

Секция «Психология личности: вызовы неопределенности»

**Возможные «Я»: исследование феномена «что было бы, если бы я...»**

**Василевская Екатерина Юрьевна**

*Аспирант*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: luckybeauty@mail.ru*

В последние годы в психологии отмечается усиление интереса к категории «возможного», исследования возможных «Я» (Possible Selves) активно включаются в этот тренд. Возможные «Я» - это представления человека о том, каким он хотел бы стать, мог бы стать или боится стать в будущем [4]. Возможные «Я» являются одним из структурных элементов Я-концепции (наряду с реальными «Я» и идеальными «Я»).

Среди множества видов возможных «Я» отдельно выделяются потерянные возможные «Я» (Lost Possible Selves) - прошлые представления человека о себе в будущем, которые не были воплощены в реальность [2]. Потерянные возможные «Я» - это и есть размышления о том, что «было бы, если бы я...». По мнению ряда исследователей, возможные «Я» имеют нарративную природу [1, 5], т.е. в данном случае могут быть рассмотрены как некоторые альтернативные истории о нереализованных вариантах жизни, как фантазии о том, как сложилась бы жизнь, каким был бы человек, если бы он совершил в прошлом другой выбор, реализовал те возможности, которые остались нереализованными.

Феномен альтернативных историй, связанных с нереализованными возможностями, другими вариантами жизни, еще не был детально проанализирован в психологии. Существуют лишь данные о том, что частые размышления о нереализованных возможностях связаны с низким уровнем субъективного благополучия [2, 3]. В то же время, имеются сведения о том, что обращение человека к своим нереализованным возможностям также сопряжено с высоким уровнем развития Эго. Совершенно очевидно, что немногочисленные данные в этой области не позволяют составить полное представление о феномене.

Целью нашего исследования стало раскрытие психологического содержания альтернативных историй, которые люди рассказывают в связи с нереализованными возможностями, несовершенными в прошлом выборами, а также сравнение этих историй с реальными, теми, которые действительно проживались людьми в связи с принятыми ими в прошлом решениями.

В исследовании был использован метод полуструктурированного интервью с элементами эпизодического нарративного интервью. В интервью приняли участие 20 человек - 10 женщин и 10 мужчин, средний возраст 23 года.

Для анализа психологического содержания историй, рассказываемых в связи с нереализованной возможностью, был предложен ряд параметров. Были использованы параметры самих историй (временная направленность, переосмысление, тон повествования, образы, темы, переживания, ценности, поступки, отношение к себе и другим людям), параметры совершенного в прошлом выбора (основательность выбора, эмоциональный знак выбора, самостоятельность выбора, удовлетворенность выбором, ожидаемая эффективность принятого решения, ценностность выбора, трудность выбора), а также параметры нереализованной возможности (привлекательность, трудность отказа от возможности, ценностность, переживания в момент отказа, рефлексия того, как отказ повлияет на жизнь в момент отказа, обращение после отказа, оценка в настоящий момент, позитивные стороны отказа).

На основе контент-анализа и нарративного анализа транскриптов интервью были выделены 4 типа альтернативных историй, связанных с нереализованной возможностью:

1. Альтернативные истории, которые не отличаются от реальных историй (6 человек). Рассказывая в альтернативной истории о том, «что было бы, если бы я...», респонденты во многом пересказывают ту историю, которую они действительно проживали в реальности. Соответственно, по мнению респондентов, реализация невыбранной в прошлом возможности несильно бы изменила траекторию их жизни.

2. Альтернативные истории, которые пессимистичнее реальных историй (6 человек). Рассказывая в альтернативной истории о том, «что было бы, если бы я...», респонденты описывают свою гипотетическую жизнь в мрачных тонах. Это истории людей, которые живут не своей жизнью, имеют меньше возможностей для развития, «застревают» в определенных паттернах отношений и поведения, они больше скучают, не получают удовольствия от жизни. В целом, можно отметить, что эти респонденты удовлетворены выбором, который они совершили в прошлом и полагают, что реализация невыбранной возможности не смогла бы изменить их жизнь к лучшему.

3. Альтернативные истории, которые оптимистичнее реальных историй (6 человек). Рассказывая в альтернативной истории о том, «что было бы, если бы я...», респонденты описывают свою гипотетическую жизнь в светлых тонах. Это истории людей, которые нашли себя, осуществили свои мечты, жили так, как им нравится, достигли больших успехов, изменились личностно. Можно проследить некоторую «идеалистичность» рассказываемых историй. В целом, можно заметить, что эти респонденты не удовлетворены тем выбором, который они сделали; считают, что реализовав невыбранную возможность, они были бы более удовлетворены своей жизнью.

4. Неоднозначные альтернативные истории (2 человека). Рассказывая в альтернативной истории о том, «что было бы, если бы я...», респонденты описывают свою гипотетическую жизнь в неоднозначных тонах. Они сомневаются в том, правильный ли выбор они совершили в прошлом, соответственно, не могут определиться, какая история для них более предпочтительная - реальная или альтернативная.

Проведенный анализ альтернативных историй респондентов, связанных с нереализованными возможностями, позволил получить более полное представление о феномене «что было бы, если бы я...» В то же время очевидна необходимость дальнейшего изучения феномена, в том числе, с использованием количественных методов исследования.

#### **Источники и литература**

- 1) Erikson, M. G. The meaning of the future: toward a more specific definition of possible selves // Review of general psychology. 2007, №11(4). p. 348-358.
- 2) King, L.A., Raspin, C. Lost and Found Possible selves, Subjective Well-Being, and Ego Development in Divorced Women // Journal of Personality. 2004, №(72)3. p. 603-632.
- 3) King, L.A., Smith, N.G. Gay and Straight Possible Selves: Goals, Identity, Subjective Well-Being, and Personality Development // Journal of Personality. 2004, №(72)5. p. 967-994.
- 4) Markus, H., Nurius, P. Possible selves // American psychologist. 1986, №(41)9. p. 954-969.
- 5) Whitty, M. Possible Selves: Exploring the utility of a narrative approach // Identity: An International Journal of Theory and Research. 2002, №2(3). p. 213-230.