

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

**Опыт самоизменений как компонент жизненного опыта личности**

**Научный руководитель – Гришина Наталия Владимировна**

*Залесская Мария Андреевна*

*Студент (магистр)*

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,

Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: marisa\_love\_me@mail.ru*

Современный мир можно определить через практически постоянные изменения, которые происходят в области технологий, в условиях окружающей среды и в различных сферах жизнедеятельности человека. Различные трансформации в социальном контексте, экономических и политических аспектах оказывают влияние в разной степени на каждого человека, каждую современную личность. Это требует от человека определенной способности к изменению себя, к развитию в себе тех навыков, качеств, которые будут способствовать адаптации к настоящим условиям жизни и успешному функционированию в них.

В связи с этим, понятие саморазвития личности, на данный момент является одним из самых популярных и распространенных в контексте житейской и практической психологии, что нельзя сказать об академической психологии. Несмотря на относительно небольшое количество теорий в этой области, единства взглядов на понятие саморазвития личности нет. Важными для понимания понятия саморазвития являются идеи зарубежных авторов Р. Харре, Дж. Брандштадтера, П. Балтес и М. Балтес и др. В отечественной психологии предмет саморазвития, к примеру, рассматривался А.А. Бодалевым, И. И. Чесноковой, А.Г. Асеевым, К. А. Абульхановой - Славской, М.А. Щукиной, Ю. М. Орловым (Щукина М. А., 2015).

Представления о жизненном опыте в отечественной психологии в основном встречается в контексте его противопоставления экзистенциальному опыту личности (Знаков В.В, 2013). Жизненный (обыденный, повседневный) опыт, в основном, определяется как область нестандартных ситуаций и переживаний, которые возникают неожиданно и меняют внутренний мир человека (Касавина Н. А., 2015).

Можно предположить, что теоретические определения и объяснения процессов самоизменений могут не совпадать или частично не совпадать с тем, как его воспринимают окружающие люди.

В связи с этим, нам кажется важным рассмотреть понятие «саморазвитие» - частный случай самоизменения личности - именно как составляющую жизненного опыта личности и определить, как готовность человека к самоизменениям определяется его жизненным опытом.

Для анализа феноменов и выявления взаимосвязей нами была разработана авторская анкета, в которой использовались следующие психодиагностические методы:

- Пятифакторный опросник личности в адаптации А.Б. Хромова.
- Методика диагностики Возможных Я( Карен Хукер, 1992).
- Опросник каузальных ориентаций Э. Деси и Р. Райана в адаптации О.Е. Дергачевой.

Исследование проводилось на базе сервиса для проведения опросов в Интернете «Анкетолог». В исследовании приняли участие респонденты 29-50 лет, в количестве 150 человек, из которых 75 мужчин и 75 женщин.

На данном этапе исследования проверяются следующие эмпирические гипотезы:

1) Степень выраженности дельты изменений в базовых чертах личности (самоконтроль и эмоциональная устойчивость) взаимосвязана с количеством желаемых и избегаемых Возможных Я, которые определяет для себя респондент в нашей анкете.

2) Степень выраженности дельты изменений базовых черт личности - самоконтроля и эмоциональной устойчивости - также взаимосвязана с количественными характеристиками желаемого и избегаемого Возможного Я.

Для того чтобы посмотреть, как показатели изменений базовых черт личности самоконтроля и эмоциональной устойчивости детерминируют показатели Возможных Я, мы использовали метод регрессионного анализа.

В результате получилось, что количество упоминаемых субъектами негативных Я на 4% зависит от изменений в самоконтроле и на 6% от изменений в эмоциональной устойчивости респондентов.

Проанализировав отдельные характеристики базовых черт, было обнаружено, что количество негативных Я на 11% зависит от изменений в аккуратности, на 14% от изменений в аккуратности и тревожности и на 18% зависит от аккуратности, тревожности и предусмотрительности.

Количество позитивных Я, как показал анализ, на 3% зависит от изменений в аккуратности.

А количественные характеристики позитивного Я на 4% определяются изменением в базовых чертах личности (самоконтроль и эмоциональная устойчивость) и на 5% определяются изменением в такой отдельной характеристике, как самокритика.

Таким образом, можно предположить, что изменения в таких чертах личности, как «самоконтроль - импульсивность», «эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость» могут влиять на то, как человек видит свои самоизменения в будущем и как он к ним относится.

Мы предполагаем, что результаты данного исследования дополнят и раскроют те теоретические знания о самоизменении личности и ее жизненном опыте, которые уже есть в научной психологии. Так же мы предполагаем, что данное исследование может быть неплохой базой и для практических психологов, которые в своей деятельности работают с понятиями личностного роста, самоизменения и саморазвития человека.

### Источники и литература

- 1) Касавина Н.А. Экзистенциальный опыт в философии и социально-гуманитарных науках [Текст] / Н.А. Касавина ; Рос.акад. наук, Ин-т философии. – М. : ИФРАН, 2015. – 189 с.
- 2) Корнеев П. В. Жизненный опыт личности- М. : Политиздат, 1985. - 128 с.
- 3) Костенко В.Ю., Гришутина М.М. Невозможное я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус // Пензенский психологический вестник. 2018. №1
- 4) Попов Л. М. Человек – субъект развития и саморазвития // Психология в Казанском университете: сб. науч. трудов / отв. ред. Л.М. Попов. Казань: КГУ, 2004. С. 140–149.
- 5) Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл, 2013. — 767 с.
- 6) Шукина М.А. Психология саморазвития личности: монография // Санкт-Петербургский государственный университет. 2015.