

## Возможное и невозможное «Я»: уточнение конструктов\*

*М. М. Гришутина, В. Ю. Костенко*

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

**Для цитирования:** *Гришутина М. М., Костенко В. Ю.* Возможное и невозможное «Я»: уточнение конструктов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 3. С. 268–279. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.304>

Разработанная концепция возможного «Я» реализует потребность более внимательного рассмотрения желаний, страхов, возможностей и когнитивных представлений о будущем личности. Мотивационный аспект конструкта, способный оказывать влияние на поведение личности, подчеркивается как одна из основных функций возможных «Я» через понятие агентности (agency). Агентность личности, по мнению Х. Маркус и П. Нуриус, характеризуется личностной каузальностью, саморегуляцией и контролем, и ее можно определить как способность личности развивать, сохранять и подпитывать собственные возможные «Я». Этот механизм позволяет личности принимать решение о том, будет ли избираемый желаемый образ тем самым возможным «Я», к которому личность стремится или которого она избегает. При всей проактивности механизмов возможного «Я» существуют ситуации, когда возможности субъекта переживаются им самим как «невозможности». Данный феномен был обозначен в предыдущих эмпирических исследованиях авторов как невозможное «Я» и получил свою теоретическую разработку в рамках настоящей статьи. Невозможное «Я» — это манифестация значимого возможного «Я», которая испытывает заметное влияние руминации и нейротизма и связывается с высоким уровнем негативного аффекта и самообвинения. Проявления неконструктивных феноменов самосознания, возникающие вокруг него, по-видимому, сдерживают энергию желаемых возможных «Я», в норме существующих для фасилитации энергии и усиления мотивации. Полученные оценки параметров возможных «Я» и личностных переменных не зависят от конкретного содержания формулируемых респондентами возможностей, демонстрируя универсальный характер обнаруженного феномена. Обсуждаются возможности операционализации и теоретическое основание данного конструкта. Конструкт невозможного «Я» осмысливается авторами (1) в контексте общего интереса психологии личности к модальности возможного, (2) с точки зрения теории возможных «Я», раскрывающей данную модальность в полной мере, и (3) в контексте представления о мотивационном потенциале возможных «Я», закрепленном в понятии агентности (agency).

*Ключевые слова:* возможное «Я», саморегуляция, невозможное «Я», Я-концепция, агентность, руминация, нейротизм.

Феномен невозможного «Я» был описан в пилотажном исследовании авторов статьи [1]. По его результатам было обнаружено, что значительное количество

---

\* Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 17-06-01009.

© Санкт-Петербургский государственный университет, 2019

респондентов, формулируя свое самое желаемое возможное «Я», не считают себя способными реализовать его, а также крайне низко оценивают объективную вероятность его воплощения в жизнь. При этом такие оценки своей возможности не были связаны с конкретным содержанием желаемого возможного «Я». Подобная траектория сопровождается выраженностью целого ряда негативных показателей: повышенной руминацией, высоким уровнем нейротизма и негативного аффекта, а также выраженной тенденцией к самообвинению. Таким образом, существуют определенные качества или набор специфических личностных характеристик, способных сдерживать энергию возможных «Я».

Цель данной работы — показать, в каком *теоретическом контексте возникает проблема невозможного «Я» и каков эвристический потенциал данного понятия*. По мнению авторов, теоретическая разработка конструкта невозможного «Я» и, следовательно, адекватная интерпретация полученных данных складываются из трех составляющих. Первая из них касается возрастания интереса психологии личности к модальности возможного; вторая учитывает развитие общей теории возможных «Я», раскрывающей данную модальность в полной мере; третья составляющая раскрывается в контексте представления о мотивационном потенциале возможных «Я», закрепленном в понятии агентности (agency).

### **Возможное в психологии личности**

Психология личности отстоит от всех других ветвей психологии. Научный проект в том смысле, в котором ученый стремится управлять своим объектом и осуществляет вмешательство для предсказания его свойств, для психологии личности оказывается лишь ограниченно применимым. На этом фоне особую объяснительную силу для нее обретает модальность возможного. Д. А. Леонтьев рассматривает переход к данной категории как оптимальный вариант выхода психологии личности из сложившейся тупиковой ситуации. До означенного тупика происхождение психологических явлений рассматривалось преимущественно через причинно-следственную логику, в то время как многие из явлений психологии личности лежат в области возможного. Из этого следует, что новый взгляд на некоторые феномены (такие как процессы самодетерминации, самосознания и др.) может дать толчок к развитию более релевантных объекту психологии личности теорий и концепций [2].

Значимость категории возможного для гуманитарных и социальных наук обозначил философ М. Н. Эпштейн, рассматривающий любое «реальное» как «потенциально возможное» [3]. Подобный подход, так же как и взгляд Д. А. Леонтьева, позволяет рассмотреть существующие психологические и философские конструкты под другим, более динамичным углом зрения. Эпштейн определяет личность как «возможность самой себя, которая не исчерпывается самореализацией» [3, с. 246]: двигаясь вперед к поставленным целям, «Я» личности сдвигается по направлению к своим дальнейшим возможностям.

Следует отметить живой интерес отечественных исследователей к данной модальности: понятия «возможное» и «возможности» находят свое развитие в классических работах С. Л. Рубинштейна и М. К. Мамардашвили и в современных работах В. А. Петровского [4], Е. Б. Старовойтенко [5], Д. А. Леонтьева [2],

Н. В. Гришиной [6], Е. Ю. Василевской, О. Н. Молчановой [7] и др. Так, например, введенное В. А. Петровским понятие надситуативной активности указывает на обращение личности к пространству возможного: принятие решения о рискованном поведении может свидетельствовать о выборе личности между теми возможностями реагирования, которые могут быть придуманы и продуманы [4]. В то же время возможное все чаще рассматривается уже не как факультативный компонент развития, дополняющий адаптивный его компонент, а как насущная необходимость современного мира. Способность к самоизменению, психологическая компетентность в вопросах собственного становления, оперирование своими возможностями осознаются как требования среды [6].

## Понимание возможного «Я»

Одним из наиболее примечательных и современных подходов к осмыслению и операционализации модальности возможного в психологической науке является подход возможных «Я» (Possible selves). Конструкт был детально проработан представителями теории Я-концепции Х. Маркус и П. Ньюриус и впервые представлен в статье 1986 года [8]. Авторы определяют возможное «Я» как «направленный в сферу будущего и возможного компонент Я-концепции, являющийся когнитивным выражением ожиданий, целей, страхов, надежд, стремлений субъекта и выступающий как связующее звено между когнитивной оценкой себя и мотивацией» [8, p. 954].

С момента первой публикации оригинальное определение конструкта было существенно переработано и дополнено представителями разных подходов. Однако стоит вначале описать базовую проблематику возможных «Я», для того чтобы оттенить в ее условиях те аспекты, которые служат целям данной работы.

В общей теории Я-концепции выделение временных модальностей существует с давнего времени [9]. Так, еще Уильям Джеймс рассматривал не только реальное «Я» человека, но и потенциальное по своей природе идеальное «Я». Временные модальности в теориях Я-концепции зачастую свидетельствуют об их многоуровневости, и уже в подходе К. Роджерса четко формулируется понятие о Я-концепции, определяемой набором характеристик личности, которые могут осознаваться или нет и которые человек может приписать себе. Однако Роджерс утверждает и то, что Я-концепция человека включает не только актуальные представления о себе — «Я реальное», но и порой нереалистичный образ того, каким человек хотел бы быть, к чему он стремится, или «Я идеальное», формирующееся с детского возраста на основании ценностей и предписаний, поступающих от родительских фигур. То, насколько соотносятся между собой данные компоненты Я-концепции, демонстрирует степень аутентичности личности и уровень доступности осознания и принятия личных переживаний [10]. Возможное «Я» поначалу рассматривалось в теориях, постулирующих именно многоуровневую структуру Я-концепции, где оно представлялось совокупностью образов, которые человек хотел бы реализовать в будущем [11].

В современной теории личности два компонента Я-образа — Я-схема и рабочая Я-концепция — являются необходимыми для понимания функционирования возможного «Я». Так, Я-схема организует и передает информацию о знаниях

и способностях человека, требующихся для текущей деятельности. Для реализации определенных возможных «Я» необходимо присутствие соответствующих ему Я-схем. Рабочая Я-концепция, в свою очередь, является постоянно меняющимся множеством актуального знания о себе, к которому человек всегда может обратиться. Формируют рабочую Я-концепцию прошлые Я-образы человека, ситуация в настоящем и то, что необходимо для актуальной деятельности. Таким образом, функция данных компонентов в отношении возможных «Я» следующая: производимый обмен между рабочей Я-концепцией, Я-схемами и возможными «Я» обогащает и видоизменяет содержание возможностей [12].

Проиллюстрировать взаимодействие компонентов Я-образа, описанных выше, можно результатами, полученными в исследовании авторов концепции. Х. Маркус и П. Ньюриус изучали связи между тем, как человек воспринимает и оценивает себя в сферах прошлого, настоящего, будущего и возможного. Одним из выводов их работы стало следующее: чем более позитивно человек оценивал свое прошлое «Я», тем позитивнее он видел себя в настоящем. Негативная характеристика прошлого влияла на наиболее ожидаемые возможности, обращая их содержание в негативную сторону. Таким образом, данные из рабочей Я-концепции, формируемые прошлым опытом, конструируют возможные «Я», которые человек использует в повседневной активности [8].

По содержанию и отношению людей Маркус и Ньюриус разделили возможные «Я» на две основные категории — желаемые и нежелаемые (избегаемые). Первые представляют собой то, чего человек хотел бы достичь, кем хотел бы стать, а вторые можно характеризовать как страхи и опасения, как то, чего хотелось бы избежать.

Возможное «Я» как компонент Я-концепции часто изучают во взаимосвязи с личностными и возрастными характеристиками, а также со здоровьем. Некоторые исследования демонстрируют результаты, согласно которым баланс в количестве желаемых и избегаемых возможных «Я» является эффективным предиктором гармонично развивающейся личности [13; 14]. Например, Д. Ойзерман и Х. Маркус обнаружили связь между уровнем делинквентности у подростков и соотношением желаемых и избегаемых возможных «Я»: чем больший уровень делинквентности демонстрировали респонденты, тем менее сбалансированными оказывались их возможности.

Значимую роль в исследованиях возможных «Я» играет их функция влияния на поведение людей — это мотивационный аспект возможных «Я», позволяющий изменять поставленные цели в соответствии с собственными желаниями или опасениями. Так, в исследовании Д. Ойзерман и Х. Маркус были получены данные, свидетельствующие о значимости наличия позитивных возможных «Я», оказывающих влияние на способность и потребность человека формировать компетенции и необходимые условия для достижения желаемого. В то же время осознаваемое избегаемое возможное «Я» служит опорой для движения как можно дальше от опасностей. Результаты некоторых исследований демонстрируют необходимость наличия баланса между желаемыми и избегаемыми возможными «Я», связывая это с показателем продуктивно развивающейся личности [13].

Возможные «Я» различаются у представителей различных возрастных групп, что было подтверждено множеством исследований [13; 15; 7]. Так, К. Рифф обозначила различие в восприятии себя во временных модусах (прошлое, настоящее

и возможное будущее) в группах с различными возрастными категориями (молодых, взрослых и пожилых). По результатам исследования были обнаружены различия в том, как пожилые люди видят свое возможное будущее и члены двух других групп: несмотря на наибольшую схожесть в оценках реального и идеального «Я», группа пожилых респондентов видела свои возможности менее перспективными и позитивными (например, связанные с потерей автономии, ухудшением здоровья и др.). Самые молодые представители выборки, в свою очередь, представили наиболее идеализированные представления о возможностях собственного прогресса в будущем [15]. Существуют и содержательные различия в возможных «Я», формулируемых молодыми и пожилыми людьми, где последние намного чаще упоминают возможности, связанные со здоровьем, в то время как возможности первых наполнены большим многообразием категорий [16].

Большое исследование О. Н. Молчановой и Е. Ю. Василевской о возможных «Я» у людей с разной выраженностью симптомов вхождения в кризис взрослости продемонстрировало множество значимых результатов. Так, чем более выражен указанный кризис, тем значительнее перевес избегаемых возможных «Я», формулируемых людьми, и ниже субъективная оценка способности реализовать свои желаемые возможные «Я». Мотивационный аспект возможных «Я» в контексте кризиса проявляется в том, что они могут послужить движущей силой, оказывающей влияние на поведение и тем самым способствующей поиску выхода из кризиса и побуждающей справляться с трудностями, возникающими в данный период [7]. Регулирующая функция возможных «Я» раскрывается и в том, что осознание своих желаемых возможностей служит побуждением к эффективным действиям и продлевает переживание положительных эмоций [17].

В контексте осмысления проблемы невозможного «Я» следует более детально рассмотреть тот аспект, который получает более глубокую проработку на современном этапе развития подхода, — мотивационный аспект возможных «Я».

### **Мотивационный аспект возможных «Я»**

Мотивационный аспект возможных «Я» складывается из диалога между компонентами Я-образа — Я-схемы и рабочей Я-концепции: обмен прошлым опытом и настоящими характеристиками личности позволяет точно формулировать желаемые и избегаемые возможности. Это положение требует отдельного разъяснения.

Возможное «Я» всегда несет в себе определенное переживание возможности «изнутри», создавая пространство для того, что создатели теории обозначали как потенциальную активность субъекта, или агентность (agency). Понятие агентности требует здесь особого внимания, поскольку оно выступает основой мотивационного потенциала возможного «Я». Агентность характеризуется авторами как личностная каузальность, волевой контроль, способность принимать решение — сохранять, развивать, двигаться по направлению к определенному возможному «Я» либо, наоборот, избегать его [8].

Как разъясняет в своей работе Д. А. Леонтьев, агентность — это «способность индивида выступать агентом (субъектом), то есть активно действующим лицом, движущей силой действия» [18, с. 149]. Наиболее полно это понятие рассмотрено

в теории агентности Р.Харре, где значительным условием становления субъектом (агентом) является наличие определенной степени автономии в действиях, независимости поведения личности от внешних воздействий, а также действий, совершенных в прошлом [19]. Агентность представляется как разрыв линейной причинности, многоуровневое восприятие детерминации поведения человека. Это способность рефлексивно и целенаправленно действовать, видоизменять мир вокруг, а не только пассивно познавать его, и это возможность вступать в различные отношения с внешним миром в соответствии с ситуацией и соотноситься с обстоятельствами [18].

Таким образом, в *самых возможных «Я» уже заложен значительный потенциал реализации*, а сам конструкт выходит за рамки простой репрезентации желаний и страхов личности. Переживая каждое возможное «Я», соотносимое с настоящим и прошлым опытом, люди (в разной степени) могут принимать решения, строить планы и цели, и именно переживание своих возможностей «изнутри» [20] оказывает непосредственное влияние на их дальнейшее поведение.

Мотивационный потенциал возможных «Я» стал активнее исследоваться в недавнее время. Некоторые результаты повторяют друг друга, однако проявляют себя все новые подходы к изучению конструкта. Например, в исследовании К.Норман и А.Арона была обнаружена связь между выделенными ими характеристиками возможных «Я» и направленностью на их достижение или избегание. Интересными являются выводы, согласно которым чем выше уверенность в контроле над достижением возможного «Я», тем вероятнее, что оно будет реализовано [21].

Д.Ойзерман и коллегами было проведено множество исследований, связанных с изучением мотивационной силы возможных «Я». Главным их результатом является вывод о том, что так называемые саморегуляционные (self-regulatory) возможные «Я» — детально описанные, с четко обозначенной целью — сильнее связаны с влиянием на поведение и его регуляцией, поскольку содержат в себе понимание того, как именно их можно достигнуть или избежать. В свою очередь обобщенные желаемые возможные «Я», больше характеризующиеся самоподбадривающим свойством, чаще всего оказываются связаны с позитивным аффектом, но не с поведением как таковым [22].

Однако, по мнению Р.Хойла и М.Ванделлена, данные результаты не дают информации о том, как на поведение человека могут влиять возможные «Я», не связанные с саморегуляцией, хотя в определении конструкта обозначается, что конкретное содержание возможного «Я» не влияет на потенциально заложенную мотивационную силу. Авторы предлагают следующее решение этого противоречия: использовать модель контроля процесса [23], рассмотрев конкретные возможные «Я» человека в качестве стандарта, к которому необходимо стремиться. В данном случае, согласно теории, сравнивая свое реальное «Я» и стандарт (то есть возможное «Я»), при наличии слишком маленького или слишком большого разрыва человек будет испытывать негативный аффект, который запустит саморегуляционный процесс, изменяющий поведение [24].

В целом в исследованиях мотивации и возможных «Я» можно обозначить следующую тенденцию: ранние работы уделяют особое внимание содержанию возможностей человека, его отношению к ним, в то время как в современных исследованиях прослеживается тенденция к более функциональному рассмотрению

возможных «Я» как определенного инструмента, который можно встроить в любую существующую модель саморегуляции деятельности. Однако, возвращаясь к понятию агентности, постулирующему заложенные в возможных «Я» рефлексивность и целенаправленность, отметим, что описываемый функциональный подход кажется нам сильно редуцирующим заложенный потенциал конструкта, в котором подчеркивается индивидуальность каждого человека. Именно отношение человека к собственным возможным «Я», переживание их содержания, которое, как было упомянуто выше, формируется из прошлого опыта и настоящего восприятия человеком самого себя, — это то, благодаря чему реализуется заложенная потенциальная активность субъекта.

### Невозможное «Я»: определение понятия

Несмотря на то что в представлениях многих авторов возможные «Я» всегда репрезентируют либо желаемую цель, либо избегаемый итог деятельности, существуют и такие ситуации, в которых возможности субъекта могут быть рассмотрены как «невозможности». Феномен, обозначенный авторами данной работы как невозможное «Я», определен с учетом вышеописанного теоретического контекста.

Эмпирическим свидетельством существования невозможных «Я» можно считать данные исследования, проведенного авторами [1]. В исследовании предполагалось, что параметры желаемых возможных «Я» окажутся связаны с конструктивной рефлексивностью, а параметры избегаемых — с неконструктивными типами рефлексии [25]. Однако полученные результаты выявили и то, что вне зависимости от содержания конкретных возможностей некоторые испытуемые формулируют и выбирают желаемое возможное «Я» особого типа. Такие респонденты, во-первых, не считают себя способными реализовать свою самую желаемую на данный момент возможность, а во-вторых, крайне низко оценивают объективную вероятность ее воплощения в жизнь. Подобная траектория сопровождалась выраженностью целого ряда негативных показателей: повышенной руминацией, высоким уровнем нейротизма и негативного аффекта, а также выраженной тенденцией к самообвинению.

Исходя из определения агентности как потенциальной активности субъекта, можно предположить, что перечисленные негативные качества, будучи ярко выраженными в личности, могут оказывать влияние на способности, служащие основой для проявления феномена агентности. Было выявлено, что указанные характеристики могут воздействовать на количество возможных вариантов будущего, которые человек может себе представлять, а также на самоощущение личностью способности повлиять на ситуацию. Как уже упоминалось, уверенность в собственной способности достичь возможные «Я» повышает вероятность и нацеленность на итоговое их достижение [21]. Негативная установка по отношению к своему возможному «Я», напротив, сковывает сознание и волю, помещая их в клетку переживаемой неспособности и неуверенности. Результаты исследований сообщают о наличии положительной связи руминации с депрессией, пессимизмом, нейротизмом и другими негативными характеристиками, а также об отрицательной связи руминации со способностью разрешать проблемы успешно [26]. Согласно Д. А. Леонтьеву и Е. Н. Осину, квазирефлексия и интроспекция (как неконструктив-

ные типы рефлексии) не составляют основу для положительного решения проблем и ситуаций. Данные выводы могут подтверждаться тем, что один тип (квазирефлексия) ориентирован на уход от ситуации, а второй (интроспекция/руминация) представляет собой то, что обозначалось Ю. Кулем как «ориентация на состояние», но не на действие [27].

Подобные результаты проясняют проблему сдерживаемой мотивационной энергии возможных «Я» в сочетании с яркой выраженностью негативных личностных показателей и доминирующей неконструктивной рефлексивностью. Вероятно, обсуждаемый набор личностных характеристик не позволяет личности вступать в активное взаимодействие или даже активно воздействовать на внешний мир. Данный набор качеств сдерживает внутреннюю мотивационную энергию личности, ограничивает способность быть активным субъектом в ситуации с необходимостью выбирать, принимать волевое решение. Интуитивно можно понять, что сильная выраженность качеств самообвинения и нейротизма может повлиять на самоотношение человека, тем самым косвенно воздействуя на переживаемое отношение к собственной способности воплотить свои желаемые возможности в жизнь.

## Заключение

В данной статье была осуществлена теоретическая разработка феномена невозможного «Я», представляющего собой «манифестацию значимого возможного „Я“, которая испытывает заметное влияние руминации и нейротизма и связывается с высоким уровнем негативного аффекта и самообвинения» [1]. Подобный набор характеристик, по-видимому, оказывает влияние на заложенную изначально в конструкторе возможного «Я» энергию, сдерживая ее и не позволяя человеку выступать субъектом своей активности, принимать ценные для себя решения касательно регуляции поведения. Требуется более детальные эмпирические исследования, чтобы прояснить динамику возникновения невозможного «Я».

Описанный выше феномен невозможного «Я» позволяет рассмотреть и изучить процессы, препятствующие развитию личности и влияющие на уровень ее психологического благополучия. Феномен может играть важную роль в инструментах, нацеленных на изучение возможных «Я» личности, и необходим для более полного анализа в методах, используемых для психотерапевтических интервенций, поскольку в некоторых исследованиях доказано влияние рефлексии собственных возможностей на будущую реализацию целей [28; 29]: осознание процесса перехода от своих возможностей к «невозможностям» может служить серьезным толчком к изменениям. Понимание процесса развития «невозможностей» также вносит вклад в исследование понятия агентности, в частности причин, которые могут оказывать сдерживающее влияние на потенциальную активность субъекта, заложенную в каждом человеке. Поскольку феномен агентности играет существенную роль в мотивационных процессах, изучение феномена невозможного «Я» позволит уделить больше внимания не только движущим внутренним силам мотивации, но и препятствующим ей феноменам.

С теоретической точки зрения изучение невозможного «Я» позволяет приблизиться к рассмотрению мало исследуемой категории «невозможного», содержащей в себе ответы на вопросы, которые не могут быть разрешены иным способом.



Феномен невозможного «Я» обладает большой практической значимостью в различных областях психологии. Так, в профессиональных сферах раскрытие данного феномена позволяет более детально разобрать проблему неспособности сотрудников реализоваться на желаемой позиции. В академическом развитии невозможные «Я» играют особую роль, поскольку школьный период характеризуется становлением Я-концепции и может сопровождаться неуверенностью в своих силах и доминированием неконструктивных форм рефлексии. Особое значение феномен невозможного «Я» имеет и для психотерапии — было показано, что моделирование возможных «Я», поддерживающих позитивные изменения, выступает одним из направлений работы в рамках психотерапевтической сессии [30]. Поскольку сам процесс превращения возможности в «невозможность» оказывается непростым для диагностики, важно понимать, какие закономерности стоят за ним. Осознание внутренних препятствий на пути достижения желаемых возможностей позволит переключить внимание клиента и специалиста на определенные, специфические стороны личности, участвующие в формировании невозможного «Я».

## Литература

1. Костенко В. Ю., Гришутина М. М. Невозможное Я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус // Пензенский психологический вестник. 2018. № 1 (10). <https://doi.org/10.17689/psy-2018.1.8>
2. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
3. Элиштейн М. Н. Философия возможного: Модальности в мышлении и культуре. СПб.: Алетейя, 2001.
4. Петровский В. А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010.
5. Старовойтенко Е. Б. Возможности Я в отношении к Другому: герменевтика и рефлексия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. № 4. С. 121–142.
6. Гришина Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. № 2 (8). С. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
7. Василевская Е. Ю., Молчанова О. Н. Психологическое содержание возможных «Я» в кризисе вхождения во взрослость // Актуальные проблемы психологического знания. 2016. № 2. С. 13–23.
8. Markus H., Nurius P. Possible Selves // American Psychologist. 1986. Vol. 41 (9). P. 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
9. Белинская Е. П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности // Мир психологии. 1999. № 3. С. 40–46.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
11. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания: Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2003.
12. Костенко В. Ю. Возможное Я: Подход Хейзел Маркус // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. № 2. С. 421–430.
13. Oyserman D., Markus H. Possible Selves and Delinquency // Journal of Personality and Social Psychology. 1990. Vol. 59 (1). P. 112–125.
14. Hoyle R. H., Sherrill M. R. Future orientation in the self-system: Possible selves, self-regulation, and behavior // Journal of Personality. 2006. Vol. 74. P. 1673–1696. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00424.x>
15. Ryff C. Possible Selves in Adulthood and Old Age: A Tale of Shifting Horizons // Psychology and Aging. 1991. Vol. 6 (2). P. 286–295. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.2.286>
16. Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students // Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 1992. Vol. 47 (2). P. 85–95.
17. Cross S., Markus H. Self-schemas, possible selves, and competent performance // Journal of Educational Psychology. 1994. Vol. 86 (3). P. 423–438. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.86.3.423>

18. Леонтьев Д. А. Что дает психологии понятие субъекта: субъектность как измерение личности // Эпистемология и философия науки. 2010. № 25 (3). С. 136–153.
19. Harre R. Social being: a theory for social psychology. Oxford: Blackwell, 1979.
20. Erikson M. The Meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves // Review of General Psychology. 2007. Vol. 11 (4). P. 348–358. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.348>
21. Norman C., Aron A. Aspects of possible self that predict motivation to achieve or avoid it // Journal of Experimental Social Psychology. 2003. Vol. 39. P. 500–507. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00029-5](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00029-5)
22. Oyserman D., Bybee D., Terry K., Hart-Johnson T. Possible selves as roadmaps // Journal of Research in Personality. 2004. Vol. 38. P. 130–149. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00057-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6)
23. Hoyle R. H., Sowards B. A. Self-monitoring and the regulation of social experience: A control-process model // Journal of Social and Clinical Psychology. 1993. Vol. 12. P. 280–306. <https://doi.org/10.1521/jscp.1993.12.3.280>
24. Hoyle R. H., Vandellen M. R. Possible Selves as Behavioral Standards in Self-regulation // Self and Identity. 2008. Vol. 7. P. 295–304. <https://doi.org/10.1080/15298860701641108>
25. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. № 4. С. 110–135.
26. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3 (5). P. 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
27. Kuhl J. Action Control: The maintenance of motivational states / F. Halisch, J. Kuhl. Motivation, intention, and volition. Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag, 1987.
28. Pham L. B., Taylor S. E. From thought to action: Effects of process- versus outcome-based mental simulations on performance // Personality and Social Psychology Bulletin. 1999. Vol. 25. P. 250–260. <https://doi.org/10.1177/0146167299025002010>
29. Meevissen Y. M. C., Peters M. L., Alberts H. J. E. M. Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention // Journal of Behavior and Experimental Psychiatry. 2001. Vol. 42. P. 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
30. Dunkel C., Kelts D., Coon B. Possible selves as mechanisms of change in therapy // Dunkel C., Kerpelman J. Possible selves: theory, research and application. New York: Nova Science Publishers Inc., 2006. P. 187–204.

Статья поступила в редакцию 6 июня 2019 г.;  
рекомендована в печать 17 июня 2019 г.

#### Контактная информация:

Гришутина Милена Максимовна — магистрант; [m.grishutina@gmail.com](mailto:m.grishutina@gmail.com).

Костенко Василий Юрьевич — канд. психол. наук, науч. сотр.; [vasily.kostenko@gmail.com](mailto:vasily.kostenko@gmail.com).

### Possible and Impossible selves: a conceptual framework\*

M. M. Grishutina, V. Yu. Kostenko

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

**For citation:** Grishutina M. M., Kostenko V. Yu. Possible and Impossible selves: a conceptual framework. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2019, vol. 9, issue 3, pp. 268–279. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.304> (In Russian)

A developed concept of the Possible self reflects the need for a closer investigation of the desires, fears, possibilities and cognitive representations related to man's future. The motivational aspect of the construct, which can affect behavior, is emphasized by the concept of

\* The study was supported by a grant from the Russian Foundation for Basic Research in the framework of research project No. 17-06-01009.

agency. According to the authors, agency can be defined as the ability to develop, maintain and expand Possible selves and is characterized by personality causality, self-regulation and control. This mechanism allows a person to decide if the selected possible image will be one to attain or to avoid. Regardless of the proactive mechanisms of Possible selves, there are situations when personality possibilities can be experienced as “impossibilities”. The phenomenon of Impossible selves was introduced in the previous empirical work of the authors and now is further theoretically elaborated within this article. The Impossible self is a manifestation of the significant Possible self, which is influenced by rumination and neuroticism, and is correlated with higher levels of negative affect and self-accusation. The unconstructive phenomena of self-reflection apparently restrain the energy of wanted Possible selves, which are normally used to facilitate motivation. The assessments of different aspects of Possible selves and personality traits were not influenced by the specific content of the possibilities, demonstrating the universal nature of the observed phenomenon. We discuss the possibilities for operationalization and the theoretical background of the construct. The conceptual framework of Impossible selves emerges from (1) the general interest for the modality of “possible” in personality psychology; (2) the core theory of Possible selves; (3) the motivational potential of the Possible selves reflected in the concept of “agency”.

*Keywords:* possible selves, self-regulation, impossible selves.

## References

1. Kostenko V. Yu., Grishutina M. M. Impossible Self: preliminary research in the context of the theory of Hazel Markus. *Penzenskii psikhologicheskii vestnik*, 2018, vol. 1 (10). <https://doi.org/10.17689/psy2018.1.8>. (In Russian)
2. Leontiev D. A. New orientations in understanding of personality in psychology. *Voprosy psikhologii*, 2011, vol. 1, pp. 3–27. (In Russian)
3. Epshtein M. N. *The philosophy of possible: thinking and culture modalities*. St. Petersburg, Aleteia Publ., 2001. 334 p. (In Russian)
4. Petrovskii V. A. *A person under situation*. Moscow, Smysl Publ., 2010. 559 p. (In Russian)
5. Starovoitenko E. B. Capacities of the I in Relationship with the Other: Hermeneutics and Reflection. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2013, vol. 4, pp. 121–142. (In Russian)
6. Grishina N. V. ‘Self-changes’ of person: Possible and necessary. *Vestnik of Saint-Petersburg University. Psihology and Pedagogy*, 2018, vol. 2 (8), pp. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>. (In Russian)
7. Vasilevskaia E. Iu., Molchanova O. N. Psychological content of Possible selves in emerging adulthood crisis. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniia*, 2016, vol. 2, pp. 13–23. (In Russian)
8. Markus H., Nurius P. Possible Selves. *American Psychologist*, 1986, vol. 41 (9), pp. 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
9. Belinskaia E. P. Temporal aspects of the self-concept and identity. *Mir psikhologii*, 1999, vol. 3, pp. 40–46. (In Russian)
10. Rogers K. *Views on psychotherapy. Becoming a person*. Rus. Ed. Moscow, Progress Publ., 1994. (In Russian)
11. Berns R. What is self-concept? *Psikhologiya samosoznaniia: Khrest*. Rus. Ed. Samara, Bakhrakh-M Publ., 2003, pp. 333–392. (In Russian)
12. Kostenko V. Yu. Possible selves: a theory by Hazel Markus. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2016, vol. 2, pp. 421–430. (In Russian)
13. Oyserman D., Markus H. Possible Selves and Delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, vol. 59 (1), pp. 112–125.
14. Hoyle R. H., Sherrill M. R. Future orientation in the self-system: Possible selves, self-regulation, and behavior. *Journal of Personality*, 2006, 74, pp. 1673–1696. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00424.x>
15. Ryff C. Possible Selves in Adulthood and Old Age: A Tale of Shifting Horizons. *Psychology and Aging*, 1991, vol. 6 (2), pp. 286–295. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.6.2.286>
16. Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 1992, vol. 47 (2), pp. 85–95.
17. Cross S., Markus H. Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 1994, vol. 86 (3), pp. 423–438. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.86.3.423>

18. Leontiev D. A. What does the concept of subject impact to psychology: subjectivity as a dimension of personality. *Epistemologiya & Filosofiya nauki*, 2010, vol. 25 (3), pp. 136–153. (In Russian)
19. Harre R. *Social being: a theory for social psychology*. Oxford: Blackwell, 1979.
20. Erikson M. The Meaning of the future: Toward a more specific definition of possible selves. *Review of General Psychology*, 2007, vol. 11 (4), pp. 348–358. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.4.348>
21. Norman C., Aron A. Aspects of possible self that predict motivation to achieve or avoid it. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2003, vol. 39, pp. 500–507. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00029-5](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00029-5)
22. Oyserman D., Bybee D., Terry K., Hart-Johnson T. Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality*, 2004, vol. 38, pp. 130–149. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00057-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6)
23. Hoyle R. H., Sowards B. A. Self-monitoring and the regulation of social experience: A control-process model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1993, vol. 12, pp. 280–306. <https://doi.org/10.1521/jscp.1993.12.3.280>
24. Hoyle R. H., Vandellen M. R. Possible Selves as Behavioral Standards in Self-regulation. *Self and Identity*, 2008, vol. 7, pp. 295–304. <https://doi.org/10.1080/15298860701641108>
25. Leontiev D. A., Osin E. N. “Good” And “Bad” Reflection: From An Explanatory Model To Differential Assessment. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki*, 2014, vol. 4, pp. 110–135. (In Russian)
26. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., Lyubomirsky S. Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 2008, vol. 3 (5), pp. 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
27. Kuhl J. *Action Control: The maintenance of motivational states*. Ed. by F. Halisch, J. Kuhl. *Motivation, intention, and volition*. Berlin; Heidelberg, Springer-Verlag, 1987.
28. Pham L. B., Taylor S. E. From thought to action: Effects of process- versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, vol. 25, pp. 250–260. <https://doi.org/10.1177/0146167299025002010>
29. Meevissen Y. M. C., Peters M. L., Alberts H. J. E. M. Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior and Experimental Psychiatry*, 2011, vol. 42, pp. 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
30. Dunkel C., Kelts D., Coon B. Possible selves as mechanisms of change in therapy. Ed. by C. Dunkel, J. Kerpelman. *Possible selves: theory, research and application*. New York, Nova Science Publishers Inc., 2006, pp. 187–204. 6.2.286

Received: June 06, 2019

Accepted: June 17, 2019

#### Author's information:

Milena M. Grishutina — master program student; [m.grishutina@gmail.com](mailto:m.grishutina@gmail.com)

Vasily Yu. Kostenko — PhD, research fellow; [vasily.kostenko@gmail.com](mailto:vasily.kostenko@gmail.com)