

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.923.2

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-2-90-101>



Научный обзор



RUIVRD

Я-Возможное: содержательный и структурный аспекты

Алина С. Медведева

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

✉ myagkova@sfedu.ru

Аннотация

Введение. В условиях социально-экономической неопределённости, изменений привычного образа жизни и жизненных сценариев Я-Возможное приобретает особую значимость как способ осмысления и планирования жизненной перспективы личности. Теоретический анализ показывает, что содержание и структура Я-Возможного, а также его отличия от других измерений Я-концепции остаются разработанными неравномерно и требуют дальнейшего уточнения.

Цель. Обобщение содержательного и структурного аспектов Я-Возможного на основе теоретического анализа.

Теоретический обзор. С момента введения понятия «Я-Возможное», и изучения желаемого и избегаемого Я-Возможного, оно было расширено за счёт выделения дополнительных видов, что позволило усилить объяснительный потенциал данного измерения. Это, в частности, дало возможность объяснить парадокс одновременной стабильности и изменчивости Я, а также прояснить сложный и нелинейный характер взаимосвязи между Я-концепцией и поведением личности.

Отмечается, что Я-Возможное соотносится с различными сферами жизнедеятельности личности и может актуализироваться как одновременно, так и в разные временные периоды.

Обсуждение результатов. Показано, что содержание Я-Возможного представляет собой многомерную организацию представлений личности о себе в перспективе возможного будущего, включающую когнитивный и эмоциональный компоненты. Данные представления различаются по ценностно-смысловой направленности, временной перспективе, степени реалистичности, детализированности и субъективной значимости. Отмечено, что структура Я-Возможного раскрывается в связях между его компонентами взаимосвязях с другими измерениями Я-концепции, прежде всего с Я-Будущим и Я-Идеальным, в соотношении различных видов Я-Возможного, их связи с личностными целями, поведенческой регуляцией, индивидуально-психологическими особенностями, уровнями организации и психологическими состояниями. Наряду с этим, Я-Возможное выполняет интегративную функцию, связывая представления о будущем с текущим опытом и поведением личности.

Заключение. Изучение Я-Возможного имеет практическое значение, поскольку позволяет глубже понять, каким образом представления личности о возможном будущем связаны с её мотивацией, выбором целей и особенностями поведения.

Ключевые слова: измерение Я-концепции, Я-Возможное, содержательный аспект, структурный аспект, жизненная перспектива, образ будущего

Для цитирования. Медведева, А. С. (2026). Я-Возможное: содержательный и структурный аспекты. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 9(2), 90–101. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-2-90-101>

Concept Self-Possible: Content and Structural Aspects

Alina S. Medvedeva 

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ myagkova@sfedu.ru

Abstract

Introduction. In the conditions of socio-economic uncertainty, changes in the usual way of life and life scenarios, the Self-Possible becomes particularly important as a way of understanding and planning the life perspective of an individual. Theoretical analysis shows that the content and structure of the Self-Concept, as well as its differences from other dimensions of the Self-concept, remain unevenly developed and require further clarification.

Objective. Generalization of the content and structural aspects of the Self-Possible on the basis of theoretical analysis.

Theoretical Review. Since the introduction of the concept of “Self-Possible”, and the study of the desired and avoided Self-Possible, it has been expanded by identifying additional types, which has strengthened the explanatory potential of this dimension. This, in particular, made it possible to explain the paradox of simultaneous stability and variability of the Self, as well as to clarify the complex and nonlinear nature of the relationship between the Self-concept and personal behavior. It is noted that the Self-Possible correlates with various spheres of a person’s life activity and can be updated both simultaneously and in different time periods.

Discussion. It is shown that the content of the Self-Possible is a multidimensional organization of the individual’s ideas about himself in the perspective of a possible future, including cognitive and emotional components. These representations differ in their value-semantic orientation, time perspective, degree of realism, detail, and subjective significance. It is noted that the structure of the Self-Possible is revealed in the relationships between its components, relationships with other dimensions of the Self-concept, primarily with the Self-Future and the Self-Ideal, in the ratio of various types of Self-Possible, their connection with personal goals, behavioral regulation, individual psychological characteristics, levels of organization and psychological states. Along with this, the Self-Possible performs an integrative function, linking ideas about the future with the current experience and behavior of the individual.

Conclusion. The study of the Self-Possible is of practical importance, since it allows us to better understand how a person’s ideas about the possible future are related to his motivation, choice of goals and behavioral characteristics.

Keywords: Self-concept dimension, Self-Possible, content aspect, structural aspect, life perspective, image of the future

For Citation. Medvedeva, A. S. (2026). Concept Self-Possible: content and structural aspects. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 9(2), 90–101. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-2-90-101>

Введение

В современных условиях стремительных социальных изменений, неопределённости и расширения возможностей индивидуального выбора проблема осмысления будущего приобретает особую значимость. Одним из ключевых понятий, позволяющих раскрыть направленность личности в будущее в рамках Я-концепции является «Я-Возможное», отражающее представления человека о том, кем он может стать, кем хотел бы стать и кем боится стать (Markus & Nurius, 1986).

На сегодняшний день в научном сообществе накоплены знания о роли Я-Возможного в регуляции поведения, мотивации и личностного развития. Показано, что образы возможного будущего выступают важным механизмом целеполагания, саморегуляции и адаптации личности к изменяющимся условиям. Вместе с тем остаются открытыми вопросы, касающиеся содержания и структуры Я-Возможного, а также его отличий от других измерений Я-концепции. При этом отмечается дисбаланс между теоретической разработанностью Я-Возможного и эмпирическим изучением, остающимся недостаточно представленным в современной психологической науке.

Таким образом, существующие теоретические и эмпирические пробелы в изучении содержания и структуры Я-Возможного обуславливают необходимость его дальнейшего психологического осмысления, что определяет теоретическую значимость и практическую актуальность данного исследования.

В соответствии с вышесказанным, целью настоящей статьи является обобщение содержательного и структурного аспектов Я-Возможного на основе теоретического анализа.

Теоретический обзор

Авторы, исследующие Я-Возможное, используют различную понятийную терминологию, включая такие обозначения, как образ, представление, конструкт, феномен. При этом внимание акцентируется на различных аспектах, например, ситуативности или устойчивости, организованности, феноменологической данности. Вместе с тем представляется обоснованным рассматривать Я-Возможное как Я-измерение – относительно устойчивое представление о себе, соотносённое с определённой сферой жизнедеятельности и отражающее потенциальные варианты личностного становления. Данное понимание соответствует представлениям о Я-концепции как многомерной системе, включающей различные измерения, дифференцируемые по критериям их отнесённости к сфе-

рам жизнедеятельности, к сферам личности, временной перспективе и степени реальности осознаваемого содержания (Столин, 1983; Джанерьян, 2004).

С момента введения понятия «Я-Возможное», которое раскрывается через когнитивные репрезентации того, кем человек потенциально может стать, кем бы он искренне хотел стать, и того, кем он боится стать, (Markus & Nurius, 1986, с. 954) оно претерпело значительное развитие и уточнение. Первоначально выделяемые желаемые и избегаемые Я Возможные со временем были дополнены другими видами, что позволило расширить объяснительный потенциал данного измерения. В частности, это способствовало решению ряда классических проблем психологии личности, ранее считавшихся трудноразрешимыми. К их числу относятся парадокс одновременной стабильности и изменчивости Я (Синчурина, 2012; Костенко, 2016), а также сложный, нелинейный характер взаимосвязи между Я-концепцией и реальным наблюдаемым поведением (Markus & Nurius, 1986; Markus & Wurf, 1987).

Представления о себе возможном могут актуализироваться и переживаться индивидом одновременно либо по отдельности в различные моменты времени, и соотносятся с наиболее значимыми сферами жизнедеятельности личности, включая профессиональное становление, карьеру, образование, здоровье, образе жизни и социальное положение (Horstmanshof & Zimitat, 2003).

В эмпирических исследованиях Я-Возможное фиксируется в виде следующих самоописаний, например: «Я умный, успешно сдавший тест по алгебре», «Я здоровый, сбросивший вес», «Я отчисленный, не сумевший окончить среднюю школу» и др. (Oyserman et al., 2007). При этом Я-Возможное может быть обобщённым, генерализованным состоянием (счастливый или реализованный). Исходя из этого, представления являются детализированными или абстрактными образами будущего (Василевская и Молчанова, 2016). Кроме того, различные Я-Возможные различаются и характеризуются степенью проработанности (от размытых до чётко оформленных), субъективной значимостью и частотой обращения к ним (Vick, 2011), что указывает на их иерархическую организацию. Это даёт основание исследователям относить Я-Возможное по содержанию к когнитивному компоненту Я-концепции (Василевская и Молчанова, 2016; Vick, 2011). Наряду с этим имеют место данные о том, что Я-Возможное сопряжено с отрицательной или положительной оценкой (Минюрова и Щербакова, 2011), поэтому оно включает в себя не только когнитивный, но и эмоциональный компонент.

В этом контексте представляется целесообразным дальнейшее уточнение содержания Я-Возможного посредством выделения его видов на основе оценки (положительной или отрицательной).

Содержательный аспект изучения Я-Возможного. В научном дискурсе понятие «содержание» традиционно рассматривается как совокупность элементов, свойств и связей, образующих предмет, явление или процесс. Так, в философской традиции содержание определяется как единство частей, связей и свойств, формирующих целостность объекта (Некрасова, 2008). В психологическом контексте содержание трактуется как совокупность свойств, признаков и отношений объектов, при этом его ядро составляют наиболее существенные и отличительные характеристики (Головин, 1998).

Для уточнения определения содержания Я-Возможного требуется обращение к категориям возможного и потенциального. В классическом учении Аристотеля развитие понимается как переход от потенциального состояния к актуальному, где потенция выступает как внутренняя способность вещи быть иной, чем она есть в настоящий момент, тогда как акт представляет собой её реализацию. Возможность при этом определяется как становление предмета при наличии условий для его возникновения, а действительность – как реализованная возможность (Философский энциклопедический словарь, 1983).

В современной психологии возможного подчёркивается, что из множества объективно допустимых возможностей субъект выделяет те, которые обладают для него ценностной и смысловой значимостью и в силу этого рассматриваются как потенциальные варианты действий (Леонтьев, 2022).

Таким образом, использование понятия «потенциальное» для дефиниции Я-Возможного представляется целесообразным, поскольку Я-Возможное отражает не весь спектр гипотетически возможного, а лишь те варианты будущего, которые субъективно значимы, осмыслены и соотносены с личностными целями.

В этой связи под содержанием Я-Возможного в рамках данной работы понимается совокупность представлений личности о себе, включая отражённые качества и характеристики, рассматриваемые в контексте потенциальных вариантов собственного становления в разных сферах жизнедеятельности и во временной перспективе.

Желаемое Я-Возможное – совокупность позитивно окрашенных представлений личности о том, какой она хотела бы стать в будущем (Markus & Nurius, 1986). Представления включают в себя цели, идеалы, желаемые роли, состояния и достижения, отражая ценностные ориентации личности и её направленность в будущее (Василевская и Молчанова, 2016). Содержание желаемых Я Возможных варьируется в зависимости от возраста, социального окружения и жизненного этапа (Stevenson, 2012). В соответствии с критерием «возраста» можно выделить ряд доминирующих сфер.

Так, у подростков желаемые Я возможные преимущественно проявляются в описании личностных качеств, которыми они стремятся обладать, а также касаются стремлений и долгосрочных целей в обучении и карьере, которым они придают приоритетное значение по сравнению с другими областями (Efthymiadou et al., 2025).

У молодых людей также доминируют представления, относящиеся к академическим и профессиональным достижениям, которые нередко выражаются через конкретные и формализованные критерии успеха (например, получение диплома, построение карьеры) (Stevenson (2012)). В более зрелом и пожилом возрасте представления о своём возможном будущем касаются физического и психического здоровья, сохранения автономии, семейных ролей и качества повседневной жизни (досуга) (Cross & Markus, 1991). Так, например, в самоописаниях пожилых людей, независимо от пола, встречаются такие высказывания: «быть способным оставаться активным и здоровым еще как минимум десятилетие», «быть любящим прародителем», «иметь возможность заботиться о себе» и др.

Таким образом, желаемые Я-возможные представляют собой позитивно окрашенные представления будущего, основанные на прошлом опыте, отражающие ценностно-смысловое содержание, ориентации личности, которые могут задавать направления будущего, возможного становления.

Вместе с тем могут быть выделены более специфические разновидности желаемого Я-Возможного. Так, особый интерес представляет лучшее Я-Возможное, которое можно рассматривать как особый, идеализированный вариант желаемого будущего, в котором всё складывается наилучшим образом (Февзиева, 2024). Несмотря на то, что лучшее Я-Возможное изучено менее обширно, по сравнению с желаемым, в рамках позитивной психологии, оно было создано как инструмент терапевтической интервенции (King, 2001). При конструировании Лучшего Я-Возможного респондентам предлагается мыслить холистически, охватывая все значимые сферы своего бытия: карьеру, академическую успеваемость, романтические отношения, хобби и физическое здоровье (King, 2001). Максимальная эффективность упражнения достигается за счет детализированности и конкретности представлений. Респондентам рекомендуют воображать точные детали (в какой компании они работают, кто находится рядом с ними, как выглядит их дом), абстрагируясь от прошлых неудач и финансовых или социальных барьеров. В этом смысле Лучшее Я-Возможное отражает высокий уровень агентности. Дополнительно участников просят вообразить и письменно описать версию себя, реализовавшую все свои мечты, что способствует повышению уровня оптимизма (Loveday et al., 2018).

Таким образом, лучшее Я-Возможное сохраняет общую ценностную направленность, присущую желаемым Я-Возможным, однако отличается большей степенью идеализации и проработанности образа. Содержательно данные репрезентации охватывают все значимые сферы жизнедеятельности каждого респондента, однако тяжело отследить их наполненность, за счет их многообразия и специфичности.

Далее, среди желаемых Я-Возможных можно выделить самосовершенствующие и саморегуляционные виды. Особое внимание их различению уделяется в работах Д. Ойсерман и Ш. Страчен, что позволяет уточнить их содержательное наполнение и присущие им характеристики (Oyserman et al., 2015; Strachan et al., 2016).

Самосовершенствующее Возможное Я представляет собой образ желаемого будущего, ориентированный на идеализированные представления о себе (Sprauls, 2021). Его содержание включает привлекательные, эмоционально значимые сценарии, такие как успех, признание, физическую привлекательность или достижения. Характерной особенностью данного типа является его абстрактность и относительная оторванность от конкретных условий реализации, они существуют преимущественно как желаемые состояния.

Саморегуляционное Возможное Я, напротив, представляет собой желаемый образ будущего, который характеризуется большей конкретностью и практической направленностью. Его содержание включает представления о необходимых действиях, а также учёт возможных препятствий. В этом случае образ будущего тесно связан с текущей реальностью и предполагает последовательный переход от настоящего состояния к будущему, к желаемой цели (Grishutina & Kostenko, 2022; Altintas et al 2020).

Данные разновидности желаемого Я-Возможного наиболее активно изучаются в деятельности, требующих постоянного волевого контроля, преодоления дискомфорта и долгосрочного планирования, прежде всего в сферах физической активности и спорта (Strachan et al., 2016).

Таким образом, самосовершенствующие и саморегуляционные Я Возможные различаются между собой по степени конкретности, проработанности и связи с реальными условиями достижения. Первые характеризуются абстрактностью и ориентированностью на желаемый результат, тогда как вторые – детализированностью, включённостью поведенческих стратегий и опорой на актуальную жизненную ситуацию.

Наряду с желаемыми Я-Возможными и их разновидностями важное место занимают избегаемые Я-Возможные, отражающие отрицательную оценку потенциальных вариантов развития личности. Они характеризуются большей гетерогенностью по сравнению с желаемыми, что обусловлено индивидуализированным характером страхов и негативных ожиданий. Их содержание также варьируется в зависимости от возраста (Cross & Markus, 1991). Например, в молодости переживания чаще связаны с внешностью, абстрактными характеристиками личной неуспешности (например, «быть несчастным»), а также межличностными отношениями. В зрелом возрасте от 40 до 59 лет доминируют опасения, связанные не только с внешностью, но и с психическим здоровьем (например, утратой когнитивных функций), материальной нестабильностью, непредвиденными обстоятельствами в профессиональной сфере, а также потерей близких людей. В пожилом возрасте страхи проявляются в опасениях относительно утраты здоровья, автономии и значимых социальных связей. Кроме того, мужчины чаще ориентированы на профессиональные неудачи, тогда как женщины – на межличностную сферу (Cross & Markus, 1970). При этом

следует отметить, что недостаточно актуальных эмпирических данных, позволяющих полно раскрыть различия в содержании Я-Возможного в зависимости от пола субъекта.

Д. Ойсерман и ее коллегами было проведено ряд исследований, которые сфокусированы на проявлениях деликвентности и академической неуспеваемости (Schwartz et al., 2011.). Результаты показали, что подростки с высоким уровнем деликвентного поведения значительно чаще прямо указывают «криминал» или «преступность» в качестве своего избегаемого Я-Возможного. В более младшем подростковом возрасте (7–8 классы) доминирующим избегаемым Я выступает страх академического провала (Stoddard et al., 2016).

Таким образом, избегаемые Я-Возможные представляют собой негативно окрашенные образы будущего, которые отражают антиценности личности. Содержательно данные репрезентации включают в себя страхи, опасения и нежелательные сценарии развития, обусловленные утратой значимых ресурсов, неудачами в ключевых жизненных сферах, нарушением межличностных отношений, ухудшением физического и психического состояния, а также потерей социальной и личностной идентичности.

В рамках данной статьи потерянные Я-Возможные и невозможные рассматриваются как разновидности избегаемых Я-Возможных, поскольку их объединяет негативная оценочная направленность, обусловленная представлениями о нежелательных, утраченных или недостижимых вариантах развития личности. Вместе с тем представляется важным уточнение их содержания, в связи с тем, что между ними существуют принципиальные различия.

Так, особое внимание уделяется потерянным Я-Возможным (King & Mitchell, 2015), которые определяются как темпоральные репрезентации себя, а в прошлом относились к ожиданиям успеха, но в силу объективных обстоятельств или сделанных выборов утратили свою актуальность и больше не являются частью реальной перспективы индивида («то, кем я мечтал стать, но уже никогда не стану») (Grishutina & Kostenko, 2022). Уникальность потерянного Я-Возможного заключается в его сложном, неоднозначном влиянии на психику, поскольку оно отражает не предвосхищение будущих угроз, а переживание утраты значимых жизненных перспектив. Для анализа потерянного Я исследователями были выделены две важные характеристики: салиентность (степень доступности, частота актуализации мыслей) и элаборация (степень детализации, образная насыщенность воспоминаний), позволяющие оценить глубину переживания утраты и её влияние на личностную динамику.

Содержание большинства потерянных Я-Возможных соотносится с карьерой и профессиональной деятельностью субъекта (King & Mitchell, 2015). Вторыми по значимости стали сферы увлечений и хобби, которые не получили развития и не переросли в значимую деятельность. Кроме того, респонденты упоминают утрату возможностей для развития специфических навыков и способностей (Волченкова и Молчанова, 2019).

В рамках цитируемого исследования были обнаружены различия в содержании потерянного Я-Возможного у мужчин и женщин. Мужчины сфокусированы на профессиональной деятельности и карьере, тогда как женщины чаще сожалеют об утраченных возможностях в сфере учебы и образования. При этом для российской выборки характерна низкая представленность утраченных возможностей в сфере романтических и семейных отношений, что существенно отличает её от зарубежных (в частности, американских) данных (Волченкова и Молчанова, 2019).

Представляется важным, что потерянные Я-Возможные преимущественно содержат утраченные позитивные образы (желаемые Я), тогда как нереализованные негативные сценарии, страхи (избегаемые Я) значительно реже осознаются как значимые события (Волченкова и Молчанова, 2019). Это указывает на особую роль утраченных позитивных ожиданий в формировании переживания личностных потерь.

Таким образом потерянные Я возможные характеризуются ретроспективной направленностью, степенью детализированности, частотой актуализации. Их содержание наполнено утраченными надеждами и мечтаниями, нереализованными значимыми вариантами жизненного пути в доминирующих сферах у мужчин и женщин.

Дальнейшее развитие представлений о Я-Возможном получило продолжение в исследованиях отечественных психологов М.М. Гришутиной и В.Ю. Костенко, которые предложили и эмпирически подтвердили невозможное Я (Grishutina & Kostenko, 2022). Введение данного понятия позволяет провести разграничение с потерянным Я. Если последнее связано с утратой возможностей в прошлом и их недостижимостью, то невозможное Я существует в настоящем и направлено в будущее.

Невозможное Я определяется как крайне желаемое и субъективно значимое Я-Возможное, вероятность реализации которого оценивается самим индивидом как нулевая (Гришутина и Костенко, 2019). При этом человек способен детально и осмысленно формулировать и описывать данный образ как мечту, одновременно осознавая невозможность её реализации вследствие непреодолимых внутренних или внешних ограничений.

Таким образом, Невозможное Я, являясь разновидностью избегаемого Я-Возможного, характеризуется выраженной ценностной значимостью, направленностью в будущее, и осознанием недостижимости. Его содержание отражает значимые, но субъективно недостижимые представления о желаемом будущем.

Наряду с рассмотрением Я-Возможного с точки зрения его оценочной направленности, в исследованиях уделяется внимание межличностному характеру данных представлений.

Исторически Я-Возможное рассматривалось как интрапсихическое измерение Я-концепции. Однако работы И. Шиндлера, С. Уилсон и их коллег существенно расширили его понимание, предложив Разделенные Я-Возможные (Schindler et al., 2010; Wilson et al., 2014; Grishutina & Kostenko, 2022).

Разделенные Я-Возможные – представления будущего, которые формируются, осмысляются и реализуются не индивидуально, а совместно партнёрами внутри диады, чаще всего в супружеских парах (Wilson et al., 2014).

Эмпирическое обоснование разделенных Я-Возможных было получено при исследовании семейных пар, столкнувшихся с тяжелыми хроническими заболеваниями. Наиболее известным является работа С. Уилсон и ее коллег, посвящённой мужчинам, проходящим лечение от рака. Было показано, что при описании своего Я-Возможного респонденты нередко включают партнёра как значимого участника будущего или формулируют цели, носящие выраженный совместный характер (например, совместные путешествия после лечения, воспитание внуков, обустройство дома) (Wilson et al., 2014). Таким образом была выделена особая категория Я-Возможного «ориентация на другого».

Разделенное Я-Возможное характеризуется направленностью в будущее и интерпсихическим содержанием, выражающимся в совместных целях, ожиданиях и жизненных планах. Учитывая сравнительно низкую степень разработанности данного вида, можно предположить, что его проявления не ограничиваются супружескими отношениями и могут охватывать более широкий круг значимых других, включая родственные, дружеские и профессиональные взаимоотношения.

Вместе с тем выявленная вариативность содержания Я-Возможного указывает на более широкую проблему, а именно, методическую неоднородность его изучения. Данная трудность относится к исследованию Я-Возможного в целом и проявляется в отсутствии единых стандартов его диагностики и преобладании самоотчётных методов.

Так, в исследованиях Я-Возможного широко применяются интервью, опросы и процедуры контент-анализа, что, с одной стороны, позволяет фиксировать разнообразие содержательных характеристик, а с другой – затрудняет сопоставление и обобщение результатов (Markus & Nurius, 1986; Oyserman et al., 2007). Кроме того, использование открытых вопросов усиливает зависимость данных от субъективной интерпретации респондентов, что ограничивает их точность (Vick, 2011; Oyserman, 2015).

Таким образом, содержание Я-Возможного представляет собой сложную, многомерную и дифференцированную организацию представлений личности о себе в перспективе возможного будущего, включающее как когнитивный, так и эмоциональный компоненты. Эти представления могут быть как положительно, так и отрицательно окрашены и различаются по ценностно-смысловой направленности, временной перспективе, степени реалистичности, детализированности и субъективной значимости. Содержательно Я-Возможное охватывает широкий спектр сфер жизнедеятельности личности, отражая её ориентацию в отношении различных аспектов будущего развития.

Вместе с тем анализ литературы свидетельствует о неравномерной разработанности содержания Я-Возможного. Наиболее подробно изучены желаемые и избегаемые Я-Возможные, тогда как их более специфические разновидности остаются исследованными фрагментарно и требуют дальнейшей теоретической и эмпирической проработки.

Структурный аспект изучения Я-Возможного. В философском словаре термин «структура» определяется как совокупность устойчивых связей между компонентами объекта, обеспечивающих его целостность и сохранение при возможных изменениях (Некрасова, 2008).

В психологической науке структура понимается как специфическая организация содержания, его упорядоченность, выражающая внутренние связи и порядок элементов (Карпенко, 1998). Такое понимание предполагает рассмотрение объекта как системы, в которой именно конфигурация и характер связей между элементами определяют её структурную организацию.

Рассмотрение структурного аспекта Я-Возможного предполагает анализ его взаимосвязей с другими измерениями Я-концепции, в частности с Я-Будущим и Я-Идеальным, а также связей между его компонентами, соотношения различных видов Я-Возможного, их связи с личностными целями и поведенческой регуляцией, индивидуально-психологическими особенностями, уровнями организации (ситуационным и жизненным) и психологическими состояниями. Кроме того, Я-Возможное само выступает связующим звеном.

В ряде исследований понятия «будущее Я» и «возможное Я» рассматриваются как взаимосвязанные или частично совпадающие, поскольку оба отражают направленность личности в будущее (Markus & Nurius, 1986; Oyserman et al., 2004). При этом Я-будущее описывает более обобщённое и целостное представление о вероятном развитии личности, включающее ощущение непрерывности себя во времени (Hershfield, 2011), тогда как для Я-Возможного характерны конкретные и вариативные репрезентации того, кем человек может, хочет или боится стать.

Согласно классическому определению, Я-Возможное представляет собой «репрезентации себя в будущем», включающие желаемые, ожидаемые и избегаемые образы (Markus & Nurius, 1986). Тем самым оно выступает как более дифференцированная структура внутри более широкого Я-Будущего. В ряде работ подчёркивается, что Я-Возможные функционируют как связующее звено между настоящим и будущим, придавая будущему личностный смысл и направляя поведение (Markus & Ruvo, 1989; Oyserman et al., 2004).

Таким образом, связь между Я-Будущим и Я-Возможным проявляется в том, что Я-Будущее задаёт общее представление о вероятном и ожидаемом развитии личности, тогда как Я-Возможное расширяет его за счёт включения альтернативных сценариев, охватывающих желаемые, ожидаемые и избегаемые варианты. Тем самым Я-Возможное обеспечивает вариативность будущего и делает его пространством личностного выбора.

Я-Идеальное рассматривается как совокупность представлений личности о том, какой она хочет стать, отражающих её ценности, стремления и внутренние стандарты (Higgins, 1987). В этом смысле Я-Идеальное задаёт нормативно-ценностное направление личностного развития, выступая источником формирования желаемых образов будущего.

Я-Возможное, в свою очередь, конкретизирует данные представления, переводя их из абстрактных желаний в более реальные действия, планы (Markus & Ruvolo, 1989). Тем самым Я-Возможное можно рассматривать как механизм реализации Я-Идеального, обеспечивающий переход от идеалов к потенциальным стратегиям их достижения.

Наряду с этим в структуре Я-Возможного когнитивный и эмоциональный компоненты находятся в тесной взаимосвязи. Содержание образов возможного будущего обуславливает их эмоциональную оценку, тогда как эмоциональное отношение влияет на частоту их актуализации, степень детализированности и реалистичности (Oyserman & Horowitz, 2023). Позитивно окрашенные представления сопровождаются воодушевлением, уверенностью, надеждой, тогда как негативные – тревогой, страхом и напряжением. При этом одна и та же эмоциональная окраска может оказывать различное влияние. С одной стороны усиливать направленность активности, с другой затруднять её, что вероятно зависит от значимости личностных целей и индивидуально-психологических особенностей личности (Сырöseва, 2024; Баранова и Мустафина, 2023).

Таким образом, представления о возможном будущем и их эмоциональная оценка взаимно обуславливают друг друга.

Наиболее изученной является связь между желаемыми и избегаемыми Я-Возможными. Показано, что их отношение носит динамический характер (Oyserman & Horowitz, 2023) и оказывает влияние на регуляцию поведения и достижение целей. Именно наличие баланса между желаемым и избегаемым Я-Возможным способствует формированию мотивационного напряжения, которое одновременно задаёт вектор движения «к» желаемому будущему и «от» нежелательного (Oyserman et al., 2004). Например, страх оказаться не успешным в учебной сфере (избегаемое Я-Возможное) в сочетании со стремлением стать востребованным специалистом (желаемое Я-Возможное) аккумулируют ресурсы, которые направляются на преодоление текущих трудностей.

Наряду с соотношением желаемых и избегаемых Я-Возможных существенное значение имеет их связь с личностными целями. Показано, что выбор и актуализация конкретных Я-Возможных, соотносённых со значимыми целями, оказывают более выраженное влияние на регуляцию поведения, чем сама по себе сбалансированность между желаемыми и избегаемыми Я-Возможными (Сырöseва, 2024).

Саморегуляционное Я-Возможное может само выполнять функцию связи между представлениями о будущем и реальным поведением, обеспечивая переход от образов желаемого или избегаемого будущего к выработке конкретных стратегий действий (Spauls, 2021). Так, например, стремление студентов к высоким академическим достижениям может вступать в конфликт с их представлениями о социально приемлемом поведении (например, избеганием излишней демонстрации академической успешности). В этом случае оно выполняет связующую функцию данных противоречий, выступая своеобразной «дорожной картой», направляющей действия индивида и придающей им смысл и целенаправленность (Markus & Nurius, 1986; Oyserman et al., 2004).

При этом важно отметить, что связь между саморегуляционным Я-Возможным и его поведенческой реализацией опосредована уровнем агентности (целевой самоэффективности) личности. Недостаточная вера в собственную способность к достижению целей ограничивает регулятивный потенциал даже при высокой степени проработанности, тогда как высокая самоэффективность, напротив, способствует реализации и выступает ключевым фактором мотивационной силы Я-возможного (Spauls, 2021; Strachan et al., 2016).

Структура Я-Возможного также обусловлена индивидуально-психологическими особенностями личности. Так, показано, что экстраверсия и высокая субъектность связаны с формированием более реалистичных, проработанных и субъективно значимых желаемых Я-Возможных, тогда как высокий уровень нейротизма соотносится с преобладанием избегаемых Я-Возможных, сопряжённых с тревогой и негативными ожиданиями (Баранова и Мустафина, 2023). В работе В.Ю. Костенко и М.М. Гришутинной (2018) показано, что невозможное Я связано с нейротизмом, а также с руминацией и склонностью к самообвинению, что сопровождается повышенным уровнем негативного аффекта.

Данные результаты согласуются с зарубежными исследованиями. В частности, показано, что люди с высокой самоэффективностью и внутренним локусом контроля чаще формируют детализированные и достижимые образы желаемого будущего, тогда как лица с выраженной тревожностью и низкой самооценкой склонны к актуализации негативных и угрожающих сценариев (Oyserman et al., 2004; Markus & Ruvolo, 1989).

Таким образом, личностные особенности обуславливают преобладание отдельных видов Я-Возможного, содержание которых характеризуется различной степенью проработанности и реалистичности.

Организация Я-Возможного свидетельствует о наличии причинно-следственных связей между его ситуационным и жизненным уровнями. Ситуационный уровень отражает конкретные, краткосрочные представления о себе, актуализирующиеся в отдельных ситуациях. Жизненный уровень представлен более обобщёнными целями, ролями и направлениями развития личности (Гришина, 2018; Поденков и Аванесян, 2026).

Связь между данными уровнями проявляется в том, что ситуационные Я-Возможные могут как способствовать, так и препятствовать реализации более обобщённых жизненных целей. При этом отдельные поведенческие

акты, как правило, не оказывают существенного влияния на достижение Я-Возможного (Oyserman et al., 2004; Wakslak et al., 2008). В то же время регулярные действия способны либо приблизить человека к реализации цели, либо, напротив, закрепить ее на уровне абстрактного и труднодостижимого представления.

В этой связи представляется обоснованным предположить, что связь между ситуационным и жизненным уровнями Я-Возможного может носить причинно-следственный характер и выступать механизмом трансформации образов будущего в реальные поведенческие стратегии.

Кроме того, Я-возможное тесно сопряжено с психологическими состояниями личности. Влияние различных его видов носит амбивалентный характер и определяется их содержательными и структурными особенностями. Так, высокая салиентность потерянного Я-Возможного связана со снижением субъективного благополучия, что обусловлено фиксацией человека на собственных нереализованных жизненных сценариях (King & Raspin, 2004). В то же время регулятивный потенциал потерянного Я зависит от степени элаборации, т.е. глубокой и осмысленной рефлексии над нереализованными вариантами собственного становления, которая способствует личностному развитию и росту (King, 2001).

При этом характер влияния потерянного Я-Возможного зависит от ряда психологических условий. В частности, его конструктивное функционирование опосредовано сохранением агентности и способностью к переработке опыта, тогда как фиксация на негативных переживаниях и снижение самооффективности могут приводить к формированию невозможного Я, сопровождающегося утратой субъективного контроля и усилением негативного самоотношения (Гришутина и Костенко, 2019).

Также следует отметить, что односторонний характер разделённого Я-Возможного выражается в усилении психологического дистресса, особенно в ситуациях тяжёлого жизненного кризиса (Grishutina & Kostenko, 2022).

В отличие от этого, самосовершенствующее и лучшее Я-Возможное преимущественно коррелирует с положительными психологическими состояниями, включая улучшение настроения, повышение уровня оптимизма и субъективного благополучия (Sheldon & Lyubomirsky, 2006)

Таким образом, структура Я-Возможного раскрывается через его взаимосвязи с другими измерениями Я-концепции, прежде всего с Я-Будущим и Я-Идеальным, через связи между его компонентами, соотношение различных его видов и их соотносённость с личностными целями и поведенческой регуляцией, а также через обусловленность индивидуально-психологическими особенностями личности. Связь между ситуационным и жизненным уровнями носит причинно-следственный характер, а влияние различных видов Я-Возможного на психологические состояния является амбивалентным. При этом важно отметить, что Я-Возможное выступает связующим звеном, интегрирующим представления о будущем и идеальным с текущим опытом и поведением личности.

Обсуждение результатов

Проведённый теоретический анализ позволяет рассматривать Я-Возможное как измерение Я-концепции – относительно устойчивое представление о себе, которое включает отражённые качества и характеристики, соотносится с определённой сферой жизнедеятельности, отражает потенциальные варианты личностного становления и временную транспективу.

Анализ содержательного аспекта Я-Возможного показал, что содержание Я-Возможного представляет собой сложную, многомерную и дифференцированную организацию представлений личности о себе в перспективе возможного будущего, включающее как когнитивный, так и эмоциональный компоненты (Василевская и Молчанова, 2016; Vick, 2011; Минюрова и Щербакова, 2011). Эти представления могут быть как положительно, так и отрицательно окрашены и различаются по ценностно-смысловой направленности, временной перспективе, степени реалистичности, детализированности и субъективной значимости. Содержательно Я-Возможное охватывает широкий спектр сфер жизнедеятельности и личности, отражая её ориентацию в отношении различных аспектов будущего развития.

При этом наиболее разработанными в литературе остаются желаемые и избегаемые Я-Возможные. Желаемые Я-Возможные отражают ценностно-смысловую направленность личности и задают векторы её будущего развития, тогда как избегаемые Я-Возможные фиксируют нежелательные сценарии и антиценности (Cross & Markus, 1991). Вместе с тем результаты анализа показывают, что внутри желаемых и избегаемых Я-Возможных могут быть выделены более специфические разновидности, имеющие собственные содержательные особенности.

Анализ структурного аспекта показал, что структура Я-Возможного раскрывается, во взаимодействии с другими измерениями Я-концепции, в связях между его компонентами, в соотношении различных его видов, их соотносённости с личностными целями и поведенческой регуляцией, а также в обусловленности индивидуально-психологическими особенностями. Связь между ситуационным и жизненным уровнями носит причинно-следственный характер, а влияние различных видов Я-Возможного на психологические состояния является амбивалентным. При этом важно отметить, что Я-Возможное выступает связующим звеном, интегрирующим представления о будущем с текущим опытом и поведением личности.

Показано, что Я-Возможное тесно связано с Я-Будущим и Я-Идеальным (Markus & Nurius, 1986; Oyserman et al., 2004). Я-Будущее задаёт общее целостное представление, тогда как Я-Возможное наполняет это представление вариативностью. Я-Идеальное, в свою очередь, выступает источником нормативно-ценностных ориентиров, которые в Я-Возможном получают конкретизацию в форме потенциальных путей личностного становления.

Следовательно, можно предположить, что Я-Возможное выступает промежуточным звеном в Я-концепции, интегрируя Я-Реальное, Я-Идеальное, Я-Будущее.

Заключение

Проведённый анализ литературы показал, что специально организованные исследования различных видов Я-Возможного представлены неравномерно. Наиболее подробно описаны желаемые и избегаемые Я-Возможные, тогда как их разновидности на сегодняшний день остаются исследованными значительно в меньшей степени. Кроме того, сохраняются выраженные методические трудности изучения Я-Возможного. Отсутствие единых стандартов его диагностики затрудняет сопоставление результатов различных исследований и ограничивает возможности их обобщения.

Дальнейшее изучение Я-Возможного требует более чёткой систематизации его видов и разновидностей, уточнения структуры, а также разработки более надёжных методик его эмпирического исследования. Практическая значимость работы заключается в том, что обобщение Я-Возможного позволяет более точно понимать организацию личностной мотивации и саморегуляции. Это имеет значение для психологического сопровождения и консультирования, воспитания, образования и личностного развития, поскольку разные виды Я-Возможного могут выступать как ресурсом, так и фактором риска.

Список литературы

- Баранова, А. В., и Мустафина, Л. Ш. (2023). Выбор возможных «Я» у молодежи с разными личностными характеристиками. *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*, 11(2), 117–128.
- Белинская, Е. П. (1999). Временные аспекты Я-концепции и идентичности. *Мир психологии*, 3, 40–46.
- Василевская, Е. Ю., и Молчанова, О. Н. (2016). Возможные «Я»: обзор зарубежных исследований. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 13(4), 801–815.
- Волченкова, Е. А., и Молчанова, О. Н. (2019). Потерянные возможные «Я»: содержание и связь с психологическим благополучием. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 9(3), 295–310. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.306>
- Головин, С. Ю. (1998). *Словарь практического психолога*. АСТ; Харвест.
- Гришина Н. В. (2018) «Самоизменения» личности: возможное и необходимое. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*, 2(8). С. 126–138. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
- Гришутина, М. М., и Костенко, В. Ю. (2018). Невозможное «Я»: предварительное исследование в контексте теории Х. Маркус. *Пензенский психологический вестник*, 1(10), 126–148.
- Гришутина, М. М., и Костенко, В. Ю. (2019). Возможное и невозможное «Я»: уточнение конструкторов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 9(3), 268–279. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.304>
- Джанерьян, С. Т. (2004). *Профессиональная Я-концепция: системный анализ*.
- Карпенко, Л. А., Петровский, А. В., и Ярошевский, М. Г. (1998). *Краткий психологический словарь*. Феникс.
- Костенко, В. Ю. (2016). Возможное «Я»: подход Хейзел Маркус. *Психология. Журнал ВШЭ*, 13(2).
- Леонтьев, Д.А. (2022). К психологии возможного: антропологический, детерминистский, аксиологический и экзистенциальный контексты. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*, 12(2), 111–121. <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.201>
- Минюрова, С. А., и Щербаклова, К. М. (2011). Психологическое содержание ценностной перспективы образа «возможного Я». *Педагогическое образование в России*, 1, 198–205.
- Некрасова, Н. А., Некрасов, С. И., и Садикова, О. Г. (2008). *Содержание и форма*. МГУПС (МИИТ).
- Поденков, А.О., и Аванесян, М.О. (2026). Возможные Я и поддержание целостности личности в ситуации нарушенных ожиданий. *Национальный психологический журнал*, 21 (1), 65–80. <https://doi.org/10.11621/npj.2026.0106>
- Синчурина, М. Г. (2012). Структура Я-концепции: интеграция научных представлений. *Сибирский педагогический журнал*, 2, 115–119.
- Столин, В. В. (1983). *Самосознание личности*. Издательство Московского университета.
- Сырсева, Е. А. (2024). Особенности возможных Я и ценностных ориентаций у лиц с различными проявлениями игровой компьютерной активности. *Пензенский психологический вестник*, 2(23), 56–67.
- Февзиева, А. А. (2024). Интервенция лучшего возможного Я: роль инструкций и новые форматы проведения. *Современная зарубежная психология*, 13(1), 109–117. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130110>
- Философский энциклопедический словарь. (1983). Советская энциклопедия.
- Altintas, E., Karaca, Y., Moustafa, A. A., & El Haj, M. (2020). Effect of best possible self-intervention on situational motivation and commitment in academic context. *Learning and Motivation*, 69, 101599. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101599>
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230–255. <https://doi.org/10.1159/000277058>
- Efthymiadou, E., Gonida, E. N., & Kiosseoglou, G. (2025). Academic possible selves, motivational beliefs, and self-regulation among adolescents attending general and vocational schools. *Behavioral Sciences*, 15(2), 158. <https://doi.org/10.3390/bs15020158>

- Grishutina, M. M., & Kostenko, V. Y. (2022). Variety of possible selves: The role of agency and empirical evidence review. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 19(2), 405–423. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-2-405-423>
- Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity. *Journal of Consumer Psychology*, 21(3), 331–345. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- Horstmanshof, L., & Zimitat, C. (2004). The elaboration of the student self and persistence in higher education. In *NZARE and AARE Conference 2003*. NZARE and AARE.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(7), 798–807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- King, L. A., & Mitchell, G. L. (2015). Lost possible selves and personality development. In K. Cherry (Ed.), *Traumatic stress and long-term recovery* (pp. 309–325). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18866-9_17
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, 72(3), 603–632. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
- Loveday, P., Lovell, G., & Jones, C. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 19. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9824-z>
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Oyserman, D., Brickman, D., & Rhodes, D. (2007). School success, possible selves, and parent school involvement. *Family Relations*, 56, 479–489. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00475.x>
- Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., & Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality*, 38, 130–149. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00057-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6)
- Oyserman, D., Destin, M., & Novin, S. (2015). The context-sensitive future self. *Self and Identity*, 14(2), 173–188.
- Oyserman, D., & Horowitz, E. (2023). From possible selves and future selves to current action. *Advances in Motivation Science*, 10, 73–147. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2022.11.003>
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204–211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Schindler, I., Berg, C., Butler, J., Fortenberry, K., & Wiebe, D. (2010). Shared possible selves and well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B(4), 416–424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq030>
- Schwartz, S. J. et al. (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_6
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Spauls, J. (2021). *Bolstering youth mental health and wellbeing (Doctoral thesis)*. University of East Anglia.
- Stevenson, J. (2012). Possible selves and degree attainment. *Higher Education Studies*, 2(4), 103. <https://doi.org/10.5539/hes.v2n4p103>
- Stoddard, S. A., Pierce, J., & Schmidt, C. J. (2016). Grade-level differences in future-oriented self-concept. *Journal of School Nursing*, 32(6), 390–396. <https://doi.org/10.1177/1059840516649236>
- Strachan, S. M., Marcotte, M. M., Giller, T., Brunet, J., & Schellenberg, B. J. I. (2016). Increasing physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.001>
- Vick, R. M. (2011). *Possible selves and academic self-regulation (Bachelor's thesis)*. Mount Holyoke College.
- Wakslak, C. J., Nussbaum, S., Liberman, N., & Trope, Y. (2008). Representations of the self in the near and distant future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(4), 757–773. <https://doi.org/10.1037/a0012939>
- Wilson, S. J., Barrineau, M. J., Butner, J., & Berg, C. A. (2014). Shared possible selves and perceived wellness. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 684–691. <https://doi.org/10.1037/fam0000015>

References

- Altintas, E., Karaca, Y., Moustafa, A. A., & El Haj, M. (2020). Effect of best possible self-intervention on situational motivation and commitment in academic context. *Learning and Motivation*, 69, 101599. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101599>
- Baranova, A. V., & Mustafina, L. Sh. (2023). Selection of possible “I’s” in young people with different personality characteristics. *Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development*, 11(2), 117–128. (In Russ.)
- Belinskaya, E. P. (1999). Temporal aspects of Self-concept and identity. *World of Psychology*, 3, 40–46. (In Russ.)
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230–255. <https://doi.org/10.1159/000277058>
- Efthymiadou, E., Gonida, E. N., & Kiosseoglou, G. (2025). Academic possible selves, motivational beliefs, and self-regulation among adolescents attending general and vocational schools. *Behavioral Sciences*, 15(2), 158. <https://doi.org/10.3390/bs15020158>
- Fevzieva, A. A. (2024). The Best Possible Self Intervention: the diversity of formats and the equality of effectiveness. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 13(1), 109–117. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130110>

- Golovin, S. Yu. (1998). *Dictionary of practical Psychology*. AST; Harvest. (In Russ.)
- Grishina, N. V. (2018). “Self-changes” of personality: possible and necessary. *Bulletin of the Saint Petersburg State University. Psychology and pedagogy*, (2) (8), 126–138. (In Russ.) <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.202>
- Grishutina, M. M., & Kostenko, V. Yu. (2018). The Impossible Self: A preliminary study in the context of H. Markus’ Theory. *Penza Psychological Bulletin*, 1(10), 126–148. (In Russ.)
- Grishutina, M. M., & Kostenko, V. Yu. (2019). Possible and impossible Selves: refinement of constructs. *Bulletin of the Saint Petersburg State University. Psychology*, 9(3), 268–279. (In Russ.) <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.304>
- Grishutina, M. M., & Kostenko, V. Y. (2022). Variety of possible selves: The role of agency and empirical evidence review. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 19(2), 405–423. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-2-405-423>
- Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity. *Journal of Consumer Psychology*, 21(3), 331–345. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- Horstmanshof, L., & Zimitat, C. (2004). The elaboration of the student self and persistence in higher education. In *NZARE and AARE Conference 2003*. NZARE and AARE.
- Janerian, S. T. (2004). *Professional Self-concept: system analysis*. (In Russ.)
- Karpenko, L. A., Petrovsky, A. V., & Yaroshevsky, M. G. (1998). A brief psychological dictionary. Phoenix. (In Russ.)
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(7), 798–803. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- King, L. A., & Mitchell, G. L. (2015). Lost possible selves and personality development. In K. Cherry (Ed.), *Traumatic stress and long-term recovery* (pp. 309–325). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18866-9_17
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, 72(3), 603–632. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
- Kostenko, V. Yu. (2016). Possible Self: The Hazel Marcus approach. *Psychology. HSE Journal*, 13(2). (In Russ.)
- Leontiev, D. A. (2022). Toward the psychology of the Possible: anthropological, deterministic, axiological, and existential contexts. *Bulletin of the Saint Petersburg State University. Psychology*, 12(2), 111–121. (In Russ.) <https://doi.org/10.21638/spbu16.2022.201>
- Loveday, P., Lovell, G., & Jones, C. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 19. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9824-z>
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Minyurova, S. A., & Shcherbakova, K. M. (2011). Psychological content of the value perspective of the “possible Self” image. *Pedagogical Education in Russia*, 1, 198–205. (In Russ.)
- Nekrasova, N. A., Nekrasov, S. I., & Sadikova, O. G. (2008). *Content and form*. MSURE (MIIT). (In Russ.)
- Oyserman, D., & Horowitz, E. (2023). From possible selves and future selves to current action. *Advances in Motivation Science*, 10, 73–147. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2022.11.003>
- Oyserman, D., Brickman, D., & Rhodes, D. (2007). School success, possible selves, and parent school involvement. *Family Relations*, 56, 479–489. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00475.x>
- Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., & Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality*, 38, 130–149. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00057-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00057-6)
- Oyserman, D., Destin, M., & Novin, S. (2015). The context-sensitive future self. *Self and Identity*, 14(2), 173–188.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204–211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>
- Philosophical Encyclopedia. (1983). *Soviet Encyclopedia*. (In Russ.)
- Podenkov, A. O., & Avanesyan, M. O. (2026). Possible Selves and maintaining the integrity of the individual in a situation of broken expectations. *National Psychological Journal*, 21(1), 65–80. (In Russ.) <https://doi.org/10.11621/npj.2026.0106>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Schindler, I., Berg, C., Butler, J., Fortenberry, K., & Wiebe, D. (2010). Shared possible selves and well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B(4), 416–424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq030>
- Schwartz, S. J., et al. (2011). *Handbook of identity theory and research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_6
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Sinchurina, M. G. (2012). Structure of the Self-concept: integration of scientific ideas. *Siberian Pedagogical Journal*, 2, 115–119. (In Russ.)
- Spauls, J. (2021). *Bolstering youth mental health and wellbeing (Doctoral thesis)*. University of East Anglia.
- Stevenson, J. (2012). Possible selves and degree attainment. *Higher Education Studies*, 2(4), 103. <https://doi.org/10.5539/hes.v2n4p103>
- Stoddard, S. A., Pierce, J., & Schmidt, C. J. (2016). Grade-level differences in future-oriented self-concept. *Journal of School Nursing*, 32(6), 390–396. <https://doi.org/10.1177/1059840516649236>

- Stolin, V. V. (1983). *Self-awareness of the individual*. Moscow University Press. (In Russ.)
- Strachan, S. M., Marcotte, M. M., Giller, T., Brunet, J., & Schellenberg, B. J. I. (2016). Increasing physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.001>
- Syroseva, E. A. (2024). Features of possible Self and value orientations in individuals with various manifestations of computer gaming activity. *Penza Psychological Bulletin*, 2(23), 56–67. (In Russ.)
- Vasilevskaya, E. Yu., & Molchanova, O. N. (2016). Possible Selves: a review of foreign research. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 13(4), 801–815. (In Russ.)
- Vick, R. M. (2011). *Possible selves and academic self-regulation (Bachelor's thesis)*. Mount Holyoke College.
- Volchenkova, E. A., & Molchanova, O. N. (2019). Lost Possible Selves: content and relation to psychological well-being. *Bulletin of the Saint Petersburg State University. Psychology*, 9(3), 295–310. (In Russ.) <https://doi.org/10.21638/spbu16.2019.306>
- Wakslak, C. J., Nussbaum, S., Liberman, N., & Trope, Y. (2008). Representations of the self in the near and distant future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(4), 757–773. <https://doi.org/10.1037/a0012939>
- Wilson, S. J., Barrineau, M. J., Butner, J., & Berg, C. A. (2014). Shared possible selves and perceived wellness. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 684–691. <https://doi.org/10.1037/fam0000015>

Об авторе:

Алина Сергеевна Медведева, аспирант, Южный федеральный университет (Российская Федерация, 344038, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42), [ORCID](https://orcid.org/), myagkova@sfedu.ru

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

About the Author:

Alina Sergeevna Medvedeva, Postgraduate student, Southern Federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya Str., Rostov-on-Don, 344038, Russian Federation), [ORCID](https://orcid.org/), myagkova@sfedu.ru

Conflict of Interest Statement: the author declares no conflict of interest.

The author has read and approved the final version of manuscript.

Поступила в редакцию / Received 15.01.2026

Поступила после рецензирования / Reviewed 19.02.2026

Принята к публикации / Accepted 21.02.2026