

РЕФЕРАТ

Потребность современного человека в самоизменении связана с его стремлением к поиску новых способов взаимодействия со средой, которые могли бы обеспечить сохранение его тождественности в условиях неопределенности «текущей реальности». В качестве важнейшего конструкта в объяснительной модели взаимодействия человека с изменяющимся жизненным контекстом предложено понятие «потенциал самоизменений».

Цель проекта - теоретическая разработка и эмпирическая верификация концепта «потенциал самоизменений» на основе выявления индивидуальных особенностей, определяющих переживание человеком вызовов современного мира и его способность к самоизменениям как ответ на эти вызовы. Теоретико-методологической основой проекта явились идеи процессуально-динамического подхода. В исследовании использовались тестовые методики в сочетании качественными методами.

В ходе работы над проектом разработано и обосновано понятие «потенциал самоизменений» и его структурных компонентов; представлена и обоснована гипотетическая модель процесса самоизменений, соединяющая структурные компоненты потенциала самоизменений с динамическими характеристиками; операционализировано понятие установки личности на изменяемость / неизменность с помощью конструктов имплицитных теорий. Также было введено понятие «степень приверженности личности традиционным представлениям об устойчивости мира» как операционализации отношения человека к принятию сложности окружающего мира или построению упрощающей картины реальности.

Одним из важнейших методических результатов стало создание оригинального методического инструментария - опросника для диагностики потенциала самоизменений. В качестве дополнительного инструментария был разработан опросник для изучения степени приверженности человека традиционным представлениям об устойчивости мира как фактора, определяющего установку человека на изменяемость/неизменность. Общее число участников исследований, проведенных на разных этапах работы над проектом, составило порядка 2340 человек.

В результате серии проведенных исследований были получены данные, позволившие осуществить проверку структурно-функциональных и динамических составляющих предложенной модели самоизменений, уточнить и расширить понимание психологической природы потенциала самоизменений: описаны основные категории жизненных изменений; подтверждена связь имплицитной концепции изменяемости человека и возможности собственных изменений, влияние возрастного и гендерного факторов на имплицитную концепцию изменяемости; подтверждена роль установок человека, связанных с его готовностью или неготовностью к изменениям, в принятии решений об изменениях и их эффективности; описана вероятная роль мотивационного потенциала возможных Я в процессе изменений и самоизменений; получены многочисленные эмпирические данные, относящиеся к отдельным шкалам методики диагностики потенциала самоизменения, позволяющие описать индивидуальные и стилевые особенности потенциала самоизменений и прогнозировать общие возможности человека к изменениям и потенциальные источники его трудностей и др.

Содержание

Введение.....	3
Основная часть отчета о НИР.....	4
Заключение.....	19
Публикации.....	21

ВВЕДЕНИЕ

Развитие психологической науки в 21 веке характеризуется растущим вниманием к проблеме существования человека в изменяющемся мире. Масштаб и темпы происходящих изменений фактически создают новую психологическую реальность жизненного контекста современного человека.

Человек сегодня находится в ситуации постоянных вызовов к его способности принимать изменения реальности и находить адекватные способы реагирования на вызовы изменений. Эмпирические данные демонстрируют различия в отношении людей к принятию изменений реальности, готовности к ним и соответствующим самоизменениям. Способы реагирования человека на изменяющиеся жизненные ситуации становятся основой его взаимодействия с окружающей реальностью. В качестве объяснительной модели особенностей человека, лежащих в основе его способности и готовности к изменениям, нами был предложен конструкт «потенциал самоизменения».

Реализованный научный проект был направлен на разработку понятия «потенциал самоизменения», его эмпирическую операционализацию и верификацию; создание методики для диагностики потенциала самоизменения; эмпирическое описание индивидуальных особенностей, связанных с потенциалом самоизменения; теоретическую разработку конструкта «потенциал самоизменения» с целью выявления его прогностических возможностей.

Актуальность исследования потенциала самоизменений обусловлена: 1) потребностью общества и личности быть релевантным тем изменениям, которые происходят в современном мире; 2) наличием разрозненных исследований и получаемых в результате несопоставимых или трудно сопоставимых эмпирических данных, описывающих процессы внутренней детерминации человека по отношению к себе (самопроцессы), и отсутствием общего понимания того, что именно обуславливает преобразование себя; 3) необходимостью описания личности как динамичной структуры, что позволяет прийти к более релевантным описаниям личности в современном транзитивном обществе и пониманию механизмов ее изменений.

Анализ теоретических и эмпирических исследований позволил говорить о противоречии между общепризнанностью происходящих изменений человека в современном изменяющемся мире и фактическим отсутствием разработки понятий и тематики изменений и «самоизменений» в психологии.

В современной гуманитарной и психологической литературе понятие «изменение» имеет самостоятельное значение и широко используется исследователями, оно отражает реальные процессы и реальную феноменологию, однако отсутствует терминологическая определенность. При описании тенденций развития современной реальности и существования человека в ней зачастую используется именно понятие изменения, отражающее «ненаправленность перемен». Это подтверждает актуальность задач данного исследования, связанных с разработкой и эмпирической верификацией понятия «потенциал самоизменений».

В отечественной психологии можно выделить отдельные попытки изучения отношения человека к изменениям. Так, нужно упомянуть работу Д. Леонтьева и Д.В. Сапронова (2007), которые рассматривают отношение к изменениям как важный параметр личностного потенциала и делают акцент на изменениях, инициатором которых выступает сам субъект. Для обозначения стремления человека к изменениям авторы используют понятие «личностный динамизм». Е.Ю. Коржовой разработан «Опросник жизненных ориентаций», включающий шкалу трансситуационной изменчивости, характеризующую человека, стремящегося к познанию нового и совершенствованию внутреннего мира. На основании данных опросника, по мнению автора, можно выделить разные типы субъект-

объектных ориентаций в жизненных ситуациях. Предложенные подходы к отношению человека к изменениям делают акцент на его личностных диспозициях, описывающих привычные паттерны поведения, оценку и восприятие себя и своей жизни. И хотя оба подхода апеллируют к отношениям человека с ситуацией – которая, по сути, и есть источник «вызовов» к изменениям - они фактически фиксируют «внеконтекстуальные», «внеситуативные» характеристики контекста.

Традиционно при изучении поведения человека и его взаимодействия с жизненным контекстом, связанного с изменениями жизненных ситуаций, основное внимание уделяется личностным свойствам человека, его системе ценностей. В центре предлагаемого нами исследования – комплекс личностных особенностей человека, связанных с его отношением к изменениям, готовностью и способностью их осознания, принятия и готовности к соответствующим действиям, обозначенный нами как «потенциал самоизменений».

Потенциал самоизменений рассматривался нами как важнейший конструкт в объяснительной модели взаимодействия человека с изменяющимся жизненным контекстом. Данное понимание позволило, во-первых, реализовать исследование как процессуальную (динамическую) модель, в отличие от наиболее часто используемых структурно-функциональных, фиксирующих отдельный набор качеств, проявляющихся в определенной ситуации. Во-вторых, перейти к изучению реальных форм и стратегий самоизменения в отличие от идеальных моделей, характеризующих либо обобщенный личностный конструкт, либо набор поведенческих реакций. В-третьих, построить модель взаимодействия человека с реальностью в параметрах неопределенности, свободы и ответственности.

Таким образом, научная новизна исследования обеспечивалась новизной предлагаемого теоретического конструкта «потенциал самоизменений», его теоретической разработкой и эмпирической верификацией, созданием методического инструментария по его описанию, разработкой объяснительной модели взаимодействия человека с реальностью, включающей характеристики потенциала самоизменений человека.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ОТЧЕТА О НИР

Целью реализованного проекта была теоретическая разработка и эмпирическая верификация концепта «потенциал самоизменений» на основе выявления индивидуальных особенностей, определяющих переживание человеком вызовов современного мира и его способность к самоизменениям как ответ на вызовы изменяющегося мира.

В ходе реализации проекта нами решались следующие задачи:

1) разработка основного понятия исследования – «потенциал самоизменений», которое рассматривалось нами как основа объяснительной модели взаимодействия человека с изменяющимся жизненным контекстом;

2) создание на основе разработки теоретического конструкта методики, позволяющей осуществлять диагностику различных составляющих потенциала самоизменения;

3) проведение эмпирических исследований, направленных на описание конкретных изменений, происходящих в жизненных ситуациях людей разного возраста, а также выявление индивидуальных особенностей, гипотетически связанных с готовностью к изменениям;

4) проведение эмпирических исследований с применением разработанного методического инструментария с целью создания типологии стилей взаимодействия человека с жизненным контекстом и жизненными изменениями в параметрах неопределенности, свободы и ответственности;

5) обоснование прогностических возможностей теоретического конструкта «потенциал самоизменений» на основе его эмпирической верификация.

Исходя из понимания процессуальной природы личности и ее изменчивости, исследовательский проект был основан на идеях процессуально-динамического подхода, которые были конкретизированы в основном понятии исследования – «потенциал самоизменений»; в описании его процессуальной природы в гипотетической модели процесса изменений и актуализации потенциала самоизменений; в разработке методического инструментария, направленного на его диагностику.

Реализация целей и задач исследовательского проекта позволяет говорить о следующих теоретических, методических и эмпирических результатах.

Основные теоретические результаты связаны с разработкой понятия «потенциал самоизменения», его гипотетической модели, описанием его структурных и динамических характеристик.

На первом этапе реализации научного проекта (2018) нами был проведен теоретический анализ темы изменений в отечественной и зарубежной литературе, который показал, что традиционно понятие изменения в психологии не имело самостоятельного статуса, а тема изменений рассматривалась в рамках психологии развития. Однако в современной психологии понятие изменения приобретает устойчивый статус как отвечающее задаче изучения существования человека в современной изменчивой реальности. Современное понимание изменений личности выходит за рамки их традиционного отождествления с развитием и относится к более широкой психологической феноменологии [Гришина, 2018; Манукян, Муртазина, 2019]. Значение понятия изменения для психологии личности связано с тем, что изменения личности рассматриваются в качестве условия сохранения ее устойчивости, «тождественности». При этом, несмотря на растущую частоту использования, понятие изменения не имеет терминологической определенности и нуждается в дальнейшей разработке, в том числе с опорой на идеи процессуально-динамического подхода в психологии [Гришина, 2019; Психология личности: Пребывание в изменении, 2019].

Центральной задачей реализованного исследовательского проекта стала задача разработки понятия потенциала самоизменений, его теоретического и концептуального обоснования и поиска методических возможностей его диагностики.

Понятие «потенциал само-изменений» нам было определено как *совокупность возможностей реализации изменений, относящихся к различным уровням психической организации человека, которые могут им осознанно актуализироваться и иницироваться*. Потенциал самоизменений, в соответствии с развиваемыми нами представлениями, имеет динамическую, процессуальную природу. Она связана, с одной стороны, с тем, что потенциал самоизменений не имеет характера устойчивой личностной черты, он динамичен и его актуализация в виде готовности к изменениям определяется контекстуальными факторами – от непосредственной ситуации до более широкого контекста повседневной жизни человека. С другой стороны, процессуальная природа потенциала самоизменений связана с тем, что сами изменения и самоизменения человека имеют характер процесса – от осознания происходящих в окружающей реальности изменений как вызовов к необходимости собственных изменений до принятия решений относительно готовности /неготовности изменений и реальных действий.

Соответственно актуализация потенциала самоизменений рассматривалась нами как следующая последовательность: *Способность к осознанию изменений и*

необходимости собственных изменений - Позитивное принятие необходимости самоизменений - Готовность действовать в соответствии с осознаваемыми вызовами.

Последующая теоретическая разработка понятия «потенциал самоизменений», анализ литературы и полученные эмпирические данные, относящиеся к феноменологии данного проблемного поля, показали необходимость дополнения первоначального описания его структурных характеристик динамическими. В результате гипотетическая модель самоизменений была расширена за счет внесения ряда дополнений, позволяющих уточнить первоначальное понимание процесса самоизменений.

В качестве фундаментального основания, определяющего активацию потенциала самоизменений, мы рассматривали установку человека на изменяемость – неизменность, которая выступает в качестве важнейшего фактора, опосредующего и готовность человека к осознанию необходимости собственных изменений, и позитивное принятие возможности самоизменений, и готовность к реальным изменениям.

Установка человека на изменяемость – неизменность имеет сложную и полифакторную природу. В соответствии с нашей теоретической позицией мы выделили два ее базовых основания - имплицитные представления личности о возможности изменений и самоизменений и степень приверженности человека традиционным представлениям об устойчивости мира.

Второй концепт, включенный нами в гипотетическое описание процесса самоизменений, это концепт возможных Я. Конструкт возможных Я был включен нами в модель процесса самоизменений на основе предположения об их роли в готовности человека к собственным изменениям и/или изменениям в собственной жизни, а также как дополнительный объяснительный конструкт изменений личности как детерминированных самой личностью реальных само-изменений.

Установка человека на изменяемость-неизменность и совокупность его представлений о возможных Я находятся в отношениях динамической взаимосвязи с потенциалом самоизменений человека. С одной стороны, они играют роль факторов, актуализирующих его проявления в конкретных ситуациях; с другой стороны, успешность или неуспешность в реализации самоизменений оказывает обратное влияние как на установку к дальнейшим изменениям, так и на содержание возможных Я. При этом установка на изменяемость / неизменность, предположительно, оказывает влияние прежде всего на способность к осознанию изменений и необходимости собственных изменений и их позитивное принятие, а возможные Я как самосхемы – и на принятие необходимости самоизменений, и особенно на готовность действовать в соответствии с осознаваемыми вызовами.

Важнейший методический результат реализованного исследовательского проекта – создание на основе теоретической и концептуальной разработки понятия «потенциал самоизменения» основного методического измерительного инструментария – «Опросник диагностики потенциала самоизменения», а также дополнительного опросника, направленного на изучение степени приверженности человека традиционным представлениям.

Работа над созданием опросника осуществлялась в несколько этапов.

Первый этап разработки опросника (2018 год). На данном этапе нами был разработан первоначальный вариант опросника, состоявший из 114 вопросов, ответы на которые давались в соответствии с 5-балльной шкалой (от «полностью не согласен» до «полностью согласен»). Была проведена апробация первой версии опросника. Выборка состояла из 193 человек (ж. 77%), набранных методом «снежного кома». Возрастной состав выборки 18-70 лет. Уровень образования: высшее образование – 160 чел. (83%), незаконченное высшее – 23 человека (12%), среднее – 10 чел. (5%). На данном этапе создания опросника была произведена его корректировка: из 114 вопросов были удалены

неинформативные вопросы. В результате опросник был сокращен до 71 пункта. Далее была проведена экспертная оценка опросника. В качестве экспертов выступили квалифицированные психологи, имеющие длительный опыт научной или практической работы в области психологии личности (имеющие ученую степень доктора или кандидата наук).

Второй этап разработки опросника (2019 год). Дальнейшая работа над улучшением опросника для диагностики потенциала самоизменений позволила прийти к варианту опросника, включившему в себя 63 вопроса, сформулированных на основе представления об уровне характера потенциала самоизменений, включающего возможности психологической изменчивости личности, относящиеся к различным уровням психической организации человека. В качестве уровней потенциала самоизменений были выделены: темпераментально-характерологический, индивидуально-психологический (субъектный) и личностный.

Валидизация опросника производилась в трех сериях исследований. В первой серии (N=248; 191 женщина, 57 мужчин; 19–60 лет, M=30 лет), была определена структура опросника, проверялась согласованность полученных шкал, а также производилась коррекция отдельных вопросов. Во второй серии (N=569, 511 женщин, 58 мужчин, 20–60 лет, M=33 года) осуществлялась проверка конструктивной валидности и согласованности шкал скорректированного опросника. На заключительном этапе проверялась ретестовая надежность (N=36; 24 женщины, 12 мужчин; 19–65 лет, M=48 лет).

Первая серия: отбор вопросов на основании данных описательной статистики и однозначности формулировок, также были удалены вопросы, не имеющие связей или образующие слабые связи с итоговым показателем. В окончательный вариант опросника было включено 38 вопросов, итоговый вариант опросника проверялся в специально проведенном исследовании. В результате использования эксплораторного факторного анализа (метод варимакс-вращения) была выявлена высокосвязная 7-факторная структура (с общей дисперсией 59,1%). Логический анализ показал целесообразность выделения следующих 4 факторов как значимых для понимания потенциала самоизменений:

фактор 1 – «Потребность в самоизменениях» - стремление к новизне, разнообразию, позитивное отношение к изменениям и направленность на личностный рост («хочу меняться»);

фактор 2 – «Способность к осознанным самоизменениям» - способность человека к сознательной работе над собой, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь («надо меняться»);

фактор 3 – «Вера в возможность самоизменений» - имплицитные представления человека о возможности людей сознательно менять свой характер и поведение в течение жизни («вера в возможность самоизменений»);

фактор 4 – «Возможность самоизменений» - характеристики психической ригидности, степень гибкости в ситуациях, требующих изменений, стремление к неизменности («могу меняться»). Итоговый вариант опросника включил 24 утверждения.

С помощью конфирматорного факторного анализа проверены модели каждого фактора опросника в отдельности – все модели удовлетворительные. Структура опросника в целом подтверждается с помощью модели «путей» ($\chi^2 = 8,897$; $df = 4$; $p = 0,064$; CFI = 0,983; GFI = 0,988; RMSEA = 0,064; Pclose = 0,28).

Таким образом, в первой серии исследований была в целом определена структура опросника, а проверка согласованности шкал показала необходимость их небольшой коррекции.

Во второй серии некоторые вопросы были подкорректированы. Полученные коэффициенты α -Кронбаха для всех шкал опросника и итоговые показатели говорят об

удовлетворительной согласованности шкал опросника и его конструктивной надежности: шкала «Потребность в самоизменениях – 0,798; шкала «Способность к осознанным самоизменениям – 0,777; шкала «Вера в возможности самоизменений» - 0,669; шкала «Возможности самоизменений» - 0,637; итоговый показатель потенциала самоизменений – 0,720. Все пункты опросника имеют высокосignификантную корреляцию с итоговым показателем ($p < 0,0001$).

Результаты валидации опросника «Потенциал самоизменений» позволяют говорить о том, что его шкалы относятся к разноуровневым личностным структурам и, благодаря этому, позволяют понять, на что может опираться человек, стремясь к изменению своей личности, и каковы его возможности в целом. Итоговый показатель потенциала самоизменений позволяет определить общую способность к самоизменениям, а по соотношению выраженности основных шкал определить за счет каких компонентов она реализуется в большей степени. Кроме того, полученные нами результаты позволяют говорить о том, что конструкт скорее отражает индивидуально-психологическую структуру потенциала самоизменений, которая находится в тесной взаимосвязи с возрастом. Снижение показателей возможности самоизменений и веры в возможность самоизменений с возрастом оказывает опосредованное влияние на снижение способности реализовывать самоизменения. Потребность в самоизменениях в меньшей степени оказывается подверженной фактору возраста в силу высокой опосредованности промежуточными факторами и, вероятно, может быть ресурсной в любом возрасте. Опросник оказался чувствительным к полу: у женщин более выражена потребность в самоизменениях (Мж=19,5; Мм= 17,9; $p=0,009$), способность к ним (Мж=22,9; Мм=20,8; $p=0,003$) и за счет этого потенциал самоизменений также выше (Мж=44,5; Мм =39,3; $p=0,009$).

Также был разработан опросник для изучения степени приверженности человека традиционным представлениям об устойчивости мира. Разработанный опросник включил 22 суждения, половина из которых отражает стремление человека к неизменности, постоянству, поиску стабильности в основных сферах жизни, остальные относятся к стереотипам в области межличностных отношений, а также общих представлений о жизни. Данный опросник прошел предварительную эмпирическую верификацию (число участников исследования 488 чел.). Полученные результаты подтвердили факт различий в приверженности людей стереотипам и выявили ряд факторов, связанных с этими различиями, в частности, такой как особенности контекста, в котором живет человек. Гендерные различия проявились не в степени приверженности стереотипам, но в их содержании, равно как и возрастные, хотя с возрастом степень принятия стереотипов увеличивается; однако и гендерные, и возрастные различия «перекрываются» фактором принадлежности к более крупной или более мелкой культуре и инфраструктуре города. Полученные результаты подтвердили правомерность рассмотрения степени приверженности стереотипам как показатель традиционности сознания.

Эмпирические результаты. На основе теоретической разработки концепта «потенциал самоизменений» и построения гипотетической модели процесса самоизменений был определен общий дизайн исследования, его методологические основания и методический инструментарий эмпирических исследований. Общее число испытуемых, принявших участие в исследованиях, проведенных на разных этапах работы над научным проектом, составило порядка 2340 человек.

I. Эмпирические исследования, направленные на обогащение понимания феноменологии изменений, а также изучение опыта самоизменений человека в различных жизненных ситуациях.

В ходе работы над реализацией научного проекта нами и под нашим руководством на начальном этапе был проведен ряд исследований, направленных на обогащение

понимания феноменологии изменений и самоизменений человека, изучение опыта самоизменений человека в различных жизненных ситуациях, индивидуальных факторов изменений личности, поиск предикторов изменчивости личности и её жизненных изменений. Было проведено 6 магистерских исследований, в которых приняли участие в общей сложности 769 человек. Основным результатом проведенных исследований стали данные, подтвердившие релевантность теоретических представлений изучаемой феноменологии, подтверждена процессуальная модель потенциала самоизменений и решающая роль установок человека, связанных с его готовностью или неготовностью к изменениям, в принятии решений об изменениях и их эффективности.

В результате проведенных исследований были получены данные, описывающие обыденные представления людей о современном мире, а также прототип изменяющейся личности. Показано, что эти представления связаны с особенностями присущей человеку имплицитной концепции мира и степенью его приверженности традиционным представлениям об устойчивой природе мира. Обыденные представления о современном мире как изменяющемся совпадают с научными представлениями. В обыденном сознании имплицитно представлен конструкт «изменяющаяся личность в изменяющемся мире». Имплицитные теории человека относительно возможности изменений личности и его собственных изменений оказались связаны со степенью его приверженности традиционным представлениям об устойчивости мира, с его социально-демографическими характеристиками. Была подтверждена процессуальная модель потенциала самоизменений и решающая роль установок человека, связанных с его готовностью или неготовностью к изменениям, в принятии решений об изменениях и их эффективности. Получены данные, свидетельствующие об индивидуальной вариативности в готовности человека к изменениям.

II. Дальнейшая работа над реализацией научного проекта включала в себя исследования, направленные на более детальное изучение и проверку целесообразности выделения каждого компонента разработанной нами гипотетической структурно-функциональной и процессуальной модели потенциала самоизменений.

1. Изучение установки человека на изменяемость – неизменность.

1. Описание имплицитных представлений личности о возможности изменений и изучение её связи с готовностью человека к самоизменениям. Выборка включала 58 человек (25 мужчин, 33 женщины), средний возраст 35.3 лет ($SD=11.2$, $\min - 21$, $\max - 72$), родной язык русский. Участие было добровольным («выборка по возможности») и проводилось в разных городах России, а также нескольких зарубежных городах. Использовалось полуструктурированное интервью, состоящее из 25 вопросов, направленных на выявление установок относительно возможности самоизменения и готовности к самоизменению, описание актуальной жизненной ситуации и уточнение биографических фактов (родительская семья, опыт смены места жительства и других жизненных изменений). Средняя продолжительность интервью – около часа.

Основные результаты исследования:

1) Подтвердилась гипотеза о связи представлений о принципиальной возможности кардинальных изменений в жизни и в самом человеке и персональных изменений: то, что человек может изменить свою жизнь, начав ее «с чистого листа», связано с тем, что он может изменить свой характер ($r=0.29$, $p<0,05$). Убежденность в возможности начать свою жизнь с чистого листа связана с ситуациями саморазвития в жизни человека ($r=0.25$, $p<0,05$). Показано, что с возрастом снижается убежденность людей относительно возможности начать свою жизнь «с чистого листа», увеличивается объем высказываний, указывающих на обязательства человека, прежде всего связанные с семьей, детьми и т.д. ($r=0.30$, при $p<0,05$). Мужчины чаще, чем женщины, склонны считать, что кто-то из людей

может кардинально изменить свою жизнь, начать с чистого листа, а кто-то нет ($r=0.29$, $p<0,05$).

Для лиц, имплицитная концепция изменений которых включает возможность лишь частичных изменений, было характерно указание на конкретный характер желаемых для себя изменений (например, получение образования или приобретение каких-то навыков и знаний) и изменение своих отдельных черт (напр., повышение уверенности, стойкости, сдержанности) ($r=0.27$, $p<0,05$).

2) Были выявлены ситуации, инициирующие самоизменения.

В большинстве проведенных интервью процесс личностных изменений описывался как реактивный, как вынужденный отклик на сложившиеся (чаще всего негативные) обстоятельства, а не проактивное изменение себя как проявление свободной воли личности.

3) Исследование представлений о принципиальной возможности изменений показало:

- изменения возможны в случае наличия большого стремления к этому или же в ответ на усталость от существующего положения, неудовлетворенность им (55% респондентов);

- кардинальные изменения невозможны, поскольку личность не может забыть свое прошлое, избавиться от окружения, обязанностей перед близкими (21,7%);

- изменения возможны при определенных условиях: а) соответствующих обстоятельствах (материальные ресурсы, молодой возраст в противовес пожилому) или б) при наличии определенных личностных особенностей (например, готовность к изменениям, которая свойственна не всем).

Таким образом, большинство участников исследования признает принципиальную возможность изменений.

Кроме того, в рамках исследований велась разработка понятия «альтернативной жизненной истории», которая представляет собой часть актуального автобиографического дискурса, содержащего желаемые и нереализовавшиеся или отвергнутые возможности. Анализ автобиографических интервью показал, что, отвечая на вопрос о событиях, которые изменили их жизнь, респонденты, прежде всего, рассказывали об упущенных возможностях (20,6%), реже об удачах (5,1%). Предложено рассматривать альтернативные жизненные истории как возможные «я». Альтернативная жизненная история часто связана с переломным событием жизни, которое нарушает непрерывность и взаимосвязанность линии времени и я-концепции (событие-изменение).

Проведенное исследование подтвердило целесообразность включения концепта «возможного Я» в гипотетическую модель потенциала самоизменений.

2. Изучение стереотипов обыденного сознания, связанных с традиционной картиной стабильного мира, и факторов, влияющих на приверженность этим стереотипам

В соответствии с предложенным расширением теоретической модели потенциала самоизменений был разработан опросник, направленный на изучение степени приверженности человека традиционным представлениям о значимости стабильности и постоянства в жизни человека.

Одна из идей, положенных в основу при разработке опросника, - это известная гипотеза Лиотара о готовности людей в условиях роста неопределенности и сложности окружающего мира к принятию реальности во всей ее многозначности и сложности, либо к построению упрощенной картины реальности. В качестве критерия упрощения картины реальности нами рассматривалась склонность людей к принятию стереотипов, описывающих социальный мир жизни человека. Разработанный нами опросник выступил в качестве основного метода исследования приверженности традиционным стереотипам.

Опросник представляет собой набор из 22 стереотипных суждений. Половина из них отражает стремление к неизменности, постоянству, поиску стабильности в основных сферах жизни (работа, семейные и дружеские отношения), оставшиеся 11 относятся к стереотипам в области межличностных отношений, а также общих представлений о жизни. Кроме того, в исследовании также использовались вопросы, относящиеся к реальным изменениям в жизни респондентов, а также их отношению к этим изменениям. В исследовании приняли участие 488 человек, возраст от 18 до 65 лет. В соответствии с задачами исследования респонденты были поделены на три группы по признаку проживания в городах различной численности: 1) жители мегаполисов (Москва и Санкт-Петербург) – 247 человек; 2) жители городов регионального значения (Сыктывкар, Пермь и др.) – 175 человек; 3) жители города с большей удаленностью от центра (Йошкар-Ола) – 66 человек.

Основным результатом нашего исследования является факт значительных различий в содержании стереотипов и степени приверженности им у лиц, проживающих в разных регионах – крупных мегаполисах, городах регионального значения и небольшом городе, наиболее удаленном от центра. Жители мегаполисов менее других привержены стереотипам, при этом культура мегаполисов во многом элиминирует гендерные различия в принятии стереотипов. Еще один важный результат нашего исследования – это то, что приверженность стереотипам, отражающим стремление человека к неизменности, постоянству и поиску стабильности, выше, чем выраженность традиционности представлений в общих вопросах человеческих отношений и жизни. Это свидетельствует о том, что необходимость изменений, инициируемая изменениями современной реальности, потенциально вызывает наибольшее сопротивление.

Полученные результаты подтвердили правомерность рассмотрения степени приверженности человека стереотипам стремления к постоянству и поиску стабильности в качестве критерия, отражающего установку человека на изменимость / неизменность и, соответственно, его готовности к изменениям.

3. Изучение возможных Я («самосхем»).

Возможные Я связаны с представлениями человека о себе в будущем и могут иметь как желаемый, так и нежелательный характер. В проведенном исследовании (N=21, молодые взрослые) были выявлены характеристики возможных Я, которые позволяют говорить об их мотивационном потенциале. Так, показано, что возможность будущих изменений – представление о способности воплотить желаемые Я – положительно коррелирует с оценкой их важности ($r=0,46$) и предпринятыми шагами для их воплощения ($r=0,50$), но отрицательно с их представленностью в виде целостных образов («картин будущего»). Также были получены данные относительно связи характеристик возможных Я с некоторыми личностными особенностями, позволяющие прояснить «работу» возможных Я в качестве потенциально фактора будущих изменений / самоизменений. Так, с частотой мыслей о желаемых возможных Я ($r=0,44$) и с оценкой значения, которое придается человеком избеганию нежелательных Я ($r=0,48$), положительно коррелируют показатели ответственности человека («Шкала экзистенции» Лэнгле-Орглер). Низкие показатели ответственности соответствуют тому, что возможные Я чаще представляются в виде эмоциональных состояний ($r=-0,51$) (например, «счастливый», «в тоске» и т.д.). Частота мыслей о нежелательных возможных Я отрицательно коррелирует ($r=-0,49$) со способностью к самодистанцированию («Шкала экзистенции»). Суммарный показатель самооценки положительно связан с количеством желаемых Я в виде личностных качеств ($r=0,55$) и нежелательных Я в виде жизненных событий ($r=0,47$).

Таким образом, с воплощением позитивных возможных Я в виде личностных качеств связан общий уровень самооценки человека. Полученные результаты подтверждают мотивационный потенциал возможных Я и их вероятную роль в процессе

изменений / самоизменений. Можно предположить, что стремление к развитию своих личностных качеств усиливает чувство самоэффективности человека, а эмоциональные образы негативных возможных Я, напротив, снижают его, уменьшая тем самым готовность к изменениям. Дальнейшее изучение возможных Я привело к заключению о том, что проблему самоизменений и построения личностью своего жизненного пути важно рассматривать также в аспектах представлений человека о себе.

Целью ещё одного из проведенных нами исследований было выявление характера связи представлений о негативных возможных Я с актуальным уровнем самореализации личности, а также с ее самооценкой [Камешкерова, Аванесян, 2020]. Мы предположили, что у людей с различной самооценкой взаимосвязь негативных возможных Я и самоактуализации проявляется по-разному.

В исследовании участвовало 30 человек, в возрасте от 20 до 27 лет (средний возраст 23 года, с в/о или в процессе его получения). Методы и методики: 1) модификация методики диагностики Возможных Я (К. Хукер); 2) опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А. В. Лазукин, Н. Ф. Калина); 3) шкала самоуважения М. Розенберга; 4) шкала самоэффективности в адаптации В. Ромека; 5) полуструктурированное интервью, которое проводилось индивидуально с каждым участником.

Показано, что негативные возможные Я человека проявляются сложным образом, сочетая в себе множество разных страхов и опасений человека относительно своего будущего. У людей с низкой или высокой самооценкой (относительно самоуважения и самоэффективности) нет различий в количестве и репрезентации негативных возможных Я. Самопонимание и осознание ценности настоящего времени взаимосвязаны с тем, как человек относится к своим негативным возможным Я, – он не исключает их, но рассматривает себя как способного с ними справиться.

Таким образом, не самооценка, а готовность рассматривать разные исходы жизни (Я-в-будущем), удовлетворенность настоящим и принятие себя позволяет человеку высоко оценивать возможность конструктивных изменений в будущем и способность противостоять воплощению негативных Возможных Я.

Таким образом, исследования, посвященные Возможным Я, подтвердили правомерность и значимость рассмотрения их в качестве значимого фактора готовности и способности человека к изменениям, их роли в общем процессе его изменений.

III. Исследование потенциала самоизменений

Отдельное направление в рамках работы над проектом составила серия исследований, связанных с апробацией методики, проверкой её конструктивной валидности с помощью сопоставления полученных данных с результатами применения методик, предположительно имеющих связи с потенциалом самоизменений.

В этих целях была проведена серия исследований с использованием следующих методик: опросник «Потенциал самоизменений личности» (В.Р. Манукян и др.); Пятифакторный опросник личностных черт NEO PI-R и NEO FFI (Р.Т.Иг., Costa, R.R. McCrae), Опросник «Стиль реагирования на изменения» Т.Ю. Базарова, М.П. Сычевой; Ценностный опросник (ЦО) Ш. Шварца (уточненная версия); Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; Опросник самоэффективности (Дж. Маддукс, М. Шеер, в адаптации Л. Бояринцевой); Томский опросник ригидности (Г.В. Залевский), Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной); Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); Шкала толерантности к неопределенности Д. Маклейна (адаптация Е.Н. Осина).

Всего в исследованиях, направленных на апробацию методики, приняли участие около 1021 человека.

Нами были получены следующие наиболее значимые результаты, демонстрирующие связи между отдельными шкалами разработанного нами опросника и показателями других методик, имеющих теоретически предсказуемые связи с потенциалом самоизменений.

1) Шкала «Потребность в самоизменениях»: стремление к новизне, разнообразию, позитивное отношение к изменениям и направленность на личностный рост («хочу меняться»).

В ходе проведенного нами исследования были выявлены отрицательные связи шкалы «Потребность в самоизменениях» с консервативным ($R=-0,450$; $p=0,000$) и реактивным ($R=-0,467$; $p=0,000$) стилями реагирования на изменения, а также положительные – с инновационным ($R=0,575$; $p=0,000$) и реализующим ($R=0,629$; $p=0,000$) стилями. Полученные данные, свидетельствуют о том, что потребность в новизне и разнообразии, позитивное отношение к изменениям, спонтанная направленность на личностный рост тесно связаны с высокой привлекательностью для человека ситуации изменений, интересом к условиям новизны и неопределенности, возможностью действий в ситуации без заданных правил и ориентиров, стремлением создавать перемены, если жизненная ситуация «застоялась». Кроме того, люди с выраженной потребностью в самоизменениях могут сочетать рациональный подход к ситуации изменений, позитивные эмоции, ориентированность на достижение цели, уверенность в успехе и самоэффективность, демонстрируя при этом отсутствие стремления стабилизировать ситуацию изменений, попыток применения привычных алгоритмов действий в новых условиях, негативное отношение к переменам. Люди с выраженной потребностью в новизне и разнообразии характеризуются отсутствием сильных негативных эмоций в ситуации жизненных перемен (тревога, страх, паника), потери сил и ресурсов в них.

При сопоставлении показателей данной шкалы с Пятифакторным опросником личностных черт NEO PI-R и NEO FFI (P.T.Jr., Costa, R.R. McCrae) было выявлено, что шкала «Потребность в самоизменениях» образует положительные взаимосвязи с параметрами экстраверсии ($R=0,535$; $p=0,000$), открытости опыту ($R=0,222$; $p=0,048$), сотрудничества ($R=0,334$; $p=0,002$), добросовестности ($R=0,316$; $p=0,004$), что может свидетельствовать о том, что общительность, стремление к сотрудничеству с другими людьми, активность, целеустремленность, решительность, напористость и энергичность тесно связаны с желанием человека меняться, потребностью в новизне и разнообразии, позитивным отношением к изменениям, спонтанной направленностью на личностный рост.

Кроме того, стоит отметить, что шкала «Потребность в самоизменениях» образует наибольшее количество связей с ценностными ориентациями, поскольку она отражает как раз уровень личностной направленности на новое, на развитие и спонтанный личностный рост. Эта шкала, так же, как и общий показатель потенциала самоизменений, формирует высокосignимые положительные связи с ценностями самостоятельности, стимуляции, гедонизма, достижений и универсализма и отрицательные связи – с ценностями безопасности, конформизма, традиций ($p<0,0001$).

Также были обнаружены положительные взаимосвязи потребности в самоизменениях с общим показателем психологического благополучия ($R=0,448$; $p=0,013$) и шкалой личностного роста ($R=0,529$; $p=0,003$). Потребность в новизне и разнообразии, позитивное отношение к изменениям, спонтанная направленность на личностный рост, открытость опыту на уровне ценностных ориентаций, а также желание меняться образуют тесную положительную взаимосвязь с чувством продолжающегося развития и реализации

своего потенциала; открытостью новому опыту; все большим совершенствованием себя и своего поведения с течением времени.

Шкала «Потребность в самоизменениях» образует положительные связи со всеми показателями жизнестойкости ($p \leq 0,001$), что, на наш взгляд, может свидетельствовать о том, что стремление к новизне, позитивное отношение к изменениям, а также способность планомерно воплощать задуманное в жизнь соотносятся с активностью, уверенностью в своих силах, способностью эффективно справляться с неопределенными ситуациями, а также готовностью рисковать и извлекать опыт из любых ситуаций.

Изучение взаимосвязи потенциала самоизменений, толерантности к неопределенности и уровня самоактуализации позволило выявить тесные положительные связи потребности в самоизменениях с толерантностью к неопределенности ($R=0,604$; $p=0,000$) и уровнем самоактуализации личности ($R=0,447$; $p=0,000$), что может свидетельствовать о том, что потребность в разнообразии, стремление к новизне и позитивное отношение к изменениям тесно связаны с толерантностью личности к неопределенности и стремлением человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего потенциала.

2) Шкала «Способность к осознанным самоизменениям»: способность человека к сознательной работе над собой, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь («надо меняться»).

В ходе проведенного исследования показано существование отрицательных связей шкалы «Способность к осознанным самоизменениям» с консервативным ($R=-0,437$; $p=0,000$) и реактивным ($R=-0,462$; $p=0,000$) стилями реагирования на изменения, а также положительные – с инновационным ($R=0,503$; $p=0,000$) и реализующим ($R=0,672$; $p=0,000$) стилями. Полученные данные свидетельствуют о том, что способность человека к сознательной работе над собой, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь связаны с высокой привлекательностью для человека ситуации изменений, интересом к условиям новизны и неопределенности, возможностью действий в ситуации без заданных правил и ориентиров. Кроме того, люди, обладающие способностью планомерно воплощать задуманное в жизнь, склонны сочетать рациональный подход к ситуации изменений, позитивные эмоции, ориентированность на достижение цели, уверенность в успехе и самоэффективность, а также у них отсутствует стремление стабилизировать ситуацию изменений, попытки использовать разработанные алгоритмы действий в новых условиях, негативное отношение к переменам. Люди с выраженной способностью к сознательной планомерной работе над собой характеризуются отсутствием сильных негативных эмоций, потери сил и ресурсов в ситуации жизненных перемен.

При сопоставлении показателей шкалы «Способность к осознанным самоизменениям» с Пятифакторным опросником личностных черт NEO PI-R и NEO FFI (P.T.Jr., Costa, R.R. McCrae) были выявлены тесные положительные связи шкалы с параметрами экстраверсии ($R=0,500$; $p=0,000$), сотрудничества ($R=0,269$; $p=0,016$), добросовестности ($R=0,505$; $p=0,000$), а также отрицательная связь с параметром нейротизма ($R=-0,392$; $p=0,000$), что может свидетельствовать о том, что способность к сознательной работе над собой, направленное самоизменение, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь образуют отрицательные взаимосвязи с неумением приспособляться к жизни, слабым контролем над своими импульсами, эмоциональной нестабильностью; и положительные взаимосвязи - с общительностью, активностью, напористостью, энергичностью, стремлением к сотрудничеству, а также решительностью, целеустремленностью и непреклонностью.

Шкала «Способность к осознанным самоизменениям» также образует положительные связи с ценностями самостоятельности, стимуляции, гедонизма, достижений и универсализма и отрицательные связи – с ценностями безопасности,

конформизма, традиций ($0,05 < p < 0,001$), однако менее тесные, чем шкала «Потребность в самоизменениях».

Наиболее тесно, по сравнению с остальными шкалами опросника «Потенциал самоизменения личности», шкала «Способность к осозанным самоизменениям» связана с осознанной саморегуляцией, что предполагалось нами гипотетически (8 связей для этой шкалы, от 1 до 5 связей для других шкал). Это подтверждает характер рассматриваемой шкалы, которая имеет отношение к способности целенаправленно распределять субъектную активность и добиваться результатов в различных сферах.

Шкала «Способность к осозанным самоизменениям» образует положительные взаимосвязи с рядом показателей шкалы психологического благополучия: «Компетентность» ($R=0,595$; $p=0,001$), «Жизненные цели» ($R=0,472$; $p=0,008$) и «Самопринятие» ($R=0,449$; $p=0,013$). Иными словами, способность к сознательной работе над собой, направленное самоизменение, уровень осознанной саморегуляции и способность планомерно воплощать задуманное в жизнь тесно связаны с компетентностью в овладении средой, способностью выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, в том числе и для направленного самоизменения, планомерного воплощения задуманного в жизнь. Кроме того, способность к осозанным самоизменениям образует тесные взаимосвязи с наличием цели в жизни и чувства направленности, осмысленностью прошлого и настоящего, а также с позитивным отношением к себе и своему прошлому, с осознанием и принятием своих разных сторон (как положительных, так и отрицательных).

Способность человека к сознательной работе над собой образует положительные связи со всеми показателями жизнестойкости ($p \leq 0,001$), что может свидетельствовать о том, что стремление человека к планомерной сознательной работе над собой соотносится с активностью, уверенностью в своих силах, способностью эффективно справляться с неопределенными ситуациями, а также готовностью рисковать и извлекать опыт из любых ситуаций.

Изучение взаимосвязи потенциала самоизменений, толерантности к неопределенности и уровня самоактуализации позволило выявить тесные положительные связи способность к осозанным самоизменениям с толерантностью к неопределенности ($R=0,561$; $p=0,000$) и уровнем самоактуализации личности ($R=0,631$; $p=0,000$), что может свидетельствовать о том, что способность к осозанным самоизменениям связана с толерантностью личности к неопределенности и стремлением человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего потенциала.

3) Шкала «Вера в возможность самоизменений»: имплицитные представления человека о возможности людей сознательно менять свой характер и поведение в течение жизни («вера в возможность самоизменений»).

В ходе проведенного исследования нами не было выявлено значимых связей шкалы «Вера в возможность самоизменений» со стилями реагирования на изменения, показателями жизнестойкости, уровнем самоактуализации, а также шкалой психологического благополучия, что может свидетельствовать о независимости имплицитных представлений личности о возможности людей осознанно меняться в течение жизни от свойственного им стиля реагирования на изменения, уровня жизнестойкости, жизненной позиции, готовности к риску и стремления человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего потенциала, а также уровня психологического благополучия.

При этом были выявлены тесные положительные взаимосвязи «Веры в возможность самоизменений» с толерантностью к неопределенности ($R=0,347$; $p=0,002$), открытостью опыту ($R=0,457$; $p=0,000$) и сотрудничеством ($R=0,233$; $p=0,038$).

Изучение взаимосвязи потенциала самоизменений с показателями осознанной саморегуляции и самооффективности, позволило выявить связь шкалы «Вера в возможность самоизменений» только с «Оценкой результатов» ($p < 0,01$) и предметной самооффективностью ($p < 0,05$), т.е. представления об изменяемости, вероятно, зависят от способности замечать изменения и вносить коррективы в свои действия, приводящие к нужному результату.

4) Шкала «Возможность самоизменений»: характеристики психической ригидности, степень гибкости в ситуациях, требующих изменений, стремление к неизменности («могу меняться»).

В ходе проведенного исследования показано существование положительных связей шкалы «Возможность самоизменений» с консервативным ($R = 0,532$; $p = 0,000$) и реактивным ($R = 0,613$; $p = 0,000$) стилями реагирования на изменения, а также отрицательные – с инновационным ($R = -0,476$; $p = 0,000$) и реализующим ($R = -0,476$; $p = 0,000$) стилями. Полученные данные оказались ожидаемыми, поскольку четвертая шкала имеет обратный характер и отражает повышенный уровень психической ригидности, ограничивающий индивидуальные возможности самоизменений личности. Полученные данные свидетельствуют о том, что для людей, характеризующихся высоким уровнем психической ригидности, отсутствием гибкости в ситуациях, требующих изменений, ситуации изменений не являются привлекательными, а условия новизны и неопределенности не вызывают у них интереса. Для них в большей степени характерно действовать согласно заданным правилам и ориентирам.

При сопоставлении показателей шкалы «Возможность самоизменений» с Пятифакторным опросником личностных черт NEO PI-R и NEO FFI (P.T.Jr., Costa, R.R. McCrae) была выявлена тесная положительная связь шкалы с параметром нейротизма ($R = 0,383$; $p = 0,000$), а также отрицательная - с параметром экстраверсии ($R = -0,238$; $p = 0,034$), что может свидетельствовать о том, высокий уровень психической ригидности связан с неумением приспосабливаться к жизни, слабым контролем над своими импульсами, эмоциональной нестабильностью; с низким уровнем общительности, активности и энергичности.

Шкала «Возможность самоизменений» отрицательно связана с общим показателем психологического благополучия ($R = -0,386$; $p = 0,035$) и шкалой автономности ($R = -0,390$; $p = 0,033$). Низкий уровень переключаемости и гибкости в ситуациях, требующих изменений, страх новизны, слабо выраженная способность занимать новое положение по отношению к изменившимся условиям среды, желание оставаться неизменным и ценность стабильности отрицательно связаны с самоопределением и независимостью; способностью противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; саморегуляцией поведения; оценкой себя, исходя из личных стандартов, а также психологическим благополучием.

Стоит отметить, что шкала «Возможность самоизменений» вполне предсказуемо образует положительные взаимосвязи со всеми шкалами Томского опросника ригидности. Это может свидетельствовать о том, что люди, характеризующиеся низкой переключаемостью и гибкостью в ситуациях, требующих изменений, страхом новизны, недостаточно выраженной способностью занимать новое положение по отношению к изменившимся условиям среды, желанием оставаться неизменным, в целом склонны к широкому спектру фиксированных форм поведения, характеризуются высоким уровнем ригидности (как на личностном, так и на ситуативном уровнях).

Кроме того, шкала «Возможность самоизменений» образует отрицательные связи со всеми показателями жизнестойкости ($p \leq 0,001$) и толерантностью к неопределенности ($R = -0,663$; $p = 0,000$). То есть люди с высоким уровнем психической ригидности в ситуациях, требующих изменений и вызывающих стресс, склонны к фиксированным

формам поведения, обеспечивающим стабильность, неизменность и безопасность, незначительное напряжение может вызывать негативные переживания, ухудшение работоспособности.

Шкала «Возможности самоизменений», напротив, формирует положительные связи со стремлением к безопасности, конформизмом, предпочтением традиционности и отрицательные с направленностью на самостоятельность, стимуляции, универсализм ($p < 0,001$).

При изучении взаимосвязи методики «Потенциал самоизменений» с показателями осознанной саморегуляции и самоэффективности была выявлена одна отрицательная связь между шкалой «Возможность самоизменений» и «Гибкостью» ($R = -0,470$; $p < 0,01$), что еще раз подтверждает ее психологическое содержание.

5) Общий показатель потенциала самоизменений формирует положительные взаимосвязи с психологическим благополучием ($R = 0,555$; $p = 0,001$), шкалами личностного роста ($R = 0,567$; $p = 0,001$), жизненных целей ($R = 0,485$; $p = 0,007$) и самопринятия ($R = 0,439$; $p = 0,015$). Высокий потенциал самоизменений связан с психологическим благополучием личности, чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; открытостью новому опыту; стремлением к совершенствованию себя и своего поведения с течением времени; познанием себя и эффективностью. Кроме того, человек с высоким потенциалом самоизменений имеет определенные цели в жизни, чувство осмысленности своего прошлого и настоящего, способен к сильной эмпатии, привязанности и близости, понимает необходимость идти на уступки во взаимоотношениях и позитивно относится к себе и своему прошлому, принимает свои положительные и отрицательные качества. Кроме того, положительные взаимосвязи общий показатель потенциала самоизменений образует с уровнем самоактуализации ($R = 0,580$; $p = 0,000$), а также уровнем удовлетворенности жизнью ($R = 0,371$; $p = 0,001$). Полученные данные могут свидетельствовать о том, что высокий потенциал самоизменений тесно связан не только с психологическим благополучием личности, но и с удовлетворенностью жизнью и стремлением к полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала.

Что касается связи общего показателя потенциала самоизменений с личностными характеристиками, стоит отметить, что общий показатель потенциала самоизменений отрицательно связан с нейротизмом ($R = -0,430$; $p = 0,018$), то есть люди с низким потенциалом самоизменений хуже приспосабливаются к жизни, обладают слабым уровнем контроля над своими импульсами и эмоционально нестабильны. Кроме того, общий показатель потенциала самоизменений также образует положительную взаимосвязь с параметром экстраверсии ($R = 0,587$; $p = 0,001$), что свидетельствует о том, что люди с высоким потенциалом самоизменений характеризуются общительностью, активностью, напористостью и энергичностью. Потенциал самоизменений в целом выше при высокой экстраверсии и эмоциональной устойчивости личности.

По итогам проведенных исследований были выявлены отрицательные взаимосвязи данных опросника приверженности человека традиционным представлениям и стереотипам и потенциала самоизменений. Обе группы стереотипов (отражающие стремление к неизменности, постоянству, поиску стабильности и относящиеся к миру межличностных отношений) формируют высокозначимые отрицательные связи с итоговым показателем ($p < 0,01$).

Как каждая шкала опросника потенциала самоизменений в отдельности, так и общий показатель потенциала самоизменений формируют предсказуемые высокозначимые связи со шкалами опросника «Стиль реагирования на изменения»: отрицательные связи с общим показателем потенциала самоизменений формирует консервативный стиль ($R = -0,548$; $p < 0,0000$) и реактивный стиль ($R = -0,574$; $p < 0,000$). Оба стиля связаны с предпочтением стабильности, сопротивлением изменениям,

преодолеваемым либо рационально (консервативный стиль), либо эмоционально (реактивный стиль). Инновационный и реализующий стили реагирования на изменения, связанные с предпочтением новизны образуют положительные взаимосвязи с общим показателем потенциала самоизменений ($R_1=0,583$; $R_2=0,663$; $p<0,000$).

Довольно предсказуемые данные были получены в ходе выявления связей между показателями потенциала самоизменений и шкалами Томского опросника ригидности. Стоит отметить, что шкала «Возможность самоизменений» образует значимые положительные взаимосвязи со всеми шкалами данной методики ($p<0,003$). Это, безусловно, подтверждает нашу идею о том, что индивидуальные возможности самоизменений ограничиваются психической ригидностью, также имеющей множественные проявления. Люди, характеризующиеся низкой гибкостью в ситуациях, требующих изменений, страхом новизны, недостаточно выраженной способностью занимать новое положение по отношению к изменившимся условиям среды, желанием оставаться неизменным, в целом склонны к широкому спектру фиксированных форм поведения, характеризуются высоким уровнем ригидности как на личностном, так и на ситуативном уровнях. Все остальные выявленные связи между показателями потенциала самоизменений и шкалами ригидности ($0,001<p<0,05$; всего 14) являются отрицательными, что и предполагалось теоретически.

Если способность к осознанным самоизменениям ограничивается актуальной ригидностью и ригидностью как состоянием, то вере в возможность самоизменения препятствует установочная и общая ригидность, связанные как с неприятием нового и необходимости изменения себя, так и с поведенческой ригидностью – навязчивостями, неспособностью меняться и в случае необходимости. Наиболее тесные высокозначимые отрицательные связи были выявлены между шкалами ригидности (кроме установочной ригидности) и общим показателем потенциала самоизменений ($p<0,001$).

Таким образом, результаты исследований с использованием опросника «Потенциал самоизменений личности» позволяют говорить о том, что шкалы разработанного нами опросника относятся к разноуровневым личностным структурам и, благодаря этому, позволяют понять, на что может опираться человек, стремясь к изменению своей личности, и каковы его возможности в целом.

Полученные результаты, характеризующие разные шкалы опросника потенциала самоизменений, позволяют увидеть особенности различных структурных компонентов потенциала и их психологическое своеобразие. Соотносительная степень выраженности разных компонентов образует индивидуальный профиль потенциала самоизменений человека, что позволяет высказать некоторые предположения относительно стилевых особенностей его проявлений.

Начало описания потенциала самоизменений со шкалы «Потребность в самоизменениях» не является случайным, поскольку именно потребность в самоизменениях является тем динамическим началом, которое определяет изменчивость личности. Две другие шкалы – «Способность к осознанным самоизменениям» и «Возможность самоизменений» - относятся к ресурсам человека, позволяющим ему реализовывать самоизменения.

Соотношение потребности человека в самоизменениях (поддержанной верой в их возможность) с имеющимися у него ресурсами позволяет гипотетически выделить стилистические варианты взаимодействия человека с вызовами изменяющейся реальности.

(1) Выраженная потребность в самоизменениях в сочетании с сильными ресурсами человека обеспечивают ему активную позицию во взаимодействии с вызовами реальности, позитивное отношение к переменам, готовность осваивать новый опыт, восприятие изменений как новых возможностей.

(2) Выраженная потребность в самоизменениях в сочетании с недостаточными ресурсами предположительно может способствовать стремлению человека к развитию собственных ресурсов и возможностей, направлять его самоизменения на усиление собственной эффективности.

(3) Слабовыраженная потребность в самоизменениях в сочетании с сильными ресурсами может характеризовать человека, не использующего имеющиеся у него возможности. Будучи наделенным необходимыми ресурсами, он, однако, не реализует свой потенциал, избегая изменений и не стремясь к развитию и личностному росту. К примеру, одним из проявлений отсутствия этой потребности может являться состояние скуки в ситуации, когда её условия не отвечают возможностям человека. Переживаемый им дискомфорт и неудовлетворенность жизненной ситуацией гипотетически могут способствовать возникновению желания изменений.

(4) Слабовыраженная потребность в самоизменениях в сочетании с недостаточными ресурсами относится к случаю, который И. Ялом описывает как «вегетативное существование», - редуцирование жизнедеятельности к обеспечению витальных потребностей, удовлетворение которых необходимо для поддержания существования на минимально приемлемом уровне.

Данные гипотетические предположения нуждаются в дальнейшей проработке и эмпирической проверке и в данном случае призваны проиллюстрировать разнообразные перспективы и возможности, открывающиеся при исследовании потенциала самоизменений.

Заключение

Таким образом, в результате работы над научным проектом нами были реализованы сформулированные задачи и достигнуты поставленные цели.

1. Нами было разработано и обосновано понятие «потенциал самоизменений», описаны его структурные компоненты. Под потенциалом самоизменений мы предлагаем понимать совокупность возможностей реализации изменений, относящихся к различным уровням психической организации человека, которые могут им осознанно актуализироваться и инициироваться.

2. Предложена структурно-функциональная и процессуальная модель, описаны основные компоненты потенциала самоизменений, относящиеся к разным сферам и уровням организации психического (темпераментально-характерологический, индивидуально-психологический и личностный).

3. Создан оригинальный методический инструментарий - опросник для диагностики потенциала самоизменений. Характеристики разного уровня отражены в четырех шкалах опросника потенциала самоизменений: «Потребность в самоизменениях» - стремление к новизне, разнообразию, позитивное отношение к изменениям и направленность на личностный рост; «Способность к осознанным самоизменениям» - способность человека к сознательной работе над собой, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь; «Вера в возможность самоизменений» - имплицитные представления человека о возможности людей сознательно менять свой характер и поведение в течение жизни; «Возможность самоизменений» - характеристики психической ригидности, степень гибкости в ситуациях, требующих изменений, стремление к неизменности. Итоговый показатель потенциала самоизменений позволяет определить общую способность к самоизменениям, а по соотношению выраженности основных шкал определить за счет каких компонентов она реализуется в большей степени. Сконструированный опросник прошел все необходимые процедуры разработки и валидации (всего в исследованиях, направленных на апробацию методики, приняли

участие около 1021 человека), обладает удовлетворительными психометрическими характеристиками и опубликован для возможности его широкого использования как в исследовательских целях, так и в практической работе.

4. В качестве дополнительного инструментария разработан опросник, направленный на изучение степени приверженности человека традиционным представлениям об устойчивости мира как фактора, определяющего установку человека на изменимость/неизменность.

5. Проведенные эмпирические исследования позволили собрать широкий массив эмпирических данных, расширивших понимание природы потенциала самоизменений и его проявлений. Общее число участников исследований, проведенных на разных этапах работы над научным проектом, составило порядка 2340 человек. Проведенные исследования позволили осуществить проверку структурно-функциональных и динамических составляющих предложенной модели самоизменений, уточнить и расширить понимание психологической природы потенциала самоизменений: описать основные категории жизненных изменений и критерии, определяющие их значимый характер; подтвердить связь имплицитной концепции изменяемости человека и возможности собственных изменений, влияние возрастного и гендерного факторов на имплицитную концепцию изменяемости; подтвердить роль установок человека, связанных с его готовностью или неготовностью к изменениям, в принятии решений об изменениях и их эффективности; описана вероятная роль мотивационного потенциала возможных Я в процессе изменений и самоизменений; получить многочисленные эмпирические данные, относящиеся к отдельным шкалам методики диагностики потенциала самоизменения, позволяющие описать индивидуальные и стилевые особенности потенциала самоизменений и прогнозировать общие возможности человека к изменениям и потенциальные источники его трудностей и др.

По результатам реализованного проекта было представлено 18 докладов на симпозиуме и конференциях (2 доклада - на Всероссийских конференциях, 10 докладов - на Международных конференциях, 2 доклада - на зарубежных конференциях и 4 доклада - на Симпозиуме) подготовлена 31 публикация (7 публикаций на английском языке): в том числе 17 статей в сборниках, научных журналах и монографиях и 14 тезисов. Подготовлен текст коллективной монографии по результатам работы по реализации научного проекта.

ПУБЛИКАЦИИ

1. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика, 2018, 8 - 2, 126-138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
2. Проблема концептуализации контекста в современной психологии / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Социальная психология и общество, 2018, 9 - 3, 10-20. doi:10.17759/sps.2018090302
3. Variability of Personality: The Study Of Ordinary Consciousness Concepts / Grishina N.V., Avanesyan M.O., Manukyan V.R., Murtazina I.R.. (СПбГУ) // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences, 2018, XLVII, 1-11. DOI:10.15405/epsbs.2018.10.1
4. Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного «я» / М.О. Аванесян (СПбГУ) // Междисциплинарный научный психологический журнал "Психологические исследования", 2018, Т.11, № 61. <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1619-avanesyan61.html>
5. Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного я / М.О. Аванесян (СПбГУ) // Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность: материалы международной научной конференции/ Под общ. редакцией Н.В. Гришиной, С.Н. Костроминой. Отв. ред. И.Р. Муртазина, М.О. Аванесян – СПб.: Айсинг, 2018. – 496 с., 2018, 24-25. ISBN 978-5-91753-141-0 https://events.spbu.ru/eventsContent/events/2019/anan/2018_sbornik.pdf
Международная научная конференция «Ананьевские чтения – 2018: Психология личности: традиции и современность», 23-26 октября 2018 года.
6. Изменения личности: научные и обыденные представления / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме. Материалы Международной научной конференции / Под ред. Т.Д. Марцинковской, В.Р. Орестовой, О.В. Гавриченко. Москва, 2018. 317 с., 2018, 118-124. ISBN: 978-5-4263-0722-3
7. Процессуальный подход в психологии личности / С.Н. Костромина, Н.В. Гришина (СПбГУ) // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности / Отв. ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлёв. – М., 2018. – 2216 с., 2018, 506-512. ISBN: 978-5-9270-0381-5
8. Stereotypes of Maintaining Stability: A Simplification of Reality / Grishina N., Murtazina I., Avanesyan M. // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences. 2019. P. 209-216. doi:10.15405/epsbs.2019.07.27
9. Возможные Я: на пути от прошлого к будущему / М.О. Аванесян (СПбГУ) // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. – 253-282. ISBN: 978-5-288-05970-4
10. «Изменяющаяся личность в изменяющемся мире» - дискурсивные представления и представления обыденного сознания: сравнительный анализ / Ю.В. Козлова, Н.В. Гришина // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. – С.185-220. ISBN: 978-5-288-05970-4
11. Самоизменения человека: необходимость и возможность / М.О. Аванесян, Н.В. Гришина, И.Р. Муртазина (СПбГУ) // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. – С. 221–252. ISBN: 978-5-288-05970-4
12. Соотношение опыта жизненных изменений и самоизменений в ранней взрослости / В.Р. Манукян, Т.В. Лебедева // Ананьевские чтения - 2019: Психология обществу, государству, политике: материалы международной научной конференции, 22–25 октября

- 2019 года / под общ. редакцией А.В.Шаболтас, О.С.Дейнека. Отв. ред. И.А.Самуйлова. – СПб.: Скифия-Принт, 2019. – с. 308-309. ISBN 978-5-98620-405-5
- Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения - 2019: Психология обществу, государству, политике», 22–25 октября 2019 года.
13. Процессуальная природа личности: «выход за свои пределы» / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Методология, теория, история психологии личности. Сборник статей. Сер. "Методология, история и теория психологии" Ответственные редакторы А.Л. Журавлев, Е.А. Никитина, Н.Е. Харламенкова. Москва, 2019. С. 23-30. ISBN: 978-5-9270-0397-6
14. Научные и обыденные представления о личностных изменениях / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме. Коллективная монография. Под редакцией Т.Д. Марцинковской, В.Р. Орестовой, О.В. Гавриченко. Москва, 2019. С. 104-112. ISBN: 978-5-4263-0722-3
15. Самоизменение: психологический статус и возможности измерения / В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина (СПбГУ) // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 4. С. 331-345. DOI: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.401>
16. Alternative life stories as a form of integration of past experience in the actual self-concept / М.О. Avanesyan (СПбГУ) // Neurobiology of Speech and Language. Proceedings of the 3rd International Conference «Neurobiology of Speech and Language». - St. Petersburg.: Skifiya-print, 2019. Pp. 85-86. ISBN: 978-5-98620-373-7
- Конференция «NEUROBIOLOGY OF SPEECH AND LANGUAGE», Saint Petersburg, 01-05 июня 2019 г.
17. Values and semantic bases of life situation changes / I. Murtazina (СПбГУ) // Book of Abstracts: XVI European Congress of Psychology (ECP 2019) (2–5 July, 2019, Lomonosov Moscow State University, Moscow). — Moscow: Moscow University Press, 2019. – p. 952.
- Конференция: XVI EUROPEAN CONGRESS OF PSYCHOLOGY (ECP 2019), Moscow, 02-05 июля 2019 г.
18. Implicit conception of self-change in everyday consciousness / N. Grishina, M. Avanesyan, S. Kostromina (СПбГУ) // Book of Abstracts: XVI European Congress of Psychology (ECP 2019) (2–5 July, 2019, Lomonosov Moscow State University, Moscow). — Moscow: Moscow University Press, 2019. - p.830.
- Конференция: XVI EUROPEAN CONGRESS OF PSYCHOLOGY (ECP 2019), Moscow, 02-05 июля 2019 г.
19. Психология изменений: методологические предложения Курта Левина / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Жизненное пространство в психологии: теория и феноменология. СПбГУ, 2020. С. 124-148. ISBN 978-5-288-06057-1
20. Экзистенциальный кризис: дезинтеграция жизненного пространства / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития. Материалы конференции. СПбГУ, 2020. С. 629-630. ISBN 978-5-98620-481-9
- Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения—2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», 8-11 декабря 2020 года.
21. Representations About Parenthood as Reflection of World Variability Representations / N.V. Grishina, Y.V. Kozlova (СПбГУ) // The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences. // Vol. 94. PSYRGGU – 2020. Psychology of Personality: Real and Virtual Context. P. 283-292. DOI: 10.15405/epsbs.2020.11.02.35
22. Жизненное событие: сила обстоятельств и авторство личности / Н.В. Гришина (СПбГУ) // Вестник московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 4. DOI: 10.18384/2224-0209-2020-4-1045

23. Потенциал самоизменений: диагностика и эмпирические корреляты / В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина (СПбГУ) // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен/Отв. ред. А. Л. Журавлёв, М. А. Холодная, П. А. Сабадош. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020. С. 1720 – 1729. Doi: <https://doi.org/10.38098/proc.2020.59.34.001>
24. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности / В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина, Н.В. Гришина (СПбГУ) // Консультативная психология и психотерапия. 2020.Т. 28. № 4. С. 35-58. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280403>
25. Стремление к самоизменениям и его предикторы в ранней взрослости / В.Р. Манукян , А.Е. Некрасова (СПбГУ) // Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.): материалы международной научной конференции, 8–11 декабря 2020 года / Подобщей редакцией А.В. Шаболтас, Е.Л. Солдатовой. Отв. ред.А.К. Кулиева. — СПб.: Скифия-принт, 2020. С. 81 – 83. ISBN978-5-98620-481-9
Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения—2020.Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», 8-11 декабря 2020 года.
26. Взаимосвязь характеристик Возможных Я с особенностями самопрезентации в социальных сетях / В.Ю. Данилова, М.О. Аванесян (СПбГУ) // Материалы международной научно-практической конференции Ананьевские чтения - 2020. СПб., 2020. С. 635-636. ISBN978-5-98620-481-9
Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения—2020.Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», 8-11 декабря 2020 года.
27. Негативные возможные Я и самоактуализация у людей с различной самооценкой / К.И. Камешкерова, М.О. Аванесян (СПбГУ) // Материалы международной научно-практической конференции Ананьевские чтения - 2020. СПб., 2020. С. 643-644. ISBN978-5-98620-481-9
Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения—2020.Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», 8-11 декабря 2020 года.
28. Представления обыденного сознания о родительстве: связь с ценностными установками и традиционными представлениями о мир / Ю.В. Козлова (СПбГУ) // Материалы международной научно-практической конференции Ананьевские чтения - 2020. СПб., 2020. С. 651-652. ISBN978-5-98620-481-9
Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения—2020.Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», 8-11 декабря 2020 года.
29. Связь потенциала самоизменений личности с жизнестойкостью и толерантностью к неопределенности / И.Р. Муртазина (СПбГУ) /Ананьевские чтения - 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.): материалы международной научной конференции, 8–11 декабря 2020 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас, Е.Л. Солдатовой. Отв. ред.А.К. Кулиева. - СПб.: Скифия-принт, 2020. С. 81 – 83. ISBN978-5-98620-481-9
Конференция: Международная научная конференция «Ананьевские чтения—2020.Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)», 8-11 декабря 2020 года.
30. Жизненный выбор как возможность изменения жизненного пространства личности / И.Р. Муртазина (СПбГУ) // Жизненное пространство в психологии: Теория и

феноменология: сборник статей / под ред. Н. В. Гришиной, С. Н. Костроминой. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. С. 304 – 341. ISBN 978-5-288-06057-1

31. The individual differences in the implicit concept of self-change / M. Avanesyan, N. Grishina, I. Murtazina (СПбГУ) // Personality and Individual Differences. Abstracts from the International Society for the Study of Individual Differences Conference 2019 Vol. 157. 2020. P. 2. Doi: 10.1016/j.paid.2019.109684