
ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ ЖИЗНЕТВОРЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Д.А. ЛЕОНТЬЕВ*,

Национальный исследовательский университет «Высшая школа
экономики», Москва, Россия, dmleont@gmail.com

А.Е. МИЮЗОВА**,

Московский музей современного искусства, Москва, Россия,
amiyuzova@yahoo.com

Статья посвящена эмпирическому анализу возможных эффектов прохождения авторских жизнетворческих мастерских и семинаров открытия экзистенциального опыта. В исследовании были применены оригинальные качественные подходы: описание изменений с их последующим контент-анализом и факторным анализом категорий, а также графическая методика «Траектория». Оба метода обнаружили свою вполне удовлетворительную надежность, валидность и содержательность. Можно утверждать, что к эффек-

Для цитаты:

Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е. Личностные изменения как результат жизнетворческой работы // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1. С. 44—63. doi: 10.17759/cpp.20162401004

* *Леонтьев Дмитрий Алексеевич*, доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, Москва, Россия, dmleont@gmail.com

** *Миюзова Алеся Евгеньевна*, методист по музейно-образовательной деятельности ГБУК г. Москвы «Московский музей современного искусства», Москва, Россия, amiyuzova@yahoo.com

там жизнетворческой работы относятся изменение отношения к неопределенности и субъективное расширение воспринимаемых возможностей.

Ключевые слова: жизнетворчество, эффективность, изменения, неопределенность, возможности, контент-анализ.

Введение

В 2001—2004 гг. первым автором была разработана и с 2005 г. приняла форму регулярных занятий групповая практика жизнетворчества [6; 7; 17]. Эта форма практики определяется автором как нетерапевтическая, хотя ее формат сходен с форматом групповой психотерапии. Идея жизнетворчества выросла из понятия онтогогики — введения в реальность жизни, — которым Дж. Бьюджентал обозначал в раннем варианте своей концепции вторую фазу экзистенциально-гуманистической психотерапии [15], а также из обнаружения ряда общих черт в психотерапевтических, педагогических и религиозных практиках там, где они направлены на расширение жизненного мира, и попыток вычленив их общий знаменатель и построить на этой основе специфическую методологию психологической помощи, которая не предполагает специфического психотерапевтического контекста и не основана на эмоционально заряженном терапевтическом альянсе трансферентной природы.

Мишенью жизнетворческой работы выступает переработка участником своего жизненного опыта в инварианты картины мира. Соответствующая методология основывается на представлении о том, что подавляющее большинство возникающих у людей проблем является следствием их стремления удовлетворить свои потребности, но застойными проблемами их делает неспособность участника извлечь смысл из того, с чем он сталкивается в этом процессе, нарушение механизмов переработки опыта. Жизнетворчество направлено на выявление и устранение препятствий в переработке своего опыта, в результате чего проблемы участников в худшем случае переформулируются и меняют свой смысл, в лучшем случае — просто перестают существовать, оказываются иллюзорными и исчезают.

Целью данного исследования является попытка подойти к оценке изменений, происходящих в результате групповой жизнетворческой работы. Начиная с 2005 г. она проводится первым автором в групповом формате (3 дня, 24 часа) в двух основных вариантах: в виде обучающих семинаров «Открытие экзистенциального опыта» (ОЭО), основная задача которых — дать теоретическое и опытное введение в понимание экзистенциальной реальности и работу с ней, и в виде жизнетворческих мастерских

(ЖТМ) — групп, преследующих исключительно цель продвижения в решении жизненных проблем ее участников. Как правило, в формате ОЭО третий день работы также полностью посвящен житнетворческой работе с проблемами участников. Несмотря на существенное различие задач и сценариев работы, оба формата объединяет выход на экзистенциальный уровень понимания собственной жизни, или уровень самодетерминации, с повседневного уровня детерминированности [7]. Общая атмосфера и отзывы участников групп и того и другого формата схожи, и мы сочли возможным для целей данного исследования объединить их: при поверхностном взгляде различия между ними не были заметны, а для статистической проверки их различий число протоколов было недостаточным.

На сегодняшний день проблема достоверной фиксации результатов психотерапии и иной практической работы психолога остается в числе активно обсуждаемых уже много десятилетий. Попытки сравнения эффективности различных психотерапевтических подходов на основании объективных индикаторов [1] не позволили выявить преимущества одних методов перед другими и даже преимуществ самого факта профессиональной работы перед спонтанной ремиссией. В противоречии с этим находятся субъективные критерии и мотивация клиентов и адресатов помощи, которые исходят из того, что помощь, как правило, приносит им реальную пользу.

Традиционные подходы основаны на сопоставлении результатов статистических изменений определенной переменной до и после некоторого процесса, предполагаемого причиной искомых изменений, например, психотерапии или психологического тренинга. У нас не было оснований априори выдвигать четкие гипотезы о направлениях возможных изменений, поэтому мы опирались на качественный подход, используя два индикатора изменений.

Первым из них явились актуальные описания изменений сразу после окончания группы. Участников групп просили кратко написать, ощущают ли они какие-либо изменения за прошедшие три дня, и в чем они заключаются.

Вариантом свободных описаний служили ретроспективные описания. Участникам групп, проводившихся 5—8 лет назад, рассылались письма по электронной почте с аналогичным вопросом по отношению к давно прошедшей группе.

Кроме того, мы предположили, что возможные изменения могут проявиться не столько в сдвигах значений личностных и ситуационно-оценочных переменных, сколько в изменении качественных параметров самой траектории развития, которую возможно попытаться уловить с помощью разработанной нами [10] новой графической методики.

Рассмотрим эти результаты по порядку.

Актуальные описания изменений

В обработке были использованы краткие самоотчеты 121 участника групп, проходивших в ряде городов России, Украины и Казахстана в 2010—2015 гг. Участников сразу после окончания групп просили коротко написать ответ на вопрос, ощущают ли они какие-либо изменения за прошедшие три дня, и в чем они заключаются (на это уходило не более 10 мин.). 102 из 121 участников были женского пола, образование — высшее, возраст от 21 до 62 лет.

Предварительный анализ всего массива описаний позволил выделить 9 основных контент-аналитических признаков, подлежащих фиксации.

Вот список категорий, выделенных при изучении самоотчетов.

1. Запуск. Пример: «Внутренне я ощущаю, что во мне запущен какой-то механизм на изменение...».

2. Изменения. Пример: «Изменения произошли, потому что они не могли не произойти..».

3. Самоподтверждение. Пример: «Обнаружила, что хорошо живу..».

4. Действия. Пример: «Приняла решение уволиться с работы, причем абсолютно уверена в том, что даже не беспокоюсь...».

5. Эмоции. Пример: «Ощущение уверенности возросшей, просветления, заряда творческого».

6. Телесные ощущения. Пример: «Две ночи между нашими занятиями я очень хорошо и крепко спала...».

7. Мировоззренческие идеи. Пример: «...рефлексивное сознание вошло во все сферы моей деятельности».

8. Толерантность к неопределенности (ТКН). Пример: «...оказывается, нужно признать непредсказуемое и принять неопределенности, спасибо...».

9. Познавательные результаты. Пример: «Открыла для себя, что есть два типа людей...».

Для соотнесения самоотчетов с упомянутыми признаками были приглашены два независимых эксперта с высшим психологическим образованием. Авторы благодарят А. Нечаеву и О. Владимирову, уделивших время и свои профессиональные знания для экспертной оценки самоотчетов.

Экспертам было предложено независимо друг от друга оценить присутствие каждой из 9 категорий в каждом из 121 индивидуального протокола по трехбалльной системе: определено есть (2), трудно сказать (1), определено нет (0). Согласованность экспертных оценок, измеренная с помощью коэффициента конкордации Кенделла, составила 15,9 ($p < 0,05$). Число протоколов, в которых эксперты обнаружили присутствие тех или иных категорий, варьировало от 22 до 107. Чаще всего встречались самоподтверждение и познавательные результаты, реже всего — упоминание телесных ощущений (рис. 1).

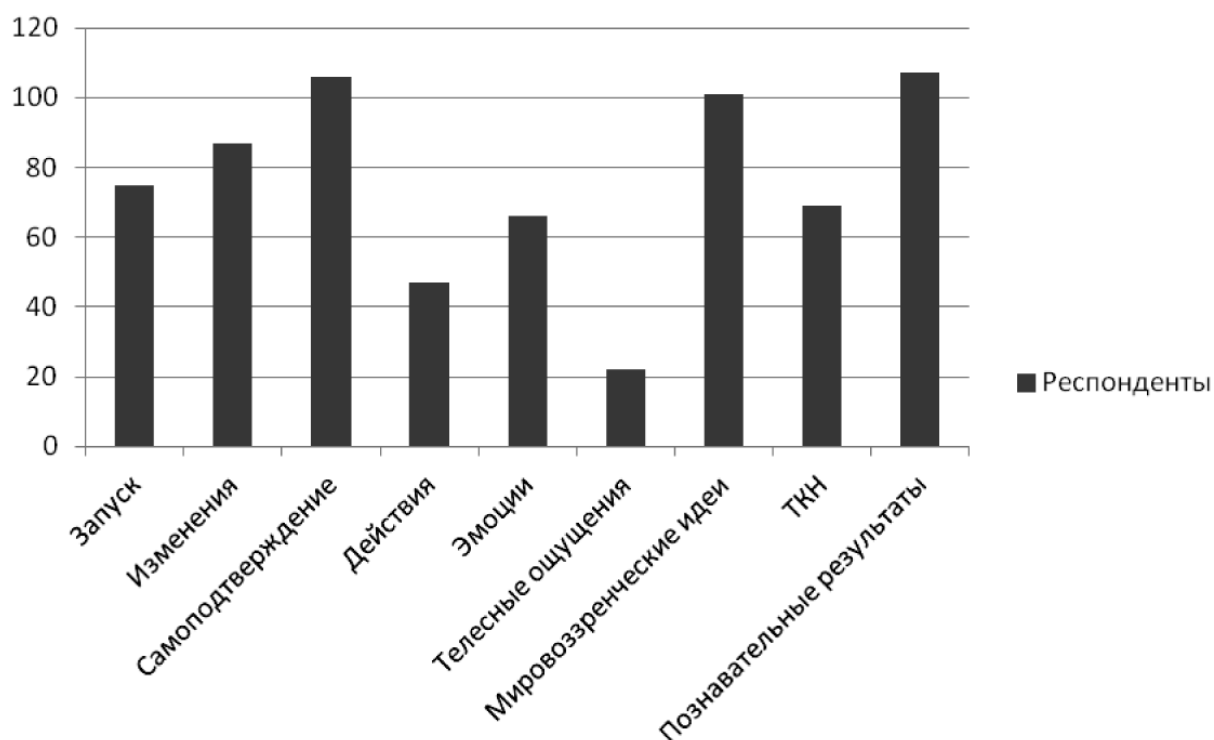


Рис. 1. Репрезентация наличия каждой категории в самоотчетах людей по согласованному мнению двух экспертов в виде гистограммы

Таблица 1

Таблица факторных нагрузок после вращения варимакс

Матрица повернутых компонент				
Признаки изменений	Компонента			
	1	2	3	4
Запуск	,069	-0,492	-0,370	0,604*
Изменения	0,134	0,111	0,747*	-0,058
Самоподтверждение	0,223	0,684*	0,051	-0,066
Действия	0,123	-0,144	0,639*	0,088
Эмоции	-0,078	0,782*	-0,095	0,228
Телесные ощущения	-0,175	0,197	0,272	0,797*
Мировоззренческие идеи	0,837*	0,115	0,202	-0,008
ТКН	0,323*	0,382*	-0,216	0,428*
Познавательные результаты	0,878*	0,028	0,109	-0,048

Примечание. Метод выделения: анализ методом главных компонент.
 Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.
 «*» — факторные нагрузки.

Факторный анализ контент-аналитической матрицы с вращением Варимакс привел к выделению четырех факторов, объясняющих в сумме 64% дисперсии.

Первый фактор, который мы назвали «Осмысление изменений», содержит положительные нагрузки по категориям 7 и 9. Он охватывает процессы понимания и осмысления происходящих изменений.

Второй фактор — «Чувство изменения» включает категории 3 и 5, говорящие о непосредственном переживании процесса изменений и самоподтверждении.

Третий фактор — «Практические изменения» содержит положительные нагрузки по категориям 2 и 4, говорящие о самом наличии изменений и о принятии неких решений.

Четвертый фактор — «Ощущение изменений» содержит положительные нагрузки по категориям 1 и 6, говорящие об ощущении процесса изменений и представлении данного процесса в телесном опыте.

Нагрузка категории 8 (Толерантность к неопределенности), т. е. принятие неопределенности и непредсказуемости, довольно равномерно распределилась на три из четырех факторов и отрицательно коррелировала с третьим фактором «Практические изменения».

В результате изменения отношения к неопределенности она перестает быть каким-то жупелом, чем-то, чего надо бояться и от чего надо бежать, а начинает приносить людям удовольствие, они становятся способны испытывать от этого положительные эмоции. Это изменение отношения выступает важным критерием и предпосылкой личностной зрелости и здорового функционирования [8].

Таким образом, можно сказать, что после участия в мастерской участники склонны выделять себя из потока собственной жизни, т. е. они могут отделить себя от объективно разворачивающегося жизненного процесса. Это может говорить о том, что у участников жизнетворческих мастерских повышается осознанность собственной жизни. В кратких самоотчетах участников также прослеживается то, что они начинают видеть возможность управлять событиями своей жизни и активно в них вмешиваться. Наличие толерантности к неопределенности, т. е. принятия непредсказуемости и неопределенности в жизни является важным индикатором изменения, а также является одной из целей экзистенциальной работы. Тем самым это дает человеку в процессе жизни больше знания и свободы. Таким образом, изменения связаны, во-первых, с эмоциональным предвосхищением и с осознанием того, что происходит, а в дальнейшем с практическим применением осознанных возможностей. Лишь тот, кто понимает смысл, предпосылки и условия операции, которую совершает, может изобрести и другую операцию, поменять способ деятельности, это и есть творческий акт, акт смены отношения и дальнейшего проявления в деятельности [11]. Акт изменения связан с актом смены отношения, что включает в себя осознание прошлого отношения и реализацию нового в деятельности.

Ретроспективные описания изменений

В ретроспективном исследовании были проанализированы ответы на вопросы людей, участвовавших в сессиях групповой экзистенциальной работы (2005—2010 гг.), у которых в свое время описания изменений после группы не собирались.

Самоотчеты были получены путем индивидуального обращения к каждому по электронной почте. Для респондентов был создан специальный почтовый ящик, где аккумулировались все поступающие данные.

Участников исследования просили написать ответ на два вопроса.

1. Скажите, пожалуйста, отмечали ли Вы какие-либо изменения в себе, в своей жизни или в восприятии мира после мастерской/семинара или нет?
2. Если да, то что можете о них сказать? В чем они заключались, как происходили, как отстояли по времени?

В обработке были использованы краткие самоотчеты 29 участников групп, проходивших в ряде городов России и Украины в 2005—2010 гг.

22 из 29 участников были женского пола, образование — высшее, возраст — от 24 до 62 лет. Все самоотчеты написаны в произвольной форме, респонденты писали то, что считали нужным, данные самоотчеты были написаны участниками сессий групповой жизнетворческой работы в 2013 г., т. е. по прошествии от 3 до 8 лет после самой работы.

Предварительный анализ всего массива описаний позволил выделить 6 основных контент-аналитических признаков, подлежащих фиксации.

1. Эмоции, в том числе и эстетические. Пример: «Обострение внутреннего зрения, нравственной впечатлительности».
2. Изменение. Пример: «...изменения не инсайтного а, скорее, пролонгированного характера».
3. Действие. Пример: «...прошла курс личной терапии, продолжаю обучение и развитие».
4. Толерантность к неопределенности. Пример: «Стала воспринимать мир в большей мере как полный возможностей, неопределенности, шансов для развития».
5. Осознание. Пример: «...отозвалась экзистенциальная тревога. Теперь отслеживаю, знаю о ней, учитываю ее».
6. Знание. Пример: «Начал смотреть на проблемы с учетом новых знаний, следить за статьями и книгами в области экзистенциальной психологии».

Для соотнесения самоотчетов с упомянутыми признаками были приглашены два независимых эксперта с высшим психологическим образованием. Авторы благодарят М. Савину и Е. Карцеву, уделивших время и свои профессиональные знания для экспертной оценки самоотчетов.

Экспертам было предложено независимо друг от друга оценить присутствие каждой из 6 категорий в каждом из 29 индивидуальных прото-

колов по трехбалльной системе: определенно есть (2), трудно сказать (1), определенно нет (0). Согласованность экспертных оценок, измеренная с помощью коэффициента конкордации Кенделла, составила 29,7 ($p < 0,001$). Число протоколов, в которых эксперты обнаружили присутствие тех или иных категорий, варьировало от 11 до 27. Чаще всего встречались изменения, реже всего — упоминания эмоций (рис. 2).

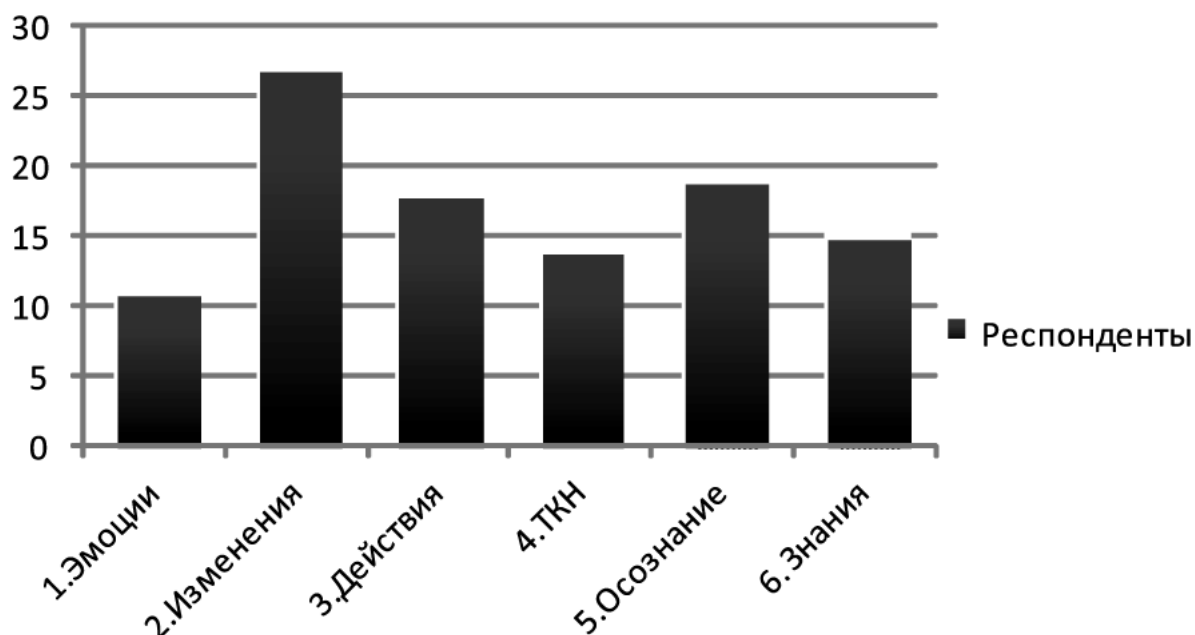


Рис. 2. Репрезентация наличия каждой категории в самоотчетах людей по согласованному мнению двух экспертов в виде гистограмм

Таблица 2

Таблица факторных нагрузок после вращения варимакс

Матрица повернутых компонент		
Признаки изменений	Компонента	
	1	2
Эмоции	0,823*	-0,151
Изменения	0,794*	0,343
Действия	0,239	0,850*
ТКН	0,712*	0,512*
Осознание	0,730*	-0,073
Знания	-0,199	0,836*

Примечание. Метод выделения: анализ методом главных компонент.
 Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера.
 «*» — факторные нагрузки.

Факторный анализ контент-аналитической матрицы с вращением Варимакс привел к выделению двух факторов, объясняющих в сумме 71% дисперсии. Интересно, что, несмотря на небольшую выборку, факторная структура оказалась более четкой, чем для актуальных самоотчетов, поскольку за прошедшее время переживания участников подверглись внутренней переработке; закономерно в этой связи и заметное падение непосредственных эмоциональных переживаний в пользу их более когнитивно проработанных форм.

Первый фактор «Непосредственные изменения» содержит положительные нагрузки по категориям 1, 2, 5. Этот фактор говорит об изменениях, которые отмечают респондентами сразу.

Второй фактор «Опосредованные изменения» включает категории 3 и 6; для данного типа изменений существенной особенностью является практическое воплощение, а также пролонгированность во времени.

Интересно заметить, что нагрузка категории 4 (Толерантность к неопределенности), т. е. принятие неопределенности и непредсказуемости, почти равномерно распределилась на оба фактора.

Эти данные соответствуют показателям, которые мы получили в анализе актуальных самоотчетов, написанных сразу после участия респондентов в сессии групповой работы. Одной из целей экзистенциально-ориентированной психотерапии является осознание отсутствия предзаданности мира в целом и наличие в нем неопределенности. Главное сформировать конструктивное отношение к неопределенности, толерантность к ней. Почти все респонденты отмечают наличие изменений по этому параметру, каждый раскрывает данную категорию по-своему, кто-то начинает говорить об эмоциональной сфере, кто-то об осознании, действиях, о полученных знаниях в отношении к неопределенности, о принятии непредсказуемости жизни, что дает им ресурс для выстраивания особенного отношения к действительности. Многие респонденты говорили о пролонгированном характере изменений.

Наиболее представленными категориями во всех самоотчетах являются категории «Осознание» и «Действия»; таким образом, изменения проявляются в осознании чего-то и последующей реализации того, что осознал, в практической деятельности. Респонденты часто говорят об ответственности, о собственных возможностях, о том, чего они реально хотят, часто упоминается словосочетание «внутренний закон», движение сообразно своему внутреннему закону, упоминается осознание какой-то проблемы, за счет чего перестраивается вся структура отношений к себе, к миру и к своей жизни в целом. На основе данных отчетов можно выделить два вида осознания: осознание как глобальная характеристика и как частное (в данных самоотчетах на примере проблем в межличностных отношениях). С. Кьеркегор говорил, что зна-

ние о чем-то должно приходиться с сознанием: чем больше ты узнаешь, тем больше узнает себя «Я». Становление самого себя есть становление собственного пути, это происходит, когда «Я» равным образом нуждается в возможности и необходимости. Сфера возможного непрерывно расширяется с расширением собственного знания, но главный переход состоит от возможного к действительному, необходимость реализовать возможные отношения сохраняет чувство реальности, а иначе происходит обратный процесс из-за недостатка возможности или из-за недостатка необходимости претворять свои потенциальные возможности в жизнь [5]. Тем самым осознание соединяется с действием и выступает двумя частями одного и того же, т. е. отношения, в нашей работе — в отношении к собственной жизни.

Данные категории так явно были выявлены только в ретроспективных самоотчетах, в самоотчетах же, написанных сразу после окончания группы, их нет. Сфера изменения представлена в большей части самоотчетов в виде эмоциональных переживаний, каких-то вспышек осознания, озарения, категория «Действия» была представлена планами на будущую жизнь, тогда как сейчас фокус изменений сместился с эмоциональной сферы на познавательную и поведенческую. В данных самоотчетах эмоции описаны эстетически, респонденты переосмыслили свои собственные переживания и результат этого переосмысления можно трактовать как единство аффекта и интеллекта. «Вещи не меняются от того, что мы их мыслим, но аффект и связанные с ним функции изменяются в зависимости от того, что они сознаются. Они становятся в другое отношение к сознанию и к другому аффекту, и, следовательно, изменяется их отношение к целому и его единству» [4, с. 251].

Единство интеллекта и аффекта обнаруживается во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики на человека на всех стадиях психического развития, данная связь является динамической. В самоотчетах это хорошо прослеживается: если в актуальных самоотчетах преобладала фрагментарность как и в описании собственных чувств и эмоций, так и в категориях познания, в ретроспективных самоотчетах появилась четкая структура изменений, эмоции перешли на более высоких уровень — эстетические эмоции, а категория «Осознания» соединяется с категорией «Действия», что позволяет респондентам воплощать свои осознанные возможности в практической сфере. Ф.Е. Василюк говорил о самостроительстве личности, об активном и сознательном созидании человеком самого себя, в которое включено не только проектирование, но и чувственно-практическое воплощение собственных проектов и замыслов в условиях трудного существования. Это есть жизненное творчество как наивысший принцип такого жизненного мира [3]. Категория «Знания» в самоотчетах представлена либо в самом начале, и после нее

нет описания изменений в других сферах, либо в конце, где знания выступают в качестве ресурса продолжения поиска себя, собственного становления на своем пути, как подтверждения того, что человек движется в правильном направлении посредством прочитанной литературы, просмотренных фильмов, прослушанных лекций.

Приведенные данные, хоть и не являются лонгитюдными, дают косвенное подтверждение того, что выявленные нами изменения по результатам жизнетворческой работы носят долговременный характер. Для достоверных выводов необходимо лонгитюдное исследование.

Изменение жизненной траектории

В исследовании была также использована разработанная первым автором графическая методика «Траектория», позволяющая зафиксировать изменения качественных параметров самой траектории развития [10].

Обоснование использования графических методов в психологических исследованиях. Психология имеет давние отношения с различными визуальными данными: графическими изображениями, фотографиями и видеозаписями, первоначально используемыми для презентации результатов и объективной фиксации данных наблюдения. В настоящее время визуальные медиа выступают в роли инструмента психологического исследования [20].

Ряд исследователей используют различные визуальные техники для решения сложных проблем, связанных с исследованием опыта. Качественные исследования, включающие визуальные методы, с одной стороны, изучают две взаимопересекающиеся формы повествования: вербальную и визуальную, а с другой — поощряют респондентов рефлексировать о социальном и материальном контекстах их опыта [14]. Каждый человек использует мультимодальные формы экспрессии и коммуникации, когда презентует свой опыт в повседневной жизни. В настоящее время люди становятся опытнее в использовании новых коммуникативных технологий, это позволяет им делиться своими идеями и чувствами, вовлекаться в новые формы социальной интеракции, реляционности, субъективности. Визуальные методы позволяют получить мультимодальные данные, что позволяет лучше представить эмоциональную составляющую опыта [16]. Благодаря использованию визуальных средств у респондентов возникает эмоциональный резонанс и актуализируются воспоминания. Для респондентов использование визуальных данных становится выходом в альтернативную повествовательную позицию, где сталкиваются и интегрируются изначально вербальные воспоминания. Таким обра-

зом визуальные данные выступают не только в роли подсказок для памяти, но могут стать интегралами опыта, то есть дают возможность собрать воедино значимые события прошлого в их отношениях с событиями настоящего. Еще одним аргументом использования визуальных данных в качественном исследовании является потенциальное повышение степени участия респондентов в образовании и организации данных, что позволяет респондентам формировать контекст их индивидуальной истории. Как результат, респонденты имеют больше времени для рефлексии собственного опыта, когда им предоставляется возможность быть более включенными в организацию данных и процесс исследования. Для некоторых исследователей включение респондентов в организацию данных является способом демократизации процесса исследования. Использование визуальных данных также становится всё более популярным в исследованиях идентичности, общения, взаимодействия и телесности [19].

Также в западной психологии появилось немало интересных работ, в которых ассимилируются новые представления об образе [18]. В отечественных исследованиях к визуальным подходам довольно часто обращаются социологи, в отечественной психологии визуальные образы используются преимущественно в рамках исследований с применением традиционных проективных методик, однако и другие, не сводимые к проективной психодиагностике подходы к пониманию образов, хотя и фрагментарно, но все же представлены [2]. Использование и интерпретация визуальных данных в исследовании зависит от тех вопросов, которые исследователь изучает, и от теоретических рамок, в которых он работает.

Методика «Траектория». Материал методики «Траектория» представляет собой набор картинок, символически изображающих ход жизни человека в виде разных вариантов ее траектории (рис. 3); участникам предлагается выбрать из них ту, которая лучше всего соответствует ощущению ими динамики своей жизни, а если такой не найдется, самостоятельно изобразить соответствующую траекторию в чистом окошке. Эта процедура занимает несколько минут. В первичном исследовании [9] было предложено 9 изображений, обозначенных буквами латинского алфавита, и одно поле для своего варианта. Некоторые из исходных вариантов не были выбраны ни разу, и два из оригинальных изображений в первом исследовании оказались повторяющимися у разных участников 2 и 6 раза, что дало нам основание использовать их в количественной обработке, а также включить их в новую версию методики: изображение «l» (зигзагообразная линия с множественными переходами разной амплитуды, переходящая в прямую, направленную резко вверх) и «m» (направленная вверх спираль в боковой проекции).

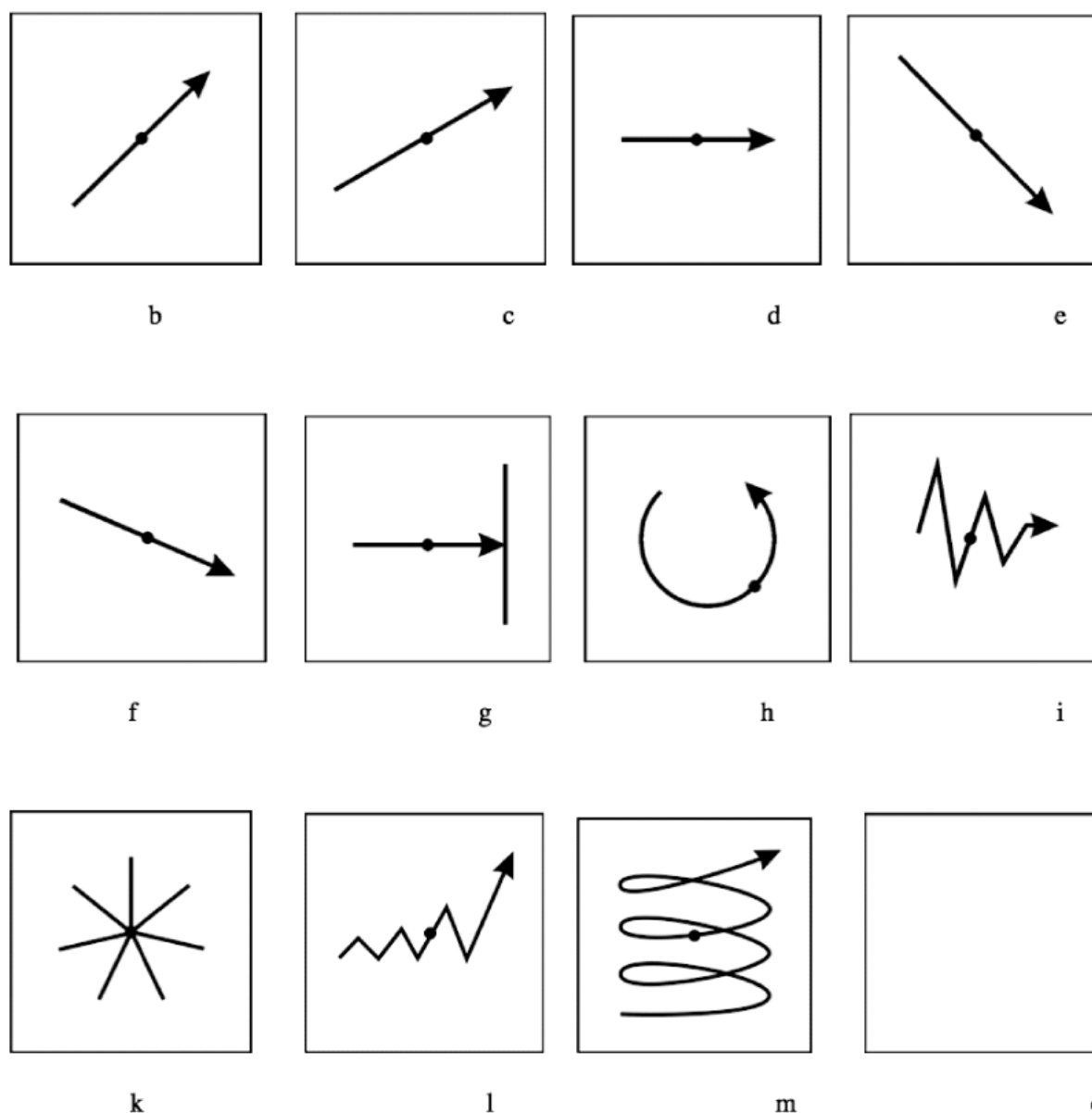


Рис. 3. Графическая методика «Траектория»

В рамках психометрической апробации методики «Траектория» [10] была сделана попытка посмотреть распределение выбора графических изображений и сопоставить данные «Траектории» с классическим опросником «Большая пятерка» (BFQ; русская адаптация Е.Н. Осина) [12]. Сравнение частоты двенадцати изображений в двух срезах по непараметрическому критерию Вилкоксона дало значение $W=0,783$ при уровне значимости 0,05, что фиксирует отсутствие значимых различий между двумя выборками парных изменений. Сопоставление данных «Траектории» с опросником «Большая пятерка» также выявило значимые различия. Для сопоставления данных был выбран метод сравнения средних по каждому фактору для каждого выбора траектории.

Результаты и обсуждение. После отсева протоколов с неточным соблюдением инструкции в обработке был использован 121 протокол с двойными срезами (до и после групповой работы). 101 из 121 участника были женщины, образование у всех высшее, возраст — от 21 до 62 лет. Инструкция, предъявляемая участникам исследования: «Выберите, пожалуйста, из предложенных изображений то, которое лучше всего выражает ход вашей жизни в настоящий момент и подчеркните или обведите его. Если ни одно не подходит, изобразите Ваш собственный вариант в последней клеточке».

Мы предположили, что изменения отразятся в сдвигах частотности выбираемых изображений.

Сравнение частоты двенадцати изображений до и после групповой работы по непараметрическому критерию Вилкоксона дало значение $W=0,008$ при уровне значимости 0,05, что фиксирует наличие значимых различий между двумя выборками парных изменений. Данные показывают, что наблюдается существенный сдвиг в выборе двух изображений («к», «о») после участия в групповой работе. Распределения представлены на рис. 4.

По данным нашего апробационного исследования [10], респонденты, выбирающие вариант «к», отличаются меньшей способностью понимать и чувствовать потребности других людей и эффективно с ними кооперироваться (субшкала Эмпатия методики VFQ), но при этом они также отличаются большим радушием, доверием и открытостью другим людям (субшкала Вежливость), меньшим упорством в достижении совершенства в делах, старанием избежать неудач (субшкала Скрупулезность), характеризуются меньшим интересом к новой информации, чтению, овладению новым знанием (субшкала Открытость культуре), но при этом положительным отношением к вызовам, новому, способностью рассматривать любое явление с разных точек зрения, доброжелательной открытостью различным стилям, способам жизни, разным культурам (субшкала Открытость опыту).

Параллельно вторым автором проводится исследование вербальных ассоциативных описаний использованных в методике «Траектория» графических изображений; в настоящий момент собрано 76 протоколов с их ассоциативными описаниями. Ключевыми ассоциациями, описывающими вариант «к», по нашим данным, являются: жизненные возможности и выборы, открытость новому, самоконцентрация.

Таким образом, выявленные сдвиги выбора графической конфигурации можно рассматривать как показатель сдвига отношения к собственной жизни, что хорошо согласуется с данными, полученными в результате анализа вербальных описаний изменений. Резкое увеличение частоты выбора графической конфигурации «к» связано с расширением собственных возможностей и выборов, что хорошо согласуется с целями участия в сессии групповой экзистенциально-ориентированной работы.

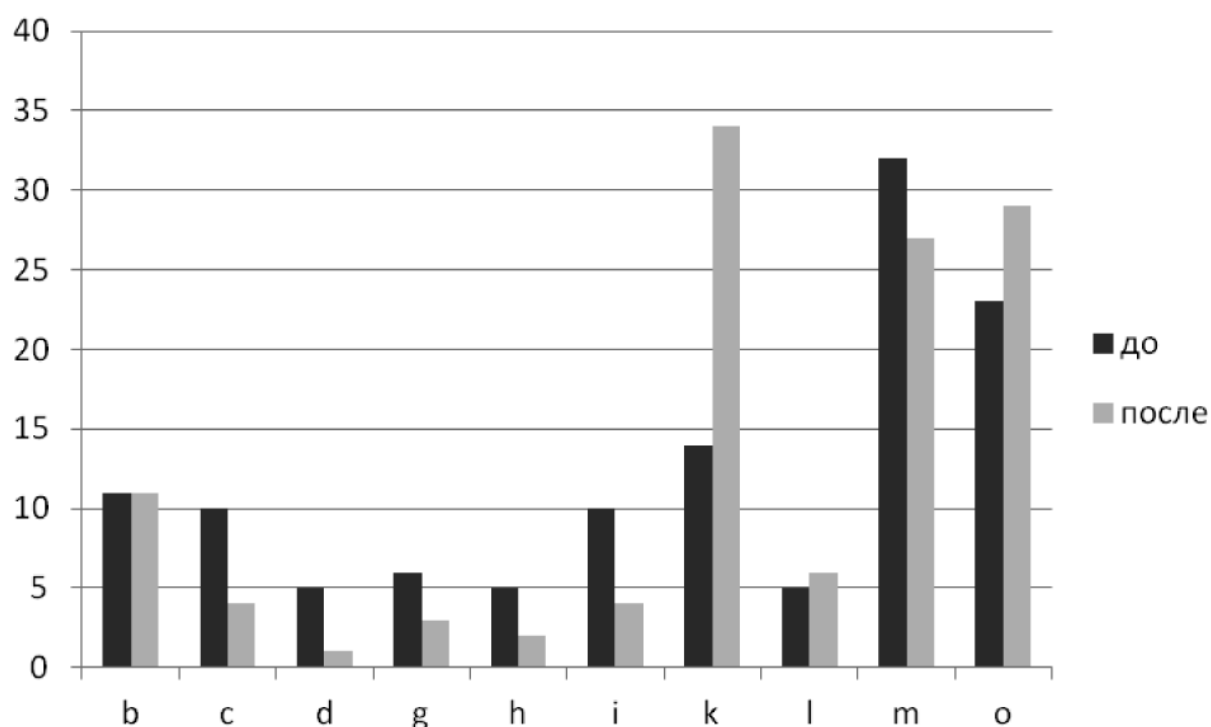


Рис. 4. Результаты распределения различных вариантов графического изображения в виде гистограммы

Значимое увеличение частоты выбора варианта «о» (свой вариант изображения) может свидетельствовать об индивидуализации отношения к собственной жизни, выходе за рамки шаблонов.

Подтверждением этой интерпретации служит использованный нами дополнительный вопрос на бланке методики, на который респонденты давали ответ до и после группы. Вопрос формулировался так: «Как бы Вы оценили число открывающихся перед Вами возможностей выбора жизненного пути?» Предлагалось выбрать один из трех вариантов ответа: «Их мало», «Их много» или «Затрудняюсь ответить». В табл. 3 представлено распределение ответов до и после групповой работы.

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос о возможностях

	До	После
Их мало	6	3
Затрудняюсь ответить	18	8
Их много	92	105

Как видно, уже перед началом работы убедительное большинство респондентов видело много возможностей, так что возможности для еще

большого сдвига ответов в этом направлении были невелики. Тем не менее, оценка значимости полученного сдвига по критерию знаковых рангов Уилкоксона ($Z=-2,522$) свидетельствует о статистической достоверности сдвига при уровне значимости $p=0,012$. Увеличение воспринимаемых возможностей, видимо, также является одним из эффектов жизнетворческой работы.

Заключение

Представленные данные иллюстрируют возможности двух новых подходов к оценке эффективности групповой формы психологической помощи: контент-анализ описаний изменений и методика «Траектория». Оба метода могут быть, по-видимому, применимы к самым разным формам психологической помощи. Конечно же, они не дают прямого ответа на вопрос об эффективности или реальных последствиях соответствующей формы работы, однако помогают сделать шаг в решении методической задачи поиска индикаторов и средств диагностики личностных изменений в процессе психотерапевтической или личностно-развивающей работы.

В том, что касается оценки жизнетворческих мастерских, приведенные результаты позволяют заключить, что при работе в таком формате происходят сдвиги отношения к собственной жизни по двум взаимосвязанным параметрам. Первый из них — большее принятие и осознание неустранимой неопределенности, что, согласно современным представлениям, наиболее продуктивно для личностного развития и сопротивления стрессам [8]. Суть подобного отношения в том, чтобы отказаться от детской иллюзии стабильности и однозначности картины мира и выработать более взрослую позицию принятия неопределенности, другой стороной которой выступает обнаружение новых возможностей. Рост открытости к новым возможностям — это второй аспект выявленных изменений. По сути, эти два аспекта изменений объединены в важном для современного мира понятии антихрупкости [13] — способности жить и действовать в условиях неопределенности, не стремясь (тщетно) избежать ошибок, а реагируя на них развитием.

Благодарности

Статья подготовлена при поддержке РНФ, проект № 14-18-03401 («Экзистенциальные проблемы в современной психологии личности: сближение парадигм»).

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г.Ю. Парадоксы психологии. М.: Эксмо-Пресс, 2009. 352 с.
2. Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2015. 443 с.

3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
4. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. Т. 5. Основы дефектологии. М.: Педагогика, 1984. 369 с.
5. *Кьеркегор С.* Болезнь к смерти. М.: «Академический проект», 2012. 157 с.
6. *Леонтьев Д.А.* Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М.: Смысл, 2001. С. 100—109.
7. *Леонтьев Д.А.* Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жизнетворчество // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 4. С. 164—185.
8. *Леонтьев Д.А.* Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2015. № 40. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html> (дата обращения: 24.04.2015).
9. *Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е.* Методический подход к фиксации изменений личности в результате экзистенциальной работы // Пятая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. Москва, 6—8 мая 2013 г. Материалы сообщений. М.: Смысл, 2013. С. 138—141.
10. *Леонтьев Д.А., Миюзова А.Е.* Разработка графической методики диагностики индивидуальной траектории развития // Современная психодиагностика России: Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т. Т. 1. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. С. 186—192.
11. *Мамардашвили М.К.* Классический и неклассический идеалы рациональности. СПб.: Азбука, 2010. 288 с.
12. *Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Неякина Ю.Ю., Дорфман Л.Я., Александрова Л.А.* Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 80—104.
13. *Талей Н.Н.* Антихрупкость: как извлечь выгоду из хаоса. М.: КоЛибри, 2014. 768 с.
14. *Banks M.* Using Visual Data in Qualitative Research. London: Sage, 2008. 152 p.
15. *Bugental J.F.T.* The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy. 2nd ed., enlarged. New York: Irvingston publs, 1981. 477 p.
16. *Frith H., Riley S., Archer L., Gleeson K.* Editorial: Imag(in)ing Visual Methodologies // Qualitative Research in Psychology. 2005. Vol 2 (3). P. 187—198. doi: 10.1191/1478088705qp037ed
17. *Leontiev D.* Experience Processing as an Aspect of Existential Psychotherapy: Life Enhancement Methodology // Journal of Contemporary Psychotherapy. 2015. Vol. 45 (1). P. 49—58. doi: 10.1007/s10879-014-9284-x
18. *Reavey P.* Back to experience. Material subjectivities and the visual. Presentation at the first Visual Psychologies Conference, University of Leicester, 4 June 2008.
19. *Reavey P., Johnson K.* Visual approaches: using and interpreting images // The Sage handbook of qualitative research / C. Willig, W. Stainton-Rogers (eds). London: Sage, 2008. P. 296—314.
20. *Visual Methods in Psychology: Using and Interpreting Images in Qualitative Research / P. Reavey (ed.).* London: Routledge, 2011. 416 p.

PERSONALITY CHANGES AS A RESULT OF LIFE ENHANCEMENT WORK

D.A. LEONTIEV*,
National Research University Higher School of Economics, Moscow,
Russia, dmleont@gmail.com

A.E. MIYUZOVA**,
Moscow Museum of Modern Art, Moscow, Russia,
amiyuzova@yahoo.com

The paper presents empirical analysis of possible effects of participating in the author's life enhancement master-classes and seminars of discovering existential experience. Original qualitative methods were used in the study: description of changes with subsequent content analysis and factor analysis of the categories, and visual method "Trajectory". Both methods revealed satisfactory reliability, validity and richness of content. It can be claimed that the effects of life enhancement work include changing the attitude to uncertainty and subjective expansion of perceived possibilities.

Keywords: life enhancement, efficacy, changes, uncertainty, resource, content analysis.

Acknowledgements

This work was supported by grant RSF No 14-18-03401 («Existential problems in modern personal psychology: the convergence of paradigms»).

REFERENCES

1. Aizenk G.Yu. Paradoksy psikhologii [Paradoxes of psychology]. Moscow: Eksmo-Press, 2009. 352 p. (In Russ.)
2. Busygina N.P. Kachestvennye i kolichestvennye metody issledovaniy v psikhologii: uchebnik dlya bakalavriata i magistratury (FGOS) [Qualitative and quantitative re-

For citation:

Leontiev D.A., Miyuzova A. E. Personality Changes as a Result of Life Enhancement Work. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 1, pp. 44—63. doi: 10.17759/cpp.20162401004. (In Russ., abstr. in Engl.)

* *Leontiev Dmitry Alekseevich*, PhD, Professor, Head of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, email: dmleont@gmail.com

Miyuzova Alesia Evgen'evna, The Methodologist on Museum and Educational Activity, Moscow City Department of Culture, Moscow Museum of Modern Art, email: amiyuzova@yahoo.com

- search methods in psychology: a textbook for undergraduate and graduate students]. Moscow: Yurayt, 2015. 443 p.
3. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsii) [Psychology of experiences (Analysis of overcoming critical situations)]. Moscow: Publ. MGU, 1984. 200 p.
 4. Vygotskii L.S. Sobranie sochinenii: v 6 t. T. 5 Osnovy defektologii [*Collected Works: in 6 vol. Vol. 5. Fundamentals of Defectology*]. Moscow: Pedagogika, 1984. 369 p.
 5. K'erkigor S. Bolezn' k smerti [The Sickness Unto Death]. Moscow: «Akademi-cheskii proekt», 2012. 157 p. (In Russ.)
 6. Leontiev D.A. Zhiznetvorchestvo kak praktika rasshireniya zhiznennogo mira [Life Enhancement as a practice of extension of the life-world]. 1 Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsial'noi psikhologii: Materialy soobschenii [1st Russian national scientific and practical conference in existential psychology: Proceedings]. Moscow: Smysl, 2001, pp. 100—109.
 7. Leontiev D.A. Opyt metodologicheskogo osmysleniya praktik raboty s lichnost'yu: fasilitatsiya, nootekhnika, zhiznetvorchestvo [Making methodological sense of practices of personality interventions: facilitation, nootechnics, life enhancement]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [*Counseling Psychology and Psychotherapy*], 2012, no. 4, pp. 164—185. (In Russ., abstr. in Engl.)
 8. Leontiev D.A. Vyzov neopredelennosti kak tsentral'naya problema psikhologii lichnosti [Elektronnyi resurs] [The challenge of uncertainty as the key issue of the psychology of personality]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [*Psychological research*], 2015, no. 40. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html> (Accessed 24.04.2015). (In Russ., abstr. In Engl.)
 9. Leontiev D.A., Miyuzova A.E. Metodicheskii podkhod k fiksatsii izmenenii lichnosti v rezul'tate ekzistentsial'noi raboty [A methodological approach to registering personality changes in course of existential work]. Pyataya Vserossiiskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsial'noi psikhologii: *Materialy soobschenii* [5th Russian national scientific and practical conference in existential psychology: Proceedings]. Moscow: Smysl, 2013, pp. 138—141.
 10. Leontiev D.A., Miyuzova A.E. Razrabotka graficheskoi metodiki diagnostiki individual'noi traektorii razvitiya [The development of graphical methods of diagnostics of individual developmental trajectories]. *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii: Preodolenie krizisa: sbornik materialov III Vserossiiskoi konferentsii po psikhologicheskoi diagnostike: v 2 t.* [Modern psychodiagnosics in Russia: Overcoming the crisis: a collection of the III All-Russian conference on psychological diagnostics: in 2 vol.]. Vol. 1. Chelyabinsk: South Ural State University Publishing Center, 2015, pp. 186—192.
 11. Mamardashvili M.K. Klassicheskii i neklassicheskii idealy ratsional'nosti [Classical and non-classical ideals of rationality]. St. Petersburg: Azbuka, 2010. 288 p.
 12. Osin E.N., Rasskazova E.I., Neyaskina Yu.Yu., Dorfman L.Ya., Aleksandrova L.A. Operatsionalizatsiya pyatifaktornoi modeli lichnostnykh chert na rossiiskoi vyborke [Operationalization of the five-factor personality trait model in a Russian sample]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [*Psychological diagnostics*], 2015, no. 3, pp. 80—104. (In Russ.)
 13. Taleb N.N. Antikhрупkost': kak izvlech' vygodu iz khaosa [Antifragile: Things that gain from disorder]. Moscow: KoLibri, 2014. 768 p. (In Russ.)

14. Banks M. Using Visual Data in Qualitative Research. London: Sage, 2008. 152 p.
15. Bugental J.F.T. The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy (2nd ed., enlarged). New York: Irvingston publs., 1981. 477 p.
16. Frith H., Riley S., Archer L., Gleeson K. Editorial: Imag(in)ing Visual Methodologies // *Qualitative Research in Psychology*, 2005. Vol. 2, no. 3, pp. 187—198. doi: 10.1191/1478088705qp037ed
17. Leontiev D. Experience Processing as an Aspect of Existential Psychotherapy: Life Enhancement Methodology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2015. Vol. 45, no. 1, pp. 49—58. doi: 10.1007/s10879-014-9284-x
18. Reavey P. Back to experience. Material subjectivities and the visual. Presentation at the first Visual Psychologies Conference, University of Leicester, 4 June 2008.
19. Reavey P., Johnson K. Visual approaches: using and interpreting images. In Willig C., Stainton-Rogers W. (eds). *The Sage handbook of qualitative research*. London: Sage, pp. 296—314.
20. *Visual Methods in Psychology: Using and Interpreting Images in Qualitative Research* / Reavey P. (ed.). London: Routledge, 2011. 416 p.