

Ученые выяснили: личность человека меняется на протяжении всей жизни гораздо сильнее, чем принято считать



Дата публикации: 03.08.2026

Большинство людей убеждены, что характер человека формируется в детстве или юности, а затем практически не меняется. Именно поэтому выражения «будь собой», «характер не переделаешь» или «люди не меняются» кажутся вполне естественными. Однако современная психология постепенно разрушает этот стереотип. Новое международное исследование показало, что личность человека продолжает меняться практически всю жизнь, причем гораздо сильнее, чем принято считать.

Работа опубликована в журнале Communications Psychology и стала одной из крупнейших за последние годы в области психологии личности. Авторы исследования решили проверить не только то, насколько действительно изменяются черты характера, но и совпадают ли представления людей с научными данными. Оказалось, что большинство из нас серьезно недооценивает собственную способность меняться.

В психологии уже несколько десятилетий используется модель личности, известная как «Большая пятерка». Она включает пять основных характеристик: экстраверсию, доброжелательность, добросовестность, невротизм и открытость новому опыту. Считается, что именно эти качества во многом определяют поведение человека, его привычки, способы общения, отношение к окружающему миру и реакцию на различные жизненные ситуации.

Долгое время психологи полагали, что после достижения взрослого возраста эти черты становятся относительно стабильными. Человек может приобрести новые знания, сменить профессию, изменить круг общения или жизненные взгляды, однако его базовый характер остается практически неизменным. Именно эта идея долгое время доминировала как в научной литературе, так и в массовом сознании.

Чтобы выяснить, насколько подобное представление соответствует действительности, исследователи использовали необычный двухэтапный подход. Сначала они опросили 887 взрослых жителей США. Участникам предложили оценить, насколько, по их мнению, меняются различные стороны жизни человека в период примерно с 15 до 90 лет. В список вошли 32 различных показателя, включая здоровье, уровень дохода, самооценку, удовлетворенность жизнью, количество социальных контактов и пять основных черт личности.

Практически все участники считали характер одной из самых устойчивых характеристик человека. По их мнению, здоровье, финансовое положение или образ жизни могут значительно измениться, тогда как личность остается почти такой же на протяжении десятилетий. Иначе говоря, большинство людей воспринимает собственный характер как нечто постоянное и практически неизменное.

После этого ученые сравнили эти представления с реальными данными. Для анализа были использованы восемь крупных долговременных исследований, проводившихся в США, Германии, Австралии и Нидерландах. В общей сложности они охватывали 166 971 человека, за которыми наблюдали на протяжении многих лет. Такой подход позволил проследить, как действительно меняются личностные качества в течение жизни, а не полагаться на субъективные воспоминания участников.

Результаты оказались весьма неожиданными. Выяснилось, что основные черты личности меняются примерно так же сильно, как многие другие показатели, которые люди традиционно считают более изменчивыми. В некоторых случаях изменения характера даже превосходили изменения физического здоровья, уровня доходов или общей удовлетворенности жизнью.

Особенно интересными оказались данные о добросовестности — качестве, которое связано с ответственностью, организованностью, дисциплиной и умением доводить начатое до конца. Именно эта черта продемонстрировала одну из самых высоких степеней изменения за всю жизнь. Не менее заметными оказались изменения экстраверсии и открытости новому опыту, которые также существенно трансформировались по мере взросления и старения человека.

Самым неожиданным открытием стал огромный разрыв между восприятием и реальностью. Если изменения собственного здоровья участники оценивали сравнительно точно, ошибаясь примерно в трети случаев, то масштаб изменений личности оказался ими практически полностью недооценен. При оценке изменений за всю жизнь ошибки наблюдались фактически у всех участников исследования.

Почему так происходит? По мнению психологов, человек плохо замечает постепенные изменения самого себя. Мы ежедневно видим свое отражение в зеркале и редко замечаем возрастные изменения внешности, поскольку они происходят очень медленно. Аналогичная ситуация складывается и с личностью. Небольшие изменения взглядов, привычек, эмоциональных реакций и поведения накапливаются годами, но остаются практически незаметными в повседневной жизни.

Интересно, что многие люди, работающие над собой, также редко воспринимают происходящие изменения как изменение собственной личности. Они скорее говорят о том, что «нашли себя», «раскрыли свой потенциал» или «стали лучшей версией себя». Однако с научной точки зрения подобные процессы означают вполне реальные изменения личности, которые можно измерить с помощью психологических методик.

Исследователи отмечают, что на характер человека постоянно влияют жизненные обстоятельства. Образование, первая работа, создание семьи, воспитание детей, профессиональные успехи, тяжелые жизненные события, болезни, смена окружения, переезд в другую страну или даже постепенное накопление жизненного опыта способны медленно, но устойчиво менять личностные качества. Эти изменения происходят не за несколько месяцев, а постепенно, иногда в течение десятилетий.

При анализе данных ученые использовали современные статистические модели, позволяющие отделить реальные изменения личности от случайных колебаний результатов психологических тестов. Кроме того, они оценивали не только итоговую разницу между подростковым возрастом и старостью, но и все промежуточные изменения, происходившие на протяжении жизни. Такой подход позволил получить значительно более точную картину развития

личности.

Авторы исследования подчеркивают, что речь идет о средних тенденциях, наблюдаемых в больших группах людей. Это не означает, что абсолютно каждый человек изменяется одинаково. Одни действительно сохраняют многие особенности характера практически неизменными, тогда как другие проходят через весьма глубокую личностную трансформацию. На скорость и направление этих изменений могут влиять наследственность, образование, культура, образ жизни, социальная среда и индивидуальный жизненный опыт.

Полученные результаты имеют не только научное, но и практическое значение. Они показывают, что многие качества, которые принято считать врожденными, могут постепенно развиваться. Ответственность, эмоциональная устойчивость, общительность, открытость новому опыту и другие особенности личности вовсе не являются неизменными характеристиками. Это означает, что работа над собой имеет гораздо больший потенциал, чем принято думать.

Исследование также меняет наше представление о взрослении и старении. Если раньше считалось, что после определенного возраста характер практически «застывает», то современные данные говорят об обратном. Личность остается динамичной системой, которая продолжает развиваться под влиянием новых знаний, опыта и жизненных обстоятельств вплоть до глубокой старости. Именно поэтому утверждение «я такой, какой есть» сегодня все меньше соответствует научным данным, а способность человека меняться оказывается одной из самых удивительных особенностей человеческой психики.

Ссылка: «Личностные черты менее стабильны, чем думающие люди» DOI: [10.1038/s44271-026-00515-7](https://doi.org/10.1038/s44271-026-00515-7).