

Жизненный опыт и его трансформация: модель перехода от ситуации к событию

Яна С. Платонова^{*} , Елена В. Зиновьева , Светлана Н. Костромина 

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

*Почта ответственного автора: y.platonova@spbu.ru

Аннотация

Введение. Актуальность вопросов жизненной проблематики, куда включен и конструкт жизненного опыта, обусловлена интересом современной психологии личности к изменяющемуся человеку в изменяющемся мире. В фокусе настоящего исследования — представление нового взгляда на проблему соотношения понятий «ситуация» и «событие» в жизненном опыте человека. Предложена идея развертывания в опыте динамической системы «ситуация-событие», трансформирующющей его в результате перехода с ситуационного на событийный уровень. В качестве основного механизма такого перехода рассматривается переживание. **Методы.** В качестве эмпирической верификации предложенной двухуровневой модели «ситуация-события» было проведено качественное исследование на примере ситуации «самораскрытия». В исследовании приняли участие 50 человек ($M = 21,6 \pm 7$ лет) из разных городов России, которых просили письменно описать то, как они переживали ситуацию, где они признавались в чем-то сокровенном, важном о себе другому и то, как эта ситуация повлияла на них и их жизнь. Для обработки результатов применялся контент-анализ, частотный анализ, методы описательной статистики, методы оценки различий между двумя независимыми выборками (U-критерий Манна–Уитни), и кластерный анализ. **Результаты.** Результаты фиксируют отличия переживаний самораскрытия как «ситуации» и как «события». Переживание самораскрытия на событийном уровне связано с ценностно-смысловой сферой человека и характеризуется эмоциональной насыщенностью переживаний, созданием новых смыслов, ведущих к изменениям в жизненном опыте. **Обсуждение результатов.**

Исследование позволило предложить динамическую систему «ситуация-событие», основанную на имеющимся жизненном опыте. В рамках данной модели событие выступает в качестве своего рода «узлового момента» в жизни человека, обеспечивающим трансформацию жизненного опыта за счет порождения новых смыслов посредством механизма переживания. Предложенная модель расширяет существующие представления о ситуациях и событиях в контексте жизненного опыта личности, рассматривая их как взаимосвязанные понятия, где одно, при определенных условиях, может перейти в другое.

Ключевые слова

жизненный опыт, ситуация, событие, переживание, ситуационный уровень, событийный уровень, ситуация «самораскрытия», смыслы

Для цитирования

Платонова, Я. С., Зиновьева, Е. В., Костромина, С. Н. (2025). Жизненный опыт и его трансформация: модель перехода от ситуации к событию. *Российский психологический журнал*, 22(3), 26–42. <https://doi.org/10.21702/rpj.2025.3.2>

Введение

Конструкт «жизненный опыт» выступает частью понятийной системы, связанной с изучением онтологических проблем личности (такими как жизненный путь, жизненный сценарий, жизненная модель и т.п.). Ни одно описание жизни человека в контексте его становления и развития не обходится без использования этого конструкта, призванного отразить бытийный характер взаимодействия личности и окружающего мира во всем многообразии действий, мыслей и чувств.

Наиболее часто дефиниция «жизненный опыт» используется в связи с описанием разных жизненных ситуаций, способных влиять на изменение как внутреннего мира самого человека, так и его жизни (Ананьев, 2010; Василюк, 2005; Абульханова-Славская, 1999, и др.).

В то же время, согласно С. Л. Рубинштейну, когда мы говорим о жизненном опыте, имеет смысл оперировать понятием «событие» (Рубинштейн, 2003) как «узловой точкой», запускающей как процесс жизненных изменений, так и изменений самого человека.

С. Л. Рубинштейн подчеркивает, что бытийный статус события служит основанием для его отличности от ситуации, как правило реализующейся в контексте повседневной жизни человека. Ситуация становится событием благодаря тому, что сам человек делает ее значимым моментом своей жизни (Гришина, 2020),

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

запоминая ее через создание «особого отпечатка» в жизненном опыте, влияющего на восприятие и интерпретацию других ситуаций в будущем (Shors, 2006). Иными словами, чтобы ситуация трансформировалась в событие, она должна найти отклик во внутреннем мире личности.

Именно переживание жизненного события служит основанием для формирования жизненного опыта личности (Schwaba, 2023), фактически определяя, каким образом оно перерабатывается в опыте, становясь его частью. Можно говорить, что совокупность разнообразия пережитых событий жизни человека задает систему координат для понимания процессов интеграции и трансформации жизненного опыта личности.

Событие и ситуация

Важно заметить, что в литературе понятия «ситуация» и «событие» традиционно упоминаются как синонимы и никак не разграничиваются (Гаспарян, 2005; Гончарова, Пергаменщик, 2007 и др.), или событие описывается как фрагмент ситуации (Филиппов, Ковалев, 1986; Савицкий, 2013), что на самом деле не является корректным.

Если мы говорим о жизненном опыте, то понятия «ситуация» и «событие» невозможно рассматривать как тождественные, при этом остаются открытыми вопросы: в каких случаях мы говорим о ситуации, а в каких о событии, и каким образом ситуация становится событием для человека?

Более того, если мы рассматриваем событие «как узловый момент жизни» (по С. Л. Рубинштейну), то оно никак не может быть частью ситуации. Событие для человека может охватывать множество жизненных ситуаций, причем не только текущих, но и объединять (связывать) ситуации из настоящего, прошлого, потенциального будущего, которые, складываясь или наслаждаясь друг на друга, образуют сложное жизненное событие, оказывающееся переломным моментом — точкой выбора в траектории жизненного пути человека (например, рождение ребенка, которое сопровождается множеством ситуаций — внешними условиями, отношениями с близкими, изменениями на работе. Они могут касаться как семейных отношений, так и обстоятельств появления ребенка, трудностей первых дней, изменений условий жизни и т.д.).

Несмотря на синонимичность использования авторами понятий «ситуация» и «событие», в научном дискурсе можно обнаружить разграничение между ними по параметрам: а) «внешнее – внутреннее»: событие возникает как отклик на ситуацию во внутреннем мире человека, ситуация является частью объективной реальности (Логинова, 1978; Клементьева, 2014); б) «есть изменение – нет изменения»: здесь событие рассматривается как особый тип восприятия ситуации, который ведет к личностным изменениям, тогда как ситуация часто является контекстом для появления события (Карцева, 1988; Сапогова, 2005); в) глубина переживаний:

события, по сравнению с ситуацией, переживаются на более глубоком уровне (Анцыферова, 2006; Попова, 2011); г) ценностно-смысловые связи: события всегда возникают во внутреннем мире человека в связи с подключением к переживанию и интерпретации ситуации ценностно-смысловой системы человека (Buhler, 1971; Петровский, 1993; Леонтьев, 2022).

Появление события может быть результатом отклика имеющейся ценностно-смысловой системы человека на ситуацию, то есть именно она, являющаяся по сути ядром жизненного опыта, может индуцировать процесс его развертывания во внутреннем мире. Также событие может возникнуть вследствие столкновения, вызова для ценностно-смысловой системы, ведущего к необходимости ее ревизии и возможной трансформации.

Тем не менее, использование этих двух понятий как взаимозаменяемых остается по-прежнему довольно устойчивым. В отношении понятия *ситуации* научные взгляды претерпели серьезные изменения, выведя ее исключительно из внешнего поля во внутреннее, рассматривая ее как единицу внутреннего мира человека (Коржова, 2012; Солнцева, 2021), что делает это различие еще более сложным.

На наш взгляд, решением данного вопроса могло бы стать рассмотрение этих двух понятий как взаимосвязанных, где одно, при определенных условиях, может перейти в другое, при этом за точку условного разграничения взять параметр «следа» в жизненном опыте личности.

Событийный статус ситуации

Когда мы говорим о ситуации, фактически, мы начинаем оперировать описанием не самой ситуации, а ее образом. А любой образ может создаваться и переживаться на разных уровнях: непосредственно ситуационном — более поверхностном — как переработка информации (результаты которого могут составлять познавательный опыт человека и быть основанным на нем), и другом, где он приобретает какой-то новый, иной характер, отставляя «особый след», становясь для человека точкой бифуркации для появления чего-то качественно нового — «особого знания», «особого навыка», «особого смысла» и т.д., то есть, перемещаться на событийный уровень, который сопрягается с жизненным опытом человека, основывая его и одновременно обогащая новыми элементами.

При переходе ситуации на событийный уровень, то есть, когда ситуации становятся событием, они приобретают характеристики эмоционально-ценностного отношения, особой смысловой наполненности, в результате чего могут рассматриваться как моменты детерминационного разрыва, когда нарушается привычный ритм повседневности, привычный образ жизни, когда старый опыт утратил свою актуальность, а новый еще не оформленся, когда они ломают повседневную рутину и воспринимаются как лично значимые и памятные темы, кто их пережил (Luhmann, 2021).

В этом случае ситуации вызывают глубокие отклики и влияют на смыслы, жизненные ценности и жизненный путь (Бергис, 2014). В такие моменты изменяется внутреннее равновесие личности, ощущение внутренней сбалансированности уступает место смятению, переживанию, беспокойству, растерянности, ведет к росту энтропии. Тем самым ситуация на событийном уровне выступает источником не просто изменений, но ведет к изменениям структурного характера: появлению новых связей и качеств внутри опыта (Зиновьева, Костромина, 2022).

В научной литературе встречаются попытки описания событийного статуса ситуаций в структуре жизненного опыта. Так, описываются модели реорганизации или изменения жизненного опыта из-за результирующего формирующего, изменяющего жизнь выбора или переживания критических жизненных событий (модель «Transformative Life Experience — TLE», Russo-Netzer & Davidov, 2020). Проживание такого опыта может приводить к радикальным изменениям, где человек сталкивается с необходимостью пересмотра своих ценностей, идентичности и жизненных стратегий.

Другие модели описывают механизмы, через которые события встраиваются в опыт и актуализируются для прогнозирования будущего (Barsalou, 2015; Rubin & Umanath, 2015). События в этом контексте рассматриваются не как изолированные факты, а как динамические сценарии, которые связывают прошлое, настоящее и будущее внутри жизненного опыта.

Однако, представленные модели оставляют вне фокуса внимания сам процесс перехода ситуации в событие, не раскрывая динамику системы «ситуация-событие» в структуре жизненного опыта.

Переживание как механизм перехода ситуации в событие

Важно отметить, что, обладая преобразующими свойствами, именно события связывают различные временные аспекты жизни человека. Так, событие, случившееся задолго до других событий, может иметь актуальный статус в настоящем и оказывать влияние на будущее (Гришина, Костромина, 2021).

В качестве механизма, обеспечивающего переход из ситуационного уровня в событийный, влекущий за собой изменения в жизненном опыте личности, может выступать переживание (Зиновьева, Костромина, 2022).

Переживания, хотя и являются частью повседневной жизни, выдвигают на первый план экстраординарные моменты в обычном потоке событий. Переживания удивительны и ошеломляющи в том смысле, что они имеют в себе возможность отклоняться от ожидаемых, тем самым создавая измененное осознание и новое понимание ситуации. Осознание того, что человек вовлечен в восприятие и чувствование, является необходимым условием для получения опыта (Улановский, 2009; Jantzen, 2013).

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Известно, что не все люди одинаково реагируют на разные ситуации, даже экстремальные (Luhmann et al., 2021; Yap et al., 2014). Это зависит от многих факторов: предыдущего опыта, личностных свойств, когнитивных особенностей и т.д. (Luo et al., 2023; Kobasa, 1979), но именно переживание обуславливает то, на каком уровне будет осуществляться процесс переработки: ситуационном, для которого характерны более поверхностные переживания и низкая субъективная значимость (Анцыферова, 2006), или событийном.

В психологии влияние значимого события на человека чаще всего исследуется через контекст столкновения человека с трудными жизненными (травматическими) ситуациями и теми последствиями, которые это за собой влечет (Пергаменщик, 2004).

Значительно реже изучаются те события, которые не относятся к объективно «трудным», а также те, которые инициируются самим человеком в связи с необходимостью разрешения внутреннего напряжения, вызванного противоречием между желаемым и действительным (например, решение об увольнении, переезд, развод, раскрытие другому скрытой информации о себе и т.д.).

Традиционный ситуационно-событийный подход скорее рассматривает человека как пассивного реагента на внешние обстоятельства и оставляет за скобками то, как именно человек переживает, каким образом прошлый опыт вносит вклад в это переживание и какой след остается в жизненном опыте, влияя на его будущее.

Наиболее распространенным методологическим решением в этих исследованиях является сравнение различий в изменениях личности между теми, кто находился в такой ситуации, и теми, кто не находился (Hudson & Roberts, 2016), либо изучается изменение в средних до и после столкновения с ситуацией человека. Часто основные жизненные события оцениваются с помощью списков, в которых уже перечислены многочисленные категории событий, и участников просят указать, испытывали ли они их или нет (Dohrenwend, 2006).

Такие методические приемы исходят из предпосылки, что ситуация имеет тенденцию влиять на разных людей схожими способами, приводящими к изменениям у всех людей, переживших это событие. Однако исследования с использованием этих решений приводят к неоднозначным и часто противоречивым доказательствам (Schwaba, 2023). На самом деле эти результаты указывают на неоднородность переживаний в процессе столкновения ситуаций и разнообразие этих переживаний у разных людей. Альтернативный подход заключается в том, чтобы позволить участникам самим оценить свое восприятие основных жизненных событий-ситуаций. На наш взгляд, измерение ретроспективного восприятия людьми жизненных событий, в том числе того, как они их пережили и оценили, включая важные характеристики ситуации-события, которые, по их мнению, заставили их измениться, и того, как это отразилось на их опыте, может быть одним из

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

способов, позволяющих дать представление об этой неоднородности. Имеющиеся нарративные исследования в этой области демонстрируют, что люди внимательны к роли, которую ситуации и события играют в их собственных жизненных историях (Пасупати и др., 2007; Сингер и др., 2013). Они умеют точно идентифицировать конкретные события, которые повлияли на них, и оценивать степень, в которой эти события ускорили изменение.

В попытке эмпирически обнаружить, каким образом ситуация перемещается на событийный уровень, мы изучили ситуации «самораскрытия», то есть ситуации, в которой людям необходимо было сообщить другому «скрытую от других» информацию о себе — признаться в чем-то важном о себе (Altman & Taylor, 1973).

Мы предположили, что несмотря на то, что эта ситуация инициируется самим человеком в целях изменения, не для всех она будет событием, для кого-то она так и останется на уровне ситуации.

У тех людей, кто оценит ее как значимое событие в своей жизни, будут наблюдаться определенные способы взаимодействия с ней во внутреннем плане, в том числе связанные с глубиной чувств, конструированием смыслов, ведущих к изменениям в жизненном опыте, через переживание ее как точки разрыва «до» и «после», появление «нового» (это может быть новый смысл, «знание», навык и т.д.).

Методы

В нашем исследовании мы просили респондентов письменно описать, как они переживали ситуацию, где они признавались в чем-то сокровенном, важном о себе другому по собственной инициативе и то, как она повлияла на них и их жизнь, отвечая на вопрос: «Явилась ли эта ситуация значимым событием в вашей жизни?». К признакам события в их описаниях мы отнесли: наличие в них более интенсивных чувств, указание на внутриличностные изменения вследствие данного события, восприятие события как точки изменения — «до» и «после». В силу конфиденциальности полученной информации, мы оставили вне рамок описания содержание описываемых ситуаций самораскрытия и их классификацию. Ограничимся лишь указанием на глубокий личностный контекст приведенных респондентами в интервью ситуациями.

В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 18 до 42 лет, среди которых 33 (66%) женщины, 17 (34%) мужчин ($N = 46$, $M = 21,6 \pm 7$ лет). В исследовании приняли участие респонденты из разных городов России и Беларуси. Большую часть респондентов составили жители Санкт-Петербурга, Москвы и города Орел, из которых 38% имеют высшее образование, 35% — среднеспециальное, 12% — среднее общее. Критериями включения респондента в исследование были: возраст от 18 лет, наличие однократного или многократного опыта самораскрытия. Мы намеренно не ограничивали возраст респондентов, что позволило проанализировать

разнообразие жизненного опыта, а также избежать смещения данных из-за избыточной гомогенности выборки.

В качестве единиц анализа мы рассматривали отрезки, в которых отражались переживания (чувства, ощущения, ассоциации), оценки и смыслы происходящего, а также указания на изменения во внутренней и внешней реальности, произошедшие с человеком, по его мнению, после ситуации самораскрытия.

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

Результаты

В качестве основных категорий контент-анализа нами были рассмотрены: (1) переживания (чувства, ощущения, ассоциации); (2) образ Я; (3) опыт (смыслы, значения); (4) факторы и характеристики ситуации, сопровождающие самораскрытие.

Исследование выявило три ключевых аспекта переживания ситуации «самораскрытия»: эмоциональный, когнитивный и поведенческий.

Доминирующим переживанием в момент самораскрытия оказался страх (40% участников). Треть опрошенных (36%) сообщили о сопутствующей тревоге, сопровождающейся соматическими реакциями: трепет рук, дрожание голоса, ощущение «кома в горле». Большая часть респондентов (68%) после самораскрытия чувствовали облегчение, свободу, легкость, расслабление, при этом они ощущали положительное отношение к самим себе (24%) и к другим (18%).

В процессе самораскрытия у 20% участников возникали мысли о возможном отвержении и непринятии со стороны другого человека (18% опасались негативной реакции, а 16% переживали из-за потенциальных изменений в отношениях). У 12% респондентов самораскрытие усиливало негативное восприятие себя («я сложный», «я глупый», «я плохой»).

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

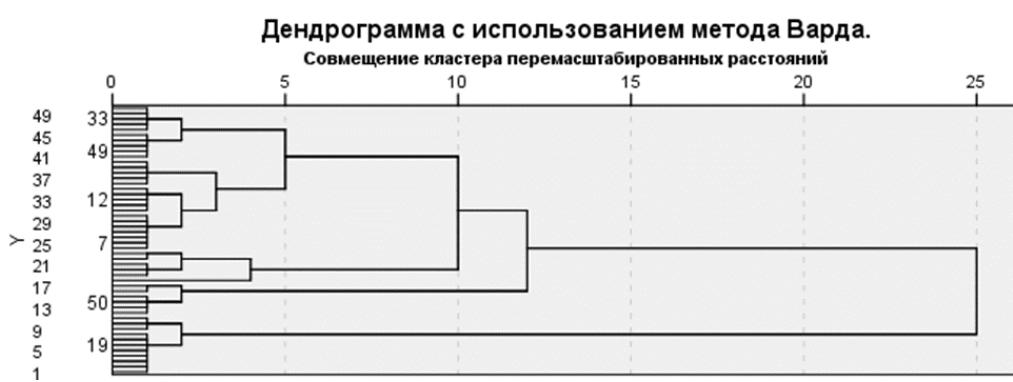
Подавляющее большинство участников (96%) после самораскрытия отметили обретение новых смыслов значений (принятие себя, аутентичность), 62% – усиление позитивного самовосприятия («сильный», «уверенный»). В 80% случаев произошла трансформация в ключевых сферах: профессиональное самоопределение, переосмысление социальных ролей, изменение образа будущего и улучшение межличностных отношений (82%).

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Далее по результатам исследования нами было выделено два кластера респондентов. Для деления выборки на подгруппы использовалась иерархическая кластеризация методом Варда, интервальная мера: квадрат расстояния Евклида. В качестве кластеризующих переменных рассматривались категории контент-анализа (рисунок 1).

Рисунок 1

Дендрограмма кластерного анализа переменных, отражающих содержание переживаний респондентов в описании самораскрытия



В первый кластер вошли все респонденты (39 человек), оценившие ситуацию «самораскрытия» перед другим как значимое событие, повлекшее за собой появление новых смыслов, более интенсивные чувства, изменения значимых сфер жизни и образа будущего. Второй кластер образовали 11 человек — те, для кого эта ситуация переживалась как незначимая, не повлекшая за собой, по мнению респондентов, никаких изменений. Соответственно, респонденты первого кластера были обозначены как «переживающие «событие», второго — как «переживающие ситуацию».

Отличия переживаний самораскрытия как «ситуации» и как «события» наблюдались в содержании самих описаний (таблица 1).

Тексты респондентов, для которых самораскрытие стало значимым событием, содержали большее количество слов и деталей повествования (описание времени и места, переживаний, использование прилагательных, причастных и деепричастных оборотов и т.д.). В них использовались преимущественно глаголы совершенного вида (рассказал, совершил, сказал, сделал и т.д.), тогда как в текстах, где самораскрытие не стало значимым событием, активность в большей мере была приписана другим людям (он спросил, узнал, догадался и т.д.) или же иным «силам», обстоятельствам (так случилось, само произошло, пришлось и т.д.), указания на появление новых знаний или смыслов отсутствовали.

Таблица 1

Отличия переживаний самораскрытия как «ситуации» и как «события»

Событие	Ситуация
Более длинный рассказ с деталями	Рассказ краткий без деталей
Включаются описания изменения образа Я, образа будущего и влияние на значимые сферы жизни	Изменения образа Я и влияние ситуации на сферы жизни отрицаются
Чувства более интенсивные, преимущественно негативно окрашенные («страх», «тревога», «мандраж» и т.д.)	Чувства характеризуются меньшей интенсивностью («спокойствие», «принятие», «волнение» и т.д.)
Есть указание на ощущение деления жизни на «до» и «после»	Нет указаний на «разрыв» («не было до и после», «ничего не изменилось»)
В рассказе чаще проявляется авторство человека к ситуации («кричил», «понял», «рассказал», «планировал», «хотела» и т.д.)	В рассказе авторство человека к ситуации заметно меньше всего («так получилось», «произошло само», «спонтанно» и т.д.)

Сравнительный анализ позволил определить статистически значимые различия между этими двумя группами по следующим тематическим категориям, выделенным в ходе контент-анализа: «Освобождение», «Изменения», «Чувства», «Смыслы».

Для респондентов первой группы характерно присутствие в тексте отрезков, связанных с указанием на появление ощущения внутренней свободы после самораскрытия («можно быть просто самим собой», «я, наконец, стал свободным») ($U=115$, $p < .001$), более интенсивных чувств ($U=169$, $p = 0,033$) (как негативных: «Я сильно боялась», так и позитивных: «Я почувствовал радость и гордость»). Отмечается также большее число отрезков, в которых респонденты сообщают об изменениях ($U=51$, $p < .001$), затрагивающих образ будущего («я окончательно понял, чем хочу заниматься»), Образ-Я («я стала смелее и увереннее»), появление новых смыслов ($U=71.5$, $p < .001$) («быть собой и принимать себя», «для меня стало важным быть открытым людям»).

Анализ описаний позволил обнаружить, что для тех респондентов, которые пережили ситуацию самораскрытия как событие, характерны некоторые условные этапы перехода ситуации в событие. Безусловно, эти этапы нельзя рассматривать как универсальные, и они скорее являются неким поисковым результатом, требующим отдельной проверки.

В качестве иллюстрации приведем развернутый пример описания, в котором можно увидеть, каким образом происходит переход ситуации в событие в процессе ее переживания.

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

В качестве начального этапа нами было выделено возникновение эмоциональных реакций: «Я рассказала об этом лучшей подруге. Думаю, мне было где-то лет 20. Я очень боялась ей это говорить, вдруг это бы повлияло на наши отношения». Здесь мы видим возникновение эмоций еще до наступления самораскрытия. Затем появляются эмоциональные реакции в момент самораскрытия: «Я помню, что стала рассказывать об этом и я расплакалась». Здесь мы также видим появление жизненного опыта (боялась говорить, возможно, уже были ситуации, когда реакция другого была негативной).

На втором этапе запускается процесс интерпретации ситуации. На данном этапе человек проводит оценку ситуации, объясняет ее для себя, а также строит гипотезы относительно причинно-следственных связей произошедшего на основе также уже имеющегося опыта и знаний: «Я не помню, что спровоцировало меня рассказать об этом именно в тот момент, возможно, какие-то сложности в отношениях, которыми не с кем было поделиться».

Далее происходит определение значения данной ситуации для человека: «В тот момент для меня это было очень важно, так как я говорила с самым близким для меня человеком, поддержка которого архиважна для меня». Присутствие в описаниях ее оценки как личностно значимой может быть точкой начала перехода ее событийному уровню. Затем ситуация **наделяется смыслом, отражающим новый опыт**: «Для меня эта ситуация показала, что надо открывать себя людям, с которыми чувствуешь себя собой, что не нужно стесняться и бояться чего-то или кого-то, все в наших руках». На этом этапе событие снова сопрягается с имеющимся жизненным опытом, через сравнение имеющегося и «нового».

В общем виде переход ситуации в событие можно представить в виде следующей модели (рисунок 2).

Полученные результаты приводят нас к следующему промежуточному выводу: можно предположить, что, сталкиваясь с какой-либо значимой ситуацией, человек начинает реагировать на нее и переживать исходя из своего жизненного опыта. В процессе переживания ситуации у человека возникают первичные эмоциональные реакции, начинаются процессы восприятия, интерпретации и оценки, ведущие за собой определение значения данной ситуации.

Если ситуация для человека выступает как личностно значимая и требующая пересмотра имеющихся задач и целей, что вызывает углубление эмоциональных переживаний, то для человека такая ситуация наделяется особым смыслом и становится событием. В свою очередь событие, включающее в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, вновь проходит цикл проживания, но уже на уровне, отвечающем критерию «узлового момента» жизни, меняющего ее траекторию, изменяющего самого человека, открывающего новые возможности. Тем самым ситуация, трансформируясь в событие, не просто интегрируется в жизненный опыт личности, но и оказывает влияние на ценности, смыслы и отношения человека.

Рисунок 2

Модель перехода ситуации в событие



На событийном уровне изменение носит не только количественный характер (например, изменения в уровне эмоционального возбуждения); оно в первую очередь качественное. Когда переживания становятся сложными, это происходит из-за осознания, порождаемого этими качественными изменениями. Они обращают внимание человека на то, что именно происходит. Сложный опыт характеризуется появлением этого фокуса.

Предложенная модель предлагает рассматривать ситуацию и событие как единую динамическую систему и описывать ее как процесс, основанный на имеющемся жизненном опыте и обогащающим этот опыт через появление в нем новых смыслов в результате перехода с ситуационного на событийный уровень.

Обсуждение результатов

Полученные в ходе исследования результаты позволяют предположить наличие в опыте общей динамической системы «ситуация-событие», основанной на уже имеющемся жизненном опыте. В рамках данной системы событие предстает как качественно иной уровень переживания фрагментов реальности (совокупности

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

ситуаций), выступающий своеобразным «узловым моментом» в жизни человека. Именно через события происходит трансформация жизненного опыта личности и его обогащение ее через появление новых смыслов и значений.

Переход ситуации (ситуационный уровень) в событие (событийный уровень) обеспечивается за счет механизма переживания, который включает: 1) возникновение первичных эмоциональных реакций; 2) процесс интерпретации ситуации; 3) определение значения данной ситуации для человека; 4) наделение смыслом, отражающим новый опыт.

Ситуация, перешедшая на событийный уровень, то есть ставшая для человека событием, приобретает особые характеристики, связанные с глубиной чувств, конструированием смыслов и значений, ведущих к изменениям в жизненном опыте. Событие, в отличие от ситуации, характеризуется способностью порождать *новые смыслы*, интегрируясь в ценностно-смысловую систему личности.

Эмпирическая валидизация предложенной модели была осуществлена на примере ситуации самораскрытия, что позволило наглядно продемонстрировать различия в переживании одного и того же эпизода на уровне ситуации и события. Было обнаружено, что для респондентов, для которых ситуация самораскрытия стала значимым событием, характерны более глубокие и интенсивные переживания, изменения в Образе-Я и образе будущего, а также появление новых смыслов. Проведенный сравнительный анализ выявил статистически значимые различия между респондентами, у которых ситуация самораскрытия перешла на событийный уровень, и теми, у кого она осталась на ситуационном уровне.

Полученные результаты согласуются с ранее проведенными зарубежными исследованиями. Сообщается, что ситуации, воспринимаемые как значимые и переходящие на событийный уровень, способствуют глубоким изменениям в самовосприятии, формированию новых смыслов и переоценке личных ценностей (Singer et al., 2013; Schwaba et al., 2023). Дополнительно подтверждается, что события выступают ключевыми структурными единицами, интегрирующимися в жизненный опыт личности и обеспечивающими его трансформацию и дальнейшее обогащение (Pasupathi et al., 2007).

При этом, анализ научной литературы показывает, что проблема событийного уровня ситуации в структуре жизненного опыта ранее рассматривалась преимущественно в контексте: 1) реорганизации или изменения жизненного опыта через переживания критических жизненных событий (модель «Transformative Life Experience – TLE», Russo-Netzer & Davidov, 2020); 2) механизмов интеграции значимых эпизодов в автобиографическую память (Barsalou, 2015; Rubin & Umanath, 2015).

Однако до настоящего момента оставался неизученным сам процесс перехода ситуации в событие. Предложенная модель направлена на восполнение этого пробела в психологической науке.

Заключение

Проведенное исследование позволило расширить понимание таких понятий, как ситуация, событие и жизненный опыт личности. Научная новизна работы состояла в описании процесса перехода ситуации в событие, основанного на имеющемся жизненном опыте и обогащающим этот опыт через появление в нем новых смыслов в результате перехода с ситуационного на событийный уровень посредством механизма переживания.

Практическая значимость работы заключается в том, что предложенная модель позволяет лучше понять процессы формирования и трансформации жизненного опыта личности в результате переживания различных событий.

Безусловно, предложенная модель перехода ситуации в событие не претендует на универсальность и исчерпывающее освещение проблемы, а требует дальнейшей проверки, что может послужить перспективой для будущих исследований в данной области.

Литература

- Абульханова-Славская, К. А. (1999). *Психология и сознание личности: Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности. Избранные психологические труды*. Московский психолого-социальный институт; Издательство НПО «МОДЭК».
- Ананьев, Б. Г. (2010). *Человек как предмет познания*. Питер.
- Анцыферова, Л. И. (2006). *Развитие личности и жизненный путь человека*. Институт психологии РАН.
- Бергис, Т. А. (2014). Событийно-биографический подход в анализе жизненного пути (на примере женщин-предпринимателей). *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 4(9), 14–17.
- Василюк, Ф. Е. (2005). *Психология переживания. Смысл*.
- Гаспарян, Х. В. (2005). Возрастно-психологические особенности переживания трудных жизненных событий: на примере армянских детей (PhD Thesis). Ереван.
- Гончарова, С. С., Пергаменщик, Л. А. (2007). *Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути: Учебно-методическое пособие*. БГПУ.
- Гришина, Н. В. (2020). Жизненное событие: сила обстоятельств и авторства личности. *Российский социально-гуманитарный журнал*, (4), 163–182.
- Гришина, Н. В., Костромина, С. Н. (2021). Процессуальный подход: устойчивость и изменчивость как основания целостности личности. *Психологический журнал*, 42(3), 39–51.
- Зиновьева, Е. В., Костромина, С. Н. (2022). Интеграция опыта: между прошлым и будущим. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 12(2), 186–203.
- Карцева, Т. Б. (1988). Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен. *Психологический журнал*, 9(5), 120–128.
- Клементьева, М. В. (2014). Исследование биографической рефлексии в ситуациях жизненных изменений. *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*, (3), 62–73.
- Коржова, Е. Ю. (2012). Личностные особенности переживания психотравмирующего опыта и субъективная картина жизненного пути (на примере современных осетин).

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

- Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, 5(3), 42–50.*
- Леонтьев, Д. (2022). Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Смысл.
- Логинова, Н. А. (1978). Развитие личности и ее жизненный путь. В Л. И. Анцыферова (ред.), *Принцип развития в психологии* (с. 156–172). Наука.
- Пергаменщик, Л. А. (2004). Кризисная психология. Вышэйшая школа.
- Петровский, В. А. (1993). Феномен субъектности в психологии личности. Дис. доктор психологических наук. Москва.
- Попова, Р. Р. (2011). Проблема определения понятия «событие» в психологии. Филология и культура, (25), 287–293.
- Рубинштейн, С. Л. (2003). Основы общей психологии. Питер.
- Савицкий, В. М. (2013). Порождение речи: дискурсивный подход. Изд-во ПГСГА.
- Сапогова, Е. Е. (2005). Автобиографический нарратив в контексте культурно-исторической психологии. *Культурно-историческая психология*, 1(2), 63–74.
- Солнцева, Г. Н. (2021). Ситуационный подход: типы ситуаций и психологические особенности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 18(3), 525–543.
- Улановский, А. М. (2009). Феноменология в психологии и психотерапии: прояснение неотчетливых переживаний. *Консультативная психология и психотерапия*, 17(2), 27–51.
- Филиппов, А. В., & Ковалев, С. В. (1986). Ситуация как элемент психологического тезауруса. *Психологический журнал*, 7(1), 14–21.
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Barsalou, L. W. (2015). Situated conceptualization: Theory and application. В Y. Coello & M. H. Fischer (Eds.), *Perceptual and emotional embodiment: Foundations of embodied cognition* (Vol. 1). East Sussex: Psychology Press.
- Buhler, C. (1971). Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *American Psychologist*, 26(4), 378.
- Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, 132(3), 477.
- Hudson, N. W., & Roberts, B. W. (2016). Social investment in work reliably predicts change in conscientiousness and agreeableness: A direct replication and extension of Hudson, Roberts, and Lodi-Smith (2012). *Journal of Research in Personality*, 60, 12–23.
- Jantzen, C. (2013). Experiencing and experiences: A psychological framework. В *Handbook on the experience economy* (с. 146–170).
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Luhmann, M. (2021). Emotion regulation and well-being. *Emotion Review*, 13(2), 123–135.
- Luo, J., Zhang, B., Cao, M., & Roberts, B. W. (2023). The stressful personality: A meta-analytical review of the relation between personality and stress. *Personality and Social Psychology Review*, 27(2), 128–194.
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. R. (2007). Developing a life story: Constructing relations between self and experience in autobiographical narratives. *Human Development*, 50(2–3), 85–110. <https://doi.org/10.1159/000100939>
- Rubin, D. C., & Umanath, S. (2015). Event memory: A theory of memory for laboratory, autobiographical, and fictional events. *Psychological Review*, 122, 1–23. <https://doi.org/10.1037/a0037907>

- Russo-Netzer, P., & Davidov, J. (2025). Transformative life experience as a glimpse into potentiality. *Journal of Humanistic Psychology*, 65(1), 86–113.
- Schwaba, T. (2023). Life events and personality development. *Journal of Personality*, 91(2), 234–247.
- Schwaba, T., Denissen, J. J., Luhmann, M., Hopwood, C. J., & Bleidorn, W. (2023). Subjective experiences of life events match individual differences in personality development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(5), 1136.
- Shors, T. J. (2006). The impact of stress on learning and memory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 161–165.
- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-defining memories, scripts, and the life story: Narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality*, 81(6), 569–582. <https://doi.org/10.1111/jopy.12005>
- Yap, M. H., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2014). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 156, 8–23.

Поступила в редакцию: 14.07.2025

Поступила после рецензирования: 15.08.2025

Принята к публикации: 05.09.2025

Заявленный вклад авторов

Яна Степановна Платонова – проведение исследования, анализ данных, описание и интерпретация полученных результатов, оформление общего текста статьи, работа с источниками.

Елена Викторовна Зиновьевна – концепция исследования и ее теоретическое обоснование, написание обзорной части статьи, окончательное утверждение версии для публикации.

Светлана Николаевна Костромина – научное редактирование текстов разделов «Введение», «Результаты», «Обсуждение результатов»; критический пересмотр содержания статьи.

Информация об авторах

Яна Степановна Платонова – аспирант, ассистент кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; Researcher ID: JFK-3602-2023, Author ID: 4468-8465, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2075-2953>; e-mail: y.platonova@spbu.ru

Елена Викторовна Зиновьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; Researcher ID: P-4011-2015, Scopus ID: 58022792500, Author ID: 3541-1056, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1052-103X>; e-mail: lena_zi@mail.ru

Яна С. Платонова, Елена В. Зиновьева, Светлана Н. Костромина
Жизненный опыт и его трансформация: модель перехода от ситуации к событию
Российский психологический журнал, 22(3), 2025

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ФИЛОСОФИЯ И ПСИХОЛОГИЯ

Светлана Николаевна Костромина – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; Researcher ID: N-4254-2013, Scopus ID: 56568149000, Author ID: 353554, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9508-2587>; e-mail: s.kostromina@spbu.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.