

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

На правах рукописи

ШИЛЬМАНСКАЯ Алеся Евгеньевна
ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ДИАГНОСТИКА В
КОНТЕКСТЕ РАЗВИВАЮЩИХ ПРАКТИК

Резюме диссертации
на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук, профессор,
Леонтьев Дмитрий Алексеевич

Москва – 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Проблема личностных изменений выдвигается на передний план именно в XXI в. Сегодня она охватывает большое поле и становится общей проблемой современной психологической науки (Гришина, 2022). С течением времени мы все больше и больше начинаем осознавать абсолютность изменений; и формула «изменяющийся человек в изменяющемся мире» (Асмолов, 1990) как никогда точно описывает положение человека в современности. Фундаментальные изменения в новой научной картине мира выдвигают на передний план идею нестабильности, которая по мнению И. Пригожина, полностью изменяет наше представление о детерминизме (Пригожин, 1991). Способность к изменениям рассматривается как ресурс выживания и сохранности (Талеб, 2014).

Проблема личностных изменений в психологии стала и актуальной областью эмпирических исследований, изучающих влияние внешних и внутренних факторов на данный процесс (Anusic, Schimmack, 2016). В психологии развития традиционно рассматривали две основных силы, или два фактора, влияющих на изменение личности. Первый фактор относится к биологическим основаниям и показывает нам, что на изменения может влиять наследственность, гормоны и иные аспекты, которые вносят свой вклад в процесс изменения личности. Вторым фактором выступает среда в широком смысле слова, включающая в себя также социокультурную среду, например, социальные роли, жизненные обстоятельства, опыт различных межличностных отношений. Третий фактор развития стал выделяться с момента появления и закрепления в психологической науке представлений, в которых личность рассматривается как активный субъект, влияющий на свою жизнь (Петровский, 2010; Леонтьев, 2013). При этом данный фактор относится к самой личности, ее целям, желаниям, выборам и отношениям. Именно этот фактор выступает ключевым в новых подходах к исследованию личностных изменений и раскрывает роль целеполагания, субъективного благополучия в данном процессе (Baumeister, 1994; [Dabrowski](#), 1967, Hudson, Fraley, 2020; Шильманская, Леонтьев, 2021).

В силу дефицита измерительных средств диагностики личностных изменений в центре работы находятся методические вопросы апробации новых методических приемов «объективного» и «субъективного» обнаружения динамики личности в аспекте ее свойств и отношения к жизни и поэтому они занимают большое место в данной работе, но общее и индивидуально специфическое содержание изменений личности (или личностных изменений) раскрывается в феноменологической части.

Понимание феномена личностных изменений предполагает выход в широкий динамический контекст жизни. В этом контексте ключевой мишенью психологического анализа выступает субъективное восприятие жизни и отношение к ней. Мы исходили из того, что личностные изменения могут проявляться в субъективном восприятии собственной жизни и отношении к ней. Сами изменения должны проявляться не столько в сдвигах значений личностных и ситуационно-оценочных переменных, сколько в изменении качественных параметров самой жизненной траектории развития, которую можно зафиксировать благодаря визуальной методике, включающую в себя изображения-образы текущего восприятия и отношения к собственной жизни. Категория позиции будет наиболее адекватной для описания и понимания изменений личности в контексте развивающих практик. Основопологающим положением для этого послужило понимание жизненной позиции как отношения личности к собственной жизни (Леонтьев, 1993). Ключевой задачей данного поискового по своему характеру исследования выступает поиск индикаторов и средств диагностики личностных изменений в контексте развивающих практик.

Мы не претендуем на создание общей теории личностных изменений, но стараемся наметить продуктивные пути исследования проблемы личностных изменений на современном этапе, также акцентируем внимание на важности добывания новых фактов и выдвижении новых идей о конкретных личностных изменениях, опосредованных развивающим взаимодействием с другими людьми в контексте жизни и в условиях психологических интервенций. Существует немало исследований, посвященных изменениям на протяжении жизненного пути, а также

диагностики краткосрочных изменений после участия в различных видах психологических интервенций, но гораздо в меньшей степени личностные изменения рассматриваются не как следствия интервенций, а как следствия изменения в контексте собственной жизни от несколько месяцев до нескольких лет, то есть среднесрочных изменений личности.

Объектом данного исследования является феномен личностного изменения.

Предметом исследования являются психологические индикаторы личностных изменений в контексте развивающих практик и их индивидуальные особенности.

Цель данного исследования заключается в выявлении общего и индивидуально–специфического содержания среднесрочных изменений личности в ходе развивающих практик.

Задачи исследования:

- Провести теоретический анализ и представить обзор современных исследований проблемы личностных изменений в психологии;
- Провести теоретический анализ использования визуальных методов в психологической диагностике;
- Разработать визуальную методику диагностики субъективно воспринимаемой траектории развития;
- Провести теоретический анализ отношения к собственной жизни как возможного медиатора личностных изменений;
- Описать общую феноменологию личностных изменений;
- Провести эмпирический анализ изменений личностных характеристик в ходе развивающих практик.

Основной вопрос исследования: В чем субъективно проявляются и как могут быть диагностированы среднесрочные изменения личности, в частности, связанные с участием в развивающих практиках.

Теоретико–методологическая база исследования. Методологическим основанием настоящего исследования является концепция изменяющегося

человека в изменяющемся мире (Асмолов, 2010) и функциональная парадигма (Леонтьев Д.А., 2016), которая постулирует первичность процесса и актуального функционирования личности по отношению к устойчивым морфологическим и психологическим структурам. Теоретической базой работы выступает также такой общепсихологический подход как экзистенциальная позитивная психология, которая исследует возможности изменений личности в условиях глобальной трансформации общества через призму повышения субъективного благополучия в условиях преодоления и преобразования неизбежных страданий в процветание (Wong, 2021).

В числе частных теорий, которые учитывались в теоретическом исследовании – общепсихологические взгляды на личностные изменения (Р. Баумайстер, Н.В. Гришина, Н.В. Хадсон, Р.К. Фрайли, В. Блейдорн, П. Вацлавик, К. Мустакас, Н. Талеб, Д. А. Леонтьев, Т.Д. Марцинковская и др.), на понимание личности как активного субъекта деятельности (К.А. Абульханова–Славская, А.В. Брушлинский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.А. Петровский и др.).

Эмпирическая база исследования. Для решения поставленных задач и проверки была проведена серия исследований – три предварительных и одно основное.

Предварительное исследование, посвященное феноменологии личностных изменений, было проведено на выборке студентов гуманитарного профиля одного из московских вузов ($N = 101$), в возрасте от 18 до 20 лет ($M = 18$, $SD = 0,5$), доля женщин – 81% ($n = 82$), доля мужчин – 19% ($n = 19$). В этом исследовании был использован качественный метод анализа данных – Qualitative Document Analysis (QDA) (Altheide, Coyle, Devriese, & Schneider, 2008) с участием трех экспертов.

Выборку предварительного исследования, посвященного психометрическому апробации визуальной методики «Траектория» для диагностики субъективно воспринимаемой траектории индивидуального развития, составили участники летней школы журнала «Русский репортер» ($N = 231$), из них 85.9% женщины; средний возраст — 20.2 года). Большинство респондентов обладали средним

(30.7%), неоконченным высшим (39.7%) и высшим (29.6%) образованием.

Для проверки валидности использовались следующие опросники:

- 1) «Большая пятерка» (BFQ–2; русская адаптация Е.Н. Осина) (Осин, 2011);
- 2) Шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ: Diener et al., 1985/Осин, Леонтьев, 2020);
- 3) Дифференциальный тест перфекционизма (Brief Differential Perfectionism Inventory (BDPI; русская адаптация А.А. Золотаревой, 2018);
- 4) Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) (Леонтьев, Осин, 2014);
- 5) Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО: Осин, Леонтьев, 2013);
- 6) Тест смысложизненных ориентаций (СЖО: Леонтьев, 1992)

Для статистического анализа данных использовалась программа SPSS Statistic 29.0. Третье предварительное исследование было посвящено апробации трехфакторной модели теоретического конструкта «жизненная позиция личности». Выборку предварительного исследования, посвященного апробации трехфакторной модели теоретического конструкта «жизненная позиция личности», составили (N=367) студентов и аспирантов факультета социальных наук НИУ ВШЭ, в том числе 79,2% девушек (n=291) и 20,8% юношей (n=76) в возрасте от 19 до 29 лет.

Матрица первичных данных, содержащая оценки респондентов, была подвергнута процедуре факторного анализа в пакете SPSS 29.0. Для выяснения статистического соответствия теоретической модели экспериментальным данным использовалась процедура конфирматорного факторного анализа, выполненная в программе в пакете EQS 6.1 на основе сырых данных.

Выборку пилотажного исследования личностных изменений в рамках групповой экзистенциальной работы составили участники развивающих групп (N = 182), проходивших в ряде городов России, Украины и Казахстана в 2010–2019 гг. 146 из 182 участника были женщины, образование у всех высшее, возраст от 21 до 63 лет.

Основное исследование имеет смешанный дизайн и включает в себя два

блока: качественный и качественно–количественный. Качественное исследование включало в себя контент–анализ самоотчетов участников исследования с участием 4–х экспертов и использование визуальной методики «Траектория» (Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е., 2016).

Качественно–количественное исследование изменений личностных характеристик в рамках групповой экзистенциальной работы включало в себя два среза данных. Протоколы с двойными срезами (до и после групповой работы) участников групп проходивших в ряде городов России 2018–2019 гг., когда была завершена работа по апробации методик для диагностики личностных изменений. В первом и во втором срезе приняли участие (N=75) человек, 44 из 75 участников развивающих групп были женщины, образование у всех высшее, возраст от 21 до 63 лет.

В качественно–количественном исследовании изменений личностных характеристик в рамках групповой экзистенциальной работы были использованы следующие методики:

- 1) Опросник жизненной позиции личности (Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е., 2019);
- 2) Визуальная методика «Траектория» (Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е., 2016);
- 3) Шкалы общей толерантности к неопределенности (Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г., 2016) – адаптация опросника MSTAT–II (Multiples Stimulus Types Ambiguity Tolerance) Д. Маклейна (McLain, 2009).

Для статистического анализа данных основного исследования использовалась программа SPSS 29.0: описательная статистика (среднее, стандартное отклонение, внутренняя согласованность шкал), однофакторный дисперсионный анализ, дисперсионный анализ с повторными измерениями и апостериорным анализом (критерий Тьюки).

Научная новизна диссертационного исследования:

- 1) Рассмотрена, описана и классифицирована феноменология среднесрочных изменений личности
- 2) Теоретически обоснована, валидизирована и адаптирована на российской

- выборке визуальная методика «Траектория», диагностирующая субъективное восприятие личностью общей динамики собственной жизни;
- 3) Апробирована трехфакторная модель жизненной позиции личности как отношения к собственной жизни и валидизирована методика «Жизненная позиция личности»;
 - 4) Выявлены субъективно воспринимаемые и психометрически регистрируемые изменения в ходе групповой экзистенциальной работы.

Теоретическая значимость исследования:

- 1) Проведен теоретический анализ современных подходов к исследованию личностных изменений в психологии;
- 2) Рассмотрены возможности использования визуальных методов в исследовании личностных изменений, произведен теоретический обзор существующих методик для диагностики личностных изменений

Практическая значимость исследования. Результаты исследования вносят значимый вклад в понимание феномена личностных изменений, его актуальности в индивидуальной жизни человека, а также роли личностных характеристик в рамках процесса личностных изменений. Полученные данные имеют большой психотерапевтический потенциал и могут быть использованы в практике психологического консультирования для диагностики жизненной траектории, а также жизненной позиции личности, что позволит работать с личностными установками по отношению к собственной жизни, что потенциально может способствовать достижению психологического благополучия. Результаты теоретического анализа подчеркивают противоречия в различных методологических подходах к исследованию личностных изменений и поднимают вопрос о разработке релевантных методов эмпирического исследования. Результаты работы также могут быть полезны в учебных курсах по психологии личности и психологическому консультированию.

Надежность и достоверность полученных результатов. Надежность и достоверность полученных результатов обоснована системным теоретическим анализом исследовательской проблемы личностных изменений, психометрической

обоснованностью методик, соответствующих целям и задачам исследования, составом выборки, соответствующим современным требованиям к репрезентативности данных, применением методов качественного и количественного анализа, а также большим набором статистических методов анализа данных, которые релевантны имеющимся данным и сформулированному исследовательскому вопросу. Математическая обработка и визуализация полученных результатов проводилась с помощью программного обеспечения MS Excel версия 16.57 (2022), SPSS 29.0., EQS 6.1.

Положения, выносимые на защиту:

1. Восприятие жизни проявляется в выборе визуального образа, символически выражающего субъективно воспринимаемую траекторию собственной жизни. Соответствующие символические образы закономерно связаны с определенными характеристиками личности.

2. Отношение к собственной жизни находит выражение в трех измерениях жизненной позиции личности: гармонии с собственной жизнью, осознанности собственной жизни и активности по отношению к ней. Выбор визуальной траектории связан с показателями гармонии с жизнью, осознанности и активности ЖПЛ.

3. В ходе экзистенциальной групповой работы повышается толерантность к неопределенности и происходят изменения визуального образа жизненной траектории. Параметры ЖПЛ значимо не изменяются.

Апробация исследования. Материалы диссертационного исследования обсуждались на заседаниях аспирантского научно-исследовательского семинара по специальности 19.00.01 кафедры общей и экспериментальной психологии департамента психологии факультета социальных наук НИУ ВШЭ, а также на заседаниях Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ.

Основные результаты исследования были представлены на Пятой Всероссийской научно-практической конференции по экзистенциальной психологии (Москва, МГУ, 2013), Первом международном конгрессе по

логотерапии (Хайфа, Израиль, 2015), XXII Международном симпозиуме «Психологические проблемы смысла жизни и акме» (Москва, ПИ РАО, 2017), 9-ой Европейской конференции по позитивной психологии (Будапешт, Венгрия, 2018), Международной научно-практической конференции «Личность в эпоху перемен: *mobilis in mobili*» (Москва, МГУ, 2018), Первой конференции Европейской Ассоциации качественных исследований в психологии (Салоники, Греция, 2021).

Содержание диссертационной работы отражено в четырех публикациях, четыре из которых входят в перечень рекомендуемых для защиты журналов НИУ ВШЭ.

Структура диссертации отражает общую логику исследования и состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, который включает 210 наименований, из них 124 на иностранном языке, и восьми приложений. Результаты теоретического и эмпирического анализа представлены в 17 таблицах и 8 рисунках. Основной текст диссертации изложен на 149 страницах. Общий объем диссертации составляет 250 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** представлены актуальность, обоснована проблема, объект и предмет диссертационного исследования, поставлены цели, задачи, выдвинут ключевой исследовательский вопрос, описаны эмпирическая и теоретико-методологическая базы исследования и методы анализа, раскрыта научная новизна работы, ее теоретическая и практическая значимость, обоснована надежность и достоверность полученных результатов, представлены положения, выносимые на защиту, и данные об апробации результатов исследования, приведена структура диссертационной работы.

Первая глава состоит из **шести** разделов и обосновывает проблему личностных изменений в психологической науке, в частности, представлен теоретический анализ зарубежных и отечественных подходов к изучению проблемы личностных изменений, а также приведены результаты пилотажного исследования феноменологии личностных изменений.

В теоретическом анализе показано, что проблема личностных изменений является фундаментальной для психологической науки (Hudson et. al., 2020a). Можно выделить два основных вектора исследования, которые рассматривают личностные изменения как результат изменения личностных черт или как результат изменения отношения к каким-то аспектам своей жизни в частности или в целом (Hudson, 2021). Личность человека находится в потоке постоянных изменяющихся отношений с миром и стремится улучшить эти отношения, а сами отношения являются предшественниками любых устойчивых структур психики и личности (Леонтьев, 2016). Понимание феномена личностных изменений предполагает выход в широкий динамический контекст жизни и вряд ли может ограничиться изменением отдельных черт и других элементов личностной структуры (Hudson et. al., 2020b). Было принято решение вначале подойти к личностным изменениям с феноменологических позиций, а также рассмотреть способы понимания процесса изменений и индивидуальные способы идентификации. Результаты контент-анализа феноменологического содержания личностных изменений подтвердили, что качественно-феноменологические

методы позволяют описать содержание среднесрочных личностных изменений при переходе к поздней юности (окончание школы, поступление в вуз). Характерно, что эти изменения, во-первых, носят согласованный характер в нашей выборке и во-вторых, хорошо гармонируют с рассмотрением личностного развития в терминах развития саморегуляции (Loevinger, 1976), а также с тезисом о развитии понимания мира как той формы, в которой нам субъективно дано наше собственное развитие (Леонтьев, 2007). Согласно полученным данным наиболее частотными категориями, которые относятся к предикторам личностных изменений, стали «изменение взглядов на мир, мыслей и мировоззрения», а также «изменение отношения к людям, проблемам, ситуациям и «разным вещам»», что хорошо согласуется с теоретическим представлением о том, что отношение к различным аспектам жизни и к своей жизни в целом может быть реальным предиктором личностных изменений. Однако полученные данные позволили лишь очертить потенциальное поле дальнейших исследований и поставили вопрос о разработке методического аппарата для диагностики личностных изменений через призму восприятия и отношения к собственной жизни.

В главе 2 представлен обзор существующих методик для диагностики личностных изменений и рассмотрены возможности визуальных методов для диагностики личностных изменений, а также представлена серия исследований, посвященных разработке методического аппарата для диагностики личностных изменений. В основе создания двух методик лежит представление о том, что личностные изменения могут быть зафиксированы через восприятие собственной жизни, включающее в себя визуальный образ индивидуальной жизненной траектории, а также через отношение к жизни, параметры жизненной позиции личности.

В рамках второго пилотажного исследования была проведена апробация визуальной методики «Траектория» для диагностики изменений индивидуальной субъективно воспринимаемой траектории развития. Результаты исследования подтвердили наличие связи между выбором визуальной траектории и показателями базовых личностных черт, а также других личностных переменных, которые

связаны с показателями психологического благополучия, рефлексивности, перфекционизма, одиночества, смысложизненными ориентациями. Полученные данные свидетельствуют о том, что выбор визуальной репрезентации траектории жизни взаимосвязан с чертами и другими личностными переменными. Если мы разбиваем людей на группы по выбору траектории, то оказывается, что у них есть различия в выраженности разных психологических параметров. Мы установили значимые различия средних значений по показателям энергичности, эмоциональной стабильности, удовлетворенности жизнью, смысложизненными ориентациям, рефлексии, перфекционизма, переживания одиночества. Возможность создания визуальной методики, раскрывающей актуальное субъективное отношение человека к собственной жизни, ставит вопрос о создании вербальной методики, которая бы могла диагностировать отношение личности к своей жизни. Мы можем сделать общий вывод, что использование визуальной методики «Траектория» является перспективным для экспресс-диагностики и фиксации изменений в результате практической работы психолога.

В рамках третьего пилотажного исследования был создан опросник жизненной позиции личности и представлены его психометрические характеристики. Возможно ли измерить отношение личности к своей жизни, какие можно выделить параметры? Исследования показывают, что люди, недостаточно удовлетворенные какими-то аспектами своей жизни или даже жизнью в целом, в большей мере стремятся изменить свои личные качества (Hudson, Roberts 2014; Kiecolt, 1994). Но какое именно у них отношение к своей жизни, остается вопросом. Создание опросника, который бы смог диагностировать данную сферу, является важным для изучения области личностных изменений. Структурный анализ позволил выделить три измерения жизненной позиции — осознанность, гармонию и активность, — которые правомерно рассматривать соответственно как когнитивный, эмоционально-оценочный и деятельный компоненты жизненной позиции личности. Многолетняя работа над разработкой опросника диагностики жизненной позиции личности завершилась успехом. Несмотря на компактность (по 4 пункта на каждую из трех шкал) опросник жизненной позиции личности

демонстрирует хорошие психометрические показатели и соответствие структурной модели. Можно заключить, что данная методика представляется многообещающим инструментом для исследований в психологии личности и психологии изменений, что позволит решать новые типы исследовательских задач (Леонтьев, Шильманская, 2019).

Разработка двух методик поставила вопрос их применения в контексте развивающей работы, было принято решение организовать качественно-количественное исследование личностных изменений, чтобы реализовать попытку более комплексного изучения процесса личностных изменений.

В главе 3 представлено исследование личностные изменения в рамках групповой экзистенциальной работы. Качественное исследование личностных изменений в рамках групповой экзистенциальной работы иллюстрирует возможности двух новых подходов к оценке эффективности групповой формы психологической помощи: контент-анализа описаний изменений и визуальной методики «Траектория» (Леонтьев, Миюзова, 2012). Оба метода могут быть, по-видимому, применимы к самым разным формам психологической помощи. Конечно же, они не дают прямого ответ на вопрос об эффективности или реальных последствиях соответствующей формы работы, однако помогают сделать шаг в решении методической задачи поиска индикаторов и средств диагностики личностных изменений в процессе психотерапевтической или личностно-развивающей работы. В том, что касается оценки жизнетворческих мастерских как конкретной формы такой работы, приведенные результаты позволяют заключить, что в результате такой работы происходят сдвиги отношения к собственной жизни по двум взаимосвязанным параметрам (Леонтьев, 2012). Первый из них — большее принятие и осознание неустранимой неопределенности, что, согласно современным представлениям, наиболее продуктивно для личностного развития и сопротивляемости стрессам (см. Леонтьев, 2015). Суть подобного отношения в том, чтобы отказаться от детской иллюзии стабильности и однозначности картины мира и вырабатывать более взрослую позицию принятия неопределенности, другой стороной которой выступает обнаружение новых возможностей. Рост открытости

к новым возможностям — это второй аспект выявленных изменений (Леонтьев, Миюзова, 2016).

В качественно-количественном исследовании личностных изменений в рамках группой экзистенциальной работы представленные данные иллюстрируют возможности двух новых методик к оценке групповой формы психологической помощи: методика «Траектория» и опросник жизненной позиции личности.

Подтвердилось предположение о значимых сдвигах в выборе траектории после участия в групповой экзистенциальной работе, что согласуется с результатами, представленными в пилотажном исследовании (см. Леонтьев, Миюзова, 2016)

Подтвердилось предположение о сдвигах в параметрах толерантности к неопределенности, значимые изменения были обнаружены по шкалам: отношение к новизне, отношение к сложным задачам.

Подтвердилось предположение о связях между выбором траектории и показателями жизненной позиции личности и толерантности к неопределенности. В рамках дисперсионного анализа было обнаружено, что выбор определенной траектории связан со средними значениями показателей гармонии, осознанности и активности жизненной позиции личности, а также с показателями толерантности к неопределенности.

Значимых изменений параметров жизненной позиции личности не было обнаружено, но в срезе 1 параметры жизненной позиции личности продемонстрировали умеренно положительные связи со шкалой общей толерантности к неопределенности ($0.231^* < r < 0.449^{**}$, * — $p < .05$; ** — $p < .001$), а также, согласно результатам среза 2, показатели опросника жизненной позиции личности продемонстрировали умеренно положительные связи со шкалой общей толерантности к неопределенности ($0.195^* < r < 0.363^{**}$, * — $p < .05$; ** — $p < .001$).

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЙ

- 1) Качественные феноменологические методы позволяют описать содержание среднесрочных личностных изменений при переходе к поздней юности. Субъективное представление о личностных изменениях выражено разными содержательными категориями, наиболее частотными являются: «изменение взглядов на мир, мыслей и мировоззрения» и «изменение отношения к людям, проблемам, ситуациям и «разным вещам»».
- 2) Субъективное восприятие жизни отражается в визуальном образе – жизненной траектории. Выбор визуального образа для характеристики собственной жизни связан с чертами и личностными переменными (энергичностью, эмоциональной стабильностью, удовлетворенностью жизнью, смысложизненными ориентациями, рефлексией, перфекционизмом, переживанием одиночества).
- 3) Отношение к жизни может быть выражено через понятие жизненной позиции личности и включает в себя три измерения: гармония с жизнью, осознанность жизни (или рефлексивность жизненной позиции), а также активность (субъектность) в отношении собственной жизни.
- 4) Субъективные изменения личности в ходе экзистенциальной групповой работы проявляются в самоотчетах в виде ощущения изменений, чувств, сопровождающих изменения, осмысления изменений и практической реализации изменений, связываемых между собой отношением к неопределенности. Личностные изменения представлены различными категориями, а именно изменениями в эмоциональной и познавательной сферах, осознанием того, что сами изменения происходят, изменением в сферах самоотношения и самопонимания, а также изменением, проявляющимся в действиях или желании что-то поменять, создании планов по изменению собственной жизни в реальности. Категория Толерантность к неопределенности, то есть принятие неопределенности и непредсказуемости, в актуальных самоотчетах довольно равномерно распределилась по 3 из 4-х факторов и отрицательно коррелировала с третьим фактором «Практические

изменения». Аналогичные результаты по распределению категории на факторы были получены в ретроспективных самоотчетах. Одной из целей экзистенциально–ориентированной работы является осознание отсутствия предзаданности мира в целом и наличия в нем неопределенности. Главное — сформировать конструктивное отношение к неопределенности, толерантность к ней. Почти все респонденты отмечают наличие изменений по этому параметру, каждый раскрывает данную категорию по–своему, кто–то начинает говорить об эмоциональной сфере, кто–то об осознании, действиях, о полученных знаниях в отношении к неопределенности, принятии непредсказуемости жизни, что дает им ресурс для выстраивания особенного отношения к действительности. Встает вопрос о роли отношения к неопределенности в качестве предиктора личностных изменений не только в рамках экзистенциальной групповой работы, но и в других форматах развивающей работы.

5) Выбор визуальной траектории связан с показателями гармонии с жизнью, осознанности и активности ЖПЛ, таким образом новые методические приемы позволяют обнаружить динамику личности в аспекте восприятия жизни и отношения к ней. В рамках дисперсионного анализа было обнаружено, что выбор определенной траектории связан со средними значениями показателей гармоничности, осознанности и активности жизненной позиции личности, а также с показателями толерантности к неопределенности. Параметр активности и параметр осознанности ЖПЛ демонстрируют умеренно положительные связи со шкалой общей толерантности к неопределенности. В Срезе 1 параметры ЖПЛ продемонстрировали умеренно положительные связи со шкалой общей толерантности к неопределенности ($0.231^* < r < 0.449^{**}$, * — $p < .05$; ** — $p < .001$). Согласно результатам Среза 2 показатели опросника ЖПЛ продемонстрировали умеренно положительные связи со шкалой общей толерантности к неопределенности ($0.195^* < r < 0.363^{**}$, * — $p < .05$; ** — $p < .001$).

б) В ходе экзистенциальной групповой работы повышается толерантность к неопределенности и происходят изменения визуального образа жизненной траектории. Параметры ЖПЛ значимо не изменяются. Согласно данным значимые изменения параметров Толерантности к неопределенности зафиксированы по двум субшкалам, при этом наибольший рост показателя обнаружился по субшкале *отношение к новизне*, что согласуется с данными контент-анализа, представленными в первой части исследования. Данные показывают, что наблюдается значимый сдвиг в выборе траекторий («к», «l») после участия в групповой работе, это согласуется с результатами качественного исследования.

Работа выполнена в Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

Содержание диссертации отражено в 4 публикациях:

1. Шильманская А.Е., Леонтьев Д.А. Личностные изменения: новые подходы и перспективы // Вопросы психологии. 2021. Том 67. № 4. — С. 111–120.
2. Шильманская А.Е. Возможности визуальных методов в качественных исследованиях личности // Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 4. — С. 49–55.
3. Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. Вопросы психологии. 2019. № 1. — С. 90–100.
4. Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е. Личностные изменения как результат житнетворческой работы // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 1. — С. 44–63.

Другие публикации

1. Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е. Методический подход к фиксации изменений личности в результате экзистенциальной работы // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений, 6—8 мая 2013 г. Материалы сообщений. М.: Смысл, 2013. —С. 138—141.
2. Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е. Разработка графической методики диагностики индивидуальной траектории развития // Современная психодиагностика России: Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т. Т. 1. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. —С. 186—192.

3. Леонтьев Д. А., Миюзова А.Е., Моспан А. Н., Осин Е. Н. Личностные особенности экзистенциальных психологов //Шестая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: Материалы сообщений / Под общ. ред.: Д. А. Леонтьева, А. Х. Фам. – М.: Смысл, 2016. – С. 69–74.
4. Шильманская А.Е. Жизненная позиция как характеристика личностного развития // В кн.: Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXII симпозиума. ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2017. —С. 103-106.
5. Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е., Моспан А.Н. Феноменология личностных изменений в ранней молодости // Личность в эпоху перемен: *mobilis in mobili*: материалы Международной научно-практической конференции 17-18 декабря 2018 / Под редакцией Е.Ю. Патяевой, Е.И. Шлягиной. — М: Смысл, 2018. —С.225-227

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина Н.В. Самоизменения: ситуационные детерминанты // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2022. – Том 12. № 2. С. 172–185. doi:10.21638/spbu16.2022.206
2. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал ВШЭ. – 2013. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsialnyy-oprosnik-perezhivaniya-odinochestva-struktura-i-svoystva> (дата обращения: 22.12.2022).
3. Золотарева А.А. Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры и психометрических характеристик // Культурно-историческая психология. – 2018. – Том 14. – № 1. – С. 107–115. doi:10.17759/chp.2018140112
4. Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е. Личностные изменения как результат жизнетворческой работы // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Том 24. – № 1. – С. 44—63. DOI:10.17759/cpp.20162401004
5. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна. – М.: Смысл, 2016. – 60 с.
6. Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. – 2019. – № 1. – С. 90–100.
7. Леонтьев Д.А. Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жизнетворчество // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – Том 20. – № 4. – С. 164–185.
8. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – М.: Смысл, 1992.
9. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный подход в современной психологии личности // Вопросы психологии. – 2016. – № 3. – С. 3–15.
10. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. – 2014. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksiya>

horoshaya-i-durnaya-ot-obyasnitelnoy-modeli-k-differentsialnoy-diagnostike

(дата обращения: 22.12.2022).

11. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – No 1. – С. 117—142
12. Пригожин И. Философия нестабильности // Вопросы философии. – 1991. – No 6. – С. 46-52.
13. Талеб Н.Н. Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса. М.: КоЛибри, 2014. 768 с.
14. Altheide D., Coyle M., DeVriese K., Schneider C. Emergent qualitative document analysis //S.N. Hesse-Biber, P. Leavy (Eds.) Handbook of emergent methods. – NY, London: The Guilford Press, 2008. – P. 127-151.
15. Anusic I., Schimmack U. Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations // J. Pers. and Soc. Psychol. 2016. V. 110 (5). P. 766–781. doi: 10.1037/pspp0000066
16. Baumeister R.F. The crystallization of discontent in the process of major life change // Heatherton T.F., Weinberger J.L. (eds). Can personality change? Washington, DC: Amer. Psychol. Assoc., 1994. – P. 281–297.
17. Dabrowski K. Personality-Shaping Through Positive Disintegration. Boston, MA: Little Brown, 1967.
18. Hudson N.W., Roberts B.W. Goals to change personality traits: Concurrent links between personality traits, daily behavior, and goals to change oneself // J. of Res. in Pers. – 2014. – V. 53. – P. 68–83.
19. Hudson N.W. Dynamics and processes in personality change interventions // Rauthmann J. F. (ed.). The handbook of personality dynamics and processes /San Diego, CA: Elsevier, 2021. – P. 1273–1295.
20. Hudson N.W. et al. Change goals robustly predict trait growth: A mega-analysis of a dozen intensive longitudinal studies examining volitional change /

- Hudson N.W., Fraley R.C., Chopik W.J., Briley D.A. // Soc. Psychol. and Pers. Sci. – 2020a. – V. 11(6). – P. 723– 732. doi: 10.1177/1948550619878423
21. Hudson N.W. et al. Your personality does not care whether you believe it can change: Beliefs about whether personality can change do not predict trait change among emerging adults / Hudson N.W., Fraley R.C., Briley D.A., Chopik W.J. // Europ. J. of Pers. – 2020b. doi: 10.1002/per.2289
22. Kiecolt K.J. Stress and the decision to change oneself: A theoretical model // Soc. Psychol. Quart. – 1994. – V. 57. – P. 49–63.
23. Leontiev D. Experience Processing as an Aspect of Existential Psychotherapy: Life Enhancement Methodology // Journal of Contemporary Psychotherapy. – 2015. – V. 45 (1). – P. 49—58. doi: 10.1007/s10879-014-9284-x
24. Loevinger J. Ego development: Conceptions and theories. San-Francisco: Jossey-Bass, 1976.
25. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. Educational and Psychological Measurement. – 1993. – V. 53(1). – P. 183—189.
26. Wong P. Existential Positive Psychology (PP 2.0) and global wellbeing: Why it is Necessary During the Age of COVID-19 //International Journal of Existential Positive Psychology. – 2021. – Vol. 10. – No 1. – P. 1-16.