

DOI: 10.17689/psy-2018.1.8

УДК 159.923.2

**Невозможное Я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел
Маркус⁵**

© 2018 Костенко Василий Юрьевич*, Гришутина Милена Максимовна**,

*кандидат психологических наук, научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (г. Москва)

vasily.kostenko@gmail.com

** бакалавр психологии, «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (г. Москва) m.grishutina@gmail.com

Аннотация: На материале пилотажного эмпирического исследования с участием 159 человек в возрасте от 15 до 29 лет ($M = 19.9$; $SD = 2.16$) предлагается детализировать теорию Хейзел Маркус о Возможном Я (1986) как компоненте Я-концепции. Показано, что среди всего разнообразия наиболее значимых (по субъективной оценке) Возможных Я существуют такие его варианты, которые испытывают влияние руминации и нейротизма и связаны с высоким уровнем негативного аффекта и самообвинения. Проявления неконструктивных феноменов самосознания, возникающие вокруг них, по видимому, сдерживают энергию желаемых Возможных Я, в норме существующих для фасилитации энергии и усиления мотивации. Полученные оценки параметров Возможных Я и личностных переменных не зависят от конкретного содержания формулируемых респондентами возможностей, демонстрируя универсальный характер обнаруженного феномена. Данный феномен предлагается обозначить как Невозможное Я. Обсуждается практическая значимость нового конструкта и направление его дальнейших

⁵Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 17-06-01009.

исследований. Публикуется русскоязычный перевод и модификация методики диагностики Возможных Я (автор — Карен Хухер).

Ключевые слова: я-концепция; возможное я; рефлексия; руминация; психодиагностика, невозможное я.

**Impossible Self: preliminary research in the context of the theory
of Hazel Marcus**

© 2018 Kostenko Vasily Yuryevich*, Grishutina Milena Maksimovna**,

*Candidate of Psychological Sciences, Researcher of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University «Higher School of Economics» (Moscow, Russia) vasily.kostenko@gmail.com

**Bachelor of Psychology, National Research University «Higher School of Economics» (Moscow, Russia) m.grishutina@gmail.com

Annotation: On the basis of a pilot empirical study involving 159 people aged 15 to 29 ($M = 19.9$, $SD = 2.16$), it is proposed to detail the theory of Hazel Marcus on the Possible Self (1986) as a component of the self-concept. It is shown that among all the diversity of the most significant (according to the subjective assessment) Possible I exist such variants of it that are influenced by rumination and neuroticism and are associated with a high level of negative affect and self-blame. Manifestations of non-constructive phenomena of self-consciousness that arise around them seem to restrain the energy of the desired Possible Ego, in the norm existing for energy facilitation and enhancement of motivation. The obtained estimates of the parameters of Possible Self and personal variables do not depend on the specific content of the opportunities formulated by the respondents, demonstrating the universal nature of the phenomenon detected. This phenomenon is proposed to be designated as Impossible I. The practical significance of the new construct and the direction of its further research are discussed. A Russian translation and a modification of the diagnostic technique for Possible I (author - Karen Hucher) are published.

Keywords: i-concept, the possible self, reflection, rumination, psychodiagnostics, the impossible self.

Конструкт Возможного Я был предложен в 1986 году Х. Маркус и П. Ньюриус с целью объяснения содержаний Я-концепции, не сводимых к текущей оценке идентичности. Авторы определили Возможное Я как «направленный в сферу будущего и возможного компонент Я-концепции, являющийся когнитивным выражением ожиданий, целей, страхов, надежд, стремлений субъекта и выступающий как связующее звено между когнитивной оценкой себя и мотивацией» [Markus et al., 1986, p. 954].

Существенной особенностью Возможного Я выступает его способность влиять на текущую, рабочую Я-концепцию, поскольку оно необходимо включает в себя переживание той или иной возможности «изнутри», создавая субъективное пространство потенциальной активности субъекта (agency) [Erikson, 2007]. В таком субъективном пространстве проявляет себя мотивация личности и способность к выбору, а «через отбор и конструирование Возможных Я человек предстает в качестве активного создателя своего собственного развития» [Markus et al., 1986, p. 955].

Среди всего многообразия возможностей, в рамках данной теории предлагается выделять такие, к которым человек стремится (желаемые Возможные Я) и такие, которых человек опасается или избегает (избегаемые Возможные Я). Х. Маркус также указывала на то, что наиболее существенными характеристиками данного типа конструктов выступают степень их реалистичности и воспринимаемая вероятность воплощения конкретного Возможного Я в жизнь [там же].

В подтверждение медиаторной роли Возможных Я между текущей оценкой себя и мотивацией, в ряде исследований проявили себя связи между существенными характеристиками Возможных Я и демонстрируемым достижением значимых для личности возможностей [см., например: Norman et

al., 2003]. Показано, что «осознание желаемого Возможного Я может подпитывать позитивное эмоциональное состояние, и желание поддержать или усилить это состояние выступает как волнующее или придающее энергию» [Cross et al., 1994, p. 424].

Интуитивно понятно, что не всякие Возможные Я в действительности образуют энергию, необходимую для их достижения, и наиболее интересным остается вопрос, существуют ли какие-либо препятствия к достижению *наиболее значимых* возможностей. Данное исследование сосредоточено на факторах, имеющих отношение не к объективным препятствиям, а к самим процессам самосознания. Мы предполагаем, что *качество рефлексивных процессов, особенности самоотношения и общее благополучие личности могут выступить предпосылками для проявления Возможных Я различного качества.* К такому качеству важно отнести субъективные оценки Возможных Я, ответственные за их воплощение — оцениваемую вероятность воплощения конкретного Возможного Я в жизнь и воспринимаемую способность повлиять на его реализацию.

Таким образом, основными *гипотезами* данного исследования выступили следующие предположения:

1. Конструктивная и неконструктивная рефлексия проявляют себя различно в их связи с параметрами Возможных Я: неконструктивные формы рефлексии будут связаны с характеристиками избегаемых Возможных Я, в то время как конструктивная рефлексия проявит связи с характеристиками желаемых Возможных Я.

2. Выраженность неконструктивных процессов самосознания (руминации, склонности к фантазиям, самообвинения и др.) будут отрицательно связаны с такими параметрами Возможных Я, как воспринимаемая способность повлиять на их воплощение и оцениваемую общую вероятность их воплощения.

В рамках данного исследования предполагается и проверка альтернативной гипотезы. Как уже отмечалось выше, авторы понятия Возможного Я подчеркивали его посредническую роль между идентичностью и мотивацией. В таком случае, *в качестве альтернативной гипотезы, мы предполагаем, что наиболее существенными для объяснения параметров Возможных Я окажутся не процессы самосознания, а качество мотивационной ориентации*, что проявится в положительных связях параметров Возможных Я, ответственных за их воплощение, со степенью автономии личности и отрицательных связях тех же переменных с выраженностью внешней мотивации личности.

МЕТОД

В исследовании приняло участие 159 человек, разного уровня образования (преимущественно студенты московских ВУЗов), в возрасте от 15 до 29 лет ($M = 19.9$, $SD = 2.16$; 75% женщин). Процедура исследования предполагала заполнение онлайн-версии анкеты, размещенной на платформе Центра социальной информатики Университета Любляны, Словения (<https://www.1ka.si>). Участие в исследовании было добровольным и не предполагало вознаграждения.

Диагностика Возможных Я. В соответствии с общей теорией Я-концепции, каждый человек способен формулировать самоописания, с помощью которых он определяет себя в социальном контексте. Соответственно, такие самоописания и их оценку можно получить и относительно Возможных Я. В данном исследовании для диагностики Возможных Я привлекалась методика Карен Хукер [Hooker, 1992]. Инструмент представляет собой способ измерения качественных и количественных характеристик Возможных Я. Четыре открытых вопроса предлагают респонденту сформулировать свои желаемые и избегаемые Возможные Я и выбрать из них наиболее значимые. После этого выбранное желаемое Возможное Я предлагается оценить с точки зрения (1) личной способности

воплотить его в жизнь, (2) вероятности его воплощения, (3) того, насколько часто человек думает о данном Возможном Я и (в качестве контроля субъективной значимости) (4) насколько выбранная возможность является действительно важной для респондента. Для избегаемых Возможных Я предлагается оценить (1) личную способность противостоять его воплощению, (2) вероятность его воплощения, (3) того, как часто данная избегаемая возможность выступает предметом размышлений и (4) того, насколько важно человеку предотвратить воплощение данной избегаемой возможности.

В целях данного исследования был создан русскоязычный перевод методики К. Хукер. Поскольку инструмент является преимущественно качественным (ответы на открытые вопросы обрабатываются любым методом по выбору исследователя), для его использования не требуется специальной адаптации, а данные, представленные ниже, могут косвенно свидетельствовать о конструктивной валидности методики. Что касается количественных показателей, надежность их измерений подтверждена ожидаемыми интеркорреляциями в пределах от $r = 0.22$ до $r = 0.72$.

Для диагностики *рефлексивных процессов* в исследовании применялся Дифференциальный тест рефлексии [ДТР; Леонтьев и др., 2012], состоящий из 30 пунктов, которые оцениваются по четырехбалльной шкале. Баллы суммируются по трем показателям, характеризующим одну конструктивную (Системная рефлексия как способность к самодистанцированию) и две непродуктивные формы рефлексии (Квазирефлексия как склонность уходить в фантазии, абстрагироваться от актуальной ситуации; Интроспекция как самокопание, руминация).

Для диагностики особенностей *самоотношения* в анкету были включены две шкалы из Методики исследования самоотношения [МИС; Пантिलеев, 1993]: шкала Зеркального Я (связанная с тем, насколько важно для человека учитывать ожидания и оценку окружающих) и Самообвинения (отражающая, в

какой степени человек винит себя в происходящих неудачах, переживает острую личную ответственность). С точки зрения

Психологическое благополучие диагностировалось при помощи русскоязычной адаптации Шкалы позитивного и негативного аффекта [PANAS; Watson et al., 1988; Осин, 2012], состоящей из 20 прилагательных, каждое из которых описывает отдельное эмоциональное состояние (пример, «увлеченный», «подавленный»). Респондентам необходимо оценить по пятибалльной шкале, чувствовали ли они себя так в последние несколько недель.

Для контроля влияния *базовых черт личности* была задействована русскоязычная адаптация опросника Большой пятерки [BFI; John et al., 1991; Shchebetenko, 2014], позволяющая измерить пять базовых черт личности (Экстраверсия, Доброжелательность, Сознательность, Нейротизм и Открытость опыту). В методике представлено 44 характеристики (например, «разговорчивый», «склонен спорить и видеть в других недостатки»), каждую из которых респондент должен оценить по пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько он может соотносить ее с собой.

Для проверки альтернативной гипотезы о роли *мотивационных ориентаций* привлекался адаптированный «Русскоязычный опросник каузальных ориентаций» Э. Деси и Р. Райана [Deci et al., 1985; Леонтьев и др., 2008]. Методика содержит 26 утверждений, в которых описаны разные ситуации (например, «Вас оштрафовал контролер за безбилетный проезд в транспорте. В связи с этим Вашей первой мыслью будет...»), после чего представлены три способа реакции на них. Респонденту необходимо оценить по семибалльной шкале Лайкерта, в какой степени каждый из вариантов похож на его обычную реакцию в подобных случаях (от «маловероятно» до «весьма вероятно»). Собранные данные суммируются по трем шкалам, в соответствии с тремя видами каузальных ориентаций: Автономной, связанной с внутренней компетентностью, самодетерминацией, способностью делать выбор

самостоятельно; Внешней, характеризующей склонность принимать решения, основываясь на импульсах извне; Безличной, измеряющей стереотипное поведение в ситуациях принятия решения.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Описательные статистики. В табл. 1 приведены показатели средних значений и стандартных отклонений по каждому измеренному параметру для всей выборки (исключая переменные, связанные с Возможными Я респондентов).

Таблица 1. Описательные статистики личностных переменных исследования
Возможных Я (N = 159)

Показатели	Ср. знач. (M)	Ст. отклонение (SD)
ДТР – Системная рефлексия	39.32	6.39
ДТР – Интроспекция	24.61	6.53
ДТР – Квазирефлексия	26.68	6.54
МИС – Зеркальное Я	5.41	2.32
МИС – Самообвинение	5.51	2.98
PANAS – Позитивный аффект	29.49	8.08
PANAS – Негативный аффект	26.02	9.44
РОКО – Автономная КО	143.03	20.26
РОКО – Внешняя КО	91.67	20.18
РОКО – Безличная КО	95.97	22.45
ВФИ – Экстраверсия (E)	24.25	5.95
ВФИ – Доброжелательность (A)	31.10	5.58
ВФИ – Сознательность (C)	27.29	5.95
ВФИ – Нейротизм (N)	27.00	6.88
ВФИ – Открытость опыту (O)	38.55	6.67

Контент-анализ и количественные показатели Возможных Я. По результатам работы респондентов с методикой К. Хукер были получены многочисленные Возможные Я респондентов. Количественные показатели Возможных Я представлены в табл. 2.

Таблица 2. Количество желаемых и избегаемых Возможных Я, полученных с использованием методики К. Хукер

	N	Минимум	Максимум	Среднее значение
Желаемые ВЯ	110	1	16	4.56
Избегаемые ВЯ	110	1	9	3.35

Количество желаемых Возможных Я, сформулированных респондентом, оказалось связанным с фактором Открытости опыту ($r = .20, p < 0.05$), в то время как количество избегаемых Возможных Я — с Внешней каузальной ориентацией ($r = .20, p < 0.05$).

Среди всех измеренных личностных переменных, единственную обнаруженную связь с объемом ответов (выраженном в количестве знаков) на открытый вопросы по желаемым Возможным Я продемонстрировала шкала Автономной каузальной ориентации ($r = .25, p < 0.01$). Объем ответов по избегаемым Возможным Я связан только с объемом ответов по желаемым Возможным Я на уровне $r = .58, p < 0.01$.

Ответы респондентов относительно их Возможных Я были обобщены при помощи метода *конвенционального контент-анализа*. В отличие от традиционного контент-анализа, данный метод позволяет определить категории исходя из самого содержания ответов, а не на основании внешних критериев [Hsieh, Shannon, 2005]. По результатам контент-анализа были выделены 8 категорий для желаемых Возможных Я (табл. 3) и 7 категорий для избегаемых Возможных Я (табл. 4).

Таблица 3. Категории желаемых Возможных Я, полученные в результате конвенционального контент-анализа

Категории	Пример
Ж1. Профессиональная деятельность	«Быть преподавателем», «быть психологом», «стать руководителем организации»
Ж2. Социум и связь с ним	«Хороший друг», «любимая девушка», «иметь множество контактов»
Ж3. Учеба	«Выпускник», «учиться на “хорошо” и “отлично”»
Ж4. Здоровье и физические данные	«Быть здоровой», «быть более спортивной в плане телосложения»
Ж5. Успех	«Я успешный человек в своем деле», «компетентный специалист», «быть обеспеченной»
Ж6. Навыки	«Водитель автомобиля», «научиться красиво рисовать», «уметь танцевать»
Ж7. «Я»	«Добрый», «я – счастливый человек», «я - духовно богатый человек»
Ж8. Хобби	«Путешествовать», «быть акустической гитаристкой», «записаться на танцы»

Таблица 4. Категории избегаемых Возможных Я, полученные в результате конвенционального контент-анализа

Категории	Пример
Изб1. Здоровье и физические данные	«Заболеть», «спиться», «подурнеть внешне»
Изб2. Учеба	«Не закончил ВУЗ», «не сдать экзамены»,

Категории	Пример
	«учиться ниже, чем на “хорошо”»
Изб3. «Я»	«Неприязнь к самой себе», «я – неинтересный человек»
Изб4. Социум и связь с ним	«Не найти партнера», «быть одной, отстранившись от близких», «холостяк»
Изб5. Профессиональная деятельность	«Не найти работу», «быть уволенным»
Изб6. Неуспех	«Не стать умелым в рисовании», «не суметь сделать успешный бизнес», «не пойти в армию»
Изб7. Нереализованность	«Не состояться по жизни», «не реализация внутреннего потенциала», «заниматься неинтересным делом»

Дисперсионный анализ отдельных категорий Возможных Я. На следующем этапе наличие Возможных Я той или иной категории для каждого респондента было закодировано по дихотомической шкале. В однофакторном дисперсионном анализе фактором выступило наличие или отсутствие конкретной категории Возможных Я в ответе респондента, а в качестве зависимых переменных — личностные характеристики.

По результатам дисперсионного анализа наличие у людей категории Возможных Я «Изб.5 Профессиональная деятельность» оказал влияние на средние значения уровня их Интроспекции ($F(1, 111) = 4,904, p < .05$), «Ж.2 Социум и связь с ним» повлиял на показатели Квазирефлексии ($F(1, 111) = 4,844, p < .05$), «Ж3. Учеба» — на шкалу Самообвинения ($F(1, 109) = 4,129, p < .05$) и Сознательности ($F(1, 107) = 6,018, p < .05$), а «Ж6. Навыки» на шкалу Безличной каузальной ориентации ($F(1, 157) = 6,628, p < .05$).

Корреляционный анализ. Далее были проверены гипотезы о связи количественных показателей Возможных Я с личностными переменными (табл. 5). Особый интерес представляет наличие отрицательных связей между Интроспекцией и тем, насколько респондент способен достичь своих желаемых Возможных Я ($r = -.33, p < .001$), тем, насколько возможно их воплощение ($r = -.34, p < .001$), а также способностью предотвратить воплощение избегаемых Возможных Я в жизнь ($r = -.22, p < .001$). Кроме того, проявила себя положительная связь Интроспекции с тем, как часто респондент думает о своих избегаемых Возможных Я ($r = .28, p < .001$). Квазирефлексия продемонстрировала отрицательную связь с тем, насколько респонденты считают возможными воплощение своих желаемых Возможных Я в жизнь ($r = -.20, p < .05$).

Таблица 5. Результаты корреляционного анализа количественных характеристик Возможных Я (r Пирсона)

Переменные	Способность воплотить желаемое ВЯ	Вероятность воплощения желаемого ВЯ	Частота мыслей о желаемом ВЯ	Важность желаемого ВЯ	противостоять воплощению избегаемого ВЯ	Вероятность воплощения избегаемого ВЯ	Частота мыслей об избегаемом ВЯ	предотвращения воплощения избегаемого ВЯ
ДТР – Системная рефлексия	.10	.15	.17	.16	.10	-.00	.04	.14
ДТР – Интроспекция	-. .33**	-. .34**	-.01	-.05	-. .22*	.16	.28**	.04
ДТР – Квазирефлексия	-.15	-. .20*	.08	.02	-.07	-.09	.02	-.11
МИС – Зеркальное Я	.17	.22*	.03	-.09	.24*	-.11	-. .23*	.03
МИС – Самообвинение	-. .19*	-	-.07	-.15	-.16	.18	.28**	.05

		.29**						
PANAS – Позитивный аффект	.23*	.25**	.05	.10	.13	-.19*	– .35**	–.03
PANAS – Негативный аффект	– .28**	– .30**	.08	.03	–.11	.18	.26**	.14
РОКО – Автономная КО	.07	.03	.10	.04	.09	.00	.11	.27**
РОКО – Внешняя КО	–.02	–.09	–.10	.02	.05	.15	.16	.01
РОКО – Безличная КО	–.00	–.17	–.17	–.09	–.02	.04	.11	–.18*
ВФИ – Экстраверсия (Е)	.17	.29**	–.02	–.02	.09	–.07	–.19	.07
ВФИ – Доброжелательность (А)	.17	.07	.00	–.05	.09	–.17	–.20*	–.10
ВФИ – Сознательность (С)	.01	.03	.16	.18	–.02	–.18	–.20*	.15
ВФИ – Нейротизм (N)	– .37**	– .36**	.05	–.02	– .26**	.19*	.33**	.11
ВФИ – Открытость опыту (О)	.09	.09	.12	–.00	.06	– .29**	– .26**	–.02

Примечание: * $p < .05$; ** $p < .001$.

Что касается других личностных переменных, была обнаружена прямая связь между Автономной каузальной ориентацией и переживаемой важностью избегаемых Возможных Я ($r = .27, p < .05$). Показатель Самообвинения продемонстрировал отрицательную связь с тем, насколько респонденты считают себя способными воплотить их желаемые Возможные Я в жизнь ($r = -.19, p < .05$), и тем, в какой степени их реализация в жизнь вероятна ($r = -.29, p$

<.001), а также прямую связь с тем, как часто они думают о собственных избегаемых Возможных Я ($r = .28, p <.001$).

Фактор Нейротизма, по нашим данным, демонстрирует умеренную отрицательную связь с тем, в какой степени респонденты считают себя способными воплотить свои желаемые Возможные Я в жизнь ($r = -.37, p <.001$), тем, насколько, по их мнению, это возможно ($r = -.36, p <.001$), и способностью противостоять воплощению избегаемых Возможных Я ($r = -.26, p <.001$). В то же время Нейротизм положительно коррелирует с тем, как часто респонденты думают о своих избегаемых Возможных Я ($r = .33, p <.05$) и оценкой вероятности из воплощения ($r = .19, p <.001$).

Анализ различий между контрастными группами. С точки зрения выдвигаемых гипотез, наиболее информативным оказался анализ контрастных групп, созданных на основании количественных оценок Возможных Я. При разделении на контрастные группы (оценка от 1 до 4 в первой группе и оценка от 5 до 7 во второй), (1) способность повлиять на воплощение желаемых Возможных Я, (2) вероятность их воплощения, а также (3) вероятность воплощения избегаемых Возможных Я показали значимые различия при проведении однофакторного дисперсионного анализа.

В группе, продемонстрировавшей относительно низкую оценку своей способности повлиять на воплощение наиболее значимого желаемого Возможного Я, значимо выше оказались показатели Негативного аффекта ($F(1, 109) = 7,783, p <.01$), и значимо ниже — показатели важности и желаемого ($F(1, 109) = 13,762, p <.001$), и избегаемого Возможного Я ($F(1, 109) = 4,118, p <.05$).

В группе, для которой оказалась относительно низкой вероятностью воплощения наиболее значимого желаемого Возможного Я в жизнь, ниже оказались показатели Экстраверсии ($F(1, 91) = 3,918, p <.05$), Доброжелательности ($F(1, 91) = 3,941, p <.05$) и важности как желаемого ($F(1,$

91) = 4,333, $p < .05$), так и избегаемого ($F(1, 91) = 4,265, p < .05$) Возможного Я. Для этой группы оказались значимо выше показатели Негативного аффекта ($F(1, 91) = 5,541, p < .05$) и вероятности воплощения избегаемого Возможного Я ($F(1, 91) = 4,870, p < .05$).

В группе с высокими оценками вероятности воплощения избегаемого Возможного Я в жизнь оказались значимо выше средние значения показателя Интроспекции ($F(1, 91) = 4,814, p < .05$).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Выдвинутые исследовательские гипотезы частично подтверждаются в данном исследовании: неконструктивные формы самосознания оказываются связаны с оценками избегаемых возможных Я, в то время как конструктивные оказываются, вопреки предположению, независимыми от параметров желаемых Возможных Я.

Результаты проверки альтернативной гипотезы позволяют отвергнуть предположение о роли мотивационных ориентаций как более значимых (по сравнению с процессами самосознания) для объяснения изучаемого феномена: как показывают данные, мотивационные ориентации проявили себя только в их связи с субъективной важностью избегаемых возможностей (например, чем ярче выражена автономия личности, тем ниже она будет оценивать важность предотвращения избегаемого Возможного Я). Однако параметры Автономии и Безличной каузальной ориентации ярко проявили себя в связи с формальными характеристиками Возможных Я, полученных посредством методики К. Хукер: количество избегаемых Возможных Я, называемое респондентами, положительно связано с Внешней каузальной ориентацией, в то время как общий объем ответа желаемых Возможных Я (выраженный в количестве знаков) — с Автономной каузальной ориентацией.

Корреляционный анализ и результаты сравнения контрастных групп позволяют говорить о проявлении особой разновидности Возможного Я, которое можно обозначить как *Невозможное Я*: оценки как вероятности его

воплощения, так и переживаемая способность повлиять на его реализацию оказываются более низкими для такой возможности, несмотря на ее субъективную оценку как наиболее значимой и желаемой в настоящий момент. Ошибку измерения исключает тот факт, что для данных групп характерными оказываются проявления целого ряда признаков неблагополучия: более высокие оценки негативного аффекта, нейротизма, руминации, склонности к фантазированию и самообвинению.

Результаты исследования обсуждались на международной конференции «SELF 2017», целиком посвященной проблеме Я (25–28 сентября 2017, Мельбурн, Австралия). В ходе обсуждения была отмечена практическая значимость полученных данных. В действительности, в контексте работы психолога-консультанта предлагаемый конструкт Невозможного Я находит прикладное применение, а данные проведенного эмпирического исследования предлагают пути к снижению его роли через движение в сторону реальной Я-концепции (в противовес возникающей руминации и фантазированию, возникающих в случае Невозможного Я). Данные ряда эмпирических исследований косвенно свидетельствуют в пользу того, что развитие конструктивной рефлексии переживаемых возможностей и их автономия (в противовес показанной в данном исследовании внешней каузальной ориентации, характерной для Невозможного Я) способны предсказывать реальное достижение желаемого и высокую удовлетворенность результатом [Sheldon et al., 1999; Sheldon et al., 2001].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На материале предварительного эмпирического исследования удалось установить, что среди всего разнообразия наиболее значимых (по субъективной оценке) Возможных Я существует их особая разновидность, которую мы обозначили как Невозможное Я.

Невозможное Я — это манифестация значимого Возможного Я, которая испытывает заметное влияние руминации и нейротизма и связывается с

высоким уровнем негативного аффекта и самообвинения. Проявления неконструктивных феноменов самосознания, возникающие вокруг него, по-видимому, сдерживают энергию желаемых Возможных Я, в норме существующих для фасилитации энергии и усиления мотивации. Полученные оценки параметров Возможных Я и личностных переменных не зависят от конкретного содержания формулируемых респондентами возможностей, демонстрируя универсальный характер обнаруженного феномена.

Проведенное исследование также свидетельствует в пользу валидности русскоязычной версии методики К. Хукер (см. приложение), демонстрируя целый ряд осмысленных связей количественных параметров Возможных Я с личностными переменными, включая базовые черты личности.

Дальнейшее исследование должно уточнить, действительно ли особое качество, характерное для Невозможного Я, препятствует реальному достижению переживаемых возможностей, несмотря на их высокую субъективную значимость.

Литература:

1. Дергачева О.Е., Дорфман Л.Я., Леонтьев Д.А. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». 2008. № 3. С. 91–106.
2. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 4. С. 110–135.
3. Осин Е. Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. № 4. С. 91-110.
4. Пантлеев С.Р. Методика исследования самоотношения. Москва: Смысл, 1993.
5. Cross S.E., Markus H.R. Self-schemas, possible selves, and competent performance // Journal of Educational Psychology. 1994. Vol. 86. № 3. P. 423–438.

6. Deci E. L., Ryan R. M. The General Causality Orientation Scale: self-determination in personality // *Journal of Research in Personality*. 1985. Vol. 19. P. 109–134.
7. Erikson M. The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves // *Review of General Psychology*. 2007. Vol. №4. P. 348–358. doi:10.1037/1089-2680.11.4.348
8. Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students // *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 1992. Vol. 47. № 2. P. 85–95.
9. Hsieh H.-F., Shannon S. E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis // *Qualitative health research*. 2005. Vol. 15. №9. P. 1277-1288.
10. John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. The Big Five Inventory – Versions 4a and 54. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research, 1991.
11. Markus H., Nurius P. Possible Selves // *American Psychologist*. 1986. Vol. 41. № 9. P. 954–969.
12. Norman C., Aron A. Aspects of possible self that predict motivation to achieve or avoid it // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2003. Vol. 39. P. 500–507.
13. Shchebetenko, S. “The best man in the world”: Attitudes toward personality traits // *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. 2014. Vol. 11. № 3. P. 129–148.
14. Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76. № 3. P. 482–497.
15. Sheldon K.M., Kasser T. Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span // *Developmental Psychology*. 2001. Vol. 37. № 4. P. 491–501.

16. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54. № 6. P. 1063–1070.

References:

1. Dergacheva O.E., Dorfman L.Ya., Leontev D.A. Russkoyazyichnaya adaptatsiya oprosnika kauzalnyih orientatsiy // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14 «Psihologiya»*. 2008. № 3. S. 91–106.
2. Leontev D.A., Osin E.N. Refleksiya «horoshaya» i «durnaya»: ot ob'yasnitelnoy modeli k differentsialnoy diagnostike // *Psihologiya. Zhurnal Vyisshey shkolyi ekonomiki*. 2014. № 4. S. 110–135.
3. Osin E. N. Izmerenie pozitivnyih i negativnyih emotsiy: razrabotka russkoyazyichnogo analoga metodiki PANAS // *Psihologiya. Zhurnal Vyisshey shkolyi ekonomiki*. 2012. № 4. S. 91-110.
4. Pantileev S.R. Metodika issledovaniya samootnosheniya. Moskva: Smyisl, 1993.
5. Cross S.E., Markus H.R. Self-schemas, possible selves, and competent performance // *Journal of Educational Psychology*. 1994. Vol. 86. № 3. P. 423–438.
6. Deci E. L., Ryan R. M. The General Causality Orientation Scale: self-determination in personality // *Journal of Research in Personality*. 1985. Vol. 19. P. 109–134.
7. Erikson M. The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves // *Review of General Psychology*. 2007. Vol. № 4. P. 348–358. doi:10.1037/1089-2680.11.4.348
8. Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students // *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. 1992. Vol. 47. № 2. P. 85–95.
9. Hsieh H.-F., Shannon S. E. Three Approaches to Qualitative Content Analysis // *Qualitative health research*. 2005. Vol. 15. № 9. P. 1277-1288.

10. John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. The Big Five Inventory – Versions 4a and 54. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research, 1991.
11. Markus H., Nurius P. Possible Selves // American Psychologist. 1986. Vol. 41. № 9. P. 954–969.
12. Norman C., Aron A. Aspects of possible self that predict motivation to achieve or avoid it // Journal of Experimental Social Psychology. 2003. Vol. 39. P. 500–507.
13. Shchebetenko, S. “The best man in the world”: Attitudes toward personality traits // Psychology. Journal of Higher School of Economics. 2014. Vol. 11. № 3. P. 129–148.
14. Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. Vol. 76. № 3. P. 482–497.
15. Sheldon K.M., Kasser T. Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span // Developmental Psychology. 2001. Vol. 37. № 4. P. 491–501.
16. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. № 6. P. 1063–1070.

Приложение

Русскоязычный перевод и модификация методики диагностики Возможных Я
(публикуется с разрешения автора — Карен Хукер)

Следующая анкета посвящена вопросам о Вашем будущем. Каждый человек имеет некоторый образ будущего, в котором можно обнаружить желаемые или не желаемые события — то, к чему мы стремимся и то, чего мы хотели бы избежать. Вместе с этими образами появляется то, что можно

назвать «Возможное Я» — то есть представление о том, кем мы будем и каково нам будет в той или иной возможности нашего будущего.

Одни из Возможных Я более реалистичны. Например, для того, кто планирует пойти на курсы вождения, вполне реалистичным будет Возможное Я «быть водителем автомобиля». Другие менее реалистичны. Например, «выиграть в лотерею и стать миллионером». Но все они касаются того, кем я буду и каково мне будет в той или иной возможности.

1. Теперь мы просим Вас подумать и записать желаемые для Вас Возможные Я, которые Вы можете представить для себя на данный момент времени. Их может быть всего несколько, а может быть довольно много. Внесите Ваши ответы в поле ниже:

2. Теперь выберите одно Возможное Я, которое представляет для Вас особую важность в данный период Вашей жизни. Запишите (скопируйте) это Возможное Я в поле ниже:

3. Оцените выбранное Возможное Я по следующим критериям:

3.1. Как вы считаете, насколько Вы способны воплотить данное Возможное Я в жизнь?

Совсем НЕ способен(на)	1	2	3	4	5	6	7	Вполне способен(на)
---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------

3.2. Насколько вероятно, по Вашему мнению, воплощение данного Возможного Я в жизнь?

Маловероятно	1	2	3	4	5	6	7	Очень вероятно
--------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

3.3. Как часто Вы думаете о данном Возможном Я?

Редко	1	2	3	4	5	6	7	Часто
-------	---	---	---	---	---	---	---	-------

3.4. Насколько данное Возможное Я важно для Вас?

Совсем НЕ важно	1	2	3	4	5	6	7	Очень важно
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

Кроме желаемых Возможных Я существуют и нежелательные — то есть такие, которых Вы опасаетесь на данный момент времени, и такие, которых Вы хотели бы избежать. Например, у абитуриента может возникнуть нежелательное Возможное Я «набрать недостаточно баллов для поступления и пойти работать».

4. Теперь мы попросим Вас обдумать и записать Ваши нежелательные Возможные Я. Их может быть всего несколько, а может быть довольно много. Внесите Ваши ответы в поле ниже:

5. Теперь подумайте и выберите то, Возможное Я, которого Вы опасаетесь больше всего. Запишите (скопируйте) это Возможное Я в поле ниже:

6. Оцените выбранное возможное «Я» по следующим критериям:

6.1. Как вы считаете, как сильно Вы способны противостоять воплощению данного Возможного Я в жизнь?

Совсем НЕ способен(на)	1	2	3	4	5	6	7	Вполне способен(на)
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------------

6.2. Насколько вероятно, по Вашему мнению, воплощение данного Возможного Я в жизнь?

Маловероятно	1	2	3	4	5	6	7	Очень вероятно
--------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

6.3. Как часто Вы думаете о данном Возможном Я?

Редко	1	2	3	4	5	6	7	Часто
-------	---	---	---	---	---	---	---	-------

6.4. Насколько важно для Вас предотвратить воплощение данного Возможного Я в жизнь?

Совсем НЕ важно	1	2	3	4	5	6	7	Очень важно
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------