

МЕТАДААННЫЕ

Заглавие статьи

Опыт партнерских отношений как фактор самоизменений личности

Relationship experience as a self-change factor of personality

ФИО авторов

Швецова Анастасия Андреевна

Москвичева Наталья Львовна

Аффилиация

Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация,
199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

St. Petersburg State University, 7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg,
199034, Russian Federation

Аннотация

Исследование проводилось с целью изучения взаимосвязи особенностей опыта партнерских отношений и самоизменений личности. Выборка исследования составила 100 человек в возрасте от 20 до 30 лет (средний возраст 23 года).

Методы исследования: опрос (включавший авторскую анкету и нарратив), три психодиагностические методики: опросник «Уровень развития субъектности личности» М. А. Щукиной, опросник каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана в адаптации Д.А. Леонтьева, О.Е. Дергачевой, Л.Я. Дорфмана, опросник «Личностная готовность к переменам» в адаптации Н. А. Бажановой и Г. Л. Бардиер. Математико-статистическая обработка данных: регрессионный, дисперсионный, факторный анализ.

Установлено статистически значимое влияние когнитивного опыта на внутриличностные самоизменения. Выявлена структура полученного опыта партнерских отношений по оценкам молодых людей и их отношение к нему (когнитивный, поведенческий, опыт переживаний). Описаны три категории самоизменений: внутриличностные, внешние и самоизменения в сфере социальной активности, а также их представленность в опыте на уровне осознания, готовности и осуществлённых самоизменений. Проведено качественное сравнение оценок опыта и самоизменений в подгруппах партнерских и не партнерских отношений.

Abstract

The study was conducted with an aim of investigating the interrelation of relationship experience and self-identity changes. Study sample was 100 people aged from 20 to 30 years old (with an average being 23 years old).

The research methods included a survey based on the author's questionnaire and narrative, as well as three psychodiagnostic methods, which are: "The level of development of personality subjectivity" questionnaire written by M. A. Shchukina, causal orientations questionnaire in D.A. Leontyeva adaptation, questionnaire "Personal readiness for change" in the adaptation of N. A. Bazhanova and G. L. Bardier. Processing of mathematical and statistical data was performed using regression, dispersion and factor analysis. The statistically significant effect of cognitive experience on interpersonal changes has been established. The structure of partnerships experience according to young people asked and their relationship to it (cognitive, behavioral, worrying) is revealed. Three categories of interchanges are described: internal, external and changes in social activity, as well as their presence in the experience in terms of awareness, willingness and realised changes. A comparison between subgroups of young people in relationship and not was made.

Ключевые слова

Опыт, самоизменения, партнерские отношения, романтические отношения, каузальные ориентации, уровень субъектности, готовность к переменам.

Key words

Experience, self-changes, partnerships/ relationship, romantic relationships, causal orientations, level of subjectivity, willingness to change.

Введение

Вопрос о том, как жизненный опыт влияет на сознательные изменения личности, приобретает все большую актуальность в современных исследованиях психологии личности.

Данное исследование посвящено изучению представлений молодых людей о полученном опыте партнерских отношений и его влиянии на самоизменения личности. Партнерские отношения являются важным ресурсом развития личности. Опыт отношений – это источник новых навыков взаимодействия с партнером, эмоциональных переживаний, а также большое поле для познания себя и других людей. Партнерские отношения, как форма близких межличностных отношений в паре, основанных на взаимоуважении, наиболее полно раскрывается в период ранней взрослости (К. А. Бочавер, А. А. Кроник, О. А. Екимчик, Н. С. Смирнова) [6].

Феномен самоизменений, несмотря на высокую практическую и научную значимость, остается малоизученным и представлен отдельными эклектичными исследованиями в отечественной и зарубежной литературе (Н. В. Гришина, М. А. Щукина, Д. А. Леонтьев).

Основная цель исследования – изучение взаимосвязи особенностей опыта партнерских отношений и самоизменений личности. Объектом

исследования являются самоизменения личности. Предметом исследования выступает взаимосвязь опыта партнерских отношений с самоизменениями личности.

Основной гипотезой исследования является предположение о взаимосвязи опыта партнерских отношений с самоизменениями личности. В качестве частной гипотезы мы предположили, что характер и уровень самоизменений под влиянием опыта партнерских отношений определяется личностными особенностями: каузальными ориентациями, уровнем субъектности личности, готовностью к переменам.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования:

- 1) Рассмотреть основные теоретические подходы к проблеме самоизменений личности, а также понятию партнерских отношений, представленные в психологической науке.
- 2) На основе данных пилотажного исследования разработать вопросы авторской анкеты.
- 3) В результате анализа данных эмпирического исследования выявить наличие и особенности взаимосвязи самоизменений и опыта партнерских отношений.
- 4) Предложить обобщенную модель влияния опыта на формирование самоизменений личности.

Методы исследования

Для изучения поставленной задачи использовались следующие методы: опрос (включавший авторскую анкету и нарратив) и три психодиагностические методики: опросник «Уровень развития субъектности личности» М. А. Щукиной, опросник каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана в адаптации Д.А. Леонтьева, О.Е. Дергачевой, Л.Я. Дорфмана, опросник «Личностная готовность к переменам» в адаптации Н. А. Бажановой и Г. Л. Бардиер.

Анкета составлена с опорой на феноменологию и индивидуальное значение опыта для человека в соответствии с ситуационным подходом (Н. В. Гришина, К. Левин), в котором индивидуальное восприятие и оценка ситуации оказывает важнейшее влияние на поведение человека [7]. Анкета состоит из двух частей. Первая часть содержит 33 закрытых и открытых вопроса из 4 блоков: характеристики отношений, значимость отношений, опыт и самоизменения. Вторая часть анкеты включает эссе на тему: «Как я изменился под влиянием опыта отношений?».

Математическая обработка результатов проводилась с помощью методов описательной статистики, корреляционного, регрессионного и факторного анализов с использованием программного пакета «SPSS 20».

На сегодняшний день, как в российском, так и западном обществе актуальна тенденция построения таких отношений в паре, где признается ценность и значимость каждого партнера (Григорова Т. П., Смирнова Н. С.) [1].

В проведенном эмпирическом исследовании приняли участие молодые люди, проживающие в Санкт-Петербурге и в Москве. Выборочная совокупность исследования составила 100 человек в возрасте от 20 до 30 лет, (средний возраст 23 года), из них 42 мужчины и 58 женщин. Исследование проводилось дистанционно. Процедура исследования состояла из последовательного заполнения тестов и авторской анкеты.

В данной работе партнерские отношения определяются, как устойчивые отношения между мужчиной и женщиной, которые оцениваются как значимые, при этом уровень удовлетворенности этими отношениями выше среднего, а партнер готов к самоизменениям с целью укрепления отношений.

Вопрос о том, как динамика отношений в паре, т.е. опыт, отражается на процессах самоизменений, раскрывается в данном исследовании. Под динамикой партнерских отношений, согласно К Левину, понимаются интенсивные процессы взаимодействия и взаимовлияния внутри диады, которые либо приводят к интеграции пары, усиливая ее целостность и согласие (позитивный опыт), либо разобщающие пару и приводящие к распаду отношений (негативный опыт).

Исследования Григоровой Т. П. и Смирновой Н. на тему близких отношений, показали, что динамика романтических отношений определяется индивидуально-личностными особенностями партнеров, связностью в паре, качеством отношений, а также умением совладать с негативными ситуациями.

Эффективность совладания зависит от когнитивной оценки ситуации и индивидуальных возможностей личности (М. А. Холодная). Если в паре удовлетворенность отношениями изначально была на низком уровне, то в динамике такие отношения трансформируются в деструктивные, где базовые потребности не удовлетворяются, а навык совладания не развивается.

В основе всех самопроцессов лежит побудительная сила, т.е. личный потенциал к самоизменению своей личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, Э. Фромм и мн. др.).

Изучение условий и источников самоизменений личности в отечественной психологии проводилось под руководством К.А. Абульхановой-Славской, Д.А. Леонтьева, Л.И. Анцыферовой, А.В. Брушлинского, Ф.Е. Василюка, Н.Р. Битяновой и др. Разработка вопроса самоизменений личности ведется в разных направлениях. Первое направление рассматривает самоизменения как процесс развития высших форм личностных изменений (А.В. Киричук, П.В. Лушин; Дж. Гурин, С.С. Ди Клементе, Дж. Нокрос, Дж. Прочаска, К.

Роджерс) [9]. Во втором направлении самоизменение представляет собой качество личности, которое изучается на примере способности и готовности к самоизменению, саморазвитию (Н. В. Гришина, Д.А. Леонтьев, Е.Л. Яковлева, П.П. Горностаи, В.В. Давыдов, С.Д. Максименко и др.).

Н. В. Гришина под самоизменением понимает «активную роль самого человека в изменении своей жизненной ситуации, сознательное принятие решений об этих изменениях» [3, с. 138]. В условиях постоянно изменяющейся реальности с ее новыми вызовами человек вынужден реагировать на изменения среды. Однако, он остается свободным в выборе своих реакций и отношений к ситуациям, требующим изменений. Так, человек становится автором и активным субъектом жизни в процессе своего жизнетворчества.

В данной работе мы определяем самоизменение как сознательную активность личности в изменении своей жизненной ситуации, личностных особенностей и поведения.

Мы предположили, что процесс самоизменений опосредуется такими личностными характеристиками, как уровень субъектности, каузальные ориентации и готовность к переменам. Субъектность личности определяется как способность, обеспечивающая человеку возможность осуществлять самоуправление в социальном контексте своего бытия.

В контексте взаимодействия с миром человек может выступать субъектом – активным автором своей жизни, способным влиять на окружающий мир, делать выбор и принимать самостоятельные решения, менять свою жизнь и осуществлять самоизменения. Противоположный полюс в данной феноменологии – объектность личности, который проявляется в зависимости человека от влияний внешнего мира, склонности к подчинению и беспомощности, ведомого и неспособного активно изменять свою жизнь.

У каждого человека в процессе жизни формируется индивидуальный локус каузальности. Локус понимается, как направленность человека в его поведении. Когда человек в своем поведении ориентируется на свое мнение, самостоятельно делает выбор и принимает решение – можно говорить о внутреннем или автономном локусе контроля. Другая ситуация – ориентация на внешние требования, мнение других людей или на ожидаемую награду, тогда говорят о внешней каузальной ориентации. Третья ориентация – безличная, при таком поведении человек действует хаотично, случайно без конкретной направленности.

Последняя личностная характеристика - готовность к переменам. Вслед за Н. А. Бажановой мы понимаем личностную готовность к переменам как предрасположенность личности к изменениям и нововведениям.

Результаты исследования

В результате теоретико-эмпирического исследования нами была предложена обобщенная модель влияния опыта партнерских отношений на самоизменения личности. Предложенная нами структура описывает компоненты опыта, сферы проявления самоизменений и их уровни, а также отражает влияние характеристик личности на все указанные параметры (Рис. 1).



Рис.1. Обобщенная модель взаимосвязи опыта партнерских отношений, самоизменений и характеристик личности.

При выделении структурных компонентов опорой послужили представления о потенциале самоизменений личности Н. В. Гришиной [2,3,4]. На этой основе нами были выделены три уровня самоизменений личности: 1) осознание необходимости изменений; 2) готовность к самоизменениям; 3) конкретные самоизменения личности, выражающиеся в новых устойчивых личностных свойствах или способах поведения.

Согласно предложенной модели, самоизменения фиксируются в трех сферах. Внешние изменения включают такие проявления как смена имиджа, прически, стиля и другие перемены, заметные внешнему наблюдателю. Внутриличностные изменения рассматриваются как новые устойчивые свойства личности, например, ответственность, самостоятельность, терпение и др. Они могут развиваться в двух направлениях: развитие свойства, полезного для адаптации к ситуации, либо способствующее

личностному росту. Третья группа самоизменений касается сферы социальной активности. Человек на основе своего опыта может принять решение стать более общительным и расширить свой круг общения, либо стать осторожнее в выборе друзей и сократить социальную активность.

При описании структуры опыта мы опирались на модель компонентов опыта А. С. Баранникова, теорию когнитивной оценки в деятельностном подходе А. Н. Леонтьева, а также работы Р. Лазаруса, Л.А. Александровой, А.А. Реана, Л.И. Анцыферовой и др.

В представленной модели опыт представляет собой структуру из трех компонентов: когнитивный, поведенческий и эмоциональный. Когнитивный опыт включает в себя осознание, анализ и осмысление новых знаний о себе, о других, и о мире в целом. Поведенческий опыт включает новые навыки и стратегии поведения, т.е. то, чему человек научился из опыта. Эмоциональный опыт включает эмоции, совокупность чувственных переживаний, эмоций и состояний человека. На процесс переработки опыта и формирования личностных самоизменений оказывают влияние различные характеристики личности. В данной работе рассматриваются характеристики, отражающие активность самого человека, как субъекта своей жизни – уровень субъектности личности, каузальные ориентации и готовность к переменам.

В качестве характеристик личности, как субъекта своей жизни могут выступать следующие диагностические конструкты. Уровень субъектности определяется как «способность, обеспечивающая человеку возможность осуществлять самоуправление в социальном контексте своего бытия» (М. А. Щукина) [10, с. 13], отражает основные теоретические представления о субъекте и субъективности С. Л. Рубинштейна, А.К. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, В.В. Петухова, В.А. Петровского, А.К. Осницкого, Е.Ю. Коржова. Второй конструкт – каузальные ориентации – позволяет изучить автономность личности или самодетерминацию. Ключевое понятие личностной автономии определяется как свобода в выборе поведения независимо от влияния внешних обстоятельств и внутренних процессов [5]. Последний психодиагностический конструкт, который исследуется в данной работе – готовность к переменам, как предрасположенность личности к изменениям и нововведениям. В своих социально-психологических исследованиях О. С. Советова изучает данную характеристику как инновативную диспозицию структуры личности, которая связана с личностными свойствами. В работах зарубежных авторов (С. Ролник, В. Халл, Н. Хезер, Р. Голд) были выделены семь личностных свойств, которые влияют на готовность личности к переменам.

Для данной работы важнейшее значение имеет деятельностный подход к изучению когнитивного оценивания. Подход А. Н. Леонтьева предполагает единство мотивационного, эмоционального и когнитивного компонентов.

Ключевые компоненты оценки ситуации по А. Н. Леонтьеву – образ ситуации, личностный смысл, мотив, потребность, эмоции, рациональная (когнитивная оценка).

Оценка ситуации начинается с формирования образа ситуации. Первый его компонент – чувственный образ ситуации, который складывается из условий и контекста восприятия и осмысливается через мыслительные и познавательные процессы. Второй компонент – личностный смысл, именно он определяет субъективную значимость жизненной ситуации. Смыслы порождаются мотивами – истинной причиной действий человека, «то, ради чего совершается действие» [9, с. 432]. Смысл не всегда очевиден, но становится доступным для осознания в процессе рефлексии. С другой стороны, мотив всегда представляется в сознании человека посредством эмоций. «Сами переживания... еще не открывают субъекту своей природы; хотя они кажутся внутренними силами, движущими его деятельностью, их реальная функция состоит... в том, что они сигнализируют о личностном смысле событий, разыгрывающихся в его жизни» [9, с. 448]. В современных работах этот механизм называется «эмоциональная индикация» (Д. А. Леонтьев, 2007). Функция данного механизма состоит в оценке соответствия происходящего мотивам и личностному смыслу.

Обсуждение результатов

В соответствии с задачами исследования была предложена модель взаимосвязи различных компонентов опыта и уровней самоизменений с личностными характеристиками. Описаны особенности взаимосвязи опыта и самоизменений в группах партнерских отношений. Установлено влияние когнитивного опыта на внутриличностные самоизменения.

В результате исследования были сделаны следующие выводы. Для большинства респондентов партнерские отношения представляют собой важный жизненный опыт, который в большей степени способствует личностным самоизменениям, когда человек сам осознает эту необходимость.

В сфере поведенческого опыта респонденты чаще отмечают приобретение навыков взаимодействия с партнером, нахождение компромисса, решение конфликтов и в меньшей степени личные стратегии поведения; основной когнитивный опыт, полученный в отношениях, касается новых знаний, понимания и анализа самого себя, своего поведения, личных качеств и в меньшей степени знаний о партнере и отношениях вообще. Среди переживаний, которые респонденты испытывали в отношениях чаще всего упоминаются такие эмоции как радость, злость и стыд (вина).

Мнения респондентов относительно того, какой именно опыт отношений становится стимулом к самоизменениям, практически разделились на две группы: несколько чаще отмечают позитивный опыт отношений, в которых

человек благодаря поддержке партнера чувствует уверенность в себе и готовность к личностному развитию; чуть меньшее количество респондентов отмечают, наоборот, негативный опыт, т.е. конфликты, проблемы, кризисы в отношениях, переосмысление и решение которых является стимулом к самоизменениям личности.

Подтвердилось предположение о влиянии опыта на самоизменения личности. Установлено, что когнитивный опыт является значимым предиктором личностного роста. Помимо этого, значимые предикторы личностного роста - показатели уровня субъективности (активность, целостность, креативность) и уровня готовности к переменам (оптимизм).

Чаще всего самоизменения, отмечаемые как результат опыта партнерских отношений, представлены на уровне конкретных осуществленных действий в области внутриличностных и внешних изменений. Выявлены гендерные различия в оценках самоизменений: женщины чаще указывают на наличие самоизменений по сравнению с мужчинами, причем наиболее часто женщины отмечают наличие внешних самоизменений.

Статистическое влияние на самоизменения, способствующие сужению социальной активности оказывают внешняя и безличная ориентация, а также такие характеристики уровня объективности личности как реактивность и неинтегративность.

Получена значимая факторная модель, позволившая выделить латентные переменные. Фактор «Автономность» включает характеристики активной, независимой личности: активность, целостность, автономность, непосредственность, самооценочность, креативность, оптимизм. В фактор «Зависимость» вошли характеристики пассивной, зависимой личности: адаптивность, низкая толерантность к неопределенности, внешняя безличная и внешняя каузальная ориентация.

Респонденты, состоящие в партнерских отношениях, в среднем отмечают высокий уровень субъективности личности, выше среднего уровень готовности к переменам и высокую автономию по сравнению с респондентами, чьи отношения наименее соответствуют партнерским.

Респонденты, отмечающие у себя большое количество самоизменений, в среднем имеют значимо более высокий уровень субъективности, а также более высокий уровень готовности к переменам и автономности личности.

Полученные в исследовании данные об особенностях опыта и направлениях самоизменений могут быть использованы в индивидуальном психологическом консультировании взрослых людей, направленном на личностное развитие и в семейном консультировании пар. Кроме того, полученные результаты могут использоваться в курсах психологии личности и представлять интерес для новых исследований в данной области. Дальнейшие перспективы исследования мы видим в изучении условий самоизменений личности, одним из которых выступает позитивное и в

меньшей степени негативные отношения к полученному опыту, уточнение особенностей взаимосвязи партнерских отношений и личностного роста, а также расширение возрастных групп исследования.

Заключение

Таким образом, были выявлены различия в оценках полученного опыта отношений и самоизменений в подгруппах партнерских и непартнерских отношений. Приобретение новых навыков, когний и переживаний является мощным стимулом к личностному росту, при этом чаще всего анализ полученного опыта отмечается в позитивно окрашенных отношениях. Предположение о влиянии опыта на самоизменения подтвердилось при выявлении предикторов личностного роста, среди которых когнитивный опыт, а также личностные характеристики.

Список литературы

- 1) Григорова Т. П., Смирнова Н. С. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // Вестник КГУ им. Некрасова. – 2014. – №6. – с. 278-283.
- 2) Гришина Н.В. Психология жизненного пути / Н.В. Гришина // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – №5. – с. 81–88.
- 3) Гришина Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. - 2018. - Т. 8. - №2. – с. 126-138.
- 4) Гришина Н.В. Человек как субъект жизни: ситуационный подход / Н.В. Гришина // Субъектный подход в психологии/ Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова. З.И. Рябикиной. Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – с. 161 – 172.
- 5) Дергачева О.Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: дис.... кандидата психологических наук: 19.00.01 / О.Е. Дергачева. – Москва, 2005. – 162с.
- 6) Екимчик О. А. Когнитивный и эмоциональный компоненты любви у людей разного возраста: автореф. дис...канд. психол. наук. – М., 2009. – 27 с.
- 7) Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р. Уровень притязаний // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Издательство Московского университета, 1982. – с. 85-92.
- 8) Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487с.
- 9) Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса: аспект. 2005. – 334с.
- 10) Щукина М. А. Психология саморазвития личности: монография. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2015. - 348 с.

References

- 1) Grigороva, TP, & Smirnova, NS. (2014) Dynamic Aspects of Close (Romantic) Relations and the Coping Behavior of Partners, Vestnik KSU im. Nekrasov, 6, 278-283
- 2) Grishina N. V. (2008). Psychology of the life path. Psychological Journal, 28(5), 81–88
- 3) Grishina N. V. (2018) “Self-Changes” of the Personality: Possible and Necessary // St. Petersburg State University Bulletin. Psychology and pedagogy, 8(2), 126-138
- 4) Grishina N. V. (2009) A person as a subject of life: a situational approach / N.V. Grishina // Subjective Approach in Psychology / Ed. A.L. Zhuravleva, V.V. Signs. Z.I. Ryabikinoy. E.A. Sergienko. Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, 161 - 172
- 5) Dergacheva O.E. (2009) Personal autonomy as a subject of psychological research: dis. ... Candidate of psychological sciences: 19.00.01 / O.E. Dergachev. - Moscow, 162
- 6) Yekimchik O. A. (2009). Cognitive and emotional components of love in people of different ages: author. dis ... cand. psychol. sciences. M., 27
- 7) Levin K., Dembo T., Festinger L., Sears R. The Level of Claims (1982). Personality Psychology. Texts / ed. Yu.B. Gippenreiter, A.A. Bubble. Publishing House of Moscow University, 85-92
- 8) Leontiev D.A. (1999). The psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality / D.A. Leontyev. M, Meaning, 487
- 9) Lushin P.V. (2005). Personality changes as a process: theory and practice. - Odessa: an aspect, 334
- 10) M. Shchukin.(2015). Psychology of personality self-development: a monograph. SPb .: Publishing house of S.-Petersburg. University, 348