

## ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.923

### Самоизменение: психологический статус и возможности измерения\*

*В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина*

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

**Для цитирования:** Манукян В. Р., Муртазина И. Р. Самоизменение: психологический статус и возможности измерения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 4. С. 331–345. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.401>

Статья посвящена теоретическому осмыслению содержания понятия «самоизменение» в психологической науке. Осуществлен обзор эмпирических исследований проблемы произвольных личностных изменений (самоизменений), в ходе которого показано, что традиционно проблема самоизменений изучалась в рамках клинических и прикладных областей психологии, как правило, в контексте борьбы с разного рода зависимостями, личностными изменениями в ходе психотерапии. Выявлено, что в настоящее время проблема самоизменений личности из области клинических исследований распространилась на сферы психологии личности, психологии развития и социальной психологии, где все большую силу набирает представление о том, что личностные изменения являются не столько результатом конкретных жизненных событий или изменений социальных ролей, сколько происходят благодаря активности самой личности. Проведен анализ дефиниций понятий «саморазвитие», «саморегуляция», «самодетерминация» «инициатива личностного роста» (Personal Growth Initiative), рассмотрено соотношение представленных категорий с понятием «самоизменение». Показано, что статус понятия «самоизменение» сегодня не определен, тесно связан с пониманием других самопроцессов, но не тождествен им. В заключительной части статьи авторами проанализированы и описаны основные методические подходы к исследованию самоизменений. Отмечается, что подходы к изучению самоизменений личности широко варьируют от анализа специализированных для каждой проблемы опросников и самоотчетов в клинических областях психологии до анализа глубинных интервью и нарративов в феноменологических исследованиях. Представлены подходы, связанные с изучением целей личностных изменений (Н. Хадсон, Б. Робертс), стремления лично-

\* Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ, проект № 18-013-00703.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2019

сти к изменениям (Д. А. Леонтьев, Д. В. Сапронов), самоизменений как части процесса саморазвития (М. А. Шукина) и личностного роста (К. Робитчек).

*Ключевые слова:* развитие, изменение, саморазвитие, самоизменение, самопроцессы, саморегуляция, самодетерминация, личность.

Современная психология характеризуется стремительным ростом внимания к проблеме личностных изменений, исследованию «самопроцессов», а также обсуждению многочисленных вызовов изменяющегося мира в отношении способности личности к гибкому реагированию на них и самоизменениям. Потребность современного человека в самоизменении, на наш взгляд, обусловлена его стремлением к поиску способов взаимодействия со средой, обеспечивающих сохранение его тождественности в условиях неопределенности «текущей реальности» [1]. Однако стоит заметить, что остается неопределенным психологическое содержание самого понятия «самоизменение», а также методы изучения рассматриваемого явления.

Основными целями статьи являются теоретический анализ проблемы самоизменения в психологии, определение психологического статуса рассматриваемого понятия, а также обзор основных методов его измерения.

### **Эмпирические основания изучения самоизменений личности**

Проблема произвольных личностных изменений, или самоизменений (volitional personality change, self-change), в эмпирических исследованиях традиционно обсуждается в рамках клинических и прикладных областей психологии, чаще всего в контексте проблем избавления от зависимостей [2], снижения веса и коррекции пищевого поведения [3], личностных изменений в процессе курса психотерапии [4]. Подобные исследования, как правило, опираются на процессуальную модель изменений, предложенную Дж. Прохазкой, Д. Норкроссом и К. Ди Клементе [5]. Авторская концепция изменений, связанных с отказом от проблемного, нежелательного поведения, включает ряд стадий: сопротивление изменениям, обдумывание, подготовка к действию, действие и сохранение изменения. Основываясь на большом клиническом опыте, авторы показывают, что при серьезных хронических проблемах, таких как зависимое поведение, линейное продвижение по стадиям, это возможный, но очень редкий феномен, скорее исключение из правила. В случае рецидива индивиды регрессируют к более ранней стадии, например к стадии подготовки или обдумывания или даже сопротивления изменениям, и могут оставаться на них сколь угодно долго. Вместе с тем авторами показано, что большинство тех, кто потерпел неудачу, благодаря своим попыткам скорее научаются новому и в следующий раз пытаются избежать прежних ошибок, ведя себя иначе. Сравнительные эмпирические исследования подтверждают клинический опыт, говорящий о том, что человеку, вступившему на путь самоизменения, необходимы поддерживающие отношения, помогающие ему не терять надежду и решать задачи каждой из стадий. Чем дальше люди самостоятельно продвигаются в стадиях изменения, тем больше прогресса они смогут достичь в ходе психотерапии [6].

Однако исследователи отмечают, что в настоящее время проблема из области клинических исследований перешла в сферу психологии личности, развития и со-

циальной психологии [7]. В этих разделах психологии набирает силу тезис о том, что личностные изменения являются не столько результатом определенных событий или изменений социальных ролей, сколько происходят благодаря активной роли самой личности [8]. К настоящему времени накоплена обширная эмпирическая база, которая может стать основанием для изучения и концептуализации феномена самоизменения личности.

Многочисленные эмпирические данные свидетельствуют об изменениях в структуре личности, происходящих во взрослом периоде. Так, исследователи продемонстрировали, что на протяжении всей взрослости люди имеют тенденцию к изменению глобальной структуры черт: увеличению уровня доброжелательности, добросовестности, эмоциональной стабильности и открытости опыту (хотя открытость опыту остается стабильной на протяжении среднего возраста (см.: [6, с. 2])). Таким образом, люди обычно продвигаются к «функциональной зрелости», т. е. к такой композиции черт, которая помогает им лучше функционировать в обществе [9].

Большой пласт эмпирических исследований, демонстрирующих личностные изменения во взрослом возрасте, посвящен кризисным периодам в жизни взрослого, где наблюдаются более выраженные изменения, чем в стабильные периоды. В работе Л. А. Головей и соавторов [10] анализируется развитие качеств личностной зрелости на протяжении всего взрослого периода, показана динамика этих качеств и их связь с задачами развития на каждом этапе взрослости и преодоления нормативных кризисов и трудных жизненных ситуаций. Проведенный авторами теоретико-эмпирический анализ позволяет говорить, что к началу периода ранней взрослости в процессе решения задач развития юношеского периода формируются такие компоненты личностной зрелости, как самопринятие и самоуважение, автономность, отдельные стороны ответственности, жизнестойкость. Другие показатели личностной зрелости формируются уже в период ранней взрослости, к ним относятся готовность к принятию ответственности, рефлексивность, расширение связей с миром, формирование позитивных межличностных отношений. Невыраженными остаются параметры самоуправления и самоорганизации жизни, имеются трудности с определением целей жизни — эти качества в период ранней взрослости как раз находятся в стадии формирования. Толерантность, нравственное сознание, гуманистические ценности характеризуются конфликтным характером, невключенностью в структуру связей с личностными свойствами, что свидетельствует о несформированности данной подструктуры личностной зрелости. Далее, в средней взрослости продолжается развитие ответственности, повышаются осознанность и рефлексивность, отмечается снижение конфликтности самоотношения, продолжающееся развитие автономности, что проявляется в усилении выраженности таких черт, как саморукводство, самодостаточность, независимость, самостоятельность. Наиболее значительные сдвиги происходят в интерперсональных показателях личностной зрелости: отмечается существенное развитие морально-нравственного сознания, повышается толерантность, приоритетность гуманистических ценностей, расширяются связи с миром. Происходит повышение компетентности в межличностных отношениях, более отчетливо проявляется склонность к сотрудничеству и кооперации при разрешении конфликтов [10]. В исследовании не изучался отдельно вклад произвольных, направленных на само-

изменение усилий, однако в психологии развития уже давно установлено, что во взрослости вклад саморазвития существенно повышается по сравнению с детско-юношеским периодом [11; 12].

Зарубежные исследователи отмечают, что люди активно формируют свое развитие посредством постановки целей, направленных на поддержание или изменение своих актуальных характеристик. Такое произвольное, саморегулируемое развитие рассматривается сейчас как один из механизмов личностного развития в течение жизни. Эмпирические исследования показали, что предикторами постановки целей самоизменений являются как сниженная удовлетворенность жизнью и самоуважение, чувство одиночества, так и положительные качества — внутренний локус контроля и оптимизм. Чем менее развитой представляется взрослым людям какая-то черта (в рамках пятифакторной модели), тем в большей степени они стремятся ее развить [13]. Результаты лонгитюдных исследований позволили установить неоднозначный характер связи между стремлением к самоизменению личности и психологическим благополучием: сниженное психологическое благополучие является предиктором постановки целей самоизменений, тогда как успешное самоизменение сказывается на повышении психологического благополучия [14]. К настоящему времени также показано, что стремление к самоизменению снижается с возрастом, что связано с повышением самоуважения, снижением частоты обращения к саморефлексии и интереса к самоизменению, также происходящими с возрастом [15].

Попытки изучения факторов, опосредующих индивидуальные различия в процессах самоизменений, приводят к появлению новых концептов. Например, имплицитная теория относительно изменяемости личности в течение жизни посредством собственных усилий (*incremental theory of personality*) К. Двек. Проведенные ею и коллегами исследования доказывают, что вера в самоизменяемость личности связана с большей успешностью в преодолении трудных ситуаций в различных сферах жизни [16], а также что приверженность взрослых теории изменяемости связана с более выраженными реальными личностными изменениями, регистрируемыми в лонгитюде [17].

Приведенные данные свидетельствуют о происходящих личностных изменениях на протяжении всей взрослости, причем значительная роль отводится именно процессам самоизменений, способности личности регулировать ход своего развития и факторам, влияющим на этот процесс. Попытка интегрировать установленные факты о происходящих на протяжении взрослости личностных изменениях с представлениями об активной роли самой личности в процессе собственного развития приводит к закономерному вопросу о значении и месте процессов самоизменений в общей детерминации личностных изменений на протяжении взрослого периода и соответственно к необходимости прояснения психологического статуса самого понятия «самоизменение».

## **Методологические основания изучения самоизменений**

В целом можно говорить о том, что в мировой психологической науке все в большей степени утверждается субъектный взгляд на природу развития, особенно в период взрослости, когда признается активная роль личности в собствен-

ном развитии. В отечественной психологии эти исследования берут свое начало со взглядов С. Л. Рубинштейна и К. А. Абульхановой-Славской о человеке как субъекте жизни и далее развиваются в работах по саморегуляции (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова) и саморазвитию (Н. А. Низовских, М. А. Шукина). В зарубежной психологии наиболее близким к вышеперечисленным является понятие самоде-терминации, предложенное и тщательно разработанное американскими учеными Э. Деси и Р. Райаном. Таким образом, речь идет об исследовании самопроцессов, где человек предстает одновременно и в качестве объекта, и в качестве субъекта собственных усилий. Рассмотрим, как соотносится понятие «самоизменение» с вышеперечисленными категориями, какую психическую реальность охватывает данный феномен.

Изучение самоизменений личности затрагивает широкий круг вопросов — мотивацию, факторы, стремление, способность и готовность к самоизменениям, однако само это понятие все еще остается неопределенным. Чаще всего понятия «изменения» и «самоизменения» рассматриваются в связи с категориями развития и саморазвития и используются для их определения.

Е. А. Сергиенко, детально анализируя определения развития, представленные в психологической литературе, говорит о том, что «психологическим определениям недостает четкого разграничения между понятиями “развитие” и “изменение”» [18, с. 87]. То же самое, на наш взгляд, можно сказать и про понятия «саморазвитие» и «самоизменение».

М. А. Шукина в результате анализа большого объема литературы определила саморазвитие как «качественное, необратимое, направленное изменение личности, осуществляемое под управлением самой личности, единицей которого является управляемый акт перевода “Я” из “Я-настоящего” в “Я-будущее”» [19, с. 201]. М. А. Фризен пишет о том, что «саморазвитие — сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности; это форма жизнотворчества человека, культивирования собственной уникальности путем расширения собственных возможностей. Саморазвитие предполагает наличие у личности ясно осознанных целей деятельности, идеалов и установок, включает два компонента: самопознание и самоизменение» [20, с. 24].

Стоит заметить, что само понимание саморазвития в психологии неоднозначно. С одной стороны, существует тенденция описания саморазвития как врожденного стремления, потребности, достаточно стихийного процесса (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс). С точки зрения данного подхода саморазвитие происходит по причине внутренних мотивационных стремлений, связано с желанием и потребностью в самоизменении. Как отмечает Д. А. Леонтьев, основой для первых работ, описывающих феномен саморазвития, выступила идея К. Гольдштейна о принципе гетеростаза как необходимом для психики человека (в противовес стремлению к гомеостазу). Стремление к гетеростазу отражает тенденцию увеличения напряжения, потребность реализовать свой потенциал. Саморазвитие, будучи активным процессом, суть которого состоит в постоянном самоизменении, в последующих работах описывается в концепциях и теориях, опирающихся на принцип гетеростаза [21].

Существует и другое представление о том, что саморазвитие является не столько стихийным процессом, обусловленным врожденным стремлением, сколь-

ко направленным, сознательным, субъектным этапом. Примером может служить социально-когнитивная теория А. Бандуры, в рамках которой описаны предпосылки возникновения осознанного самоизменения: оно становится возможным за счет таких когнитивных способностей человека, как саморегуляция, предвидение и самоанализ. Стоит также обратить внимание на предложенный термин А. Бандуры «самоэффективность», являющийся одним из ключевых в данной теории. Под ним подразумевается вера в эффективность собственных действий. Самоэффективность может определять саморазвитие, сказываясь на том, какие действия предпринимаются для самоизменения и как они оцениваются [22].

В этом же ключе в настоящее время активно разрабатывается концепт «Personal Growth Initiative» (PGI; инициатива личностного роста), описывающий непосредственно процесс направленного самоизменения личности [23; 24]. Автор конструкта американская исследовательница Кристин Робитчек отмечает, что личностный рост может происходить в результате как преднамеренных, так и непреднамеренных процессов, однако PGI имеет отношение только к преднамеренным, самоинициируемым процессам личностного роста, который, в свою очередь, понимается как движение к более полному и целостному существованию [23]. «Инициатива» в термине обозначает уровень включенности человека в процесс личностного роста и его ожидания относительно собственных возможностей. Исследования показали наличие корреляции между показателем инициативы личностного роста, внутренним локусом контроля и ассертивностью. PGI также является предиктором более выраженных личностных изменений в процессе психотерапии [24].

Взгляд на саморазвитие и самоизменение как на сознательный, самоинициируемый процесс не исключает существования внешних мотивационных тенденций, что соответствует современному ритму жизни: множество новых вызовов по отношению к человеку формирует представление о саморазвитии как о необходимости соответствовать быстро меняющимся требованиям современного мира. В таком случае стремление к самоизменению — это не только желание и потребность, но и необходимость и осознанный выбор. Подобную идею можно найти у М. А. Фризен, которая отмечает, что саморазвитие не всегда бывает истинно, а может быть адаптивным. Такое самоизменение не основывается на внутренних стремлениях и не представляет собой способ самореализации, а совершается под действием социальной желательности, стремления получить одобрение [20].

Итак, в приведенных подходах самоизменение либо отождествляется с саморазвитием (М. А. Щукина, А. Бандура), либо выступает частью процесса саморазвития (М. А. Фризен) или личностного роста (К. Робитчек). Причем рассмотрение самоизменений в тесной связи с саморазвитием предполагает его понимание как произвольного, направленного, обусловленного как внутренней, так и внешней мотивацией, но ни в коем случае не стихийного и не врожденного.

Вместе с тем в современной психологии складывается тенденция к разведению понятий «развитие» и «изменение», подчеркиванию их разных смысловых акцентов. Н. В. Гришина отмечает, что проблема соотношения понятий «изменение» и «развитие» требует более основательного анализа, несмотря на очевидность их взаимосвязи: «Развитие — особая форма изменений, но эти понятия не тождественны: “изменение”, по сравнению с “развитием”, имеет более широкий объем, и не всякое изменение означает развитие. Основная сущностная характеристи-



ка изменений — это альтернатива стабильности» [25, с. 127]. Соглашаясь с такой точкой зрения, добавим, что понятие развития в психологии хотя и определяется через категорию изменений, по большей части качественных, однако сущностной характеристикой развития является все же идея поступательного движения вперед, прогресса. Для обозначения негативных изменений в психологии развития существуют термины «инволюция», «регресс», «обратное развитие». Таким образом, понятие «изменение» охватывает как количественные, так и качественные изменения, как прогрессивные, так и регрессивные. В контексте современной «текущей реальности» понятие «изменение» оказывается более применимым именно благодаря акценту на «ненаправленность перемен» [25, с. 128]. Действительно, в современном мире маркировка изменений как позитивных или негативных может быстро меняться, зависеть от субъективного отношения к ним и множества средовых факторов. Н. В. Гришина отмечает, что самоизменение так же относится к изменению, как саморазвитие — к развитию. Понятие самоизменения означает активную роль самого человека в преобразовании своей жизненной ситуации, сознательное принятие решений об изменениях [25, с. 133].

Еще одно наиболее разработанное и представленное в отечественной психологии понятие — саморегуляция [26; 27]. Изучены механизмы и особенности процессов саморегуляции применительно к психическим процессам и состояниям, видам деятельности и сферам жизнедеятельности. На эмпирическом уровне тема саморегуляции в широком смысле слова представлена исследованиями таких самопроцессов, как самоконтроль, самоуправление, самопознание, самоопределение и др.

Как отмечает О. А. Конопкин, «приставка “само-” к термину “регуляция” отражает не только факт осознания субъектом осуществляемых им актов своей произвольной активности и целенаправленное управление ими, но и определение самим субъектом как объективных предметных, рационально-логических, так и личностно-ценностных оснований отдельных деятельностных актов и их соотнесение с контекстом целостной системы своих стержневых личностных потребностей и ценностей, смысловых установок и убеждений с содержанием самосознания» [26, с. 13]. В. И. Моросанова под психической саморегуляцией понимает многоуровневую и динамическую систему процессов, состояний и свойств, являющуюся инструментом инициации, поддержания и контроля всех видов внешней и внутренней активности человека, направленную на выдвижение и достижение субъектных целей. Из определения следует, что саморегуляция является целесообразной, поскольку цель выступает для нее системообразующим фактором, кроме того, процесс саморегуляции иницирует личность и поддерживает ее активность. Процесс саморегуляции включает следующие звенья: принятие субъектом цели деятельности, построение субъективной модели значимых условий, последовательность исполнительских действий, система субъективных критериев достижения цели, контроль и оценка реальных результатов, решение о коррекции системы саморегулирования. Кроме того, стоит отметить, что процесс саморегуляции осуществляется личностью на основании присущих ей ценностей, смыслов и убеждений [26].

В. И. Моросанова говорит о том, что следует разводить саморегуляцию активности, обусловленную преимущественно индивидуальными конституционально-темпераментальными диспозициями человека, и субъектно-личностную саморегуляцию, связанную со степенью развитости субъектной активности и способностью

к самоизменению и преодолению (до известной степени) ограничений природной организации. Так, если мы говорим про второй тип саморегуляции (субъектно-личностную), в этом случае на первый план будут выступать не столько динамические, темпераментальные, сколько содержательные аспекты личности субъекта, ее направленность и самосознание, в том числе потребностно-мотивационная сфера. Ее структура формируется в процессе жизнедеятельности, актуализируется при решении конкретных задач в зависимости от личностной значимости и может модулировать степень индивидуальной саморегуляции [27].

Таким образом, понятия «самоизменение» и «саморегуляция» взаимосвязаны, но не тождественны. И тот и другой процесс реализуется с опорой на личностные основания субъекта действия, а также подразумевает активность и инициативность самого субъекта. На наш взгляд, процесс саморегуляции может выступать в качестве контролирующего и поддерживающего аспекта процесса самоизменения.

Как уже отмечалось, в зарубежной психологии одним из наиболее близких к рассматриваемым нами является понятие «самодетерминация», предложенное американскими учеными Э. Деси и Р. Райаном. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана относится к наиболее авторитетным и разработанным концепциям субъектной причинности. Объясняя причины поведения человека, эта теория учитывает как воздействия, оказываемые на него окружающей средой, так и его собственные стремления и способность согласовывать внешние требования с имеющимся у него потенциалом для достижения поставленной цели [28].

Под самодетерминацией понимается способность человека делать выбор, чувствовать себя, а не подкрепления, стимулы или какие-то иные силы, которые могут рассматриваться как детерминанты поведения человека [29]. Важно отметить, что именно человек, его убеждения, желания и стремления выступают источником и причиной его поведения, а успехи или неудачи в действиях объясняются эффективностью саморегуляции. Это свидетельствует о большой роли внутреннего локуса контроля и воли в обеспечении самодетерминации поведения. Психологическим критерием самодетерминации является гибкость человека в управлении и взаимодействии между собой и окружением [28; 29]. Ключевым качеством, позволяющим человеку действовать как субъекту исходя из глубинного ощущения себя, является автономность. Быть автономным означает быть самоиницируемым и саморегулируемым, в отличие от ситуаций принуждения и соблазнения, когда действия не вытекают из глубинного «Я». Автономное поведение дает человеку возможность стать подлинным, аутентичным и действовать в соответствии с собственным «Я» [30].

Таким образом, теория самодетерминации предполагает, что человек, во-первых, по своей природе активен, обладает способностью как управлять внутренними силами, так и регулировать внешние воздействия в противовес пассивному им подчинению; во-вторых, обладает врожденной способностью к самоорганизации, это свидетельствует о том, что любой индивид внутренне предрасположен к саморазвитию и целостному функционированию. Сопоставляя понятия «самодетерминация» и «самоизменение», можно заключить, что они предполагают активность со стороны личности, реализующей то или иное поведение, свободу и опору на себя, свои стремления и желания в процессе выбора способа действий



в различных жизненных ситуациях. Однако эти процессы также не тождественны. Процесс самодетерминации в большей степени отвечает за мотивационный аспект деятельности, определяет основания собственного выбора. Самоизменение, помимо осознанного выбора направления изменений, предполагает и осуществление некоторых действий, и поддержание и развитие нового статуса при помощи саморегуляции, и нахождение новых областей изменений при помощи самопознания и рефлексии.

## Методические подходы к исследованию самоизменений

Подходы к изучению самоизменений личности широко варьируют от анализа специализированных для каждой проблемы опросников и самоотчетов в клинических областях психологии до анализа глубинных интервью и нарративов в феноменологических исследованиях [2; 3].

Для изучения стремления к изменению собственной личности Н. Хадсоном и Б. Робертсом на основе пятифакторного личностного опросника (BFI) был разработан опросник «Цели личностных изменений» (CBFI), измеряющий стремление к изменению своей личности по пяти базовым чертам. В модифицированном варианте CBFI вопросы составлены так, чтобы отмечать степень, в которой респонденты хотели бы изменить определенное качество. Таким образом, цели самоизменений формулируются как цели увеличения, уменьшения или сохранения определенных личностных черт [31]. Модифицированная и оригинальная версии BFI, как правило, используются совместно в лонгитюдных исследованиях, что позволяет сравнить желаемые и реальные личностные изменения [13; 14; 32].

Попытки изучить стремление к изменениям в рамках диспозиционного подхода реализуются также в виде выдвижения определенного конструкта и разработки опросников, диагностирующих его выраженность как личностной черты. К их числу можно отнести, например, «личностный динамизм» — понятие, описывающее способность и готовность человека изменяться в отсутствие необходимости, склонность к неспровоцированным внешними обстоятельствами изменениям, стремление к изменениям, источник которых лежит внутри самой личности [33]. Авторы выделили и описали внешний и внутренний план личностного динамизма. Во внутреннем плане стремление к изменениям разворачивается как процесс активного нарушения гомеостаза, порождения внутреннего препятствия и его же преодоления. На внешнем уровне стремление к изменениям может проявляться разнообразно, однако функционально оно направлено на преобразование или создание новых отношений с миром. Неготовность к изменениям означает в первую очередь отсутствие у человека адекватных психологических механизмов совладающего реагирования на вторжение в его жизнь, к которым могут быть отнесены открытость опыту, толерантность к неопределенности, спонтанность, способность идти на риск [33]. Таким образом, авторы очерчивают и связанные с разрабатываемым понятием параметры. Ими также предложен первичный вариант методики, диагностирующей личностный динамизм. Опросник, состоящий из 19 утверждений, обладает удовлетворительными показателями валидности и надежности. При факторизации опросника получены следующие шкалы: преодоление себя — инертность, стремление к разнообразию — удовлетворенность имеющимся, ценность

изменений — стремление к стабильности, внутренний — внешний локус стабильности, мужество в принятии перемен — страх перемен [33].

Другой конструкт, уже обсуждаемый нами выше, — «инициатива личностного роста» — хорошо операционализирован, имеет надежный и валидный инструмент для диагностики его выраженности. Personal Growth Initiative Scale (Шкала инициативы личностного роста) содержит 15 пунктов [23; 24]. Инициатива личностного роста раскрывается в опроснике через следующие шкалы: готовность к изменениям как понимание, каких именно изменений и когда человек хочет достичь; планомерность — осуществление процесса планирования для самоизменения; использование ресурсов — поиск ресурсов за пределами самого себя для содействия самоизменению; преднамеренное поведение — сосредоточенность на целях самоизменения, постоянный поиск и использование возможностей для личностного роста [24].

Изучение самоизменений как составляющих процесса саморазвития реализовано М. А. Шукиной. Она использует биографический подход к изучению саморазвития личности, разработанная ею «Субъективная шкала авторства жизни» позволяет оценить субъективные представления респондента о мере его активности, творчества в жизни, о вкладе в свое развитие и созидание своей жизни через управление событиями и личностными изменениями. Авторским нововведением в технику психобиографического исследования являются «Шкала субъектности-объектности событий» и «Шкала субъектности-объектности изменений»: респондентам предлагается расположить события их жизни и изменения на шкалах по принципу величины собственных усилий и воли, вложенных в их осуществление. Объектный полюс шкалы задан изменениями, на которые респонденты не могли повлиять, которые происходили не по их воле, противоположный (субъектный) полюс — изменениями, которые явились результатом приложения их усилий и работы над собой [34].

Е. Ю. Коржовой разработан и стандартизирован «Опросник жизненных ориентаций», диагностирующий преобладающий тип взаимодействия личности и жизненной ситуации. Опросник представляет собой 21 пару самооценочных утверждений, из которых респондент должен выбрать одно наиболее близкое ему. Стремление и готовность к самоизменениям могут быть изучены с помощью шкалы «Трансситуационное творчество», которая отражает динамические аспекты взаимодействия личности и жизненной ситуации. Шкала состоит из таких взаимосвязанных показателей, как «трансситуационная изменчивость» — стремление к изменениям, в результате чего при взаимодействии с жизненными ситуациями личность изменяется; «трансситуационная направленность освоения мира», которая может быть внутренней (что определяет стремление изменять себя) или внешней (предпочтение производить изменения во внешнем мире); «трансситуационная подвижность» — стремление к взаимодействию с новыми или привычными жизненными ситуациями [35].

Наряду со стремлением создать строгий методический инструментарий, самоизменения продолжают изучаться с помощью феноменологических и биографических методов — полуструктурированных интервью, анализа нарративов. Эти методы позволяют получить более широкое представление относительно разнообразия взаимодействия личности и среды, выяснить роль ситуационных и лич-

ностных факторов самоизменений. Примером нарративного подхода является серия исследований [6], в которых изучались стремление к личностным изменениям, стратегии достижения этих изменений, возникновение стремлений к личностным изменениям и реальный опыт самостоятельно инициированных личностных изменений в прошлом. Исследование показало, что большая часть испытуемых склонна приписывать изменения внешним контекстам, нежели собственным усилиям. Причем при возникновении желания изменений важная роль отводится определенным событиям (таким как разрыв со значимым человеком, конфликт с начальником), а при описании уже произошедших изменений — переменам в социальных ролях, повлекшим необходимость самоизменения [6].

## Заключение

Проведенный теоретический анализ позволяет говорить о том, что в современной психологии назрела необходимость концептуализации понятия «самоизменение». Несмотря на то что в разных областях психологии проводятся исследования, так или иначе затрагивающие это понятие, его статус все еще не определен, слит с пониманием других самопроцессов и сильно зависит от метода исследования. Термин «самоизменение» часто используется авторами как вспомогательный, позволяющий определить разрабатываемые ими конструкты. Самоизменения рассматриваются в тесной связи с понятиями саморазвития, саморегуляции и самодетерминации, но не являются тождественными им. Самоизменение предполагает активную роль самого человека в преобразовании себя и своей жизненной ситуации, сознательное принятие решения о переменных, определяющих его жизнь, способность планомерно принимать решение об изменениях, искать и использовать внешние и внутренние ресурсы для их осуществления. Концептуализация понятия «самоизменение», поиск его факторов и источников позволят определить роль и долю самоинициируемых процессов изменений в общей детерминации личностных изменений в течение жизни.

## Литература

1. *Bauman Z.* Liquid Modernity. Cambridge: Polity Press, 2000. 229 p.
2. *Kougiali Z. G., Fasulo A., Needs A., Van Laar D.* Planting the seeds of change: directionality in the narrative construction of recovery from addiction // *Psychology & Health*. 2007. Vol. 32 (6). P. 639–664.
3. *Granberg E. M.* “Now my ‘old self’ is thin”: Stigma Exits after Weight Loss // *Social Psychology Quarterly*. 2011. Vol. 74 (1). P. 29–52.
4. *Ward A., Troop N., Todd G., Treasure J.* To change or not to change — ‘How’ is the question? // *British Journal of Medical Psychology*. 1996. № 69. P. 136–146.
5. *Прохазка Д., Норкросс Д., Ди Клементе К.* Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 320 с.
6. *Ягнюк К. В.* Как мы становимся другими, или Необходимые шаги в процессе изменения своего поведения // *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2017. № 1. URL: <http://psyjournal.ru/articles/kak-my-stanovimsya-drugimi-ili-neobhodimye-shagi-v-processe-izmeneniya-svoego-povedeniya> (дата обращения: 30.06.2019).
7. *Baranski E. N., Morse P. J., Dunlop W. L.* Lay conceptions of volitional personality change: From strategies pursued to stories told // *Journal of Personality*. Advance online publication. 2016. Vol. 85 (3). doi:10.1111/jopy.12240.
8. *Caspi A., Roberts B. W., & Shiner R. L.* Personality development: Stability and change // *Annual Review of Psychology*. 2005. Vol. 56. P. 453–484.

9. Hogan R., Roberts B. W. A socioanalytic model of maturity // *Journal of Career Assessment*. 2004. № 12. P. 207–217.
10. Головей Л. А., Дерманова И. Б., Манукян В. Р. К анализу психологических показателей и факторов становления личности взрослого // *Принцип развития в психологии* / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 279–300.
11. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Изд-во ПСГУ, 2013. 400 с.
12. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р., Данилова М. В. Направленность на саморазвитие как предиктор психоэмоционального благополучия подростков и взрослых // *Вестник Пермского университета. Сер.: Философия. Психология. Социология*. 2019. № 1. С. 94–105.
13. Quintus M., Egloff B., Wrzus C. Predictors of volitional personality change in younger and older adults: Response surface analyses signify the complementary perspectives of the self and knowledgeable others // *Journal of Research in Personality*. 2017. Vol. 70. P. 214–228.
14. Hudson N. W., Fraley R. C. Changing for the Better? Longitudinal Associations Between Volitional Personality Change and Psychological Well-Being // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2016. Vol. 42 (5). P. 603–615. DOI: 10.1177/0146167216637840.
15. Chishima Y. Intention for self-change across the life span: Focusing on concern about self-change // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 87 (2). P. 155–64. <https://doi.org/10.4992/jpsy.87.15201>.
16. Dweck C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. 195 p.
17. Robins R. W., Nofle E. E., Trzesniewski K. H., Roberts B. W. Do people know how their personality has changed? Correlates of perceived and actual personality change in young adulthood // *Journal of Personality*. 2005. Vol. 73. P. 489–521. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00317.x>.
18. Сергиенко Е. А. Современные идеи развития в психологии // *Принцип развития в современной психологии* / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2016. С. 84–115.
19. Шукина М. А. Психология саморазвития личности: монография. СПб.: СПбГУ, 2015. 348 с.
20. Фризен М. А. Саморазвитие личности: осмысление, проектирование, экзистенциальная ответственность. Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2014. 188 с.
21. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // *Современная психология мотивации* / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 13–46.
22. Bandura A. Social cognitive theory of personality // Cervone D., Shoda Y. The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization. New York: Guilford Press, 1999. P. 185–241.
23. Robitschek C. Personal growth initiative: The construct and its measure // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 1998. Vol. 30. P. 183–198.
24. Robitschek C., Ashton M. W., Spering C. C., Geiger N., Byers D., Schotts G. C. et al. Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II // *Journal of Counseling Psychology*. 2012. Vol. 59. P. 274–287.
25. Гришина Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>.
26. Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. трудов / под ред. В. И. Моросановой. М.; Ставрополь: ПИ РАО; СевКавГТУ, 2007. 430 с.
27. Моросанова В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // *Вопросы психологии*. 2001. № 3. С. 106–118.
28. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл; Академия, 2006. 336 с.
29. Дергачева О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 162 с.
30. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psycho-pathology // *Developmental psychopathology* / eds. D. Cicchetti, D. Cohen. New York: Wiley, 1995. Vol. 1. P. 618–655.
31. Hudson N. W., Roberts B. W. Goals to change personality traits: Concurrent links between personality traits, daily behavior, and goals to change oneself // *Journal of Research in Personality*. 2014. Vol. 53. P. 68–83.
32. Hudson N. W., Fraley R. C. Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2015. Vol. 109. P. 490–507.

33. Сапронов Д. В., Леонтьев Д. А. Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 66–84.

34. Шукина М. А. Субъектный подход к саморазвитию личности: возможности теоретического понимания и эмпирического изучения // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 2. С. 7–22.

35. Коржова Е. Ю. Психологическое познание судьбы человека. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена; Союз, 2002. 334 с.

Статья поступила в редакцию 19 июля 2019 г.;  
рекомендована в печать 12 сентября 2019 г.

#### Контактная информация:

Манукян Виктория Робертовна — канд. психол. наук, доц.; v.manukjan@spbu.ru  
Муртазина Инна Ралифовна — канд. психол. наук; i.r.myrtazina@spbu.ru

### Self-change: psychological status and measurement possibilities\*

V. R. Manukyan, I. R. Murtazina

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

**For citation:** Manukyan V.R., Murtazina I.R. Self-change: psychological status and measurement possibilities. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2019, vol. 9, issue 4, pp. 331–345. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.401> (In Russian)

The article is devoted to the theoretical understanding of the concept of “self-change” in psychology. The review of empirical studies of the problem of voluntary personal changes (self-changes) revealed that traditionally the problem of self-changes was studied within the framework of clinical and applied areas of psychology, as a rule, in the context of dealing with various types of addictions and personal changes in psychotherapy. It was discovered that currently the problem of self-changes of personality has spread from the field of clinical research to the spheres of personality psychology, developmental psychology and social psychology, where the dominant idea is that personal changes are not the result of specific life events or changes in social roles, but occur due to the activity of the personality. The analysis of definitions for the concepts “self-development”, “self-regulation”, “self-determination”, and “personal growth initiative” was carried out and the relationship of the presented categories with the concept “self-change” was considered. It was shown, that the status of the concept “self-change” is not defined today; it is closely related to the understanding of other self-processes, but is not identical to them. In the final part of this article, the authors analyze and describe the main methodological approaches to studying self-changes. It was noted, that approaches to the study of personality self-changes vary widely from the analysis of questionnaires and self-reports, specific for each problem in clinical areas of psychology, to the analysis of in-depth interviews and narratives in phenomenological studies. The article presents approaches related to the study of the goals of personal change (N. Hudson, B. Roberts), one’s desire for change (D. A. Leontiev, D. V. Sapronov), the study of self-changes as part of the process of self-development (M. A. Shchukina), and personal growth (C. Robitschek).

*Keywords:* development, change, self-development, self-change, self-processes, self-regulation, self-determination, personality.

---

\* The study was supported by the RFBR grant, project № 18-013-00703.



## References

1. Bauman Z. *Liquid Modernity*. Cambridge, Polity Press, 2000. 229 p.
2. Kougiali Z. G., Fasulo A., Needs A., Van Laar D. Planting the seeds of change: directionality in the narrative construction of recovery from addiction. *Psychology & Health*, 2017, vol. 32 (6), pp. 639–664.
3. Granberg E. M. “Now my ‘old self’ is thin”: Stigma Exits after Weight Loss. *Social Psychology Quarterly*, 2011, vol. 74 (1), pp. 29–52.
4. Ward A., Troop N., Todd G., Treasure J. To change or not to change — ‘How’ is the question? *British Journal of Medical Psychology*, 1996, vol. 69 (2), pp. 136–146.
5. Prohazka J., Norkross J., DiClemente C. *Changing for Good. A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. Rus. Ed. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ., 2013. 320 p. (In Russian)
6. Yagnyuk K. V. As we Become Others or the Necessary Steps in the Process of Changing our Behavior. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psihoanaliza*, 2017, no. 1. Available at: <http://psyjournal.ru/articles/kak-my-stanovimsya-drugimi-ili-neobhodimye-shagi-v-processe-izmeneniya-svoego-povedeniya> (accessed: 30.06.2019). (In Russian)
7. Baranski E. N., Morse P. J., Dunlop W. L. Lay conceptions of volitional personality change: From strategies pursued to stories told. *Journal of Personality*. Advance online publication, 2016, vol. 85 (3). doi:10.1111/jopy.12240
8. Caspi A., Roberts B. W., Shiner R. L. Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 2005, vol. 56, pp. 453–484.
9. Hogan R., Roberts B. W. A socioanalytic model of maturity. *Journal of Career Assessment*, 2004, no. 12, pp. 207–217.
10. Golovej L. A., Dermanova I. B., Manukyan V. R. To the analysis of psychological indicators and factors of formation of the adult personality. *Printsip razvitiia v sovremennoi psikhologii*. Eds. by A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. Moscow, IP RAN Publ., 2016, pp. 279–300. (In Russian)
11. Slobodchikov V. I., Isaev E. I. *Psychology of human development: the development of subjective reality in ontogenesis*. Moscow, PSGU Publ., 2013. 400 p. (In Russian)
12. Troshihina E. G., Manukyan V. R., Danilova M. V. The focus on self-development as a predictor of psycho-emotional wellbeing of adolescents and adults. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Psychology and Pedagogy*, 2019, no. 1, pp. 94–105. (In Russian)
13. Quintus M., Egloff B., Wrzus C. Predictors of volitional personality change in younger and older adults: Response surface analyses signify the complementary perspectives of the self and knowledgeable others. *Journal of Research in Personality*, 2017, vol. 70, pp. 214–228.
14. Hudson N. W., Fraley R. K. Changing for the Better? Longitudinal Associations Between Volitional Personality Change and Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2016, vol. 42 (5), pp. 603–615. DOI: 10.1177/01461672166637840.
15. Chishima Y. Intention for self-change across the life span: Focusing on concern about self-change. *Frontiers in Psychology*, 2016, vol. 87 (2), pp. 155–64. <https://doi.org/10.4992/jpsy.87.15201>.
16. Dweck C. S. *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. 195 p.
17. Robins R. W., Nofle E. E., Trzesniewski K. H., Roberts B. W. Do people know how their personality has changed? Correlates of perceived and actual personality change in young adulthood. *Journal of Personality*, 2005, vol. 73 (2), pp. 489–521. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00317.x>.
18. Sergienko E. A. Modern ideas of development in psychology. *Printsip razvitiia v sovremennoi psikhologii*. Eds. A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. Moscow, IP RAN Publ., 2016, pp. 84–115. (In Russian)
19. Shchukina M. A. *Psychology of self-development of personality: monograph*. St. Petersburg, St. Petersburg State Univ. Publ., 2015. 348 p. (In Russian)
20. Frizen M. A. *Self-development of personality: understanding, designing, existential responsibility: monograph*. Petropavlovsk-Kamchatskii, Petropavlovsk-Kamchatskii State Univ. im. Vitusa Beringa Publ., 2014. 188 p. (In Russian)
21. Leont'ev D. A. Self-actualization as a driving force of personal development: historical and critical analysis. *Sovremennaya psikhologiya motivacii*, eds. D. A. Leont'eva. Moscow, Smysl Publ., 2002, pp. 13–46. (In Russian)
22. Bandura A. Social cognitive theory of personality. Cervone D., Shoda Y. *The coherence of personality: Social-cognitive bases of consistency, variability, and organization*. New York, Guilford Press, 1999, pp. 185–241.



23. Robitschek C. Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 1998, vol. 30 (4), pp. 183–198.
24. Robitschek C., Ashton M. W., Spering C. C., Geiger N., Byers D., Schotts G. C. et al. Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 2012, vol. 59 (2), pp. 274–287.
25. Grishina N. V. “Self-changes” of person: Possible and necessary. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Psychology and Pedagogy*, 2018, vol. 2 (8), pp. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>.
26. *Subject and personality in psychology of self-regulation: Collection of scientific works*. Eds. V. I. Morosanovj. Moscow, Stavropol', PI RAO Publ., SevKavGTU Publ., 2007. 430 p. (In Russian)
27. Morosanova V. I. Development of the theory of conscious self-regulation: A differential approach. *Voprosy psichologii*, 2001, no. 3. pp. 106–118. (In Russian)
28. Gordeeva T. O. *Psychology of achievement motivation*. Moscow, Smysl Publ., Akademiya Publ., 2006. 336 p. (In Russian)
29. Dergacheva O. E. *Personal autonomy as a subject of psychological research*. PhD dissertation (Psychology). Moscow, 2005. 162 p. (In Russian)
30. Ryan R., Deci E., Grolnick W. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psycho-pathology. *Developmental psychopathology*. Eds. D. Cicchetti, D. Cohen. New York, Wiley, 1995, vol. 1, pp. 618–655.
31. Hudson, N. W., Roberts B. W. Goals to change personality traits: Concurrent links between personality traits, daily behavior, and goals to change oneself. *Journal of Research in Personality*, 2014, vol. 53, pp. 68–83. DOI: 10.1016/j.jrp.2014.08.008.
32. Hudson N. W., Fraley R. C. Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, vol. 109 (3), pp. 490–507. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000021>.
33. Sapronov D. V., Leont'ev D. A. Personal dynamism and its diagnostics. *Psichologicheskaya diagnostika*, 2007, no. 1, pp. 66–84. (In Russian)
34. Shchukina M. A. Subjectivity Approach to Self-development of the Personality: Theoretical Understanding and Empirical. *Psichologiya. Zhurnal Vyshej shkoly ekonomiki*, 2014, no. 2, pp. 7–22. (In Russian)
35. Korzhova E. Yu. *Psychological knowledge of human destiny*. St. Petersburg, RGPU im. A. I. Gercena Publ., Soyuz Publ., 2002. 334 p. (In Russian)

Received: July 19, 2019

Accepted: September 12, 2019

#### Authors' information:

Victoria R. Manukyan — PhD in Psychology, associate professor; v.manukjan@spbu.ru  
 Inna R. Murtazina — PhD in Psychology; i.r.myrtazina@spbu.ru