



Факультет социальных наук  
Департамент психологии

МП «Консультативная  
психология. Персонология»,  
Специализация «Экзистенциальный  
анализ и логотерапия»

Москва  
2022

Магистерская диссертация

# СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОДЕРЖАНИЯ КОНЦЕПТА «БЫТЬ СОБОЙ» ПОКОЛЕНИЯ МИЛЛЕНИАЛОВ

Студентка:  
Ефимова Дарья  
группа МКП202

Научный руководитель:  
Доцент центра фундаментальной  
и консультативной психологии к.  
пс.н В. Б. Шумский



# АКТУАЛЬНОСТЬ

События конца XX века и начала XXI века существенным образом изменили социокультурную реальность, стали фактором трансформации современной личности и, следовательно, детерминировали преобразования в содержании концепта «быть собой».

Поэтому обращение к идее психологического содержания концепта «быть собой» поколения миллениалов, его феноменологии, становится потребностью времени, продиктованной задачей углубленного понимания природы человека в условиях современности.

В основе данного исследования лежит **научная проблема**, которая заключается *в противоречии между потребностью общества в более глубоком понимании явления «быть собой» с целью формирования психологически здоровой полноценной личности и недостаточной изученностью психологического содержания концепта «быть собой» в современном обществе с учетом специфики трансформации личности.*



## ЦЕЛЬ

Исследование специфики содержания концепта «быть собой» у поколения миллениалов

## ОБЪЕКТ

Содержательно-смысловое наполнение концепта «быть собой» в современном обществе

## ПРЕДМЕТ

Психологическое содержание концепта «быть собой» у поколения миллениалов

## ЗАДАЧИ

- 1) определить социокультурные основания важности исследования концепта «быть собой» у миллениалов;
- 2) изучить различные подходы к пониманию концепта «быть собой»;
- 3) проанализировать психологические исследования концепта «быть собой»;
- 4) дать характеристику основаниям эмпирического исследования;
- 5) описать программу и процедуру проведения эмпирического исследования;
- 6) провести феноменологический анализ концепта «быть собой» поколения миллениалов;
- 7) осуществить анализ и обсуждение результатов эмпирического исследования

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Миллениалы** — люди, родившиеся в период примерно с 1985 по 2002 годы, представители поколения миллениум, встретившие новое тысячелетие в юном возрасте.

Если учитывать поколение без пограничников (пограничные, эхо-поколения) и особенности развития РФ – то это молодежь, которая родилась с **1989 по 1999** годы [Шамис, 2019].



Шамис Е. М. В семье не без Миллениума. Что делать поколению, которое меняет мир. М.: Университет «Синергия», 2019. 580 с

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Быть собой** — концепт, содержательно раскрывающийся в психологической науке через терминологию подлинности (Э. Фромм, Д. Винникот, К. Хорни, А. Лоуэн и др.), конгруэнтности (К. Роджерс), аутентичности (Дж. Бюдженталь, С. Мадди, А. Лэнгле и др.)

**Подлинность** – самоощущение, основанное на спонтанном аутентичном опыте и чувствах, что ты живой, что у тебя есть настоящее «Я», проявленность без противоречий [Winnicott, 2009].

---

**Конгруэнтность** – это соответствие/согласованность переживания, сознавания и сообщения о нем другим (поведенческих проявлений) [Роджерс, 1994].

---

**Аутентичность** – это способность сказать: я такой и согласен с тем, что я такой, таким я хочу быть дальше. И я буду поступать в соответствии с самим собой и с тем, что я переживаю как важное для себя [Лэнгле, 2014].

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ



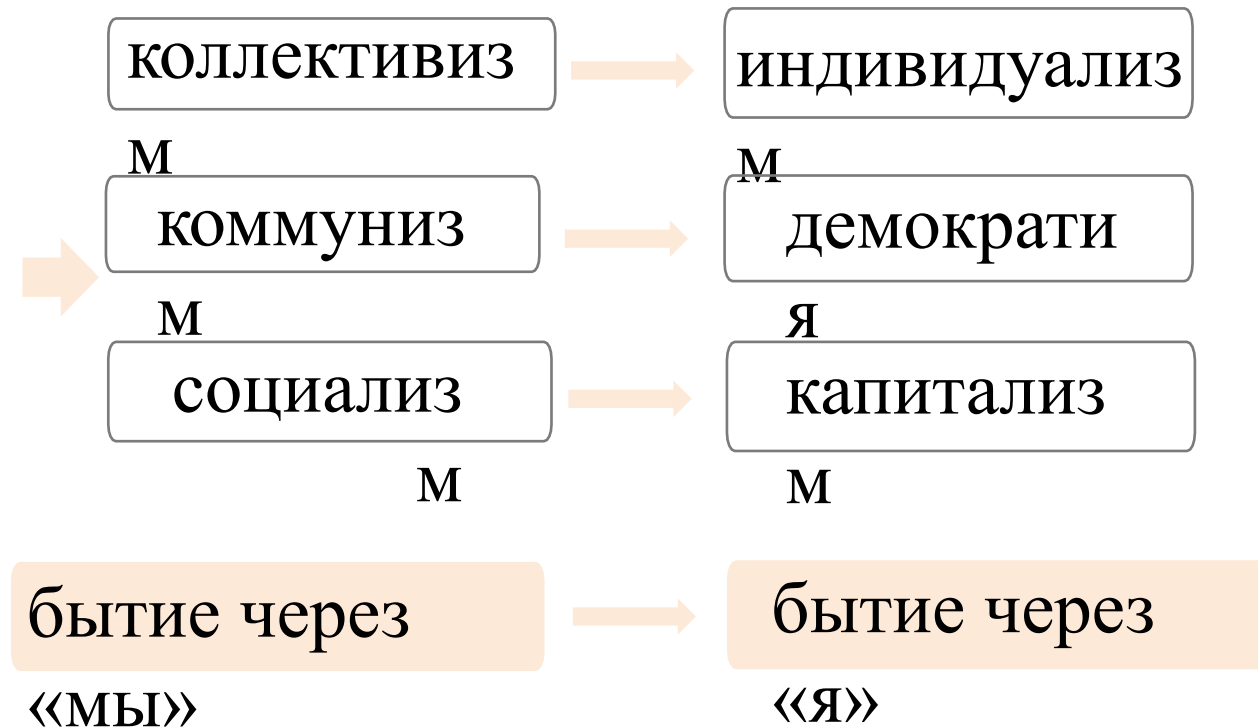
В нашем исследовании концепт **«быть собой»** мы рассматриваем как чувственный опыт *переживания* особого *состояния* «бытия самим собой», «бытия в соответствии с тем, что ты есть», которое изменчиво и процессуально, зависит от контекстов и обстоятельств, синонимично понятиям *«аутентичности»*, *«подлинности»*, *«конгруэнтности»*.

Состояние, в данном контексте, означает набор поведенческих, ментальных и эмоциональных реакций, которые испытывает человек в конкретной ситуации. Если человек находится в каком-либо состоянии, то он при этом в состоянии испытать сопутствующее этому состоянию чувство [Fridhandler, 1986]. Состояние поддается осознанному самоанализу, так как референтом того или иного состояния является само чувствование индивидом себя, проживающим это состояние [Newman, 2019].

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

## в России:

Перестройка (1985 - 1991 гг.)  
Политика гласности (с 1987 г.)  
Распад СССР (1991 г.)  
Завершение холодной войны (1991 г.)  
Рост цен на нефть (с 2000 г.)





# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

## в мире:



**Новая искренность** – чувственный опыт обращения к подлинности, к бытию настоящим, целостным, ироничным и искренним одновременно, серьёзным и время от времени сентиментальным, наивным, не идеальным: уязвимым, признающим свои слабые стороны, совершающим ошибки, принимающим себя в своей естественной среде [Akker, Vermeulen, 2010] .



# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

## БЫТЬ СОБОЙ

в исследованиях А. Wood, D. Pinto, G. Barrett-Lennard, J. Maltby, S. Grégoire, С. Нартова-Бочавер, М. Рагулина и др.

аутентичность

диспозициональная черта  
свойство  
признак  
качество  
характеристика личности

методика исследования -  
*количественная*

## БЫТЬ СОБОЙ

в психотерапевтической практике  
(экзистенциальный анализ А. Лэнгле;  
экзистенциально-гуманистический  
подход; ЧЦП К. Роджерса и др.)

бытие самим собой

переживание  
состояние  
чувство/ощущение  
опыт реализации  
процесс

Данное исследование  
направлено на изучение  
«бытия собой», как  
чувственно  
переживаемого опыта

методика исследования -  
*качественная*

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ВОПРОСЫ

- 1 В чем специфика психологического содержания концепта «быть собой» поколения миллениалов?
- 2 Если аутентичность представляет собой феномен бытия человека, а не количественно измеряемую характеристику, то как те или иные элементы концепта «быть собой» проявляют себя во внутриличностном пространстве личности?
- 3 Как переживается концепт «быть собой»? Какой внутриличностной феноменологией он сопровождается?



# МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ – КАЧЕСТВЕННАЯ



## Методы

Получение данных → полуструктурированное глубинное интервью [Smith, 2005]

Обработка данных → описательный феноменологический анализ [Giorgi, Giorgi, 2003]

Giorgi, A., Giorgi, B. The descriptive phenomenological psychological method // In Qualitative re-search in psychology. Washington, DC: American Philosophical Association. 2003. P. 243–273.

Smith, J.A. Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods // Experimental Psychology. 2005. Vol. 52(1). P. 80-81.



## Выборка

10 миллениалов в возрасте от 27 до 29 лет

Средний возраст – 28 лет

## МИЛЛЕНИАЛЫ



1989

1990

1991

1992

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

Таблица 1 – Характеристика выборки

Код	Пол	Год рождения	Возраст	Образование (завершенное)	Специальность	Сфера деятельности
P1	ж	1993	29 лет	Высшее	Маркетолог	Маркетинг
P2	ж	1994	28 лет	Высшее	Экономист	SMM
P3	м	1995	27 лет	Высшее	Дизайнер	Мода
P4	м	1995	27 лет	Высшее	Экономист	Продажи
P5	м	1994	29 лет	Высшее	Режиссер	Искусство
P6	ж	1993	29 лет	Высшее	Менеджер	Туризм
P7	ж	1993	29 лет	Высшее	Политолог	Управление
P8	ж	1994	28 лет	Высшее	Журналист	SMM
P9	м	1995	27 лет	Высшее	Архитектор	Медиа
P10	м	1993	29 лет	Высшее	Лингвист	Туризм

# РЕЗУЛЬТАТЫ. ВЫДЕЛЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ



# РЕЗУЛЬТАТЫ: КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Определяет понимание респондентами концепта «быть собой»

**Понимание** – это тот вывод, та семантическая конструкция, тот нарратив, то знание, которое определяет содержание концепта «быть собой»: респонденты как бы дают определение словосочетанию «быть собой».

Таблица 2 – Феномены понимания «бытия собой»

№	Феномены	В опыте	Частотность
1	Комфорт	P1, P3, P4, P5, P8, P10	0,6
2	Внимательность к себе, прислушивание к себе, понимание себя	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	1,0
3	Открытость	P1, P2, P3, P4, P5, P8, P9	0,7
4	Отсутствие страха	P2, P3, P5, P7, P8, P10	0,6
5	Возвращение к естественным проявлениям	P5, P7, P9, P10	0,4
6	Следование своим желаниям, потребностям	P1, P2, P3, P5, P6, P7, P9, P10	0,8
7	Честность к себе, честность перед собой	P2, P3, P4, P5, P6, P8, P9, P10	0,8
8	Отсутствие притворства	P1, P2, P4, P6, P7, P8, P10	0,7
9	Делать то, что хочется	P2, P5, P6, P7, P9, P10	0,6
10	Действовать в согласии с внутренним голосом	P2, P3, P4, P6, P8, P9, P10	0,7
11	Принятие себя	P1, P3, P5, P6, P7, P8, P10	0,7
12	Быть не идеальным/совершать ошибки	P2, P3, P4, P5, P7, P8	0,6
13	Говорить то, что думаешь	P1, P2, P3, P4 P5, P6, P8, P9, P10	0,9



# РЕЗУЛЬТАТЫ: ЧУВСТВЕННЫЙ КОМПОНЕНТ

Выражает  
**переживание бытия**  
самим собой.

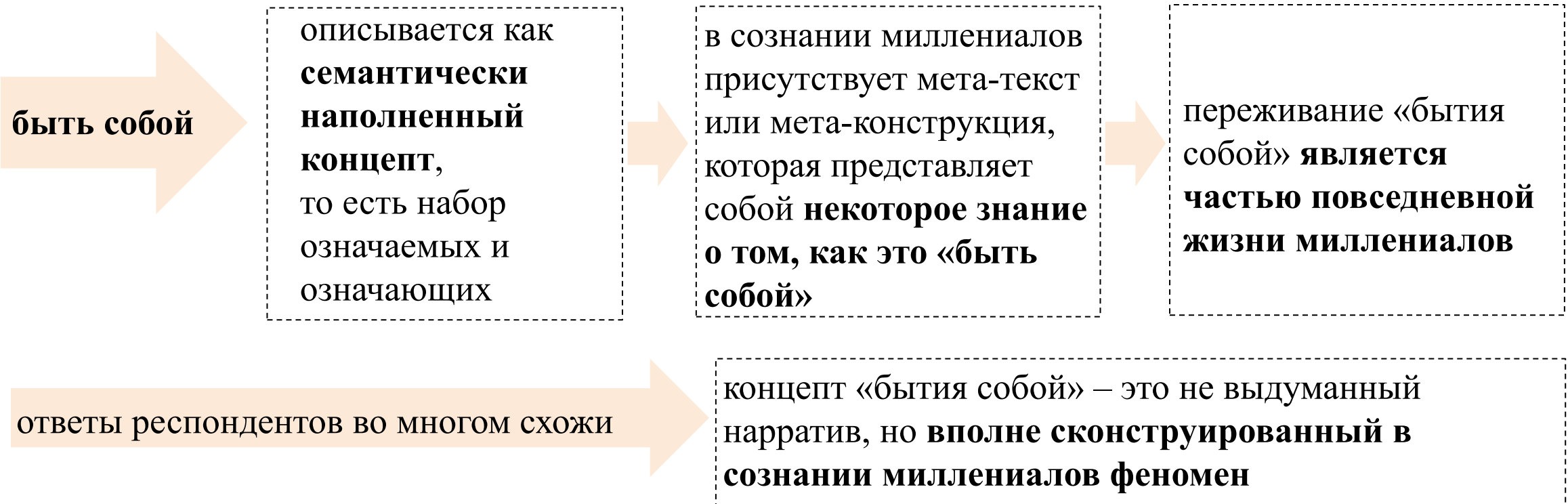
**Переживание** – это описание чувств, ощущений, эмоциональных и телесных состояний, которые переживаются в опыте «бытия самим собой».

Таблица 3 – Феномены переживания «бытия собой»

№	Феномены	В опыте	Частотность
1	Тело звенит	P1, P2	0,2
2	Расслабленность	P1, P2, P3, P4, P5, P7, P8, P9, P10	0,9
3	Чувство/ощущение спокойствия	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10	1,0
4	Легкость/отсутствие напряжений	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P10	0,8
5	Отсутствие тревоги/сжатости	P2, P3, P4, P5, P7, P8, P9	0,7
6	Счастье в моменте	P2, P4, P6, P8	0,4
7	Положительные эмоции/взрыв гормонов	P1, P2, P3, P4, P5, P7, P9, P10	0,9
8	Удивление/хорошее настроение	P5, P7, P8, P10	0,4
9	Теплота	P6, P9	0,2
10	Тихая радость	P3, P7, P8	0,3



## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ





## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Ни один из респондентов не использовал в своей речи слова «аутентичность», «конгруэнтность», «подлинность»

Данная терминология, которая концептуализирует переживание «быть собой» в психологической науке – **не является явной ассоциацией понимания «бытия собой»** поколением миллениалов. Это следует учитывать в психотерапевтической практике.

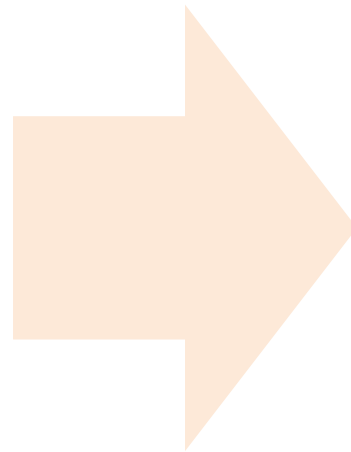
# ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

## ФЕНОМЕНЫ ПОНИМАНИЯ



«внимательность к себе,  
прислушивание к себе,  
понимание себя»

«действие в согласии  
с внутренним голосом»



Представлены в психологической концептуализации переживания «бытия собой» и **транслируются авторами терапевтических направлений**, которые были описаны в параграфе 1.2

Например, в экзистенциальном анализе А. Лэнгле *переживание аутентичности происходит посредством восприятия, чувствования, всматривания, заговаривания и диалога с внутренним голосом [Лэнгле, 2014].*

# ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

**Понимание** концепта «быть собой» респондентами во многом отвечает тем теоретическим основаниям исследования, которые мы приводили в главе 1.1.

## ФЕНОМЕНЫ ПОНИМАНИЯ

«комфорт  
»отсутствие  
страха»

могут быть доступны поколению миллениалов, как **ответ на улучшение социально-экономического благополучия**

«следование своим  
желаниям, потребностям»

можно интерпретировать, как **следование философии индивидуализма**

«делать то, что хочется»  
«говорить то, что  
думаешь»

отражают неформальную **либерально-демократическую идеологию, как возможность свободной личности**

# ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

## ФЕНОМЕНЫ ПОНИМАНИЯ

«**быть не идеальным/совершать ошибки**»

*«Быть собой» это, в том числе, казаться нелепым в чем-то, совершать ошибки и не стыдиться их» [P5].*

*«Для меня, в том числе, свобода быть собой – это принимать свою темную сторону, то есть понимать, что ты не всегда идеальный, понимать, что ты иногда можешь совершать ошибки, говорить какие-то вещи, которые идут вразрез со мнением большинства людей. Это не делает тебя плохим» [P8].*

Указывает нам на **соотнесённость** переживания «быть собой» миллениалами с **метамодернистским дискурсом и концептом «новой искренности»**

«Вы можете быть сентиментальными, уязвимыми, признавать свои слабые стороны, время от времени выглядеть наивно и доверчиво, совершать ошибки. вы не обязаны быть идеальными» [Гребенюк, 2017].

# ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЧУВСТВЕННЫЙ КОМПОНЕНТ

## ФЕНОМЕНЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Феномены
Тело звенит
Расслабленность
Чувство/ощущение спокойствия
Легкость/отсутствие напряжений
Отсутствие тревоги/сжатости
Счастье в моменте
Положительные эмоции/взрыв гормонов
Удивление/хорошее настроение
Теплота
Тихая радость



**Раскрывают недоступный для количественных методов аспект переживаний:** эмоции, ощущения, чувства, телесные проявления.

В исследованиях, которые мы описывали в параграфе 1.3 не упоминались такие переживания, как *легкость и расслабленность, отсутствие телесной сжатости, ощущение спокойствия и целый спектр положительных состояний: счастья, хорошего настроения, теплоты и тихой радости.*

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЧУВСТВЕННЫЙ КОМПОНЕНТ

Как переживается «бытие самим собой»?

ФЕНОМЕНЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

«Бытие собой» может быть рассмотрено и как состояние, сопровождаемое определёнными **телесными переживаниями.**

телесная расслабленность  
телесное спокойствие  
телесная лёгкость  
ощущение тепла  
отсутствие телесных зажимов

*«Быть собой» - ощущать расслабленность, когда в теле расслабление. У меня нет никаких зажимов, я не стараюсь как-то выгодно выглядеть» [P8].*



## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЧУВСТВЕННЫЙ КОМПОНЕНТ

Как переживается «бытие самим собой»?



«Бытие собой» может быть рассмотрено и как состояние, сопровождаемое определёнными **эмоциональными переживаниями.**



ФЕНОМЕНЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

отсутствие тревоги  
хорошее настроение  
счастье  
удивление  
тихая радость

*«Быть собой, когда я переживаю тихую радость, когда просыпаюсь, и я рада от того, что живу, от того, что я это я» [P7].*

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ. ЧУВСТВЕННЫЙ КОМПОНЕНТ

ФЕНОМЕНЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

СПОКОЙСТВИЕ

спокойное состояние,  
ощущение, чувство

проявляется и описывается  
респондентами на всех  
уровнях: физическом,  
ментальном, эмоциональном и  
духовном

«Для меня это такое спокойствие. Когда ты принимаешь себя, **ты спокоен в своем теле** и в своей душе» (P1)

«Когда я чувствую, что у меня умиротворение, что у меня спокойствие, либо что у меня эмоциональный подъем от каких-то свершений, либо от какого-то жизненного выбора, то я ощущаю, что делаю все правильно. *Ощущение*, я бы сказала, такого счастья и спокойствия» (P2).

«*Ощущение* «быть собой» и возможность к себе прислушиваться, себя понимать, и в зависимости от этого как-то действовать, оно дает - вот я уже говорила слово спокойствие – какую-то уверенность и счастье от происходящего» (P2).

«Это просто какое-то спокойное радостное *состояние*. Т.е. это не какой-то сильное возбуждение: «да, класс, я живу свою жизнь!». Это такое спокойствие, умиротворение, смирение» (P7).

«Я *испытываю в этот момент* смирение, спокойствие. И все равно я чувствую себя собой. Т.е. это перманентное спокойствие. Не возбуждение, не тревожное чувство, а как будто знание, что все спокойно, все так, как и должно быть (P7).

Ну и такое фоновое *состояние*, когда ты просто не думаешь о том, как ты выглядишь, что ты говоришь, как ты со стороны смотришься и т.д. Это спокойствие, расслабленность, уверенность в себе» (P8).

## ВЫВОДЫ

Специфика психологического содержания концепта «**быть собой**» поколения миллениалов состоит в двух его содержательных компонентах: когнитивном и чувственном.

Где **когнитивный компонент** отражает **понимание** переживания «бытия самим», и это понимание тем или иным образом соприкасается с влияем поколенческих тенденций и современных нарративов.

В то время как **чувственный компонент** отражает **переживание** «бытия самим собой», и это переживание наполнено эмоциями, чувствами, ощущениями и телесными проявлениями.

**Феноменология «бытия самим собой»** раскрывается через эти ощущения, чувства и формы телесного проживания респондентами бытия собой, **как процесса и состояния.**



# ВЫВОДЫ

## ФЕНОМЕНЫ ПОНИМАНИЯ

Феномены
Комфорт
Внимательность к себе, прислушивание к себе, понимание себя
Открытость
Отсутствие страха
Возвращение к естественным проявлениям
Следование своим желаниям, потребностям
Честность к себе, честность перед собой
Отсутствие притворства
Делать то, что хочется
Действовать в согласии с внутренним голосом
Принятие себя
Быть не идеальным/совершать ошибки
Говорить то, что думаешь

## ФЕНОМЕНЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Феномены
Тело звенит
Расслабленность
Чувство/ощущение спокойствия
Легкость/отсутствие напряжений
Отсутствие тревоги/сжатости
Счастье в моменте
Положительные эмоции/взрыв гормонов
Удивление/хорошее настроение
Теплота
Тихая радость



## ОГРАНИЧЕНИЯ

- Ограничение нашего исследования заключается в исключении влияния возрастного фактора респондентов, есть вероятность, что на специфику психологического содержания концепта «быть собой» может влиять **стадия возрастного развития личности**.
- Также в качестве перспективы для исследования **важно расширить выборку** для изучения психологического содержания поколенческой специфики концепта «быть собой».

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

- На основе результатов нашего исследования возможна разработка рекомендаций для специалистов психологического консультирования, которые сталкиваются в своей практике с миллениалами. Учет специфики их содержания концепта «быть собой» может стать опорой для углубленного понимания клиента, а также воссоздания переживания аутентичности в рамках терапевтической сессии.



## БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ

Магистерская диссертация  
СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
СОДЕРЖАНИЯ КОНЦЕПТА «БЫТЬ СОБОЙ»  
ПОКОЛЕНИЯ МИЛЛЕНИАЛОВ

Научный руководитель:  
Доцент центра фундаментальной  
и консультативной психологии к.  
пс.н В. Б. Шумский

Студентка:  
Ефимова Дарья  
группа МКП202

