.
11. Логинова Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии // Вопросы психологии. 1985. № 1. С. 103–110.
12. Логинова Н. А. Опыт человекознания. СПб. : СПбГУ, 2005. 285 с.
13. Риккерт Г. Философия жизни. Киев: Ника-Центр, 1998. 512 с.
14. Сапогова Е. Е. Лабиринты автобиографии: Экзистенциально-нарративный анализ личных историй. СПб. : Алетей, 2017. 364 с.
15. Сапогова Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости. М. : Смысл, 2013. 767 с.
16. Стросон П. Ф. Индивиды. Опыт дескриптивной метафизики. Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2009. 328 с.
17. Уайт М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию. М. : Генезис, 2010. 328 с.
18. Ферро А. Психоанализ: создание историй. М. : Класс, 2007. 232 с.
19. Хайдеггер М. Бытие и время. М. : Академ. проект, 2015. 452 с.
20. Bertaux D., Kohli M. The life story approach: a continental view // Life Story Research / ed. by B. Harrison. Los Angeles ; L. ; New Delhi ; Singapore, 2008. Vol. I. P. 42–66.
21. Biography and turning points in Europe and America / ed. by K. B. Hackstaff, F. Kupferberg, C. Négroni. Policy Press, 2012. 276 p.
22. Denzin N.K. The reflexive interview and a performative social science // Qualitative Research I. 2001. № 1. P. 23–46.
23. Roberts B. Biographical research. Buckingham ; Philadelphia, 2002. 212 p.
24. Schütze F. Biography analysis on the empirical base of autobiographical narratives: how to analyse autobiographical narrative interviews. Part II. INVITE-Biographical counseling in rehabilitative vocational training. Further educational curriculum. EU Leonardo da Vinci Programme. 2008. URL: <http://www.uni-magdeburg.de/zsm/projekt/biographical/1/B2.1.pdf> (дата обращения: 8.05. 2018).

Reflexive dominants of autobiographical experience of adults: existential-narrative analysis

E. E. Sapogova

Doctor of Psychology, professor, professor of the Department of Educational Psychology,
Moscow State Pedagogical University, Russia, Moscow;
professor of the Department of Personal Psychology, Russian State University for the Humanities, Russia, Moscow.
ORCID: 0000-0002-0581-7429. E-mail: esapogova@yandex.ru

Abstract: Within the framework of the author's theoretical synthesis of existential and narrative approaches, the concept of reflexive dominants as the core constructs of individual consciousness is proposed, fixing the experience of lived periods of one's life path. In order to study the semantic mechanisms of personal self-determination, the basic definition of a reflexive dominant as a complex of frequent, easily arising semantic associations, memory images, concepts, symbols and other units ("accumulators") of senses connected with specific meaningful fragments of age-related existential experience is given. It has been suggested that reflexive dominants become semantic centers in constructing an individual semantic thesaurus, and their study makes it possible to understand the structure and mechanisms of the functioning of the semantic texture of individual consciousness. The description, the form and the key of the author's projective technique "Incomplete Autobiography", constructed on the basis of the technique of uncomplete sentences, are presented. The author summarizes some results of her empirical study of the autobiographies of 240 adult respondents aged 45 to 65 years, formalized with the help of this technique. On the basis of the obtained data, a list of reflexive dominants of existential experience distributed over 20 clusters (key events, significant people, things/reliquary, senses, experiences, achievements, assessments of the self-realization of the age, "hot spots", etc.) was composed. The key reflexive dominants of certain periods of life are determined, their universal character is shown. It has been established that, beginning with the youth, reflexive dominants are centered around the concept of family. Obtained results concretize and amplify the available psychological knowledge about the ways of organizing and representing in consciousness of significant life-fragments, traditionally named the "life path".

Keywords: adulthood, autobiography, existential experience, semantic thesaurus.

References

1. *Avtointerpretaciya: sb. st.* – Autointerpretation: collection of articles / edited by A. B. Muratova, L. A. Iezuitova. SPb. St. Petersburg State University. 1998. 208 p.
2. *Biograficheskij metod: Istorija. Metodologija i praktika* – Biographical method: History. Methodology and practice / ed. by E. Meshcherkina, V. Semenova. M. Institute of Sociology RAS. 1994. 147 p.
3. *Bitov A. G. Neizbezhnost' nenapisannogo* [Inevitability of the unwritten]. M. Vagrius. 1999. 590 p.
4. *Bogin G. I. Obretenie sposobnosti ponimaniya: Vvedenie v germenevtiku* [Gaining the ability to understand: Introduction to hermeneutics]. M. Psychology and Business Online. 2001. 516 p.
5. *Vardomackij A. P. Aksiobiograficheskaya metodika* [Axiologically method] // *Sociologicheskie issledovaniya – Sociological researches*. 1991, No. 7, pp. 80–84.
6. *Dil'tej V. Vvedenie v nauku o duhe. Opyt polaganiya osnov dlya izucheniya obshchestva i istorii* [Introduction to the science of the spirit. Experience the foundations of the assumption for the study of society and history] // *Sobranie sochinenij : v 6 t. T. 1* - Collected works: in 6 vol. Vol. 1 / ed. A. B. Mikhailov, N. S. Plotnikov. M. House of intellectual books. 2000. 768 p.
7. *Kalmykova E. S. Opyty issledovaniya lichnoj istorii : Nauchno-psihologicheskij i klinicheskij podhody* [Experiments of research of personal history: Scientific-psychological and clinical approaches]. M. Kogito-Center. 2012. 182 p.
8. *Kon I. S. Rebenok i obshchestvo: Istoriko-ethnograficheskaya perspektiva* [Child and society: Historical and ethnographic perspective]. M. Nauka. 1988. 272 p.
9. *Korzhova E. YU. Psihologija zhiznennyh orientacij cheloveka* [Psychology of life orientations of the person]. SPb. Publishing house Rus. Christian. Human. Akad. 2006. 384 p.
10. *Kronik A. A., Ahmerov R. A. Kauzometriya. Metody samopoznaniya, psihodiagnostiki i psihoterapii v psihologii zhiznennogo puti* [Causemetrics. Methods of self-knowledge, psychodiagnosics and psychotherapy in the psychology of life]. M. Smysl. 2008. 302 p.
11. *Loginova N. A.* [Human life as a problem of psychology] // *Voprosy psihologii – Questions of psychology*. 1985, No. 1, pp. 103–110.
12. *Loginova N. A. Zhiznennyj put' cheloveka kak problema psihologii* [Experience of anthropology]. SPb. SPbSU. 2005. 285 p.
13. *Rickert G. Filosofija zhizni* [Philosophy of life]. Kyiv. Nika-Center. 1998. 512 p.
14. *Sapogova E. E. Labirinty avtobiografii: EHkzistencial'no-narrativnyj analiz lichnyh istorij* [Labyrinths of autobiography: Existential-narrative analysis of personal stories]. SPb. Aleteya. 2017. 364 p.

15. Sapogova E. E. *Ehkzistencial'naya psihologiya vzroslosti* [Existential psychology of adulthood]. M. Smysl. 2013. 767 p.
16. Stroson P. F. *Individy. Opyt deskriptivnoj metafiziki* [Individuals. Experience of descriptive metaphysics]. Kaliningrad. Publishing House of RSU n.a. I. Kant. 2009. 328 p.
17. White M. *Karty narrativnoj praktiki. Vvedenie v narrativnuyu terapiyu* [Maps of narrative practice. Introduction to narrative therapy]. M. Genesis. 2010. 328 p.
18. Ferro A. *Psihoanaliz: sozdanie istorij* [Psychoanalysis: creating stories]. M. Class. 2007. 232 p.
19. Heidegger M. *Bytie i vremya* [Being and time]. M. Academ. project. 2015. 452 p.
20. Bertaux D., Kohli M. The life story approach: a continental view // *Life Story Research* / ed. by B. Harrison. Los Angeles ; L. ; New Delhi ; Singapore, 2008. Vol. I. Pp. 42-66.
21. Biography and turning points in Europe and America / ed. by K. B. Hackstaff, F. Kupferberg, C. Négroni. Policy Press, 2012. 276 p.
22. Denzin N.K. The reflexive interview and a performative social science // *Qualitative Research I*. 2001. № I. Pp. 23-46.
23. Roberts B. *Biographical research*. Buckingham ; Philadelphia, 2002. 212 p.
24. Schütze F. Biography analysis on the empirical base of autobiographical narratives: how to analyse autobiographical narrative interviews. Part II. INVITE-Biographical counseling in rehabilitative vocational training. Further educational curriculum. EU Leonardo da Vinci Programme. 2008. Available at: <http://www.uni-magdeburg.de/zsm/projekt/biographical/1/B2.1.pdf> (accessed: 8.05. 2018).