

ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОЙ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

© 2008 г. А. А. Бочавер

Аспирантка МГППУ, Москва;

e-mail: a-bochaver@yandex.ru

Анализируется и сопоставляется ряд современных зарубежных подходов (эволюционно-количественный и стадийный, событийный и нарративный) к исследованию жизненного пути с точки зрения их номотетичности–идиографичности. Выявляются пространство личного выбора субъекта и возможности применения результатов эмпирических исследований. Отмечается актуальность выработки интегрированной методологической основы практической психологии личности.

Ключевые слова: жизненный путь, время жизни, жизненный цикл, периодизация, событие, задача развития, нарратив, переход, субъект, личность.

Высокий темп жизни, поток постоянно обновляющейся информации, избыточная фиксация на будущем – все эти особенности современного общества разрушают восприятие человеком целостности собственной жизненной истории. Значительная часть запросов, адресуемых клиентами психотерапевтам, обусловлена фрагментарностью картины их жизненного пути, невозможностью интегрировать отдельные события в свой жизненный опыт. Работа с жизненным путем как целостностью, восстановление внутренней преемственности, поиск смысла и интегрирующей метафоры значимых событий имеют большое психотерапевтическое значение. Исследование этой проблематики отвечает современному запросу, обращенному к специалистам в области психологической помощи.

Массив научных исследований, посвященных разным аспектам взаимоотношений человека и его жизненного пути, чрезвычайно обширен, однако психологическое и психотерапевтическое знание на протяжении многих лет остаются изолированными друг от друга. Для их интеграции нам представляется важным обратиться к оппозиции номотетического и идиографического подходов. Психотерапевтическая работа строится на признании уникальности личности клиента, стремлении понять мир его субъективных представлений, проникнуть в систему личностных смыслов и индивидуальных метафор, т.е. соответствует положениям идиографического подхода. В научном же исследовании, направленном на создание весомых обобщений, личность, напротив, неизбежно усредняется, “объективируется”, и ученый при поиске закономерностей, описании и объяснении феноменов работает преимуще-

ственно со значениями, что отвечает содержанию номотетического подхода. Представляется необходимым разработать репрезентативную, подходящую в идеале для каждого клиента методологическую базу психотерапии, которая сочетала бы возможность оценки объективной успешности личности и индивидуальную сензитивность к стадиям и событиям жизненного пути. Объективное жизнеописание, лишенное “субъективизации”, всегда остается упрощенным, уравнивающим и не дающим представления о переживании удовлетворенности и осмысленности жизни. А отсутствие информации о том, насколько жизненный путь отклоняется от нормативной траектории, не позволяет адекватно установить источник дисгармонии человека, возможно вызванной именно переживанием субъективного несоответствия объективным ожиданиям.

Изучение жизненного пути личности в России, начиная с работ С.Л. Рубинштейна [17], тяготело к идиографичности и всегда было отмечено включенностью субъекта в жизненные выборы как их автора. Эту традицию продолжают работы школы А.В. Брушлинского [5] и Л.И. Анцыферовой [3], посвященные организации времени жизни и саморегуляции [1, 10, 11], субъекту и субъективной картине жизненного пути [14, 15, 23], психологическому времени [4, 7], жизненным выборам [12], автобиографической памяти [16, 19], периодизациям развития [25]. Зарубежные исследования обладают богатой фактологией, однако в большинстве своем рассматривают человека как объект, что характерно для номотетического подхода [2, 31, 60]. Таким образом, исследования жизненного пути в России и за рубежом дополняют друг друга.

Если рассматривать задачу психотерапии как усиление субъектности в жизнетворчестве, то исследуемая в настоящей работе *проблема* может быть сформулирована как оценка потенциала и ограничений зарубежных направлений изучения жизненного пути в процессе понимания субъектом закономерностей своей жизненной истории и усилении по отношению к ней чувства авторства.

Цель статьи – выявление возможностей основных подходов зарубежной психологии к изучению жизненного цикла, времени жизни и жизненного пути в аспекте их применимости в психотерапевтической практике. *Задачи*: 1. Познакомить отечественного читателя с рядом авторитетных на Западе исследований жизненного пути. 2. Обозначить ключевые различия трех подходов (возрастно-психологического, событийного и нарративного). 3. Сравнить ценность этих подходов с позиции возможной методологии психотерапии.

В качестве *объекта* анализа мы выделили три подхода в исследовании жизненного пути: возрастно-психологический, событийный и нарративный¹. Они различаются по представлению о психическом развитии, лежащему в их основе; пониманию интервала времени жизни человека²; вниманию, уделяемому субъекту жизненного пути; возможности использования в терапевтической практике их результатов и методов.

I. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВОЗРАСТОВ, СТАДИЙ И ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ

Этот подход стремится к обобщенному объективному описанию развития человека, выступающего преимущественно как индивид, без учета его личностных особенностей. Основная категория исследований – это время жизни (*life time* или *life span*), хронологические рамки индивидуального существования безотносительно к его содержанию. Как правило, исследования внутри этого подхода лонгитюдные или трансгенерационные, с использованием психодиагностических опросников, проводимых на очень больших (по психологическим критериям) выборках. Используемые методы и полученные результаты адресова-

ны в первую очередь исследователям и редко учитываются в психотерапии.

Поскольку понимание развития как нормативного процесса долго относилось исключительно к периоду детства, первые работы описывали только этапы психологического развития ребенка [18, 21, 25]. Однако современные исследователи исходят из того, что человек и после подросткового периода продолжает меняться, поэтому появляется все больше работ, посвященных развитию взрослых [27, 28].

Первое направление в рамках возрастно-психологического понимания рассматривает развитие как количественное изменение характеристик личности, преимущественно черт “Большой пятерки”. Выявляемые закономерности носят, с одной стороны, очень конкретный характер, с другой – лишены индивидуального выражения. Так, например, МакКрэ, Коста и др. на выборке более 10000 взрослых американцев от 35 до 84 лет обнаружили линейное снижение с возрастом нейротизма, экстраверсии и открытости опыту. Кросскультурное исследование, проведенное в Германии, Италии, Хорватии, Португалии и Южной Корее, показало, что пожилые мужчины и женщины по сравнению с молодыми имеют более низкий уровень экстраверсии и открытости и более высокий – доброжелательности и добросовестности [49]. Обнаружено, что у молодых людей, как правило, выше уровень нейротизма, а пожилые более эмоционально стабильны и ориентированы на социальные требования [48]. С возрастом происходит снижение негативных аффектов [61], общительности [52]; стрессового реагирования, интроверсии и агрессивности; растет число позитивных аффектов [41], повышаются целеустремленность и способность к контролю [50, 44].

Такой взгляд акцентирует лишь количественные изменения личности, не создавая исследовательского пространства для изучения ее качественных трансформаций (например, при переходе через критические события), и не совпадает с идеей психотерапии о том, что личность существует только в процессе саморазвития.

Второе направление исследований нормативного развития во взрослом возрасте изучает психическое развитие как необходимое закономерное движение индивида по стадиям и кризисам на протяжении жизненного цикла (*life cycle*), последовательного прохождения человеком рождения, роста, созревания, размножения, старения и смерти. Результатами исследований являются периодизации, посвященные отдельным аспектам полного жизненного цикла человека – формированию и развитию идентичности, сексуальности, морали, нарратива и др. Предполагая, что работы Эриксона [26] и Колберга [3] хорошо известны

¹ В качестве четвертого можно выделить трансгенерационный подход [20, 22, 24], изучающий влияние семейной истории на восприятие субъектом своей жизни. В его рамках метафорой жизненного пути является сценарий, детерминированный судьбами предыдущих поколений семьи субъекта. Мы не будем здесь обращаться к данному подходу, так как жизненный путь рассматривается в нем лишь в свете имеющейся у субъекта симптоматики, сугубо в прикладном аспекте, без весомых обобщений.

² В отечественной психологии наиболее общепринятым, но требующим уточнений, является понятие жизненного пути, в англоязычных работах оно представлено несколькими терминами, значение которых будет приведено ниже.

отечественному читателю, мы не будем на них останавливаться и рассмотрим менее известные исследования.

Так, К. Гиллиган [37] модифицировала предложенную Колбергом периодизацию, построенную на так называемой “этике справедливости” (*ethic of justice*), обратившись к “этике заботы” (*ethic of care*). Она изучала женскую группу населения и опиралась на реальный опыт респондентов в отношении моральных выборов (например, принятия решения об аборте). Автор выделила 3 уровня развития морального сознания, включающие заботу о собственном выживании, заботу о других и заботу об общности. В начале развития индивид удовлетворяет собственные потребности, другие люди отсутствуют в зоне его видимости; на более зрелом уровне доминирует способ поведения, направленный на интересы окружающих; затем между заботой о других и заботой о себе устанавливается баланс и вопросы правоты и справедливости решаются контекстуально.

Опора на реальный, а не моделируемый опыт участниц эксперимента, попытка проникнуть в смысл их действительных выборов, изучение чувства вины – все это отличает периодизацию Гиллиган от предложенной Колбергом, делая ее более многогранной. Однако в центре внимания по-прежнему – индивид, выборы которого рассматриваются с точки зрения объективной усредненной динамики его потребностей, понятие субъекта здесь отсутствует.

Другая периодизация, находящаяся на стыке концепции Эриксона и нарративного подхода и предложенная Д. МакАдамсом [47], посвящена развитию идентичности как процессу создания личной истории жизни, “личного мифа” и включает семь стадий. 1) “Тональность нарратива” (*narrative tone*) складывается в младенчестве под влиянием взаимодействия с взрослыми. При оптимистической тональности, основанной на надежной привязанности, ребенок воспринимает мир как заслуживающий доверия, а ненадежная привязанность приводит к выработке пессимистического настроения и восприятию мира как непредсказуемого и опасного. 2) До начала школьного возраста складываются “личные образы” (*personal imagery*), синтезирующие чувства, знания и ощущения. Эти образы, например “хорошая мать”, “фрустрированная мать”, “хороший отец”, “беспомощный отец”, интернализируются и в течение всей жизни влияют на поведение человека. Их важнейшими источниками являются семья, религия, СМИ и фольклор. 3) “Тематические линии” (*thematic lines*) – это мотивы персонажей истории (интернализированных образов других людей) и присущие им способы достижения целей, формирующиеся к подростковому возрасту. Основное содержание тем – это потребности во вла-

сти и любви, которые соотносятся с базовыми стремлениями к сепарации и к привязанности. 4) “Идеологические установки” (*ideological settings*), формирующиеся в подростковом возрасте, включают представление о себе и о том, что является правильным. Для ориентированных на сепарацию людей наибольшую ценность представляют автономия, индивидуальная свобода и благополучие отдельного человека. Для ориентированных на привязанность на первом месте находятся межличностные отношения и социальная ответственность. 5) “Имаго” (*imagoes*) – интериоризированные образы реальных или вымышленных людей, отображающие разные аспекты восприятия себя. Если у человека одинаково сильны стремления к сепарации и привязанности – это могут быть, например, имаго “Учителя”, “Адвоката”; если сильно стремление к сепарации – “Воина”, “Мудреца”; если сильно стремление к привязанности – “Друга”; если оба стремления слабы – “Беглеца”. 6) “Развязка, подведение итогов” (*generative denouement*) – это назначение и переназначение наименее конфликтующих ролей своим имаго. В зрелости человек пересматривает концовку своей истории и примиряет противоречия в ней; основная задача нарратива – создание сценария, который человек хотел бы передать следующим поколениям. 7) “Оценка истории” (*narrative evaluation*) состоит в том, что в старости человек, продолжая видоизменять свою историю, примиряет ее персонажей, придумывает хороший конец, оценивает получившееся и в идеале принимает себя таким, каким создал в своей истории.

В периодизации МакАдамса речь идет о личности с уникальным и вариативным опытом, однако ее жизненный путь разделен на возрасты, границы которых являются пунктами, размечающими траекторию развития. Многообразие историй во многом обусловлено социальными контекстами, а рефлексия, появляющаяся на поздних стадиях развития нарратива, – это не признак высокой организации личности и уровня субъектности, а нормативное возрастное образование.

Объективный возраст обуславливает активность человека и в *третьем направлении* этого подхода, где под развитием понимается решение нормативных “задач развития” (*developmental tasks*), связывающих потребности индивида с социальным запросом. Переход человека на очередную стадию определяется тем, что он решает необходимые задачи в нужное время; нерешенная задача делает человека несчастным, вызывает неодобрение общества и затрудняет последующие решения. Так, Б. Ньюман и П. Ньюман описывают следующие задачи 40–60-летних: карьера, развитие отношений в паре, расширение отношений заботы, ведение домашнего хозяйства [53]. Р. Хэвигхерст перечисляет несколько иные задачи среднего возраста: помощь детям-подросткам

в том, чтобы они стали ответственными и счастливыми взрослыми; достижение успеха в профессиональной жизни; расширение способов проведения досуга; изменение отношений с супругом на более независимые от социальных ролей; принятие физиологических изменений среднего возраста; смирение со старением родителей [40]. Такие задачи развития есть не что иное, как описания возрастных новообразований, сформулированных в проблематизирующей, а не констатирующей форме. Касаются ли они индивида или личности, все равно человеческая жизнь представляется более или менее успешным путешествием по заранее известному маршруту, где субъект может выбирать средства, но не цели.

Еще одна концепция задач развития принадлежит Д. Левинсону – исследователю особенностей развития личности мужчин [46]. Он вводит ключевое понятие Мечты (*Dream*) как изначального представления о себе во взрослом мире, воображаемой возможности, рождающей стремление к жизни. Мечта может быть слабо связана с реальностью или весьма конкретна (например, получение Нобелевской премии), может приобретать драматическое или обыденное звучание. На момент вступления юноши в раннюю взрослость Левинсон выделяет четыре жизненные задачи: 1) *Формирование Мечты и размещение ее в структуре жизни*. Если Мечта не встраивается в структуру взрослой жизни, она постепенно умирает вместе с жизненной энергией личности. Выбор между направлением жизни, в котором она может воплотиться, и тем, где ей нет места, приближает человека к самореализации или удаляет от нее. 2) *Эффективные отношения с наставником (mentor)*, наиболее значимые в молодости. Наставник должен восприниматься как авторитетный, опытный, ответственный и любящий старший брат, его функции – помощь в социализации и способствование воплощению Мечты ученика. 3) *Формирование занятия*. Это освоение социально одобряемого и связанного с ценностями личности дела. Только погружение человека в выбранное занятие позволяет испытать удовлетворение от вовлеченности в длительную работу. 4) *Формирование любовных отношений, женитьба и создание семьи*. Этот процесс продолжается и после свадьбы и рождения первого ребенка. Идеальными считаются супружеские отношения, в которых женщина способна поддерживать и оживить Мечту мужчины, а Мечта в свою очередь задает повседневные цели и стремления женщине.

Задачи мужчины после достижения взрослости, по Левинсону, предполагают конфронтацию и реинтеграцию четырех пар противоположностей: молодость/старость, разрушение/созидание, маскулинность/фемининность, привязанность/сепарация. Направленность на экзистенциальные

вопросы, всегда обладающие личностной значимостью для субъекта, в этой концепции, тем не менее, не обращена к их субъективному отражению и вариациям.

Своеобразно понимание взросления в работах Р. Гулда [39], который рассматривает его как преодоление типичных для каждого возраста ложных допущений относительно себя и мира. Для возраста 15–25 лет характерно заблуждение, что *человек всегда будет принадлежать своим родителям и верить в их мир*, которое преодолевается растущей независимостью от родителей, опытом дружеских и сексуальных отношений. Заблуждение 20–30-летних *настойчиво следовать пути окружающих, чтобы добиться успеха*, преодолевается пониманием того, что жизнь не гарантирует автоматического вознаграждения при “игре по правилам”. В 25–35 лет присутствует иллюзия, что *жизнь проста и контролируема*; задача субъекта – признать свою и чужую внутреннюю сложность, непредсказуемость и небезопасность жизни. В 35–50 лет ошибкой является *вытеснение всего зловещего*, а прохождение через этот период ведет к исчезновению иллюзии собственной абсолютной защищенности. Человек обнаруживает, что он больше не молод, он пересматривает ценности и структуру жизни, возвращаясь к вопросам подросткового возраста сквозь призму “зрелого сознания”. Появляется неумолимое чувство ограниченности времени и вступления на одновременно важный и опасный путь. После 50 лет вера “я принадлежу им” сменяется пониманием, что “я – это я”. Пожилые люди, сумевшие обрести контакт с самими собой, получают большую внутреннюю силу, а те, кто не смог его установить, ощущают, что проиграли битву с жизнью.

Спектр задач развития очень широк – от новообразований поведения, мышления и самосознания до необходимости решать экзистенциальные проблемы, такие, как признание собственной смертности и передача достойного послания потомству. Можно сказать, что психотерапевт в концепциях задач развития является имплицитно подразумеваемой фигурой, поскольку помогает человеку справляться с нерешенными и неверно решенными задачами. Однако эксплицитное представление о субъективном принятии личностью задачи и ее решения в этих концепциях практически отсутствует.

Итак, описание жизненного пути может быть эволюционно-количественным или стадийным, позволяет акцентировать в качестве проблемной для субъекта зоны переход между стадиями или задачи внутри отдельной стадии. Общим для приведенных концепций является наличие универсальных категорий описания развития человека на протяжении жизненного пути. Такое видение

способствует установлению закономерностей возрастного и когортного нормативного развития, обладает некоторой прогностической силой и помогает выявлять отклонения от нормы. Но в силу своей ориентации на объективность оно не отражает специфики человеческой жизни как идиографического феномена и, следовательно, не может служить методологической основой психотерапевтической работы. Субъект развития, имеющий волю и свободу выбора, в данном подходе фактически отсутствует.

II. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ КАК ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СОБЫТИЙ

В этом подходе исследуется взаимодействие индивида с окружающей средой, жизнь рассматривается дискретно, как цепь эпизодов, а субъекту жизненного пути уделяется существенно большее внимание. Такой взгляд более индивидуализирован по сравнению с предыдущим – ведь каждый человек переживает свой набор событий, в отличие от нормативных кризисов или детерминированных обществом задач. Событие может рассматриваться как явление (эпизод) и как процесс (переживание), и хотя события-эпизоды у каждого человека индивидуальны, способы их переживания достаточно универсальны. Такое признание, с одной стороны, уникальности личности, а с другой – ее обобщенности позволяет устанавливать закономерности развития субъекта в конкретных обстоятельствах. Данный подход служит методологической основой психологической работы, направленной на улучшение адаптации человека и его совладание с травмирующими обстоятельствами.

Остановимся на понимании события как эпизода. Событие – это структурно-функциональная единица жизненного пути, переломный момент жизни, стимулирующий перестройку внутреннего мира и социального поведения личности [14, 28–30]. Х. Риз и М. Смайер предложили 35 переменных и 56 категорий, описывающих событие, его восприятие субъектом и последствия, тип (социокультурный, личностно-социологический, биологический и физически-средовой) и контекст (семья, я, социальные отношения, работа, разное) [57]. Наиболее известной с 1967 г. является шкала стрессогенности событий *SRRS* Т. Холмса и Р. Рейха [42], состоящая из 43 событий и позволяющая подсчитать уровень подверженности индивида стрессу. К наиболее стрессовым событиям относятся смерть супруга (100 баллов), развод (73), разлука с супругом (65), наименее стрессогенные – это отпуск (13), Рождество (12), незначительные нарушения закона (11).

В настоящее время проводится большое количество исследований, посвященных роли стрессовых жизненных событий в этиологии и течении

различных соматических, психосоматических и психиатрических заболеваний: депрессии и биполярного расстройства [36, 45], зависимостей [38], шизофрении [56], поведенческих и эмоциональных нарушений [33] и др. В отечественной психологии выявление значимых событий часто используется и в работе со здоровыми клиентами [13]. Важную часть работы составляет коррекция субъективной картины прошлого и будущего клиента с помощью анализа значимых событий. Однако зарубежные опросники стрессовых событий скрывают уникальность пережитого клиентом опыта за индексом стресса, а субъективные оценки и личностный смысл произошедшего игнорируются, отдавая данное направление от психотерапии и сводя значимое событие к количественному показателю при сборе анамнеза.

Другой существующий взгляд на событие – понимание его как процесса, переживания, перехода из одного состояния в другое³. Обобщенный паттерн цикла перехода (*transition cycle*), предложенный Хопсоном, включает семь фаз процесса переживания человеком событий и “не-событий” (*non-events*, гипотетических перемен, на которые человек надеется или которые ожидалось, но не произошли, например, невынашивание беременности) [43]: 1) *Иммобилизация, шок*. То, что человек чувствует, когда заходит за угол и видит, что его дом сгорел дотла: “Это не может быть правдой”. Длительность шока зависит от значительности, неожиданности и негативной окраски произошедшего. 2) *Реакция. А. Ликование или отчаяние* в зависимости от того, что произошло. Б. *Попытка оценить последствия*. Абитуриент, сдавший вступительные экзамены, думает: “Смогу ли я справиться с сессией?” Тот, кто провалился при поступлении, говорит себе: “Зато я больше никогда не буду сдавать экзамены”. 3) *Неуверенность в себе*. Она связана с нарастающими изменениями в жизни субъекта и может выражаться в форме депрессии, тревоги, грусти или злости. 4) *Принятие реальности и “отпускание”* (*letting go*). С этого момента привязанность человека к прошлому служит препятствием для активного совладания с новой ситуацией; чтобы развиваться дальше, следует изменить или разрушить привязанности, пережить и “отпустить” в прошлое горе, злость и обиду, принять реальность изменений [29, 54]. 5) *Проверка*. Исследуются новые “территории”. Это период экспериментирования, сопровождающийся переменами настроения, появлением надежд и повышением самооценки, поскольку наиболее тяжелый период перехода уже позади. 6) *Поиск смысла*. Осуществляется анализ пережитого опыта, здоровая рефлексия по поводу произошедших изменений. 7) *Интеграция*. Субъ-

³ В отечественной психологии изучение события как процесса переживания осуществляется Ф.Е. Василюком [6].

ект в постпереходной реальности должен интегрировать все новообразования в поведении, представлениях о себе и мире в свое жизненное пространство и сделать так, чтобы переход больше не властвовал над его жизнью.

Понимание жизненного пути как непрерывного процесса переживания внутренних и внешних событий уводит нас от концепции возрастных стадий и обобщенных закономерностей развития. Этот подход более индивидуализирован: учитываются особенности ситуации, характеристики Я, специфика поддержки, копинг-стратегии субъекта [51, 55, 59]. Он направлен на изучение частных процессов совладания с отдельными событиями в контексте их стрессовых и ресурсных составляющих и может служить методологическим основанием работы с нарушениями адаптации, вызванными травмами, потерями, миграциями, чрезвычайными ситуациями и другими событиями, коренным образом меняющими жизнь человека. Однако и здесь отсутствует феноменологическая направленность, ориентация на субъективный опыт личности и уникальную систему образов и смыслов, с помощью которых человек структурирует свою жизнь, располагая в ней отдельные события и переживания.

III. ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ КАК ИСТОРИЯ

Наиболее индивидуализированным является третий, нарративный подход, изучающий не конкретные события, а их отражение в сознании действующего субъекта. Его представители рассматривают жизненный путь личности как процесс упорядочивания опыта, символизацию субъективных переживаний, в результате чего создается связный рассказ (нарратив) [8, 9, 32]. Гибкость и непрерывное обращение к субъективному опыту в рамках нарративной психологии оказываются возможными за счет почти полного отказа от объективности.

Обобщения этого подхода касаются способов символизации опыта, по отношению к которым субъект выступает как автор. Так, например, Н. Фрай [35] выделяет четыре жанра нарратива. *Комедия* подобна весне, сменяющей суровую зиму: за вызовами и страданиями следует социальная гармония и счастливое окончание истории. *Роман* напоминает спокойное изобильное лето, в котором добро торжествует над злом, а главный герой – над вызовами и страданиями благодаря идеализму, любви и личным достоинствам. *Трагедия* сравнивается Фраем с осенью, когда увядание жизни предвещает наступление смерти-зимы: личные пороки и недостатки приводят к утрате счастья и положения в обществе, поражению или уничтожению главного героя. *Ирония (сатира)* похожа на зиму, дающую всем понять, что человек не властен над смертью: главный герой тер-

пит поражение перед непреодолимыми препятствиями и безнадежностью ситуации, не сумев реализовать свои ожидания и мечты. Конструкции нарратива могут сменять друг друга с возрастом: в детстве жизнь видится комедией, в подростковом возрасте – романом, в зрелости – трагедией или сатирой [58].

Число основных сюжетов нарративов также ограничено. Так, у Л. Элсбри их пять [34]. А) *Основание или освящение дома*: постройка дома, создание стабильной жизненной структуры, пускание корней, рождение детей, т.е. поддержание человеческого сообщества и внесение порядка в хаос. Б) *Соперничество*: борьба с внутренним тираном, сталкивающим человека с требованиями, которые предъявляют ему родители и другие окружающие. В) *Путешествие*: это один из наиболее распространенных способов описания жизни (“жизненный путь”), применяемый, когда говорят о “переходах” между стадиями, отмечают “поворотные точки” и для описания прошлого опыта используют слово “багаж”. Г) *Перенесение страданий*: страха, ограничений, сожалений и ошибок как знака верности своим жизненным выборам и платы за изменения. Д) *Совершенство*: самореализация, самоактуализация, становление эффективной личности.

Нарративный подход представляется самым эвристичным и перспективным с точки зрения его приложения к психотерапевтической практике. Поскольку слово – это действие, работа над вербальным оформлением представлений и переживаний событий собственной биографии очень эффективна в перспективе дальнейших “объективных” изменений. Особую роль здесь играют основополагающие метафоры, используемые при реконструкции, осмыслении и переосмыслении значимых событий, которые вольно или невольно задают жанр и сюжет восприятия субъектом собственной жизни. Исследовательская работа приобретает значение терапевтической интервенции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое развитие человека от рождения до смерти представляет собой многослойный объект межпроблемных исследований, в которых до сих пор не выработан общий понятийный аппарат, в результате чего большинство существующих психотерапевтических воздействий остаются основанными на частном, зачастую интуитивном понимании наблюдаемой или переживаемой человеком дисгармонии. Жизненный путь человека может быть описан как количественное изменение психологических качеств, как последовательность стадий или событий и как сочиняемая и реализуемая субъектом история.

Возрастно-психологический подход оперирует понятиями “возраст” и “стадия”, развивает идею закономерных последовательных изменений и практически не использует категорию субъекта. Здесь основная стратегия жизни и способ психотерапии – антиципация критических периодов и общение с более зрелыми людьми, уже прошедшими интересующие изменения. Таким образом, возможности усиления авторства собственной жизни весьма ограничены, хотя и присутствуют.

Событийный подход делает акцент на взаимодействии человека и среды (в широком смысле слова – и внешней, и внутренней), рассматривая жизнь как процесс копинга и адаптации к изменяющимся условиям. Он также достаточно номотетичен – особенности субъекта здесь существенны в той степени, в которой они определяют успешность адаптации. Конструктивность подобного рассмотрения жизненного пути состоит в том, чтобы учиться оценивать и планировать, психологически грамотно готовиться к наиболее вероятным жизненным событиям и справляться с уже произошедшими, избегая болезненной фиксации на прошлом. Именно эти умения представляют собой возможности личной свободы и задачи психотерапии.

Нарративный подход обладает наибольшей идиографичностью. Жизненный путь в нем рассматривается исключительно сквозь призму субъекта, который порождает свою жизненную историю и сам является ее “автором” и “редактором”. Именно в силу обращенности к создаваемым им смыслам, метафорам и символам этот подход представляется наиболее мощным методологическим обоснованием терапевтической работы. Что до его ограничений, то они заданы намеренным отдалением от объективной реальности, возможной опасностью замкнуться в бесконечном переписывании истории собственной жизни и утратить готовность к принятию тех объективных задач, которые будут нормативно появляться.

В настоящей работе предпринята попытка интеграции зарубежных исследований жизненного пути с точки зрения их прагматического значения для обоснования психотерапевтической работы, объектом которой является субъективная картина жизненного пути человека. Анализируя и сопоставляя три наиболее авторитетных подхода, мы постарались в первую очередь выделить в них подразумеваемую представителями каждого подхода область “свободного движения” субъекта жизненного пути, которая является фокусом психотерапевтического воздействия. Нами показано, что все они имеют свои достоинства и ограничения и отвечают разнообразным потребностям терапии, которая всегда обусловлена спецификой обстоятельств человека и теми задачами, которые конкретизируются в субъективной картине

его жизненного пути. Обращаясь к достижениям различных направлений исследований жизненного пути, приходится признать, что сбалансированной с точки зрения номотетичности/идеографичности и объективности/субъективности методологической базы, учитывающей все уровни конструирования жизненного пути – от объективных реальных событий до их субъективного отражения с учетом индивидуальной сензитивности и уязвимости к тем или иным событиям, до сих пор не предложено.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.
2. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997.
3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2006.
4. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1994.
5. Брушлинский А.В. Психология субъекта. СПб: Алетейя, 2003.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Московского университета, 1984.
7. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев: Наукова думка, 1984.
8. Жорняк Е.С. Нарративная терапия: от дебатов к диалогу // Московский психотерапевтический журн. 2001. № 3.
9. Калмыкова Е.С., Мергенталер Э. Нарратив в психотерапии: рассказы пациентов о личной истории // Психол. журн. 1998. Т. 19. № 5. С. 97–104; № 6. С. 112–117.
10. Ковалев В.И. Психологические особенности личностной организации времени жизни: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1979.
11. Козловский А.А. Природа времени и личностная саморегуляция // Психология личности и время жизни человека: сб. научн. докл. по мат. Всесоюзной научной конф. Черновцы, 1991. С. 33–42.
12. Кравченко Л.С. Жизненный выбор личности: психологический анализ: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 1987.
13. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.
14. Логинова Н.А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: уч. пособие. Алматы: Казак университеті, 2001.
15. Манукян В.Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003.
16. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во УРАО, 2000.
17. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. СПб.: Питер, 2000.

18. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 1969.
19. *Рыбников Н.А.* Автобиографии рабочих и их изучение. М.–Л.: ГИЗ, 1930.
20. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / Под ред. К. Бейкер, А.Я. Варга. М.: Класс, 2006.
21. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: лекции. М.: Наука, 1991.
22. *Хеллингер Б.* Порядки Любви. Как жизнь и любовь удаются вместе. М.: Изд-во Института психотерапии, 2007.
23. *Хомик В.С.* Деформация субъективной картины жизненного пути при ранней алкоголизации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1985.
24. *Шутценбергер А.А.* Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
25. *Эльконин Д.Б.* К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. 1971. № 4. С. 6–20.
26. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис. М.: МПСИ, 2006.
27. *Baltes P.B.* Life-span developmental psychology: Some converging observations on history and theory // Life-span development and behavior / Eds. P.B. Baltes, O.G. Brim. N.Y.: Academic Press, 1979. V. 2.
28. *Baltes P.B., Baltes M.M.* Plasticity and variability in psychological aging: Methodological and theoretical issues // Determining the effects of aging on the central nervous system / Ed. G.E. Gurski. Berlin: Schering, 1980.
29. *Bridges W.* Transitions: Making sense of life's changes. N.Y.: Addison-Wesley, 1980.
30. *Brim O.G., Ryff C.D.* On the properties of life events // Life-span development and behavior / Eds. P.B. Baltes, O.G. Brim. N.Y.: Academic Press, 1980. V. 3.
31. *Buchler C., Massarik F.* The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective. N.Y.: Springer, 1968.
32. *Cohler B.J.* Personal narrative and the life course // Life-span development and behavior / Eds. P.B. Baltes, O.G. Brim. N.Y.: Academic Press, 1982. V. 4.
33. *Compas B.E., Howell D.C., Phares V. et al.* Parent and child stress and symptoms: An integrative analysis. July 1989. V. 25. Issue 4. P. 550–559.
34. *Elsbree L.* The rituals of life: Patterns in narrative. N.Y.: Kenykat, 1982.
35. *Frye N.* Anatomy of criticism. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1957.
36. *Ge Xiaojia, Conger R.D., Elder G.H.* Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms // Developmental Psychology. May 2001. V. 37. Issue 3. P. 404–417.
37. *Gilligan C.* In a different voice: Psychological theory and women's development. Cambridge, M.A.: Harvard University Press, 1982.
38. *Goeders N.E.* The impact of stress on addiction // European Neuropsychopharmacology. December 2003. V. 13. Issue 6. P. 435–441.
39. *Gould R.L.* Transformational tasks in adulthood // The course of life: Psychoanalytic contribution toward understanding personality development. V. 3. Adulthood and the aging process / Eds. S.I. Greenspan, G.H. Pollack. Washington, D.C.: National Institute for Mental Health, 1980.
40. *Havighurst R.J.* Developmental tasks and education (3-rd ed.). N.Y.: Longmans, 1972.
41. *Helson R., Klohnen E.C.* Affective coloring of personality from young adulthood to midlife // Personality and Social Psychology Bulletin. 1998. V. 24. P. 241–252.
42. *Holmes T.H., Rahe R.H.* The social readjustment rating scale // Journ. of Psychosomatic Research. 1967. V. 11. P. 213–218.
43. *Hopson B.* Response to the papers by Schlossberg, Brammer and Abrego // Counselling Psychologist. 1981. V. 9. P. 36–39.
44. *Jessor R.* The stability of change: Psychosocial development from adolescence to young adulthood // Human development: An interactional perspective / Eds. D. Magnusson, V.L. Allen. N.Y.: Academic Press, 1983. P. 321–341.
45. *Johnson S.L.* Life events in bipolar disorder: Towards more specific models // Clinical Psychology Review. December 2005. V. 25. Issue 8. P. 1008–1027.
46. *Levinson D.J., Darrow D.N., Klein E.B. et al.* The seasons of a man's life. N.Y.: A.A. Knopf, 1978.
47. *McAdams D.P.* Stories we live by: Personal myths and the making of the self. N.Y.: Guilford Press, 1997.
48. *McCrae R.R., Costa P.T.* Personality in adulthood. N.Y.: Guilford Press, 1990.
49. *McCrae R.R., Costa P.T., de Lima M.P. et al.* Age Differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures // Developmental Psychology. 1999. V. 35. № 2. P. 466–477.
50. *McGue M., Bacon S., Lykken D.T.* Personality stability and change in early adulthood: A behavioral genetic analysis // Developmental Psychology. 1993. V. 29. P. 96–109.
51. *Moos R.H.* Coping with life crises: An integrated approach. N.Y.: Plenum, 1986.
52. *Mortimer J.T., Finch M.D., Kumka D.* Persistence and change in development: The multidimensional self-concept // Life-span development and behavior / Eds. P.B. Baltes, O.G. Brim. 1982. V. 4. P. 264–315.
53. *Newman B., Newman P.* Development through life: A psychosocial approach (6th ed.). Pacific Grove, C.A.: Brooks, 1995.
54. *Parkes C.M.* Psycho-social transitions: A field for study // Social Study and Medicine. 1971. V. 5. P. 101–105.
55. *Pearlin L.I., Schooler C.* The structure of coping // Journal of Health and Social Behaviour. 1978. V. 19. P. 2–21.
56. *Rabkin J.G.* Stressful life events and schizophrenia: A review of the research literature // Psychological Bulletin. March 1980. V. 87. Issue 2. P. 408–425.
57. *Reese H.W., Smyer M.A.* The dimensionalization of life-events // Life-span developmental psychology: Nonnor-

- mative life events / Eds. E.J. Callahan, K.A. McCluskey. N.Y.: Academic Press, 1983.
58. *Salmon P.* Living in time: A new look at personal development. L.: Dent, 1985.
59. *Schlossberg N.K., Waters E.B., Goodman J.* Counselling adults in transition: Linking practice with theory. N.Y.: Springer, 1995.
60. *Sugarman L.* Life-Span Development: Frameworks, Accounts and Strategies (2nd ed.). East Sussex: Psychology Press, 2006.
61. *Watson D., Walker L.M.* The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 1996. V. 70. P. 567–577.

PERSON'S LIFE COURSE STUDIES IN PRESENT-DAY FOREIGN PSYCHOLOGY

A. A. Bochaver

Post-graduate student, MCPPU

A number of recent foreign approaches to life course study (evolutionary-quantitative, phasic, eventive, narrative) are analyzed and compared in the context of their ideographic–nomothetic meaning. A space of person's private choice and possibilities for applying empirical study results are explored. A new integrated methodological foundation for applied personality psychology is deemed necessary.

Key words: life course, life time, life span, life cycle, event, developmental task, narrative, transition, personality, agency.