ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ / PERSONALITY PSYCHOLOGY

Научная статья / Research Article
https://doi.org/10.11621/npj.2026.0106
УДК/UDC 159.9

Возможные Я и поддержание целостности личности в ситуации нарушенных ожиданий

А.О. Поденков, М.О. Аванесян

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

a.podenkov@spbu.ru

РЕЗЮМЕ

Актуальность. Изучение того, как изменяются представления человека о самом себе в его повседневной жизни, позволяет раскрыть механизмы поддержания целостности личности.
Цель. Определить, происходят ли изменения в содержании возможных Я в повседневных ситуациях нарушенных ожиданий.
Выборка. В исследовании приняли участие 20 человек, 10 мужчин и 10 женщин, в возрасте от 21 до 26 лет, студенты или специалисты различных профилей.
Методы. Дизайн исследования включал в себя проведение полуструктурированного интервью, в котором каждого участника просили назвать его возможные Я. На протяжении 14 последующих дней предлагалось заполнять дневник, в который нужно было вносить события, которые произошли за день и показались респонденту достаточно значимыми для того, чтобы их отметить. Каждое событие нужно было соотнести с выделенными на первом этапе возможными Я. По завершению двух недель проводилось повторное интервью, на котором участников вновь просили назвать возможные Я. Данные обрабатывались при помощи индуктивного контент-анализа дневниковых записей.
Результаты. Выявлено 4 стратегии обращения с возможными Я в ситуации нарушенных ожиданий: сохранение, изменение, синхронизация и добавление новых возможных Я. В среднем каждый участник называл 7,5 возможных Я. За 14 дней ведения дневниковых записей участники обращались к большинству выделенных ими на интервью возможных Я, в среднем к 5,5 образам будущего себя. В повседневности они удерживали в постоянном фокусе как минимум одно возможное Я, обращаясь к нему за период ведения дневников в среднем 3,1 раза. Выдвинуто предположение о проявлении возможных Я на трех уровнях жизненного контекста — ситуационном, жизненном, бытийном. Возможные Я, которые возникали на фоне неожиданного нарушения устойчивости в конкретной ситуации, зачастую являлись краткосрочными и ситуативными. Выявленные стратегии и учет контекстов позволяют описать, каким образом происходит переопределение или формирование новых возможных Я в повседневной жизни, как они взаимосвязаны друг с другом и ситуацией, что подтверждает идею о текучести и гибкости идентичности.
Выводы. Мы полагаем, что углубление в контекстуальное разграничение уровней проявления возможных Я поможет уменьшить разрыв между представлениями человека о себе и его реальным поведением, сохранить и поддержать переживание своей целостности в ситуации нарушенных ожиданий.

Ключевые слова: Возможные Я, целостность, изменения личности, нарушенные ожидания, жизненная ситуация

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда (РНФ), № 24-18-00308, тема проекта «Процессуальная модель целостности личности: теоретическое обоснование и эмпирические референты».

Для цитирования: Поденков, А.О., Аванесян, М.О. (2026). Возможные Я и поддержание целостности личности в ситуации нарушенных ожиданий. *Национальный психологический журнал, 21*(1), 65–80. https://doi.org/10.11621/npj.2026.0106

Possible Selves and Maintaining Personal Wholeness in a Situation of Violated Expectations

Andrey O. Podenkov, Maria O. Avanesyan

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation

a.podenkov@spbu.ru

ABSTRACT

Background. Contemporary personality psychology seeks to understand whether and how exactly changes in a person's self-perception occur in everyday life, as this allows for a deeper insight into the mechanisms of maintaining personality integrity.
Objective. The aim is to determine whether changes in the content of possible selves occur the in situations of violated expectations.
Study Participants. The study included 20 participants, 10 men and 10 women, aged between 21 and 26 years, students or professionals of different profiles.
Methods. The research design included a semi-structured interview, during which the participants were asked to name their possible selves. The respondents were offered to fill out a diary for 14 days, marking the events of the day that seemed worth mentioning. Each of the events the participant related to one of the possible selves, outlined in the first interview. After two weeks the interview asking to name the possible selves was repeated. Data were processed using inductive content analysis of diary entries.
Results. Four strategies in operating the possible selves in response to situations of violated expectations were identified: maintaining, changing, synchronising, and adding possible selves. On average, each participant named 7.5 possible selves. During the two weeks of keeping the diary, the participants referred to most of the previously outlined possible selves and mentioned an average of 5.5 future self-images. In everyday life, they maintained a constant focus on at least one possible self, referring to it an average of 3.1 times during the diary period. The manifestations of possible selves at three levels of life context: situational, life, and being, were presupposed. The possible selves that emerged against the background of an unexpected disturbance of stability in a particular situation were often short-term and variable. The identified strategies and consideration of contexts allow us to describe how the redefinition or formation of new possible selves occurs in everyday life, as well as how they are interconnected with each other and the situation, which confirms the idea of the fluidity and flexibility of identity.
Conclusions. We suppose that delving into the contextual differentiation of the levels of manifestation of possible selves will help to reduce the gap between a person's idea about self and their actual behaviour, to preserve and maintain the experience of integrity in the situation of violated expectations.

Keywords: Possible selves, wholeness, personality changes, violated expectations, life situation

Funding. The research was funded by the Russian Scientific Foundation (RSF), project No. 24-18-00308, "Processual model of personality wholeness: theoretical foundation and empirical referents".

For citation: Podenkov, A.O., Avanesyan, M.O. (2026). Possible selves and maintaining personal wholeness in a situation of violated expectations. *National Psychological Journal, 21*(1), 65–80. https://doi.org/10.11621/npj.2026.0106

ВВЕДЕНИЕ

Изменения личности взрослых традиционно рассматриваются как следствия прохождения возрастных и жизненных кризисов, влияния значимых жизненных событий, травматичных воздействий (Гришина и др., 2021). Все чаще изменения личности рассматривают как результат личностных выборов и целенаправленных действий (например, «инициатива личностного роста» (Robitschek et al., 2012); «личностный динамизм» (Сапронов, Леонтьев, 2007), «потенциал самоизменений личности» (Манукян, Муртазина, 2020); «самопроцессы личности» (Гришина, Костромина, 2021)). В связи с этим встает проблема представлений человека о самом себе, поскольку они во многом определяют его стремления и

оценку происходящего. Новый опыт, в свою очередь, соотносится с текущими представлениями о себе, проходя через механизмы поддержания и защиты самооценки, особенно в так называемых ситуациях «угрозы Я» (Молчанова, Соколова, 2019). В такого рода «real-time identity», то есть контекстуально и ситуативно формирующейся идентичности, происходит «определение» личности относительно конкретных условий и задач ее жизнедеятельности, поддерживается и защищается ее целостность (Гришина, 2024).

Целью исследования было выявить возможные изменения представлений личности о себе: как личность реагирует на столкновение с неизбежно происходящими ситуациями, нарушающими ее ожидания и целостность в конкретный момент ее существования, влияют ли эти повседневные «столкновения» на образ Я? Для этого мы обратились к процессуальному подходу, который позволяет уловить личность в ее повседневности (Гришина, 2017; Гусельцева, 2017).

Концептом, операционализирующим взаимосвязь личности и ситуации, были выбраны возможные Я. Возможные Я являются когнитивным выражением ожиданий, целей, надежд, стремлений личности, а также ее опасений, страхов по поводу того, какой она не хотела бы становиться (desired possible selves и feared, avoided possible selves) (Markus, Nurius, 1986). Множественность и вероятностный характер возможных Я позволяет исследовать, как формируются и изменяются компоненты Я-концепции, отражающие ее направленность в будущее. «Возможное», обладая потенциалом к реализации, оказывает влияние на человека в настоящем, позволяя ему вступать в поле свободного и непредсказуемого будущего (Леонтьев, 2011). Однако, располагаясь в сфере возможного, ожидания могут быть как воплощены в жизнь, так и нет.

Состояние ожидания может быть охарактеризовано как когнитивное и эмоциональное напряжение, связанное с возможной реализацией чего-то определенного (Лэнгле, 2019). Каждый из возможных вариантов разворачивается внутри определенного жизненного фрагмента (ситуации) и подвергается человеком когнитивной оценке (Битюцкая, 2013). Такие характеристики наделяют ситуацию потенциалом к нарушению ожиданий. Трудные жизненные ситуации изначально определяются как «нестабильные, сбивающие с толку, беспокойные или обескураживающие периоды жизни человека, оказавшие наибольшее влияние на его ценности, самооценку и мировоззрение» (Pals, 2006, с. 1089). Среди трудных жизненных ситуаций выделяют несколько разновидностей: сложности в романтических отношениях; финансовые проблемы; аддикции; конфликты с детьми или родителями; переживание утраты близкого; трудности в рабочей сфере; наложения вышеперечисленных стрессоров друг на друга (Pals, 2006).

В свою очередь Е.В. Битюцкая рассматривает трудные жизненные ситуации (ТЖС) в более широком контексте как жизненные ситуации, требующие преодоления (Битюцкая, 2020). К главным признакам таких ситуацией она относит: 1) необходимость приложить усилия, направленные на достижение цели, выдерживание ТЖС или ее преодоление; 2) значимость происходящего для личности. Остальные характеристики относятся к частным видам ТЖС, а именно беспокойство, неподконтрольность, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования на ее условия, затруднения в прогнозировании и т.д. (Битюцкая, 2020). Субъективное восприятие жизненных событий определяет их влияние на изменение личности, например, некоторые люди могут воспринимать развод как негативный и стрессовый, тогда как другие могут воспринимать этот опыт как позитивный и освобождающий, что потенциально приводит к различным изменениям личности (Bleidorn et al., 2018). В настоящее время ведется активный поиск модераторов событийно-связанных изменений личности. В частности, в зависимости от типа самооценки реакции людей в ответ на получение негативной обратной связи, которая представляет угрозу самоценности человека, могут существенно различаться (Молчанова, Соколова, 2019).

В данной работе мы сфокусировались на ситуациях нарушенных ожиданий. Они характеризуются сопоставлением представлений личности о себе в данной ситуации, ожидаемом ею исходе с тем, что происходит непосредственно в ситуации. Предполагалось,что в таких ситуациях человек может обращаться к возможным Я как компонентам своей Я-концепции, связанным с представлениями о себе в будущем, производить когнитивную работу по их переоценке и изменениям в «реальном времени», адаптируясь таким образом к новым условиям. Учитывая непредсказуемость повседневности, ситуации нарушенных ожиданий являются неотъемлемой частью человеческой жизни. Они способны кардинально повлиять на состояние человека, вызвав у него фрустрацию, «чувство тупика», переживание лиминальности, кризиса, а могут, наоборот, пройти совсем незамеченными. В обзоре 2024 года известные ученые в области личностных изменений Дж. Джексон и А. Райт пишут, что несмотря на то, что личность относительно стабильна на протяжении жизни, есть достаточно доказательств того, что она податлива изменениям (Jackson, Wright, 2024). Они обсуждают четыре механизма изменений: предпосылки (preconditions), триггеры (triggers), подкрепители (reinforcers) и интеграторы (integrators), которые, согласно их анализу, производят изменения, а также факторы, которые способствуют стабильности, препятствуя долгосрочным изменениям. На основе метаанализа они делают вывод, что, хотя резкие, преобразующие личность изменения возможны, чаще всего они происходят постепенно в течение длительного времени. Авторы достаточно сдержанны в своих выводах: когда изменения происходят, они часто имеют скромные масштабы, не приводя к формированию совершенно иной личности. Источником изменений могут служить «небольшие», повторяющиеся события («minor life experiences»), из которых состоит жизнь, например болезнь или занятие хобби, в сочетании с относительно небольшим количеством «крупных» событий («major life events»), например рождение ребенка или развод. Исследователи пишут о потенциально кумулятивном влиянии «небольших», но часто происходящих жизненных событий, которые могут играть важную и упускаемую из виду роль в развитии личности (Bleidorn, 2024; Dugan et al., 2024).

При этом необходимо учесть, что рассмотрение любой жизненной трудности не может происходить в отрыве от определенного контекста. Н.В. Гришина подчеркивает роль смыслообразующей функции контекста, создающей рамки для определения значимости и способа реагирования на ситуацию. Она делает особый акцент на невозможности описания

«жизненных ситуаций» без учета трех взаимосвязанных уровней контекста — ситуационного, жизненного и бытийного (Гришина, 2018). Первый уровень — непосредственная среда существования человека, второй уровень — его повседневная жизнь, третий уровень отражает существование в мире экзистенциальных данностей; в совокупности три уровня обеспечивают связанность и трансситуативную последовательность поведения (там же, с. 11).

Экзистенциальный аналитик Л. Бинсвангер говорит о «проблемности» в случае нарушения согласованности естественного опыта, когда дела обстоят не так, как человек хотел бы, и он при этом продолжает «просто диктовать, какими вещи должны быть» (Бинсвангер, 1999, с. 220). Под естественным переживанием, в свою очередь, им понимается «переживание, при котором наше существование протекает не только без размышлений с нашей стороны, но ненавязчиво и без проблем, так гладко, как естественный ход событий»[1] (там же, с. 219). Данное переживание возникает, когда цепь событий в опыте «находится в гармонии с вещами и обстоятельствами, с другими (которых мы встречаем в нашем повседневном взаимодействии с обстоятельствами и вещами) и с самими собой» (там же). Беспроблемность переживания парадоксальным образом связана с объективностью: «Даже когда нечто нам неизвестно, это нечто не выпадает из самоочевидного контекста, которым является естественный опыт» (там же).

В представляемом исследовании была выбрана методология изучения человека в повседневности, по сути, микродинамике жизни. Взяв относительно небольшой отрезок времени — две недели, мы попросили участников фиксировать те ситуации, которые вызывали у них эмоциональный отклик. Таким образом мы решали вопрос о том, возможно ли в микропроцессуальной динамике фиксировать обращение к своей Я-концепции, исходя из того, что обращение к возможным Я позволяет фиксировать актуализацию отношения к себе-в-ситуации, являясь интегративной единицей для психологического анализа. Была выдвинута гипотеза о том, что возможные Я актуализируются в контексте повседневности, а обращение к ним может быть описано как набор стратегий. Кроме определений конкретных стратегий исследование направлено на выяснение того, каким образом опыт «здесь-и-сейчас» соотносится с представлениями человека о себе, как в краткосрочной, так и долгосрочной временной перспективе.

ВЫБОРКА

В исследовании приняло участие 20 человек, в возрасте от 21 до 26 лет. Средний возраст респондентов — 23,4 года (10 мужчин, 10 женщин). Все участники на момент прохождения исследования (2024 год) имели высшее образование или находились в процессе его получения. Участие в исследовании было добровольным и безвозмездным, все респонденты дали информированное согласие, позволяющее использовать полученные данные в научных публикациях. Информация о возможности принять участие в исследовании рассылалась личными сообщениями в социальной сети «ВКонтакте».

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Полуструктурированное интервью, направленное на определение возможных желаемых и избегаемых Я, основанное на вопросах методики диагностики возможных Я Карен Хукер, в адаптации В.Ю. Костенко и М.М. Гришутиной (Костенко, Гришутина, 2018). Интервью включало теоретическую часть, вводящую основные термины и их определения, и ряд открытых вопросов, ориентированных на сбор желаемых и избегаемых возможных Я (Приложение А).

2. Дневник для ведения записей о ситуациях и их связи с возможными Я. Дневниковый метод основывается на регулярном обращении респондентов к заранее заданной систематизированной форме внесения данных. Этот метод позволяет фиксировать реакцию респондента на ситуацию здесь-и-сейчас; реализовывать сбор данных в более естественных, полевых условиях и является более безопасным для участников. Это позволяет снизить уровень возникающих искажений и эффекта социальной желаемости, что является большим преимуществом данного формата (Архипова, 2012). Промежуток в 14 дней был выбран исходя из того, что, во-первых, этот период является оптимальным, позволяющим не перегрузить участников, минимизировав пропуски и при этом собрать достаточное количество материалов; во-вторых, такой период включает как рабочие будни, так и выходные, что позволяет охватить разные ситуации, но при этом двух недель достаточно для того, чтобы отследить циклические паттерны поведения, ввиду высокой вероятности повторения схожих событий в повседневности. Анализ методологии дневниковых исследований позволяет заключить, что 7–14 дней являются стандартным сроком для исследования динамических процессов (Bolger et al., 2003). Считается, что данный период сохраняет оптимальный баланс между количеством данных и минимизацией отказов от участия (Conner, Lehman, 2012).

Процедура исследования

Участникам предлагалось пройти полуструктурированное интервью в онлайн-формате для сбора желаемых и избегаемых возможных Я, после которого они были ознакомлены с инструкцией по ведению дневниковых записей (Приложение А).

[1] Однако «непосредственность этого пребывания среди “вещей” или “обстоятельств” проявляется в нашем позволении сущим — всем сущим — быть как они есть в себе». Данный процесс «позволения» «ни в коем случае не является самоочевидной или простой деятельностью, нечто очень конструктивное и активное» (Бинсвангер, 1999, с. 219).

Далее индивидуально для каждого участника формировались дневники, рассчитанные на заполнение в течение 14 дней, которые направлялись респондентам по электронной почте. По завершению периода заполнения дневниковых записей проводились заключительные онлайн встречи с респондентами, на которых их просили еще раз описать желаемые и избегаемые возможные Я.

Обработка данных происходила при помощи индуктивного контент-анализа дневников. Для определения процессов изменения возможных Я (позже — «стратегии»), к каждой описанной ситуации была применена техника конденсация смысла (Квале, 2003). Мы старались понять, как личность перерабатывает только что полученный опыт, соотнося его с Я-концепцией. Чтобы проверить валидность кодирования, 3 экспертам с опытом контент-анализа (все — кандидаты психологических наук) было предоставлено описание выделенных стратегий и четырнадцать случайным образом выбранных реплик из дневников респондентов, с просьбой сопоставить стратегии и реплики, совпало 88% суждений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Респонденты описали 139 уникальных возможных Я (N = 20 чел.): из которых 58% оказались желаемыми и 42% избегаемыми возможными Я. Всего была описана 181 ситуация: в среднем каждый респондент описывал 9 ситуаций за 14 дней. Респонденту нужно было связать каждое событие с каким-либо из ранее названных им возможных Я или, если ни одно из них не соответствовало по смыслу данному событию, ввести новое возможное Я. Чаще респонденты обращались к желаемым возможным Я (72% событий), реже — они связывали события с избегаемыми возможными Я (28%).

В процессе написания дневников у 7 респондентов из 20 поменялось количество возможных Я, у 7 респондентов изменилось содержание возможных Я, описанных в самом начале исследования (Таблица 1).

После заполнения дневников с каждым респондентом была проведена заключительная встреча, на которой мы повторно спрашивали их об актуальных возможных Я. Их общее количество снизилось до 130, из них 80 (62%) — желаемые возможные Я и 50 (38%) — избегаемые возможные Я. Количество возможных Я изменилось у 19 респондентов, в целом не были повторно названы 26 возможных Я и добавились 23 новых. Содержание хотя бы одного возможного Я изменилось у всех респондентов, в среднем содержание поменялось в 3,7 возможных Я.

Была выявлена частота обращения к выделенным на первичном интервью возможным Я, что позволило определить, существует ли динамика в упоминаниях значимых образов себя, затрагивают ли они все выделенные возможные Я или фокусируются на каком-либо конкретном.

Респонденты в первичном сборе в среднем называли 7,5 значимых возможных Я, из них в процессе заполнения дневников они обращались к 5,5 образам будущих себя. Также 19 из 20 респондентов обратились к одному и тому же возможному Я в среднем 3,1 раза (Таблица 1).

Таблица 1

Показатели обращений к возможным Я в течение двух недель

N	Среднее число возможных Я, названных изначально	Среднее число упоминаний возможных Я, к которым обращался в процессе 2-недельного заполнения дневника	Среднее число обращений к одному возможному Я в процессе 2-недельного заполнения дневника	Среднее число возможных Я, названных по завершению
20	7,5	5,5	3,1	6,5

Table 1

Indicators of appeals to possible selves over two weeks

N	Average number of possible selves named initially	Average number of mentions of possible selves referred to during the 2-week diary keeping	Average number of references to a single possible self during the 2-week diary keeping	Average number of possible selves named upon completion
20	7.5	5.5	3.1	6.5

Такие данные могут говорить о том, что участникам свойственно обращаться к целому спектру значимых представлений о себе в повседневности. Это позволяет оценить степень их присутствия в психологическом поле личности и предположить влияние на повседневное поведение и переживания человека в ситуации здесь-и-сейчас. Также данные свидетельствуют о том, что есть такое возможное Я, к которому респонденты прибегали чаще. Можно предположить, что они уделяют ему больше внимания, чем прочим представлениям о себе.

На основании описанных респондентами ситуаций нарушенных ожиданий нам удалось распределить их по сферам жизни (Pals, 2006) (Рисунок 1). Данное распределение соответствует типичному распределению ситуаций, называемых молодыми людьми, что косвенно подтверждает надежность полученных данных (D'Argembeau et al., 2012).

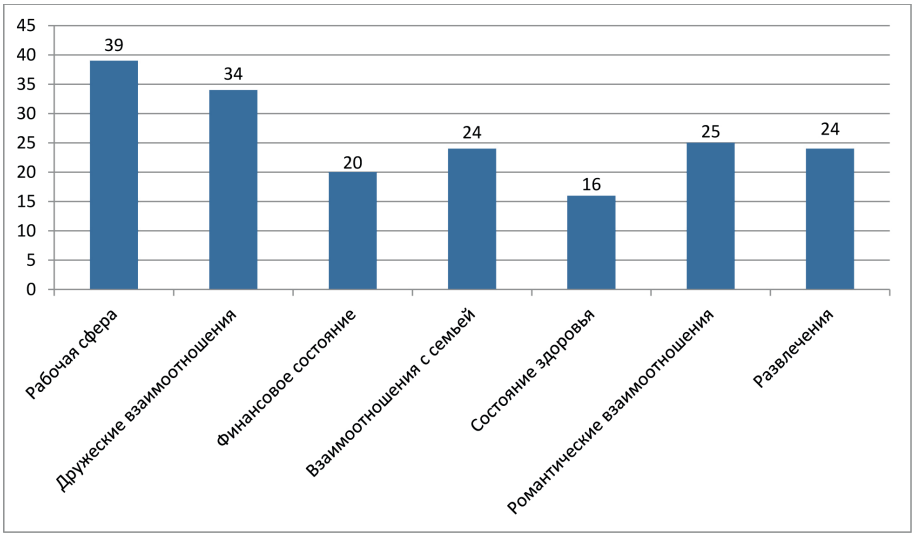

Рисунок 1

Жизненные сферы, к которым относились ситуации нарушенных ожиданий

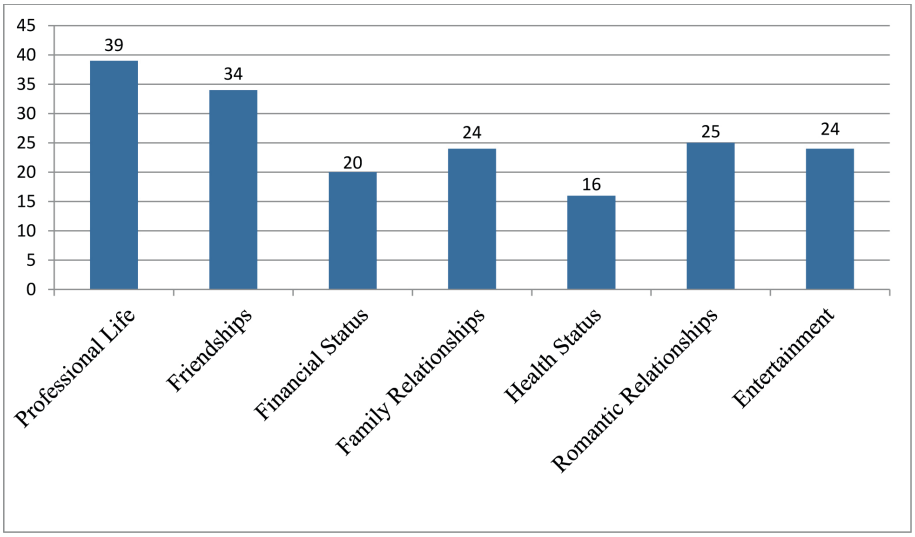

Figure 1

Spheres of life that were referred to in the situations of violated expectations

Стратегии обращения с возможными Я в ситуациях нарушенных ожиданий

Изначально мы исходили из того, что в моменте нарушения ожиданий активизируется то или иное возможное Я: структура дневника содержала вопрос о том, произошло ли изменение в возможных Я. Респонденты воспринимали данный вопрос как понятный и не требующий дополнительных усилий для формулирования ответов, достаточно легко находя в изначальном наборе то возможное Я, к которому обращались в конкретной ситуации нарушенных ожиданий. Обращение к возможным Я позволяло эксплицировать внутреннюю работу по их переосмыслению. Способы изменения и дальнейшей интеграции представлений о себе в будущем были обозначены как «стратегии обращения с возможными Я в ситуациях нарушенных ожиданий». Были выявлены 4 стратегии.

Первая стратегия — ***сохранение*** возможного Я (желаемого/избегаемого видения себя в будущем), которое актуализируется в конкретной ситуации. Изменения полностью отсутствовали, когда человек находился в процессе достижения желаемого возможного Я (ЖВЯ) или стремился не допустить реализацию избегаемого возможного Я (ИВЯ). (Далее в тексте будут использоваться сокращения ЖВЯ — желаемые возможные Я, ИВЯ — избегаемые возможные Я).

Пример из дневника (1): ЖВЯ: «Сохранить отличную форму». *Ситуация:* «На обеденном перерыве пробежала девушка рядом». *Реплика из дневника:* «Подумала я недостаточно тружусь для сохранения формы, почувствовала, что через пять лет могу ее не воплотить». *Наш комментарий:* ЖВЯ актуализировалось появлением девушки-спортсменки, которое при сравнении с реальным образом себя сильно отличалось, что вызвало негативные переживания.

Пример из дневника (2): ЖВЯ: «Я мама и жена в семье». *Ситуация:* «У близких друзей была свадьба, я не видела их чуть меньше года, и такое событие не могла пропустить». *Реплика из дневника:* «Нужно работать над собой, чтобы в будущем стать самой лучшей женой и матерью. Я еще недостаточно хороша, чтобы стать женой».

Пример из дневника (3): ЖВЯ: «Хороший и благодарный отец, сын, друг и муж». *Ситуация:* «В небольшой промежуток времени нужно было успеть собрать все вещи по списку и отвезти в больницу». *Реплика из дневника:* «Я очень торопился это делать и боялся не успеть, так как событие выпало в планы неожиданно. Со мной поехала моя девушка. Мы все купили приехали на остановку и автобуса не было полчаса, я стал очень злым и частично срывался на девушку. Такое поведение не свойственно будущему хорошему мужу».

Не изменяя содержание возможного Я, личность может как поддержать его значимость, так и снизить ее. В первом случае индивид проделывает внутреннюю работу с целью обеспечения сохранения целостности и стабильности представления о себе в будущем при влиянии на него внешних воздействий (пример 4). А во втором, обесценивает значимость возможного Я с уверенностью в снижении вероятности его воплощения, что увеличивает дистанцию между Я-реальным и ранее желаемым возможным Я (пример 5).

Пример из дневника (4): ЖВЯ: «Выступаю на высшем уровне». *Ситуация:* «На прогоне очередном похвалил педагог». *Реплика из дневника:* «У меня поднялась мотивация к достижению этого образа, и я почувствовала в себе силы двигаться дальше и силу справиться с этим».

Пример из дневника (5): ЖВЯ: «Мои силовые показатели в зале растут». *Ситуация:* «Подготовка к соревнованиям, брал вес КМС и не смог его пожать». *Реплика из дневника:* «Я не вошел в свой образ, который видел и хотел в нем быть, мне было так паршиво, в голове сразу оказалась куча мыслей о том, что я проиграю, что меня засмеют и оставят. Сейчас я странно подостыл и понимаю, что прям представление просто сегодня надломилось».

Вторая стратегия — ***изменение возможного Я***, которое может проявляться в двух формах. Первая форма изменения — уточнение смысла возможного Я определяется нами, как процесс выделения ранее не отслеживаемых, значимых, ценностно-смысловых характеристик возможного Я, касающихся внутреннего мира личности. Приведем пример, в котором респондент, обращаясь к негативному представлению о себе в будущем, сопоставила его с тем, что происходит в текущей ситуации.

Пример из дневника (6): ИВЯ: «Работаю продавцом в пятерочке». *Ситуация:* «Тяжелая летучка». *Реплика из дневника:* «Скорее я боюсь остаться без работы, невостребованной или работать на неблагодарной работе, а не просто стать продавцом».

Пример из дневника (7): ИВЯ: «Меня не ценят близкие». *Ситуация:* «Папа позвонил и спросил, как я себя чувствую». *Реплика из дневника:* «Я думаю, что можно поменять этот пункт, ведь в будущем я боюсь остаться одна, без близких и родных, и без их поддержки». *Наш комментарий:* респондентка сравнивает актуализировавшееся представление о себе («не ценят близкие») с реальной ситуацией, в которой оно все же не воплотилось.

Вторая форма изменения касается уточнения деталей, которые дополняют общую картину представлений о себе, делая ее более или менее желанной, или конкретизации возможного Я.

Пример из дневника (8): ЖВЯ: «Счастливый брак и ребенок». *Ситуация:* «Мне подарили серьги!». *Реплика из дневника:* «Раньше я не задумывалась об этом, а сейчас мне кажется правда, без таких мелких приятностей неожиданных, картина будущего будет не столь полной».

Пример из дневника (9): ЖВЯ: «Я очень много зарабатываю». *Ситуация:* «Болтали с мамой о лечении зубов и что на это нужно огромное количество денег». *Реплика из дневника:* «Мама сейчас лечит… Мы с ней болтали о том, что это дорого. Весь разговор я только и думала о том, что хочется много зарабатывать чтобы деньги не были проблемой в семье, и чтобы заработать на идеальную улыбку».

Таким образом к обобщенному желаемому «Я очень много зарабатываю» добавилось более конкретное ситуативное воплощение «Я с идеальной улыбкой».

Третья стратегия — ***синхронизация с возможным Я***, которая определяется как переживание состояния воплощения образа будущего себя здесь-и-сейчас. Эта стратегия характеризуется тем, что личность достигает цели в виде

возможного Я, ощущая его уже реализованным или проверяет его актуальность и значимость в качестве части Я-концепции («я на верном пути»).

Пример из дневника, который демонстрирует переживания человека, воплотившего свое возможное Я, что открывает перед ним новые перспективы (10): ЖВЯ: «Я успешно повышаю квалификацию на сварщика». *Ситуация:* «Я получил квалификацию». *Реплика из дневника:* «<…> Да, теперь я уже вижу образ себя с квалификацией, открываются новые возможные варианты жизни. Теперь я могу стать специалистом сварщиком, уйти с работы, вести частную практику. Оно обновилось как будто, теперь оно соответствует тому, чего я ожидал».

Пример из дневника (11): ЖВЯ: «Востребованы мои навыки». *Ситуация:* «После мероприятия пригласили еще на одно. Написали на почту с желанием видеть мое выступление на свадьбе». *Реплика из дневника:* «Подумала о своем уровне, качестве предоставляемых услуг, о том, что наконец то я чего-то добилась стабильного, ответила на сообщение согласием. Ну как будто бы оно сбылось».

Проверку значимости возможного Я (его *валидацию*) проиллюстрируем примером из дневника (12): ЖВЯ: «Я работаю с животными». *Ситуация:* «В рамках практики закончил работу с хаски». *Реплика из дневника:* «Ушел с места, в котором уже стал частью большого процесса, прекратил работу, однако получил заветный опыт. Да, я убедился в том, насколько мне это нравится и соответствует моим ценностям. Понял, что точно посвящу жизнь этому».

В случае, если возможное Я успешно валидируется, мы наблюдаем рост мотивации относительно будущих воплощений.

Пример из дневника (13): ЖВЯ: «Здоровый человек, здоровые отношения с девушкой и родителями». *Ситуация:* «Теплая встреча с девушкой». *Реплика из дневника:* «В такой момент показалось, что вот-вот оно уже у меня на ладони, здоровые отношения, возможное Я, и я почувствовал прилив сил, мотивацию и, анализируя, я готов с удовольствием интегрировать все эти возможные Я между собой, лучше вижу свой образ будущего».

Четвертая стратегия заключается в ***формировании абсолютно нового видения себя в будущем (добавление возможного Я)***, являющегося желанным или избегаемым. В примере, демонстрирующем данную стратегию, респондент самостоятельно добавил новое избегаемое возможное Я.

Пример из дневника (14): *ИВЯ:* «После переезда не могу найти чем заняться». *Ситуация:* «Добирался до нового жилья на протяжении полутора дней». *Реплика из дневника:* «Переезд оказался куда сложнее, чем я себе это представлял. Жилье в целом в отдалении от, так скажем, цивилизации. Я очень устал, не было сил разбирать вещи, и я подумал о том, что в целом тут будет очень скучно и может даже одиноко».

Методологическая проблема, с которой сталкивается исследователь, состоит в том, что конкретизацию, уточнение обобщенного возможного Я сложно отделить от появления принципиально нового возможного Я. Возникновение новых возможных Я также чаще всего происходит в уже имеющейся системе представлений о себе. На данном этапе исследований мы рассматриваем стратегии — как способ такого «текучего» и динамичного сохранения целостного Я.

Количество применяемых стратегий и их распределение продемонстрировано на Рисунке 2. Мы можем выделить стратегии, к которым обращались значительно чаще, чем к другим: сохранение и изменение.

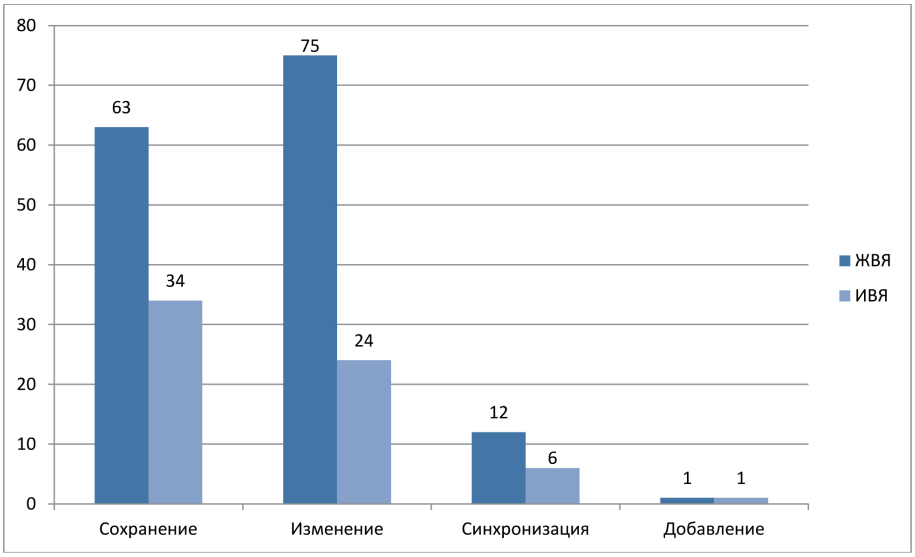

Рисунок 2

Распределение желаемых возможных Я (ЖВЯ) и избегаемых возможных Я (ИВЯ) по стратегиям

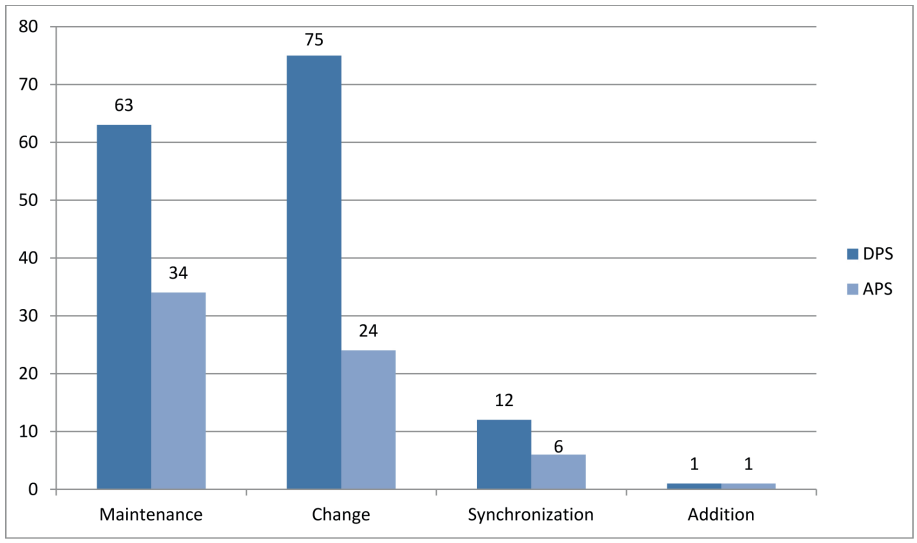

Figure 2

Distribution of desired possible selves (DPS) and avoided possible selves (APS) by strategies

Возможные Я на ситуационном, жизненном и бытийном уровнях контекста

В процессе исследования мы обратили внимание на то, что существуют различия между образами, которые могут изменяться вследствие ситуаций нарушенных ожиданий:

1. Изменяется/разрушается заранее существующее устойчивое представление о себе в будущем, связанное с частью жизненного пути и имеющее большую или меньшую значимость для человека.

2. Изменяется/разрушается образ себя как находящегося в процессе достижения возможного Я.

В анализе данных процессов мы опирались на уровни контекста жизни, предложенные Н.В. Гришиной (Гришина, 2018): ситуационный, жизненный и бытийный контекст. Мы предположили, что можно соотнести возможные Я с разными уровнями контекста.

Дневниковые записи позволили запечатлеть процесс возникновения возможных Я, проявляющихся на *ситуационном уровне* контекста. Такие возможные Я возникают на фоне неожиданного нарушения состояния устойчивости, зачастую являются привязанными к конкретной ситуации, в своих проявлениях характеризуются множественностью (своеобразный «каскад»), появляются мгновенно, но также быстро могут исчезнуть в зависимости от того, насколько они имеют отношение к уже имеющимся возможным Я (пример 15). То есть речь идет не о непосредственной актуализации уже существующих возможных Я, а создании «моста» между текущей ситуацией и разноуровневыми представлениями о себе.

Пример из дневника (15): ИВЯ: «*Я болен*». *Ситуация:* «Шибанулся, когда ехал на скейте до работы». *Реплика из дневника:* «Когда докрутил до мысли о сломанной части тела, я опешил, вот этого точно не хотелось, я же тогда буду совсем беззащитным и бесполезным! Ну я подумал, что если вдруг это так, начал представлять как я иду хромой в больницу, как звоню начальнику и т.д. То есть это возможное я стало конкретным. Да <ругается>, какого черта, я же все контролировал, надо как-то привести себя в порядок, надеюсь я ничего не сломал».

В ситуации выше избегаемое «Я болен» дополняется переживаниями беззащитности, бесполезности, которые возникают на основе более ситуативных «иду хромой», «звоню начальнику», что приводит к более уверенному поведению респондента.

На *жизненном уровне* возможные Я представляются конкретными образами, целями, являющимися более или менее значимыми для личности, и имеют последовательный план достижения. Возможные Я респондента на жизненном уровне контекста связаны с ценностной сферой представлений о себе. Можно предположить, что эта взаимосвязь вследствие отказа или реализации возможных Я на жизненном уровне контекста обеспечивает вовлеченность личности в глубинные процессы переживания своей идентичности.

Вернемся к примеру 10, в котором респондент обращался к образу «Я успешно повышаю квалификацию на сварщика», так описывая свои переживания: «Несколько волновался, после был очень рад. Я подумал, что жизнь крайне стремительно мчится, еще полгода назад я поступал на эти курсы, а уже закончил. Да теперь, я уже вижу образ себя с квалификацией, открываются новые возможные варианты жизни <…>».

Возможные Я на *бытийном уровне* представляют собой отражение ценностной сферы личности. Такие возможные Я, с одной стороны, респонденты выделяли в область ближайшего будущего (словно лишены их в настоящем и их необходимо достичь), но, с другой стороны, в соответствие с текущими событиями «примеряют» их на себя и стараются действовать в согласии с ними. Возможные Я на этом уровне оказывают влияние на возможные Я на жизненном уровне и в меньшей степени подвержены изменениям.

Пример из дневника (16): ЖВЯ: «Я честный человек». *Ситуация:* «Дали не правильную сдачу». *Реплика из дневника:* «Подумал, что сейчас нужно одеваться и идти возвращать деньги в магазин иначе у продавщицы будут большие проблемы. Я думаю, что мне важно быть честным перед самим собой иначе я чувствую отсутствие целостности».

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В течение 14 дней большинство участников хотя бы однократно обращалось ко всем возможным Я, соответствующим довольно широкому спектру представлений о себе в будущем. Это подтверждает значимость возможных Я как части Я-концепции, а также валидность выбранной процедуры их выявления.

Почти все респонденты (19 из 20 человек) обращались к какому-то одному возможному Я чаще, чем к другим, что дает основание предположить, что оно связано с их актуальными или отдаленными жизненными целями, ценностями или темами. Обращения к возможным Я были зафиксированы в момент столкновения с ситуациями, нарушающими ожидания человека, и установлено, что в таких условиях личность проделывает определенную внутреннюю работу, направленную на сличение своего актуального состояния с образом будущего себя. Такой процесс, состоящий из изменений представлений о себе в будущем, их обработки, интеграции в свою Я-концепцию, был определен нами как стратегии обращения с возможными Я в ситуации нарушенных ожиданий. Данные процессы, поскольку они характеризуются устойчивостью и регулярностью проявления, могут быть обозначены как стратегии реагирования возможных Я в ответ на ситуации нарушенных ожиданий. Выявлены 4 стратегии: сохранение, изменение, синхронизация и добавление возможных Я.

Учитывая, что между представлением о себе в будущем и его реализацией существует процесс реализации некоторого плана («дорожной карты»), мы обратили внимание на то, что человек имеет, с одной стороны, образ себя как последовательно двигающегося к возможному Я, а с другой — образ себя уже достигшего этого состояния/статуса. Столкновение с ситуацией нарушенных ожиданий показывает, что личность представляет собой открытую систему, взаимодействующую с внешним миром в условиях непредсказуемости. Человек обращается к представлениям о себе, уточняя их, корректируя и конструируя новые в рамках «актуальной», «подвижной» идентичности. В нашем исследовании показано, что данное взаимодействие может происходить по нескольким сценариям.

В первом случае человек в повседневности сталкивается с ситуацией, которая внезапно нарушает его устойчивый образ «себя здесь-и-сейчас». В таком случае происходит активация возможных Я на уровне ситуационного контекста, и человек формирует образы того, как это может сказаться на его будущем. Мы предполагаем: чем сильнее нарушение ожиданий, тем более вероятно соприкосновение с возможным Я на более обобщенном уровне — уровне жизненного контекста. Если ситуационное возможное Я затрагивает его, то, по нашим наблюдениям, активируются стратегии обращения с возможными Я, они начинают менять, адаптировать возможные Я для интеграции в личный опыт индивида.

Во втором случае ситуация нарушения ожиданий может сразу затронуть уже сформированный образ себя в будущем и сразу будет касаться жизненного уровня, что активирует стратегии обращения с возможными Я.

В каждом из предложенных вариантов можно предположить существование надстройки, представляющей бытийный уровень жизненного контекста, внутри которого также существуют возможные Я, олицетворяющие ценностно-смысловые ориентиры личности, наделяющие мотивационным потенциалом возможные Я на уровнях ниже. Таким образом, разные компоненты идентичности человека обладают различными степенями изменчивости и подвижности, что и обеспечивает целостность и устойчивость личности в реальных условиях жизнедеятельности. Было показано, что в ситуациях нарушенных ожиданий, личность обращается к образам себя в будущем и осуществляет работу, ориентированную на интеграцию полученного опыта и, как следствие, изменение возможных Я. Анализ возможных Я на разных уровнях жизненного контекста может служить основой создания модели возможных Я как регуляторов идентичности, функционирующей в реальном времени («real-time identity»). Это позволяет понять, как в реальной жизни, в которой личность сталкивается с принципиально новыми задачами, непривычными условиями, нарушениями ожиданий, она сохраняет свою целостность. Данный результат позволяет дополнить эмпирические данные, полученные зарубежными коллегами, которые показали, что мотивационным потенциалом и регуляторным потенциалом обладают только те Я, которые содержат развернутые стратегии достижения (road-maps) (Oyserman et al., 2004).

ВЫВОД

Исследование подтверждает значимость возможных Я как динамического компонента Я-концепции, который активно включается в ситуации нарушенных ожиданий. Было установлено, что при нарушении ожиданий человек активирует представления о себе в будущем и использует их как основу для внутренней адаптационной работы. Обнаружен ряд

стратегий изменения возможных Я — сохранение, изменение, синхронизация, добавление — которые отражают процессы переработки и интеграции нового опыта в целостную Я-концепцию. Проявление возможных Я на разных уровнях жизненного контекста — ситуационном, жизненном и бытийном — обеспечивают гибкость личности, позволяя сохранять целостность в условиях неопределенности. Полученные данные дополняют представления о возможных Я как о элементах личностной структуры, поддерживающих процессы переработки жизненного опыта, обеспечивающих согласованность между актуальными и будущими Я.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Полученные данные могут применяться в рамках психологического консультирования, ведь болезненное реагирование на нарушение ожиданий и необходимость выстраивания новых, соответствующих действительности, является одним из видов клиентских запросов. Использование концепта возможных Я и учет стратегий их реагирования на ситуации нарушенных ожиданий, а также особенностей проявления на разных уровнях жизненного контекста могут быть полезны на всех стадиях консультирования.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Данное исследование выполнено в парадигме качественной методологии и носит поисковый характер, фокус которого лежит в области изменений возможных Я. Дальнейшие наши исследования направлены на уточнение описанных стратегий и понимание взаимосвязи между ситуационно возникающими представлениями о себе и целостным видением себя, переживанием своей идентичности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Архипова, М.В. (2012). Психологические свойства и представления, связанные с практикой ведения личного дневника. *Вестник Русской христианской гуманитарной академии, 13*(3), 197–207.

Бинсвангер, Л. (1999). Бытие-в-мире. Москва: Изд-во «КСП+»; Санкт-Петербург: Изд-во «Ювента».

Битюцкая, Е.В. (2013). Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология,* (2), 40–56.

Битюцкая, Е.В. (2020). Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации. *Вопросы психологии, 66*(3), 116–131.

Гришина, Н.В. (2017). Поведение в повседневности: жизненный стиль, повседневная креативность и «жизнетворчество». *Психологические исследования, 10*(56). URL: https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/335 (дата обращения: 12.10.2025).

Гришина, Н.В. (2018). «Самоизменения» личности: возможное и необходимое. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 8*(2), 126–138. https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202

Гришина, Н.В. (2024). Идентичность как проявление целостности личности. *Социальная психология и общество, 15*(4), 12–24. https://doi.org/10.17759/sps.2024150402

Гришина, Н.В., Костромина, С.Н. (2021). Процессуальный подход: устойчивость и изменчивость как основания целостности личности. *Психологический журнал, 42*(3), 39–51. https://doi.org/10.31857/S020595920014166-8

Гришина, Н.В., Манукян, В.Р., Муртазина, И.Р. (2021). Самоизменения личности: проблемы, модели, исследования. Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета.

Гусельцева, М.С. (2017). Психология повседневности: методология, история, перспективы. *Психологические исследования, 10*(51). URL: https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/397 (дата обращения: 12.10.2025).

Квале, С. (2003). Исследовательское интервью. Москва: Изд-во «Смысл».

Костенко, В.Ю., Гришутина, М.М. (2018) Невозможное Я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус. *Пензенский психологический вестник,* (1). URL: https://www.psychology-news.ru/2018/1-8 (дата обращения: 12.10.2025).

Леонтьев, Д.А. (2011). Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному. *Вопросы психологии,* (1), 3–27.

Лэнгле, А. (2019). Психотерапевтическая работа с надеждой в экзистенциально-аналитической парадигме. *Национальный психологический журнал,* (1), 16–22. https://doi.org/10.11621/npj.2019.0102

Манукян, В.Р., Муртазина, И.Р. (2020). Потенциал самоизменений: диагностика и эмпирический корреляты. В кн.: Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. Под ред. А.Л. Журавлева, М.А. Холодной, П.А. Сабадош (С. 1720–1728). Москва: Изд-во ИП РАН.

Молчанова, О.Н., Соколова, Т.Ю. (2019). Роль самооценки в реагировании на ситуации «угрозы Я». *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 9*(2), 138–154. https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.203

Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А. (2007). Личностный динамизм и его диагностика. *Психологическая диагностика,* (1), 66–84.

Bleidorn, W. (2024). Towards a theory of lifespan personality trait development. *Annual Review of Developmental Psychology, 6*, 455–478. https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-010923-101709

Bleidorn, W., Hopwood, C.J., Lucas, R.E. (2018). Life events and personality trait change. *Journal of Personality, 86*(1), 83–96. https://doi.org/10.1111/jopy.12286

Bolger, N., Davis, A., Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology, 54*, 579–616. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030

Conner, T.S., Lehman, B.J. (2012). Getting started: Launching a study in daily life. In: M.R. Mehl, T.S. Conner, (eds.). Handbook of research methods for studying daily life. (pp. 89–107). New York: Guilford Press.

D'Argembeau, A., Lardi, C., Van der Linden, M. (2012). Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future. *Memory, 20*(2), 110–120. https://doi.org/10.1080/09658211.2011.647697.

Dugan, K.A., Vogt, R.L., Zheng, A., Gillath, O., Deboeck, P.R., Fraley,R.C., Briley, D.A. (2024). Life events sometimes alter the trajectory of personality development: Effect sizes for 25 life events estimated using a large, frequently assessed sample. *Journal of Personality, 92*(1), 130–146. https://doi.org/10.1111/jopy.12837

Jackson, J.J., Wright, A.J. (2024). The process and mechanisms of personality change. *Nature Reviews Psychology, 3*, 305–318. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00295-z

Markus, H., Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*(9), 954–969. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954

Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality, 38*(2), 130–149. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6

Pals, J.L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality, 74*(4), 1079–1110. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x

Robitschek, C., Ashton, M.W., Spering, C.C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G.C., Thoen, M.A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 274–287. https://doi.org/10.1037/a0027310

REFERENCES

Arkhipova, M.V. (2012). Psychological properties and beliefs related to the practice of keeping a personal diary. *Vestnik Russkoi khristianskoi gumanitarnoi akademii = Bulletin of the Russian Christian Humanitarian Academy, 13*(3), 197–207. (In Russ.)

Binswanger, L. (1999). Being-in-the-world. Moscow: KSP+ Publ.; Saint Petersburg: Yuventa Publ. (In Russ.)

Bityutskaya, E.V. (2013). Cognitive appraisal of the difficult life situation in A.N. Leontiev's activity approach. *Lomonosov Psychology Journal,* (2), 40–56. (In Russ.)

Bityutskaya, E.V. (2020). The structure and dynamics of the image of a difficult life situation. *Voprosy Psichhologii, 66*(3), 116–131. (In Russ.)

Bleidorn, W. (2024). Towards a theory of lifespan personality trait development. *Annual Review of Developmental Psychology, 6*, 455–478. https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-010923-101709

Bleidorn, W., Hopwood, C.J., Lucas, R.E. (2018). Life events and personality trait change. *Journal of Personality, 86*(1), 83–96. https://doi.org/10.1111/jopy.12286

Bolger, N., Davis, A., Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology, 54*, 579–616. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030

Conner, T.S., Lehman, B.J. (2012). Getting started: Launching a study in daily life. In: M.R. Mehl, T.S. Conner, (eds.). Handbook of research methods for studying daily life. (pp. 89–107). New York: Guilford Press.

D'Argembeau, A., Lardi, C., Van der Linden, M. (2012). Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future. *Memory, 20*(2), 110–120. https://doi.org/10.1080/09658211.2011.647697

Dugan, K.A., Vogt, R.L., Zheng, A., Gillath, O., Deboeck, P.R., Fraley, R.C., Briley, D.A. (2024). Life events sometimes alter the trajectory of personality development: Effect sizes for 25 life events estimated using a large, frequently assessed sample. *Journal of Personality, 92*(1), 130–146. https://doi.org/10.1111/jopy.12837

Grishina, N.V. (2017). Everyday behavior: life style, everyday creativity and life design. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Studies, 10*(56). (In Russ.). URL: https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/335 (accessed: 12.10.2025).

Grishina, N.V. (2018). 'Self-changes' of person: Possible and necessary. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology, 8*(2), 126–138. (In Russ.). https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202

Grishina, N.V. (2024). Identity as a manifestation of the wholeness of personality. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society, 15*(4), 12–24. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/sps.2024150402

Grishina, N.V., Kostromina, S.N. (2021). Processual approach: stability and variability as a foundation of wholeness. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal, 42*(3), 39–51. (In Russ.). https://doi.org/10.31857/S020595920014166-8

Grishina, N.V., Manukyan, V.R., Murtazina, I.R. (2021). Self-modification of personality: problems, models, research. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University Publ. (In Russ.)

Guseltseva, M.S. (2017). Everyday life psychology: methodology, history and perspectives. *Psikhologicheskie issledovaniya = Psychological Studies, 10*(51). (In Russ.). URL: https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/397 (accessed: 12.10.2025).

Jackson, J.J., Wright, A.J. (2024). The process and mechanisms of personality change. *Nature Reviews Psychology, 3*, 305–318. https://doi.org/10.1038/s44159-024-00295-z

Kostenko, V.Yu., Grishutina, M.M. (2018) Impossible Self: preliminary research in the context of the theory of Hazel Marcus. *Penzenskii psikhologicheskii vestnik = Penza Psychological Newsletter,* (1). (In Russ.). URL: https://www.psychology-news.ru/2018/1-8 (accessed: 12.10.2025).

Kvale, S. (2003). Research Interview. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)

Längle, A. (2019). Psychotherapeutic work with hope in the existential analytical paradigm. *National Psychological Journal,* (1), 16–22. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/npj.2019.0102

Leontiev, D.A. (2011). New guidelines for understanding personality in psychology: from necessary to possible. *Voprosy Psichhologii*, (1), 3–27. (In Russ.)

Manukyan, V.R., Murtazina, I.R. (2020). The potential for self-change: diagnosis and empirical correlates. In: A.L. Zhuravlev, M.A. Kholodnaya, P.A. Sabadosh, (eds.). Human abilities and mental resources in a world of global change. (pp. 1720–1728). Moscow: IP RAS Publ. (In Russ.)

Markus, H., Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*(9), 954–969. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954

Molchanova, O.N., Sokolova, T.Yu. (2019). The role of self-esteem in response to self-threat. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology, 9*(2), 138–154. (In Russ.). https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.203

Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality, 38*(2), 130–149. https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6

Pals, J.L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality, 74*(4), 1079–1110. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x

Robitschek, C., Ashton, M.W., Spering, C.C., Geiger, N., Byers, D., Schotts, G.C., Thoen, M.A. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale–II. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 274–287. https://doi.org/10.1037/a0027310

Sapronov, D.V., Leontiev, D.A. (2007). Personal dynamism and its diagnostics. *Psychological Diagnostics = Psikhologicheskaya Diagnostika*, (1), 66–84.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTHORS

Андрей Олегович Поденков

Аспирант кафедры психологии личности Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Российская Федерация, a.podenkov@spbu.ru, https://orcid.org/0009-0005-9515-134X

Andrey O. Podenkov

Postgraduate Student, Department of Personality Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, a.podenkov@spbu.ru, https://orcid.org/0009-0005-9515-134X

Марина Олеговна Аванесян

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Российская Федерация, m.avanesyan@spbu.ru, https://orcid.org/0000-0003-2482-9043

Marina O. Avanesyan

Cand. Sci. (Psychol.), Associate Professor, Department of Personality Psychology, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russian Federation, m.avanesyan@spbu.ru, https://orcid.org/0000-0003-2482-9043

Поступила 20.04.2025. Получена после доработки 20.08.2025. Принята в печать 01.12.2025.

Received 20.04.2025. Revised 20.08.2025. Accepted 01.12.2025.

Приложение А

Полуструктурированное интервью для сбора желаемых и избегаемых возможных Я (авторская разработка на основе методики К. Хукер в адаптации Костенко, Гришутиной (2018))

Инструкция: 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.

Существуют желаемые возможные Я, это такие возможные Я исполнение которых вы хотели бы добиться в своей жизни. Они значимы для вас, ценны и могут вполне представлять из себя цель вашей деятельности. К примеру, это может быть такое представление о себе, как: «я стал успешным менеджером компании».

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

Желаемые и избегаемые возможные Я формируются и в повседневной жизни, когда мы представляем себе, как хотим провести вечер или как не хотели бы встретить утро. Такие повседневные представления о себе могут быть связаны с возможными Я, отражающими основные жизненные позиции, цели человека. Таким образом, представления о себе в будущем как «о богатом, успешном работнике крупной строительной фирмы», на повседневном уровне могут быть отражены в том, что человек, проснувшись с утра, к вечеру видит себя, как «сдавшего сложный экзамен / посетившего обучение по направлению строительства».

Сейчас мы попросим ответить вас на следующие вопросы:

1. Расскажите о *желаемых* для вас возможных Я, которые вы можете представить для себя на данный момент времени: когда вы думаете о себе в будущем. Их может быть всего несколько, а может быть довольно много. А также уточните, пожалуйста, через какое время они могут реализоваться.

2. Теперь расскажите о ваших *нежелательных* / *избегаемых* возможных Я. Их может быть всего несколько, а может быть довольно много.

В нашем исследовании мы хотели бы изучить то, как на желаемое и избегаемое возможные Я влияют *ситуации нарушенных ожиданий*. Они определяются как разрушение представления личности о предполагаемом результате той или иной ситуации и положения себя в ней, в связи с внешними или внутренними факторами.

Нам важно отследить, что происходит с возможными Я под влиянием ситуации, в которой произошло что-то, нарушающее ваше представление о себе в будущем. К примеру, «по пути на работу я упал в лужу и испачкал костюм», такое событие может оказать влияние на ваше возможное Я, в котором вы «сегодня планировали успешно пройти собеседование и получить желаемую работу», а это желаемое Я могло быть связано с вашим более глобальным желаемым Я о том, что вы «через 5 лет видите себя как успешного и богатого инженера».

И нас непосредственно интересует то, что происходит с человеком, когда его возможное желаемое или избегаемое Я сталкивается ситуацией нарушения ожиданий, какие мысли появляются, какова последовательность изменения представления о себе и происходит ли оно вообще.

Наше эмпирическое исследование будет проходить следующим образом. На протяжении 14 дней, в течение каждого дня обращайте внимания на события, происходящие с вами, которые, на ваш взгляд, затронули или были связаны с возможными Я, выделенными в процессе интервью.

В конце дня вам необходимо выписать в соответствующую форму все события, которые произошли с вами за день и показались вам необходимыми для того, чтобы их отметить.

Далее необходимо будет посмотреть на те возможные Я, которые мы выделили в процессе интервью, и в случае если одно или несколько событий, произошедших с вами за день, касаются их, внести эти события еще раз в форму (под соответствующим возможным Я), а также ответить на список вопросов по произошедшему и его взаимосвязи с выделенными ранее желаемыми и избегаемыми возможными Я. Также, в случае, если вы захотите добавить новое возможное Я, вы можете это сделать, вписав его в соседний столбик и точно так же ответить на ряд вопросов.

Вопросы в анкете будут следующие:

а) опишите, что произошло; б) что вы почувствовали; в) что вы подумали; что сделали в связи с произошедшим? г) как событие связано с выбранным вашим представлением о себе (возможным Я)? д) вызвало ли событие какие-либо изменения в вашем представлении о себе? Опишите это как можно подробнее, важна каждая деталь; е) оцените событие по шкале интенсивность события 1 до 10 (Насколько оно было напряженным, как много ресурсов было затрачено на урегулирование ситуации?); ё) оцените событие по шкале значимости 1 до 10; ж) как вам кажется, как произошедшее повлияло на ваше глобальное представление о себе (если вообще повлияло) — или может оно изменило возможное Я,

с которым связано? з) проанализировав ответы на вопросы, можете ли вы сказать, что произошедшие с вами событие коснулось вашего повседневного представления о себе, или же оно затронуло ваше глобальное видение себя в будущем?

Также важно отметить, что вы всегда можете связаться со мной и уточнить любой вопрос касательно исследования. Это можно сделать в форме звонка или сообщения в телеграмме, VK, WhatsApp.

Сейчас давайте вместе посмотрим на таблицу, которую необходимо будет заполнять, все ли понятно?

Приложение Б

Структура дневника для заполнения респондентами

День 1	Возможное желаемое / избегаемое Я, к которому имеет отношение данное событие 1* (или, при необходимости, введите новое возможное Я)
Событие 1 (опишите его в свободной форме) Если вам показалось, что возможное Я изменилось, переформулируйте его и отметьте изменения.	
а) опишите, что произошло;	а)
б) что вы почувствовали?	б)
в) что вы подумали; что сделали в связи с произошедшим?	в)
г) как событие связано с вашим представлением о себе (возможным Я)?	г)
д) вызвало ли событие какие-либо изменения в вашем представлении о себе? Опишите это как можно подробнее **(важна каждая деталь!)**:	д)
е) оцените событие по шкале интенсивности 1 до 10 (Насколько оно было напряженным, как много ресурсов было затрачено на урегулирование ситуации?);	е)
ё) оцените событие по шкале значимости 1 до 10;	ё)
ж) как вам кажется, как произошедшее повлияло на ваше глобальное представление о себе и **повлияло ли вообще**? Или может оно изменило возможное Я, с которым связано?	ж)
з) проанализировав ответы на вопросы, можете ли вы сказать, что произошедшее с вами событие коснулось вашего повседневного представления о себе, или же оно затронуло ваше глобальное видение себя в будущем? Если получится, опишите это:	з)
Событие 2	

***** набор возможных Я предварительно вводился исследователем заранее для каждого респондента на основе интервью

Appendix A

Semi-structured interview for collecting desired and avoided possible selves (originally developed based on K. Hooker's method, adapted by Kostenko and Grishutina, 2018)

Instructions: Everyone has a certain image of the future, which can include desired and undesired events—things we strive for and things we would like to avoid. Along with these images emerges what can be called a "possible self"—that is, an idea of who we will be and what it will be like for us in a given future. Some possible selves are more realistic. For example, for someone planning to take driving lessons, the possible self of "being a driver" would be quite realistic. Others are less realistic, such as "winning the lottery and becoming a millionaire." However, they all relate to who I will be and what it will be like for me in a given future.

There are desired possible selves; these are the possible selves you would like to achieve in your life. They are meaningful and valuable to you and may well represent the goal of your activities. For example, this could be a self-image such as: "I have become a successful company manager." In addition to desired possible selves, there are also undesirable (avoided) ones—those you currently fear and those you would like to avoid. For example, a prospective student might develop an avoided possible self: "get insufficient points for admission and go to work."

Desired and avoided possible selves are also formed in everyday life, when we imagine how we want to spend our evenings or how we would prefer not to spend the morning. Such everyday self-concepts can be linked to possible selves that reflect a person's core life positions and goals. Thus, a vision of oneself in the future as "a wealthy, successful employee of a large construction company" can be reflected on a daily basis in the fact that, upon waking up in the morning, by evening one sees oneself as having "passed a difficult exam/attended training in construction."

We will now ask you to answer the following questions:

1. Tell us about your *desired* possible selves, which you can imagine for yourself at this point in time: when you think about your future self. There may be just a few, or there may be quite a few. Also, please specify how long it will take for them to be realized.

2. Now tell us about your *undesired/avoided* possible selves. There may be just a few of them, or there may be quite a few of them.

In our research, we would like to examine how desired and avoided possible selves are influenced by *situations of violated expectations*. These are defined as the disruption of an individual's perception of the expected outcome of a given situation and their position within it, due to external or internal factors.

It is important for us to track what happens to possible selves under the influence of a situation in which something occurs that disrupts your perception of your future self. For example, "On the way to work, I fell into a puddle and stained my suit." Such an event could influence your possible self, in which you "planned to successfully pass the interview today and get the job you wanted." This desired self could be connected to your more global desired self, in which you "see yourself in 5 years as a successful and wealthy engineer."

We are directly interested in what happens to a person when their possible desired or avoided self is confronted with a situation where expectations are violated. What thoughts arise, what sequence of self-concept changes occurs, and whether any change occurs at all.

Our empirical study will proceed as follows. For 14 days, each day, pay attention to events that happen to you that, in your opinion, affect or are related to the possible selves identified during the interview.

At the end of the day, you need to write down all the events that have happened to you during the day and that seem worth recording to you.

Next, you'll need to review the possible selves we identified during the interview, and if one or more events that happened to you during the day relate to them, enter these events again into the form (under the corresponding possible selves), and answer a list of questions about what happened and how it relates to the previously identified desired and avoided possible selves. Also, if you want to add a new possible self, you can do so by writing it down in the adjacent column and answering a series of questions in the same way.

The questionnaire will ask the following questions:

a) Describe what happened; b) What did you feel; c) What did you think; What did you do in response to what happened? d) How is the event related to your chosen self-concept (possible self)? d) Did the event cause any change in your self-concept? Describe this in as much detail as possible; every detail is important. e) Rate the event on an intensity scale from 1 to 10 (How stressful it was, how many resources were taken to resolving the situation?); g) Rate the event on a significance scale from 1 to 10. g) How do you think the event affected your global self-concept (if at all)? Or did it change the possible self with which it is associated? h) After analyzing the answers to the questions, can you say that the event that happened to you affected your everyday self-concept or affected your global vision of yourself in the future?

It's also important to note that you can always contact me with any questions regarding the study. You can do this by calling or sending a message on Telegram, VK, or WhatsApp.

Now let's look together at the table you'll need to fill out. Is everything clear?

Appendix B

Diary structure for respondents

Day 1	Possible desired/avoided self to which this event relates 1 ***** (or, if necessary, enter a new possible self)
Event 1 (describe it in free form) If you felt like your possible self changed, rephrase it and note the changes.	
a) Describe what happened;	a)
b) What did you feel?	b)
c) What did you think; what did you do in response to what happened?	c)
d) How does the event relate to your self-image (possible self)?	d)
e) Did the event cause any change in your self-image? Describe this in as much detail as possible (**every detail is important**):	e)
f) Rate the event on an intensity scale of 1 to 10 (How stressful was it, how much resource was expended on resolving the situation?);	f)
g) Rate the event on a significance scale from 1 to 10;	g)
h) How do you think the event affected your global self-image, **if at all**? Or did it change the possible self with which it is associated?	h)
i) After analyzing your answers to the questions, can you say that the event that happened to you affected your everyday self-image or your global vision of your future self? If so, describe this:	i)
Event 2	

***** the set of possible selves was pre-entered by the researcher in advance for each respondent based on the interview