

Потенциал самоизменений и временная перспектива личности* **

Аванесян Марина Олеговна¹, Макарова Мария Владимировна²

¹кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет.

Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0000-0003-2482-9043. E-mail: marina.avan@gmail.com

²кандидат политических наук, ассистент кафедры психологии личности,

Санкт-Петербургский государственный университет.

Россия, г. Санкт-Петербург. ORCID: 0000-0002-8279-0581. E-mail: m.v.makarova@spbu.ru

Аннотация. Особенности временной перспективы являются условием для планирования и реализации своего будущего и себя в будущем («Возможных Я»). Цель состояла в изучении взаимосвязи временной перспективы и потенциала самоизменений личности. Были выдвинуты гипотезы, что: 1) потенциал самоизменений связан с доминированием ориентации на будущее; 2) более высокий потенциал самоизменений характерен для тех, чьи возможные Я а) привязаны к конкретному времени воплощения; б) в большей степени относятся к сферам жизни, в меньшей степени – к чертам личности. Выборка состояла из 59 человек от 24 до 40 лет (30 ж., 29 м., M=32,03, SD=3,9, 2023 год). Методики: «Русская версия ZPTI» (адаптация Сырцовой и соавт.); интервью на основе методики «Возможных Я» К. Хукер с указанием временных параметров их воплощения; «Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности» (авторы В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина). Результаты. 1) Регрессионный анализ позволил выявить особенности профиля временной ориентации для людей с более высоким уровнем потенциала самоизменений: сочетание доминирующей ориентации на гедонистическое настоящее с отсутствием негативного отношения к прошлому, а также ориентация на будущее, т. е. гармоничная временная перспектива, в которой человек учитывает все три временные модальности. 2) Выявлено, что чем более выражена «Способность к осознанным самоизменениям», тем меньше возможных желательных Я относилось к чертам личности и тем больше – к сфере профессии. Не выявлены взаимосвязи между временными характеристиками возможных Я и потенциалом самоизменений, кроме слабой связи «Возможности самоизменений» и склонности относить нежелательные возможные Я к области неопределенного будущего. Приурочивание воплощения желаемых Я к конкретным срокам оказалось неважным для определения потенциала самоизменений. Можно предположить, что психологические механизмы планирования будущего отличаются от представлений себя в будущем. Полученные результаты позволяют лучше понять трудности при осуществлении самоизменений и самореализации как планируемых самим человеком «самопроцессов».

Ключевые слова: потенциал самоизменений личности, желательные возможные Я, нежелательные возможные Я, временная ориентация, перспектива будущего.

Введение. Человек организует непрерывные потоки личного и социального опыта, относя его к тем или иным временным категориям («рамкам», англ. frames), которые помогают придать порядок, согласованность и смысл происходящим событиям¹. Эти когнитивные рамки могут отражать циклические, повторяющиеся временные закономерности или уникальные, неповторяющиеся линейные события в жизни людей [26]. Неоднородность восприятия времени жизни проявляется в доминировании предпочитаемого временного фокуса: на уже пройденном пути, настоящем времени или еще предстоящем будущем. В свою очередь, образ Я человека, преимущественно сохраняя самоидентичность во времени, также неоднороден: он различает представления о себе во времени: «Каким я был?», «Какой я сейчас?», «Каким стану?». Время становится мерой изменчивости, позволяющей замечать отличие человека от самого себя (см. обзор [5]). Принимая во внимание различия в переживании темпоральности, отметим, что подобное различие существует и в протекании нейрофизиологических процессов в разных участках мозга, когда человек думает о себе в прошлом или обращается к себе в гипотетической ситуации будущего (self-referential thinking) [14].

Существует не только категоризация на прошлое, настоящее и будущее, но и различное отношение человека к этим временным категориям. Ф. Зимбардо выделил пять типов временных перспектив: человек может переживать свое прошлое как крайне негативное (нега-

* Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00871.

** Авторы благодарят за помощь в сборе данных для исследования Краснову А. Н.

¹ Они также используются для кодирования, хранения и воспроизведения пережитых событий.

тивное прошлое) или, наоборот, идеализировать его по принципу ностальгии и «потерянного рая» (позитивное прошлое); относиться к настоящему как поиску удовольствий без учета будущих последствий (гедонистическое настоящее); относиться к настоящему как независящему от его воли, изначально predetermined и никак не связанному с будущим (фаталистическое настоящее); относиться к будущему оптимистично, ориентироваться на будущие цели и вознаграждения [13; 26]. При анализе временных ориентаций Ф. Зимбардо указывал на их типичные внутренние взаимосвязи [26]. Его концепция временной перспективы учитывает возможные сочетания временных ориентаций (TP profiles), в частности, их сбалансированность, а не выделение лишь какой-то одной из них, что соответствует идее целостного жизненного пространства («поля»), разрабатываемого в концепции К. Левина [19], идее жизненных проектов Л. Бинсвангера [2]. Любое развитие личности, как и любое ее решение, становится невозможным без внутреннего единства времени, поскольку когда разрываются прошлое, настоящее и будущее, то «ничто не происходит» [2]. Для Л. Бинсвангера первичный, исходный модус подлинной и аутентичной темпоральности – будущее время, поскольку оно является «первичным смыслом экзистенциальности, проектирования собственного «я» «ради-себя-самого» [2, с. 135]. В предельных, патологических случаях внутреннее проживаемое время как бы полностью останавливается и сливается в бесформенном настоящем, а личность погружается в хаос несвязанных переживаний. В этом смысле шизофрения это проявление такого миропроекта, который застыл во времени, «в повторяющемся настоящем». Путем преодоления «отрезанности от будущего» человек возвращает себе свободу определять свое будущее [2].

Однако идея фокуса на будущем, ранее казавшаяся одной из выгодных стратегий, позволяющих добиваться успехов в академической, профессиональной и прочих сферах (можно вспомнить «зефирный тест»), все больше подвергается сомнению. «Прессинг времени» подпитывает высокий уровень стресса, особенно в современной мировой экономике, в которой чрезмерные рабочие нагрузки просачиваются в личное время благодаря наличию условий для работы в любом месте и в любое время. В связи с этим люди успешные в карьере, но нерезализованные в жизни, могут нуждаться во «времени-терапии» (time therapy), чтобы расширить свою временную перспективу, в которую можно будет интегрировать и работу, и игру, и социальную ответственность [26].

Л. Карстенсен был разработан теоретический конструкт «Временная перспектива будущего» (Future Time Perspective, FTP), который предлагает учитывать то, что временная перспектива будущего определяется восприятием времени своей жизни как неограниченном или ограниченном [1; 15]. Если время воспринимается как неограниченное (open-ended), то приоритет отдается целям, связанным со знаниями (например, приобретение научной информации). Если время воспринимается как ограниченное (limited), то предпочтение отдается целям, связанным с эмоциями (достижение эмоциональной близости с другими). С возрастом или по причине неизлечимых болезней, при более остром осознании ограниченности времени собственной жизни, происходит сдвиг целей с ориентации на знания в сторону эмоций. Однако временная перспектива поддается воздействию: ее увеличение² меняет мотивы принятия решения у пожилых людей – они становятся более похожими на поведение молодых участников, а мотивы молодых, наоборот, становятся более похожими на мотивы пожилых в случае сокращения временной перспективы [19]. Опросник Временной перспективы будущего позволил выделить два фактора отношения к будущему – «Фокусирование на возможностях»³ и «Фокусирование на ограничениях»⁴, дальнейшая разработка понятия уже в рамках времени профессиональной жизни позволила выявить третий фактор – «Оставшееся время»⁵. Таким образом к временной перспективе будущего добавляется еще одно измерение – ее «закрытость» или «открытость».

Описывая отношение ко времени в повседневной жизни человека, используют такие понятия, как «жизненные сценарии», «жизненные стратегии», «личностные проекты» (см. обзор [6]). Однако важно не только то, как человек «видит» свое будущее, но и то, как мыслит себя в нем, интегрирует множество своих Я-проектов. Для отражения этого компонента Я-кон-

² Пожилых людей просили представить, что они молодые, что у них вся жизнь впереди, а молодых людей, наоборот, просили представить себя очень взрослыми.

³ Пример вопроса из опросника «Профессиональная перспектива будущего»: «Мне кажется, что в моем профессиональном будущем у меня будет много новых целей».

⁴ Там же: «Чем старше я становлюсь, тем больше я начинаю понимать, что время в профессии ограничено».

⁵ Там же: В своей профессиональной жизни у меня будет много времени, чтобы реализовать новые планы.

цепции было введено понятие Возможных Я – представлений о себе в будущем и связанных с ними значимых для самого человека целей, стремлений, надежд и опасений, в которых происходит связь его настоящего с его будущим [21].

Возможные Я обладают следующими особенностями: носят ярко выраженный индивидуализированный характер; по сравнению с идеальными Я, в целом, обладают более высокой вероятностью воплощения. В связи с этими особенностями их описывают как когнитивные мосты между настоящим и будущим, определяющие, как индивиды могут измениться и какими они могут стать [21]. Для углубления представлений о мотивационной силе возможных Я мы обратились к понятию самоизменений личности, которое относится к активной позиции самого человека в процессе изменения своей жизненной ситуации, сознательному принятию решений об этих изменениях [4, с. 133]. Возможные Я отражают «субъективное пространство потенциальной активности субъекта (agency) – как желаемой, так и избегаемой» [7, с. 426; 16], показывая то, как представления о себе в будущем влияют на актуальную деятельность человека.

В литературе показано, что люди с более высокой вероятностью прогнозируют воплощение своих возможных Я, которые являются более конкретизированными, эмоционально насыщенными, субъективно значимыми; релевантными для Я, связанными с областью, в которой человек оценивает себя как эффективного (самоэффективность), содержащие конкретные стратегии или шаги для их воплощения; знание «хороших примеров» в окружении [11; 23; 24]. Небольшое количество лонгитюдных исследований показало, что для воплощения в реальности важны сбалансированность возможных желаемых и избегаемых возможных Я [23]. Так баланс желаемых и избегаемых Я более характерен для подростков, которые лучше успевают в школе, чем для подростков с делинквентным поведением, чьи нежелательные представления о себе в будущем не уравновешены возможными положительными представлениями о себе; показано, что представление позитивных возможных Я в академической сфере предсказывает выбор заданий, связанных с академической сферой [3]. Однако эти данные имеют много ограничений (в частности, по выборке) и носят противоречивый характер (в частности, параметр сбалансированности) [11; 24]. Возможные «Я» в академической сфере обладают мотивационным потенциалом и выступают предикторами академических успехов и выборов заданий, связанных с академической сферой: такие параметры возможных «Я», как воспринимаемая эффективность, важность, степень соответствия возможного «Я» реальному «Я», предсказывают академическую успеваемость.

Методы. В отличие от классического понимания Я-концепции, возможные Я включают определенную степень переживания агентности в будущей ситуации, поэтому в большей степени могут использоваться для прогнозирования активности человека [17]. Они, по изначальной идее авторов концепции, позволяли объяснить, почему человек не всегда реализовывает свои представления о желаемом будущем и цели. Исследования показали, что расширение психологической перспективы в область будущего парадоксальным образом отрицательно коррелирует с переживанием психологической дистанции до события [25]. Так, для людей с более расширенной психологической перспективой будущего цели, намеченные через 2 или 5 лет, парадоксальным образом кажутся более «близкими», поскольку входят в их жизненное пространство. В то время как для людей с более короткой временной перспективой они, наоборот, не располагаются в нем и не учитываются в текущей деятельности.

Целью нашего исследования было изучить взаимосвязи психологического времени личности и ее потенциала самоизменений.

Были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Целостная временная позиция личности с доминированием ориентации на будущее связана с более высоким потенциалом самоизменений. В постановке данной гипотезы мы исходили из того, что будущее, в котором располагаются цели, определяется как доминанта, организующая восприятие и поведение; также позитивное отношение к прошлому опыту, открытость настоящему и его возможностям определяют ресурс человека для самоизменений.

2. Более высокий потенциал самоизменений будет характерен для тех, чьи возможные Я: 1) более привязаны к конкретному времени воплощения, а не к открытому или неопределенному временному интервалу; 2) в большей степени относятся к конкретным сферам жизни, в меньшей степени – к чертам личности. Предположение основано на том, что потенциал самоизменений связан с более точным навыком планирования и предполагает, что человек придерживается такого взгляда на природу человека, согласно которой черты характера изменить сложнее, чем произвести изменения в конкретных областях своей жизни [16].

Методики.

1) Опросник Ф. Зимбардо («Временная ориентация») в адаптации А. Сырцовой, Е. Соколовой и О. Митиной (2008) для определения профиля временной ориентации личности по 5 типам: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее [10].

2) Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности (В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина), определяющий ее четыре составляющие [9]: а) «Потребность в самоизменениях» – стремление к новизне, разнообразию, позитивное отношение к изменениям и направленность на личностный рост («хочу меняться»); б) «Способность к осознанному самоизменению» – способность человека к сознательной работе над собой, способность планомерно воплощать задуманное в жизнь («надо меняться»); в) «Веру в возможность самоизменений» – имплицитные представления человека о возможности людей сознательно менять свой характер и поведение в течение жизни; г) «Возможность самоизменений» – характеристики психической ригидности, степень гибкости в ситуациях, требующих изменений, стремление к неизменности («могу меняться»).

3) Интервью на основе методики «Возможных Я» (теория Хейзел Маркус) [8; 18; 21]. После того как респонденты называли три желательных и нежелательных (избегаемых) Я, их просили оценить, когда конкретно, как им кажется, желаемые и избегаемые Я могут воплотиться в их жизни, ответы распределялись по трем категориям: а) определенное (конкретное) время (через 1 месяц, ... 1 год и т. д.), б) «открытый интервал» (при котором испытуемый называет время, не поддающееся конкретному измерению (например, всегда, часто), например, «не лениться (всегда)», неопределенный интервал, при котором респондент не может назвать конкретного времени реализации возможного Я. Для анализа данных, полученных в результате интервью о возможных Я, была применена классификация Х. Маркус и П. Ньюриус, согласно которой их можно распределить по 6 группам, включая «черты характера» (Personality), «телесные особенности» (Physical), «образ жизни» (Life style), «способности» (General abilities), «профессиональные возможности» (Occupation) и «отношение к другим» (Others' feelings) [21]. Таким образом, учитывалось два аспекта временной перспективы: содержание возможного Я и временные представления человека о его воплощении.

На основном этапе в исследовании приняло участие 59 респондентов в возрасте от 24 до 40 лет, из которых 30 женщин, все из них с высшим образованием. Средний возраст респондентов составил 32 года ($M=32,03$, $SD=3,9$). Распределение возможных Я по категориям подтверждает их возрастную специфичность и чувствительность к стоящим перед людьми задачам.

Результаты. Описание возможных Я участников исследования. Статистический анализ показал, что наблюдается тенденция называть одни и те же категории для желательных и нежелательных Я (не выявлено только для категории «способности»). Самые высокие совпадения были для черт характера ($r=0,427$; $p<0,01$), самые низкие для отношений с другими ($r=0,262$; $p<0,05$). Отметим, что примененная нами классификация Х. Маркус и П. Ньюриус носит эмпирический характер (по типу «коллекции»). Так, в процессе интервью часть респондентов отмечала, что категория «черты характера» играла для них опосредующую роль – с ее помощью они планировали добиться успеха в разных сферах жизни – для улучшения «образа жизни», «профессиональных достижений», «отношений с другими».

Таблица 1

Распределение желаемых и избегаемых Я по категориям (N=59)

Категории		Желательные возможные Я (%)	Нежелательные возможные Я (%)
категории возможных Я	черты характера	33,3	39
	образ жизни	31,6	27,1
	профессиональная сфера	15,8	12,4
	способности и навыки	10,7	11,9
	отношения с другими	5,6	6,8
	телесные особенности	2,8	2,8
категории времени	определенное (конкретное) время	41,2	27,1
	открытый временной интервал	40,1	44,6
	неопределенный временной интервал	18,6	28,2

Респонденты при описании желательных Я чаще всего обращались к описанию черт характера (33,3 %): «открытый», «сильный», «умный», «уверенный». При описании нежелательных Я испытуемые также чаще обращались к чертам характера (39 %), которые, однако, были более разнообразны: «сварливая», «ведомая», «депрессивная», «грустная», «замкнутая», «грубая», «застенчивая», «нервный», «слабый». На втором месте – описание образа жизни (31,6 %): «творец своей жизни», «занимаюсь спортом», «путешествую, окружая себя различными делами», «гармоничный», «счастливый». Образ жизни для нежелательных Я часто касался снижения жизненной активности человека: «болею, не занимаюсь спортом», «потерял интерес к жизни», «забываю на учебу», «борюсь с тревогой», «одиноким» и «неуспешный». Говоря о профессиональных желательных Я, участники интервью часто называли конкретную профессиональную сферу (например, «практикующий психолог», «менеджер», «дизайнер», «строитель», «писатель», «швея») или связанный с ней успех («хочу добиться успехов на работе»). В качестве избегаемых возможных Я в сфере профессии часто назывались либо неизменность текущей ситуации («оставаться на нелюбимой работе»), либо отсутствие работы в будущем, а также профессии, которые респондент считал «неуспешными» («дворник», «продавец», «директор»).

Для желательных и нежелательных возможных Я характерно разное распределение во временной перспективе человека. Открытый период времени («всегда») одинаково характерен для обоих типов возможных Я. Однако желательные возможные Я в 1,5 раза чаще видятся в конкретном времени. Нежелательные возможные Я в 1,5 раза чаще относятся к неопределенному периоду («когда-нибудь»).

Возможные Я, отнесенные к конкретному времени, характеризовались высоким разнообразием – они могут проявляться в очень конкретном представлении («с двойным гражданством через 5 лет») или носить достаточно обобщенный характер («гармоничный – через 2 года»). Это показывает, что необходимо учитывать характер переживаний, связанных с возможными Я у конкретного участника. Также несмотря на то, что для нежелательных возможных Я также указывалось конкретное время – почти в половине случаев оно носило отдаленный характер – «через 10 лет», «через 20 лет» – что делает его скорее фигуральным аналогом «когда-нибудь».

Таблица 2

Примеры возможных Я по трем типам временных показателей

Типы временных показателей	Желательные возможные Я	Нежелательные возможные Я
конкретное время	«здоровое тело – через полгода; богатый – 1–2 года максимально; с двойным гражданством – 5 лет» (м., 38) ⁽¹⁾ ; «успешный (2 года, то есть после того, как закончу обучение)» (ж., 27) ⁽²⁾ ; «практикующий психолог (2 месяца), жена (3 года), мать (5 лет)» (ж., 24) ⁽³⁾	«не хочу быть больной РПП (5 месяцев), употребляющей алкоголь (1 месяц), работником в школе (3 месяца)» (ж., 24) ⁽⁴⁾ ; «апатичная и сварливая (через 20 лет)» (ж., 39) ⁽⁵⁾
открытый временной интервал	«буду здоровой, гармоничной личностью – уже являюсь и хочу таковой оставаться» (ж., 39) ⁽⁶⁾ ; «перестану лениться» ⁽⁷⁾ ; «счастливым» ⁽⁸⁾	«не хочу быть ленивым, уставшим, сомневающимся» (м., 33) ⁽⁹⁾ ; «сдавшийся, одинокий, нелюбимый» (м., 36) ⁽¹⁰⁾ ; «стать рано немощной, недостаточно обеспеченной, злой» (ж., 33) ⁽¹¹⁾
неопределенный временной интервал	«успешная, независимая, жизнерадостная» (ж., 37) ⁽¹²⁾ ; «буду актером, успешным, терпеливым» (м., 32) ⁽¹³⁾ ; «я в глуши, на берегу моря, под солнцем (одновременно)» (ж., 27) ⁽¹⁴⁾	«депрессивная, ведомая, не имеющая цели» (ж., 37) ⁽¹⁵⁾ ; «буду дворником, продавцом, директором» (м., 32) ⁽¹⁶⁾ ; «инвалидность, тюрьма, потеря разума» (ж., 27) ⁽¹⁷⁾

Отметим, что открытый временной интервал зачастую воспринимался участниками как продолжение текущего времени – «будет так же, как сейчас» (примеры 6, 19), т. е. переход между настоящим и будущим не носит ярко выраженный характер. В других случаях, наоборот, носил контрастный характер – будущее воспринимается человеком как прекращение существующего в настоящем положения дел и противопоставляется настоящему (пример 18).

«сейчас замкнутая, грубая, застенчивая...

хотела бы быть открытой, общительной, непринужденной (через полгода)»⁽¹⁸⁾

боюсь остаться замкнутой, грубой, застенчивой (через полгода)»⁽¹⁹⁾

Если человек выбирал конкретное время для воплощения желательного возможного Я, то он с более высокой вероятностью выбирал его и для нежелательного Я ($r=0,293$, $p=0,02$), других стилевых характеристик на нашей выборке не выявлено. Для нежелательных возможных Я ситуация открытого временного интервала во многих случаях субъективно воспринималась как целостная картинка «катастрофического “будущего вообще”» (примеры 9–11). Негативные сценарии «будущего вообще» встречались и для неопределенного временного интервала, но он субъективно описывался респондентами как «такое гипотетически когда-нибудь случится» (примеры 15–17).

Для 54 % участников все три желательных Я относились к одной и той же временной категории. В остальных случаях респонденты дифференцировали их, например, быть «определившимся – через полгода, целеустремленным – всегда, успешным – через 5 лет». Для нежелательных возможных Я 68 % участников выбирали один и тот же тип временной категории.

Отметим, что в данном исследовании отнесение возможных Я к временной категории производилось самими участниками. Это отличается от того, что в тесте мотивационной индукции предлагал для анализа ответов Ж. Нюттен [12]. Так, в категорию «открытого настоящего» он предлагал включать любое упоминание человеком своего желания обладать какими-то качествами, свойствами, умениями (например, быть красивым, умным, уметь в совершенстве говорить по-английски), которое в целом не ограничено во времени понятиями («сегодня и ежедневно»).

Потенциал самоизменений и временная ориентация личности. Корреляционный анализ показал, что существует взаимосвязь между общим показателем потенциала самоизменений и четырьмя из пяти показателей временной ориентации⁶: негативным прошлым ($r=-0,389$, $p<0,001$), позитивным прошлым ($r=0,436$, $p<0,001$), гедонистическим настоящим ($r=0,431$, $p<0,001$) и будущим ($r=0,285$, $p=0,05$). Показатель фаталистического настоящего не обнаружил значимой взаимосвязи с потенциалом самоизменений.

Более внимательное рассмотрение связей показало, что ориентация на будущее связана только со шкалой «Способность к осознанным самоизменениям» ($r=0,366$, $p<0,001$). Зато две другие ориентации – на гедонистическое настоящее и позитивное прошлое – связаны с тремя шкалами (из четырех): потребностью ($r=0,536$, $p<0,001$ / $r=0,296$, $p=0,05$), со способностью ($r=0,414$ / $r=0,414$, $p<0,001$) и возможностью самоизменений ($r=0,291$, $p<0,05$ / $r=0,272$, $p<0,05$) («хочу»-«надо»-«могу»). Ориентация на негативное прошлое связана с не-возможностью самоизменений, т. е. ригидностью в ситуациях, требующих самоизменений ($r=0,438$, $p<0,001$). Вера в возможность самоизменений не связана ни с одним из типов временной ориентации.

Для выяснения вопроса о направлении связи между потенциалом самоизменений и восприятием времени была применена линейная регрессия. Было выявлено, что факторы негативного прошлого, гедонистического настоящего и ориентации на будущее выступают предикторами потенциала самоизменений. При этом фактор гедонистического настоящего обнаруживает наибольший b -коэффициент, то есть показывает самый большой вклад в полученную модель ($b=0,608$, $p<0,001$). Чуть ниже уровень b -коэффициента в модульном значении демонстрирует показатель негативного прошлого ($b=-0,446$, $p<0,001$), а меньше всего b -коэффициент показан у фактора ориентации на будущее ($b=0,201$, $p=0,015$).

Рассмотрим связи возможных Я с особенностями временной ориентации людей.

Потенциал самоизменений и возможные Я. Гипотеза о том, что у людей с более высоким потенциалом самоизменений возможные Я будут в меньшей степени связаны с чертами личности, в большей – с определенными сферами жизни на данной выборке, получила подтверждение.

Выявлено, что чем больше выражена «Способность к осознанным самоизменениям» («надо меняться»), тем меньше возможных желательных Я было в области черт личности

⁶ Показатели по всем ориентациям в пределах нормы (фаталистическое настоящее в пределах нормы, но приближается к низким показателям).

($r=-0,393$, $p<0,01$) и тем больше – в области профессии ($r=0,376$, $p<0,01$). Таким образом, обращение человека к постановке целей самоизменений, их планомерному воплощению, сознательной работе над собой связаны с более реалистичными профессиональными целями, а не с изменением себя как личности. Из всех четырех шкал именно эта оказалась связанной с возможными Я. Можно предположить, что именно способность к осознанным самоизменениям отражает субъектность, «агентность»⁷ человека, что может быть аргументом в пользу концепта «возможных Я» как составляющей мотивационной сферы личности. Другие две категории возможных Я – «образ жизни», «отношения с людьми», не показали связь с потенциалом самоизменений. Таким образом, на нашей выборке только определенные категории возможных Я демонстрируют взаимосвязь с потенциалом самоизменений.

Более высокая «Возможность самоизменений» («могу меняться») связана с меньшей склонностью относить избегаемые возможные Я к области неопределенного будущего ($r=0,280$, $p<0,05$).

Возможные Я и время. Связывание желательных возможных Я со сферой отношений более вероятно для людей, чьи мысли о прошлом связаны с чем-то негативным ($r=0,385$, $p<0,00$) и тех, кто ориентирован на гедонистическое настоящее ($r=0,274$, $p=0,04$). Однако чем выше ориентация человека на будущее, тем у него меньше опасений, связанных с отношениями ($r=-0,293$, $p=0,03$) и тем больше опасений из сферы способностей и умений («глупый», «избегаю вождения») ($r=0,339$, $p<0,01$). Возможно, ориентируясь на будущее, то есть уделяя внимание его планированию, обладая высокой мотивацией достижения целей, респонденты фокусируются на своих возможностях и связанных с ними рисках неудачи при столкновении с жизненными препятствиями, а не на построении близких отношений. Те, кто чаще относит желательные возможные Я к сфере способностей, в меньшей степени ориентированы на фаталистическое настоящее, т. е. не воспринимают себя как изначально детерминированных ($r=-0,261$, $p=0,05$).

Выявлено, что те, кто склонен относить воплощение своих желательных возможных Я к конкретному времени, чаще относит их к сфере профессии ($r=0,470$, $p<0,00$) и реже – к сфере способностей и умений («творческая», «опытная», «мудрая», «могу решать сложные задачи», «могу водить автомобиль») ($r=-0,395$, $p<0,00$).

У людей, которые склонны привязывать воплощение желательных Я к конкретным срокам, менее выражена ориентация на будущее ($r=-0,273$, $p<0,05$)⁸. В отношении нежелательных возможных Я заметна другая закономерность: конкретные сроки их воплощения чаще указывают люди, менее склонные к фаталистическому восприятию настоящего ($r=-0,274$, $p<0,05$), т. е. имеющие более высокое чувство контроля над собственной жизнью. Этот результат дополняет другая корреляция: фаталисты и те, кто ориентирован на негативное прошлое, чаще указывают неопределенный временной интервал для нежелательных возможных Я ($r=0,259/0,257$; $p<0,05$). То есть фаталисты ждут не конкретных нежелательных событий (которые при должной подготовке можно избежать), а в целом воспринимают будущее как ненадежное.

Обсуждение результатов и выводы. 1. В ситуации самоизменений ведущей оказалась ориентация на гедонистическое настоящее. Обычно гедонистическое настоящее интерпретируется как оторванное от прошлого и будущего, с ориентацией на поиск удовольствия здесь-и-сейчас [10]. В литературе есть данные, что этот показатель связан с импульсивностью, поиском новых ощущений; положительно связан с позитивным прошлым и негативно связан с добросовестностью и будущим. Возможно, именно эти характеристики помогают человеку в самоизменениях. Взгляд на прошлое как позитивное, возможно, дает устойчивость и уверенность в том, что человек справится с трудностями и освобождает его от беспокойства за будущее. Стремление избегать столкновения с мыслями о прошлом, наоборот, связано с более низким потенциалом самоизменений, со стремлением к неизменности. Ориентация на будущее оказалась связанной только с одной шкалой – «Способностью к осознанным самоизменениям» – работе над собой, способностью планомерно воплощать задуманное в жизнь.

⁷ Остальные – потребность в самоизменениях, вера в возможность самоизменений, возможность самоизменений.

⁸ Однако на уровне незначимой тенденции люди с ориентацией на будущее более склонны выбирать неопределенные интервалы воплощения желаемых Я ($r=0,25$, $p=0,05$); люди с ориентацией на позитивное прошлое чаще выбирают открытый временной интервал воплощения желаемых Я ($r=0,23$, $p=0,07$).

Регрессионный анализ позволил выявить характеристики временной ориентации для людей с более высоким уровнем потенциала самоизменений: для них характерно сочетание доминирующей ориентации на гедонистическое настоящее, отказ воспринимать прошлое как негативное и ориентация на будущее. Возможно, именно такое восприятие времени позволяет нашим респондентам собирать ресурсы, энергию и силы в настоящий момент времени для изменений в будущем. Для них временная перспектива является относительно гармоничной, поскольку прошлое-настоящее-будущее представлены для человека в их темпоральной взаимосвязанности.

2. Чем более четкими целями на будущее обладают люди, чем более упорядочена и структурирована их повседневная жизнь, тем реже они называют конкретный срок воплощения желаемого Я. Это заставляет задуматься о своего рода прагматизме таких людей, поскольку точное планирование воплощения того или иного возможного Я, как ни парадоксально, невозможно. Негативное отношение к прошлому связано с тем, что избегаемые Я реже относятся к открытому интервалу времени («всегда будет плохо»), но чаще к неопределенному временному интервалу – «что-то плохое случится когда-нибудь». Фаталисты также относят избегаемые Я к неопределенному временному интервалу, менее связывая их с конкретным временем.

3. Не выявлено сколь-нибудь существенных взаимосвязей между временными характеристиками возможных Я и потенциалом самоизменений⁹. Приурочивание воплощения желаемых Я к конкретным срокам не оказалось важным для определения потенциала самоизменений.

4. Только определенные категории возможных Я демонстрируют взаимосвязь с тем, готов ли человек к самоизменениям. Из всех сфер жизни потенциал самоизменений оказался положительно связанным только с желаемыми Я в профессиональной сфере и отрицательно – с чертами характера. Усилия, направленные на профессиональную сферу, с большей вероятностью могут привести к успеху, чем действия, направленные на изменение собственной личности. Полученные на нашей выборке данные согласуются со сведениями в литературе о взаимосвязи между представлениями человека о своей самоэффективности и воплощением его возможных Я.

Заключение. Представления о себе в будущем показали мало связей с потенциалом самоизменений. Можно ли в связи с этим говорить о низком мотивационном потенциале возможных Я? На наш взгляд, данная тема нуждается в дальнейшей разработке.

Во-первых, необходимо получить более точную форму репрезентации возможных Я. Часто исследователи выявляют достаточно однообразные и стереотипные описания как желаемых, так и нежелательных возможных Я. Эриксон пишет о том, что возможные Я могут существовать в форме как представлений, так и нарративов [17]. Это согласуется с тем, что представления человека могут касаться разных аспектов одного и того же образа Я или независимых друг от друга возможных Я (целостное восприятие Я-в-ситуации или связывание элементов в едином Я-нарративе). Данные особенности Я необходимо учитывать в дальнейших исследованиях.

Во-вторых, взаимосвязи возможных Я и перспективы будущего носят неоднозначный характер. Когда речь идет о планировании будущего, то важным является планирование времени. Однако исследования в области мотивации показали, что именно те промежуточные цели, которые связаны с долгосрочной перспективой, обладают наиболее мотивирующим потенциалом [24]. Когда мы спрашивали участников о возможных Я, то они часто были похожи на мечту, не были связаны с реальными Я, противопоставлялись ему. В настоящем исследовании получены неожиданные результаты, связанные с тем, что отнесение воплощения возможных Я к конкретному времени не оказалось связанным с потенциалом самоизменений или ориентацией на будущее. Можно предположить, что указание конкретных сроков воплощения возможных Я носит гипотетический характер – можно ли стать гармоничным, богатым, счастливым – через конкретное *t*? Получается, что люди, указавшие точное время воплощения возможных Я, зачастую основывали свой выбор на очень высокой неопределенности.

Таким образом, возможные Я могут быть важной составляющей для прогноза поведения человека, однако требуют внимательного и тщательного феноменологического исследо-

⁹ Кроме невысокой корреляции ригидности и отнесением избегаемых возможных Я к области неопределенного будущего.

вания. Традиционно считается, что приурочивание целей к конкретному времени способствует их воплощению, однако полученные результаты показывают неоднозначность такого подхода и объясняют возможные трудности, связанные с такой стратегией. Принятие во внимание неопределенности будущего как его неотчуждаемой характеристики позволяет человеку размещать во временной перспективе свои мотивационные объекты, учитывая их характер и, таким образом, может повысить его готовность к самоизменению и самореализации как «самопроцессам».

Список литературы

1. Базаров Т. Ю., Парамузов А. В. Психометрический анализ русскоязычной версии опросника Х. Цахера и М. Фрезе «Профессиональная временная перспектива будущего» // Организационная психология. 2019. Т. 9. № 1. С. 57–80. URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru>.
2. Бинсвангер Л. Экзистенциальный анализ / пер. под ред. С. Римского. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. С. 272.
3. Василевская Е. Ю. Сравнительный анализ возможных «Я», связанных с профессией, у российских и американских студентов // Организационная психология. 2018. № 8 (4). С. 95–110.
4. Гришина Н. В. «Самоизменения» личности: возможное и необходимое // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 126–138. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2018.202.
5. Зайцева Ю. Е. Время смысла: нарративный модус временной перспективы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2018. Т. 8. № 1. С. 16–33.
6. Клементьева М. В., Рязанцева Е. Ю. Личностные проекты молодых россиян и испанцев: сравнительный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. Вып. 2. С. 179–195. DOI: 10.21638/spbu16.2021.205.
7. Костенко В. Ю. Возможное я: подход Хейзел Маркус // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2016. Т. 13. № 2. С. 421–430. DOI: 10.17323/1813-8918-2016-2-421-430.
8. Костенко В. Ю., Гришутина М. М. Невозможное я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус // Пензенский психологический вестник. 2018. № 1 (10). DOI: 10.17689/psy-2018.1.8.
9. Манукян В. Р., Муртазина И. Р., Гришина Н. В. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 4. С. 35–58. DOI: 10.17759/cpp.2020280403.
10. Митина О. В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPI): результаты психометрического анализа русскоязычной версии // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. № 4. С. 67–89.
11. Молчанова О. Н., Назмутдинова Р. Х. Возможные «Я» как предикторы профессионального самоопределения старших подростков // Психология обучения. 2019. № 3. С. 52–63.
12. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2004. 608 с.
13. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 3. С. 101–110.
14. Abraham A. The World According to Me: Personal Relevance and the Medial Prefrontal Cortex // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00341 (дата обращения: 02.09.2023).
15. Carstensen L. L., Lang F. R. Future time perspective scale. Unpublished Manuscript, Stanford University, 1996.
16. Dweck C. S. *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, PA: Psychology Press, 1999. 195 p.
17. Erikson M. G. The Meaning of the Future: Toward a More Specific Definition of Possible Selves // *Review of General Psychology*. 2007. № 11 (4). Pp. 348–358. DOI: 10.1037/1089-2680.11.4.348.
18. Hooker K. Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students // *Journal of Gerontology*. 1992. V. 47 (2).
19. Lewin K. *Principles of topological psychology*. N. Y., 1936.
20. Liu X., Peng H., Cai X. Future time perspective drives younger and older adults to continue investing in failing activities // *International Journal of Psychology*. 2020. DOI: 10.1002/ijop.12656.
21. Markus H., Nurius P. Possible selves. *American psychologist*. 1986. V. 41 (9).
22. Martoni M., Fabbri M., Russo P. M. The Italian Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and Its Comparison with Three Time Perspective Inventories. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 31. № 20 (3). DOI: 10.3390/ijerph20032590.
23. Oyserman D., Bybee D., Terry K. Possible Selves and Academic Outcomes: How and When Possible Selves Impel Action // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. V. 91 (1).
24. Robinson B. S., Davis K. L., Meara N. M. Motivational attributes of occupational possible selves for low-income rural women // *Journal of Counseling Psychology*. 2003. V. 50 (2).

25. Simons J., Vansteenkiste M., Lens W. Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective // Educational Psychology Review. 2004. 16 (2). C. 121-139. DOI: 10.1023/b:edpr.0000026609.94841.2f.

26. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // Journal of Personality and Social Psychology. 1999. № 77 (6). C. 1271-1288. DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271.

The potential of self-change and the temporal perspective of personality

Avanesyan Marina Olegovna¹, Makarova Maria Vladimirovna²

¹PhD in Psychological Sciences, associate professor, St. Petersburg State University.

Russia, St. Petersburg. ORCID: 0000-0003-2482-9043. E-mail: marina.avan@gmail.com

²PhD in Political Sciences, assistant professor of the Department of Personality Psychology, St. Petersburg State University. Russia, St. Petersburg. ORCID: 0000-0002-8279-0581. E-mail: m.v.makarova@spbu.ru

Abstract. The features of the time perspective are a condition for planning and realizing one's future and oneself in the future ("Possible Selves"). The aim was to study the relationship between the time perspective and the potential of personality self-change. It has been hypothesized that: 1) the potential for self-change is associated with the dominance of orientation towards the future; 2) a higher potential for self-change is characteristic of those whose possible selves are a) tied to a specific time of incarnation; b) relate more to the spheres of life, to a lesser extent to personality traits. The sample consisted of 59 people from 24 to 40 years old (30 w, 29 m, M=32.03, SD=3.9, 2023). Methods: "The Russian version of ZTPI" (adaptation by Syrtsova et al.); interviews based on the methodology of "Possible Selves" by K. Hooker with indication of the time parameters of their embodiment; "Questionnaire for diagnosing the potential of self-change of personality" (authors V. R. Manukyan, I. R. Murtazina, N. V. Grishina). Results. 1) Regression analysis revealed the features of the profile of temporal orientation for people with a higher level of self-change potential: a combination of a dominant orientation towards the hedonistic present with no negative attitude towards the past, as well as orientation towards the future, i. e. a harmonious temporal perspective in which a person takes into account all three temporal modalities. 2) It was revealed that the more pronounced the "Ability to consciously self-change", the fewer possible desirable selves related to personality traits and the more to the field of profession. No relationship has been revealed between the temporal characteristics of possible Selves and the potential for self-change, except for a weak connection between the "Possibility of self-change" and the tendency to attribute undesirable possible selves to the area of an uncertain future. Timing the realization of desired selves to specific deadlines turned out to be unimportant for determining the potential for self-change. It can be assumed that the psychological mechanisms of planning the future are different from the ideas of oneself in the future. The results obtained allow us to better understand the difficulties in carrying out self-changes and self-realization as "self-processes" planned by the person himself.

Keywords: potential for self-transformation of personality, desirable possible selves, undesirable possible selves, temporal orientation, future perspective.

References

1. Bazarov T. Yu., Paramuzov A. V. *Psichometricheskij analiz russkoyazychnoj versii oprosnika H. Cahera i M. Freze "Professional'naya vremennaya perspektiva budushchego"* [Psychometric analysis of the Russian version of the questionnaire of H. Tsakher and M. Freze "Professional time perspective of the future"] // *Organizatsionnaya psihologiya – Organizational psychology*. 2019. Vol. 9. No. 1. Pp. 57–80. Available at: <http://orgpsyjournal.hse.ru>.
2. Binswanger L. *Ekzistencial'nyj analiz* [Existential analysis] / transl. ed. by S. Rimsky. M. Institute of General Humanitarian Research. 2014. P. 272.
3. Vasilevskaya E. Yu. *Sravnitel'nyj analiz vozmozhnyh "Ya", svyazannyh s professiej, u rossijskih i amerikanskikh studentov* [Comparative analysis of possible "I" associated with the profession in Russian and American students] // *Organizatsionnaya psihologiya – Organizational psychology*. 2018. No. 8 (4). Pp. 95–110.
4. Grishina N. V. *"Samoizmeneniya" lichnosti: vozmozhnoe i neobhodimoe* ["Self-changes" of personality: possible and necessary] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya i pedagogika – Herald of St. Petersburg University. Psychology and pedagogy*. 2018. Vol. 8. Is. 2. Pp. 126–138. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2018.202.
5. Zajceva Yu. E. *Vremya smysla: narrativnyj modus vremennoj perspektivy* [Time of meaning: the narrative mode of time perspective] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta – Herald of St. Petersburg University. Psychology*. 2018. Vol. 8. No. 1. Pp. 16–33.

6. Klement'eva M. V., Ryazanceva E. Yu. *Lichnostnye proekty molodyh rossiyan i ispancev: sravnitel'nyj analiz* [Personal projects of young Russians and Spaniards: a comparative analysis] // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya* – Herald of St. Petersburg University. Psychology. 2021. Vol. 11. Is. 2. Pp. 179–195. DOI: 10.21638/spbu16.2021.205.
7. Kostenko V. Yu. *Vozmozhnoe ya: podhod Hejzel Markus* [Possible self: Hazel Marcus approach] // *Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki* – Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2016. Vol. 13. No. 2. Pp. 421–430. DOI: 10.17323/1813-8918-2016-2-421-430.
8. Kostenko V. Yu., Grishutina M. M. *Nevozmozhnoe ya: predvaritel'noe issledovanie v kontekste teorii Hejzel Markus* [The impossible self: a preliminary study in the context of the theory of Hazel Marcus] // *Penzenskij psihologicheskij vestnik* – Penza Psychological herald. 2018. No. 1 (10). DOI: 10.17689/psy-2018.1.8.
9. Manukyan V. R., Murtazina I. R., Grishina N. V. *Oprosnik dlya diagnostiki potenciala samoizmenenij lichnosti* [Questionnaire for diagnosing the potential of self-change of personality] // *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya* – Consultative psychology and psychotherapy. 2020. Vol. 28. No. 4. Pp. 35–58. DOI: 10.17759/cPp.2020280403.
10. Mitina O. V., Syrcova A. *Oprosnik po vremennoj perspektive F. Zimbardo (ZTPI): rezul'taty psihometricheskogo analiza russkoyazychnoj versii* [Zimbardo time perspective questionnaire (ZTPI): results of psychometric analysis of the Russian version] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psihologiya* – Herald of Moscow University. Episode 14. Psychology. 2008. No. 4. Pp. 67–89.
11. Molchanova O. N., Nazmutdinova R. H. *Vozmozhnye "Ya" kak prediktory professional'nogo samoopredefleniya starshih podrostkov* [Possible "I" as predictors of professional self-determination of older adolescents] // *Psihologiya obucheniya* – Psychology of learning. 2019. No. 3. Pp. 52–63.
12. Nutten J. *Motivaciya, dejstvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and the prospect of the future] / J. Nutten; ed. by D. A. Leontiev. M. 2004. 608 p.
13. Syrcova A., Sokolova E. T., Mitina O. V. *Adaptaciya oprosnika vremennoj perspektivy lichnosti F. Zimbardo* [Adaptation of F. Zimbardo's questionnaire of the time perspective of personality] // *Psychological Journal*. 2008. Vol. 29. No. 3. Pp. 101–110.
14. Abraham A. *The World According to Me: Personal Relevance and the Medial Prefrontal Cortex* // *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. DOI: 10.3389/fnhum.2013.00341 (date accessed: 02.09.2023).
15. Carstensen L. L., Lang F. R. *Future time perspective scale*. Unpublished Manuscript, Stanford University, 1996.
16. Dweck C. S. *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia, PA : Psychology Press, 1999. 195 p.
17. Erikson M. G. *The Meaning of the Future: Toward a More Specific Definition of Possible Selves* // *Review of General Psychology*. 2007. No. 11 (4). Pp. 348–358. DOI: 10.1037/1089-2680.11.4.348.
18. Hooker K. *Possible Selves and Perceived Health in Older Adults and College Students* // *Journal of Gerontology*. 1992. V. 47 (2).
19. Lewin K. *Principles of topological psychology*. N. Y., 1936.
20. Liu X., Peng H., Cai X. *Future time perspective drives younger and older adults to continue investing in failing activities* // *International Journal of Psychology*. 2020. DOI: 10.1002/ijop.12656.
21. Markus H., Nurius P. *Possible selves*. *American psychologist*. 1986. V. 41 (9).
22. Martoni M., Fabbri M., Russo P. M. *The Italian Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and Its Comparison with Three Time Perspective Inventories*. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 31. No. 20 (3). DOI: 10.3390/ijerph20032590.
23. Oyserman D., Bybee D., Terry K. *Possible Selves and Academic Outcomes: How and When Possible Selves Impel Action* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. V. 91 (1).
24. Robinson B. S., Davis K. L., Meara N. M. *Motivational attributes of occupational possible selves for low-income rural women* // *Journal of Counseling Psychology*. 2003. V. 50 (2).
25. Simons J., Vansteenkiste M., Lens W. *Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective* // *Educational Psychology Review*. 2004. 16 (2). Pp. 121–139. DOI: 10.1023/b:edpr.0000026609.94841.2f.
26. Zimbardo P. G., Boyd J. N. *Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. No. 77 (6). Pp. 1271–1288. DOI: 10.1037/0022-3514.77.6.1271.