

## Самоизменения: ситуационные детерминанты\*

Н. В. Гришина

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

Для цитирования: Гришина Н. В. Самоизменения: ситуационные детерминанты // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 2. С. 172–185.  
<https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.206>

Одним из трендов современной психологии является изучение самопроцессов как результата признания роли личности в процессе собственного развития и созидания жизненного пространства, в том числе самоизменений как ответа на вызовы изменяющейся реальности. По представлениям современной психологии, готовность и способность человека к изменениям играет важнейшую роль в его эффективном функционировании. На основе проведенных нами исследований была предложена концептуальная модель процесса самоизменений, разработан концепт потенциала самоизменений и методика его диагностики. Актуализация потенциала самоизменения определяется целевыми и ситуационными детерминантами, требующими изучения того, каким образом оцениваются возможности определенной ситуации с точки зрения ее соотношения с целями человека. Для выявления стремления человека к изменениям в психологии используются различные методические решения, которые, однако, подвергаются критике за деконтекстуализированный характер получаемых данных. Попытки его преодоления обращают исследователей к поиску инструментов описания ситуаций и контекста. В статье приводятся примеры исследований, проведенных с помощью Шкалы ситуационизма (lay situationism), выявивших два значимых аспекта — восприимчивость (чувствительность) человека к средовым влияниям и внимание к ситуации, а также направленных на изучение личностных изменений с учетом контекста (Within and Across Context Variability). При описании ситуации предлагается основываться на информации о ее структуре, психологических характеристиках и категории (классе), предлагаются формулировки принципов исследования ситуаций (процессность, реальность и цикличность). Исследования ситуаций с описанием/измерением их отдельных параметров могут быть эффективными при решении частных задач, но не обеспечивают всей полноты информации о ситуации как регуляторе активности человека, поскольку человек взаимодействует с целостной ситуацией, а не с ее отдельными характеристиками. Ставится задача поиска концептов интегрального описания ситуации как основы целевой детерминации поведения, одним из которых является «модель потребного будущего» Бернштейна.

*Ключевые слова:* самоизменения, деконтекстуализированный характер данных, ситуационные детерминанты, образ будущего.

### Самоизменения личности

Изменения реальности, происходящие сегодня, вносят в контекст существования человека множественность возможностей, неопределенность и необходимость адекватных ответов на вызовы новой реальности, самоопределения в меняющем-

\* Работа поддержана грантом РНФ № 22-28-00871.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2022

ся контексте. Это усиливает акцент на роли самой личности в процессе развития и созидания ею собственного жизненного пространства и придает особое значение «само»-процессам.

Тема «само»-процессов занимает все более заметное место в исследованиях психологии личности, значительная часть которых посвящена разработке темы саморегуляции. Первоначально процесс саморегуляции рассматривался по отношению к отдельным психическим состояниям и феноменам, в современной же психологии его начинают анализировать на уровне целостных личностных структур. Растет интерес и к проблемам саморазвития и самодетерминации, как и в целом к теме самопроектирования человека и его собственной жизнетворческой активности.

В современной психологической науке усиливает влияние представление о том, что личностные изменения не столько являются результатом определенных событий или перемен в жизни людей, сколько происходят благодаря активной роли самой личности.

В течение последних лет предметом наших исследований были самоизменения личности. Их изучение является частью общей задачи, стоящей перед психологической наукой, — исследования изменений человека в изменяющемся мире.

Способность человека принимать вызовы изменяющегося мира, проявляя гибкость в стратегиях взаимодействия с ним, является важнейшим фактором его психологического благополучия и успешности в разных видах деятельности и сферах жизни, что было многократно подтверждено в эмпирических исследованиях.

Существенное влияние на работы в данной области оказали исследования К. Двек (С. Dweck), показавшей, что убеждения человека, его самотеории оказывают значительное влияние на эффективность его деятельности. Лица с «гибкой» теорией, в соответствии с которой качества человека и его ресурсы могут быть развиты в результате его собственных усилий (в отличие от теории фиксированности качеств), не только больше открыты обучению и новизне, но и способны лучше справляться с неудачами и трудными задачами (Dweck, 2008; Dweck, Molden, 2005; и др.).

По результатам современных исследований, готовность и способность человека к изменениям играет важнейшую роль в его эффективном функционировании. Так, предметом исследования европейских психологов были особенности повседневного поведения человека и их связь с чертами личности и ситуационным контекстом. В течение семи дней семь раз в течение дня фиксировалась активность участников исследования (занятия и их контекст как взаимодействие с другими или автономность). В результате анализа большого массива полученных данных было установлено, что из немалого числа замеренных личностных характеристик наилучшим предиктором характера активности человека и ситуационного контекста, в котором она реализуется, является ценность «Открытость к изменениям» (Skimina, Ciecuch, 2020).

Стремление и готовность человека изменить черты своей личности (характера, поведения) или жизненной ситуации могут изучаться разными способами. Широко используются качественные методы, интервьюирование, открытые вопросы, прямые вопросы о целях изменений, которые человек перед собой ставит, незаконченные предложения и т. д. Также применяются личностные тесты, с помощью которых можно изучать не только актуальные черты личности, но и то, как человек

хотел бы их изменить. В одном из исследований, проведенных под нашим руководством, его участники дважды заполняли опросник личностных черт, в первый раз оценивая себя десятилетней давности, во второй — свои актуальные черты, что позволило выявить представления человека о динамике собственных изменений (Залеская, 2019); ту же схему можно использовать для изучения предполагаемых изменений.

В недавнем исследовании Т. Миллера (Т. Miller) была предпринята попытка сравнить различные методические решения по выявлению стремлений человека к изменениям. На значительной выборке ( $N = 500$ ) сравнивались данные, получаемые с помощью разных методик. Их сопоставление с результатами использования той же методики в других исследованиях демонстрировало высокую степень совпадения результатов. Но сравнение данных, получаемых при опросах одних и тех же людей с помощью разных методик, выявило высокую степень несовпадения. Фактически единственная характеристика, которая сохраняла статус желаемых изменений при использовании разных методик, — это стремление увеличить экстраверсию. Автором исследования сделан вывод: возможно, разные методики измеряют разную феноменологию, что требует продолжения и уточнения исследований (Miller, 2021).

В коллективной статье европейских авторов, посвященной исследованию ситуаций, упоминаются два подхода в изучении личностной изменчивости. Один из них опирается на повторные оценки состояний личности после каких-то событий или, например, изменений жизненной ситуации; при этом в основном используются прямые отчеты индивидов. Второй подход демонстрирует вариативность личностных проявлений в зависимости от социальных ролей человека (работник, член семьи, друг и т. д.), которая также изучается по самоотчетам респондентов. Разнообразие ролей может приводить к более вариативному поведению по сравнению с индивидами, имеющими устойчивые роли. Как отмечают авторы, эти исследования страдают деконтекстуализированным характером получаемых данных, поскольку особенности контекста во внимание не принимаются. Даже при изучении особенностей поведения человека в разных ролях, что предполагает разные контексты их осуществления, последние не учитываются (Geukes et al., 2017).

Несмотря на общепризнанность значимости контекста как источника личностных изменений, деконтекстуализированный характер получаемых данных остается проблемой большинства проводимых в психологии исследований.

При изучении процессов изменений и самоизменений личности фактор контекста — от конкретной ситуации до жизненного и экзистенциального контекста — приобретает особенное значение.

Результатом серии проведенных нами исследований по теме изменений личности стал предложенный нами концепт «потенциал самоизменений». Понятие потенциала активно используется современной психологией, в том числе под влиянием представителей гуманистической ветви психологической науки. Именно благодаря их работам фокус внимания психологии личности смещается от «человека актуального» к «человеку потенциальному». При возможных различиях в трактовке потенциала — от позиции преформизма, предполагающей его постепенное разворачивание, до экзистенциально-психологического акцента на выборе самого человека — очевидно, что само содержание понятия потенциала предполагает его

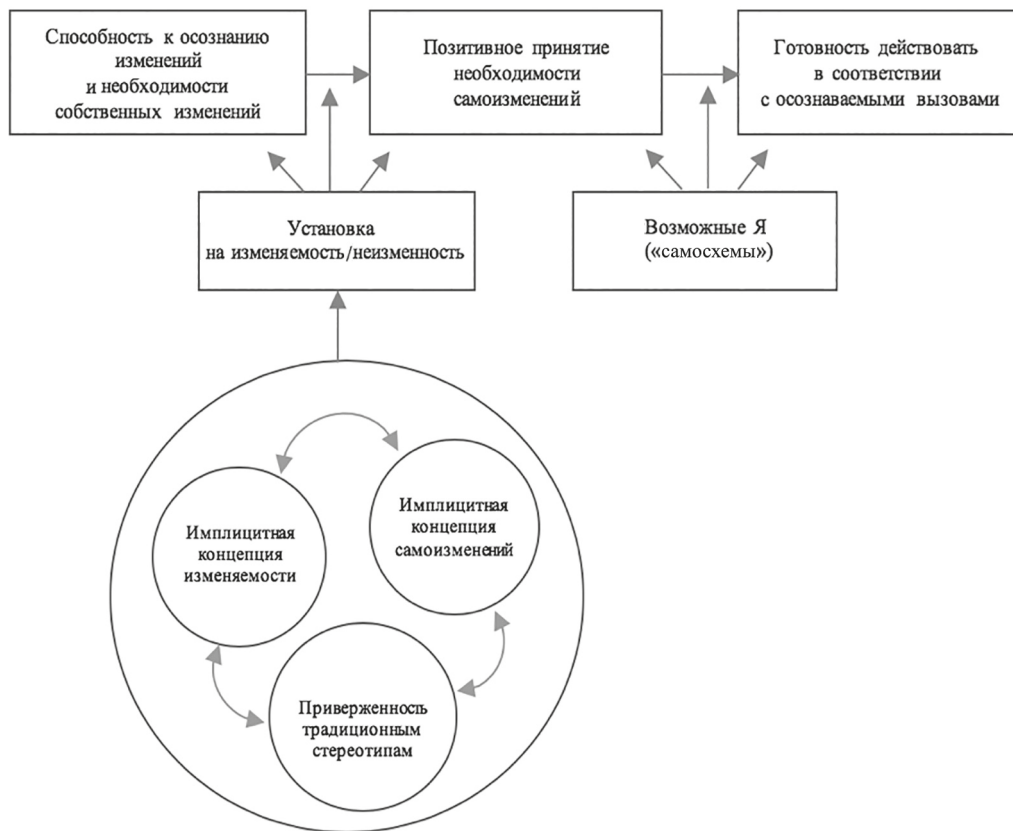


Рис. 1. Модель потенциала самоизменений

актуализацию при определенных условиях. Понятие потенциала самоизменений обобщает ряд личностных и индивидуально-психологических факторов и определяется как совокупность возможностей реализации изменений, относящихся к различным уровням психической организации человека, которые могут им осознанно актуализироваться и инициироваться (Манукян и др., 2020).

На основе проведенных теоретических и эмпирических исследований нами была предложена процессуальная модель потенциала самоизменений, эмпирической верификации которой посвящены уже проведенные и продолжающиеся исследования (рис. 1).

Предложенное нами понятие потенциала самоизменений включает в себя такие (эмпирически верифицированные) компоненты, как потребность личности в самоизменениях (как динамическое начало), вера в возможность самоизменений (имплицитные представления человека о возможностях людей сознательно менять свой характер и поведение в течение жизни), способность к осознанному самоизменениям (как способность к сознательной работе над собой, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь) и возможность самоизменений (относящаяся к психическим ресурсам человека, определяющим его возможности в ситуациях, требующих изменений). Два последних компонента могут быть обозначены как ре-

сурсы потенциала самоизменений, которые, сопрягаясь с потребностью человека в изменениях, поддержанной верой в их возможность, и определяют успешность самого этого процесса.

В своих исследованиях потенциала самоизменений мы исходили из того, что процесс самоизменений запускается прежде всего осознанием человеком необходимости собственных изменений и изменений своей жизненной ситуации (под влиянием вызовов изменяющегося мира, неудовлетворенности актуальной жизненной ситуацией и др.) и позитивным принятием этой необходимости. В основе этого, в соответствии с предложенной нами гипотетической моделью, лежит установка человека на изменяемость/неизменность, которая, как показывают исследования, является глубинной характеристикой, относящейся к фундаментальным измерениям отношений человека с окружающим миром. Эта часть процесса самоизменений образует его когнитивно-аффективный регулятор. Переход к готовности действовать в соответствии с осознаваемой необходимостью изменений (фактическая актуализация потенциала самоизменений) требует участия дополнительных факторов.

К таким факторам, определяющим переход к действенной стадии процесса самоизменений, мы относим целевые и ситуационные детерминанты, то есть цели, жизненные планы, задачи, которые ставит перед собой человек, а также факторы ситуации, предоставляющие ему определенные возможности или ограничивающие его. Тем самым дальнейшее развитие идей процесса самоизменений требует обращения к контекстуальным переменным — изучению как контекста (ситуаций) жизнедеятельности человека, так и его целевых установок (которые также имеют контекстуальный характер, поскольку в той или иной мере соотносятся с ситуацией).

### **Ситуационизм: обыденное сознание и научный дискурс**

Требование учитывать контекст при исследовании психологической феноменологии исходит из признания существенности его влияния на самые разнообразные феномены.

Разработка темы контекстуальности предполагает изучение как минимум двух аспектов: чувствительности человека к контексту своего существования и поиска способов и методов описания самого контекста.

Под наивным ситуационизмом (lay situationism, иногда просто situationism) понимается вера человека в значимость контекста как фактора, влияющего на его поведение. Наивный ситуационизм является своего рода оппозицией наивному диспозиционизму (lay dispositionism) — признанию приоритетной роли личностных характеристик в интерпретации поведения человека.

Исследования в области наивного ситуационизма приходятся на последние десятилетия. Для измерения индивидуальных установок в отношении ситуационного контекста была предложена Шкала ситуационизма, включающая 13 пунктов (например, «Я замечаю, как люди влияют на меня», «Мои добрые намерения могут быть разрушены, когда я сталкиваюсь с соблазнами» и т. д.). Сила влияния ситуационного контекста проверялась через оценку способности человека избегать соблазна в виде употребления не самой здоровой пищи и алкоголя (Roberts et al., 2015).

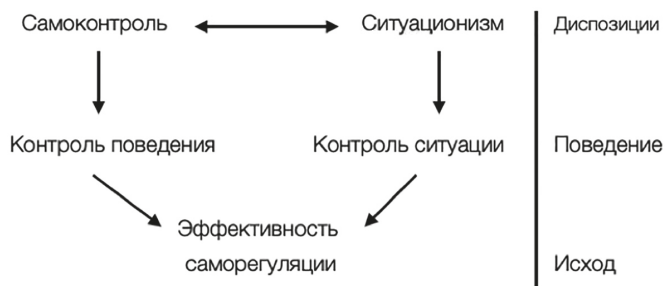


Рис. 2. Концептуальная модель влияния ситуационизма и самоконтроля на саморегуляцию. Ожидается, что ситуационизм, который имеет отрицательную связь с самоконтролем, положительно повлияет на стратегии контроля ситуации. В свою очередь ожидается, что эти стратегии будут влиять на результаты саморегуляции (по Roberts et al., 2015, p. 147)

Предполагается, что высокий уровень ситуационизма связан с более высоким контролем над ситуацией — стратегиями управления/манипулирования средой. При этом важны два условия — с одной стороны, ситуация побуждает индивида вести себя (действовать) определенным образом, с другой — он хочет/мотивирован избежать этих действий. Несмотря на кажущееся сходство понятия ситуационизма с концептом «локус контроля», они имеют существенные отличия. Локус контроля — это воспринимаемые индивидом отношения между своим поведением и его следствиями, а ситуационизм — это воспринимаемые индивидом отношения между средой и последствиями ее влияния.

В результате исследований в ситуационизме как определенной диспозиции были выделены два компонента — восприимчивость (чувствительность) к средовым влияниям и внимание к ситуации. По мнению авторов, это различие является концептуально обоснованным (Roberts et al., 2015).

В основе проводимых исследований — концептуальная схема, в соответствии с которой ситуационизм и самоконтроль как диспозиции индивида определяют поведение, направленное соответственно на контроль собственных действий и ситуации, следствием чего становится успешность саморегуляции (рис. 2). Предполагается, что ситуационизм является своего рода дополнением к самоконтролю, влияя на использование стратегий ситуационного контроля.

Значительное число выполненных исследований было посвящено кросс-культурному сравнению выраженности установок ситуационизма. Так, результаты широкомасштабного исследования европейских психологов показали, что убеждения индивидов относительно значимости влияния на них контекста их жизнедеятельности различались у жителей пяти европейских стран, в которых проводилось это исследование. Было выявлено, что ситуационизм сильнее выражен у представителей восточноевропейских стран и ниже у западноевропейцев (Roberts et al., 2017). Кросс-культурные исследования подтверждают представленность идей ситуационизма в обыденном сознании.

Внимание к наивному ситуационизму оправдано тем влиянием, которое установки людей оказывают на их самосознание и поведение. Уже упоминались исследования К. Двек, в которых были приведены убедительные доказательства влияния

имплицитных представлений людей о возможности или невозможности их личных изменений на результаты их деятельности, в частности на успешность учебной деятельности. В наших исследованиях была подтверждена эмпирически значимая связь веры в возможность изменений (одна из составляющих личностного потенциала самоизменений) с такими характеристиками, как открытость опыту и сотрудничеству в поведении, и, что еще более важно, с толерантностью к неопределенности, характеризующей отношения человека с современной реальностью (Гришина и др., 2022).

Так называемый научный ситуационизм берет свое начало еще в 1920–1930-х гг., когда в работах К. Левина (K. Lewin), У. Томаса (W. Thomas), предложившего концепт «определение ситуации», Л. Выготского, обозначившего переживание в качестве единицы отношений человека со средой, были определены методологические принципы описания взаимодействия человека с ситуацией. Систематизируя идеи К. Левина, Л. Росс (L. Ross) и Р. Нисбетт (R. Nisbett) следующим образом формулируют предложенный им принцип ситуационизма: «Социальный контекст пробуждает к жизни мощные силы, стимулирующие или ограничивающие поведение» (Росс, Нисбетт, 1999, с. 44). Это можно было бы считать трюизмом, если бы не развитие этого тезиса в исследованиях Левина, в том числе в представлениях о канальных факторах, объясняющих различия во влиянии разных факторов в ситуациях, которые не связаны с их величиной.

Идеи ситуационизма в психологии должны стать основой ситуационного подхода, который не сводится к признанию роли ситуации (контекста) в детерминации поведения и активности человека, но предлагает методологические принципы, языки описания и методические инструменты изучения ситуаций.

Попытки развития области психологии ситуаций приходятся на 1970–1980-е гг., однако фактически психология до сих пор не располагает адекватными исследовательскими методами описания ситуаций. В современной психологии с ее критикой вневременных и внепространственных исследований учет контекста описания психологической феноменологии признается необходимым условием получения достоверной информации. Поиск языка описания ситуаций и контекста существования человека остается актуальной задачей, стоящей перед психологической наукой.

## Как изучать ситуации?

Дж. Раутман (J. Rauthmann), Р. Шерман (R. Sherman) и Д. Фундер (D. Funder) в своей работе «Принципы исследования ситуации: к лучшему пониманию психологических ситуаций» отмечают, что недостаточное продвижение в исследовании ситуаций связано с отсутствием ясности в понимании того, как именно следует их изучать, и с отсутствием согласованных концептуальных схем и представлений в этой сфере (Rauthmann et al., 2015).

В своей работе они пытаются найти решение этой проблемы, сформулировав некоторые принципы изучения ситуаций.

По их мнению, при изучении ситуаций должны быть приняты во внимание три типа информации. Во-первых, те признаки, которые относятся к структуре ситуации и которые описываются как элементы, компоненты, части и т. д. Они могут быть систематизированы по пяти основаниям: 1) люди, отношения и социальные интеракции; 2) объекты; 3) события/действия; 4) локация; 5) время.

Во-вторых, это психологические характеристики ситуации, которые отражают значение ее воспринимаемых признаков, это то, как человек воспринимает ситуацию, в силу чего эта ситуация получает психологическую «власть» над ним. Наконец, в-третьих, это классы, или категоризация ситуаций, в основе которых может быть сходство ситуаций по внешним признакам (например, все ситуации, относящиеся к рабочему контексту) или по психологическим характеристикам.

Авторы предлагают три ключевых принципа исследований ситуаций: процессность (Processing), реальность (Reality) и цикличность (Circulatory). Они рассматривают эти принципы как аксиоматичные: это означает, что они не могут быть прямо проверены и представляют собой интуитивно правдоподобные предположения. Однако эти принципы имеют следствия и приложения, которые, в свою очередь, могут быть подвергнуты эмпирической проверке.

Принцип процессности означает, что ситуация с точки зрения своей психологической значимости для индивида представляет собой переживаемый им процесс; психологически это то, что переживается людьми. Принцип реальности предполагает, что любой опыт проживания ситуации (восприятие ситуации, которое может быть артикулировано индивидом) основан на трех типах реальности — объективной физической реальности, квазиобъективной социальной реальности и субъективной, персональной реальности. В качестве закономерного следствия этого принципа утверждается, что люди проявляют некоторое согласие в восприятии ситуационных характеристик, относящихся к социальной (согласованной) реальности, и обнаруживают девиации, относящиеся к их уникальной, персональной реальности. Принцип цикличности акцентирует внимание на взаимодействии индивида с ситуацией. Люди и ситуации концептуально и методологически объединены, поскольку ситуационные переменные определяются личностными переменными. Это означает, что ситуации не могут быть определены, если ситуационные переменные отделяются от личностных.

К. Геукес (K. Geukes) и ее коллеги, отмечая издержки деконтекстуализированных исследований в психологии личности, предлагают для преодоления этих недостатков интегральный подход — Within and Across Context Variability (WAC), который направлен на получение информации об индивиде в контексте (о «контекстуализированном» индивиде) и информации о самом контексте (Geukes et al., 2017). При этом различается вариативность внутри одного и того же контекста и вариативность в разных контекстах.

В описанном авторами исследовании, реализованном на основе принципов подхода WAC, изучались:

- 1) личностные черты (с помощью Большой пятерки);
- 2) состояния — оценка своего состояния по семибалльной шкале по четырем параметрам («в хорошем настроении — в плохом настроении», «скачущий — активный» и др.);
- 3) самооценка («доволен собой — недоволен собой»);
- 4) поведение — оценка в социальной интеракции («дружественное — не дружественное», «самораскрытие — закрытость» и т.д.).

Контекст описывался через особенности ситуации взаимодействия («В какой ситуации имеет место интеракция?»), при этом респонденту предлагался выбор из 17 предложенных вариантов. Категоризация контекста была основана на разде-



лении всех ситуаций на три психологически значимых контекста: социальные увлечения (встречи внутри и вне университета, беседы, культурные мероприятия и т.д.), активное участие (совместная еда в ресторане или университетском кафе, вечеринки, занятия спортом и т.д.) и социальная ответственность (интеракции, связанные с работой или учебой).

Эмпирические данные, полученные в этом исследовании, показали, что индивидам, которые проявляют большую вариативность внутри определенного контекста, также свойственна тенденция к вариативности в разных ситуациях, разных контекстах. Авторы приводят многочисленные данные о связи вариативности в контекстах с личностными характеристиками.

В целом, по мнению авторов, результаты исследования подтвердили необходимость концептуального и эмпирического разделения контекстуальных типов внутриличностной вариативности. В то же время они отмечают важность дальнейшей разработки процедур оценки ситуаций.

Проблема описания и оценки ситуаций является ключевым вопросом в развитии области изучения психологии ситуаций. В 1980-е гг. было предпринято немало попыток выделения различных типов ситуаций, их категоризации по разным основаниям и определения параметров их описания. Изучались ситуации повседневного поведения и ситуации, специально создаваемые в экспериментальных условиях, поведенческие реакции и восприятие ситуаций (Argyle et al., 1981; *Towards a Psychology of Situations*, 1981; см. также: Психология социальных ситуаций, 2001).

В результате было предложено несколько вариантов параметрического описания ситуаций, которые, однако, были весьма уязвимы для критики. М. Аргайл (M. Argyle) приводит пример одного из таких исследований, в котором были выделены следующие параметры описания ситуаций: «дружественная — враждебная», «кооперативная — конкурентная», «глубокая — поверхностная», «равноправная — неравноправная», «неформальная — формальная» и «ориентированная на задачу — не ориентированная». Он предлагает составить из этих параметров комбинацию «ориентированная на задачу», «неравноправная», «дружеская», «глубокая», «кооперативная». По его мнению, эта комбинация параметров описывает такие разные ситуации, как обсуждение рабочих дел с начальником и домашних дел с отцом, прием у психоаналитика или урок игры в теннис. Таким образом, утверждает Аргайл, эти параметры «не рассказывают всей истории», и задачи объяснения поведения человека или его прогнозирования требуют «знать больше» (Argyle, 1981).

Данное высказывание М. Аргайла приведено из его работы сорокалетней давности, однако оно, к сожалению, в полной мере может быть отнесено к вышеописанным современным исследованиям, что в целом вызывает сомнения в релевантности подобных подходов к описанию ситуаций.

## Образ ситуации

Параметрические описания ситуаций могут отвечать интересам решения конкретных исследовательских или прикладных задач. Вместе с тем ситуация как регулятор активности человека скорее требует целостных, интегральных описа-

ний. Человек реагирует на возникающий у него целостный образ ситуации, который становится основой ее понимания и, соответственно, определяет поведение человека.

Несмотря на то что ситуации являются трудноуловимым объектом изучения и число посвященных им исследований неоправданно мало, общие закономерности их восприятия соответствуют представлениям, сформулированным в области психологии социального познания.

Фундаментальным принципом, лежащим в основе восприятия человеком окружающего мира, является принцип категоризации, которая представляет собой процесс упорядочивания объектов или событий, инструмент их систематизации. Опираясь на имеющийся у него опыт, прототипы ситуаций, ситуационные модели, когнитивные репрезентации, индивид формирует или, в более принятой сегодня формулировке, конструирует образ ситуации, определяя ее для себя, и соответственно строит свое поведение, самоопределяя себя в этой ситуации.

Однако описанная объяснительная схема, экстраполирующая сформированные у человека привычные паттерны поведения на актуальные ситуации и далее рассматривающая их как основание для прогнозирования его будущего поведения, имеет ограниченную силу и может рассматриваться как релевантная только по отношению к действиям реактивного характера.

В свое время еще в работах классиков отечественной физиологии, прежде всего А. А. Ухтомского и Н. А. Бернштейна, отмечалось, что причиной реактивного действия является вызвавшее его раздражение. Когда же речь идет об активном действии, его причиной становится «образ чего-то, чего еще нет, но что должно наступить», то, что по своему содержанию принадлежит будущему. В формулировке Бернштейна основная задача изучения активности человека звучит следующим образом: «Проблема физиологии активности — это проблема антиэнтропического преодоления среды, проблема поиска и предваряющего планирования своих действий, а тем самым — общая проблема оптимизации организмом условий для своего роста и закономерного развития» (Бернштейн, 1966, с. 27). Таким образом, в понимании Бернштейна живой организм — это активная, целеустремленная система, не просто приспособляющаяся к окружающей среде, но изменяющая ее в соответствии со своими потребностями и целями. При этом активность человека детерминирована не только прошлым, но и «моделью потребного будущего», что означает целевую детерминацию поведения: «Сущность целевой детерминации поведения можно выразить так: действие детерминировано прошлым и “образом потребного будущего”, которые сливаются с настоящим и экстраполируются на будущее». Речь идет о том, что наука о живой природе, наряду с вопросами «как?» и «почему?», должна отвечать еще и на вопрос «для чего?» (Фейгенберг, 2004, с. 143).

Идеи Н. А. Бернштейна, связанные с физиологией активности, имеют характер универсальных методологических принципов и для психологической науки. Для психологии личности это означает, что попытки прогнозирования ее поведения, основанные на прошлом опыте (в частности, представленном в сложившихся паттернах поведения, характерологических и иных особенностях личности), обладают ограниченной объяснительной силой и относятся к привычным паттернам поведения, закрепившимся в силу их повторяемости. Но активные, инициативные или

сложные действия определены целевой детерминацией, соотносимой с конкретной ситуацией или контекстом с его функцией смыслообразования.

В соответствии с этим необходимое дополнение описания процесса самоизменений его целевыми и ситуационными детерминантами требует изучения «образа потребного будущего», который становится значимым фактором самоопределения личности по отношению к актуальной ситуации, предполагающей ее изменения.

Теоретически ключевым фактором оценки этой ситуации должно являться ее соотнесение с «образом потребного будущего» и то, в какой мере провоцируемые (или допускаемые) ею изменения продвигают человека по направлению к его «потребному будущему». Однако его конкретные действия определяются тем, какие возможности предоставляет ситуация и какие ограничения она содержит.

Напомним, что, по К. Левину, жизненное пространство — это пространство возможностей человека. Соответственно, важнейшей характеристикой ситуации является то, что возможно и что невозможно для человека в данной ситуации. Каждое изменение психологической ситуации человека означает, что определенные события, которые прежде были «невозможны» (или «возможны»), сейчас являются «возможными» (или «невозможными»).

Об ограничениях и возможностях контекста пишет и Х. Хекхаузен (H. Heckhausen). Анализируя объяснительные модели, используемые в психологии для описания взаимодействия человека со средой, он в том числе рассматривает вариант, когда те или иные действия не осуществляются из-за ограниченных возможностей ситуации. Таким образом, содержащиеся в жизненном пространстве человека возможности и шансы становятся важнейшими факторами и способами реализации деятельности. Хекхаузен особенно подчеркивает необходимость принятия во внимание социокультурных возможностей осуществления деятельности (Хекхаузен, 1986). Понятие о возможностях — жизненных шансах — как факторах оценки среды используется и в работах по оценке качества жизни. Жизненные шансы — это то, насколько удовлетворительные возможности для жизни с точки зрения экономических, социальных, культурных, экологических факторов предоставляет человеку среда его существования (Veenhoven, 2000).

Таким образом, один из значимых критериев оценки ситуации — это оценка возможностей и ограничений, предоставляемых контекстом. Эта оценка выносится индивидом на основе соотнесения характеристик ситуации со своими целями и интересами, которые интегрируются индивидом в его будущих возможных Я.

Концепция возможных Я, на наш взгляд, обладает эвристическим потенциалом, который может быть использован для обсуждения целевой детерминации изменений человека. По мнению авторов концепции возможных Я (possible selves), Х. Маркус (H. Markus) и П. Нуриус (P. Nurius), традиционным подходам к Я-концепции человека, сфокусированным на актуальном Я, недостает направленности на будущее. Именно возможные Я человека позволяют говорить о его будущем, поскольку отражают его самоотношение, ценности, цели и смыслы, отношения с миром. В рамках проводимых нами исследований именно концепт возможного Я — воплощенного Я рассматривается как образ «потребного будущего», который становится значимым фактором в процессе самоизменений человека и его жизнетворческой активности в целом.

## Заключение

Современный подход к описанию факторов активности личности требует дополнения традиционно рассматриваемых личностных детерминант факторами контекста, связанными с включенностью человека во взаимодействие с окружающим миром. Соответственно этим требованиям в качестве наиболее релевантных выступают объяснительные модели, делающие акцент на взаимодействии человека с ситуацией и ее возможностях и ограничениях, которые оцениваются им с точки зрения ситуационных задач и более масштабных и отдаленных целей, связанных с его будущим. Именно с ними должна быть соотнесена динамика существования личности в изменяющемся мире и ее самоизменений.

## Литература

- Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.
- Гришина Н. В., Манукян В. Р., Муртазина И. Р., Аванесян М. О. Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2022.
- Залеская М. А. Опыт самоизменения как компонент жизненного опыта личности: магистерская диссертация. СПб., 2019.
- Манукян В. Р., Муртазина И. Р., Гришина Н. В. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 4. С. 35–58.
- Психология социальных ситуаций / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001.
- Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Уроки социальной психологии. М.: Аспект Пресс, 1999.
- Фейгенберг И. М. Николай Бернштейн: от рефлекса к модели будущего. М., 2004.
- Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1. М., 1986.
- Argyle M., Furnham A., Graham J. Social Situations. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.
- Argyle M. The experimental study of the basic features of situations // Towards a Psychology of Situations: An Interactional Perspective / ed. by D. Magnusson. Hillsdale, 1981. P. 63–81.
- Dweck C. Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change // Current Directions in Psychological Science. 2008. No. 17 (6). P. 391–394.
- Dweck C. S., Molden D. C. Self theories: Their impact on competence motivation and acquisition // Handbook of Competence and Motivation / eds. A. J. Elliot, C. S. Dweck. New York: The Guilford Press, 2005. P. 122–140.
- Geukes K., Nestler St., Hutteman R., Küfner A., Back M. Trait personality and state variability: Predicting individual differences in within- and cross-context fluctuations in affect, self-evaluations, and behavior in everyday life // Journal of Research in Personality. 2017. No. 69. P. 124–138.
- Miller T. Assessing the desire to change personality across methods // Journal of Personality Assessment. 2021. July.
- Rauthmann J., Sherman R., Funder D. Principles of situation research: Towards a better understanding of psychological situations // European Journal of Personality. 2015. No. 29. P. 63–381.
- Roberts M., Gibbons F., Gerrard M., Klein W. Individual differences in situation awareness: Validation of the situationism scale // The Journal of Social Psychology. 2015. No. 155. P. 143–162.
- Roberts M., Wagner L., Zorjan S., Nemeth E., van Toor D., Czaplinski M. Testing the Situationism Scale in Europe: Scale validation, self-regulation and regional differences // International Journal of Psychology. 2017. No. 4. P. 264–272.
- Skimina E., Ciecuch J. Explaining everyday behaviours and situational context by personality metatraits and higher-order values // European Journal of Personality. 2020. No. 34. P. 29–59.
- Towards a Psychology of Situations: An Interactional Perspective / ed. D. Magnusson. Hillsdale, 1981.
- Veenhoven R. The Four Quality of Life // Journal of Happiness Studies. 2000. No. 1 (1). P. 1–39.

Статья поступила в редакцию 20 февраля 2022 г.;  
рекомендована к печати 17 марта 2022 г.

Контактная информация:

Гришина Наталья Владимировна — д-р психол. наук, проф.; grinat07@gmail.com

## Self-changes: Situational determinants\*

N. V. Grishina

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

**For citation:** Grishina N. V. Self-changes: Situational determinants. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022, vol. 12, issue 2, pp. 172–185. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.206> (In Russian)

One of the trends in modern psychology is the study of self-processes as a result of recognizing the role of the individual in the process of development and creation of his own living space, including self-changes as a response to the challenges of a changing reality. According to the results of modern research, the readiness and ability of a person to change plays a crucial role in its effective functioning. Based on our research, a conceptual model of the process of self-change was proposed, the concept of the potential for self-change was developed, and a methodology for its diagnosis was proposed. The actualization of the potential for self-change is determined by the target and situational determinants, which require studying how the possibilities of the situation are assessed in terms of its correlation with the goals of a person. To identify a person's desire for change, various methodological solutions are used that, however, are criticized for the decontextualized nature of the data obtained. Attempts to overcome this compel researchers to search for tools for describing situations and context. The article provides examples of studies conducted using the scale of situationism (lay situationism), which revealed two significant aspects — the susceptibility (sensitivity) of a person to environmental influences and attention to the situation; research focused on the study of personality changes, taking into account the context (WAC — Within and Across Context Variability); when describing a situation, it is proposed to be based on information about the structure of the situation, its psychological characteristics and the category (class) of the situation, the formulation of the principles for studying situations (processing, reality and circularity principles) is proposed. Studies of situations with a description/measurement of its individual parameters, however, can be effective in solving particular problems, but do not provide complete information about the situation as a regulator of human activity, since a person interacts with the whole situation, and not with its individual characteristics. The task is to search for concepts of an integral description of the situation as the basis for the target determination of behavior, one of which is Bernstein's "model of the required future".

*Keywords:* self-changes, decontextualized nature of data, situational determinants, image of the future.

## References

- Argyle, M. (1981). The experimental study of the basic features of situations. In: *Towards a Psychology of Situations: An Interactional Perspective* (pp. 63–81), Magnusson D. (ed.). Hillsdale.
- Argyle, M., Furnham, A., Graham, J. (1981). *Social Situations*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Bernstein, N. A. (1966). *Essays on the physiology of movements and the physiology of activity*. Moscow: USSR Academy of Medical Sciences Press. (In Russian)
- Dweck, C. (2008). Can personality be changed? The role of beliefs in personality and change. *Current Directions in Psychological Science*, 17 (6), 391–394.
- Dweck, C. S., Molden, D. C. (2005). Self theories: Their impact on competence motivation and acquisition. In: Elliot A. J., Dweck C. S. (eds). *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 122–140). New York: The Guilford Press.

---

\* The study was supported by the Russian Science Foundation grant no. 22-28-00871.

- Feigenberg, I. M. (2004). *Nikolay Bernshtein: from a reflex to a model of the future*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Geukes, K., Nestler, St., Hutteman, R., Kufner, A., Back, M. (2017). Trait personality and state variability: Predicting individual differences in within- and cross-context fluctuations in affect, self-evaluations, and behavior in everyday life. *Journal of Research in Personality*, 69, 124–138.
- Grishina, N. V., Manukyan, V. R., Murtazina, I. R., Avanesyan, M. O. (2022). *Personality self-changes: problems, models, research*. St Petersburg, St Peterburg University Press. (In Russian)
- Hekkausen, H. (1986). *Motivation and activity*, vol. 1. Moscow, Pedagogica Publ. (In Russian)
- Manukyan, V. R., Murtazina, I. R., Grishina, N. V. (2020). Questionnaire for diagnosing the potential for personality self-change. *Consultative psychology and psychotherapy*, 28 (4), 35–58. (In Russian)
- Miller, T. (2021). Assessing the Desire to Change Personality across Methods. *Journal of Personality Assessment*, July.
- Psychology of social situations* (2001), comp. and ed. by N. V. Grishina. St Petersburg: Piter Publ. (In Russian)
- Rauthmann, J., Sherman, R., Funder, D. (2015). Principles of situation research: Towards a better understanding of psychological situations. *European Journal of Personality*, 29, 363–381.
- Roberts M., Wagner L., Zorjan S., Nemeth E., van Toor D., Czaplinski M. (2017) Testing the Situationism Scale in Europe: Scale validation, self-regulation and regional differences. *International Journal of Psychology*, 52, 264–272.
- Roberts, M., Gibbons, F., Gerrard, M., Klein, W. (2015). Individual differences in situation awareness: Validation of the situationism scale. *The Journal of Social Psychology*, 155, 143–162.
- Ross L., Nisbett R. (1999). The Person and the Situation. *Perspectives of Social Psychology*. (In Russian)
- Skimina, E., Ciecuch, J. (2020). Explaining everyday behaviours and situational context by personality metatraits and higher-order values. *European Journal of Personality*, 34, 29–59.
- Towards a Psychology of Situations: An Interactional Perspective* (1981), ed. by D. Magnusson. Hillsdale.
- Veenhoven, R. (2000). The Four Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 1 (1), 1–39.
- Zalesskaya, M. A. (2019). The experience of self-change as a component of the life experience of the individual: master's dissertation. St Petersburg University. (In Russian)

Received: February 20, 2022

Accepted: March 17, 2022

#### Author's information:

Natalia V. Grishina — Dr. Sci. in Psychology, Professor; grinat07@gmail.com