

Конфигурация возможных «Я» у лиц с разными уровнями полноценного функционирования

Сфера возможного, потенциального в последние годы притягивает все большее внимание исследователей. В психологии возникает интерес к феномену возможных «Я» – представлений человека о себе в будущем, которые, задавая вектор развития, изменения личности, могут оказывать влияние на текущие реальные образы себя [1]. Вместе с тем, возможные «Я» могут пониматься и как нереализованные представления человека о себе, связанные с отклоненными в прошлом выборами и альтернативами. В таком случае, возможные «Я» – это своеобразные нарративы, повествующие о несбывшемся, о том, что могло бы случиться, если бы жизнь человека пошла по другому пути.

В этом ключе феномен возможных «Я» не получил детального рассмотрения в трудах исследователей, хотя единичные работы в этой области имеют место быть. Наибольший интерес исследователей приковывает вопрос – продуктивны ли размышления о несбывшемся, нереализованном? С какими личностными характеристиками связано обращение к своим потерянным возможным «Я» [2]? Обобщая проведенные исследования, можно отметить некоторую двойственность личностных особенностей, связанных с размышлениями о несбывшемся. С одной стороны, частое обращение к своим нереализованным возможным «Я» связано с низким уровнем субъективного благополучия, с переживанием неудовлетворенности жизнью и т. д. [3]. С другой стороны, парадоксальным образом, глубокая проработка несбывшихся возможных «Я» связана с высоким уровнем развития Эго, с зрелостью и цельностью личности. На наш взгляд, подобная двойственность полученных результатов требует проведения дальнейших исследований в области изучения нереализованных возможных «Я».

В частности, интерес представляет связь несбывшихся возможных «Я» с уровнем полноценного функционирования. Уровень полноценного функционирования – это характеристика, отражающая степень максимальной представленности человека в своей жизни, открытости опыту, доверия своему организму и телесным импульсам, творческого отношения к жизни, переживания свободы в принятии решений [4]. Соответственно, существует высокий уровень полноценного функционирования, выражающийся в приведенных выше характеристиках, и низкий уровень полноценного функционирования, связанный с трудностью нахождения в настоящем, ригидностью, недоверием к своему телу, повышенной значимостью социальных норм и требований, скованностью, переживанием несвободы и т. д.

Нами было проведено исследование изучения несбывшихся возможных «Я» у лиц с разными уровнями полноценного функционирования. С помощью метода исследовательского полуструктурированного интервью были получены нарративы респондентов, описывающие их нереализованные в прошлом возможные «Я». Затем респонденты заполняли авторский опросник оценки уровня полноценного функционирования, предварительной прошедший апробацию и экспертную оценку. Всего в исследовании приняли участие 20 человек, 10 женщин и 10 мужчин, средний возраст респондентов 23 года. С помощью опросника оценки уровня полноценного функционирования выборка исследования была разделена на три группы – с высоким, умеренным и низким уровнями полноценного функционирования. В умеренной группе своей специфики не оказалось, представим ниже результаты для групп с низким и высоким уровнями полноценного функционирования.

В группе с высоким уровнем полноценного функционирования нарративы респондентов имели либо нейтральный, либо пессимистичный тон повествования. Размышления о несбывшихся возможных «Я» были достаточно скудными, короткими, преимущественно связанными со сферой учебы и работы. Очевидно, что представление несбывшегося не приносило удовольствия респондентам, так как они были удовлетворены своей реальной жизнью, теми

выборами, которые они совершили. Они не видели необходимости погружаться в альтернативные варианты жизни. В группе с низким уровнем полноценного функционирования, напротив, большинство нарративов имеют оптимистичный тон повествования. Респонденты повествуют о несбывшемся как о жизни, в которой сбылись все их мечты, они смогли себя полностью реализовать и чувствовали себя счастливыми. Нарративы наполнены переживаниями радости, гордости, интереса, широко представлены тематически – истории об учебе, работе, личной жизни. Вероятно, эти респонденты не удовлетворены своей реальной жизнью, совершенными выборами, и идеализируя несбывшееся, они получают возможность переживать положительные эмоции.

Полученные результаты позволяют предположить, что размышления о несбывшихся возможных «Я» в большей степени свойственны людям с низким уровнем полноценного функционирования, низкой удовлетворенностью жизнью и т. д. В то же время, возникая в сознании лиц с высоким уровнем полноценного функционирования, они являются некоторым ориентиром, указывающим на то, что в реальной жизни были совершены правильные выборы, и человек находится на нужном пути.

Литература

1. *Markus H., Nurius P.* Possible selves // *American psychologist*. 1986. Vol. 41. № 9. P. 954–969.
2. *Леонтьев Д. А., Осин Е. Н.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология. Журнал Высшей Школы Экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
3. *King L. A., Raspin C.* Lost and Found Possible selves, Subjective Well-Being, and Ego Development in Divorced Women // *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72. № 3. P. 603–632.
4. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.