

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
EMPERICAL RESEARCH

Научная статья | Original paper

Возможности графической методики «Траектория» для диагностики динамики жизненного пути личности

А.Е. Шильманская ✉, Д.А. Леонтьев

Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики,
Москва, Российская Федерация

✉ amiyuzova@yahoo.com

Резюме

Контекст и актуальность. Проблема личностных изменений за последнее десятилетие становится трендом в исследованиях личности. Традиционные подходы к оценке результативности психотерапевтической работы основаны на сопоставлении результатов измерений до и после вмешательства. **Цель.** Апробация графической методики «Траектория» для диагностики субъективно воспринимаемой траектории индивидуального развития и проверка ее конвергентной валидности. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 231 участник летней школы журнала «Русский репортер» ($M = 20,2$, $SD = 2,96$, 85,9% женщин). Использовались методики: «Траектория», «Большая пятерка» (BFQ-2), Шкала удовлетворенности жизнью, Дифференциальный тест перфекционизма, Дифференциальный тест рефлексивности, Дифференциальный опросник переживания одиночества, Тест смысловых ориентаций. **Результаты.** Выявлены значимые различия между группами респондентов, выбравшими разные типы траекторий, по показателям экстраверсии, эмоциональной стабильности, удовлетворенности жизнью, осмысленности жизни, нормального перфекционизма, общего переживания одиночества. **Выводы.** Методика «Траектория» демонстрирует конвергентную валидность и может использоваться для диагностики субъективной картины жизненного пути в дополнение к традиционным опросникам.

Ключевые слова: личностные изменения, визуальные методы, траектория развития, индивидуальная траектория, психодиагностика, субъективное восприятие

Финансирование. Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ (HSE-BR-2025-001).

Благодарности. Авторы благодарят за помощь в статистической обработке данных исследования В.Ю. Костенко.

Для цитирования: Шильманская, А.Е., Леонтьев, Д.А. (2026). Возможности графической методики «Траектория» для диагностики динамики жизненного пути личности. *Культурно-историческая психология*, 22(2), 86–97. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220209>

The “Trajectory” graphical method: a tool for assessing life path dynamics

A.E. Shilmanskaya ✉, D.A. Leontiev

National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russian Federation
✉ amiyuzova@yahoo.com

Abstract

Context and relevance. The issue of personality changes has become a significant trend in personality research over the past decade. Traditional approaches to assessing the effectiveness of psychotherapeutic work are based on comparing measurement results before and after intervention. **Objective.** To test the visual “Trajectory” method for assessing the perceived trajectory of individual development and to verify its convergent validity. **Methods and materials.** The study involved 231 participants of the summer school of the magazine *Rusky Reporter* ($M = 20,2$, $SD = 2,96$, 85,9% women). The following methods were used: “Trajectory” method, “Big Five” (BFQ-2), Satisfaction with Life Scale, Brief Differential Perfectionism Inventory, Differential Test of Reflexivity, Differential Loneliness Experience Questionnaire, Purpose-in-Life Test. **Results.** Significant differences were found between groups of respondents who chose different types of trajectories on the indicators of extraversion, emotional stability, life satisfaction, meaningfulness of life, normal perfectionism, and general experience of loneliness. **Conclusions.** The “Trajectory” method demonstrates convergent validity and can be used to assess the subjective picture of life path in addition to traditional questionnaires.

Keywords: personality changes, visual methods, developmental trajectory, individual trajectory, psychodiagnosics, subjective perception

Funding. The study was implemented in the framework of the Basic Research Program at HSE University (HSE-BR-2025-001).

Acknowledgements. The authors thank V. Yu. Kostenko for his help with the statistical analysis of the study data.

For citation: Shilmanskaya, A.E., Leontiev, D.A. (2026). The “Trajectory” graphical method: a tool for assessing life path dynamics. *Cultural-Historical Psychology*, 22(2), 86–97. <https://doi.org/10.17759/chp.2026220209>

Введение

Проблема личностных изменений за последнее десятилетие становится актуальной исследовательской областью, включающей в себя теоретические разработки, а также методические инновации для диагностики личностных изменений (Шильманская, Леонтьев, 2021; Манукян, Муртазина, Гришина, 2020; Битюцкая, Базаров, Корнеев, 2021). Проблема результативности психотерапевтической и иной практической работы психолога остается в числе активно обсуждаемых уже много десятилетий.

Традиционные подходы основаны на сопоставлении результатов статистических измерений определенной переменной до и после некоторого процесса, считающегося причиной регистрируемых изменений, например психотерапии или психологического тренинга. Исследователи пытаются подойти к проблеме личностных изменений с новыми средствами и инструментами, комбинируя качественные и количественные методы. Недавно вышел специальный выпуск «Журнала консультативной психологии» Американской психологической ассоциации (*Journal of Counseling Psychology*, vol. 67(4), 2020), посвященный личностным изменениям в результате психоте-

рапии и психологического консультирования и новым методам исследования.

Методические подходы к изучению личностных изменений и самоизменений широко варьируют от изучения качественных данных в феноменологических, дискурсивных, нарративных подходах до создания специальных опросников, диагностирующих тот или иной аспект личностных изменений (Гришина и др., 2021). В целом можно отметить, что существующий инструментарий для диагностики личностных изменений опирается на различные методологические основания и позволяет выборочно диагностировать разные стороны изменений (Манукян, Муртазина, 2019).

Существующий инструментарий диагностики личностных изменений включает опросники, изменяющие:

- жизненные ориентации (Коржова, 2006);
- личностный динамизм (Сапронов, Леонтьев, 2007);
- стили реагирования на изменения (Базаров, Сычева, 2012);
- субъективное авторство жизни (Щукина, 2014);
- цели личностных изменений (Hudson, Roberts, 2014);
- потенциал самоизменений (Манукян и др., 2020);

• типы реагирования на изменения (Битюцкая и др., 2021).

Наряду с опросниковыми методами применяются качественные подходы — феноменологические и биографические методы, углубленно изучающие взаимодействие личности и среды в процессах изменения (Манукян, Муртазина, 2019). Данные методики позволяют комплексно оценивать различные аспекты личностной динамики — от готовности к изменениям и стратегий поведения до осознанного стремления к трансформации.

Возможности визуальных методов для исследования личностных изменений

Одним из авторов уже подробно рассматривалась современная практика использования визуальных методов в психологической диагностике (Шильманская, 2020). Культурно-историческая психология по самой своей природе содержит богатый потенциал для такой практики. Идея «неклассической психологии» Л.С. Выготского предполагает, что психологические содержания существуют не только в пространстве индивидуальной психики, но и, в экстернизированной форме, в культурных объектах и артефактах, которые могут быть использованы как орудия познания человеческой психологии.

Наиболее проработанным подходом к использованию визуальных материалов для опосредованной фиксации отношений к значимым аспектам опыта или жизни в целом выступает психология субъективной семантики Е.Ю. Артемьевой (1999). Е.Ю. Артемьева изучала субъективное отношение к объектам, явлениям, ситуациям, связанным с ее (деятельности) предметом, допускающее экспериментальную фиксацию в виде оценочного суждения или другой атрибутивной характеристики этих объектов, явлений, ситуаций.

Визуальные методы расширяют возможности участия и сотрудничества респондентов в рамках исследовательского процесса. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что преимущества визуальных методов в основном заключаются в их способности облегчать и обогащать общение с респондентами. Расширение доказательной базы возможностями визуальных методов улучшит информированный этический выбор исследователя (Шильманская, 2020).

В течение многих лет исследования в области консультирования и психотерапии основывались преимущественно на количественных подходах. Однако в последние два десятилетия исследователи все больше осознают огромную ценность качественных подходов для понимания процессов и результатов консультирования и психотерапии (Lutz, Hill, 2009). Данные, полученные с помощью каждого из подходов, потенциально могут быть проанализированы с использованием качественных или количественных методов или их комбинации.

Мы предположили, что возможные изменения должны проявляться не столько в сдвигах значений личностных и ситуационно-оценочных переменных, сколько в изменении качественных параметров са-

мой жизненной траектории развития, которую можно зафиксировать благодаря невербальной методике, включающей в себя визуальные изображения-образы текущего восприятия собственной жизни (Артемьева, 1999; Леонтьев, Миюзова, 2016).

Материалы и методы

Графическая методика «Траектория»

С целью диагностики субъективно воспринимаемой траектории индивидуального развития была разработана графическая методика «Траектория». Бланк методики представляет собой набор расположенных на листе бумаги квадратов, в каждом из которых содержится схематичное символическое изображение той или иной жизненной траектории (восходящие и нисходящие линии разной крутизны, зигзаги, тупики, спирали и др.); последний квадрат пуст. Квадраты обозначены буквами латинского алфавита (Леонтьев, Миюзова, 2015; Шильманская, 2020).

Респондентам предлагается выбрать одно из изображений, которое лучше всего соответствует их самоощущению в своей жизни, или, если ни одно не подходит, изобразить свой вариант в последнем пустом квадрате (Шильманская, 2020). В первоначальном варианте методика включала только линейные изображения, но в процессе расширения выборки и анализа рисунков, которые были представлены в пустом квадрате, были добавлены нелинейные изображения индивидуальной траектории развития. Окончательный вариант стимульного материала представлен на рис. 1.

Использование визуальных данных предполагает реализацию мультимодального подхода к анализу человеческого опыта в противовес мономодальному подходу, основанному на анализе текстового, вербального материала (Шильманская, 2020). Изображения выступают не только в роли подсказок для памяти, но могут стать интегралами опыта, т. е. собрать воедино значимые события прошлого в отношении с событиями настоящего; изображения могут представлять образ-отношение к собственной жизни или жизненному отрезку.

Для апробации методики «Траектория» мы поставили задачу, во-первых, проверить устойчивость индивидуального выбора траектории, во-вторых, исследовать наличие связей между выбором траектории и личностными характеристиками. По итогам пилотажных исследований были выдвинуты предположения о связи между выбором траектории (о различиях в средних между группами) и показателями базовых личностных черт и других личностных переменных, которые связаны с показателями психологического благополучия, рефлексивности, перфекционизма, переживания одиночества, смысловыми ориентациями для проверки конвергентной валидности новой методики.

Выборка и процедура исследования

В исследовании приняли участие 231 участник летней школы журнала «Русский репортер» (M = 20,2,

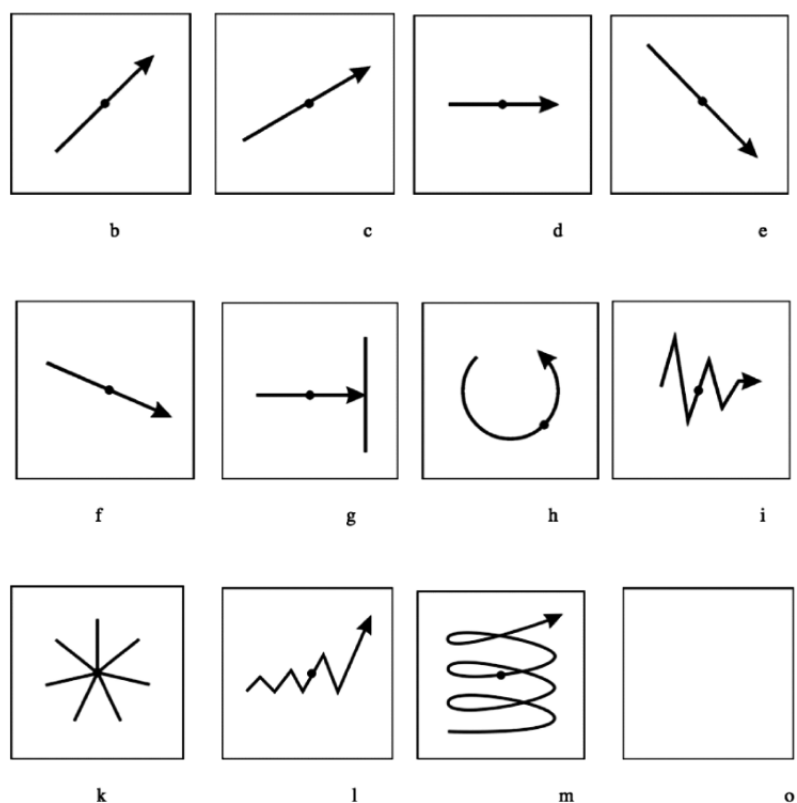


Рис. 1. Стимульный материал методики «Траектория»
Fig. 1. Stimulus material of the “Trajectory” method

SD = 2,96, 85,9% женщин). Большинство респондентов обладали средним (30,7%), неоконченным высшим (39,7%) и высшим (29,6%) образованием.

Все респонденты участвовали в исследовании добровольно (использовались формы информированного согласия). Методика «Траектория» предъявлялась двукратно (до и после участия в летней школе), однако в данной статье анализируются только данные первого предъявления (до начала школы). Респонденты на летней школе участвовали не анонимно (для обеспечения конфиденциальности они подписывали бланки методик любым псевдонимом; настоящие имена фигурировали только на формах информированного согласия, которые сдавались отдельно).

Методики исследования

Для проверки конвергентной валидности использовались следующие опросники:

- 1) «Большая пятерка» (BFQ-2; русская адаптация Е.Н. Осина) (Осин и др., 2015);
- 2) Шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ: Diener et al., 1985/Осин, Леонтьев, 2020);
- 3) Дифференциальный тест перфекционизма (Brief Differential Perfectionism Inventory (BDPI; русская адаптация А.А. Золотаревой, 2018);
- 4) Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) (Леонтьев, Осин, 2014);
- 5) Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО: Осин, Леонтьев, 2013);
- 6) Тест смысложизненных ориентаций (СЖО: Леонтьев, 1992).

Все участники заполнили указанный выше пакет опросников дважды — до и после участия в летней школе «Русского репортера», вместе с краткой анкетой с демографическими данными. В данной публикации мы анализируем первую батарею тестов. Обработка результатов осуществлялась в системе SPSS Statistic 29.0.

Результаты

Описательные статистики. Показатели средних значений и другие описательные статистики всех исследуемых переменных, а также данные о надежности инструментов приведены в табл. 1.

Для описания структуры выборки по выделенным графическим конфигурациям в табл. 2 представлены частоты выбора каждой траектории, а также средний возраст и доля женщин в каждой группе. В связи с малочисленностью траектории e, f, g, h в дальнейшем объединены в одну группу (e-f-g-h).

Анализ различий между группами траекторий. В рамках предварительного анализа мы провели однофакторный дисперсионный анализ, который показал, что выбор одной из 12 траекторий может выступить в роли фактора, который влияет на распределение тех или иных черт и других личностных переменных. Дисперсии большинства измеренных переменных оказались равны для 12 групп траекторий (критерий равенства дисперсий Ливиния (Sig. = 0,012 до 0,38)) — дисперсии статистически достовер-

Таблица 1 / Table 1

Описательные статистики переменных (N = 231)
Descriptive statistics of variables (N = 231)

Переменные / Scale	M	SD	Альфа Кронбаха / Cronbach's Alpha
Экстраверсия (E) / Extraversion (E)	45,50	7,93	0,88
Доброжелательность (A) / Agreeableness (A)	50,83	6,50	0,87
Добросовестность (C) / Conscientiousness (C)	42,77	8,58	0,87
Эмоциональная стабильность (S) / Emotional Stability (S)	35,49	10,27	0,91
Открытость опыту (O) / Openness to Experience (O)	62,40	7,05	0,86
Социальная желательность (L) / Social Desirability (L)	31,98	7,15	0,81
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale (SWLS)	22,54	5,36	0,83
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test (NOT)	102,15	16,84	0,82
Системная рефлексия (SR) / Systemic Reflection (SR)	40,25	5,42	0,78
Квазирефлексия (SK) / Quasi-Reflection (SK)	28,67	5,38	0,83
Интроспекция (FA) / Introspection (FA)	26,22	5,49	0,83
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism (P_NORM)	4,92	0,71	0,87
Патологический перфекционизм (P_PATO) / Pathological Perfectionism (P_PATO)	4,09	0,91	0,82
Общее переживание одиночества (L_GEN) / General Loneliness (L_GEN)	2,22	0,81	0,87
Зависимость от общения (L_DCOM) / Communication Dependency (L_DCOM)	2,40	0,88	0,86
Позитивное одиночество (L_POS) / Positive Solitude (L_POS)	3,83	0,62	0,81

Таблица 2 / Table 2

Распределение выборки по типам траекторий (N = 231)
Sample distribution across trajectory types (N = 231)

Траектория / Trajectory	n	% от выборки / % of sample	Средний возраст (M±SD) / Age (M±SD)	Доля женщин (%) / Women (%)
b	18	7,8	20,3±2,9	83,3
c	19	8,2	20,1±2,8	84,2
d	6	2,6	20,5±3,1	83,3
e	1	0,4	21,0	100
f	2	0,9	19,5±2,1	100
g	3	1,3	20,0±2,0	66,7
h	3	1,3	20,7±2,5	100
i	25	11,3	20,4±3,0	88,5
k	26	11,7	20,0±2,9	85,2
l	49	21,6	20,2±2,9	86,0
m	45	19,9	20,1±3,0	86,9
o	34	14,7	20,3±3,0	85,3

Примечание: Траектории e, f, g, h объединены в группу «e-f-g-h» (n = 9). Группы не различались по возрасту (ANOVA, p = 0,31) и полу (χ^2 , p = 0,47).

Note: Trajectories e, f, g, h were combined into the group "e-f-g-h" (n = 9). The groups did not differ significantly by age (ANOVA, p = 0,31) or gender (χ^2 , p = 0,47).

но не различаются ($p < 0,05$), что позволяет в дальнейшем проводить дисперсионный анализ. После объединения малочисленных траекторий e, f, g, h число групп сократилось до 9.

На первом этапе мы анализировали неслучайные различия средних. Значимые различия были получены по нескольким шкалам: шкала *Экстраверсии*, шкала *Эмоциональной стабильности*, шкала *Удовлетворенности жизнью*, шкала *Нормального перфекционизма*, шкала *Патологического перфекционизма*, шкала *Общего переживания одиночества*, общий балл *СЖО* (табл. 3).

На основе описательных статистик и графиков средних можно дать описание по каждой из шкал, где

выявлены неслучайные различия средних; например, по шкале *Экстраверсии* (E) показатели восходящих траекторий (b, m) значительно выше, чем нисходящих траекторий (f, g), что говорит о том, что первая группа траекторий отражает большую энергичность, активность, разговорчивость, общительность и энтузиазм в отличие от траекторий (f, g).

По шкале *Эмоциональной стабильности* (S) наиболее низкая эмоциональная стабильность у нисходящей траектории (e), а наиболее высокая — у спиралевидной траектории (m).

По шкале *Удовлетворенности жизнью* (SWLS) самые низкие показатели — также у нисходящей тра-

Таблица 3 / Table 3

Данные однофакторного дисперсионного анализа
 One-way ANOVA results

Переменная / Scale	df1	df2	F	p	η ² (partial)
Экстраверсия (E) / Extraversion (E)	11	231	1,88	0,04	0,08
Доброжелательность (A) / Agreeableness (A)	11	231	0,91	0,52	0,04
Добросовестность (C) / Conscientiousness (C)	11	231	0,99	0,45	0,04
Эмоциональная стабильность (S) / Emotional Stability (S)	11	231	2,00	0,02	0,08
Открытость опыту (O) / Openness to Experience (O)	11	231	1,37	0,18	0,06
Социальная желательность (L) / Social Desirability (L)	11	231	1,10	0,36	0,05
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale (SWLS)	11	231	2,68	0,00	0,10
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test (NOT)	11	231	5,00	0,00	0,18
Системная рефлексия (SR) / Systemic Reflection (SR)	11	231	0,25	0,99	0,01
Квазирефлексия (SK) / Quasi-Reflection (SK)	11	231	1,71	0,07	0,07
Интроспекция (FA) / Introspection (FA)	11	231	0,66	0,77	0,03
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism (P_NORM)	11	231	2,70	0,00	0,11
Патологический перфекционизм (P_PATO) / Pathological Perfectionism (P_PATO)	11	231	1,82	0,05	0,07
Общее переживание одиночества (L_GEN) / General Loneliness (L_GEN)	11	231	2,05	0,02	0,08
Зависимость от общения (L_DCOM) / Communication Dependency (L_DCOM)	11	231	1,37	0,18	0,06
Позитивное одиночество (L_POS) / Positive Solitude (L_POS)	11	231	0,67	0,76	0,03

Примечание: $\eta^2 = (F \times df1) / (F \times df1 + df2)$. Для незначимых эффектов η^2 приведен справочно.

Note: $\eta^2 = (F \times df1) / (F \times df1 + df2)$. For non-significant effects, η^2 is shown for completeness.

ектории (е), что говорит о низкой оценке качества жизни, в отличие от всех других траекторий, которые имеют сходные, высокие, показатели по данной шкале.

По шкале *Нормального перфекционизма* (P_NORM) самому высокому нормальному перфекционизму соответствует круто восходящая траектория (b), а самому низкому показателю — невосходящие траектории (f, d). Самые высокие показатели по шкале *Общего переживания одиночества* (L_GEN) соответствуют круто нисходящей траектории (е). У респондентов, выбравших данную траекторию, существует актуальная выраженность переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознания себя как одинокого, изолированного человека, в отличие от восходящих или ровных траекторий (b, c, d, l, m). Высокие показатели по опроснику СЖО соответствуют восходящим траекториям (b, c, m), а самые низкие — нисходящим траекториям (е, f, g).

Чтобы пойти дальше и выяснить, где именно лежат различия, т. е. какие именно траектории отличаются друг от друга, необходимо выполнить попарные сравнения средних значений имеющихся групп. Для этого был выбран метод Холма, но статистически значимых различий для 12 групп траекторий не было обнаружено.

Предварительный анализ показал, что некоторые траектории демонстрируют один и тот же паттерн, поэтому для дальнейшего анализа мы объединили траектории (е, f, g, h) в одну группу, так как количество случаев в каждой группе траекторий было недостаточно для дальнейшего анализа. После объединения малочисленных траекторий е, f, g, h ($n < 4$) число групп сократилось до 9 (b, c, d, e-f-g-h, i, k, l, m, o). Критерий Пиллая показал отсутствие значимых различий между траекториями е, f, g, h ($p = 0,28$), что

позволило их объединить. На этом основании для дальнейшего анализа был применен дисперсионный анализ (ANOVA).

Все группы имеют практическую значимость для исследования. Проверка равенства дисперсий по тесту Ливиня показала, что дисперсии по зависимым переменным не равны. Для случая неравенства дисперсий (т. е. в ситуации гетероскедастичности) была использована поправка Уэлча, результаты проверки исходного предположения о равенстве всех средних представлены в табл. 4 с результатами робастных тестов.

На данном этапе мы фокусируемся на тех переменных, для которых по результатам дисперсионного анализа обнаружены статистически значимые различия средних между группами ($p < 0,05$). Значимые различия были получены по нескольким переменным: *Экстраверсия*, *Эмоциональная стабильность*, *Удовлетворенность жизнью*, *Нормальный перфекционизм*, *Патологический перфекционизм*, *Общее переживание одиночества*, *Осмысленность жизни* (табл. 5). Результаты согласуются с результатами первичного однофакторного анализа, где были использованы 12 типов траекторий.

Мы установили, что различия средних значений существуют, поэтому следующим шагом анализа данных является выяснение с помощью апостериорных критериев диапазона и парных множественных сравнений, какие именно средние значимо различаются. Для анализа парных множественных сравнений был выбран критерий Холма, который используется для проведения всех парных сравнений между группами. В табл. 6 представлены только групповые средние, значимо различающиеся на уровне альфа, равном 0,05.

Таблица 4 / Table 4

Результаты робастных тестов на равенство средних
Robust tests of equality of means

Переменная / Scale	df1 (Welch)	df2 (Welch)	Статистика Уэлча (F) / Welch F	p	η^2 (partial)
Экстраверсия (E) / Extraversion (E)	8	51,20	2,28	0,036	0,08
Доброжелательность (A) / Agreeableness (A)	8	52,38	1,35	0,242	0,04
Добросовестность (C) / Conscientiousness (C)	8	52,16	1,46	0,196	0,04
Эмоциональная стабильность (S) / Emotional Stability (S)	8	52,45	2,60	0,018	0,08
Открытость опыту (O) / Openness to Experience (O)	8	51,53	1,57	0,156	0,06
Социальная желательность (L) / Social Desirability (L)	8	54,05	0,86	0,552	0,04
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale (SWLS)	8	51,13	3,14	0,006	0,10
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test (NOT)	8	51,33	7,24	0,000	0,18
Системная рефлексия (SR) / Systemic Reflection (SR)	8	55,11	0,28	0,971	0,01
Квазирефлексия (SK) / Quasi-Reflection (SK)	8	55,87	2,04	0,050	0,07
Интроспекция (FA) / Introspection (FA)	8	52,04	0,88	0,537	0,03
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism (P_NORM)	8	51,06	2,35	0,031	0,10
Патологический перфекционизм (P_PATO) / Pathological Perfectionism (P_PATO)	8	51,73	2,00	0,036	0,07
Общее переживание одиночества (L_GEN) / General Loneliness (L_GEN)	8	51,23	2,71	0,014	0,08
Зависимость от общения (L_DCOM) / Communication Dependency (L_DCOM)	8	50,87	0,97	0,468	0,05
Позитивное одиночество (L_POS) / Positive Solitude (L_POS)	8	51,47	0,59	0,785	0,03

Примечание: робастный тест Уэлча применялся в случае неравенства дисперсий. η^2 рассчитан по формуле: $\eta^2 = (F \times df1) / (F \times df1 + df2)$ – для единообразия.

Note: Welch's test was used due to heterogeneity of variances. η^2 computed as $(F \times df1) / (F \times df1 + df2)$ for uniformity.

Таблица 5 / Table 5

Данные однофакторного дисперсионного анализа
One-way ANOVA results

Переменная / Scale	df1	df2	F	p	η^2 (partial)
Экстраверсия (E) / Extraversion	8	231	2,47	0,00	0,08
Доброжелательность (A) / Agreeableness	8	231	1,25	0,27	0,04
Добросовестность (C) / Conscientiousness	8	231	1,09	0,37	0,04
Эмоциональная стабильность (S) / Emotional Stability	8	231	2,45	0,01	0,08
Открытость опыту (O) / Openness to Experience	8	231	1,70	0,10	0,06
Социальная желательность (L) / Social Desirability	8	231	1,12	0,35	0,04
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale (SWLS)	8	231	2,98	0,00	0,09
СЖО, общий балл (SO) / The Purpose in Life Test	8	231	6,79	0,00	0,19
Системная рефлексия (SR) / Systemic Reflection	8	231	0,29	0,97	0,01
Квазирефлексия (SK) / Quasi-Reflection	8	231	2,25	0,02	0,07
Интроспекция (FA) / Introspection	8	231	0,74	0,65	0,03
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism	8	231	3,20	0,00	0,10
Патологический перфекционизм (P_PATO) / Pathological Perfectionism	8	231	2,06	0,04	0,07
Общее переживание одиночества (L_GEN) / General Loneliness	8	231	2,40	0,02	0,08
Зависимость от общения (L_DCOM) / Communication Dependency	8	231	1,18	0,32	0,04
Позитивное одиночество (L_POS) / Positive Solitude	8	231	0,63	0,75	0,02

Примечание: $\eta^2 = (F \times df1) / (F \times df1 + df2)$. Для незначимых эффектов приведен справочно. Жирным выделены $p < 0,05$.
Note: $\eta^2 = (F \times df1) / (F \times df1 + df2)$. For non-significant effects, η^2 is shown for completeness. Bold p-values indicate significance at $\alpha = 0,05$.

Таблица 6 / Table 6

Значимые парные различия между группами траекторий после коррекции Холма
Significant pairwise differences between trajectory groups after Holm

Переменная / Scale	Сравнение (I – J) / Comparison (I – J)	Средняя разность (I–J) / Mean difference	Стандартная ошибка / Std. error	p (скорр, Холм) / p (Holm-corrected)
Экстраверсия (E) / Extraversion (E)	b – e-f-g-h	0,787	0,246	0,041
Эмоциональная стабильность (S) / Emotional Stability (S)	m – e-f-g-h	0,964	0,285	0,028
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale	b – e-f-g-h	6,833	2,113	0,041
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale	b – i	5,415	1,586	0,029
Удовлетворенность жизнью (ШУДЖ) / Satisfaction with Life Scale	b – o	4,868	1,494	0,039
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	b – e-f-g-h	29,611	6,269	<0,001
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	b – i	19,840	4,709	0,002
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	b – k	17,919	4,673	0,008
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	b – o	14,297	4,454	0,044
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	c – e-f-g-h	26,989	6,164	0,002
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	c – i	17,218	4,568	0,010
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	l – e-f-g-h	21,798	5,552	0,008
СЖО, общий балл (SO) / Noetic Orientations Test	m – e-f-g-h	25,503	5,569	<0,001
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism	b – d	1,148	0,326	0,022
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism	b – e-f-g-h	0,991	0,282	0,022
Нормальный перфекционизм (P_NORM) / Normal Perfectionism	b – i	0,705	0,210	0,033
Общее переживание одиночества (L_GEN) / General Loneliness	o – l	0,558	0,173	0,042

Согласно результатам, после коррекции Холма значимые парные различия между группами траекторий были выявлены для нескольких пар траекторий.

Респонденты, выбравшие круто восходящую траекторию (b) отличаются более высокими показателями по шкале *Экстраверсии*, что говорит о об их экспансивности, энтузиазме, уверенности и ассертивности, в отличие от группы траекторий (e, f, g, h). По шкале *Эмоциональной стабильности* были выявлены значимые различия между респондентами, которые выбрали спиралевидную траекторию (m), что свидетельствует о способности контролировать раздражение, недовольство и гнев, а также способность совладать с тревогой и эмоциями, в отличие от группы траекторий (e, f, g, h). По шкале *Удовлетворенности жизнью* были выявлены различия между респондентами, выбравшими траекторию «b», а также группой траекторий (e, f, g, h, i, o), что говорит о большей удовлетворенности своей жизнью в целом первых и низкой удовлетворенности группы (e, f, g, h, i, o).

Как показано в табл. 6, респонденты, выбравшие круто восходящую траекторию (b), получили значимо более высокие баллы по шкале *Нормального перфекционизма* по сравнению с теми, кто выбрал траекторию «d» (плоская горизонтальная линия), объединенную нисходящую группу (e-f-g-h) и тупиковую траекторию «i». Это позволяет предположить, что люди с восходящим субъективным восприятием своего жизненного пути склонны ставить перед собой высокие стандарты и стремиться к совершенству адаптивным образом.

По шкале *Общего переживания одиночества*, отражающей степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми, были выявлены значимые различия между респондентами, выбравшими траектории «o» (чистое поле) и «l» (восходящая ломаная линия). Эти данные могут говорить о том, что для первых характерны актуальная выраженность переживания изоляции, нехватка

эмоциональной близости или контактов с людьми, а вторые не испытывают болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считают себя одиноками.

Для наглядной иллюстрации выявленных различий на рис. 2 представлены средние значения удовлетворённости жизнью (ШУДЖ) и осмысленности жизни (СЖО) в каждой группе траекторий с 95% доверительными интервалами. Видно, что группы с восходящими и спиралевидными траекториями

(b-c, l, m) демонстрируют наиболее высокие показатели по обеим шкалам, тогда как нисходящие траектории (e-f-g-h) и траектория «i» (тупик/зигзаг) — наиболее низкие.

На рис. 3 приведены средние значения экстраверсии и эмоциональной стабильности по группам. Группа b-c значимо превосходит группу e-f-g-h по экстраверсии, а группа m (спираль) — по эмоциональной стабильности. Планки погрешностей соответствуют стандартным ошибкам среднего.

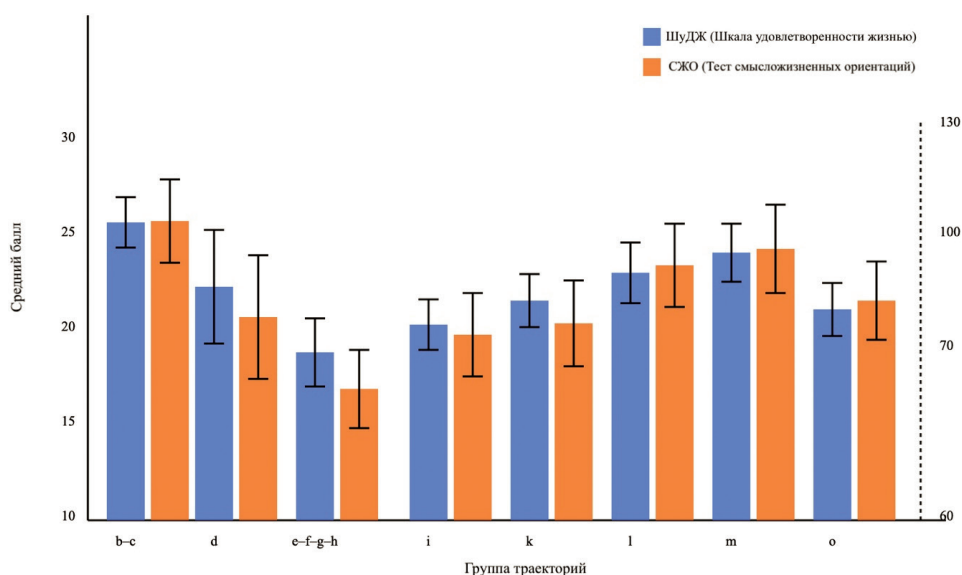


Рис. 2. Средние значения удовлетворенности жизнью (ШУДЖ, синие столбцы) и осмысленности жизни (СЖО, оранжевые) по группам траекторий с 95% доверительными интервалами. Группы b-c, l, m имеют наиболее высокие показатели по обеим шкалам, e-f-g-h и i — наиболее низкие

Fig. 2. Mean values of life satisfaction (SWLS, blue bars) and meaning in life (SO / the Purpose-in-Life Test, orange bars) across trajectory groups with 95% confidence intervals. Groups b-c, l, and m show the highest scores on both scales, while e-f-g-h and i show the lowest

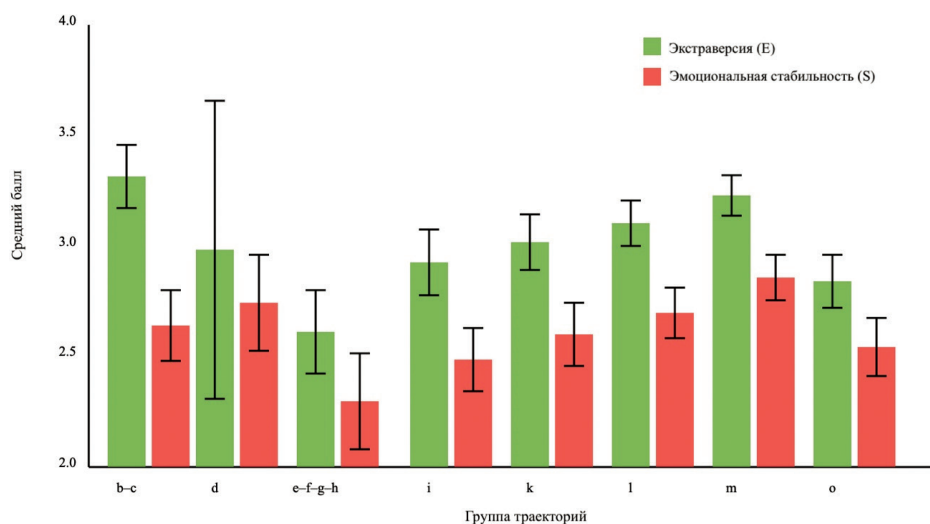


Рис. 3. Экстраверсия (зеленые столбцы) и эмоциональная стабильность (красные) по группам траекторий. Группа b-c значимо выше по экстраверсии, чем e-f-g-h ($p = 0,041$). Группа m значимо выше по эмоциональной стабильности, чем e-f-g-h ($p = 0,028$). Планки погрешностей соответствуют стандартным ошибкам.

Fig. 3. Extraversion (green bars) and emotional stability (red bars) across trajectory groups. Group b-c is significantly higher in extraversion than e-f-g-h ($p = 0,041$). Group m is significantly higher in emotional stability than e-f-g-h ($p = 0,028$). Error bars represent standard errors

Обсуждение результатов

Задачей данного исследования была апробация новой графической методики «Траектория», которая рассматривает возможность использования визуальных данных в качестве интегралов опыта. В нашем случае мы использовали схематичное изображение жизненной траектории, которая является визуальным образом актуального субъективного отношения к собственной жизни.

Результаты исследования подтвердили наличие устойчивых связей между выбором визуального образа жизненной траектории и показателями базовых личностных черт и некоторых других личностных переменных. Полученные данные свидетельствуют о том, что выбор траектории может выступить в роли фактора, который влияет на распределение тех или иных черт и других личностных переменных. Если мы разбиваем людей на группы по выбору траектории, то оказывается, что у них есть различия в выраженности разных психологических параметров.

Мы установили наличие различий средних значений, поэтому следующим шагом с помощью парных множественных сравнений выявили, по каким показателям эти различия значимы: энергичность, эмоциональная стабильность, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, перфекционизм, переживание одиночества.

Полученные результаты согласуются с теоретическими представлениями о том, что визуальные методы могут служить эффективным инструментом диагностики субъективных переживаний и личностных характеристик (Шильманская, 2020; Артемьева, 1999). Выбор определенного типа траектории отражает не только когнитивные представления о собственном жизненном пути, но и эмоциональное отношение к нему, что проявляется в связи с показателями эмоциональной стабильности и удовлетворенности жизнью. Особый интерес представляет связь выбора траектории с показателями перфекционизма. Респонденты, выбирающие круто восходящие траектории, демонстрируют более высокие показатели нормального перфекционизма, что может свидетельствовать о стремлении к достижению высоких

стандартов в сочетании со способностью адаптивно регулировать свое поведение.

Заключение

Проведенный анализ позволяет заключить, что феномен личностных изменений является комплексным и многогранным, требующим для своего изучения интеграции количественных и качественных подходов. Современная психология демонстрирует явный «визуальный поворот», что выражается в разработке и активном использовании таких методик, как «Траектория», для диагностики субъективной картины жизненного пути.

Эти визуальные методы, дополняя традиционные опросники (такие как шкалы смысловых ориентаций, потенциала самоизменений, стиля реагирования на изменения), позволяют получить уникальные данные о переживании человеком процессов изменения, его готовности к ним и субъективном авторстве собственной жизни.

Таким образом, перспективным направлением дальнейших исследований представляется углубленное изучение взаимосвязей между объективными показателями личностной динамики и их субъективной репрезентацией с помощью визуальных и нарративных методик.

Ограничения. Основные ограничения исследования связаны с тем, что для более достоверных данных необходимо расширить выборку. Также появился вопрос об изучении изменения или устойчивости выбора траектории в течении различных временных промежутков. Выборка исследования была достаточно однородной по возрасту и образовательному статусу, что ограничивает возможность генерализации результатов на другие возрастные и социальные группы.

Limitations. The main limitations of the study are related to the need to expand the sample for more reliable data. There is also a question about studying the change or stability of trajectory choice over different time intervals. The study sample was relatively homogeneous in terms of age and educational status, which limits the ability to generalize results to other age and social groups.

Список источников / References

1. Артемьева, Е.Ю. (1999). *Основы психологии субъективной семантики*. М.: Смысл; Наука.
Artemyeva, E.Yu. (1999). *Foundations of the psychology of subjective semantics*. Moscow: Smysl; Nauka. (In Russ.).
2. Бахтин, М.М. (1986). *Эстетика словесного творчества* (2-е изд.). М.: Искусство.
Bakhtin, M.M. (1986). *Aesthetics of verbal creativity* (2nd ed.). Moscow: Iskusstvo. (In Russ.).
3. Базаров, Т.Ю., Сычева, М.П. (2012). Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения». *Психологические исследования*, 5(25), Article 12.

4. Битюцкая, Е.В., Базаров, Т.Ю., Корнеев, А.А. (2021). Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели. *Психология. Журнал ВШЭ*, 18(2), 297–316. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-297-316>
5. Базаров, Т.Ю., Сычева, М.П. (2012). Development and testing of the “Response to Change Styles” questionnaire. *Psychological studies*, 5(25), Article 12. (In Russ.).
6. Битюцкая, Е.В., Базаров, Т.Ю., Корнеев, А.А. (2021). The “Types of Response to a Situation of Change” questionnaire: Scale structure and psychometric properties. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 18(2), 297–316. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-2-297-316>

5. Борхес, Х.Л. (1994). *Сочинения: В 3 т.: Том 1. Сад расходящихся тропок*. Рига: Полярис. (Оригинальная работа опубликована в 1941 г.).
Borges, J.L. (1994). *Works in 3 vols. Vol. 1: The garden of forking paths*. Riga: Polaris. (Original work published 1941).
6. Коржова, Е.Ю. (2006). *Психология жизненных ориентаций человека*. СПб.: Изд-во РХГА.
Korjova, E.Yu. (2006). *Psychology of human life orientations*. Saint Petersburg: Russian Christian Humanitarian Academy Press. (In Russ.).
7. Леонтьев, Д.А. (1992). *Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл.
Leontiev, D.A. (1992). *Noetic orientations test*. Moscow: Smysl. (In Russ.).
8. Леонтьев, Д.А., Миюзова, А.Е. (2015). Разработка графической методики диагностики индивидуальной траектории развития. В: Н.А. Батурич (Ред.), *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: Том 1* (с. 186–192). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ.
Leontiev, D.A., Miuuzova, A.E. (2015) Elaboration of a graphic method of the assessment of an individual developmental trajectory. In: N.A. Baturin (Ed.), *Modern Psychodiagnostics in Russia. Overcoming the Crisis: Proceedings of the III All-Russian Conference on Psychological Diagnostics: Vol. 1* (pp. 186–192). Chelyabinsk: Publishing Center of South Ural State University. (In Russ.).
9. Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н. (2013). Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 10(1), 55–81.
Leontiev, D.A., Osin, E.N. (2013). The Differential Loneliness Experience Questionnaire: Structure and properties. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 10(1), 55–81. (In Russ.).
10. Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н. (2014). Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к методике диагностики. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(4), 110–135.
Leontiev, D.A., Osin, E.N. (2014). Good and bad reflection: From an explanatory model to a diagnostic technique. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 11(4), 110–135. (In Russ.).
11. Манукян, В.Р., Муртазина, И.Р. (2019). Самоизменение: психологический статус и возможности измерения. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 9(4), 331–345. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.401>
Manukyan, V.R., Murtazina, I.R. (2019). Self-change: Psychological status and measurement possibilities. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 9(4), 331–345. (In Russ.). <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.401>
12. Манукян, В.Р., Муртазина, И.Р., Гришина, Н.В. (2020). Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности. *Консультативная психология и психотерапия*, 28(4), 35–58. <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280403>
Manukyan, V.R., Murtazina, I.R., & Grishina, N.V. (2020). Questionnaire for diagnosis of the potential for self-change. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(4), 35–58. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280403>
13. Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И., Неякина, Ю.Ю., Dorfman, Л.Я., Александрова, Л.А. (2015). Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке. *Психологическая диагностика*, 3, 80–104.
Osin, E.N., Rasskazova, E.I., Neiaschina, Yu.Yu., Dorfman, L. Ya., Aleksandrova, L.A. (2015). Operationalization of the five-factor model of personality traits in a Russian sample. *Psychological Diagnostics*, 3, 80–104. (In Russ.).
14. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения*, 1, 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
Osin, E.N., Leontiev, D.A. (2020). Brief Russian-language scales for subjective well-being assessment: Psychometric characteristics and comparative analysis. *Monitoring of Public Opinion*, 1, 117–142. (In Russ.). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
15. Гришина, Н.В., Манукян, В.Р., Муртазина, И.Р. (Ред.). (2021). *Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования*. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та.
Grishina, N.V., Manukyan, V.R., Murtazina, I.R. (Eds.). (2021). *Self-change of personality: problems, models, research*. Saint Petersburg: Saint Petersburg University Press. (In Russ.).
16. Сапронов, Д.В., Леонтьев, Д.А. (2007). Личностный динамизм и его диагностика. *Психологическая диагностика*, 1, 66–84.
Sapronov, D.V., Leontiev, D.A. (2007). Personal dynamism and its assessment. *Psychological Diagnostics*, 1, 66–84. (In Russ.).
17. Шильманская, А.Е. (2020). Возможности визуальных методов в качественных исследованиях личности. *Культурно-историческая психология*, 16(4), 49–55. <https://doi.org/10.17759/chp.2020160405>
Shilmanskaya, A.E. (2020). The potential of visual methods in qualitative personality research. *Cultural-Historical Psychology*, 16(4), 49–55. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2020160405>
18. Шильманская, А.Е., Леонтьев, Д.А. (2021). Личностные изменения: новые подходы и перспективы. *Вопросы психологии*, 67(4), 111–120.
Shilmanskaya, A.E., Leontiev, D.A. (2021). Personality changes: New approaches and perspectives. *Questions of Psychology*, 67(4), 111–120. (In Russ.).
19. Щукина, М.А. (2014). Субъективный подход к саморазвитию личности: возможности теоретического понимания и эмпирического изучения. *Психология. Журнал ВШЭ*, 11(2), 7–22.
Shchukina, M.A. (2014). A subjective approach to personality self-development: Opportunities for theoretical understanding and empirical study. *Psychology. Journal of HSE*, 11(2), 7–22. (In Russ.).
20. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
21. Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17(1), 13–26. <https://doi.org/10.1080/14725860220137345>
22. Hudson, N.W. (2020). By force or by choice: The predictive power of volitional personality change goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(5), 1153–1166. <https://doi.org/10.1037/pspp0000021>
23. Hudson, N.W., Fraley, R.C. (2015). Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 490–507. <https://doi.org/10.1037/pspp0000021>

24. Hudson, N.W., Fraley, R.C. (2016). Do people's desires to change their personality traits vary with age? An examination of trait change goals across adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 7(8), 847–856. <https://doi.org/10.1177/1948550616657598>
25. Hudson, N.W., Roberts, B.W. (2014). Goals to change personality traits: Concurrent links between personality traits, daily behavior, and goals to change oneself. *Journal of Research in Personality*, 53, 68–83. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.08.008>
26. Lutz, W., Hill, C.E. (2009). Quantitative and qualitative methods for psychotherapy research: Introduction to special section. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 369–373. <https://doi.org/10.1080/10503300902948053>
27. Lutz, W., De Jong, K., Rubel, J.A. (2019). Measuring, predicting and tracking change in psychotherapy. In: M. Barkham, W. Lutz, L.G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 89–133). Hoboken, NJ: Wiley.
28. Teachman, B.A., Silverman, A.L., Wernitz, A.J. (2019). New directions in mental-health treatment and research: Integrating technological and theoretical advances. In: M. Barkham, W. Lutz, L.G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 625–660). Hoboken, NJ: Wiley.

Информация об авторах

Алеся Евгеньевна Шильманская, кандидат психологических наук, стажер-исследователь международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9395-3086>, e-mail: amiyuzova@yahoo.com

Дмитрий Алексеевич Леонтьев, доктор психологических наук, заведующий международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики (ФГБОУ ВО НИУ ВШЭ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: dmleont@gmail.com

Information about the authors

Alesya E. Shilmanskaya, Candidate of Sciences (Psychology), Research Intern of the International Laboratory of the Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9395-3086>, e-mail: amiyuzova@yahoo.com

Dmitry A. Leontiev, Doctor of Sciences (Psychology), Head of the International Laboratory of the Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University, Higher School of Economics (HSE University), Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>, e-mail: dmleont@gmail.com

Вклад авторов

Шильманская А.Е. — разработка методики, анализ данных, написание рукописи.

Леонтьев Д.А. — разработка методики, концепция и проведение исследования, сбор данных, написание рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Shilmanskaya A.E. — methodology development, data analysis, writing the manuscript.

Leontiev D.A. — methodology development, research concept and design, data collection, writing the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Письменное информированное согласие на участие в этом исследовании было предоставлено респондентами.

Ethics Statement

Written informed consent for participation in this study was obtained from the participants.

Поступила в редакцию 10.12.2025

Поступила после рецензирования 16.04.2026

Принята к публикации 01.06.2026

Опубликована 30.06.2026

Received 2025.12.10

Revised 2026.04.16

Accepted 2026.06.01

Published 2026.06.30