



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

На правах рукописи

Гришутина Милена Максимовна  
**«Возможное Я как ресурс саморегуляции личности»**

Резюме  
Диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Москва – 2024

# Общая характеристика работы

## Введение

Долгое время психология личности обращалась к “необходимым” феноменам (тем, которые не могут не быть), которые могли быть объяснены в рамках причинно-следственных закономерностей (Гришутина, 2022). Это создавало определенные препятствия для ученых, поскольку ограничивало их возможности в постановке исследовательских вопросов, проблем и гипотез (Леонтьев, 2011). Переход внимания в пространство возможного личности позволяет расширить базу для изучения личности. Д.А. Леонтьев утверждает, что в истории психологии идеи о свободе и самодетерминации находились во внимании влиятельных ученых области всегда, однако возможность изучать их часто оказывалась ограниченной.

М.Н. Эпштейн отмечает, что модальность «возможного» мышления является значительной для гуманитарных и социальных наук. При возникновении вопросов и идей пространство возможного становится доступным благодаря порождающим ими альтернативам. Известное высказывание «история не знает сослагательного наклонения» является одним из подтверждений данного тезиса. Потенциальные «если» – это альтернативы, которые были возможны, но не перешли в категорию «действительного». Благодаря тому, что они не были реализованы, произошедшее событие приобретает особый смысл (Эпштейн, 2001).

Значимость «возможной» (то, что может быть или может не быть) модальности мышления становится важной как в контексте формирования смысла «действительного» (того, что есть), так и в реализации «необходимого» (того, что не может не быть).

В.В. Знаков в своей значительной работе «Психология возможного» (Знаков, 2021) обозначает «возможное» предметом современной психологии личности. Понимание альтернатив является важным процессом, подразумевающим рассмотрение различных интерпретаций событий и

ситуаций и позволяющим «разумно действовать» благодаря их наиболее «полному» осмыслению.

Категория «возможного», так же, как и модальность мышления, подчеркивает свободу личности, открывает пространство для выбора и его осуществления.

В данной работе основным фокусом является конструкт «Возможное Я», который связан с «возможной» модальностью мышления, объединяя в себе функцию репрезентации целей, стремлений, страхов, а также воплощая идею о том, что «может быть или может не быть». Представленный Хэйзел Маркус и Полой Ньюриус в 1986 году, конструкт активно изучается в контексте разных областей человеческой жизни. Возможное Я – это «когнитивная репрезентация целей, стремлений, мотивов, страхов и угроз. Оно обеспечивает существенную связь между оценкой себя и мотивацией» (Markus, Nurius, 1986, p. 954). Будучи элементом Я-концепции, Возможное Я имеет значение в рамках исследования личности, а постулированный авторами конструкта мотивационный аспект позволяет изучать причины и направленность человеческого поведения.

Учитывая актуальность феномена, некоторые исследователи в своих работах обогащают данные о его характеристиках, например, выдвигают разные типы Возможного Я. К настоящему моменту насчитывается семь видов Возможного Я, наиболее проработанных и подкрепленных эмпирическими данными (подробнее см. пункт 1.3): желаемое Возможное Я (*hoped-for possible self*), избегаемое Возможное Я (*feared possible self*), лучшее Возможное Я (*best possible self*), потерянное Возможное Я (*lost possible self*), саморегуляционное и самосовершенствующее Возможное Я (*self-regulatory and self-enhancing possible self*), разделенное Возможное Я (*shared possible self*) и невозможное Я (*impossible self*). Особенностью данного разнообразия является специфический подход к рассмотрению контекста и механизмов, лежащих в основе формулирования определенного Возможного Я.

*Актуальность* работы определяется повышением субъективного переживания стресса людьми. Окружающий мир, социальные и профессиональные сферы жизни постоянно претерпевают изменения, тем самым вовлекая людей все чаще обращаться к категории «возможного» (ВЦИОМ, 2024; WPII, 2024). Благодаря мировому прогрессу человеческие притязания выходят за рамки действительных и необходимых, раскрывая значимость пространства альтернатив. Вместе с обилием путей развития общество сталкивается со множеством вызовов, создающих препятствия для реализации желаемых выборов.

*Теоретической значимостью* исследования является попытка обобщить и интегрировать накопленные результаты, полученные благодаря активному изучению феномена Возможного Я в психологии личности. Значительную роль в исследованиях Возможного Я долгое время играло их содержание, количество и направленность поведения личности в конкретных ситуациях (Markus, Nurius, 1986; Oyserman, Markus, 1990; Cross, Markus, 1994; Higgins, 1996; Hoyle, Sherrill, 2006; Oyserman et al., 2006; Vignoles et al., 2008; Murru, Martin Ginis, 2010; Bak, 2015; Oyserman et al., 2015; Nurra, Oyserman, 2018). Описательный аспект конструкта подтверждается большим количеством исследований, однако гораздо реже фокус внимания обращался к рассмотрению его *объяснительного* потенциала. Эта грань феномена опирается на то, что в процессе формулирования Возможного Я задействован феномен агентности, который обосновывает его мотивационный потенциал. Благодаря агентности человек представляет себя тем, кто может брать ответственность за принятие решений и действовать в соответствии с ними (Markus, Nurius, 1986; Erikson, 2007). Так, Х. Маркус и П. Ньюриус указывают на то, что формулирование и отбор Возможных Я позволяют человеку видеть себя активным двигателем своего развития.

В наших прошлых работах Возможное Я исследовалось сквозь призму агентности и того, какую роль отношение к своим Возможным Я может занимать в жизни личности (Костенко, Гришутина, 2018; Гришутина,

Костенко, 2019; Гришутина, Костенко, 2023). Ответ на вопрос о том, как характеристики Возможного Я могут проявлять себя в связи с ресурсами личности, может предоставить доказательства объяснительного потенциала данного феномена, а также рассмотреть его самого как потенциальный ресурс саморегуляции. Взгляд на то, как характеристики Возможного Я могут проявлять себя в связи с ресурсами личности, позволяет подкрепить идею об объяснительном потенциале данного конструкта, а также рассмотреть его самого как потенциальный ресурс саморегуляции. Подобный подход открывает новые грани феномена и теории, связанной с ним, а далее дает предположить новые вопросы для будущих исследований.

Связи Возможного Я с различными личностными характеристиками, а также с поведением человека, могут быть основанием для изучения взаимосвязи между конструктом и потенциалом личности. Саморегуляция является значимым аспектом личностного потенциала, определяемым как «универсальный объяснительный принцип активности живых и квазиживых систем, направляемых целями или другими высшими критериями желательного, альтернатива идее линейной причинности» (Леонтьев, 2011; 2016, с.13). В свою очередь, создаваемое в процессе формулирования Возможных Я пространство «возможного» характеризуется указанной альтернативой, что подчеркивает потенциальную связь между феноменами. Постановка *исследовательского вопроса* о потенциальной ресурсной роли Возможного Я в саморегуляции личности может быть началом новых исследований конструкта и его значения для личности.

*Целью* исследования является подтверждение предположения о том, что Возможное Я и его параметры являются ресурсами саморегуляции личности.

*Объектом* исследования является возможное как личностный феномен.

*Предмет* исследования — характеристики Возможного Я как компонента Я-концепции в их связи с параметрами саморегуляции личности.

Исходя из этого были сформулированы следующие *задачи* исследования.

*Теоретические задачи:*

1. Провести анализ основных российских и зарубежных работ на тему Возможных Я.
2. Обобщить теоретические и эмпирические данные об объяснительной роли Возможного Я.
3. Пересмотреть определения видов Возможного Я с учетом роли агентности в его функционировании.

*Методические задачи:*

1. Подготовить инструментарий для исследования желаемых и потерянных Возможных Я респондентов.
2. Определить методики для измерения психологических ресурсов.
3. Адаптировать на русскоязычной выборке методику «Дифференциальный опросник переживания агентности» (Sense of Agency; Tapal et al., 2017).

*Эмпирические задачи:*

1. Провести корреляционный анализ между отношением к Возможным Я и показателями психологических ресурсов и благополучия.
2. Провести психометрический анализ адаптации «Дифференциального опросника переживания агентности».
3. Провести анализ медиации переживания агентности в связи психологических ресурсов и отношения к Возможным Я.
4. Построить латентные профили по показателям выраженности переживания типов агентности и отношения к Возможным Я.
5. Проинтерпретировать полученные результаты, опираясь на теорию и имеющиеся в литературе данные исследований.

В зависимости от выраженности переживания агентности отношение к Возможному Я личности может изменять уровень мотивации. Высокий уровень переживания агентности позволяет человеку более конкретно простраивать мысленный путь к достижению своего Возможного Я. В свою очередь, противоположный показатель может мешать формулировать данное

представление (например, формировать негативные Возможные Я без понимания того, какие действия стоит предпринять для избегания их реализации). Таким образом, высокий уровень переживания агентности в совокупности с положительным отношением к своему Возможному Я могут быть индикаторами связи с саморегуляцией личности. Учитывая вид Возможного Я и то, как в рамках него «задействуется» агентность, феномен Возможного Я может функционировать как ресурс или анти-ресурс для личности.

Таким образом, *теоретической гипотезой* данной работы является предположение о том, что функционально Возможное Я, благодаря феномену агентности, выступает ресурсом или анти-ресурсом в саморегуляции личности.

*Эмпирические гипотезы:*

1. Позитивное отношение к желаемому Возможному Я (восприятие его как достижимого и др.) положительно связано с переживанием позитивной агентности.
2. Переживание позитивной агентности положительно связано с ресурсами саморегуляции личности.
3. Чем выше оценки конструктивных характеристик желаемого Возможного Я, тем выше показатели резилентности, толерантности к неопределенности, автономии и уровень позитивной агентности.
4. Чем сильнее потерянное Возможное Я влияет на текущую жизнь человека, тем выше уровень переживания негативной агентности, более «сдержана» позитивная агентность, а также ниже уровень показателей саморегуляции.
5. Показатели неблагополучия личности (нейротизм, тревожные и депрессивные симптомы, подверженность контролю) демонстрируют высокие показатели у респондентов с выраженным потерянным Возможным Я.
6. Позитивная агентность занимает роль медиатора между характеристиками ресурсов личности (резилентности, толерантности к

неопределенности) и отношением респондентов к своим желаемым Возможным Я.

*Теоретико-методологическим основанием работы* являются идеи философии возможного М.Н. Эпштейна, психология возможного (Леонтьев Д.А., Знаков В.В.), теория Возможного Я Х. Маркус и П. Ньюриус, теория агентности Р. Харре, представление о личностном потенциале как потенциале саморегуляции личности (Леонтьев Д.А.), феноменология субъектности Я (В.А. Петровский).

*Проблемой* исследования выступает необходимость пересмотра определенных аспектов теории Возможного Я в связи с накопленными данными о его функционировании. Со времен оригинальной статьи 1986 года были разработаны новые методы, определены дополнительные виды Возможных Я и в исследования включены новые области, в рамках которых изучается конструкт. Нарботанные за годы как теоретические, так и эмпирические данные открывают пространство для анализа и более ясного структурирования функций и характеристик феномена. Результаты последних исследований подтверждают высокий объяснительный потенциал Возможного Я, который распространяется за пределы теории Я-концепции. Изучение отношения к Возможному Я и роли агентности в функционировании конструкта ставит новые задачи и вопросы для исследователей. В рамках текущей работы предпринимается попытка систематизировать знания о феномене Возможного Я, адаптировать методику диагностики переживания агентности, а также получить данные о том, в какой степени конструкт отражает представления о потенциале саморегуляции личности.

Практической значимостью работы является потенциальная полезность результатов исследования в психотерапевтической практике, в частности, при разработке интервенций в рамках решения вопросов, связанных с личностным ростом и развитием. Наши предыдущие исследования (Гришутина, Костенко, 2023) продемонстрировали принципиальную психотехническую ценность подхода через Возможные Я в контексте психотерапии. Полученные данные



могут быть также использованы для применения в психотерапевтической работе с темами, связанными с мотивацией и целеполаганием.

### **Положения, выносимые на защиту**

1. Объяснительный потенциал Возможного Я определяется ролью агентности в процессе его конструирования и реализации.

2. Переживание агентности определяет влияние личностных ресурсов на оценку личностью своих желаемых и потерянных Возможных Я.

3. И позитивная агентность (переживание возможности влиять на происходящее и контроля), и негативная агентность (переживание беспомощности и безличной каузальности) вовлекают личность в пространство возможного, однако реализации возможностей способствует только позитивная агентность.

4. Негативная агентность поддерживает вовлеченность личности в «потерянные Возможные Я» и сопровождается признаками неблагополучия (низким уровнем благополучия, высокими уровнями переживания депрессии и тревоги).

5. Степень выраженности переживания агентности и отношение к своим Возможным Я позволяют выделить личностные профили, определяющие индивидуальные различия ресурсных и анти-ресурсных характеристик личности.

### **Апробация результатов**

Основные результаты исследования обсуждались на конференции «Психология XXI века. Психология в непредсказуемом мире: условия и возможности» с докладом на тему: «Ресурсная роль возможного Я в кризисное время» (11–13 мая 2022 года, Санкт-Петербург), аспирантском семинаре в Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации (24 апреля 2023 года, Москва), конференции Ананьевские чтения – 2023. «Человек в современном мире» с докладом на тему «Возможное Я как инструмент саморегуляции личности» (18-20 октября 2023 года, Санкт-Петербург), конференции «Человек, субъект, личность: перспективы

психологических исследований», посвященная 90-летию со дня рождения А.В. Брушлинского» с докладом на тему: «Возможное Я: роль агентности в саморегуляции личности» (12 октября 2023 года, Москва).

Результаты исследования также являются частью работы над несколькими грантовыми проектами российских научных фондов: Российский фонд фундаментальных исследований в 2020-2021 гг., проект «Многообразие Возможных "Я" (Possible Selves): Роль агентности и эмпирическая валидность»; Российский научный фонд, проект «Потенциал агентности: подход через Возможное Я и качество выбора» (с 2023 г.).

Структура диссертации отражает общую логику исследования и состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы, включающего 147 источников, из них 112 на иностранном языке. Результаты теоретического и эмпирического анализа представлены в 19 таблицах и 13 рисунках. Основной текст диссертации изложен на 118 страницах. Общий объем диссертации составляет 137 страниц.

## **Основное содержание диссертации**

Во **Введении** обосновывается актуальность диссертационного исследования, определяются цель, задачи, объект, предмет, гипотезы и проблема исследования, а также излагаются положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Перспективы исследования категории возможного в психологии: феномен Возможного Я и объяснительная роль агентности личности»**, состоящей из двух параграфов, рассматривается категория возможного и какое место она занимает в психологии личности, описывается феномен Возможного Я: эмпирические данные исследований и разные типы Возможного Я.

В параграфе **1.1 «Категория возможного в психологии личности современности»** рассматривается путь «возможного» из модальности философского знания в объект психологического исследования.

Большое внимание уделяется взглядам и работам М.Н. Эпштейна, Д.А. Леонтьева и В.В. Знакова. М.Н. Эпштейн в своей книге «Философия возможного» определяет категорию возможного как ведущую в современной реальности, а также подчеркивает потенциал ее изучения представителями гуманитарных наук. В своих статьях и выступлениях Д.А. Леонтьев подробно разбирает методологические вопросы, связанные с преимуществом обращения исследователями психологии личности к категории возможного. Данный поворот рассматривается как важный этап развития психологии личности не только для открытия новых теорий, но и для обогащения новыми данными существующих. В.В. Знаков представил работу «Психология возможного», в которой объединил имеющиеся знания по вопросам изучения категории возможного в рамках психологической науки.

Параграф **1.2 «Возможное Я как феномен сферы возможного»** посвящен феномену Возможное Я, который является одним из центральных в рамках текущей работы.

Теория Возможного Я Хэйзел Маркус и Полы Ньюриус, впервые изложенная в статье 1986 года, позволила по-новому взглянуть на связь между Я-концепцией и мотивацией личности. Набирая интерес среди исследователей, феномен долгое время изучался описательно, утверждая значимость содержательной части Возможного Я. В работе 2007 года Мартин Эриксон представляет свой взгляд на феномен, в котором подчеркивает сильные стороны Возможного Я, как конструкта, а также указывает на ошибки, которые могут возникать в рамках его исследования. Наиболее значимым тезисом статьи М. Эриксона является определение феномена агентности – как важной части функционирования Возможного Я. Вслед за ученым, в диссертационной работе представляются доказательства данной идеи, начиная с рассмотрения идей оригинальных авторов. Помимо этого, приводятся данные прошлых исследований авторов, посвященных изучению мотивационного аспекта конструкта. Полученные ранее результаты позволили предположить потенциальную роль Возможного Я в саморегуляции личности.

Длительная история изучения Возможного Я позволяет проследить то, как благодаря результатам исследований раскрываются различные характеристики конструкта. Раскрытие потенциала Возможного Я представляет большой интерес, поскольку его роль в структуре личности остается не до конца определенной. В свою очередь имеющиеся теоретические и эмпирические данные указывают на то, что помимо раскрытия содержания возможностей личности, Возможное Я также обладает функциями, которые определяются феноменом агентности.

Вторая глава диссертации **«Роль агентности в объяснении феноменов психологии личности»** состоит из четырех параграфов, в которых происходит последовательное рассмотрение феномена агентности, соотнесение его с феноменом субъектности, а также его роли в функционировании разных видов Возможного Я.

В параграфе **2.1 «Понятие агентности и субъектности в психологии личности»** приводится теоретический анализ феноменов агентности и субъектности. Представлено рассмотрение теорий агентности (Р. Харре, А. Бандура, М. Синофзик, К. Фрит, Д. Вегнер, Х. Маркус, Китаёма), далее производится обзор работ, посвященных близкому феномену – субъектности (А.В. Брушлинский, Е.А. Сергиенко, К.А. Абульханова-Славская, А.К. Осницкий, Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, В.И. Слободчиков).

Также в параграфе поднимается методическая проблема изучения феномена агентности – большинство эмпирических исследований фокусировались на измерение когнитивных ощущений, а также осознанные суждения о произвольном контроле действий. Подчеркивается важность метода, измеряющего общее переживание агентности, которым является «Шкала ощущения агентности» (Sense of Agency Scale, 2017) авторов А. Тапал, Э. Орен, Р. Дар и Б. Эйтам.

Далее в параграфе **2.2 «Виды Возможного Я: роль агентности»** представлен обширный анализ источников, в которых рассматриваются разные виды Возможного Я: *желаемое Возможное Я* (hoped-for possible self; Х. Маркус, П. Ньюриус, С. Кросс), *избегаемое Возможное Я* (feared possible self; Х. Маркус, Д. Ойсерман, Дж. Пирс, К. Шмидт, С. Стоддарт), *лучшее Возможное Я* (best possible self; Л. Кинг, С. Любомирски, М. Питерс, П. Лавдей, Дж. Ловелл), *потерянное Возможное Я* (lost possible self; Л. Кинг, К. Распин, Е.Ю. Василевская, О.Н. Молчанова), *саморегуляционное и самосовершенствующее Возможное Я* (self-regulatory and self-enhancing possible self; Д. Ойсерман, С. Страчен), *разделенное Возможное Я* (shared possible self; И. Шиндлер, С. Уилсон) и *Невозможное Я* (impossible self; М.М. Гришутина, В.Ю. Костенко).

Поскольку объяснительная роль Возможного Я, определяемая феноменом агентности, часто опускалась в прошлых исследованиях, в текущей работе она находится в центре изучения. Производится не только обзор литературы видов Возможного Я, но и переосмысление определений с

использованием феномена агентности, которые были представлены в сводной таблице.

В параграфе **2.3 «Виды Возможного Я: обобщение и новые определения»** рассматриваются результаты теоретического анализа, представленные в сопровождении авторского взгляда на виды Возможного Я сквозь призму переживания агентности.

После проведенного анализа, в **параграфе 2.4** приводится **«Постановка проблемы исследования»**. Долгая история изучения феномена Возможное Я в совокупности с результатами эмпирических исследований позволяют выдвинуть предположение о роли феномена в структуре личности. Благодаря задействованию агентности Возможное Я потенциально может выступать ресурсом или препятствием для личности. В данном исследовании фокус внимания направлен не на содержательную часть Возможного Я, а на отношение человека к своим возможностям. Использование апробированного метода «Дифференциальный опросник переживания агентности» (Sense of Agency) позволило в первый раз измерить феномен агентности в исследовании в рамках теории Возможного Я.

В рамках диссертации выдвигается предположение о том, что Возможное Я и переживание агентности, сопровождающее его, могут функционировать как ресурс саморегуляции личности.

Ресурсами саморегуляции обозначены те психологические особенности, которые обеспечивают продуктивное взаимодействие личности и окружающего мира (Леонтьев, 2016).

Переживание агентности в рамках теории Возможного Я является одним из основных качеств феномена. Агентность соотносится с пониманием о психологических ресурсах, так как определяется как способность человека ощущать себя активным агентом, готовым принимать решения по регулированию собственного поведения и изменению окружающей среды в пользу достижения желаемого результата (Harre, 1984).

Таким образом, данная работа направлена на то, чтобы с точки зрения теории и эмпирических данных раскрыть объяснительный потенциал конструкта Возможное Я, который долгое время оказывался в тени. Вопрос о роли Возможного Я как ресурса саморегуляции личности является следующей ступенькой в развитии теории.

В третьей главе «**Эмпирическое исследование ресурсной роли Возможного Я в саморегуляции личности**» описываются процедура, результаты эмпирического исследования и приводится их интерпретация.

В параграфе 3.1 «**Возможное Я в кризисных ситуациях**» описывается процедура и результаты Исследования 1. Гипотезами исследования оказались следующие предположения:

1. Позитивное отношение к желаемому Возможному Я положительно связано с уровнем толерантности к неопределенности.
2. Позитивное отношение к желаемому Возможному Я положительно связано с резилентностью и благополучием личности.

Выборку исследования составили 80 человек (82% жен.), возраст от 19 до 54 лет ( $M = 26.15$ ,  $SD = 5.14$ ).

По результатам корреляционного анализа (Таблица 1) была обнаружена положительная связь между уровнем *резилентности* и отношением человека к собственным Возможным Я, в частности с тем, *насколько подробно он представляет себе его* ( $p < .001$ ,  $r = .41$ ) и *как часто думает о нем* ( $p < .05$ ,  $r = .30$ ). Также связь была обнаружена между оценкой того, *насколько человек способен реализовать* свою желаемую возможность и шкалой *Психологического благополучия* (МНС) ( $p < .001$ ,  $r = .37$ ).

**Таблица 1** – Результаты корреляционного анализа Исследования 1–1

<b>Насколько подробно представляется желаемое ВЯ</b>	<b>Способность воплотить желаемое ВЯ</b>	<b>Частота мыслей о желаемом ВЯ</b>
--	--	---

BRS – Резилентность	<b>.30*</b>	.04	<b>.41**</b>
МНС — Психологическое благополучие	.24	<b>.37**</b>	.19

$p < .05^*$ ,  $p < .001^{**}$ ;

**BRS** – (Brief Resilience Scale) – Краткая Шкала Резилентности; **МНС** – (Mental Health Continuum) – Спектр психического здоровья.

Также корреляционный анализ *субъективной оценки числа возможностей* и личностных характеристик продемонстрировал следующие связи: положительную с *толерантностью к неопределенности (MSTAT-I)* ( $p < .05$ ,  $r = .27$ ) и *общего балла по методике «Спектр психического здоровья»* и отрицательную ( $p < .05$ ,  $r = .22$ ) со *шкалой депрессии (DASS-21)* ( $p < .001$ ,  $r = -.33$ ) (Таблица 2).

**Таблица 2** – Результаты корреляционного анализа Исследования 1–2

	<b>MSTAT-I — Толерантность к неопределенности</b>	<b>СПЗ — Общий балл</b>	<b>DASS-21 — Депрессия</b>
Субъективная оценка числа возможностей в настоящий момент	<b>.27*</b>	<b>.22*</b>	<b>-.33**</b>

$p < .05^*$ ,  $p < .001^{**}$ ;

**MSTAT-I** – (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance) – Шкала толерантности к неопределенности, **СПЗ** – (Mental Health Continuum) – Спектр психического здоровья, **DASS-21** – (The Depression, Anxiety and Stress Scale-21) – Шкала депрессии, тревоги и стресса.

Полученные в Исследовании 1 результаты легли в основу Исследования 3. Так, положительные связи ресурсных качеств и оценок характеристик возможностей, заставляют задуматься о роли агентности в описанных процессах. А показатели связи ощущения количества возможностей в жизни с психологическим благополучием и неблагополучием подтвердили наши предположения о том, что в пространстве возможного потенциально имеются



механизмы, при раскрытии которых роль возможностей как ресурсов или анти-ресурсов личности была бы обозначена.

Во **параграфе 3.2** описывается Исследование 2 – «**Апробация методики “Дифференциальный опросник переживания агентности”**».

В исследовании для апробации опросника приняло участие 800 человек, 50% мужчин.

По результатам эксплораторного факторного анализа выделилось два фактора, как и у авторов оригинальной методики. Двухфакторная модель оказалась статистически приемлемой  $\chi^2(53) = 302$ ; RMSEA = .0767 (90% CI = .0767; 0.852); TLI = .917, межфакторная корреляция  $r = -.29$ . Высокий показатель  $\chi^2$  может объясняться большим объемом выборки.

Авторы оригинальной методики исключили пункты 4 и 5, так как они давали двойную нагрузку на факторы, поэтому в конфирматорном факторном анализе в модели были использованы только 11 факторов.

По результатам конфирматорного факторного анализа модель оказалась не вполне удовлетворительной  $\chi^2(43) = 372$ ; RMSEA = 0.097 (90% CI = .088; 0.107); CFI = 0.912. Несмотря на высокий показатель  $\chi^2$ , среднеквадратичная ошибка оказалась выше нормы для приемлемой модели (подходящее значение RMSEA < .08).

Надежность полученных шкал, оцениваемая критерием альфа Кронбаха, оказалась высокой: Позитивная агентность —  $\alpha = .86$ ; Негативная агентность —  $\alpha = .84$ .

В результате конфирматорного анализа было установлено, что один из пунктов («*Результаты моих действий часто удивляют меня*») показывал неудовлетворительные оценки вклада утверждения для модели. Была проведена повторная процедура перевода данного пункта (итог — «*Результаты моих действий обычно удивляют меня*»), после чего было проведено еще одно исследование, являющееся основным этапом эмпирической части настоящей работы.

В параграфе 3.3 было описано Исследование 3 «Возможное Я как ресурс саморегуляции личности». В рамках него также проводилась повторная апробация Дифференциального опросника переживания агентности. На основании данных, полученных в Исследовании 1, был проведен дополнительный литературный анализ, а также пересмотрена предполагаемая модель.

Проблемой исследования был обозначен тезис о том, что Возможное Я, задействуя потенциал феномена агентности, может влиять на поведение человека, но также может служить опорой или препятствием в рамках саморегуляции личности. А основываясь на проблеме, были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Позитивное отношение к желаемому Возможному Я (восприятие его как достижимого и др.) положительно связано с переживанием позитивной агентности.

2. Переживание позитивной агентности положительно связано с ресурсами саморегуляции личности.

3. Чем выше оценки конструктивных характеристик желаемого Возможного Я, тем выше показатели резилентности, толерантности к неопределенности, автономии и уровень позитивной агентности.

4. Чем сильнее потерянное Возможное Я влияет на текущую жизнь человека, тем выше уровень переживания негативной агентности, более «сдержана» позитивная агентность, а также ниже уровень показателей саморегуляции.

5. Показатели неблагополучия личности (нейротизм, тревожные и депрессивные симптомы, подверженность контролю) демонстрируют высокие показатели у респондентов с выраженным потерянным Возможным Я.

6. Позитивная агентность занимает роль медиатора между характеристиками ресурсов личности (резилентности, толерантности к неопределенности) и отношением респондентов к своим желаемым Возможным Я.

На основании данных, полученных в первом исследовании, было проведено исследование с использованием скорректированного перевода одного из пунктов. Выборку исследования составили 320 человек в возрасте от 18 лет, 50% мужчин.

На новых данных был проведен повторный эксплораторный факторный анализ, в котором пункты равномерно распределились в соответствующие факторы (Таблица 5). Модель отражала данные лучше, чем в предыдущем варианте опросника  $\chi^2(34) = 41.9$ ; RMSEA = .027 (90% CI = .00; 0.051); TLI = 0.98, межфакторная корреляция оказалась равной  $-.32$ .

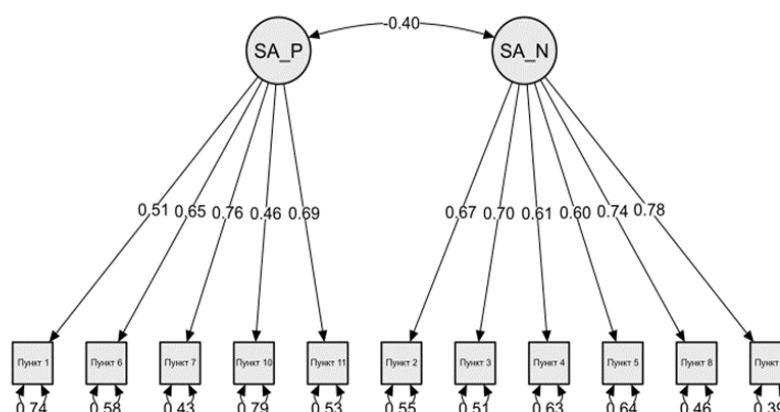
**Таблица 5** – Результаты эксплораторного факторного анализа данных «Дифференциального опросника переживания агентности»

Пункт	Фактор	
	Позитивная агентность	Негативная агентность
(1) Я полностью контролирую то, что делаю.	<b>.55</b>	.06
(2) Я всего лишь инструмент в руках кого-то или чего-то.	-.17	<b>.60</b>
(3) Мои действия просто происходят, без моего намерения.	-.06	<b>.67</b>
(4) Мои движения автоматические: их совершает мое тело.	.02	<b>.62</b>
(5) Результаты моих действий обычно удивляют меня.	.17	<b>.68</b>
(6) Всё, что я делаю, зависит лишь от моей воли.	<b>.69</b>	.04
(7) Я принимаю решение, как и когда действовать.	<b>.72</b>	-.05
(8) Ничего из того, что я делаю, не делается в действительности по моей воле.	.03	<b>.75</b>
(9) Когда я действую, я чувствую себя роботом на дистанционном управлении.	-.07	<b>.75</b>
(10) Мое поведение спланировано с начала и до конца мной.	<b>.53</b>	.15

Как и в первом исследовании, надежность шкал оказалась на высоком уровне: Позитивная агентность —  $\alpha = .74$ ; Негативная агентность —  $\alpha = .84$ .

По результатам конфирматорного факторного анализа модель оказалась удовлетворительной  $\chi^2(43) = 97.2$ ;  $RMSEA = 0.062$  (90% CI = .046; 0.079);  $CFI = 0.95$ , корреляция между факторами составила  $r = -.40$ .

В итоговом варианте опросника не использовались пункты 4 и 5, как у авторов оригинальной методики. Конфирматорный факторный анализ второго исследования подтвердил приемлемость модели (Рисунок 1).



**Рисунок 1** – Структура и параметры двухфакторной конфирматорной модели «Дифференциального опросника переживания агентности»

SA\_P – Шкала позитивной агентности, SA\_N – Шкала негативной агентности

Конструктивная валидность скорректированной версии «Дифференциального опросника переживания агентности» была проверена посредством корреляционного анализа (Таблица 6).

**Таблица 6** – Связи шкал «Дифференциального опросника переживания агентности» с другими переменными исследования

	Позитивная агентность	Негативная агентность
MSTAT - I - Толерантность к неопределенности	.27**	.99
BRS – Резилентность	.30**	-.26**
IAF - Авторство	.61**	-.22**
IAF - Восприимчивость к контролю	-.06	.50**
IAF - Заинтересованность	.12*	.28**
IAF - Общий балл	.49**	-.26**
CIT - Включенность	.44**	-.25**
CIT - Мастерство	.53**	-.19**
CIT - Автономия	.21**	-.66**
CIT - Субъективное благополучие	.49**	-.24**
BFI - Сознательность	.47**	-.41**
BFI - Нейротизм	-.42**	.21**
BFI - Открытость опыту	.20**	-.17**
GAD7 - Тревога	-.26**	.40**
PHQ9 - Депрессивные симптомы	-.26**	.48**

p <.05\*; p <.001\*\*

**На втором этапе** анализа данных Исследования 3 полученные от респондентов результаты были статистически обработаны с использованием стандартных пакетов программ Microsoft Excel, IBM SPSS Statistics, Jamovi.

Корреляционный анализ продемонстрировал положительную связь между шкалой *Позитивной агентности* со следующими показателями отношения респондентов к своим желаемым Возможным Я: субъективным ощущением *способности воплотить* свою желаемую возможность ( $p <.001$ ;  $r = .32$ ), *оценкой вероятности ее реализации* ( $p <.001$ ;  $r = .38$ ), *частотой мыслей о ней* ( $p <.001$ ;  $r = .21$ ) и тем, насколько данная возможность *важна человеку* ( $p <.001$ ;  $r = .31$ ) (Таблица 7).

Что касается других показателей ресурсов саморегуляции *Резилентность*, *общий балл Автономии*, *Мастерство*, *Смысл* и *Оптимизм* оказались положительно связаны со всеми *качественными характеристиками* желаемых *Возможных Я*. *Субъективное благополучие* также оказалось связано со всеми оценками желаемых возможностей.

В свою очередь *Негативная агентность* оказалась негативно связана с тем, насколько человек *оценивает важным* свое желаемое *Возможное Я* ( $p < .001$ ;  $r = -.22$ ).

**Таблица 7** – Результаты корреляционного анализа качественных характеристик желаемого *Возможного Я* и личностных характеристик, связанных с ресурсами саморегуляции личности

Методики	Способность воплотить жВЯ	Оценка вероятность воплощения жВЯ в жизнь	Частота мыслей о жВЯ	Важность жВЯ
SoA – Позитивная агентность	.33**	.39**	.14**	.26**
SoA – Негативная агентность	-.05	-.04	-.03	-.20**
BRS – Резилентность	.25**	.25**	.04	.06
IAF – Общий балл	.21**	.18**	.26**	.19**
CIT – Мастерство	.49**	.50**	.25**	.23**
CIT – Субъективное благополучие	.44**	.43**	.08	.18**
BFI – Экстраверсия	.32**	.27**	.09	.12*
BFI – Сознательность	.17**	.28**	.16**	.22**
BFI – Нейротизм	-.32**	-.32**	-.02	-.04
BFI – Открытость опыту	.23**	.22**	.14*	.03

$p < .05$ \*,  $p < .001$ \*\*

В отличие от желаемых *Возможных Я*, *Позитивная агентность* оказалась негативно связана с оценкой респондентами потерянных *Возможных Я* – того,

в какой степени данная возможность *мешает планировать им жизнь* ( $p < .001$ ;  $r = -.17$ ).

*Негативная агентность* продемонстрировала позитивную связь со всеми качественными характеристиками потерянных Возможных Я: *сожаление о нереализации* данной возможности ( $p < .001$ ;  $r = .15$ ), то, насколько данная возможность *мешает планировать нынешнюю жизнь* ( $p < .001$ ;  $r = .36$ ), *частоту мыслей* о своем потерянном Возможном Я ( $p < .001$ ;  $r = .31$ ) и *важность* данной возможности ( $p < .001$ ;  $r = .23$ ).

Все показатели саморегуляции, как и субъективного благополучия, оказались негативно связаны со всеми оценками потерянных Возможных Я (Таблица 8).

В свою очередь показатели психологического «нездоровья» такие как *тревога, депрессивные симптомы*, а также черта *нейротизм* (BFI) оказались положительно связаны со всеми качественными характеристиками потерянных возможностей.

**Таблица 8** – Результаты корреляционного анализа качественных характеристик потерянного Возможного Я и личностных характеристик, связанных с ресурсами саморегуляции личности

Методики	Сожаление о невоплощенном пВЯ	Оценка того, как пВЯ мешает планировать жизнь	Частота мыслей о пВЯ	Важность пВЯ
MSTAT – Толерантность к неопределенности	-.25*	-.25**	-.28**	-.19**
SoA – Негативная агентность	.12	.35**	.27**	.22**
BRS – Резилентность	-.18**	-.35**	-.22**	-.14*
IAF – Восприимчивость к контролю	.27**	.33**	.33**	.28

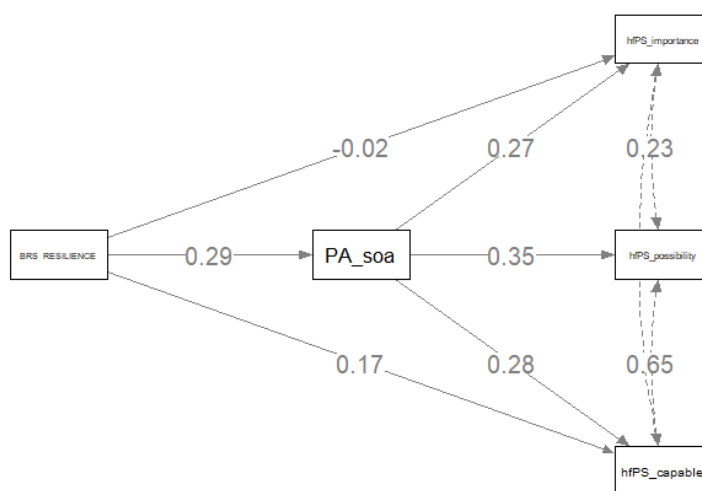
CIT – Автономия	-0.10	<b>-.26**</b>	<b>-.26**</b>	<b>-.14*</b>
CIT – Субъективное благополучие	<b>-.16*</b>	<b>-.33**</b>	<b>-.19**</b>	<b>-.19**</b>
BFI – Сознательность	-0.04	<b>-.25**</b>	<b>-.14*</b>	<b>-.16*</b>
BFI – Нейротизм	<b>.20**</b>	<b>.29**</b>	<b>.16*</b>	<b>.22**</b>
GAD-7 – Тревога	<b>.17*</b>	<b>.41**</b>	<b>.27**</b>	<b>.23**</b>
PHQ-9 – Депрессивные симптомы	<b>.18**</b>	<b>.42**</b>	<b>.30**</b>	<b>.23**</b>

p < .05\*; p < .001\*\*

По результатам корреляционного анализа были подтверждены выдвинутые гипотезы. Обратив фокус на изучение ресурсной роли Возможного Я и агентности, был проведен **путевой анализ** с использованием программы для статистической обработки данных Jamovi.

### Резилентность

Для уточнения роли *Резилентности* в отношении респондентов к своему желаемому Возможному Я был проведен **путевой анализ**, где зависимой переменной выступили оценки респондентами того, *насколько они способны воплотить* возможность в реальность, какова *переживаемая вероятность реализации* и *важность* данного Возможного Я, а медиатором – уровень *Позитивной агентности* (Рисунок 2).



**Рисунок 2** – Путевой анализ оценок отношения к желаемому Возможному Я, резилентности и позитивной агентности



По результатам анализа подтвердилось предположение: *Позитивная агентность* – лишь частичный медиатор связи между *Резилентностью* и оценками *способности воплотить* ( $\beta = .081, p < .001$ ) и *вероятности реализации* ( $\beta = .10, p < .001$ ) желаемой возможности.

Переменная *Позитивной агентности* также оказывает полную медиацию между переменной *Резилентности* и *оценкой важности* желаемого Возможного Я (косвенный эффект:  $\beta = .08, p < .001$ ).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 295 (3;0; p < .001)$ , а показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

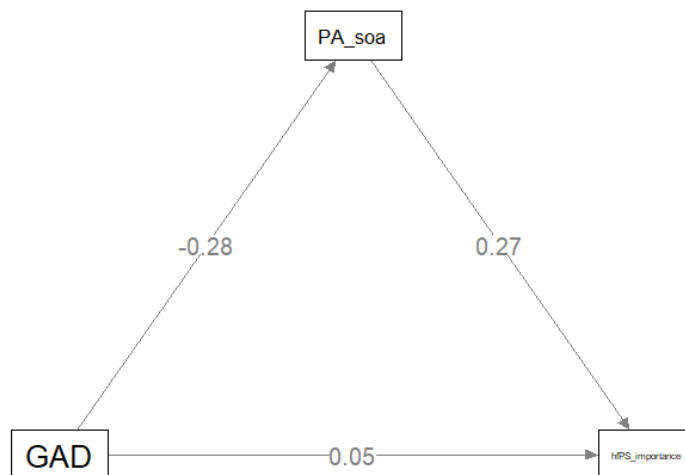
Таким образом, чем выше показатель резилентности, тем выше оценки важности желаемого Возможного Я при высоком уровне позитивной агентности. Что касается оценок способности и вероятности, в данном случае помимо позитивной агентности медиаторами также могут выступать и другие переменные.

### **Тревожность**

*Тревожные симптомы* оказывают косвенное влияние на *оценку важности* Возможного Я ( $\beta = -.08, p < .001$ ) через полную медиацию уровня *Позитивной агентности* (Рисунок 3).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 41.3 (3;0; p < .001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

Так, высокие уровни *тревожности* при снижении переживания *Позитивной агентности* понижают *оценку важности* своего желаемого Возможного Я.



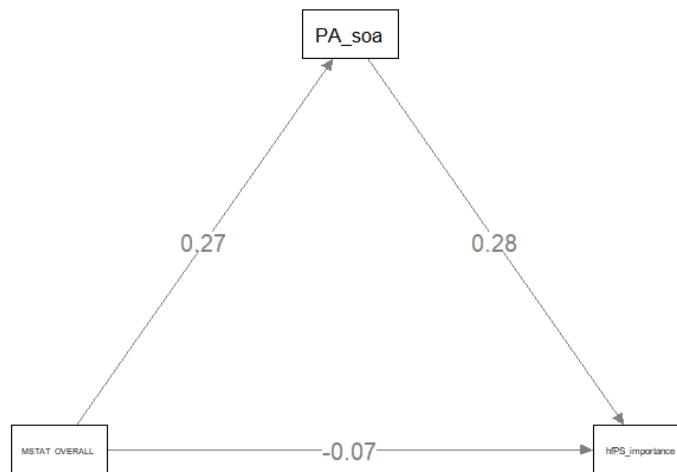
**Рисунок 3** – Путь анализ между уровнем тревожных симптомов, степенью позитивной агентности и оценкой важности желаемого Возможного Я

### **Толерантность к неопределенности**

Уровень *Позитивной агентности* является полным медиатором между *интегральным баллом Толерантности к неопределенности* и *оценкой важности* желаемого Возможного Я (косвенное влияние:  $\beta = -.08, p < .001$ ) (Рисунок 4).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 40.6 (3;0; p < .001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

Так, чем выше уровень *толерантности к неопределенности*, тем выше *оценка важности* желаемого Возможного Я при высоком уровне *позитивной агентности*.



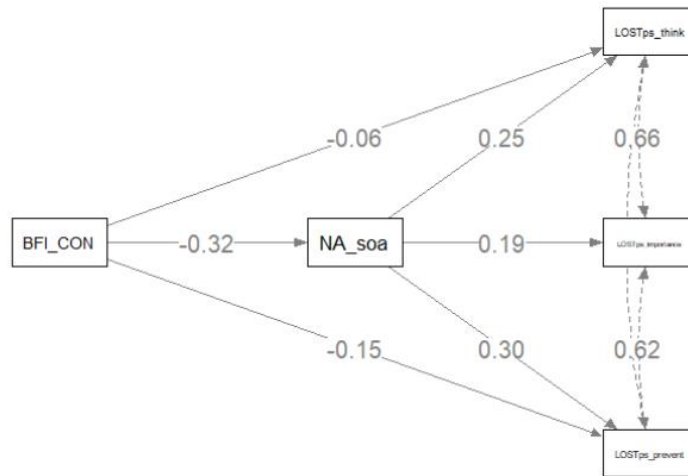
**Рисунок 4** – Путь анализ между показателем ТкН, степенью позитивной агентности и оценкой важности желаемого Возможного Я

### Черты личности

Наличие выраженной черты *Сознательность* оказывает косвенное влияние ( $\beta = -.10, p < .001$ ) на оценки того, насколько человек ощущает себя *способным предотвратить воплощение потерянного Возможного Я* в жизнь посредством присутствия частичной медиации со стороны параметра *Негативной агентности* (Рисунок 5). В свою очередь *Негативная агентность* выступает полным медиатором в косвенном влиянии *Сознательности* на *оценку важности* ( $\beta = -.06, p < .05$ ) и *частоты мыслей* о потерянном Возможном Я ( $\beta = -.08, p < .01$ ).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 342 (10;0; p < .001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

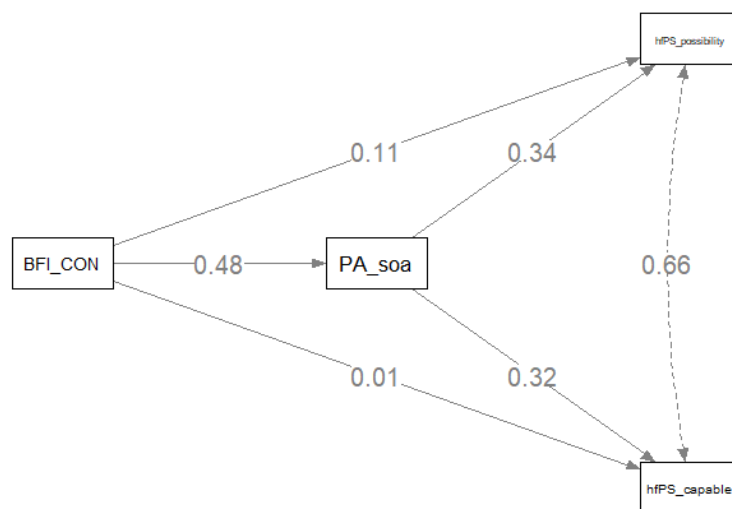
Выраженная черта *сознательности* при низком уровне *негативной агентности* снижает оценку того, *насколько важно* потерянное Возможное Я и *оценку частоты мыслей*. Однако во влиянии на оценку того, насколько Возможное Я *мешает планировать дальнейшую жизнь*, помимо *негативной агентности* потенциально присутствуют дополнительные медиаторы.



**Рисунок 5** – Путь анализ оценок отношения к потерянным Возможному Я, черты Сознательность и негативной агентности

Также можно говорить о полной медиации *Позитивной агентности*, благодаря которой черта *Сознательности* косвенно влияет на оценки способности воплотить ( $\beta = .16, p < .001$ ) и оценку вероятности реализации Возможного Я ( $\beta = .17, p < .001$ ) (Рисунок 6).

Выраженная черта *сознательности* оказывает влияние на оценки желаемого Возможного Я посредством высокого уровня *позитивной агентности*.



**Рисунок 6** – Путь анализ оценок отношения к желаемому Возможному Я, черты Сознательность и позитивной агентности

## Нейротизм

Присутствует полная медиация *Позитивной агентности*, при которой черта *Нейротизм* косвенно влияет на *оценку важности* ( $\beta = -.12, p <.001$ ) *Возможного Я* (Рисунок 7).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 71.0 (3;0; p <.001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

Выраженная черта *нейротизм* снижает *оценку важности* желаемого *Возможного Я* при низком уровне *позитивной агентности*.

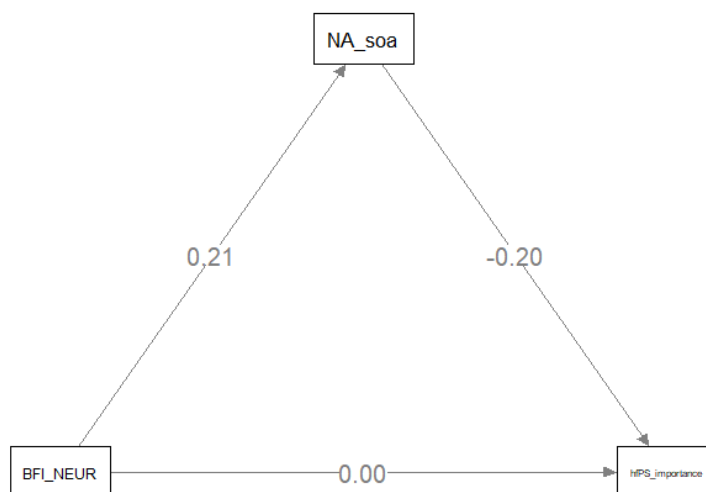


**Рисунок 7** – Путь анализ оценок отношения к желаемому *Возможному Я*, черты *Нейротизм* и *позитивной агентности*

*Нейротизм* также косвенно влияет на *оценку важности* желаемого *Возможного Я* при полной медиации *Негативной агентности* ( $\beta = -.04, p <.05$ ) (Таблица 8).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 22.4 (3;0; p <.001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

Высокий уровень *нейротизма* снижает оценку *важности* желаемого Возможного Я при низком уровне *негативной агентности*.



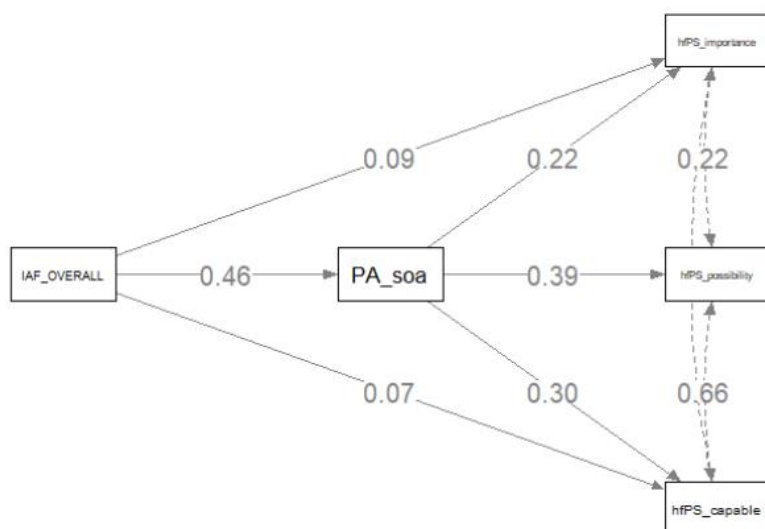
**Рисунок 8** – Путь анализ оценок отношения к желаемым Возможному Я, черты Нейротизм и негативной агентности  
**Автономия (IAF)**

**Общий уровень Автономного функционирования** влияет на оценку способность реализовать, переживаемой вероятности реализовать и важности желаемого Возможного Я (Рисунок 9).

При полной медиации *Позитивной агентности Автономия* косвенно влияет на оценку *способности реализовать* ( $\beta = .14, p < .001$ ), *вероятности воплощения* ( $\beta = .18, p < .001$ ) и *важность* Возможного Я ( $\beta = .10, p < .01$ ).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 329 (10;0; p < .001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0). Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

Высокий уровень *автономии*, поддерживаемый *позитивной агентностью*, повышает оценки *способности, вероятности и важности* желаемого Возможного Я.



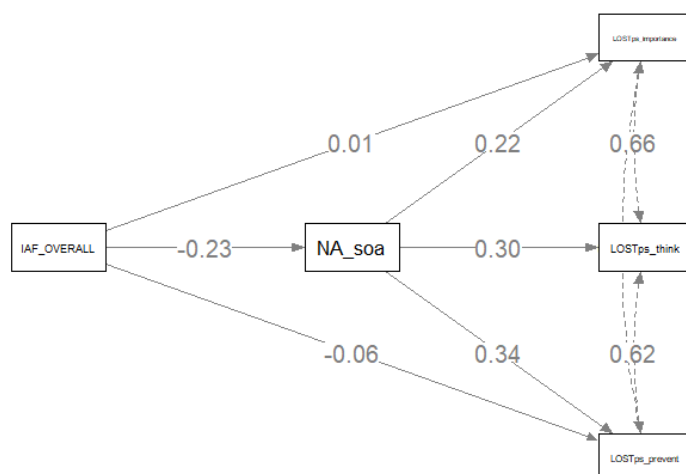
**Рисунок 9** – Путь анализ оценок отношения к желаемому Возможному Я, Автономии и позитивной агентности

Противоположная картина складывается для Негативной агентности (Рисунок 10). Так, показатель *Автономии* оказывает косвенное влияние на оценки при полной медиации *Негативной агентности*: оценку того, насколько мешает ( $\beta = -.07, p < .01$ ), частоту мыслей ( $\beta = -.07, p < .01$ ) и важность ( $\beta = -.05, p < .05$ ).

Модель оказалась удовлетворительной:  $\chi^2 = 331 (10; 0; p < .001)$ , показатели пригодности модели показали полное соответствие данным (CFI = 1; RMSEA = 0).

Подобный результат может быть следствием того, что модель была сформирована на основании теории и строго выдвинутых предположений.

Высокая *автономия* снижает влияние потерянного Возможного Я (оценки) при низком уровне *негативной агентности*.



**Рисунок 10** – Путь анализ оценок отношения к потерянным Возможному Я, Автономии и Негативной агентности

По результатам Исследования 3 был проведен **анализ латентных профилей**. Для первого этапа анализа были использованы следующие переменные: оценки способности воплотить, вероятность воплощения, частота мыслей, важность желаемого Возможного Я и Позитивная агентность. Во втором этапе были использованы оценки того, насколько человек сожалеет о потерянном Возможном Я, насколько оно мешает планировать будущее, частота мыслей, его важность и Негативная агентность.

На первом этапе для желаемых Возможных Я анализ показал наиболее удачным три вида профилей с распределением по высоким, средним и низким оценкам желаемых Возможных Я и показателю Позитивной агентности.

На втором этапе, где задействовались оценки потерянных Возможных Я и показателя Негативной агентности, были выбраны 2 вида профилей.

Далее показатели (отдельно для модели желаемых Возможных Я и модели потерянных Возможных Я) были использованы как переменные для группировки при анализе средних изучаемых в исследовании личностных характеристик Однофакторным дисперсионным анализом.

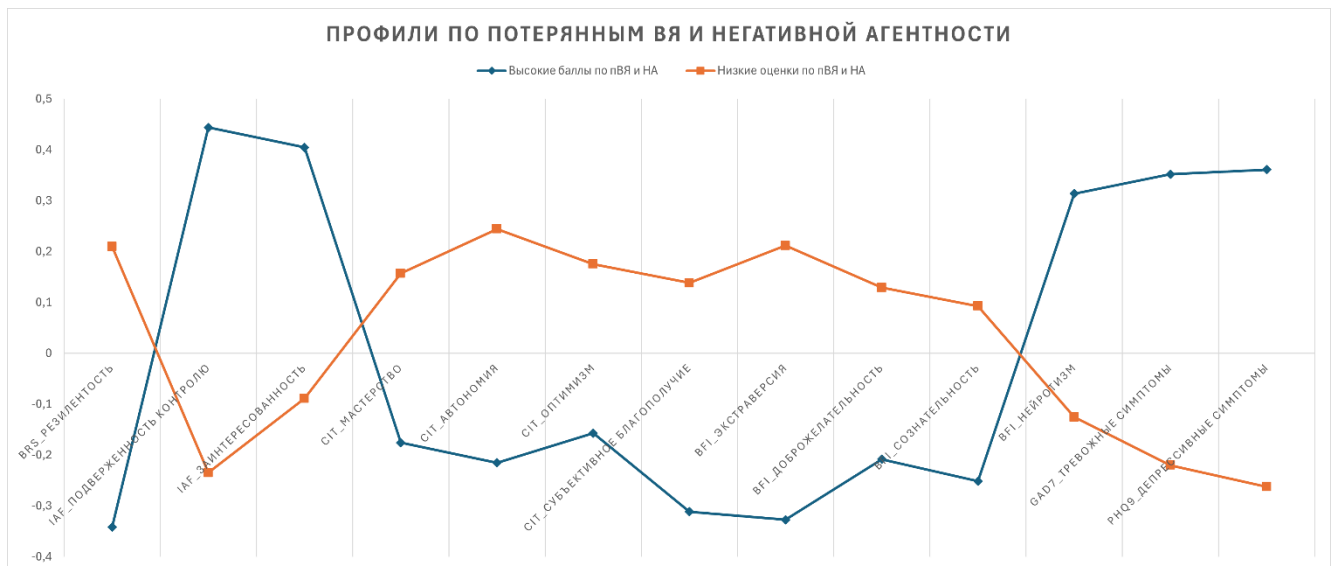
По каждому переменным, продемонстрировавшим значимые результаты, были рассчитаны средние для каждого профиля, а показатели переведены в z-оценки для того, чтобы унифицировать баллы. Далее был построен график каждого профиля (Рисунок 11).





что данный профиль может иллюстрировать личность, обладающую Невозможным Я. Опираясь на существующее определение феномена, где Невозможное Я — это “манифестация желаемого Возможного Я личности, подверженную влиянию нейротизма и руминации и связанную с высокими уровнями негативного аффекта и самообвинения” (Гришутина, Костенко, 2019, с.16), можно проследить определенные соответствия. Высокий уровень нейротизма, низкие оценки по характеристикам выбранного самым желанным Возможного Я и в дополнение низкие баллы по степени выраженности личностных феноменов, которые могли бы определяться как ресурсные и входят в определение потенциала личности, могут формировать описание человека, у которого могут возникнуть Невозможные Я. До текущего исследования данный феномен было непросто определять из-за того, что в его основу ложится идея о сдерживаемой агентности. Из-за недостатка методик по диагностики ощущения агентности, определение данной характеристики могло производиться лишь по оценкам отношения к Возможным Я. Благодаря расширению методологического инструментария нам удалось точнее соприкоснуться с феноменом, а также расширить знание о сопутствующих его формированию характеристиках. Именно низкий уровень позитивной агентности, то есть дефицит ощущения контроля за своими действиями и решениями, когда энергия агентности оказывается «в клетке», тем самым сдерживая отношение и продвижение к собственной возможности.

Таким же образом, как и на прошлом этапе, были рассчитаны средние для каждого профиля, а показатели также переведены в z-оценки для того, чтобы унифицировать баллы. Далее был построен график каждого профиля (Рисунок 12).



**Рисунок 12** – Репрезентация двух профилей по оценкам потерянных Возможных Я и Негативной агентности

Группа с высокими оценками по характеристикам потерянных Возможных Я и негативной агентности характеризуется высокими уровнями подверженности контролю, заинтересованности в активности, черты сознательность, депрессивных и тревожных симптомов. Остальные переменные оказались на низком уровне. Люди, которые высоко оценивают влияние потерянного Возможного Я на их актуальную жизнь, а также переживают ощущение беспомощности, опираются на внешнюю мотивацию и слишком подробно рефлексиируют над своими поступками и реакциями. Подобные характеристики сопровождаются депрессивными и тревожными симптомами, а также выраженностью черты Нейротизм. Концентрация на своей потерянной возможности при ощущении отсутствия контроля над действиями может служить препятствием для развития феноменов, которые связаны с потенциалом личности, что, в свою очередь, открывает путь для негативных переживаний.

Низкие уровни оценок потерянных Возможных Я и негативной агентности демонстрируют противоположный профиль. Данная группа характеризуется выраженной резилентностью и автономией, а также низкими уровнями негативных переживаний. Наличие внутренней устойчивости и ощущения свободы в решениях и выборах являются важными аспектами в противостоянии влиянию потерянного Возможного Я на жизнь человека.

По результатам обширного статистического анализа были подтверждены выдвинутые в данной работе предположения. Позитивная и негативная агентность играют значимые роли в функционировании разных видов Возможного Я.

Высокие уровни позитивной агентности и оценок желаемого Возможного Я формирует профиль человека с высоким потенциалом личности, а высокий уровень негативной агентности и оценок потерянного Возможного Я позволяет сформировать более точное представление о том, что происходит с людьми, которые зависят в прошлых образах будущего.

Латентные профили, которые были получены в итоге анализа, позволяет скомпоновать многие результаты из данного исследования. Выводы позволяют более полно понять общую картину, которая вырисовывается в итоге всех проведенных статистических процедур.

#### **Заключение по положениям, выносимым на защиту**

1. Объяснительный потенциал Возможного Я определяется ролью агентности в процессе его конструирования и реализации.

При формулировании Возможного Я личность создает пространство потенциальной активности, в которой выступает агентом, совершающим решения и предпринимающим действия по достижению конкретной возможности. Выраженность переживания агентности связано с тем, насколько личность ощущает себя способной двигаться по выбранной траектории. Основываясь на этом, человек может совершать действия, которые в итоге определяют результат его стремлений.

2. Переживание агентности определяет влияние личностных ресурсов на оценку личностью своих желаемых и потерянных Возможных Я.

Переживание агентности играет ключевую роль в функционировании Возможного Я и может выступать «буффером» в отношениях между феноменами ресурсов (например, резилентность, толерантность к неопределенности) и отношением личности к параметрам Возможного Я. Таким образом, высокий слабовыраженный уровень ресурсного феномена

может быть «усилен» при наличии высокого уровня позитивной агентности, что в совокупности может влиять на отношение к параметрам Возможного Я (в рамках текущего исследования: в ситуациях и с желаемым Возможным Я, и с потерянным Возможным Я).

3. И позитивная агентность (переживание возможности влиять на происходящее и контроля), и негативная агентность (переживание беспомощности и безличной каузальности) вовлекают личность в пространство возможного, однако реализации возможностей способствует только позитивная агентность.

Два вида агентности позволяют человеку по-разному простраивать путь и двигаться к достижению своего Возможного Я. При ощущении контроля (высокий уровень позитивной агентности) отношение человека к своим Возможным Я является положительным, открывая тем самым пространство возможного для планирования своих шагов в сторону результата. Беспомощность оказывается менее эффективной и отношение к Возможному Я формируется либо в нейтральном, либо даже негативном ключе. Негативная агентность ограничивает способность относиться к себе и всему процессу с сомнением, не высоко оценивая параметры, определяемые потенциальную достижимость цели. Таким образом, позитивная агентность, благодаря ощущению контроля и более положительному настрою выступает условием для движения к реализации своего Возможного Я.

4. Негативная агентность поддерживает вовлеченность личности в «потерянные Возможные Я» и сопровождается признаками неблагополучия (низким уровнем благополучия, высокими уровнями переживания депрессии и тревоги).

Потерянные Возможные Я характеризуются мысленным и эмоциональным «зависанием» на той возможности, которую они однажды видели для себя, но которая больше не может быть достигнута. Человек не переводит фокус на настоящее, тем самым используя энергию агентности на то, чтобы перепроживать ту историю, которую однажды представил, но

никогда не реализовал. Ощущение беспомощности, определяющее высокий уровень негативной агентности оставляет человека в замкнутом круге данных переживаний. В связи с этим также страдает и эмоционально-аффективная сфера, в данном контексте, не подкрепляясь позитивными аффектами и переживая неудовлетворенность жизнью.

5. Степень выраженности переживания агентности и отношение к своим Возможным Я позволяют выделить личностные профили, определяющие индивидуальные различия ресурсных и анти-ресурсных характеристик личности.

Возможное Я, имея такие характеристики, как задействие феномена агентности и отношения к нему со стороны личности, оказывается более глубоко вовлеченным в процессы личности. Выделенные связи с ресурсами и анти-ресурсами личности, а также выявление «буферной» функции переживания агентности, демонстрируют определенные закономерности в рамках различий между группами людей. Конкретные показатели высоких уровней выраженности ресурсов личности в совокупности с переживанием субъективной удовлетворенности жизнью оказываются свойственными людям, которые обладают высоким уровнем переживания позитивной агентности и положительным отношением к своим желаемым Возможным Я. Результаты для групп со средним уровнем переживания агентности и нейтральным отношением к Возможным Я связаны с такими же уровнями выраженности переживания ресурсов личности. Для группы с низким уровнем и более негативным отношением, демонстрируются соответствующие показатели, однако наблюдаются высокие уровни черты Нейротизм. Для потерянных Возможных Я выделяются две группы, в которых учитывается уровень переживания Негативной агентности и отношения личности к своим потерянным Возможным Я. Высокая выраженность переживания негативной агентности и устойчивое присутствие потерянного Возможного Я в жизни человека связаны с низкими уровнями ресурсов личности и выраженной чертой Нейротизм, депрессивными и тревожными симптомами. Вторая группа

показывает противоположные значения. Таким образом, уровень переживания и тип агентности, а также отношение к своим Возможным Я связаны с преобладанием высоких или низких уровней феноменов ресурсов личности.

**В Выводах** перечисляются основные результаты исследования:

1. В настоящей работе были предоставлены данные, которые на новом уровне сложности подтверждают тезис о значимости переживания агентности как феномена, который «заряжает» Возможное Я энергией активности, необходимой для его функционирования.

2. Также был адаптирован «Дифференциальный опросник переживания агентности», предоставивший возможность напрямую проверить предположения о роли переживания агентности в контексте теории Возможного Я.

3. Отношение к Возможным Я через оценки конкретных характеристик конструкта были исследованы в совокупности с данными об уровне показателей позитивной и негативной агентности. Было обнаружено, что переживание агентности играет буферную роль во взаимодействии между параметрами, связанными с ресурсами (в контексте желаемых Возможных Я) или анти-ресурсами (в контексте потерянного Возможного Я) личности и отношением к возможностям.

4. Наличие высоких уровней переживания агентности усиливает влияние этих параметров на оценку не только Возможного Я, но и собственных способностей по воплощению (или избеганию) данной возможности.

5. Благодаря обширному статистическому анализу были выявлены личностные профили по критериям отношения к Возможным Я и уровню выраженности переживания агентности. Описание данных профилей позволяет увидеть закономерности, при которых Возможное Я при поддержке агентности, может быть выступать ресурсом или анти-ресурсом в рамках саморегуляции личности.

6. Результаты проведенной работы подтверждают обширную роль феномена Возможного Я не только в рамках Я-концепции, но и в общей структуре личности. продвинуться дальше в понимании того, как функционирует Возможное Я в рамках саморегуляции личности. На данный момент мы имеем на руках свидетельства того, что характеристики Возможного Я могут иметь определенные закономерности в связи с конкретными феноменами, связанными с саморегуляцией личности.



**Работы, опубликованные автором по теме кандидатской диссертации:**

1. Гришутина М.М., Костенко В.Ю. Возможные Я в романтических отношениях: их объяснительные качества и возможности интервенции // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2023. Т. 16. № 91. С. 1-33. doi: 10.54359/ps.v16i91.1451
2. Grishutina M., Kostenko V. Variety of Possible Selves: The Role of Agency and Empirical Evidence Review // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2022. Vol. 19. No. 2. P. 405-423. 10.17323/1813-8918-2022-2-405-423
3. Гришутина М. М. Качественное развитие психологии личности за последние тридцать лет // Мир психологии. Научно-методический журнал. 2022. № 4. С. 140-145.