

Гришутина М.М.¹, Костенко В.Ю.¹ Возможные Я в романтических отношениях: их объяснительные качества и возможности интервенции

Grishutina M.M.¹, Kostenko V.Yu.¹ Possible selves in romantic relationships: Their characteristics and intervention potential

¹ Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

«Возможное» в романтических отношениях представляет большой интерес с объяснительной и прикладной (психотерапевтической) точки зрения. Для операционализации этой сферы жизни в рамках настоящего исследования был привлечен конструкт «Возможного Я». Феномен агентности, лежащий в основе Возможного Я, способен выступить в качестве ресурса развития романтических отношений (повышения их качества), а также иметь прикладное значение. На первом этапе исследования участвовали 36 пар, на втором этапе – люди, состоящие в отношениях, всего 136 человек. Были использованы модифицированная методика диагностики Возможных Я К. Хукер, тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях, тест созависимости в отношениях и шкала самооценки М. Розенберга. Дизайн исследования предполагал вычисление расогласованности в том, как партнеры оценивают возможности друг друга, представляя, будто это их собственные возможности. Перенимая на себя то, что другой партнер видит в качестве желаемого развития будущего для пары, человек сравнивает это видение с собственным, в итоге оценивая, насколько данные возможности оказываются ему близки. Результаты исследования демонстрируют, что уровень согласованности оценок Возможных Я связан с уровнем удовлетворенности отношениями.

Ключевые слова: возможное я, я-концепция, романтические отношения, экзистенциальная исполненность, удовлетворенность отношениями

Введение

Романтические отношения в психологии рассматриваются как особый тип отношений между партнерами, отличающийся избирательностью, добровольностью и стабильностью. Условием такого типа межличностных отношений выступают сильные позитивные эмоции (в том числе детерминированные на физиологическом и эволюционном уровне), взаимность которых представляет особое значение для партнеров [Кроник, Кроник, 1998]. Близкие отношения определяются процессами, в которых оба партнера стремятся вкладываться в их функционирование и развитие [Dyrenforth, Kashy, Donnellan, 2010; Kenny, Kashy, Cook, 2006].

Несмотря на то, что смысл брака и институт брака сейчас значительно видоизменяются во всем мире, значение романтических отношений сохраняется, а потребность в формировании и поддержании счастливых и развивающихся романтических отношений является важнейшей характеристикой качества индивидуальной жизни [Lemay, Venaglia, 2016]. Для многих людей нахождение романтического партнера является одной из основных жизненных целей, что подтверждают как классические [Finkel et al., 2012; Lemay, Venaglia, 2016], так и эволюционно-психологические исследования [Buss, 2009].

Ключевой психологической характеристикой отношений с партнером, выделяемой исследователями, является удовлетворенность отношениями [Gerlach, Driebe, Reinhard, 2018]. Партнеры склонны перенимать части идентичности (Я-концепции) друг у друга, становясь, согласно самоотчетам, все более похожими, что, в свою очередь, положительно связано с удовлетворенностью отношениями и уровнем самооценки [Markus, Nurius, 1986; Slotter, Gardner, 2009; Slotter, Gardner, Finkel, 2010; Furler, Gomez, Grob, 2014]. В целом схожесть партнеров, их жизненных историй, интеллектуальных и эмоциональных характеристик связана с позитивным развитием отношений [Кроник, Кроник, 1998; Скиннер, Клииз, 2004].

Особый вклад в удовлетворенность отношениями вносят ожидания партнеров касательно друг друга и самих отношений. Идеалы направляют выбор партнера, а также позволяют корректировать текущие отношения. Высокая согласованность между представлениями о своем идеальном партнере и своем реальном партнере связана с более высокой удовлетворенностью отношениями [Finkel et al., 2012]. Позитивные ожидания, касающиеся будущего отношений, укрепляют привязанность, повышают удовлетворенность и способствуют поведению, направленному на улучшение отношений, так как люди предпочитают больше вкладываться

в те отношения, в которых видят позитивное будущее [Assad, Donnellan, Conger, 2007; Srivastava et al., 2006].

Многие исследования демонстрируют, что субъективные представления о партнере порой влияют на отношения гораздо сильнее, чем объективная реальность [Lemay, Venaglia, 2016; Markus, Nurius, 1986; Sternberg, Barnes, 1985]. Чем оптимистичнее ожидания относительно развития отношений, тем выше уровень доверия в паре, разлука переживается проще, а конфликты разрешаются более продуктивно. Ожидания в отношениях обычно складываются из прошлого опыта индивида, наблюдаемого им поведения, оценок его поведения со стороны значимых для него людей [Lemay, Venaglia, 2016; Markus, Nurius, 1986; Murray et al., 2002].

А.Я. Варга, развивающая системный семейный подход в терапии отношений, определяет удачный брак как тот, «в котором могут реализовываться потребности и фантазии» [Варга, 2011, С. 26]: как только ожидания, сформулированные до отношений, реализуются, появляются новые ожидания, отражающие состояние и отношения партнеров в паре. Таким образом, ожидания могут оказывать влияние на гармоничность отношений, поскольку способны выступать как мотивационная сила или, наоборот, как препятствие для развития отношений (там же).

Говоря про согласие между партнерами, важно заметить, что оно играет значимую роль в удовлетворенности отношениями. В своем исследовании Хендрик указал на наличие положительной связи между согласованностью партнеров в восприятии разных сфер жизни (например, брак, религия, сексуальные отношения, финансы, жизненная философия и др.) и уровнем удовлетворенности отношениями [Hendrick, 1998]. В дополнение, Д. Крамер обнаружил, что снижение уровня согласия (consensus) в паре (например, по вопросам денег, философии жизни, религии и др.) ведет к переживанию меньшей удовлетворенности отношениями, а также к негативному разрешению конфликтов [Cramer, 2002].

Горизонт отношений, складывающиеся идеалы и ожидания являются частью более общей сферы «возможного» личности. В исследованиях возможного, в свою очередь, часто привлекается конструкт Возможного Я человека, являющегося частью его Я-концепции. Возможное Я определяется как «связующее звено между когнитивной оценкой себя и мотивацией личности» [Markus, Nurius, 1986, P. 954]. Возможное Я – это динамическая конструкция, постоянно изменяющаяся под влиянием информации от других компонентов Я-концепции [Костенко, 2016]. Содержание Я-концепции является основным источником информации, формирующей

Возможное Я. Функционирование Возможного Я обеспечивается двумя компонентами Я-концепции, такими как «Я-схемы» и «рабочая Я-концепция». Я-схемы основаны на прошлом опыте человека, включая представления о способностях и навыках, необходимых для выполнения текущей деятельности. Следовательно, наличие конкретных Я-схем является важной предпосылкой для реализации определенных Возможных Я. Рабочая Я-концепция определяется Маркус и Нуриус следующим образом: «ее можно рассматривать как постоянно активный, меняющийся массив доступного знания о себе» [Markus, Nurius, 1986, P. 957]. Рабочую Я-концепцию формируют прошлые Я-образы человека и необходимая для актуальной деятельности информация.

Содержание рабочей Я-концепции, конкретные Я-схемы и Возможные Я человека дополняют друг друга, влияя на формирование и изменение возможностей, благодаря чему происходят изменения в знаниях человека о себе. Таким образом, активация различных характеристик Я-концепции может формировать ожидания и, следовательно, мотивы будущего поведения [Grishutina, Kostenko, 2022; Markus, Nurius, 1986].

На данный момент исследования Возможного Я чаще всего рассматривают связи между конструктом и личностными характеристиками человека [см. Костенко, 2016; Grishutina, Kostenko, 2022], однако его роль в межличностных отношениях не была подробно изучена. Первоначально выделяются два вида Возможных Я: желаемые и избегаемые. Возможные Я, отражающие страхи, желания, надежды, определяют траекторию развития и позволяют личности осознать вероятные препятствия или ресурсы. Рассмотрение Возможных Я в сфере романтических отношений способно привести дополнительные объяснительные возможности в понимании предикторов высокого качества отношений (таких как доверие, переживание аутентичности и представление о возможных путях развития).

Агентность (субъектность) личности, лежащая в основе механизма Возможных Я [Grishutina, Kostenko, 2022], позволяет рассмотреть вопрос о том, насколько один партнер способен пережить, представить себе достижение возможностей, которые формулирует другой партнер. При работе с возможностями основной мишенью является общее будущее (возможное) партнеров. Общность «возможного» позволяет более детально рассмотреть не только ожидания каждого партнера, но и агентную (субъектную) перспективу отношений – как то, чего каждый из партнеров планирует достичь, какие выборы будут для этого сделаны и какие действия предприняты.

В исследованиях Возможного Я приводится множество доказательств в пользу того, что конструкт играет не только описательную, но и объяснительную роль в поведении человека. Данные свидетельствуют, что размышления о собственном Возможном Я стимулируют его реализацию [Cross, Markus, 1994; Ruvolo, Markus, 1992]. Особенности Возможного Я лучше всего выражены в работе М. Эриксона: Возможное Я – это субъективное пространство потенциальной агентности личности; это то, «каково мне будет, и какие возможности передо мной откроются там, где меня еще нет», а не простая репрезентация некоторой желательной цели или, наоборот, нежелательного будущего [Erikson, 2007].

Благодаря феномену агентности исследование согласованности в представлениях о будущем отношений позволяет изучить способность партнеров справляться с проблемами и достигать желаемых возможностей для отношений. В отличие от ожиданий, Возможные Я являются индикаторами того, что человек планирует достичь, представляя, какие выборы для этого необходимо сделать и какие действия предпринять. Таким образом, результаты данного исследования могут предоставить не только значимые данные для обогащения концепции Возможного Я, но также технику по диагностике согласованности возможностей партнеров в отношениях, выступающих индикаторами желаемого и избегаемого будущего каждого из членов пары.

Несмотря на дефицит данных о роли Возможного Я в межличностных отношениях, Шиндлер и коллеги [Sacher, Fine, 1996] вводят понятие «совместного» Возможного Я (shared possible self). Данный компонент Я-концепции определяется как совокупность индивидуальных возможностей каждого партнера, которые являются связанными по смыслу. Например, один партнер может иметь Возможное Я «выздороветь», а Возможным Я другого партнера будет «иметь здорового партнера». Однако данные по совместным Возможным Я собирались лишь на выборке пар, где один из партнеров болен раком, поэтому присутствует дефицит данных о связях совместного Возможного Я с другими характеристиками романтических отношений и личности. Учитывая, что совместные Возможные Я индивидуальны для каждого партнера, подчеркивается необходимость их смысловой связанности. В случае данного типа Возможного Я манифестация потенциальной активности субъектов происходит в том случае, когда совместные Возможные Я соотносятся у партнеров, таким образом у одного члена пары Возможное Я может играть саморегулирующую роль, а у другого – самоподдерживающую [Grishutina, Kostenko, 2022].

На фоне дефицита исследований, изучающих связь Возможного Я и качества отношений, в данной работе предпринимается попытка понять, как возможности, которые партнеры видят для своих отношений, могут быть связаны с удовлетворенностью отношениями.

Исследовательская проблема настоящей работы определена тем, что конструкт Возможного Я, как было указано выше, предоставляет значительный объем знаний относительно отдельной личности, однако вопрос о его роли в межличностных отношениях до сих пор остается малоизученным. Несмотря на то, что Я-концепция определяется как социальный конструкт, существует небольшое количество эмпирических сведений о том, как взаимодействуют между собой различные части Я-концепции у людей, находящихся в отношениях. Предполагается, что в романтических отношениях Я-концепции партнеров взаимодействуют в полной мере. В свою очередь, конструкт Возможного Я, отражая потенциальную активность субъекта, может быть связан с достижением того или иного качества отношений, так как позволяет обнаруживать необходимые ресурсы для развития или, наоборот, указывает на непреодолимые препятствия в отношениях.

Основной *задачей* нашего исследования является поиск ответов на следующие вопросы: 1) как связаны формулируемые партнерами индивидуальные Возможные Я относительно будущего пары, а также отношение к ним, с удовлетворенностью отношениями; 2) существует ли связь между согласованностью в формулируемых партнерами возможностях для будущего отношений и переживаемой удовлетворенностью отношениями.

Важной особенностью настоящей работы является дизайн исследования, который позволяет установить необходимые оценки согласованности возможностей партнеров так, будто это их собственные возможности. Перенимая на себя то, что другой партнер видит в качестве желаемого развития будущего для пары, человек сравнивает это видение с собственным, а также оценивает, насколько данные возможности оказываются ему близки. Таким образом, согласованность в данном случае может выступить показателем того, насколько схоже оба партнера представляют развитие отношений, потенциальную агентность в отношениях, считают ли они себя способными реализовать позитивное будущее или же, наоборот, оценивают вероятность его воплощения как низкую. Недопонимание или же несовпадение во взглядах может служить

препятствием для развития отношений, а также выступить основанием для развития таких показателей, как зависимость в отношениях, переживание одиночества или ухудшение самооценки.

Целью данного исследования является выявление количественных и качественных характеристик Возможных Я, связанных с отношениями, в их связи с переживаемым качеством отношений.

Предполагается проверить следующие *гипотезы*: 1) качество романтических отношений положительно связано с количественными показателями Возможных Я, а также переживаемой способностью повлиять на воплощение этих возможностей в жизнь; 2) согласованность в оценке своих возможностей и возможностей партнера положительно связана с качеством отношений.

Процедура и методика исследования

Выборка исследования

В исследовании приняли участие 136 человек: 36 пар, которые проходили исследование вместе, и 64 человека, состоящие в отношениях, которые проходили исследование индивидуально. В выборке участвовали респонденты разного уровня образования, преимущественно студенты и выпускники московских вузов в возрасте от 18 до 38 лет ($M = 21.65$; $SD = 3.37$), из них 49 мужчин и 87 женщин. Продолжительность отношений составила от 2 месяцев до 11 лет ($M = 3.03$; $SD = 2.42$). После сравнения средних в группах онлайн- и офлайн-респондентов не было обнаружено значимых различий по продолжительности отношений ($p = .58$). Также после проведения статистических анализов не было обнаружено влияния стажа отношений на другие переменные (см. Результаты). Пары набирались по отклику на предложение к участию в исследовании, размещенное в социальных сетях. Откликнулись и далее приняли участие только гетеросексуальные пары.

Процедура

Процедура исследования состояла из двух этапов. На первом этапе проводились очные офлайн-встречи с парами, где партнерам было предложено по очереди заполнить анкету, созданную с помощью онлайн-инструмента (программное обеспечение Университета Любляны – www.1ka.si). В начале анкеты спрашивалось, согласны ли респонденты с тем, что во время

исследования им предстоит оценивать друг друга. После этого первый партнер приступал к прохождению опроса. Далее опросник проходил второй партнер, которому предлагалось после основной части оценить при помощи количественных шкал (см. далее методику К. Хукер) желаемые и избегаемые Возможные Я партнера. Например, если первый партнер формулировал желаемое Возможное Я в отношениях «купить совместную квартиру», то второму партнеру, помимо формулировки собственных Возможных Я в отношениях, предлагалось оценить и данное Возможное Я партнера – так, как если бы это было его собственное Возможное Я. Далее первый партнер снова получал задание, где ему также нужно было оценить желаемые и избегаемые Возможные Я партнера как свои собственные. Первый партнер не получал задание на оценку сразу, потому что технически для этого нужно было изначально получить желаемые и избегаемые Возможные Я партнера.

На втором этапе исследования та же онлайн-анкета (без части с оцениванием Возможных Я своего партнера) распространялась методом снежного кома среди людей, которые состояли в романтических отношениях. На данном этапе не рассматривался аспект согласованности оценки Возможных Я партнеров, поэтому респонденты набирались онлайн. Данный этап проводился для проверки первой гипотезы о связи качества романтических отношений и оценки участниками Возможных Я, связанных с их отношениями. Проверка данной гипотезы предполагала множественные сравнения, поэтому были повышены требования к уровню значимости получаемых связей и, соответственно, увеличена выборка. Поскольку вопросы в анкете были идентичны для офлайн- и онлайн-респондентов, в анализе данных результаты обеих выборок были объединены. Участие в исследовании было анонимным, добровольным и не предполагало вознаграждения.

Инструменты

Чтобы проверить приведенные выше гипотезы, были подобраны следующие методы, направленные на измерение ключевых характеристик личности и качества отношений:

1. Тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях [ТЭММО; Уколова, Шумский, Осин, 2016] направлен на измерение интегрального качества межличностных отношений – уровня экзистенциальной исполненности в отношениях. Опросник состоит из 36 утверждений (например, «Я чувствую, что мой партнер часто меня не замечает», «Мой партнер ценит мою уникальность и неповторимость»), сгруппированных по четырем шкалам, соответствующим четырем фундаментальным мотивациям теории А. Лэнгле [Лэнгле, 2009]. В

опроснике выделяются шкалы «Доверие в отношениях», «Ценность жизни в отношениях», «Аутентичность в отношениях» и «Смысл в отношениях».

2. Модифицированная методика К. Хукер [Hooker, 1992; русскоязычная адаптация – Костенко, Гришутина, 2018] позволяет выявить количественные и качественные показатели Возможных Я в романтических отношениях, включая четыре открытых вопроса касательно желаемых и избегаемых Возможных Я респондентов, а также два блока для оценивания отношения респондентов к собственным Возможным Я с точки зрения их реалистичности, вероятности воплощения и субъективной ценности.

3. Чтобы установить, как связана склонность партнеров к межличностной зависимости с качеством Возможных Я, в следующем блоке был использован Тест созависимости [Fischer, Spann, Crawford, 1991; Москаленко, 2014], в который входят 16 утверждений (например, «Мне трудно сказать “нет”», «Как правило, я пойду на все, лишь бы не допустить открытого конфликта» и др.), позволяющих выявить общую склонность к зависимому поведению в отношениях. Интегральный показатель выраженности зависимости был необходим для оценки достоверности данных, полученных в других методиках.

4. Для контроля возможного влияния общего самоотношения личности на измеряемые параметры качества отношений была задействована Шкала самооценки Розенберга, включающая 10 вопросов (например, «Иногда я думаю, что я во всем нехорош», «Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство» и др.) и измеряющая общее качество самоотношения [Rosenberg, 1972; Золотарева, 2020].

Результаты

Описательные статистики

В таблице 1 приведены показатели средних значений и стандартных отклонений по каждой шкале для всей выборки кроме показателей, связанных с Возможными Я респондентов.

Таблица 1

Описательные статистики переменных, связанных с качеством отношений (N=136)

Шкалы	М	SD
ТЭММО – Доверие в отношениях	43.24	6.83

ТЭММО – Ценность жизни	47.49	6.05
ТЭММО – Аутентичность в отношениях	42.58	8.3
ТЭММО – Смысл в отношениях	45.49	6.42
ТЭММО – Уровень экзистенциальной исполненности	178.79	23.12
Зависимость в отношениях	48.86	11.12
Общий уровень самооценки	27.62	4.93

Измерение согласованности/рассогласованности оценок возможностей своих и партнера

Для вычисления согласованности оценок партнерских и собственных желаемых и избегаемых Возможных Я по критериям способности воплощения, вероятности, частоты размышлений и важности, были взяты данные первого этапа исследования, в котором приняли участие 36 пар, так как именно им предоставлялась возможность оценить Возможные Я партнера так, как свои собственные. Нами была рассчитана Δ (дельта), показывающая разницу в оценках каждого из партнеров в паре. После этого был проведен корреляционный анализ полученной метрики (рас)согласованности, общего уровня экзистенциальной исполненности, показателей склонности к зависимости и уровня самооценивания респондентов. Поскольку данные были нормально распределены ($p > .05$), для процедуры был выбран параметрический критерий Пирсона. Для предотвращения ошибки в определении наличия значимого эффекта в условиях множественных сравнений была применена поправка Бонферрони.

Было установлено, что существует отрицательная связь между тем, насколько рассогласованы оценки Возможных Я себя и партнера в паре, и уровнем экзистенциальной исполненности (таблица 2). Так, была получена обратная связь между степенью рассогласованности в оценивании переживаемой вероятности воплощения своих и партнерских желаемых Возможных Я, примеряемых на себя, в отношениях, уровнем *экзистенциальной исполненности* ($r = -.33, p < .001$) и *Доверия в отношениях* ($r = -.24, p < .05$).

Обратная связь в рассогласованности оценок между переживаемой вероятностью воплощения избегаемых Возможных Я и шкалами ТЭММО *Ценность жизни* ($r = -.25, p < .05$), *Смысл в отношениях* ($r = -.31, p < .001$) и *Уровень экзистенциальной исполненности* ($r = -.25, p < .001$). Частота размышления о них при рассогласованности ответов оказалась отрицательно связана со шкалой *Смысл в отношениях* ($r = -.23, p < .05$), а важность предотвращения воплощения избегаемого Возможного Я показала отрицательную связь с Общей самооценкой ($r = -.25, p < .05$).

Зависимость в отношениях показала положительные связи со способностью предотвратить избегаемое Возможное Я ($r = .34, p < .001$) и переживаемой вероятностью его воплощения ($r = .29, p < .05$).

Таблица 2

Корреляционный анализ согласованности ответов респондентов и уровня экзистенциальной исполненности

	Способность воплотить желаемое ВЯ	Вероятность воплощения желаемого ВЯ	Частота мыслей о желаемом ВЯ	Важность желаемого ВЯ
ТЭММО – Доверие в отношениях	-.02	-.29*	-.09	-.20
ТЭММО – Ценность жизни	-.05	-.12	-.13	.02
ТЭММО – Аутентичность в отношениях	-.07	.01	-.20	.03
ТЭММО – Смысл в отношениях	.04	-.15	-.08	-.03
ТЭММО – Уровень экзистенциальной исполненности	-.17	-.33**	-.16	-.13
Зависимость в отношениях	.05	.09	.11	.00
Общий уровень самооценки	.14	-.03	-.09	-.02
	Способность предотвратить воплощение избегаемого ВЯ	Вероятность воплощения избегаемого ВЯ	Частота мыслей об избегаемом ВЯ	Важность предотвращения избегаемого ВЯ
ТЭММО – Доверие в отношениях	-.18	-.20	-.06	-.05
ТЭММО – Ценность жизни	-.20	-.25*	-.04	-.02
ТЭММО – Аутентичность в отношениях	-.04	-.07	.08	-.10

ТЭММО – Смысл в отношениях	-.12	-.31**	-.23*	.12
ТЭММО – Уровень экзистенциальной исполненности	-.18	-.25*	-.06	-.07
Зависимость в отношениях	.34**	.29*	.11	.03
Общий уровень самооценки	.53	.03	.20	-.25*

Примечания. Уровень значимости: * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$.

Корреляционный анализ количественных характеристик Возможных Я и переменных, связанных с романтическими отношениями

Корреляционный анализ показателей экзистенциальной исполненности в отношениях, склонности к зависимости, общего показателя самооценки, отношения респондентов к своим желаемым и избегаемым Возможным Я был проведен с помощью программного обеспечения SPSS 22.0 (таблица 3). В анализе были задействованы данные первого этапа исследования (пары) и данные второго онлайн-этапа (людей, которые состояли в романтических отношениях). Было обнаружено, что распределение является отличным от нормального ($p < .05$), в связи с чем для проведения анализа был использован непараметрический критерий Спирмена. Для предотвращения ошибки в определении наличия значимого эффекта в условиях множественных сравнений была применена поправка Бонферрони.

Таблица 3

Результаты корреляционного исследования количественных характеристик Возможных Я

	Способность воплотить желаемое ВЯ	Вероятность воплощения желаемого ВЯ	Способность противостоять воплощению избегаемого ВЯ	Вероятность воплощения избегаемого ВЯ	Частота мыслей об избегаемом ВЯ
ТЭММО – Доверие в отношениях	.17	.25	.20	-.34**	-.30**
ТЭММО – Ценность Жизни	.31**	.38**	.17	-.34**	-.24

ТЭММО – Смысл в отно- шениях	.42**	.47**	.33**	-.38**	-.37**
ТЭММО – Уро- вень ЭИ	.31**	.33**	.22	-.34**	-.30**
Зависимость в отношениях	-.21**	-.26**	-.33**	.33**	.30**

Примечания. Уровень значимости: ** – $p < 0.01$.

Переживаемая вероятность воплощения желаемого Возможного Я в жизнь оказалась значимо положительно связана со всеми шкалами Теста экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях и общим уровнем экзистенциальной исполненности в отношениях ($r = .33, p < .001$). То, насколько люди оценивают способность воплотить указанное желаемое Возможное Я, также положительно связано со шкалами ТЭММО, кроме шкалы Доверие в отношениях. Переживаемая вероятность воплощения и частота мыслей об избегаемом Возможном Я отрицательно коррелируют со шкалами, связанными с удовлетворенностью отношениями.

Что касается других личностных переменных, была обнаружена обратная связь между показателем зависимости и тем, насколько респонденты считают себя способными воплотить желаемые Возможные Я ($r = -.21, p < .001$), и их оценкой вероятности реализации желаемых Возможных Я в жизни ($r = -.26, p < .001$). Также данный параметр демонстрирует обратную связь с тем, насколько респонденты считают себя способными предотвратить воплощение их избегаемых Возможных Я в жизнь ($r = -.33, p < .001$), прямую связь с оценкой вероятности их реализации в жизни ($r = .33, p < .001$), и с тем, как часто они думают о собственных избегаемых Возможных Я ($r = .30, p < .001$).

Дисперсионный анализ продолжительности отношений, переменных, связанных с романтическими отношениями, и количественных показателей Возможных Я

Для получения данных о роли продолжительности отношений респондентов был проведен дисперсионный анализ. Фактором был указан стаж отношений в следующем виде: была создана переменная, включающая 5 уровней. Уровни соответствовали разной длительности отношений: 1 – до года, 2 – от 1 до 3 лет, 3 – от 4 до 6 лет, 4 – от 7 лет. В список зависимых

переменных вошли показатели методик, а также количественные показатели оценок желаемых и избегаемых Возможных Я респондентов. Однофакторный дисперсионный анализ показал отсутствие статистически значимой разницы между группами в Уровне экзистенциальной исполненности ($F(970.81; 68462.94) = .62, p = .60$), в Зависимости в отношениях ($F(308.04; 16451.45) = .82, p = .48$) и Общем показателе самооценки ($F(64.13; 3221.21) = .87, p = .45$). Также группы не отличаются в показателях количественных характеристик Возможных Я – способности воплотить желаемое ВЯ ($F(6.86; 201.01) = 1.50, p = .21$), вероятности воплощения желаемого ВЯ ($F(2.08; 224.02) = .40, p = .74$), частоты мыслей о желаемом ВЯ ($F(1.74; 183.52) = .47, p = .74$), важности желаемого ВЯ ($F(3.09; 84.54) = 1.61, p = .18$), способности противостоять воплощению избегаемого ВЯ ($F(6.65; 309.23) = .94, p = .42$), вероятности воплощения избегаемого ВЯ ($F(2.78; 378.59) = .32, p = .80$), частоты мыслей об избегаемом ВЯ ($F(24.18; 515.70) = 2.06, p = .10$) и важности предотвращения избегаемого ВЯ ($F(4.34; 132.91) = 1.43, p = .23$) (см. Приложения).

Обсуждение результатов

По результатам исследования можно сделать выводы о подтверждении выдвинутых гипотез. Как и предполагалось, конструкт Возможного Я задействован в межличностных отношениях и связан с переживаниями относительно будущего отношений с партнером. Помимо вклада индивидуальных Возможных Я, согласованность в оценках возможностей друг друга также продемонстрировала значимые результаты, позволяющие подробнее рассмотреть взаимодействие в паре относительно будущего отношений.

Возможные Я личности формируются благодаря взаимодействию двух компонентов Я-концепции – Я-схем и рабочей Я-концепции. Имеющиеся у человека навыки и текущее представление о себе формируют образ желаемых будущих достижений [Lemay, Lin, Muir, 2015]. Так, Возможные Я, связанные с отношениями, содержательно репрезентируют то, что люди желают видеть в развитии отношений, а также то, имеют ли они мотивацию вкладываться в достижение этого результата либо предотвратить реализацию возможного будущего, которого они хотели бы избежать.

Согласно полученным данным, отношение к возможностям партнеров связаны с переживаемым качеством отношений. Качество отношений оказалось положительно связано с тем, в какой степени партнеры чувствуют в себе потенциал для реализации тех возможностей, которые

представляют для них значимость, а также ощущают ли они готовность предотвратить негативные исходы, способные как-либо навредить отношениям или снизить их качество. Подобные выводы совпадают с результатами статей, демонстрирующими схожую роль ожиданий в отношениях [Lemay, Venaglia, 2016; Markus, Nurius, 1986]. Как и ожидания, являющиеся мысленным воплощением того, что партнеры хотели бы видеть, так и Возможное Я, как конструкт, несущий в себе потенциальную активность субъекта, помогают реализовывать позитивные исходы. Согласно исследованиям Возможных Я, представление о реализации возможности влияет на ощущение самоэффективности, что, в свою очередь, влияет на достижение ими лучших результатов [Ruvolo, Markus, 1992].

Для осуществления положительных замыслов относительно будущего романтических отношений, необходимы ресурсы, которые могли бы поддержать человека в этом деле. По результатам анализа наиболее тесную положительную связь с позитивным отношением к возможностям в отношениях продемонстрировали *переживаемые ценность жизни и смысл в отношениях*.

По определению авторов опросника ТЭММО, *ценность жизни в отношениях* выражается в форме желания наслаждаться этими отношениями, быть открытым к переживаниям, чувствам, ценить совместные моменты, в то время как *смысл в отношениях* включает в себя желание разделить с партнером общую деятельность, быть вовлеченным в совместные планы, а главное – строить цели на будущее для своей пары. Высокий уровень по обеим шкалам указывает на реализованность перечисленных элементов, которые, в свою очередь, являются важными для более позитивной направленности развития отношений. По результатам существующих исследований искренность между партнерами, открытая коммуникация о чувствах и проблемах, переживание положительных эмоций, время, которое партнеры готовы уделять отношениям, связаны с высоким уровнем удовлетворенности отношениями [Floyd, 2006; Guerrero, Anderson, Afifi, 2011; Rempel, Ross, Holmes, 2001]. Взаимная открытость переживаниям и обсуждению чувств является предиктором здоровых отношений [Kenny, Kashy, Cook, 2006; Slotter, Gardner, 2009], способствует выражению чувств по отношению друг к другу, а также доверию [Finkenauer, Buyukcan-Tetik, 2015] и счастью в отношениях [Sprecher et al., 2013]. Благодаря связи с переживаемой способностью реализовать желаемые возможности в отношениях, высокий уровень данных характеристик позволяет предположить, что высокая ценность отношений, а также осознание смысла в них, могут выступать своего рода ресурсами, поддерживающими желание вкладываться в развитие данных отношений.

Полученные результаты относительно тех возможностей, которые вызывают у людей опасение и желание избежать их, свидетельствуют в пользу того, что, получая эмоциональную и чувственную отдачу от партнера, строя планы на совместную жизнь, люди меньше думают о негативных событиях, которые могут препятствовать переживанию удовлетворенности отношениями. Исследования романтических отношений предоставляют данные о том, что чем более партнеры открыты друг другу, чем сильнее удовлетворенность партнером и отношениями, тем выше качество отношений в паре [Скиннер, Клииз, 2004; Lemay, Venaglia, 2016].

Еще одним потенциальным ресурсом, связанным с верой и фокусом на реализации позитивного будущего пары, является *доверие*. *Доверие в отношениях* определяется наличием опоры, пространства и защищенности, высокие показатели по которым могут свидетельствовать о крепости отношений. Результаты исследований показывают, что доверие связано с желанием вкладываться в отношения, опираясь на продуктивность коммуникации, большую вовлеченность, что, как итог, приводит к переживанию большей удовлетворенности качеством отношений [Campbell, Stanton, 2019; Lemay, Venaglia, 2016; Rempel, Ross, Holmes, 2001]. В таких отношениях люди могут переживать безопасность, тем самым стремясь сосредоточить внимание на реализации планов, возможностей, связанных с их развитием, что подтверждается результатами текущего исследования.

Обращаясь к общему переживанию удовлетворенности отношениями, или *уровню экзистенциальной исполненности*, положительная связь, обнаруженная в исследовании, позволяет сделать вывод, что отношения высокого качества предполагают не только способность выстраивать позитивное будущее, но и способность предотвратить воплощение негативных возможностей.

Подтверждая одно из предположений данного исследования, согласованность в оценивании своих возможностей в отношениях и возможностей партнера, примеряемых на себя, связана с высоким качеством отношений. Это можно объяснить следующим образом: чем гармоничнее отношения, тем вероятнее совпадение желаемых и избегаемых возможностей, которые партнеры могут видеть в будущем. Данный результат соотносится с представлениями А.Я. Варги об успешных отношениях как таких, в которых ожидания и потребности реализуются [Варга, 2011]. Связь между *уровнем экзистенциальной исполненности* и рассогласованностью оценок

возможностей в отношениях может объясняться дефицитом в различных аспектах (мотивациях) отношений: например, при рассогласованности в оценке вероятности воплощения желаемой возможности у партнеров наблюдаются невысокие показатели по шкале *Доверие в отношениях*. Так, как уже упоминалось выше, доверие связано с опорой в отношениях, а при низком уровне согласия партнерам может быть сложно ощущать надежность. В разных исследованиях существуют подтвержденные данные о том, что совпадение целей у партнеров в паре позволяет достичь желаемых планов — что соотносится с нашим представлением о реализации возможностей, сформулированных партнерами [Lemay, Lin, Muir, 2015; Lemay, Venaglia, 2016].

В отношении нежелательных возможностей согласованность в оценках также проявила себя как важный параметр. При высоком уровне рассогласованности в переживаемой вероятности воплощения такого рода возможностей *ценность жизни, смысл в отношениях* и *удовлетворенность отношениями* переживаются партнерами в меньшей степени. Данный результат соответствует выводам корреляционного анализа: по результатам настоящего исследования искренность и открытость в чувствах, вовлеченность в отношения связаны с высоким *уровнем экзистенциальной исполненности* в отношениях. Рассогласованность в частоте размышлений об избегаемых возможностях также связана с низкой степенью *смысла в отношениях*, то есть с меньшим желанием вкладываться в отношения и тратить на них собственное время. Подобные результаты могут быть связаны с тем, что при недостаточном уровне вовлеченности партнеров или одного из партнера в отношения, мысли о нежелательных возможностях в развитии отношений становятся более частыми.

Значимо проявил себя показатель *Склонность к зависимости*. Зависимый партнер сильно переживает из-за негативных исходов, о которых постоянно думает и ожидает их воплощения. Переживание вероятности воплощения избегаемой возможности и частота размышлений о ней связаны с зависимостью в отношениях, что соотносится с моделью, выдвинутой в статье В.Б. Шумского и С.Н. Скворцовой. Зависимый человек потенциально переживает в отношениях интенсивные негативные эмоции, зачастую подрывающие его психологическое здоровье. Переживания о том, что нежелательная возможность воплотится, свойственны людям, которые испытывают отрицательные эмоции в отношениях. Партнер со склонностью к зависимому поведению хотел бы прекратить отношения, которые причиняют ему боль, однако все еще хранит надежду на то, что все исправится, хотя не видит большой вероятности для реализации этой возможности [Скворцова, Шумский, 2013].

При рассогласованности в том, насколько человек считает вероятным воплощение избегаемых возможностей, а также в переживаемой способности предотвратить их воплощение, проявляет себя высокий уровень зависимости. Согласно данным, в зависимых отношениях партнеры могут не осознавать проблемы в отношениях либо, наоборот, надеяться на то, что в будущем отношения улучшатся [Скворцова, Шумский, 2013].

Стоит отметить, что в будущих исследованиях изменение стратегии поиска респондентов может повысить качество и информативность данных. В текущем исследовании пары добровольно откликнулись на объявление об участии, из-за чего возможны побочные эффекты, влияющие на полученные результаты. Так, уровень согласованности в оценках возможностей для пары, а также удовлетворенность отношениями может быть выше у партнеров, готовых исследовать свои отношения.

Продолжительность отношений не показала влияния на характеристики романтических отношений и количественные показатели Возможных Я. Это можно объяснить неравномерным распределением респондентов по группам относительно продолжительности их отношений (до года, от 1 до 3 лет и др.). В связи с тем, что основной фокус исследования был направлен на изучение других феноменов, данная характеристика не контролировалась полностью. Дальнейшие исследования по теме помогут получить точные данные относительно влияния стажа отношений.

Результаты исследования открывают новые грани в исследовании романтических отношений. Обнаруженные связи между аспектами удовлетворенности отношениями и положительной оценкой желаемых возможностей для отношений могут послужить основой для будущих исследований потенциального влияния между данными показателями. Представленный дизайн исследования также может использоваться как новый способ исследования качества отношений пар для обнаружения потенциальных точек рассогласованности в представлениях о возможном будущем их отношений.

Заключение

Результаты исследования подтверждают предположение о том, что высокое качество отношений не случайно связано с оценкой партнеров собственных возможностей в данных отношениях: чем выше оценки своих желаемых возможностей, тем вероятнее то, что пара сможет

достичь позитивного будущего, преодолевая препятствия, и наоборот. Также важным выводом данной работы является то, что в гармоничных отношениях люди оценивают сформулированные возможности своих партнеров касательно отношений так же, как свои собственные.

Возможное Я, имеющее множество доказательств своей мотивационной и объяснительной силы в отношении личности, оказалось также значимым в объяснении некоторых параметров межличностных отношений. Возможности для собственных отношений, которые формулируют партнеры, играют существенную роль в качестве отношений. В процессе продуцирования Возможного Я задействуется агентность личности: человек представляет себе, как может быть реализована желаемая возможность или, наоборот, как избежать воплощение нежелательной. Позитивное представление о вероятности воплощения возможности и переживаемая способность личности воплотить свое желаемое Возможное Я в отношениях свидетельствует о том, что человек готов организовать свое поведение так, чтобы достичь реализации возможного будущего с партнером. Связь отношения к желаемому Возможному Я со шкалами экзистенциальной исполненности в отношениях и зависимости в отношениях свидетельствует в пользу верности данного вывода.

Когда партнеры демонстрируют схожее отношение к желаемым и избегаемым Возможным Я друг друга, что отражается в высокой согласованности их оценок, агентность в отношениях возрастает. Это, в свою очередь, может повлиять на реализацию желаемых или предотвратить воплощение избегаемых Возможных Я.

Согласно процедуре, каждый участник исследования встречался с Возможным Я своего партнера впервые. Демонстрируемая при этом согласованность в оценках возможностей, которая в нашем исследовании оказалась связана с высоким качеством отношений, позволяет сделать вывод о том, что пара видит одно направление для развития своих отношений и стремится к достижению этих возможностей, сформулированных относительно будущего отношений.

Результаты, полученные в ходе работы, дают информацию о том, как возможности, которые партнеры формулируют для своих отношений, связаны с удовлетворенностью ими. Диагностика согласованности отношения к желаемым и избегаемым возможностям может выступить оригинальным измерительным инструментом для определения того, насколько гармонично партнеры представляют себе будущее отношений, готовы ли они приложить усилия для реализации желаемого или избегания нежелаемого развития своих отношений.

Приложения

Таблица А

Результаты дисперсионного анализа продолжительности отношений, характеристик, связанных с отношениями, и количественных характеристик Возможных Я

	Сумма квадратов	Ст. свободы	Средний квадрат	F	Значимость
ТЭММО – Уровень ЭИ	970.81; 68462.94	3;132	323.60; 518.659	.62	.60
Зависимость в отношениях	308.04; 16451.45	3;132	102.68; 124.63	.82	.48
Общий уровень самооценки	64.13; 3221.21	3; 132	21.37; 24.40	.87	.45
Способность воплотить желаемое ВЯ	6.86; 201.01	3; 132	2.28; 1.52	1.50	.21
Вероятность воплощения желаемого ВЯ	2.08; 224.02	3; 132	.69; 1.69	.40	.74
Частота мыслей о желаемом ВЯ	1.74; 183.52	3; 132	.58; 1.39	.41	.74
Важность желаемого ВЯ	3.09; 84.54	3; 132	1.03; .64	1.61	.18
Способность противостоять воплощению избегаемого ВЯ	6.65; 309.23	3; 132	2.21; 2.34	.94	.42
Вероятность воплощения избегаемого ВЯ	2.78; 378.59	3; 132	.92; 2.86	.32	.80
Частота мыслей об избегаемом ВЯ	24.18; 515.70	3; 132	8.06; 3.90	2.06	.10
Важность предотвращения избегаемого ВЯ	4.34; 132.91	3; 132	1.44; 1.00	1.43	.23

Литература

Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. // М.: Когито-Центр. 2011. С. 240.

Гришутина М.М., Костенко В.Ю. Возможные Я в романтических отношениях: ...

Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга. // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020, No 2, 52–57. DOI:10.24147/2410-6364.2020.2.52-57

Костенко В.Ю. Возможное Я: Подход Хейзел Маркус. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2016, Т. 13, No 2, 421–430.

Костенко В.Ю., Гришутина М.М. Невозможное Я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус. Пензенский психологический вестник, 2018, No 1, 126–148. DOI: 10.17689/psy-2018.1.8

Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. // Дубна: Когито-Центр. 1998. С. 224.

Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии [Электронный ресурс]. Экзистенциальный анализ, 2009, No 1, 9–30. URL: http://aeapp.ru/sites/default/files/uploads/bulletin_11.pdf (дата обращения: 25.05.2022)

Москаленко В.Д. Зависимость. Семейная болезнь. // Москва: Институт консультирования и системных решений. 2014. С. 360.

Скворцова С.Н., Шумский В.Б. Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях [Электронный ресурс]. Консультативная психология и психотерапия, 2013, No 4, 51–69. URL: <https://psyjournals.ru/mpj/2013/n4/65279.shtml> (дата обращения: 25.05.2022).

Скиннер Р., Клииз Дж. Семья и как в ней уцелеть. // Перев. с англ. Н.М. Падалко. Москва: АСТ. 2004. С. 272.

Уколова Е.М., Шумский В.Б. Тест экзистенциальных мотиваций в межличностных отношениях: разработка и апробация. Экзистенциальный анализ, 2012, No 4, 187–202.

Уколова Е.М., Шумский В.Б., Осин Е.Н. ТЭММО – опросник для оценки экзистенциальной исполненности в отношениях: факторная структура, надежность и валидность [Электронный

Гришутина М.М., Костенко В.Ю. Возможные Я в романтических отношениях: ... ресурс]. Экзистенциальный анализ, 2016, No 8, 151–217. URL: <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/ulgixze7dp/192257069.pdf> (дата обращения: 25.05.2020)

Assad K.K., Donnellan M.B., Conger R.D. Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, No. 93(2), 285–297. DOI: 10.1037/0022-3514.93.2.285

Berscheid E. The greening of relationship science. *American Psychologist*, 1999, No. 54, 260–266. DOI: 10.1037//0003-066x.54.4.260

Buss D.M. The great struggles of life: Darwin and the emergence of evolutionary psychology. *American Psychologist*, 2009, No. 64, 140–148.

Campbell L., Stanton S.C. Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 2019, No. 25, 148–151. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.08.004

Cramer D. Consensus Change, Conflict, and Relationship Satisfaction in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 2002, No. 135 (3), 313–320. DOI: 10.1080/00223980109603701

Cross S., Markus H. Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 1994, No. 86(3), 423–438.

Dyrenforth P.S., Kashy D.A., Donnellan M.B., and Lucas R.E. Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, No. 99, 690–702. DOI:10.1037/a0020385.

Erikson M.G. The Meaning of the Future: Toward a More Specific Definition of Possible Selves. *Review of General Psychology*, 2007, No. 11(4), 348–358. DOI:10.1037/1089-2680.11.4.348

Fincham F.D., Beach S.R.H. Relationship satisfaction. In D. Perlman and A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006, 579–594.

Finkel E.J., Eastwick P.W., Karney B.R., and Reis H.T., Sprecher S. Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 2012, No. 13, 1–64. DOI:10.1177/1529100612436522

Finkenauer C., Buyukcan-Tetik A. To know you is to feel intimate with you: Felt knowledge is rooted in disclosure, solicitation, and intimacy. *Family Science*, 2015, No. 6(1), 109–118. DOI:10.1080/19424620.2015.1082012

Fischer J.L., Spann L., Crawford D. Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 1991, No. 8, 87–100.

Fletcher G. J. O., Simpson J. A., Thomas G., and Giles L. Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, No. 76(1), 72–89. DOI:10.1037/0022-3514.76.1.72

Floyd K. *Communicating affection: Interpersonal behavior and social context*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2006.

Furler K., Gomez V., Grob A. Personality perceptions and relationship satisfaction in couples [Electronic Resources]. *Journal of Research in Personality*, 2014, No. 50, 33–41. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656614000178?via%3Dihub>. (дата обращения: 23.05.2022).

Gerlach T.M., Driebe J.C., Reinhard S.K. Personality and Romantic Relationship Satisfaction. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2018, 1–8. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_718-1

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, 405–423. DOI: 10.17323/1813-8918-2022-2-405-423

Guerrero L.K., Anderson P.A., Afifi W.A. *Close Encounters: Communication in Relationships* (3rd ed.). Los Angeles: Sage, 2011.

Hendrick S.S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 1988, No. 50(1), 93–98. DOI:10.2307/352430

Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 1992, No. 47(2), 85–95. DOI: 10.1093/geronj/47.2.p85

Hudson N.W., Fraley R.C. Partner similarity matters for the insecure: Attachment orientations moderate the association between similarity in partners' personality traits and relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 2014, No. 53, 112–123. DOI: 10.1016/j.jrp.2014.09.004

Kenny D.A., Kashy D.A., Cook W.L. *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press, 2006.

Laurenceau J-P, Barrett L.F., Rovine M.J. The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 2005, No. 19, 314–323. DOI: 10.1037/0893-3200.19.2.314

Lemay E.P., Lin J.L., Muir H.J. Daily affective and behavioral forecasts in romantic relationships: Seeing tomorrow through the lens of today. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2015, No. 41(7), 1005–1019. <https://doi.org/10.1177/0146167215588756>

Lemay E.P., Venaglia R.B. Relationship Expectations and Relationship Quality. *Review of General Psychology*, 2016, No. 20(1), 57–70. DOI: 10.1037/gpr0000066

Markus H., Nurius P. Possible Selves. *American Psychologist*, 1986, No. 41(9), 954–969. DOI: 10.1037/0003-066X.41.9.954

Murray S.L., Holmes J.G., Bellavia G., Griffin D.W., and Dolderman D. Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, No. 82, 563–581. DOI: 10.1037/0022-3514.82.4.563

Oettingen G., Mayer D. The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, No. 83(5), 1198–1212. DOI: 10.1037/0022-3514.83.5.1198

Rempel J.K., Ross M., Holmes J.G. Trust and Communicated Attributions in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, No. 81(1), 57–54. DOI:10.1037/0022-3514.81.1.57

Rosenberg M. Self-Esteem Scale. *Measures of Social Psychological Attitudes*, 1972, 98–101.

Ruvolo A.P., Markus H.R. Possible Selves and performance: the power of self-relevant imagery. *Social Cognition*, 1992, No. 10(1), 95–124. DOI: 10.1521/soco.1992.10.1.95

Sacher J.A., Fine M.A. Predicting relationship status and satisfaction after six months among dating couples. *Journal of Marriage & the Family*, 1996, No. 58(1), 21–32. DOI:10.2307/353374

Schindler I., Berg C., Butler J., Fortenberry K., and Wiebe D. Late-Midlife and Older Couples' Shared Possible Selves and Psychological Well-being During Times of Illness: The Role of Collaborative Problem Solving. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 2010, No. 65, 416–24. DOI:10.1093/geronb/gbq030

Slotter E.B., Gardner W.L. Where Do You End and I Begin? Evidence for Anticipatory, Motivated Self–Other Integration Between Relationship Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, No. 96(6), 1137–1151. DOI: 10.1037/a0013882

Slotter E.B., Gardner W.L., Finkel E.J. Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2010, No. 36(2), 147–160. DOI: 10.1177/0146167209352250

Smetana J.G, Campione-Barr N., Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu Rev Psychol*, 2006, No. 57, 255–284. DOI: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190124

Sprecher S., Treger S., Wondra J.D., Hilaire N., and Wallpe K. Taking turns: reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *J Exp Soc Psychol*, 2013, No. 49, 860–866. DOI:10.1016/J.JESP.2013.03.017

Гришутина М.М., Костенко В.Ю. Возможные Я в романтических отношениях: ...

Srivastava S., McGonigal K.M., Richards J.M., Butler E.A., and Gross J.J. Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, No. 91, 143–153. DOI: 10.1037/0022-3514.91.1.143

Sternberg R. J., Barnes M. L. Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, No. 49(6), 1586–1608. DOI: 10.1037/0022-3514.49.6.1586

Wieselquist J. Interpersonal forgiveness, trust and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2009, No. 26(4), 531–548. DOI: 10.1177/0265407509347931

Wilson S.J., Jon Barrineau M., Butner J., and Berg C.A. Shared Possible Selves, Other-Focus, and Perceived Wellness of Couples With Prostate Cancer. *Journal of Family Psychology*, 2014, No. 28(5), 684–691. DOI: 10.1037/fam0000015

Поступила в редакцию: 27 июня 2022 г. Дата публикации: 20 декабря 2023 г.

Сведения об авторах

Гришутина Милена Максимовна. Аспирантка Школы по психологии, стажер-исследователь Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет Высшая Школа Экономики, ул. Мясницкая, д. 20, 101000, Москва, Россия.

E-mail: mgrishutina@hse.ru

Костенко Василий Юрьевич. Кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, старший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет Высшая Школа Экономики, ул. Мясницкая, д. 20, 101000, Москва, Россия.

E-mail: vkostenko@hse.ru

Ссылка для цитирования

Гришутина М.М., Костенко В.Ю. Возможные Я в романтических отношениях: их характеристики и возможности интервенции. Психологические исследования. 2023. Т. 16, № 91. С. 2.
URL: <https://psystudy.ru>

Адрес статьи: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i91.1451>

Grishutina M.M.¹, Kostenko V.Yu.¹ Possible selves in romantic relationships: their characteristics and intervention potential

¹ HSE University, Moscow, Russia

“Potential” in romantic relationships is of significant interest from both explanatory and applied (psychotherapeutic) perspectives. In the current study, the construct of the “Possible Self” was employed to operationalize this aspect of life. The phenomenon of agency, fundamental to the Possible Self, can serve as a developmental resource for romantic relationships (enhancing their quality) and has practical implications. The first stage of the study involved 36 couples and the second stage – 136 individuals in relationships. The modified diagnostic technique for the Possible Self by K. Hooker, a test for existential motivations in interpersonal relationships, a codependency test in relationships and M. Rosenberg's self-esteem scale were utilized. The research design aimed to compute discrepancies in how partners evaluate each other's potentials, envisioning them as their own potentials. By assuming what the other partner sees as desirable future development for the couple, a person compares this vision with their own, ultimately assessing how these possibilities resonate with them. The results demonstrate that the level of concordance in assessments of the Possible Self is associated with the level of relationship satisfaction.

Keywords: possible self, self-concept, interpersonal relationships, existential fulfillment, relationship satisfaction

References

Varga A.Ia. Vvedenie v sistemnuu semeinuu psikhoterapiiu. M.: Kogito-Tsentr, 2011. 240. (In Russian)

Zolotareva A.A. Validity and reliability of the Russian version of the Rosenberg self-esteem scale. // Vestnik Omskogo universiteta. Seria: Psikhologiya. 2020, No. 2, 52–57. DOI:10.24147/2410-6364.2020.2.52-57. (In Russ., abstr. in Engl.).

Kostenko V.Yu. Possible Self: Theory by Hazel Markus. Psychology. Journal of the Higher School of Economics, 2016, Vol. 13, No. 2, 421–430.

Kostenko V.Yu., Grishutina M.M. Impossible Self: preliminary research in the context of the theory of Hazel Marcus [Elektronnyi resurs]. Penzenskii psikhologicheskii vestnik. 2018, No. 1, 126–148. DOI: 10.17689/psy-2018.1.8. (In Russ., abstr. in Engl.)

Kronik A.A., Kronik E.A. Psikhologiya chelovecheskikh otnoshenii. // Dubna: Kogito-Tsentr. 1998. 224 (In Russian)

Längle A. Fundamental'nye motivatsii ekzistentsii kak deistvennaia struktura ekzistentsial'no-analicheskoi terapii [Elektronnyi resurs]. Ekzistentsial'nyi analiz, 2009, No. 1, 9–30. Available at: http://aeapp.ru/sites/default/files/uploads/bulletin_11.pdf (Accessed 25.05.2020) (In Russian)

Moskalenko V.D. Zavisimost'. Semeinaia bolezn'. // Moskva: Institut konsul'tirovaniia i sistemnykh reshenii. 2014. 360. (In Russian)

Skvortsova S.N., Shumskii V.B. Strukturnaia model' fenomena zavisimosti v blizkikh mezhlichnostnykh otnosheniakh [Elektronnyi resurs]. Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapiia = Counseling Psychology and Psychotherapy, 2013, No. 44, 51–69. Available at: <https://psyjournals.ru/mpj/2013/n4/65279.shtml> (Accessed 25.05.2020). (In Russian)

Skinner R., Kliiz Dzh. Sem'ia i kak v nei utselet'. // Perv. s angl. N.M. Padalko. Moskva: ACT. 2004. 272. (In Russian)

Ukolova E.M., Shumskii V.B. Test ekzistentsial'nykh motivatsii v mezhlichnostnykh otnosheniakh: razrabotka i aprobatsiia. Ekzistentsial'nyi analiz, 2012, No. 4, 187–202. (In Russian)

Ukolova E.M., Shumskii V.B., Osin E.N. TEMMO – oprosnik dlia otsenki ekzistentsial'noi ispolnennosti v otnosheniakh: faktornaia struktura, nadezhnost' i validnost' [Elektronnyi resurs]. Ekzistentsial'nyi analiz, 2016, No. 8, 151–217. Available at: <https://publications.hse.ru/pubs/share/folder/ulgixze7dp/192257069.pdf> (Accessed 25.05.2020). (In Russian)

Assad K.K., Donnellan M.B., Conger R.D. Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, No. 93(2), 285–297. DOI: 10.1037/0022-3514.93.2.285

Berscheid E. The greening of relationship science. *American Psychologist*, 1999, No. 54, 260–266. DOI: 10.1037//0003-066x.54.4.260

Buss D.M. The great struggles of life: Darwin and the emergence of evolutionary psychology. *American Psychologist*, 2009, No. 64, 140–148.

Campbell L., Stanton S.C. Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 2019, No. 25, 148–151. DOI: 10.1016/j.copsyc.2018.08.004

Cramer D. Consensus Change, Conflict, and Relationship Satisfaction in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology*, 2002, No. 135(3), 313–320. DOI: 10.1080/00223980109603701

Cross S., Markus H. Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 1994, No. 86(3), 423–438.

Dyrenforth P.S., Kashy D.A., Donnellan M.B., Lucas R.E. Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, No. 99, 690–702. DOI:10.1037/a0020385.

Erikson M.G. The Meaning of the Future: Toward a More Specific Definition of Possible Selves. *Review of General Psychology*, 2007, No. 11(4), 348–358. DOI:10.1037/1089-2680.11.4.348

Fincham F.D., Beach S.R.H. Relationship satisfaction. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press. 2006, 579–594.

Finkel E.J., Eastwick P.W., Karney B.R., Reis H.T., and Sprecher S. Online dating: A critical analysis from the perspective of psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 2012, No. 13, 1–64. DOI:10.1177/1529100612436522

Finkenauer C., Buyukcan-Tetik A. To know you is to feel intimate with you: Felt knowledge is rooted in disclosure, solicitation, and intimacy. *Family Science*, 2015, No. 6(1), 109–118. DOI:10.1080/19424620.2015.1082012

Fischer J.L., Spann L., Crawford D. Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 1991, No. 8, 87–100.

Fletcher G.J.O., Simpson J.A., Thomas G., and Giles L. Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, No. 76(1), 72–89. DOI:10.1037/0022-3514.76.1.72

Floyd K. *Communicating affection: Interpersonal behavior and social context*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2006.

Furler K., Gomez V., Grob A. Personality perceptions and relationship satisfaction in couples [Electronic Resources]. *Journal of Research in Personality*, 2014, No. 50, 33–41. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656614000178?via%3Dihub>. (Accessed: 23.05.2020).

Gerlach T.M., Driebe J.C., Reinhard S.K. Personality and Romantic Relationship Satisfaction. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. 2018, 1–8. DOI: 10.1007/978-3-319-28099-8_718-1

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, 405–423. DOI: 10.17323/1813-8918-2022-2-405-423

Guerrero L.K., Anderson P.A., Afifi W.A. *Close Encounters: Communication in Relationships* (3rd ed.). Los Angeles: Sage, 2011.

Hendrick S.S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 1988, Vol. 50, No. 1, 93–98. DOI:10.2307/352430

Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 1992, No. 47(2), 85–95. DOI: 10.1093/geronj/47.2.p85

Hudson N.W., Fraley R.C. Partner similarity matters for the insecure: Attachment orientations moderate the association between similarity in partners' personality traits and relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 2014, No. 53, 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.09.004>.

Kenny D.A., Kashy D.A., Cook W.L. *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press, 2006.

Laurenceau J-P, Barrett L.F., Rovine M.J. The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 2005, No. 19, 314–323. DOI: 10.1037/0893-3200.19.2.314

Lemay E.P., Lin J.L., Muir H.J. Daily affective and behavioral forecasts in romantic relationships: Seeing tomorrow through the lens of today. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2015, No. 41(7), 1005–1019. <https://doi.org/10.1177/0146167215588756>

Lemay E.P., Venaglia R.B. Relationship Expectations and Relationship Quality. *Review of General Psychology*, 2016, No. 20(1), 57–70. DOI: 10.1037/gpr0000066

Markus H., Nurius P. Possible Selves. *American Psychologist*, 1986, No. 41(9), 954–969. DOI: 10.1037/0003-066X.41.9.954

Murray S.L., Holmes J.G., Bellavia G., Griffin D.W., and Dolderman D. Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, No. 82, 563–581. DOI: 10.1037/0022-3514.82.4.563

Oettingen, G., & Mayer, D. The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, No. 83(5), 1198–1212. DOI: 10.1037/0022-3514.83.5.1198

Rempel J.K., Ross M., Holmes J.G. Trust and Communicated Attributions in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, No. 81(1), 57–54. DOI:10.1037/0022-3514.81.1.57

Rosenberg M. Self-Esteem Scale. Measures of Social Psychological Attitudes. 1972, 98–101.

Ruvolo A.P., Markus H.R. Possible Selves and performance: the power of self-relevant imagery. *Social Cognition*, 1992, No. 10(1), 95–124. DOI: 10.1521/soco.1992.10.1.95

Sacher J.A., Fine M.A. Predicting relationship status and satisfaction after six months among dating couples. *Journal of Marriage & the Family*, 1996, No. 58(1), 21–32. DOI:10.2307/353374

Schindler I., Berg C., Butler J., Fortenberry K., and Wiebe D. Late-Midlife and Older Couples' Shared Possible Selves and Psychological Well-being During Times of Illness: The Role of Collaborative Problem Solving. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 2010, No. 65, 416–24. DOI:10.1093/geronb/gbq030

Slotter E.B., Gardner W.L. Where Do You End and I Begin? Evidence for Anticipatory, Motivated Self–Other Integration Between Relationship Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, No. 96(6), 1137–1151. DOI: 10.1037/a0013882

Slotter E.B., Gardner W.L., Finkel E.J. Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2010, No. 36(2), 147–160. DOI: 10.1177/0146167209352250

Smetana J.G, Campione-Barr N., Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu Rev Psychol.* 2006, No. 57, 255–284. DOI: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190124

Sprecher S., Treger S., Wondra J.D., Hilaire N., and Wallpe K. Taking turns: reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *J Exp Soc Psychol*, 2013, No. 49, 860–866. DOI:10.1016/J.JESP.2013.03.017

Srivastava S., McGonigal K.M., Richards J.M., Butler E.A., and Gross J.J. Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, No. 91, 143–153. DOI: 10.1037/0022-3514.91.1.143

Sternberg R.J., Barnes M.L. Real and ideal others in romantic relationships: Is four a crowd? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, No. 49(6), 1586–1608. DOI: 10.1037/0022-3514.49.6.1586

Wieselquist J. Interpersonal forgiveness, trust and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2009, No. 26(4), 531–548. DOI: 10.1177/0265407509347931

Wilson S.J., Jon Barrineau M., Butner J., and Berg C.A. Shared Possible Selves, Other-Focus, and Perceived Wellness of Couples With Prostate Cancer. *Journal of Family Psychology*, 2014, No. 28(5), 684–691. DOI: 10.1037/fam0000015

Information about authors

Grishutina Milena Maksimovna. Ph.D. student in Psychology, Research Assistant in International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia.

E-mail: mgrishutina@hse.ru

Kostenko Vasily Yurievich. Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Senior Research Fellow in International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, HSE University, Moscow, Russia.

E-mail: vkostenko@hse.ru

For citation: Grishutina M.M., Kostenko V.Yu. Possible Selves in Romantic Relationships: Possible selves in romantic relationships: their characteristics and intervention potential. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 2023, Vol. 16, No. 91, p. 2. <https://psystudy.ru>