

# Особенности Возможных Я и самооценка интеллектуально одаренных подростков

Данилова Виктория Юрьевна

Выпускница факультета психологии СПбГУ, координатор и психолог АНО «Одаренная молодежь»

# Теоретическая основа

Х.Маркус в 1986 г. ввела понятие Возможных Я.

Этот конструкт представляет расширенный взгляд на Я-концепцию: «Каким я хочу стать? Каким боюсь стать?»...

Возможные Я являются связующим звеном между настоящим, прошлым и будущим, создают контекст, в котором личность делает выбор, ставит цели и реализует их.



Возможные Я связаны с саморегуляцией личности и являются ее мотивационным потенциалом.

# Цель исследования

Цели исследования – создать типологию Возможных Я и сопоставить с самооценкой и экзистенциальной исполненностью.

Объект исследования – Особенности Возможных Я и самооценка интеллектуально одаренных подростков.

Предмет исследования – Взаимосвязь Возможных Я и самооценки интеллектуально одаренных подростков.

# Задачи исследования

1. Создать и описать типологию Возможных Я
2. Сравнить и сопоставить между собой характеристики позитивных и негативных Возможных Я.
3. Проверить гипотезу о взаимосвязи характеристик Возможных Я с основами самооценки.
4. Проверить гипотезу о взаимосвязи характеристик Возможных Я с экзистенциальной исполненностью.

# Выборка и методы

Выборку исследования составили подростки в возрасте 16–18 лет (N=21 чел., 10 ж., 11 м.) участники программы «Одаренная молодежь».



## Методики

- ❖ Полуструктурированное интервью на основе методики диагностики Возможных Я К.Хукер (адаптация Костенко В.Ю.)
- ❖ Шкала экзистенции Лэнгле
- ❖ Базовые основы самооценки Дж.Крокер (адаптация Молчановой О.Н)

Математическая обработка: коэффициент корреляции Спирмена

# Процедура исследования

Участников просили перечислить желаемые Возможные Я – стремления, мечты и т.д., и рассказать о них. Далее просили выбрать одно наиболее важное и актуальное на данный момент и оценить его по 7 балльной шкале по следующим пунктам:

1. Детальность представления
2. Как часто о нем думаешь?
3. Насколько способен воплотить/противостоять?
4. Насколько вероятно воплощение данного Возможного Я в жизнь?
5. Насколько важно для тебя воплотить/предотвратить данное Возможное Я?



Участников также спрашивали, предпринимали ли они какие-то шаги для воплощения Возможного Я.

Далее процедура повторялась сначала с негативными Возможными Я.

# Результаты качественного анализа

Таблица 1. Частота тем желаемых возможных Я

Тема	Частота	Иллюстрация
Карьера, профессия	13	<i>«Успешная модель»</i>
Учеба, поступление	10	<i>«Сдам ЕГЭ», «Поступлю на биофак»</i>
Саморазвитие	9	<i>«Видеть хорошее в плохом»</i>
Творчество	8	<i>«Играть на гитаре», «Рисовать комиксы»</i>
Общение, друзья	7	<i>«Побавить отзывчивость», «Завести больше друзей»</i>
Приключения	5	<i>«Одинокий пират с попугаями»</i>
Семья	5	<i>«Женатый с детьми»</i>

Таблица 2. Частота тем избегаемых возможных Я

<b>Тема</b>	<b>Частота</b>	<b>Иллюстрация</b>
Одиночество	10	<i>«Полная изоляция», «Одинокий в душе», «Никого не найду, страх, что нет человека по моим запросам»</i>
Провал	7	<i>«Меня отчислят», «Проблемы с законом»</i>
Обыденность	7	<i>«Пьющий муж», «Скучная жизнь, идеи тухнут», «Типичный взрослый»</i>
Неприязнь к себе	6	<i>«Мудак, рационально-безэмоциональный», «Наркоман», «Безвольный»</i>
Нереализованность	6	<i>«Остановка в развитии», «Так и не реализовал свои проекты»</i>
Смерть	4	<i>«Обидно рано умирать, сначала дела доделать надо...»</i>



# Типология Возможных Я

## Желаемые Я

События – 3

**Образы – 18**

**Качества – 8**

Эмоции – 1

*«Творец в широком смысле слова»*

*«Уверенный в себе, за словом в карман не лезет»*

## Избегаемые Я

**События – 12**

**Образы – 12**

Качества – 3

**Эмоции – 8**

*«Заберут в армию»*

*«Печаль, безнадёга»*

# Самооценка

Самооценка — это специальная функция самосознания, не сводимая к образу Я или самоотношению.

Можно сказать, что самооценка не является стабильно закрепленным образованием личности, а представляет собой постоянный процесс оценивания и переоценивания себя в прошлом и своих образов в будущем.

Таким образом, образы Я (как реальные, так и возможные) служат одновременно и основаниями самооценки и ее результатами.

# Базовые основы самооценки

Методика «Базовые основы самооценки» включает 7 шкал, представляющих различные основания конструирования самооценки:

- поддержка семьи
- соревнование с другими
- внешность
- академическая успеваемость
- нравственность
- одобрение других
- любовь.

# Экзистенциальная исполненность

Понятие экзистенциальной исполненности было введено Виктором Франклом в рамках созданной им логотерапии для обозначения экзистенциального понимания психологического благополучия. Оно описывает особое качество жизни, связанное с полной реализацией человеком своего потенциала и бытия.

*«Степень экзистенциальной исполненности показывает, много ли осмысленного в моей жизни, как часто я живу с внутренним согласием, соответствуют ли моей сущности мои решения и поступки, могу ли я вносить хорошее, как я его понимаю, в жизнь»*

# Шкала экзистенции Лэнгле

Самодистанцирование (SD) – измеряет способность человека отойти на дистанцию по отношению к себе самому, отодвинуть при необходимости свои желания, представления, чувства и намерения, чтобы взглянуть на себя и на ситуацию с некоторой дистанции и **воспринимать** ситуацию, размышлять над ней и трезво видеть данности ситуации.

Самотрансценденция (ST) – способность ощущать ценности, **чувствовать** близость к чему-либо/кому-либо и сочувствовать, ориентироваться в действиях на смысл, а не только на цель. Благодаря этой способности устанавливается внутреннее отношение к пережитому

Свобода (F) – способность находить реальные возможности действия, приходиться к персонально обоснованному решению. Свобода подразумевает способность человека на фоне реально возможного увидеть самое для него важное, то, на основании чего можно судить, свободно **выбирать** и решать.

Ответственность (V) – способность **осуществлять**, доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей. Проживаемая ответственность является основой для формирования стабильной самооценности.

# Результаты корреляционного анализа

- Представление негативных Я в виде целостных образов отрицательно коррелирует со способностью воплотить позитивные Я ( $-0,585$ )
- Оценка способности воплотить желаемое Я положительно коррелирует с его важностью ( $0,457$ ) и предпринятыми шагами для его воплощения ( $0,506$ )
- Полученные результаты по всем субшкалам Шкалы экзистенции оказались низкими (ST, G) или сниженными (SD, F, V) по сравнению со средними нормативами.
- Самодистанцирование отрицательно коррелирует с частотой мыслей о негативном Возможном Я ( $-0,49$ )
- Ответственность положительно коррелирует с частотой мыслей о желаемом Я ( $0,441$ ) и с важностью избегания негативного Я ( $0,484$ ), и отрицательно коррелирует с описанием желаемых Я в виде эмоционального состояния ( $-0,510$ ).

- Наиболее выраженными основаниями для формирования самооценки являются соревнование с другими, внешность, нравственность. Академическая успеваемость в наименьшей степени формирует самооценку одаренных подростков

- Соревнование с другими положительно коррелирует с частотой мыслей о позитивном Я (0,527) и его важностью (0,525) и отрицательно коррелирует с эмоциональной категорией описания негативного Я (-0,603).

- Любовь отрицательно коррелирует с частотой мыслей о негативном Я (-0,508).

- Академическая успеваемость положительно коррелирует с вероятностью воплощения позитивного Я (0,525).

- Суммарный показатель самооценки положительно коррелирует с наличием личностных качеств в позитивных Я (0,551) и событий в негативных (0,469)

# Выводы

1. Предложена типология Возможных Я на основании формы их изложения.
2. Позитивные и негативные Возможные Я описываются по-разному. Позитивные Возможные Я чаще высказываются в виде целостных образов и личностных качеств, а негативные – в форме событий и эмоциональных состояний. Детализация негативных Я, важность и вероятность их избегания оценивается выше, чем аналогичные параметры желаемых Я. При этом, большинство испытуемых чаще думают о желаемых Я. Описание негативного Я в виде обширного образа связано со сниженной способностью человека думать о позитивном Я и воплощать его.
3. Гипотеза о взаимосвязи характеристик Возможных Я и базовых основ самооценки частично подтвердилась. Обнаружены корреляции со шкалами «любовь» и «академическая успеваемость». Общий показатель самооценки связан с представлением желаемых в виде личностных качеств.
4. Гипотеза о взаимосвязи между характеристиками Возможных Я и экзистенциальной исполненностью подтвердилась частично. Обнаружена связь ответственности и самодистанцирования с частотой мыслей о Возможном Я.



# Литература

- Markus, H., Nurius P., Possible selves // American Psychologist. 1986.Vol.41, No.9, 954–969
- Костенко В.Ю., Гришутина М.М. Невозможное Я: предварительное исследование в контексте теории Хейзел Маркус // Пензенский психологический вестник. 2018. №1 (10)
- Лэнгле А., Орглер К. Шкала экзистенции (Existenzskala) // Экзистенциальный анализ. № 1. Бюллетень. М., 2009. С. 141–170.
- Молчанова О.Н., Некрасова Т.Ю. Адаптация методики Дж. Крокер, направленной на исследование базовых оснований самооценки // Культурно-историческая психология. 2013. №4. 65–73
- **Данилова В.Ю.**, Аванесян М.О. Возможные Я интеллектуально одаренных подростков // ПСИХОЛОГИЯ XXI ВЕКА: АКТУАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ И ДОСТИЖЕНИЯ. 2020. стр. 246–256  
[https://pure.spbu.ru/ws/portalfiles/portal/72134226/.....\\_21\\_.pdf](https://pure.spbu.ru/ws/portalfiles/portal/72134226/....._21_.pdf)
- **Данилова В.Ю.**, Аванесян М.О. Взаимосвязь Возможных Я, самооценки и экзистенциальной исполненности у интеллектуально одаренных подростков // Психология – наука будущего : Материалы VIII Международной конференции молодых ученых. М.: Институт психологии РАН. 2019. p. 127–131  
[https://pure.spbu.ru/ws/portalfiles/portal/50713933/pnb\\_2019\\_sbornik.pdf](https://pure.spbu.ru/ws/portalfiles/portal/50713933/pnb_2019_sbornik.pdf)

**Спасибо за внимание!**