

Потерянные возможные Я как присутствие прошлого в настоящем*

М. О. Аванесян^а, К. Г. Денисенко

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Для цитирования: Аванесян М. О., Денисенко К. Г. Потерянные возможные Я как присутствие прошлого в настоящем // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 2. С. 204–218. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.208>

Потерянные возможные Я — относительно новое понятие, разрабатываемое в рамках концепции возможных Я, предложенной Х. Маркус и П. Нуриус. Потерянные возможные Я изучались у молодых людей в возрасте от 20 до 42 лет ($N = 59$ человек). Целью исследования было уточнить содержание понятия «потерянные возможные Я», а также описать формы их репрезентации в связи с когнитивными стратегиями конструирования идентичности. Использовались метод опроса на основе методики К. Хукер, опросник стилей идентичности М. Берзонского (ISI-5), методика оценки пятилетних интервалов А. А. Кроника, Е. И. Головахи. Выявленные потерянные возможные Я носят конвенциональный характер и касаются основных задач ранней зрелости и прежде всего сферы карьеры, взаимоотношений и образования. Потерянные Я нейтральны или пессимистичны по тону, имеют описательную, реже нарративную форму. Описаны три типа временной ориентации потерянных возможных Я: с фокусом на настоящем; фокусом на возврат к «хорошему» прошлому или изменению «плохого» прошлого; вневременной ориентацией. Частота обращения к потерянному Я не связана ни со способностью его реализовать, ни с вероятностью его реализации, однако коррелирует с эмоциональным отношением (сожаление, трудность отказа, важность). Нейтральный тон рассказа о потерянном Я был связан с нормативным стилем конструирования идентичности: чем больше респонденты привержены социально желательным нормам, семейным традициям, тем нейтральнее они описывали потерянные возможные Я. Люди с нормативным стилем конструирования идентичности и люди, чувствующие свое прошлое менее насыщенным, были более уверены в том, что в будущем они смогут реализовать потерянное Я. Способность к реализации потерянного Я, таким образом, обладает самым большим количеством взаимосвязей по сравнению с его другими характеристиками.

Ключевые слова: потерянные возможные Я, стиль конструирования идентичности, временная ориентация, субъективная реализованность.

Введение

Феномен потерянных Я позволяет описать участие неслучившегося опыта человека — его несбывшихся надежд, упущенных возможностей, в том, как он в настоящий момент времени представляет себя и свой жизненный путь (Markus,

* Исследование выполнено при поддержке гранта РФФ № 22-28-00871.

^а Автор для корреспонденции.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2022

Nurius, 1986). Возникает вопрос: каким образом происходит и происходит ли вообще интеграция жизненного опыта человека? Исследователи исходят из того, что контекст личности обусловлен как прошлым, так и настоящим и будущим¹ (Хиллман, 1996; Левин, 2000). Как тогда осуществляется переход в системе координат «текущее время», «прошлое», «будущее», «жизнь в целом»?

Чаще всего, говоря о возможных Я, имеют в виду то будущее, которое с высокой вероятностью может произойти. Однако вероятностный модус касается и прошлого — 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» (Волченкова, Молчанова, 2019, с. 296). Феномен *невоплощенного* (но могущего случиться) исследовался в психологии под разными названиями: несбывшиеся планы и мечты (Cummins, 1979), «отложенная жизнь» (Панченкова, Серкин, 2017), замороженные цели (Davydenko et al., 2019), «уженео-существимости» (Сапогова, 2009), а также в более широком бытийном контексте — как экзистенциальная вина за то, что люди «отстают от своих возможностей», из-за неиспользованной жизни, непрожитой жизни (О. Ранк, цит. по: Ялом, 1999, с. 315). В. П. Серкин, введя понятие «сценария отложенной жизни» (СОЖ) и «невроза отложенной жизни» (НОЖ), описал невозможность для человека вести такой образ жизни, который он «осознанно или неосознанно считает личностно и социально правильным и благополучным» (Панченкова, Серкин, 2017, с. 186). Эта нереализуемая возможность приводит к сильной фрустрации в настоящем и идеализации того, что отложено, например незамужние женщины, сравнивая текущий образ Я и Я после замужества, во втором случае видели себя более позитивно.

Среди основных характеристик потерянных Я описаны их значимость (salience) и проработанность (elaboration) (King, Raspin, 2004). Значимость определяют через частоту мысленного обращения к возможному Я, легкости и ясности его представления. Проработанность возможного Я проявляется в его детализированности, насыщенности и плотности описания (narrative richness). Оценка способности реализовать потерянное Я положительно связана с уровнем личностного роста человека, а те, кто склонен сожалеть, размышлять о потерянных Я, меньше принимают себя (Волченкова, Молчанова, 2019). При этом частота размышлений о заброшенных целях не связана с уровнем их детализации и проработки (King, Raspin, 2004). То есть человек может создавать достаточно продуманный жизненный план прошлого и при этом необязательно оценивать его как значимый². С позиции возможных Я — как выбранных, так и невыбранных — описаны стадии процесса личностного самоизменения (Athens, 1995; Сапогова, 2009; Прохазка и др., 2013). Те возможные Я, которые не были выбраны, могут продолжать существовать для человека как значимые «спящие» интенции (Сапогова, 2009, с. 54), о которых он может фантазировать, хотя и знает, что некоторые из них никогда не будут реализованы.

Вопросы о том, что происходит с невыбранными Я и как они соотносятся с текущими представлениями о себе, остаются открытыми. Говоря о функциях поте-

¹ Контекст существует в форме внешних и внутренних событий, в форме амбиций и беспокойства (или их избегания) и часто не может быть вербализован (Хиллман, 1996, с. 27).

² Для актуальных целей, наоборот, обращение к ним связано с тем, что они становятся более разработанными.

рянных Я, все реже делают акцент на их негативном эффекте, чаще рассуждая об их роли в создании новой идентичности или в текущей Я-концепции (Гришутина, Костенко, 2009; Волченкова, Молчанова, 2019; King, Raspin, 2004). В ситуации переломных жизненных событий, когда нарушается привычный образ жизни, человек сталкивается с задачей трансформации представлений о себе и своей жизни. Например, в результате тяжелой травмы он может сохранять надежду стать «как прежде», хотеть стать другим или переживать потерю себя (Smith, Sparkes, 2005).

Потерянные Я дают исследователю шанс понять, каким образом жизненный опыт интегрируется или, наоборот, не интегрируется в структуру и содержание представлений о себе. В зарубежной психологии для описания способности справляться с опытом неудач используется понятие уровня развития Эго. Показано, что этот уровень коррелирует с полнотой и яркостью представлений о потерянном Я: человек с более развитым Эго способен бесстрашно оглядываться назад на потерянные цели. Объяснение, которое предлагают этому Л. Кинг и Дж. Хикс (King, Hicks, 2007), состоит в том, что обращение к утраченным целям предполагает терпимость к собственной уязвимости, принятие случившихся изменений, признания аспектов личности, несовместимых с текущими представлениями о себе. Способность пересмотреть то, что человек когда-то ценил и чего хотел достичь, отражает его готовность признать свое несовершенство, неадекватность ожиданий или недостижимость самих целей и выступает отличительной чертой зрелости и высоко-го уровня развития Эго (Сапогова, 2009; King, Hicks, 2007).

Можно предположить, что представление человека о себе складывается на основе динамичной конфигурации множественных Я, которую можно назвать ландшафтом Я, по аналогии с понятием «ландшафт идентичности», введенным М. Уайтом (M. White)³ (Уайт, 2010). Концепция ландшафта Я позволяет учитывать одновременное присутствие множества Я, динамику их взаимовлияния друг на друга, определяющую психологическое пространство личности. Это обретает особый смысл, когда речь идет о том, каким образом люди справляются с задачей формирования, сохранения и изменения представлений о себе (чувства идентичности). Ценность жизненным решениям придает то, что они сопровождаются отречениями (И. Ялом (I. Yalom)), а «во внутреннюю структуру выбора как необходимый элемент входит акт жертвования» (Василюк, 2007, с. 194), поскольку именно благодаря ограничениям личность «вытаскивает себя из забвения» и «приводит в существование» (К. Ясперс (K. Jaspers)). По мнению Л. И. Анцыферовой, в потенциальной сфере человека продолжают существовать слабо структурированные, незавершенные в своем развитии личности, которые отличаются от актуальной, породившей их личности; в определенных условиях они «способны актуализироваться, достраиваться и приводить к перестройке мироощущения человека, его чувств, самосознания, жизненных установок» (Анцыферова, 2006, с. 47).

Исследование, описанное в настоящей статье, — поиск ответа на вопрос, каким образом потерянные Я являются человеку и становятся частью его текущих

³ Ландшафт идентичности, или смыслов, содержит интерпретации, возникающие в результате рефлексии по поводу событий, разворачивающихся на ландшафте действия, свидетельствует о ценностях и отношении человека к происходящему (Уайт, 2010, с. 31). Несмотря на сходство, понятие ландшафта отличается от нарративного подхода, согласно которому идентичность — это сеть специально отобранных событий о себе (a self-defining network of events).

представлений о себе. Несмотря на то что потерянные Я определяются как составляющая Я-концепции, практически нет исследований, посвященных тому, как они интегрируются в Я-концепцию или идентичность. Для того чтобы начать восполнять этот пробел, мы исследовали взаимосвязь форм репрезентации потерянных возможных Я у человека и его когнитивной стратегии конструирования своей идентичности. Поскольку потерянные Я относятся к прошлому, было решено определить, как респонденты в целом воспринимают свое прошлое, которое мы рассматривали как контекст развертки возможных потерянных Я. Дополнительной задачей было уточнение содержания потерянных Я и формы их репрезентации.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 59 респондентов (14 мужчин и 45 женщин) в возрасте от 20 до 42 лет ($M = 23,6$), все с высшим образованием или в процессе его получения. Выборка была набрана как «выборка по возможности».

Для описания репрезентаций возможных потерянных Я было проведено пилотажное интервью, на основе которого затем была создана анкета. Длительность интервью составляла 1–1,5 часа. В начале интервью респондента знакомили с понятием возможных потерянных Я (см. методику К. Хукер). Затем его просили:

- 1) назвать свои потерянные возможные Я;
- 2) выбрать наиболее значимое и актуальное из них;
- 3) описать его подробнее;
- 4) по 7-балльной шкале Лайкерта оценить его значимость, трудность отказа, частоту обращения, выраженность сожаления, свою способность к его воплощению и вероятность его воплощения.

Оцениваемые параметры Я взяты из методики К. Хукер по изучению возможных Я (Костенко, Гришутина, 2018). Для определения отношения к прошлому применялась методика «Оценивание пятилетних интервалов» А. А. Кроника и Е. И. Головахи, в которой участникам предлагалось по 10-балльной шкале по 5-летним интервалам оценить насыщенность своей жизни — от начала до конца (Кроник, Ахмеров, 2008). Методика позволила определить реализованность психологического времени (соотношение насыщенности прожитой жизни к жизни в целом), а также психологический возраст респондента (как произведение ожидаемой продолжительности жизни и реализованности⁴).

Способ конструирования личностной идентичности определялся с помощью опросника стилей идентичности М. Берзонского (ISI-5, прошедший культурно-языковую адаптацию и валидизацию, в адаптации Ю. Е. Зайцевой (Зайцева, Исаева, 2014)). Опросник выявляет три возможных стиля конструирования идентичности в зависимости от способа сбора информации о себе и приверженности созданной идентичности. *Информационный стиль* конструирования характеризуется активным поиском разнообразной информации для принятия решений, особенно в ситуации значимого жизненного выбора. *Нормативный стиль конструирования* предполагает ориентацию на значимых других, предпочтение семейных традиций,

⁴ Психологический возраст будет тем больше, чем меньше человек рассчитывает прожить и чем в большей степени уже произошла реализация его психологического времени.

социальных и групповых норм («так принято»). *Диффузно-избегающий стиль* проявляется как последовательное избегание вопросов самоопределения, отсутствие устойчивой позиции, принятие ситуативных решений или их откладывание на неопределенное время (Зайцева, Исаева, 2014). Опросник также позволил определить степень приверженности идентичности — меру определенности и стабильности выбранных жизненных целей, ценностей, убеждений; а также Я-определяющей приверженности — содержание представлений человека об осмысленности, целенаправленности его жизни, достигаемых благодаря наличию сформированных мировоззренческих взглядов и выбранных жизненных целей.

До описания результатов представим комментарии интервьюера, которым была одна из авторов статьи: «В ситуации биографического интервью интервьюер сталкивается с тем, что эмоционально вовлекается в происходящее, ему невозможно оставаться отстраненным. Так, разговоры о потерянных Я у участников исследования чаще всего сопровождались грустью, разочарованием, что, как нам кажется, в целом, характерно для ситуации потери».

Результаты исследования

Было получено 59 описаний возможных потерянных Я. Обработка полученных данных проводилась в несколько этапов (Приложения 1–3).

На первом этапе использовался метод контент-анализа. Три эксперта-психолога осуществили кодировку форм репрезентации возможных Я. Согласованность в присваивании кодов равнялась 90,3%. Спорные случаи выносились на обсуждение, по результатам которого принималось согласованное решение. Были выделены 12 сфер потерянных возможных Я (табл. 1). Часть из них совпала с 18 категориями⁵, выделенными Е. А. Волченковой и О. Н. Молчановой (Волченкова, Молчанова, 2019), 19 категориями, описанными М. М. Гришутинной и В. Ю. Костенко (Гришутина, Костенко, 2019). Именно эмпирическая, а не строгая логическая категоризация позволяют охватить многообразие и специфику сфер жизни, которых касаются потерянные Я.

Наиболее типичными для нашей выборки были переживания о Я, связанных с профессиональным и учебным самоопределением, построением романтических отношений и приобретением определенных компетенций и знаний (см. табл. 1). Гораздо меньшее количество выборов связано с такими сферами, как «Стиль жизни» («Хочу заниматься благотворительностью»; «Мое потерянное Я это я — независимая девушка»), «Путешествия», «Взаимоотношения с родственниками» и «Место-жительство». Наименьшее количество выборов касалось сфер «Собственность», «Материальное положение», «Здоровье» и «Потеря близких». В целом можно заметить, что возможные потерянные Я связаны с актуальными возрастными задачами респондентов. Это подтверждается и в других, упомянутых выше исследованиях потерянных Я молодых взрослых (Гришутина, Костенко, 2019; Волченкова, Молчанова, 2019) и пожилых взрослых.

⁵ «Учеба», «Профессия и работа», «Навыки, способности, знания», «Свободное время», «Отношения», «Семья», «Стиль жизни», «Материальное положение», «Успех», «Образование», «Физические характеристики», «Забота о других людях», «Потеря близких», «Личностные характеристики», «Социальная ответственность», «Здоровье», «Независимость/зависимость», «Когнитивные функции».

Таблица 1. Распределение потерянных возможных Я по сферам

№	Сфера	Количество выборов	Частота упоминаний, %
1	Профессия и работа	32	30,2
2	Учеба	19	17,9
3	Личная жизнь	14	13,2
4	Знания, умения, навыки	12	11,3
5	Стиль жизни	9	8,5
6	Путешествия	6	5,7
7	Взаимоотношения с родственниками	4	3,8
8	Местожительство	4	3,8
9	Собственность	2	1,9
10	Материальное положение	2	1,9
11	Здоровье	1	0,9
12	Потеря близких	1	0,9

Вторым этапом в обработке полученных ответов стало определение ориентации потерянных возможных Я в области прошлого. Анализ ответов позволил выявить три типа их временной ориентации (табл. 2).

Часть потерянных Я касалась текущего жизненного периода респондентов. Несмотря на то что они говорили о своих упущенных возможностях, они относились к ним как к тому, что они все еще могут изменить (рис. 1, область 1). В области более отдаленного прошлого респонденты упоминали два типа событий — случившиеся и не случившиеся (рис. 1, область 2а и 2б). Ориентация Я по отношению к ним различалась: респондент хотел вернуться в «хорошее» прошлое, то, что часто называют «потерянным раем» (жирная стрелка на рис. 1) или, наоборот, хотел другое прошлое (пунктирная стрелка на рис. 1). Помимо этого, была выделена еще одна область, в которой прошлое, настоящее и будущее объединялись и какие-либо временные границы снимались — вневременно (область 3).

Третий этап анализа был связан с определением места потерянных Я в актуальном жизненном пространстве (рис. 2). Напомним, что потерянные Я оценивались респондентами по 7-балльной шкале Лайкерта. *Значимость* потерянного Я оказалась связанной со всеми другими характеристиками — частотой мысленного обращения к нему, выраженностью сожаления, трудностью отказа от него, вероятностью его воплощения, способностью к его реализации. Трудность отказа оказалась связанной с вероятностью его воплощения, значимостью и сожалением, с частотой обращения. Интересно, что частота обращения к потерянному Я не связана с его «деятельностными» характеристиками — со способностью к его реализации и вероятностью его воплощения, однако она связана со всеми переживаниями (сожаление, трудность отказа, значимость). Таким образом, потерянные Я могут продолжать оставаться объектами ментального мира: к ним часто обращаются, думают

Таблица 2. Временная ориентация потерянных возможных Я

Ориентация возможных потерянных Я	Типичные словесные конструкции	Примеры из ответов респондентов
1. Фокус на изменении настоящего	Я мог(ла) бы сейчас ... Я хочу сейчас ... Мне давно пора ...	«Я могла бы быть более социализированной. Мне давно пора снова выходить из дома».
		«Я хочу больше внимания уделять своему телу и здоровью».
2а. Фокус на восстановлении прошлого	Я хочу вернуть... / восстановить прошлое	«Хочу вернуть навык игры на гитаре» <сейчас>.
	Все было бы лучше, если бы сейчас было как тогда ...	«Все было бы лучше, если бы сейчас отец был жив».
2б. Фокус на изменении прошлого	Если бы я поступил(а) тогда по-другому, то сейчас было бы иначе	«Я хотела бы быть жительницей Петербурга» <но я не жительница, потому что не переехала тогда>. «Я хотела устроиться на работу в НИИ урологии им. Лопаткина в Москве». «Я хотела быть студенткой Литературного института».
3. Расширение времени (вневременно)	Всегда мечтал...	«Это была моя мечта уже очень долгое время». «Писатель. Это моя страсть с самого детства, начавшаяся с того самого момента, когда я научился читать».

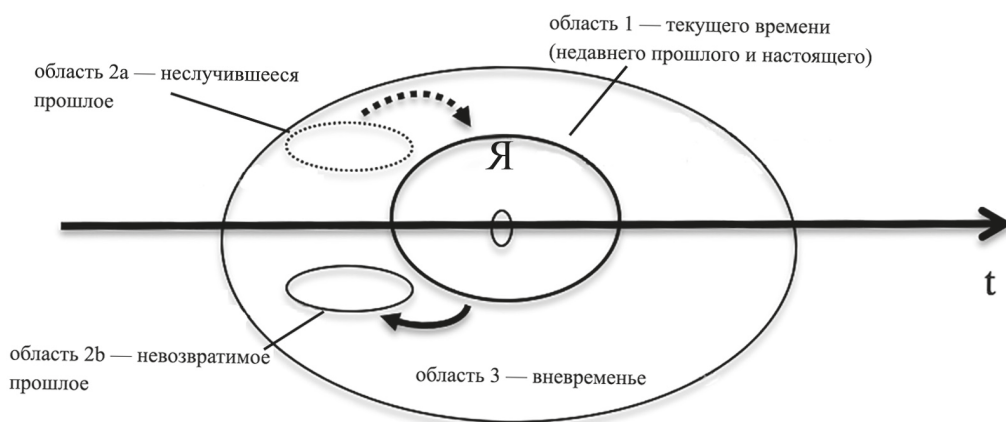


Рис. 1. Ориентации потерянных возможных Я относительно линии времени (t)

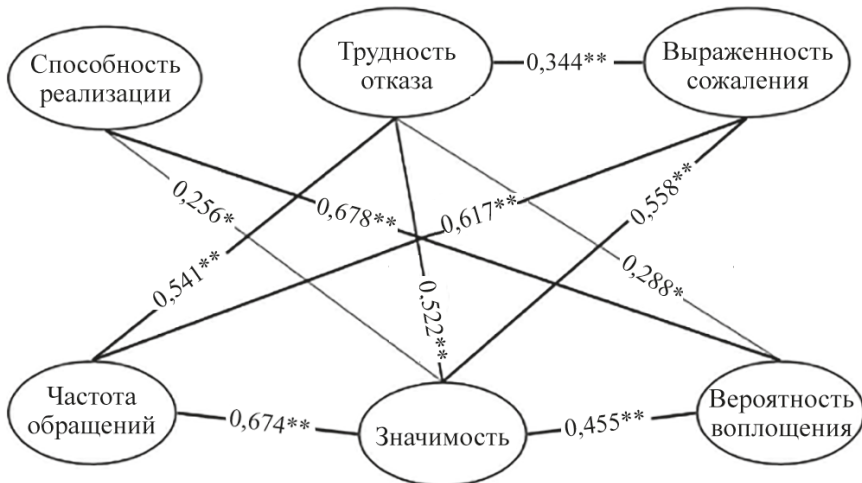


Рис. 2. Корреляционная связь характеристик потерянных возможных Я

о них, но при этом они могут не соотноситься с реальным миром и реальной эффективностью человека.

Завершающий этап анализа потерянных Я состоял в выделении форм их репрезентации. Он проводился совместно с лингвистом и касался свойств синтаксических и лексических конструкций. Было выделено несколько общих критериев для последующей кодировки, а именно:

- нейтральный (Н), оптимистичный (О) и пессимистичный (П) тон повествования;
- описательный (Оп) и деятельный (Д) характер текста;
- номинативный (Ном), нарративный (Нар) характер текста;
- личностная (Л) включенность и безличное повествование (Б).

На основании сочетания указанных критериев были выделены 24 формы потенциальных репрезентаций потерянных возможных Я (табл. 3), 12 из которых встретились у наших респондентов.

Опишем самые распространенные четыре формы потерянных Я и приведем для них примеры (верхние индексы в таблице соответствуют номерам формы 1–4).

Форма 1 (22 %) включает тексты, имеющие нейтральный тон повествования (описательный / номинативный / личностный / нейтральный). Респонденты отдают предпочтение использованию прилагательных для описания характеристик потерянных Я, они лично включены в повествование (используют личные местоимения и определенно-личные формы глаголов). Однако в такого типа текстах отсутствует динамика описания: они не отмечены наличием начала, развития или окончания действия и не снабжены какими-либо подробностями о действующем лице.

Пример: «Я в нормальных отношениях со своей матерью».

Форма 2 (20,3 %) предполагает негативную оценку респондентом себя или собственных действий, что определяет пессимистичный тон повествования, может включать сожаление (деятельностный / нарративный / личностный / пессимистичный). Значительный объем текста занимают глаголы, которые говорят о желаниях,

Таблица 3. Распределение форм репрезентации потерянных возможных Я, %

Тон повествования	Описательный		Деятельностный				Сумма
	номинативный		номинативный		нарративный		
	личностный	безличностный	личностный	безличностный	личностный	безличностный	
Нейтральный (Н)	22 ¹	6,8	16,9 ³	6,8	6,8	1,7	61
Пессимистичный (П)	–	–	3,4	1,7	20,3 ²	1,7	27
Оптимистичный (О)	3,4	–	–	–	8,5 ⁴	–	12
Общее	25,4	6,8	20,3	8,5	35,6	3,4	100

намерениях или предпринятых респондентом действиях. Это в свою очередь придает повествованию нарративный характер. Респондент может назвать момент начала переживания, описать его протекание, подвести ему какой-либо итог. Такая форма повествования, как правило, предполагает активную личностную включенность повествующего, он делится значимыми подробностями о себе.

Пример: «Сейчас я работаю продавцом-консультантом, учусь на психолога, но в далеком детстве я хотела стать дирижером хора, как мама. Однако, когда я заявила о своем решении, мама восприняла его в штыки, сказав, что я недостаточно талантливая и усидчивая для музыки. Я до сих пор с грустью думаю о том, как бы могла сложиться моя жизнь, если бы я была в другой профессии».

Форма 3 (16,9 %) предполагает нейтральный тон повествования (деятельностный / номинативный / личностный / нейтральный). Употребляемые в тексте глаголы могут указывать на нереализованные желания, однако не позволяют выстроить нарратив. Личностная включенность присутствует, но проявляется по большей части на уровне употребления личных местоимений

Пример: «Я хотела работать лектором».

Форма 4 (8,5 %) содержит в себе истории, имеющие оптимистичный тон повествования, характеризующиеся направленностью на отражение действий и событий, ставших причиной нереализованности описываемого потерянного возможного Я (деятельностный / нарративный / личностный / оптимистичный). В рассматриваемых текстах наблюдается нарративность, развернутость истории, а также личностная включенность респондента в повествование.

Пример: «Меня расстроила программа магистратуры в СПбГУ, но я узнала, что во ВШЭ есть возможность получения степени магистра по интересному мне направлению, где программа реализуется на английском языке и есть возможность получить два диплома, проведя второй год в Голландии. Сейчас же я готова бросить эту идею, поскольку, кажется, нашла интересную работу в международной компании».

Корреляционный анализ выявил слабую, но статистически значимую взаимосвязь между рядом параметров потерянных возможных Я, стилем конструирования идентичности и отношением к прошлому (табл. 4). Оказалось, что респонденты, которые вспоминали или размышляли о своих потерянных Я, считали, что основная

часть значимых событий в их жизни уже произошла ($r=0,26, p<0,05$), воспринимали прошлое как более насыщенное ($r=0,28, p<0,05$). И наоборот, чем больше субъективно значимых событий, с точки зрения респондента, ожидается в будущем, тем сильнее его уверенность в способности реализовать свой потенциал путем возврата к потерянным Я — их реализацией в своей текущей жизни ($r=-0,32, p<0,05$).

Таблица 4. Данные корреляционного анализа параметров потерянных возможных Я с показателями методик ISI-5 и «Оценивание пятилетних интервалов»

Показатели	Нормативный стиль (ISI-5)	Субъективная реализованность	Коэффициент взрослости	Ожидаемая продолжительность жизни	Насыщенность прожитой жизни событиями
Способность реализации возможного потерянного Я	0,274*	-0,327*	-0,301*	0,298*	-
Частота обращений к возможному потерянному Я	-	0,263*	-	-	0,288*

Выявлена связь между нормативным стилем конструирования идентичности и самооценкой способности к реализации потерянного Я ($r=0,27, p<0,05$). Связей каких-либо параметров потерянных Я с другими стилями конструирования идентичности обнаружено не было. Несмотря на слабую корреляцию, можно предположить, что опора на нормативы и традиции при ответе на вопрос «Кто я?» дает больше уверенности, что оставленные в прошлом «замороженные» цели (frozen goals) могут быть реализованы в будущем. Самооценка человеком своей способности к реализации потерянных возможных Я в общем обеспечивается идентификацией со значимыми другими, поддержкой своих целей извне, ожиданием более длинной жизни и того, что «все главное — еще впереди». С нормативным стилем идентичности также был связан нейтральный тон повествования: чем больше респонденты привержены социально желательным нормам, семейным традициям, тем вероятнее, что они будут описывать потерянные возможные Я в нейтральном тоне. Пессимистичность в описании потерянного возможного Я была связана с его нарративностью ($r=0,48, p<0,01$); по сути, человеком описывалась его жизненная драма.

Обсуждение полученных результатов и выводы

Изучение потерянных Я позволяет соприкоснуться с особой областью прошлого — областью потерь, упущенных возможностей и шансов. Однако потерянные Я не всегда оказываются из области прошедшего и не всегда являются «представлениями о себе в будущем, которые раньше существовали в опыте индивида, но сейчас уже не являются частью его жизни» (курсив наш. — М. А., К. Д.). На основе полученных данных и анализа существующих исследований можно предположить, что потерянные Я связаны прежде всего с настоящим человека и его текущей

Я-концепцией. Данное предположение является обобщением наших результатов в сочетании с анализом публикаций на эту тему.

Человек концептуализирует свое прошлое исходя из того, что для него значимо в настоящем. Выявленные типы временной ориентации потерянных возможных Я показывают, что они, хотя и относятся к прошлому, увязываются человеком не только с прошлым, но с настоящим и будущим. Он обращается не только к отвергнутому или потерянному, но и усматривает потенциал, которого раньше не замечал. Этот результат согласуется с феноменом «замороженных целей» — личных важных целей, которым люди по-прежнему привержены, но при этом не предпринимают никаких активных шагов для их достижения (Davuydenko et al., 2019).

Потерянные возможные Я остаются объектами субъективной реальности в настоящем времени: к ним часто обращаются, думают о них, но при этом они могут не соотноситься с реальным миром и поведением человека. Переживание более полной реализованности жизни оказалось связанным с частотой обращения к потерянным возможным Я. Таким образом, неслучившиеся события, как и случившиеся, также являются событийными единицами жизни человека.

Потерянные возможные Я носят в основном конвенциональный характер и касаются профессии, отношений и образования, то есть возрастных задач, которые в настоящем времени стоят перед человеком и относятся к актуальным для него жизненным сферам.

С будущим потерянные Я связываются через такой параметр, как способность к их реализации. Те люди, которые ее оценивают высоко, при конструировании своей идентичности руководствуются нормативами и традиционными ценностями, а также являются психологически более молодыми.

Перспективы исследования

Введение в ментальный план разных Я позволяет говорить о внутриличностном контексте, который влияет на мысли и поступки человека. Потерянные возможные Я человека являются представлениями о себе и своей жизни, связаны с концептуализацией прошлого в терминах упущенных возможностей или незамеченных потенциалов, имеющих значимость для актуальной Я-концепции. Частота обращения к потерянным Я, коррелирующая с переживанием своего прошлого как более насыщенного, показывает, что потерянные Я являются важным феноменом психической жизни человека. Предстоит следующий шаг исследования для определения того, как конфигурация вариаций возможных Я человека определяет его Я-концепцию и поведение. Эмоциональный тон потерянных Я не всегда носит пессимистичный характер. Дальнейший анализ особенностей потерянных Я позволит определить причины того, что обращение к прошлому, с одной стороны, может укреплять человека в его идентичности и уже сделанном выборе («Я стал одним... а мог бы быть другим, если бы сделал другой выбор»), а с другой стороны, может, наоборот, приводить к идее о том, что все уже случилось и больше ничего не произойдет. Кажется плодотворной идея, что, учитывая ландшафт Я, то есть одновременное присутствие множества Я, а также динамику их взаимовлияния друг на друга, можно более точно прогнозировать поведение человека в ситуации выбора и оказывать необходимую ему психологическую помощь.

Литература

- Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Ин-т психологии РАН, 2006.
- Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Гуманитарные исследования в психотерапии: труды по психотерапии и психологическому консультированию. М.: Психологический институт РАО; МГППУ, 2007. Вып. 1. С. 159–203.
- Волченкова Е. А., Молчанова О. Н. Потерянные возможные Я: содержание и связь с психологическим благополучием // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9, № 3. С. 295–310. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.306>
- Гришутина М. М., Костенко В. Ю. Возможное и невозможное Я: уточнение конструкторов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9, № 3. С. 268–279. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.304>
- Зайцева Ю. Е., Исаева А. Н. Временная перспектива у лиц с различными стилями конструирования личностной идентичности // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ / под ред. А. В. Шаболатас. 2014. Вып. 3. С. 110–116.
- Костенко В. Ю., Гришутина М. М. Невозможное Я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус // Пензенский психологический вестник. 2018. № 1. <https://doi.org/10.17689/psy-2018.1.8>
- Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2008.
- Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000.
- Панченкова О. В., Серкин В. П. Незамужество женщин среднего возраста как фактор сценариев и неврозов отложенной жизни // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2017. № 7. С. 186–193.
- Прохазка Д., Норкросс Дж., ди Клементе К. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- Сапогова Е. Е. Преодоление лиминальности как способ личностного жизнетворчества // Культурно-историческая психология. 2009. № 1. С. 49–56.
- Уайт М. Карты нарративной практики: Введение в нарративную терапию. М.: Генезис, 2010.
- Хиллман Дж. Архетипическая психология. СПб.: БСК, 1996.
- Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
- Athens L. Dramatic self-change // The Sociological Quarterly. 1995. No. 36 (3). P. 571–586.
- Cummings N. A. Turning bread into stones: Our modern antimiracle // American Psychologist. 1979. No. 34 (12). P. 1119–1129.
- Davydenko M., Werner K. M., Milyavskaya M. Frozen goals: Identifying and defining a new type of goal // Collabra: Psychology. 2019. No. 5 (1). P. 17. <https://doi.org/10.1525/collabra.194>
- 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>
- King L. A., Hicks J. A. Whatever happened to “What might have been”? Regrets, happiness, and maturity // The American psychologist. 2007, October; no. 62 (7). P. 625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>
- King L. A., Raspin C. Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women // Journal of Personality. 2004, June; no. 72 (3). P. 603–632. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
- Smith B., Sparkes A. Men, sport, and spinal cord injury and narratives of hope // Social Science and Medicine. 2005. No. 61 (5). P. 1095–1105.

Статья поступила в редакцию 20 февраля 2022 г.;
рекомендована к печати 17 марта 2022 г.

Контактная информация:

Аванесян Марина Олеговна — канд. психол. наук, доц.; m.avanesyan@spbu.ru
Денисенко Ксения Григорьевна — магистр психологии; kgdenisenko@gmail.com

Lost possible selves as the presence of the past in the present*

M. O. Avanesyan^a, K. G. Denisenko

St Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Avanesyan M. O., Denisenko K. G. Lost possible selves as the presence of the past in the present. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2022, vol. 12, issue 2, pp. 204–218. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.208> (In Russian)

Lost possible selves are a relatively new concept developed within the framework of the Possible Selves proposed by H. Markus and P. Nurius. Lost possible selves were studied in young adults aged 20 to 42 ($N=59$). The purpose was to clarify the content of the concept of “Lost Possible Selves”, as well as to describe the forms of their representation in connection with cognitive strategies for constructing identity. We used the method based on the methodology of K. Hooker, the questionnaire of identity styles by M. Berzonsky (ISI-5), the methodology for assessing five-year intervals by A. A. Kronik, E. I. Golovakha. Lost possible selves were conventional in nature and concerned with the main tasks of early adulthood: primarily the areas of career, relationships and education. Lost selves were neutral or pessimistic in tone, descriptive, and less often narrative. Three types of temporal orientation of lost possible selves have been identified: with a focus on the present; focus on returning to the “good” past or changing the “bad” past; timeless orientation. The frequency of appealing to the lost self is related neither to the ability for its realization nor to the probability of its realization, but it is connected with the emotional attitude (regret, difficulty of refusal, importance). The neutral tone of the story about the lost self was associated with the normative identity construction style: the more the respondents adhered to socially desirable norms, family traditions, the more neutrally they described the lost possible selves. People with a normative style of identity construction and people who feel their past is less saturated were more confident that in the future they could realize the lost self. The ability to realize the lost self, therefore, has the largest number of relationships compared to its other characteristics.

Keywords: lost possible selves, identity construction style, temporal orientation, subjective realization.

References

- Athens, L. (1995). Dramatic self-change. *The Sociological Quarterly*, 36 (3), 571–586.
- Antsyferova, L. I. (2006). *Personal Development and Problems of Gerontopsychology*. Moscow, Institute of Psychology RAS Press. (In Russian)
- Cummings, N. A. (1979). Turning bread into stones: Our modern antimiracle. *American Psychologist*, 34 (12), 1119–1129.
- Erikson, M. (2007). The meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves. *Review of General Psychology*, 11 (4), 348–358. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.348>
- Grishutina, M. M., Kostenko, V. Yu. (2019). Possible and impossible “Self”: clarification of constructs. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 9, 3, 268–279. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.304> (In Russian)
- Hillman, J. (1996). *Archetypal Psychology*. St Petersburg, BSK Publ. (In Russian)
- King, L. A., Hicks, J. A. (2007). Whatever happened to “What might have been”? Regrets, happiness, and maturity. *American Psychologist*, October, 62 (7), 625–636. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.7.625>

* The study was supported by the Russian Science Foundation grant no. 22-28-00871.

^a Author for correspondence.

- King, L. A., Rospin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, June, 72 (3), 603–632. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
- Kostenko, V. Yu., Grishutina, M. M. (2018). Impossible me: preliminary research in the context of the theory of Hazel Markus. *Penzenskii psikhologicheskii vestnik*, 1, 126–148. <https://doi.org/10.17689/psy-2018.1.8> (In Russian)
- Kronik, A. A., Akhmerov, R. A. (2008). *Causeometry. Methods of Self-Knowledge, Psychodiagnostics and Psychotherapy in the Psychology of the Life Path*. Moscow, Smysl Publ. (In Russian)
- Markus, H., Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41 (9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Levin, K. (2000). *Field theory in social sciences*. St Petersburg, Rech' Publ. (In Russian)
- Panchenkova, O. V., Serkin, V. P. (2017). Unmarriedness of middle-aged women as a factor of scenarios and neuroses of postponed life. *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviakh i krizisnykh situatsiakh zhiznedeiatel'nosti*, 7, 186–193. (In Russian)
- Prochazka, D., Norcross, J., di Clemente, K. (2013). *Psychology of positive changes. How to get rid of bad habits forever*. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber Publ. (In Russian)
- Sapogova, E. E. (2009). Overcoming liminality as a way of personal life creation. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 1, 49–56. (In Russian)
- Smith, B., Sparkes, A. (2005). Men, sport, and spinal cord injury and narratives of hope. *Social Science and Medicine*, 61 (5), 1095–1105.
- Vasilyuk, F. E. (2007). Understanding psychotherapy: the experience of building a psychotechnical system. *Gumanitarnye issledovaniia v psikhoterapii: trudy po psikhoterapii i psikhologicheskomu konsul'tirovaniu* (pp. 159–203). Moscow, Psychological Institute of RAE Press; MGPPU Press. (In Russian)
- Volchenkova, E. A., Molchanova, O. N. (2019). Lost possible “Self”: content and connection with psychological well-being. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 9 (3), 295–310. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.306> (In Russian)
- White, M. (2010). *Maps of Narrative Practice: An Introduction to Narrative Therapy*. Moscow, Genezis Publ. (In Russian)
- Zaitseva, Yu. E., Isaeva, A. N. (2014). Temporal perspective in persons with different styles of personal identity construction. *Nauchnye issledovaniia vypusnikov fakul'teta psikhologii SPbGU*, ed. by A. V. Shabol'tas, iss. 3, pp. 110–116. (In Russian)

Received: February 20, 2022

Accepted: March 17, 2022

Authors' information:

Marina O. Avanesyan — PhD in Psychology, Associate Professor; m.avanesyan@spbu.ru
Ksenia G. Denisenko — Master in Psychology; kgdenisenko@gmail.com

Приложения

Приложение 1. Описательная статистика по методике ISI-5 М. Берзонского
(в адаптации Ю. Е. Зайцевой)

Показатели	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Информационный стиль идентичности	23	45	35,11	4,79
Нормативный стиль идентичности	11	42	22,55	5,91
Диффузный стиль идентичности	10	41	21,22	6,30
Степень приверженности	16	45	31,49	5,82
Я-определяющая приверженность	5	25	17,98	5,44

Приложение 2. Описательная статистика по методике «Оценивание пятилетних интервалов»
А. А. Кроника, Е. И. Головахи

Показатели	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Хронологический возраст	20	42	23,69	4,60
ОПЖ (ожидаемая продолжительность жизни)	40	120	76,85	17,62
ПВ (психологический возраст)	16	94,37	27,87	11,37
КВ (коэффициент взрослости)	69,91	235,94	116,92	25,95
СР (субъективная реализованность)	17,32	111	38,22	16,14

Приложение 3. Описательная статистика параметров потерянных возможных Я (ПЯ)

Показатели	Минимум	Максимум	Среднее значение	Стандартное отклонение
Трудность отказа от ПЯ	2	7	4,62	1,38
Выраженность сожаления о ПЯ	1	7	4,52	1,67
Частота обращений к ПЯ	1	7	4,89	1,41
Значимость ПЯ	2	7	5,27	1,31
Способность реализации ПЯ	1	7	5,06	1,63
Вероятность воплощения ПЯ в будущем	1	7	4,71	1,76