

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ И ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.923.2

Потерянные возможные «Я»: содержание и связь с психологическим благополучием

Е. А. Волченкова, О. Н. Молчанова

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»,
Российская Федерация, 101000, Москва, ул. Мясницкая, 20

Для цитирования: Волченкова Е. А., Молчанова О. Н. Потерянные возможные «Я»: содержание и связь с психологическим благополучием // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 3. С. 295–310. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.306>

Статья посвящена изучению связей между параметрами потерянных возможных «Я» и субъективным благополучием. Выполнен краткий обзор современных исследований, направленных на изучение феномена потерянных возможных «Я». Представлены результаты эмпирического исследования содержания и параметров потерянных возможных «Я» и их связи с компонентами субъективного благополучия на выборке добровольцев, заполнявших онлайн-опросник. В исследовании приняли участие 42 человека, средний возраст — 27 лет. Респондентам предлагались следующие методики: модифицированный опросник для изучения возможных «Я»; шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева); шкала субъективного счастья С. Любомирски (адаптация Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева) и опросник психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко). Обнаружено, что содержание потерянных возможных «Я» главным образом было связано с деловой сферой (учеба, профессия, работа) и сферой непрофессиональных занятий и почти исключительно относилось к потерям позитивных образов «Я». Выявлены негативная связь между количеством предпринятых действий для реализации потерянного возможного «Я» и субъективным счастьем; между выраженностью сожаления о нереализованном образе «Я», частотой обращения к нему и самопринятием. Отмечается позитивная связь между значимостью потерянных возможных «Я» и положительными отношениями с другими и личностным ростом; способностью реализации потерянного возможного «Я» и личностным ростом. Результаты исследования показывают, что такие параметры потерянных возможных «Я», как значимость, предпринятые для их реализации действия, частота обращения и уверенность в собственной способности их реализовать, обладают предсказательным эффектом для компонентов субъек-

тивного благополучия. Результаты свидетельствуют о том, что потерянные возможные «Я» не уходят со «сцены» жизни человека, но продолжают существовать, определяя особенности его субъективного благополучия.

Ключевые слова: возможные «Я», потерянные возможные «Я», субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, субъективное счастье, личностный рост, самопринятие.

Введение

В психологических исследованиях последних десятилетий проблеме возможных «Я» уделяется весьма значительное внимание [1–7]. Возможные «Я» рассматриваются как временной аспект Я-концепции, это образ себя в будущем, представления о целях, стремлениях, мотивах, надеждах, страхах и опасениях человека, которые являются частью его Я-концепции [1]. Возможные «Я» — это личностный проект будущего «Я», это всегда выбор одного из возможных вариантов своего будущего. Такое понимание возможных «Я» ведет к выделению следующих граней данного феномена: 1) возможные «Я» неразрывно связаны с личностными, индивидуальными особенностями; 2) за возможными «Я» всегда стоит сфера желаемого, идеального; они представляют собой мост между Я-актуальным и Я-идеальным; 3) возможные «Я» ориентированы на временную перспективу, на то, что отсутствует в настоящем времени и возможно лишь в будущем; это встреча со своим Я-неизвестным [8]; 4) возможные «Я» обладают свойством субъектности: они могут организовывать, направлять, регулировать жизнедеятельность человека.

В настоящее время в эмпирических исследованиях активно изучается связь возможных «Я» и их параметров (эмоциональный знак, сбалансированность, субъективная значимость, частота обращения, проработанность, воспринимаемая самоэффективность и др.) с личностными характеристиками и особенностями поведения: с самооценкой и самоуважением [9]; академической успеваемостью и хорошим поведением в школе [4]; успешностью решения тех или иных задач [1; 10]; здоровым поведением [11]; депрессивными симптомами [4; 12] и т.п. Особо подчеркивается регулятивная функция возможных «Я», их мотивационный потенциал, способность к организации будущего поведения [1; 13; 14 и др.].

Среди разных видов возможных «Я» — ожиданий (возможных «Я», которыми индивид хочет и может стать в будущем); надежд (возможных «Я», которыми индивид хочет, но не может легко стать в будущем); опасений (возможных «Я», которыми индивид не хочет, но может стать в будущем); лучших возможных «Я» (связанных с достижением наиболее важных для индивида целей) — выделяют так называемые потерянные возможные «Я» (*lost possible selves*) — это прошлые представления человека о том, каким он мог бы стать в будущем, это те мечты, опасения, надежды, которые по тем или иным причинам оказались несбывшимися, утраченными, нереализованными [6; 15; 16]. Однако, как указывает М. О. Аванесян, эти прошлые «Я» и связанные с ними альтернативные истории могут по-прежнему оставаться актуальными в жизненном пространстве человека, являясь частью его текущей идентичности [17]. Более того, они как часть автобиографирования могут «насытить представления о себе дополнительными смыслами и даже придать им онтологический импульс для воплощения в реальность» или, наоборот, снять

смысловую нагрузку с реализуемых ранее стратегий и образов «Я», помыслить и попытаться выстроить себя как «Я-иное» [18, с. 40].

Таким образом, потерянные возможные «Я» могут оказывать значительное влияние на жизнедеятельность человека, на его поведение в ситуации «здесь-и-теперь», на трансформацию или отказ от намеченных целей, на конструирование новой идентичности и жизненного смысла, что обуславливает возможность исследовать их в рамках различных моделей саморегуляции. С точки зрения Д. А. Леонтьева, саморегуляция жизнедеятельности включает «две по-разному организованные функции, дополняющие друг друга и переходящие друг в друга: функцию самоопределения и функцию реализации» [19, с. 121]. На наш взгляд, суть мотивационного потенциала возможных «Я» как раз и состоит в их способности выполнять обе эти функции: выбор своего варианта будущего «Я» из всего пространства возможностей и организацию его целенаправленного воплощения. Однако наличие возможного «Я» не всегда означает продвижение на пути его реализации. В случае потерянных возможных «Я» происходит отказ от выбранного образа своего будущего «Я», когда в результате тех или иных причин он не воплотился в реальность, перешел в категорию «уже-неосуществимости» [17].

Одним из наиболее интересных, но мало разработанных вопросов, возникающих в рамках исследования потерянных возможных «Я», является вопрос о связи утраченных возможных «Я» с субъективным благополучием и личностным развитием. Теоретические модели и эмпирические исследования доказывают, что цели и намерения человека, временная ориентация на будущее играют центральную роль в динамике субъективного благополучия: достижение поставленной цели или даже просто движение к ней влияет на рост субъективного благополучия [цит. по: 20]; простое доминирование установки на будущее, эмоционально позитивная окрашенность жизненной перспективы, в том числе феноменологически переживаемая как «надежда», коррелирует с психологическим благополучием и удовлетворенностью жизнью [цит. по: 21]. Отсюда, по-видимому, следует, что неспособность реализации значимых стремлений и целей будет связана со снижением психологического благополучия. Обзор литературы по теме недостигнутых целей показывает, что постоянное мысленное возвращение к ним, невозможность абстрагироваться от них связаны с депрессивными симптомами и трудностями формирования новых целей [22]. Известны эмпирические исследования, в которых доказывается, что сожаления человека об утраченном, нереализованном будущем, размышления о несбывшихся мечтах, которые можно соотнести с потерянными возможными «Я», предсказывают снижение удовлетворенности жизнью и повышение депрессии [3; 14]. При этом чем чаще человек обращается к своим невоплощенным мечтам, нереализованным целям, тем меньше он чувствует себя счастливым [16].

С другой стороны, ряд авторов полагает, что способность человека обращаться к своим утраченным возможным «Я», пересматривать то, что он когда-то ценил и хотел достичь, демонстрирует его готовность признать свое несовершенство, недостижимость целей, неадекватность ожиданий и выступает отличительной чертой зрелости и высокого уровня развития эго [15; 16]. Размышления о потерянных мечтах и надеждах — это тяжелая работа, связанная с негативными переживаниями, но она ведет к лучшему пониманию себя и смысла своей жизни, открывает простор для постановки новых целей. В конечном итоге это выигрыш от потери [15; 16].

Немногочисленные и в то же время противоречивые данные о понимании роли потерянных возможных «Я» в переживании субъективного благополучия требуют более пристального изучения и определяют проблематику настоящего исследования. Основываясь на теоретическом анализе, мы предположили, что такие параметры потерянных возможных «Я», как их субъективная значимость, выраженность сожаления об их утрате, частота обращения к ним, количество предпринятых действий в направлении достижения желаемого образа «Я», предсказывают психологическое благополучие человека или связаны с ним. При этом для измерения субъективного благополучия мы обратились к интегративной модели, объединяющей гедонистический подход, акцентирующий внимание на негативных и позитивных эмоциях, ощущении счастья, удовлетворенности жизнью, и эвдемонистический подход, понимающий субъективное благополучие главным образом как реализацию человеческого потенциала [23; 24]. В рамках данной модели субъективное благополучие как суждение о качестве своей жизни в целом представляется сложным комплексным феноменом, состоящим из следующих компонентов: автономия, управление средой, позитивные отношения с другими, личностный рост, цели в жизни, самопринятие [25].

Цель настоящего эмпирического исследования состояла в том, чтобы раскрыть психологическое содержание потерянных возможных «Я» и изучить связь между параметрами потерянных возможных «Я» и компонентами субъективного благополучия.

Метод

Выборку исследования составили 42 человека (16 мужчин и 26 женщин) в возрасте от 18 до 68 лет ($M=27$, $SD=12,57$). Респондентам предлагалось заполнить онлайн-анкету. Информация об исследовании распространялась с помощью социальных сетей.

Для анализа потерянных возможных «Я» была использована модифицированная методика по изучению возможных «Я» [2]. Сначала респондентам давалось пояснение о том, что представляют собой потерянные возможные «Я», далее их просили указать все свои невоплощенные, утраченные «Я», из которых затем предлагалось выбрать два наиболее значимых образа возможных «Я» и описать их подробнее. После этого респондентов просили отметить предпринятые для реализации этого «Я» действия, причины отказа от его воплощения, позитивные и негативные последствия данного отказа, действия, которые респондент предполагает предпринять в будущем для реализации данного невоплощенного возможного «Я».

Параметры потерянных возможных «Я»: трудность отказа, значимость, частота обращений (воспоминаний, размышлений), выраженность сожаления, способность реализовать возможное «Я» и вероятность его осуществления в будущем — оценивались по шкале Лайкерта. Для анализа содержания потерянных возможных «Я» использовалась категориальная схема Л. Фрейзер [5] в переводе Е. Ю. Василевской [26], согласно которой каждое из потерянных возможных «Я» относится к одной из 17 категорий. В нашем исследовании была добавлена еще одна категория — «Учеба», связанная с академической сферой жизни.

Психологическое благополучие исследовалось с помощью адаптированной шкалы удовлетворенности жизнью Э.Динера, шкалы субъективного счастья С.Любомирски [27] и опросника психологического благополучия К.Рифф [23]. Шкала удовлетворенности жизнью представляет собой пять утверждений, определяющих удовлетворенность жизнью как «когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида» [27, с. 2]. Данная шкала является шкалой порядка, где утверждения оцениваются от 1 (наименее выраженного) до 7 (сильно выраженного) баллов. Шкала субъективного счастья представляет четыре суждения, которые позволяют измерить эмоциональное переживание людьми собственной жизни и отражают уровень психологического благополучия в целом. Данная шкала также является шкалой порядка, где утверждения оцениваются от 1 (наименее выраженного) до 7 (сильно выраженного) баллов. Опросник К.Рифф включает в себя следующие шкалы: положительные отношения с другими; автономия; управление средой; личностный рост; цель в жизни; самопринятие; психологическое благополучие в целом.

Для обработки данных была использована программа SPSS Statistics 17.0.

Результаты

В целом респонденты называли от 2 до 7 потерянных возможных «Я» ($M = 3,05$; $SD = 1,4$). Кодировка потерянных возможных «Я» осуществлялась на основе сетки кодов [5; 26] двумя экспертами. Согласованность в присваивании кодов равнялась 92,5 %. Спорные случаи обсуждались, и принималось согласованное решение.

Как можно видеть из табл. 1, наиболее часто среди респондентов встречалось упоминание упущенных возможных «Я», относящихся к категории «Учеба» («*могла бы получить образование по другой специальности*»; «*хотела поступить на биофак МГУ*»), «Профессия и работа» («*я могла окончить музыкальную школу и поступить в муз. училище, а после — в консерваторию. Стать профессиональным музыкантом — для меня потерянная возможность*»), «Навыки, способности, знания» («*не выучила немецкий язык к 10 классу*») и «Свободное время» («*играть в шахматы*»).

В среднем мужчины приводили меньше потерянных возможных «Я», чем женщины. Мужчины чаще всего упоминали категории «Профессия и работа» — 38,5 %, «Учеба» — 23,1 % и «Стиль жизни» — 15,4 %, а женщины — «Учеба» — 33,3 %, «Навыки, способности, знания» — 16,7 %, «Профессия и работа» — 16,7 %.

К потерянным возможным «Я» можно отнести как позитивные возможные «Я», так и негативные (потенциальные опасности). Из всех ответов лишь 17,9 % относятся к невоплощенным опасностям (из которых 58,3 % связаны с учебной сферой), остальные — к потерянным позитивным возможным «Я».

В среднем по выборке чаще всего были представлены очень значимые потерянные возможные «Я», для реализации которых люди предпринимали одно или некоторое количество действий («*все ограничилось просмотром вакансий*»). От большинства возможных «Я» респондентам было нетрудно отказаться; отказ от 59,1 % названных возможных «Я» зависел от самих респондентов; о 34,1 % из них они не сожалеют и о 22,7 % не размышляют. Большая часть упущенных возможных «Я» осталась для людей в прошлом — они не считают себя способными ре-

ализовать эти возможности в будущем и оценивают вероятность их реализации как низкую.

Таблица 1. Распределение потерянных возможных «Я» по категориям (%)

№ п/п	Категория	Частота упоминаний (%)
1	Учеба	31,3
2	Профессия и работа	20,9
3	Навыки, способности, знания	14,9
4	Свободное время	11,9
5	Отношения	7,5
6	Семья	3,0
7	Стиль жизни	3,0
8	Материальное положение	1,5
9	Успех	1,5
10	Образование	1,5
11	Физические характеристики	1,5
12	Забота о других людях	1,5
13	Потеря близких	—
14	Личностные характеристики	—
15	Социальная ответственность	—
16	Здоровье	—
17	Независимость / зависимость	—
18	Когнитивные функции	—

В среднем по выборке результат по шкале удовлетворенности жизнью равен 22 баллам ($SD=5,6$), по шкале субъективного счастья — 16,4 баллам ($SD=4,9$). Средние баллы по компонентам субъективного благополучия, измеренным по опроснику К. Рифф, представлены в табл. 2.

Анализ данных (U -критерий Манна — Уитни) не выявил значимых различий между мужчинами и женщинами по степени удовлетворенности жизнью, субъективного счастья и по другим параметрам субъективного благополучия (опросник К. Рифф).

Результаты корреляционного анализа (критерий Спирмена) между параметрами наиболее значимых потерянных возможных «Я» и удовлетворенностью жизнью, субъективным счастьем и компонентами субъективного благополучия, измеренного по опроснику К. Рифф, представлены в табл. 3.

Таблица 2. **Выраженность показателей компонентов субъективного благополучия (в стенах)**

№	Компоненты субъективного благополучия	M	SD
1	Положительные отношения с другими	5,2	1,8
2	Автономия	5,8	2,7
3	Управление средой	3,9	1,8
4	Личностный рост	5,8	2,3
5	Цель в жизни	4,0	1,9
6	Самопринятие	3,7	2,4
7	Психологическое благополучие в целом	4,5	1,9

В результате проведенного линейного регрессионного анализа, где показатель субъективного благополучия выступал в качестве зависимой переменной, а показатели потерянных возможных «Я» — в качестве предикторов, было установлено влияние таких параметров потерянных возможных «Я», как значимость, частота обращения к ним и способность их реализации, на субъективное благополучие (табл. 4).

Так, значимость и способность реализации имели значительную силу влияния положительной направленности на благополучие ($B=0,587$ и $B=0,668$ соответственно), а частота обращения — значительную силу влияния отрицательной направленности ($B=-1,003$).

Регрессионный анализ, где показатель удовлетворенности жизнью выступал в качестве зависимой переменной, а те же показатели потерянных возможных «Я» — в качестве предикторов (табл. 5), показал влияние только одного параметра — частоты обращений к потерянному возможному «Я» (модель значима при $p < 0,05$; сила влияния отрицательной направленности $B = -1,796$).

Регрессионный анализ, где показатель субъективного счастья выступал в качестве зависимой переменной, а параметры потерянных возможных «Я» — в качестве предикторов (табл. 6), обнаружил влияние только одного параметра — предпринятых действий для реализации потерянного возможного «Я» (модель значима при $p < 0,05$; сила влияния отрицательной направленности $B = -2,731$).

Обсуждение результатов

Содержание потерянных возможных «Я» главным образом было связано с такими сферами, как «Учеба», «Профессия и работа», «Навыки, способности, знания» и «Свободное время». При этом в основном назывались потерянные позитивные возможные «Я», а не негативные, то есть значимость утраты желаемого образа «Я» гораздо выше, чем отсутствие реализации каких-то своих опасений. Отличительной особенностью содержания потерянных возможных «Я» мужчин является их акцентирование на профессиональной сфере, женщин — на учебной сфере. Удивляет, что респонденты редко упоминают невоплощенные возможные «Я» из сферы межличностных отношений («Отношения», «Семья»). С одной стороны, это может свиде-

Таблица 3. Корреляции между параметрами потерянных возможных «Я», удовлетворенностью жизнью, счастьем и компонентами субъективного благополучия

	Шаги к реализации	Трудность отказа	Значимость	Сожаление	Частота обращений	Способность реализовать	Вероятность реализации
Удовлетворенность жизнью	-0,268	-0,182	-0,009	-0,341	-0,405	+0,046	-0,045
Субъективное счастье	-0,512*	-0,110	-0,065	-0,152	-0,305	-0,142	-0,074
Положительные отношения с другими	+0,211	+0,313	+0,490*	-0,087	+0,034	+0,225	+0,128
Автономия	-0,150	-0,377	-0,078	+0,043	-0,052	+0,025	+0,144
Управление окружением	-0,292	-0,126	-0,032	-0,358	-0,346	-0,034	-0,247
Личностный рост	+0,289	+0,098	+0,507*	-0,020	+0,204	+0,502*	+0,369
Цели в жизни	-0,188	-0,286	+0,108	-0,251	-0,062	+0,266	+0,071
Самопринятие	-0,384	-0,385	-0,185	-0,698**	-0,543**	+0,124	-0,191
Психологическое благополучие (общий балл)	-0,103	-0,217	+0,211	-0,413	-0,293	+0,235	-0,012

Примечание: * — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$.

Таблица 4. Результаты линейной регрессии (субъективное благополучие)

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	<i>t</i>	<i>P</i>	Статистика коллинеарности	
	<i>B</i>	Стандартная ошибка	Бета			Допуск	VIF
Константа	2,753	1,239	—	2,222	0,039	—	—
Значимость	0,587	0,243	0,440	2,416	0,027	0,830	1,205
Частота обращения	-1,003	0,272	-0,758	-3,691	0,002	0,652	1,534
Способность реализации	0,668	0,200	0,633	3,343	0,004	0,768	1,302
Зависимая переменная: субъективное благополучие							

Таблица 5. Результаты линейной регрессии (удовлетворенность жизнью)

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	<i>t</i>	<i>P</i>	Статистика коллинеарности	
	<i>B</i>	Стандартная ошибка	Бета			Допуск	VIF
Константа	28,164	2,857	—	9,857	0,000	—	—
Частота обращения	-1,796	0,771	-0,462	-2,330	0,030	1,000	1,000
Зависимая переменная: удовлетворенность жизнью							

Таблица 6. Результаты линейной регрессии (субъективное счастье)

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	<i>t</i>	<i>P</i>	Статистика коллинеарности	
	<i>B</i>	Стандартная ошибка	Бета			Допуск	VIF
Константа	21,064	1,721	—	12,237	0,000	—	—
Шаги к реализации	-2,731	0,867	-0,576	-3,150	0,005	1,000	1,000
Зависимая переменная: субъективное счастье							

тельство о том, что у мужчин, а на современном этапе и у женщин, в качестве основного источника самоуважения выступает профессионально-образовательная сфера [28; 29]. С другой стороны, именно для этой сферы характерна многовариативность выбора, когда выбор одной возможности означает отказ от другой. Кроме того, сферы, к которым чаще всего относятся называемые респондентами потерянные возможные «Я», в большей степени дают им ощущение субъектности, способности управлять жизнью, распоряжаться своей судьбой, поэтому нереализованные «Я» именно в этих сферах выступают как наиболее значимые для них.

Судя по ответам респондентов, причиной отказа от реализации большей части упущенных возможных «Я» выступает их собственное решение, они редко сожалеют о сделанном выборе и редко обращаются к воспоминаниям о потерянных «Я», не считают себя способными реализовать их в будущем и оценивают вероятность такой реализации как низкую. Такой взгляд на упущенные возможные «Я» может означать, что респондент, согласно его мнению, принял в свое время правильное решение. Однако вероятно, что для некоторой части респондентов такое представление о потерянных возможных «Я» может выступать как способ поддержки своего актуального «Я», как способ защиты от сожалений о другой, более успешной или счастливой истории жизни. Это соотносится с выводом М. О. Аванесян, согласно которому «индивиды всегда имеют определенную свободу в конструировании своей идентичности в настоящем — настраивая свое видение прошлого и будущего так, чтобы поддержать желаемые выводы о текущем „я“» [17].

Параметры потерянных возможных «Я» были связаны не с удовлетворенностью жизнью и общим показателем субъективного благополучия, но с уровнем субъективного счастья и с рядом компонентов субъективного благополучия. Таким образом, нереализованность того или иного значимого возможного «Я» в первую очередь сказывается на эмоциональном переживании индивидом собственной жизни, которое отражается в конструкте «субъективное счастье» [30]. При этом чем больше человек тратит усилий на реализацию некоторого образа своего будущего «Я», чем больше он действует в этом направлении, а его мечта все-таки остается невоплощенной, тем сильнее переживаемые им негативные эмоции, тем более остро он ощущает себя несчастливым.

Значимость потерянных возможных «Я» и уверенность человека в своей способности воплотить их в жизнь связаны с личностным ростом, то есть человек уверен в своей способности воплотить в жизнь мечты и чаяния, а отказ от реализации образа своего будущего «Я» рассматривается, по-видимому, как временное явление. Такие «спящие» интенции [17], выражающие значимые для субъекта и сопряженные с ощущаемой самоэффективностью смыслы, воспринимаются человеком как его потенциал, перспектива, что и отражается в повышении показателей личностного роста. А вот связь значимости потерянных возможных «Я» с положительными отношениями с другими людьми стала для нас несколько неожиданной. Вполне возможно, что, отказываясь от своих надежд, человек при этом учитывает нужды и мечты значимых для него людей, что в конечном итоге и приводит к улучшению отношений с ними. Однако подобный вывод нуждается в дополнительной проверке.

Корреляционный анализ показывает, что чем больше человек сожалеет об упущенных, нереализованных возможных «Я», чем чаще он об этом думает, тем

ниже уровень его самопринятия. Согласно теории Я-расхождений [см.: 31], человек испытывает негативный опыт и негативные эмоции (печаль, уныние, депрессию), когда не может достичь своего желаемого или должного «Я», когда его реальный образ и его действия расходятся с предпочитаемым образом себя. Полученный результат согласуется с данными ранее проведенных исследований, демонстрирующих, что сожаления являются предикторами пониженного психологического благополучия, предсказывают снижение удовлетворенности жизнью и увеличение депрессии [14; 15]. Кроме того, его можно соотнести с квазирефлексией, размышлениями, не имеющими отношения к актуальной жизненной ситуации, которые «уводят в резонерские спекуляции и беспочвенные фантазии» [30, с. 115] и положительно коррелируют с пессимизмом, депрессией, нейротизмом и отрицательно — с разрешением задач и социальной поддержкой [30].

Такие параметры потерянных возможных «Я», как их значимость, частота обращения к ним, способность их реализации, обладают предсказательной силой для субъективного благополучия. Чем больше человек вспоминает и размышляет о своей упущенной возможности и чем ниже его способность ее реализовать, тем ниже субъективное благополучие и удовлетворенность жизнью. Этот результат вполне ожидаем и объясним. Действительно, не раз было показано, что фиксация на нереалистичных ожиданиях, на недостижимой мечте, слишком высокие позиции идеальных «Я», большой разрыв между реальным и идеальным «Я» выступают индикатором низкого самоуважения, неудовлетворенности собой и своей жизнью [32]. Кроме того, как мы уже отмечали выше, когда потерянное возможное «Я» «не отпускает» человека, когда он заикливается на прошлом, не может смириться с тем, что часть его возможных «Я» навсегда утеряна, тогда такая рефлексия своей нереализованности может быть обозначена как непродуктивная («дурная»), ведущая к снижению субъективного благополучия [30].

Выявленный предсказательный эффект значимости потерянного возможного «Я» для субъективного благополучия — результат неожиданный и не столь легко объяснимый. Можно предположить, что значимые утраченные образы будущего «Я», особенно если человек верит в способность их воплощения, создают жизненную перспективу («пусть не сейчас, но потом...»), оставаясь в «потенциально доступном поле» [33], «сохраняют свой эвристический потенциал и обеспечивают резерв гибкости при изменении условий жизни человека» [33, с. 176], наполняют жизнь смыслом, что и позволяет им выступать предиктором субъективного благополучия. С другой стороны, если потерянный образ будущего «Я» перешел в разряд «уже-неосуществимости» [17], то и здесь его высокая значимость может быть связана с субъективным благополучием, если человек осознанно отказался от одних возможностей ради реализации других, осмыслил и проработал данную «потерю», эмоционально дистанцировался от нее, провел ревизию внутренних личностных потенциалов и ресурсов, извлек значимый жизненный опыт. Более того, отказ от субъективно очень значимого образа «Я» в будущем может усиливать значение выбранных альтернатив по аналогии с автобиографическим нарративом, о котором Е. Е. Сапогова замечает, что «растущий объем несвершившихся в жизни фактов устанавливает для личности значение и перспективу тех, что свершились» [18, с. 39]. Все вышесказанное соотносится с высоким уровнем развития эго [15; 16], ведет к более глубокому пониманию себя, ощущению авторства собственной жиз-

ни, открывает пространство для постановки новых целей, и в таком случае утрата значимых возможных «Я» может выступить предиктором субъективного благополучия.

Такой параметр потерянных возможных «Я», как количество предпринятых действий для их реализации, предсказывает снижение показателей субъективного счастья: чем больше сил было вложено в реализацию своей мечты, чем больше шагов совершил человек по направлению к ней, но так и не сумел воплотить ее в жизнь, не смог реализовать значимые для себя цели или представления о себе в будущем, тем менее счастливым он себя ощущает.

Полученные результаты демонстрируют, что потерянные возможные «Я» нередко не уходят со «сцены» жизни человека, но продолжают существовать, определяя особенности его субъективного благополучия.

Выводы

Наиболее значимые сферы потерянных возможных «Я» — это учеба, труд и непрофессиональные занятия. Отличительной особенностью содержания потерянных возможных «Я» у мужчин является их акцентирование на профессиональной сфере, у женщин — на учебной.

Большинство потерянных возможных «Я» — это мечты, надежды, цели, то есть позитивные образы своего «Я» в будущем, а не страхи и опасения.

Выявлена связь между отдельными параметрами потерянных возможных «Я» и компонентами субъективного благополучия: количество предпринятых действий для реализации возможного «Я» обратно связано с эмоциональным компонентом субъективного благополучия (субъективным счастьем); значимость потерянных возможных «Я» прямо связана с положительными отношениями с другими и личностным ростом; способность реализации потерянного возможного «Я» также прямо связана с личностным ростом; выраженность сожаления о нереализованном образе «Я» и частые размышления о нем обратно связаны с самопринятием.

Определенные параметры потерянных возможных «Я» обладают предсказательным эффектом для компонентов субъективного благополучия: значимость потерянного «Я», предпринятые для его реализации шаги, размышления о нем и уверенность в собственной способности его реализовать оказывают существенное влияние на субъективное благополучие.

Для дальнейшей проверки гипотезы о связи потерянных возможных «Я» с субъективным благополучием и его компонентами необходимы более масштабные исследования, большие выборки и использование разнообразных и более точных техник измерения особенностей потерянных возможных «Я». Проведенное исследование корректно считать лишь первым шагом в этом направлении. Тем не менее представленный результат кажется весьма важным, поскольку расширяет наше представление о влиянии прошлого субъективного опыта, упущенных возможностей, нереализованных вариантов своего жизненного пути на психологическое самочувствие, а следовательно, способствует разработке техник работы с автобиографическими воспоминаниями человека для улучшения качества его жизни.

1. Markus H., Nurius, P. Possible selves // *American Psychologist*. 1986. Vol. 41, no. 9. P.954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
2. Hooker K. Possible selves and perceived health in older adults and college students // *Journal of Gerontology*. 1992. Vol. 47, no. 2. P. 85–95. <https://doi.org/10.1093/geronj/47.2.P85>
3. King L. A., Smith N. G. Gay and straight possible selves: Goals, identity, subjective well-being, and personality development // *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72, no. 5. P.967–994. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00287.x>
4. Oyserman D., Bybee D., Terry K., Hart-Jonson T. Possible selves as roadmaps // *Journal of research in personality*, 2004. Vol. 38, no. 2. P. 130–149. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00057-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6)
5. Frazier L. D., Hooker K. Possible selves in adult development: Linking theory and research / Ed. by C. Dunkel, J. Kerpelman. *Possible selves: Theory, research, and application*. Huntington; New York: Nova Science, 2006. P.41–59.
6. Василевская Е. Ю., Молчанова О. Н. Возможные Я: обзор зарубежных исследований // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2016. Т. 13, № 4. С. 801–815.
7. Костенко В. Ю. Возможное Я: подход Хейзел Маркус // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2016. Т. 13, № 2. С. 421–430.
8. Старовойтенко Е. Б. Я-неизвестное в отношениях личности к себе и Другому // *Мир психологии. Научно-методический журнал*. 2018. № 3. С. 35–49.
9. Knox M., Funk J., Elliot R., Bush E. G. Adolescents' possible selves and their relationship to global self-esteem // *Sex Roles*. 1998. Vol. 39. P.61–79.
10. Landau M. J., Keefer L. A., Oyserman D., Smith G. C. The college journey and academic engagement: How metaphor use enhances identity-based motivation // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 106, no. 5. P. 679–698. <https://doi.org/10.1037/a0036414>
11. Aloise-Young P. A., Hennigan K. M., Leong C. W. Possible selves and negative health behaviors during early adolescence // *The Journal of Early Adolescence*. 2001. Vol. 21. P. 158–181.
12. Bi C., Oyserman D. Left behind or moving forward? Effects of possible selves and strategies to attain them among rural Chinese children // *Journal of Adolescence*. 2015. Vol. 44. P.245–258. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.004>
13. Oyserman D., Markus H. Possible selves and delinquency // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59, no. 1. P. 112–125.
14. Ryff C. D. Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons // *Psychology and Aging*. 1991. Vol. 6, no. 2. P.286–295.
15. King L. A., Raspin C. Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women // *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72, no. 3. P.603–632. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
16. King L. A., Hicks J. A. Whatever happened to «What might have been? Regrets, happiness, and maturity // *American Psychologist*. 2007. Vol. 62, no. 7. P.625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>
17. Аванесян М. О. Альтернативная автобиографическая история как составляющая возможного «я» // *Психологические исследования*. 2018. Т. 11, № 61. С. 4. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1619-avanesyan61.html> (дата обращения: 04.02.2019).
18. Сапогова Е. Е. Автобиографирование как процесс самодетерминации личности // *Культурно-историческая психология*. 2011. № 2. С. 37–51.
19. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 680 с.
20. Леонтьев Д. А., Сучков Д. Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // *Психологические исследования*. 2015. Т. 8, № 44. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n44/300-leontiev44> (дата обращения: 04.02.2019).
21. Зайцева Ю. Е. Время смысла: нарративный модус временной перспективы // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*. 2018. Т. 8. Вып. 1. С. 16–33. URL: <http://vestnik.spbu.ru/html18/s16/s16v1/03.pdf> (дата обращения: 02.02.2019).
22. Klinger E. Consequences of commitment to and disengagement from incentives // *Psychological Review*. 1975. Vol. 82, no. 1. P. 1–25.
23. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–123.

24. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are. Eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 9 (1). P. 13–39.
25. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081.
26. Василевская Е. Ю. Возможные «Я» как альтернативные истории жизни. Выпускная квалификационная работа — магистерская диссертация. М.: НИУ ВШЭ, 2015. 145 с.
27. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // *Материалы III Всероссийского социологического конгресса*. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.
28. Wilson J. P., Wilson S. B. Sources of self-esteem and the person & situation controversy // *Psychological Report*. 1976. Vol. 38, no. 2. P. 355–358.
29. Ливехуд Б. Ход жизни человека // *Психология возрастных кризисов: Хрестоматия* / сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 2000. С. 142–194.
30. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–135.
31. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учеб. пособие. М.: Флинта; Наука, 2010. 392 с.
32. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М.: ООО «Проект-Ф», 2001. 204 с.
33. Нуркова В. В. Сверхценное продолжается: Психология автобиографической памяти. М.: УРАО, 2000. 320 с.

Статья поступила в редакцию 18 февраля 2019 г.;
рекомендована в печать 17 июня 2019 г.

Контактная информация:

Volchenkova Екатерина Алексеевна — студент; katrin3571513@gmail.com
Молчанова Ольга Николаевна — канд. психол. наук; olmol@list.ru

Lost possible selves: content and connection with psychological well-being

E. A. Volchenkova, O. N. Molchanova

National Research University Higher School of Economics,
20, ul. Myasnitskaya, Moscow, 101000, Russian Federation

For citation: Volchenkova E. A., Molchanova O. N. Lost possible selves: content and connection with psychological well-being. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2019, vol. 9, issue 3, pp. 295–310. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.306> (In Russian)

This article is intended to cover the major issues of lost possible selves and their relationship with psychological well-being. A brief review of contemporary studies devoted to the phenomenon of lost possible selves was made. The results of an empirical study of the content and parameters of lost possible selves and their connection with the components of subjective well-being on a sample of online volunteers are presented. The study involved 42 respondents, and the average age was 27 years. Participants filled in a modified questionnaire for studying Possible Selves phenomenon, filled in the E. Diener Life Satisfaction Scale, S. Lubomirski Scale of Subjective Happiness and K. Riff's Psychological Well-being questionnaire. It was found that people speaking about their lost possible selves mainly remembered the positive self-images rather than the negative ones. Mostly lost possible selves from the business sphere (study, profession, work) and the sphere of non-professional occupations were mentioned. The negative relationship between the number of actions taken to realize lost possible selves and subjective happiness has been revealed; a negative relationship between the regrets about an unrealized

image of self, the frequency of reference to it and self-acceptance has also been revealed. There is a positive relationship between the significance of lost possible selves and positive relationships with others and personal growth; between the ability to realize lost possible selves and personal growth. The results of the study reveal that parameters of lost possible selves — such as significance, actions taken for their realization, frequency of appealing and confidence in the ability to realize them — predict changes of the indicators of the components of psychological well-being. The results also indicate that lost possible selves do not leave people's lives, but continue to exist, determining the characteristics of their psychological well-being.

Keywords: possible selves, lost possible selves, subjective well-being.

References

1. Markus H., Nurius P. Possible selves. *American Psychologist*, 1986, vol. 41, no. 9, pp. 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
2. Hooker K. Possible selves and perceived health in older adults and college students. *Journal of Gerontology*, 1992, vol. 47, no. 2, pp. 85–95. <https://doi.org/10.1093/geronj/47.2.P85>
3. King L. A., Smith N. G. Gay and straight possible selves: Goals, identity, subjective well-being, and personality development. *Journal of Personality*, 2004, vol. 72, no. 5, pp. 967–994. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00287.x>
4. Oyserman D., Bybee D., Terry K., Hart-Jonson T. Possible selves as roadmaps. *Journal of research in personality*, 2004, vol. 38, no. 2, pp. 130–149. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00057-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6)
5. Frazier L. D., Hooker K. Possible selves in adult development: Linking theory and research. Eds C. Dunkel, J. Kerpelman. *Possible selves: Theory, research, and application*. Huntingt, New York, Nova Science, 2006, pp. 41–59.
6. Vasilevskaya E. Yu., Molchanova O. N. Possible selves: Review of foreign studies. *Psihologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki*, 2016, vol. 13, no. 4, pp. 801–815. (In Russian)
7. Kostenko V. Yu. Possible self: Approach Hazel Marcus. *Psihologiya. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki*, 2016, vol. 13, no. 2, pp. 421–430. (In Russian)
8. Starovoytenko Ye. B. Self-unknown in the relationship of the individual to himself and to the Other. *Mir psikhologii. Nauchno-metodicheskii zhurnal*, 2018, no. 3, pp. 35–49. (In Russian)
9. Knox M., Funk J., Elliot R., Bush E. G. Adolescents' possible selves and their relationship to global self-esteem. *Sex Roles*, 1998, vol. 39, pp. 61–79.
10. Landau M. J., Keefer L. A., Oyserman D., Smith G. C. The college journey and academic engagement: How metaphor use enhances identity-based motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, vol. 106, no. 5, pp. 679–698. <https://doi.org/10.1037/a0036414>
11. Aloise-Young P. A., Hennigan K. M., Leong C. W. Possible selves and negative health behaviors during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 2001, vol. 21, pp. 158–181.
12. Bi C., Oyserman D. Left behind or moving forward? Effects of possible selves and strategies to attain them among rural Chinese children. *Journal of Adolescence*, 2015, vol. 44, pp. 245–258. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.004>
13. Oyserman D., Markus H. Possible Selves and Delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 59, no. 1, pp. 112–125.
14. Ryff C. D. Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 1991, vol. 6, no. 2, pp. 286–295.
15. King L. A., Raspin C. Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, 2004, vol. 72, no. 3, pp. 603–632. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
16. King L. A., Hicks J. A. Whatever happened to «What might have been? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, 2007, vol. 62, no. 7, pp. 625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>
17. Avanesyan M. O. Alternative autobiographical history as a component of the possible “self”. *Psihologicheskie issledovaniia*, 2018, vol. 11, no. 61, p.4. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1619-avanesyan61.html> (accessed: 04.02.2019). (In Russian)
18. Sapogova E. E. Autobiography as a process of self-determination of personality. *Kul'turno-istoricheskaiia psihologiya*, 2011, no. 2, pp. 37–51. (In Russian)
19. Personal Potential: Structure and Diagnostics. Ed. by D. A. Leont'ev. Moscow, Smysl Publ., 2011. 680 p. (In Russian)

20. Leont'ev D. A., Suchkov D. D. Setting and achieving goals as a factor of psychological well-being. *Psihologicheskie issledovaniia*, 2015, vol. 8, no. 44, p. 1. Available at: <http://psystudy.ru/num/2015v8n44/300-leontiev44> (accessed: 04.02.2019). (In Russian)
21. Zajceva Yu. E. Time of meaning: narrative mode of time perspective. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology and Pedagogy*, 2018, vol. 8, iss. 1, pp. 16–33. Available at: <http://vestnik.spbu.ru/html18/s16/s16v1/03.pdf> (accessed: 02.02.2019). (In Russian)
22. Klinger E. Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review*, 1975, vol. 82, no. 1, pp. 1–25.
23. Shevelenkova T. D., Fesenko P. P. Psychological well-being of the person (review of the basic concepts and methods of research). *Psihologicheskaia diagnostika*, 2005, no. 3, pp. 95–123. (In Russian)
24. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are. Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2006, vol. 9 (1), pp. 13–39.
25. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081.
26. Vasilevskaya E. Yu. Possible selves as alternative life stories. *Vypuskaia kvalifikatsionnaia rabota — masterskaia dissertatsiia [Final qualifying work-master's thesis]*. Moscow, National research University “Higher school of Economics”, 2015. 145 p. (In Russian)
27. Osin E. N., Leont'ev D. A. Approbation of Russian versions of two scales of rapid assessment of subjective well-being. *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa*. Moscow, Institut sociologii RAN Publ., Rossiiskoe obshchestvo sociologov Publ., 2008. (In Russian)
28. Wilson J. P., Wilson S. B. Sources of self-esteem and the person & situation controversy. *Psychological Report*, 1976, vol. 38, no. 2, pp. 355–358.
29. Livekhud B. The course of human life. *Psihologiiia vrozrastnykh krizisov: Hrestomatiia*. Ed. by K. V. Sel'chenok. Minsk, Harvest Publ., 2000, pp. 142–194. (In Russian)
30. Leont'ev D. A., Osin E. N. Reflection “Good” and “Bad”: from an explanatory model to a differential diagnostics. *Psihologiiia. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2014, vol. 11, no. 4, pp. 110–135. (In Russian)
31. Molchanova O. N. *Self-esteem: theoretical problems and empirical research: textbook*. Moscow, Flinta, Nauka Publ., 2010. 392 p. (In Russian)
32. Borozdina L. V., Molchanova O. N. *Self-esteem in different age groups: from adolescents to the elderly*. Moscow, Proekt-F Publ., 2001. 204 p. (In Russian)
33. Nurkova V. V. *The accomplished continues: Psychology of autobiographical memory*. Moscow, URAO Publ., 2000. 320 p. (In Russian)

Received: February 18, 2019

Accepted: June 17, 2019

Author's information:

Ekaterina A. Volchenkova — student; katrin3571513@gmail.com

Olga N. Molchanova — PhD Sci in Psychology; olmol@list.ru