

*Вне тематики номера  
Outside of the theme rooms*

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
GENERAL PSYCHOLOGY**

**Интервенция Лучшего Возможного Я: роль инструкций и новые форматы проведения**

*Февзиева А.А.*

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»),  
г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6812-5301>, e-mail: [afevzieva@hse.ru](mailto:afevzieva@hse.ru)*

Интервенция Лучшего Возможного Я обращает человека к возможному будущему, в котором все цели и стремления успешно воплотились в жизнь в наилучшем виде. Она варьирует свой формат от только размышления, написания и визуализации до любой комбинации трех этапов. Однако многочисленные изменения, вносимые авторами в изначальную инструкцию интервенции, ставят под сомнение возможность считать все вариации единым инструментом, а не множеством техник, основанных на феномене Лучшего Возможного Я. Цель данной работы заключается в критическом анализе эмпирических исследований на предмет эффективности интервенции во всех вариациях. Недавние исследования демонстрируют эффективность воздействия интервенции на мотивацию, самоэффективность и настойчивость в выполнении сложной задачи. Положительное влияние на уровень оптимизма и позитивного аффекта подтверждены результатами многочисленных исследований, и в последние годы прослеживается тенденция к расширению исследовательского поля. На теоретическом уровне предостойт восполнить пробелы в исследовании эффективности интервенции с учетом индивидуальных особенностей: личностных характеристик, профессионального статуса и принадлежности к определенной культуре. Также, учитывая частую практику сужения интервенции Лучшего Возможного Я до отдельной сферы жизни, следует обратить более пристальное внимание на разнообразие и специфику данных тенденций, чтобы успешно адаптировать ее под требуемую задачу и расширить возможности практического применения интервенции, обладающей многообещающим потенциалом.

**Ключевые слова:** позитивная психология, интервенция, Я-концепция, Возможное Я, Лучшее Возможное Я, благополучие.

**Для цитаты:** Февзиева А.А. Интервенция Лучшего Возможного Я: роль инструкций и новые форматы проведения [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Том 13. № 1. С. 109—117. DOI:<https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130110>

**The Best Possible Self Intervention: the Diversity of Formats and the Equality of Effectiveness**

*Anife A. Fevzieva*

*HSE University, Moscow, Russia*

*ORCID: 0009-0003-6812-5301, e-mail: [afevzieva@hse.ru](mailto:afevzieva@hse.ru)*

The Best Possible Self intervention includes thinking about one's Best Possible Self and turns a person to a possible future in which all goals and desires have been successfully achieved in the best possible way. The format varies from just thinking, writing and visualization to any combination of three stages. However, the numerous changes made by the authors to the initial intervention instructions call into question the possibility of considering all variations as a single tool, rather than a multitude of techniques based on the phenomenon of the Best Possible Self. The purpose of this article is to critically analyze empirical studies on the effectiveness of intervention in all variations. The latest studies demonstrate the effectiveness of intervention on motivation, self-efficacy, assessment of one's competence, and perseverance in performing a difficult task, but these indicators are rarely addressed, and the results

are preliminary. The positive effect on optimism and positive affect have been confirmed by the results of many studies, and in recent years there has been a tendency to expand the research field. Within the framework, it is necessary to fill the existing gaps in the study of the effectiveness of intervention, taking into account individual characteristics, i.e. personality traits, professional status and cultural aspects. Given the frequent practice of clarifying the Best Possible Self to a certain sphere of life or social role, it is necessary to pay closer attention to the diversity and specificity of these trends in order to successfully adapt it to the required task and expand the possibilities of practical application of an intervention with promising potential.

**Keywords:** positive psychology, interventions, Self-concept, Possible Self, Best Possible Self, well-being.

**For citation:** Fevzieva A.A. The Best Possible Self Intervention: the Diversity of Formats and the Equality of Effectiveness [Electronic resource]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2024. Vol. 13, no. 1, pp. 109—117. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130110> (In Russ.).

## Введение

М. Эпштейн рассматривает «возможное» как особую модальность мышления гуманитарных и социальных наук. В ее рамках потенциальность психической жизни объемнее ее актуализации, и мышление занимает уникальную позицию, в которой одновременно с выбором одной существует также открытость другим, не выбранным, но возможным, которые, в свою очередь, «...определяют смысл ... стояние здесь и сейчас» [2, с. 17]. Д.А. Леонтьев также указывает на новые ориентиры в понимании личности в психологии, на необходимость обращения к «возможному» и его противопоставления «действительному» для преодоления образовавшегося тупика [1]. Одним из конструктов, открывающих для психологии личности новый горизонт эмпирических исследований, является конструкт Возможного Я.

Возможное Я как часть Я-концепции придает определенную когнитивную форму стремлениям и связанным с ними аффектам, ценностям, смыслом и включает переживание себя в качестве активного субъекта [19]. Лучшее Возможное Я рассматривается как «высокоуровневая жизненная цель» [16, с. 800], способствующая повышению саморегуляции и мотивации через более ясное осознание человеком своих мотивов и целей и ощущение уверенности в своих способностях реализовать желаемое.

Предложенная Л. Кинг [16] интервенция записи своих Лучших Возможных Я обращает человека к возможному будущему, в котором все его цели и желания успешно воплотились в жизнь. Испытуемые сообщают о высокой мотивации в выполнении данной интервенции и возникающих в процессе интересных идей и положительных эмоций. Обладающие широкой доказательной базой, интервенции Лучшего Возможного Я могут воздействовать на повышение благополучия, вовлеченности и мотивации, упорства в выполнении сложной задачи и оценку личностью собственной компетентности.

Интервенция Лучшего Возможного Я набирает популярность, и посвященный ей объем литературы растет с каждым годом. Последний литературный обзор, посвященный данной интервенции, был выпу-

щен в 2020 году [13], и актуальность настоящей статьи обусловлена необходимостью проанализировать проведенные с тех пор новые исследования и продолжить серию существующих критических обзоров.

Исследовательская проблема заключается в том, что формат интервенции — инструкции, элементы, продолжительность воздействия — претерпевали изменения, и к настоящему моменту невозможно однозначно сказать, все ли вариации одинаково эффективны и можно ли отнести все разнообразие интервенции Лучшего Возможного Я к версии Л. Кинг или их следует считать новыми интервенциями, посвященными тому же феномену.

Таким образом, цель настоящего исследования включает в себя:

- 1) анализ новых эмпирических исследований эффективности интервенции Лучшего Возможного Я и сравнение их результатов;
- 2) выявление тенденций и различий в реализации формата интервенции;
- 3) предложение направлений для будущих исследований.

## Стратегия отбора источников

Для поиска статей, соответствующих цели исследования, были предприняты следующие шаги.

1. Поиск уже существующих метаанализов и литературных обзоров в электронных базах данных ResearchGate и Web of Science по следующим запросам: «the best possible self», «best possible selves», «the best possible self intervention», «possible self», «possible selves». Было обнаружено четыре систематических литературных обзора, посвященных интервенции Лучшего Возможного Я и ее эффективности. Последний был выпущен в 2020 году [13].

2. С помощью той же стратегии был проведен поиск статей с применением фильтра по году выпуска статьи, чтобы включить только исследования, опубликованные в 2020 году и позже и не освещенные в предыдущих работах. Было обнаружено 8 статей и 2 диссертации, включающие экспериментальный план и интервенцию Лучшего Возможного Я.

3. Изучался список литературы найденных статей для поиска похожих исследований. Таким образом, было обнаружено еще 3 статьи.

В результате был составлен список из 11 статей и двух диссертаций, написанных на английском языке, которые соответствуют следующим критериям:

- описывают новые исследования, не освещенные в последнем опубликованном литературном обзоре, посвященном интервенции Лучшего Возможного Я [13];
- применяют экспериментальный или квази-экспериментальный дизайн;
- измеряют хотя бы один параметр благополучия;
- привлекают выборку без учетных показателей депрессии, нейротизма или тревожности и без уставленных психических заболеваний;
- используют интервенцию Лучшего Возможного Я с допущением изменения инструкции, формы и/или продолжительности интервенции, но со ссылкой на оригинальное исследование Л. Кинг [16].

## Основная часть

### Инструкция и ее модификации

Более чем за 20 лет существования интервенция Лучшего Возможного Я претерпела ряд изменений. В оригинальном исследовании Л. Кинг инструкция состояла из пары предложений и включала задание «представить себя в будущем, в котором все произошло наилучшим образом и все приложенные усилия и упорная работа привели к желаемым результатам» [16, р. 801]. Интервенция включала только письменное выполнение задания, которое длилось 20 минут.

В 2010 году М. Питерс с коллегами [17] значительно расширили упражнение, добавив к нему новые элементы и сделав инструкцию более подробной. Перед написанием испытуемым давалась 1 минута для размышления о своем Лучшем Возможном Я, затем в течение 15 минут они фиксировали полученный образ на бумаге и, наконец, в течение 5 минут визуализировали полученное Лучшее Возможное Я максимально детально и реалистично.

Все дальнейшие исследования опираются на две описанные инструкции. Важной деталью является тот факт, что, даже ссылаясь на определенную статью, исследователи почти всегда адаптировали и меняли интервенцию как в небольших деталях, например, делая инструкцию более подробной [14; 24; 26], так и в более значимых масштабах, добавляя новые условия [5; 6; 8; 20; 22] или полностью переписывая инструкцию [7; 10; 25].

Распространенным нововведением стало уточнение областей жизни, в рамках которых люди должны были представлять свои Лучшие Возможные Я. Например, Е. Алтинтас с коллегами [8] в рамках изучения академической мотивации включили только Лучшее Академическое Возможное Я. В ряде лонгитюдных

исследований каждая последующая инструкция включала новую сферу жизни, но сама интервенция и инструкция к ней не менялись. Таким способом вовлеченность испытуемых в выполнение инструкций поддерживалась на достаточно высоком уровне. К самым часто упоминаемым в исследованиях сферам жизни относятся отношения, хобби и личные интересы, семья, друзья, физическое и психическое здоровье, карьера.

Более значительным вмешательством является адаптация интервенции для клинической выборки. Б. Гибсон и коллеги адаптировали ее формат на основе проведенного качественного исследования, и интервенция применялась исключительно для людей, болеющих диабетом [10]. В последующем исследовании они расширили выборку, не уточняя наличие заболевания и посвятив ее теме здоровья в целом, и в таком виде ее можно использовать не только для клинической выборки [25]. Изменения были также произведены для того, чтобы достичь более эмпатичного отношения к испытуемым, постепенного погружения в задание посредством множества оговорок. Был добавлен следующий фрагмент: «Возможно, для начала вам будет проще написать о вещах, которые более достижимы, например, инвестировать в шагомер... Однако, если вы хотите поставить перед собой высокие цели и написать о пробеге полумарафона, это тоже нормально!» [10, р. 335].

Таким образом, большинство исследователей, хотя и ссылаются на Л. Кинг, используют интервенцию Лучшего Возможного Я, далекую от оригинальной.

### Элемент визуализации в интервенции

Наиболее частым и прочно закрепившимся изменением стала практика визуализации, предложенная М. Питерс и коллегами. Неоспоримым преимуществом визуализации является легкость в использовании и внедрении в повседневную жизнь, и проведенные исследования подтверждают ее самодостаточность в эффективном воздействии на оптимизм, позитивный и негативный аффект и эмоциональный окрас ожиданий от будущего. Несмотря на схожесть общей структуры интервенции, включающей описание Лучшего Возможного Я и его последующую визуализацию, формат интервенции претерпевал иные изменения, в числе которых вариации временных рамок, продолжительности воздействия и сокращение, а порой и полный отказ от письменной части.

В исследовании С. Холмс и Х. Маккаррен [14] единичное воздействие интервенции способствовало увеличению позитивных ожиданий будущего и проявлению упорства в выполнении сложной задачи. Авторы предполагают, что причиной является оптимизм и более уверенный взгляд на конечный успех, сформированные в результате применения интервенции, однако дополнительная проверка оптимизма в качестве медиаторной переменной проведена не была. Такой же формат способствовал повышению позитивных аффектов, менее болезненному восприятию стимулов в сравнении с кон-

трольной группой и успешному избеганию страха, связанному с этой болью, но влияния на негативные аффекты не было обнаружено [12].

Для проверки эффективности различных форматов Дж. Босели и коллеги [26] сравнивали влияние единичного применения интервенции в трех вариациях: только визуализация; только письменный формат; письменный формат и визуализация вместе. Все три условия успешно повлияли на возрастание позитивного аффекта и оптимизма и на снижение уровня негативного аффекта и пессимистичных ожиданий от будущего. Результат сравнения эффективности отличающихся форматов интервенции показал равную эффективность во влиянии на все измеряемые переменные. Более того, только 5 минут визуализации Лучшего Возможного Я достаточно, чтобы повлиять на оптимизм и аффекты, однако совместное использование и письменного, и визуального формата не усиливает эффект. В случае сравнения негативных аффектов в экспериментальных группах напрямую с контрольной статистически значимых различий обнаружено не было.

В исследовании Е. Алтинтас и коллег [8] также использовалась только визуализация без письменного фиксирования Лучшего Возможного Я, однако испытуемые посвящали визуализации только 2 минуты. Авторы указали, что Академическое Лучшее Возможное Я — более точный образ, нежели Лучшее Возможное Я, и для него будет достаточным более короткий промежуток времени. Помимо успешного влияния на уровень позитивного аффекта и отсутствия различий в уровне негативного аффекта изучалось влияние на ситуационную академическую мотивацию и академическую приверженность, включающую энтузиазм, настойчивость в выполнении задач, способность справляться с позитивными и негативными аспектами академической жизни и индекс самодетерминации. Все перечисленные показатели были выше в группе, выполнявшей интервенцию Лучшего Возможного Я.

Описанные выше исследования демонстрируют отсутствие значимого влияния интервенции на снижение уровня негативного аффекта, хотя она успешно влияла на рост позитивного аффекта. В литературном обзоре А. Каррилло и коллег [9] фигурировали схожие результаты, и представленные примеры подтверждают данную тенденцию. В качестве возможного объяснения можно обратиться к изначальной цели позитивной психологии: повышение благополучия и положительных переживаний, которые не обязательно сопровождаются снижением негативных переживаний. По этой причине многие исследования, включающие интервенцию Лучшего Возможного Я, не измеряют негативный аффект или негативные ожидания, а сосредотачиваются только на позитивных аспектах.

В исследовании А. Каррилло и коллег [4] внимание было обращено на сравнение не формата интервенции, а временной перспективы представляемого Лучшего Я: Лучшее Возможное Я, Лучшее Прошлое Я и Лучшее Настоящее Я. Для сравнения эффективности

их визуализации испытуемых разделили на три группы, и в течение семи дней им предлагалось ежедневно выполнять интервенцию. Все условия повлияли на повышение позитивных аффектов, удовлетворенности жизнью, счастья, самооффективности, оптимизма и снизили уровень негативных аффектов, но различий между условиями не обнаружилось. Более того, контрольная группа, описывающая свою деятельность за последние сутки, также продемонстрировала повышение удовлетворенности жизнью и счастья.

В развитие темы сравнения Лучших Я С. Дек и коллеги [15] провели исследование, также сравнивающее различные представляемые образы. Три экспериментальные группы включали следующие условия: интервенция Лучшего Физически Активного Возможного Я, включающая размышления о данном образе («когда вы думаете о себе, регулярно упражняющемся, какие образы приходят вам в голову?»); практика воображения, включающая визуализацию конкретных образов, связанных с физической активностью («представьте, что вы гуляете в своем любимом месте»); и, наконец, их совместное использование: сначала испытуемые размышляют о Лучшем Возможном Я, затем визуализируют его. Ни одна практика не показала результата влияния на саморегуляцию или самооффективность, ни сразу после первой сессии, ни 4 недели спустя. Но важнее то, что, несмотря на различия в инструкции и общем виде, последнее условие соответствует описанному выше формату интервенции Лучшего Возможного Я.

В инструкции М. Питерса и коллег также присутствовало подобное *размышление* о Лучшем Возможном Я, которое было описано в статье С. Дек и коллег [15] как интервенция Лучшего Возможного Я. Оно не считается визуализацией, поскольку не включает подробное и реалистичное построение визуального образа. Данный пример вновь подводит нас к вопросу о возможности называть все вышеописанные практики примером интервенции Лучшего Возможного Я, описанной Л. Кинг, а не иными практиками.

### **Интервенция без визуализации**

Практика визуализации, хотя и приобрела популярность, используется в исследованиях далеко не всегда, но результат интервенции без данного элемента демонстрирует столь же эффективное воздействие.

Л. Диркес [5] помимо интервенции Лучшего Возможного Я использовал вторую интервенцию, включающую Лучшее Прошлое Я: данный образ уже не является Возможным Я, поскольку обращает испытуемого к случившемуся прошлому, а не к возможному. Совместное применение двух интервенций повлияло на возрастание уровня благополучия, которое сохранилось спустя четыре недели после окончания воздействия. Но испытуемые, выполнявшие только интервенцию Лучшего Возможного Я, демонстрировали такой же результат. Отдельное условие выполнения только интервенции Лучшего Прошлого Я не было включено в процедуру исследования. Учитывая резуль-

таты А. Каррилло и коллег [4], можно сделать вывод, что применение интервенции Лучшего Возможного Я совместно или отдельно от интервенции Лучшего Прошлого или Настоящего Я не улучшает и не ухудшает ее эффективность; так же, как и отсутствие иных элементов интервенции — визуализации или описания — не улучшает ее эффективность.

Другими примерами адаптации интервенции для изучения конкретизированного и специфического образа являются изучение Лучшего Возможного Я Учителя и Лучшего Возможного Я в Интеграции Технологий. В первом исследовании трехнедельное воздействие интервенцией не оказало влияния на психологическое благополучие и незначительно увеличило уровень психологического благополучия, в отличие от результатов контрольной группы, в которой его рост был статистически значимым [22]. Для дополнительной проверки было проведено второе исследование, но стандартный формат, включающий описание Лучшего Возможного Я как целостного образа, был также включен: отношение учителей к интеграции технологий в учебный процесс действительно возросло, однако это изменение вновь не отличалось от контрольной группы [6].

В обоих исследованиях в качестве задания для контрольной группы использовалась предложенная М. Питерсом и коллегами практика описания Типичного Дня испытуемого, но его измененная версия: помимо Типичного Дня они также просили описать Типичный Выходной, который может ассоциироваться с отдыхом и положительными эмоциями. Одним из подтверждений предположения о связи задания с позитивными ассоциациями выступает тот факт, что испытуемые в контрольной группе писали больший объем ответа, нежели испытуемые, выполнявшие интервенции Лучшего Возможного Я трех форматов.

На данный момент почти все исследования интервенции Лучшего Возможного Я используют практику описания некоторого промежутка времени — типичного дня [6; 12; 14; 22] или недавнего промежутка времени [4; 5]. Порой используется описание отвлеченного предмета [8; 23; 26]. Подобный прецедент требует более пристального внимания к формулировке и реализации условий контрольной группы для соблюдения принципа нейтрального воздействия.

Р. Дженнингс и коллеги [23] для поднятия мотивации и сосредоточения на рабочем поведении предлагали интервенцию Лучшего Возможного Я Лидера. Посредством повышения уровня позитивных аффектов ежедневное выполнение интервенции подталкивало сотрудников размышлять о возможности стать более хорошими лидерами, что влияло на их стремление помогать коллегам и анализировать траектории развития компании. Также она усиливала их восприятие себя как имеющих необходимые характеристики для соответствия роли лидера.

Эффективность иного измененного формата была протестирована в исследовании С. Дуан и коллег [7] в течение семи недель. После письменного этапа описа-

ния Лучшего Возможного Я был добавлен элемент описания целей и шагов, которые помогли бы достичь желаемого образа, а к инструкции добавили описание благоприятного воздействия интервенции. Учитывая традицию расплывчатого описания целей исследования или его сокрытия, данный подход вызывает интерес. Однако предпринятых шагов оказалось недостаточно, и результат показал небольшое улучшение удовлетворенности жизнью и значительное снижение уровня позитивных аффектов. Исследование проводилось во время пандемии ковида и, возможно, является примером несостоятельности интервенции в ситуациях высокой неопределенности.

В других исследованиях, которые также длятся несколько недель, испытуемым дается инструкция выполнять интервенцию как можно чаще на протяжении всего времени эксперимента и не указывается точное желательное количество [10; 25]. Испытуемые не указывали точную частоту выполнения интервенции, но писали, что она вызывает у них чувство счастья, вовлеченности и гордости за себя. В течение исследования они демонстрировали большую активность в вопросах ухода за своим здоровьем, а эмоциональный фактор, измеряемый частотой позитивных и негативных аффектов, выступал в качестве медиаторной переменной [25]. На основании рефлексивного тематического анализа авторы пришли к выводу, что интервенция повышает уровень самодетерминации: среди часто описываемых элементов Лучшего Возможного Я фигурируют важность контроля (автономия), чувство стремления к цели и важности ее достижения (компетенция) и социальное благополучие (отношения). О влиянии интервенции на индекс самодетерминации упоминали и Э. Алтинтас и коллеги [8].

Многие интервенции и методики современной психологии подвергаются критике за их эффективность в рамках индивидуалистской западной культуры, в которой они и создаются. Поскольку индивидуалистская культура высоко ценит личный успех, самосовершенствование и стремление к счастью, представление своего Лучшего Возможного Я, преуспевающего во всех желаемых целях, вполне может способствовать большему счастью ее представителей, нежели в случае коллективистской культуры, менее сосредоточенной на индивидуальном развитии.

Исследование С. Мирхади и Х. Кампман [21] является редким примером, в котором, во-первых, использовалась оригинальная инструкция Л. Кинг, а во-вторых, изучались кросс-культурные различия в эффективности единичного воздействия интервенции. У представителей индивидуалистской культуры интервенция эффективно воздействовала на повышение оптимизма и уровня позитивного аффекта и снижение уровня негативного аффекта и пессимизма, а для представителей коллективистской культуры — на пессимизм, позитивный аффект и удовлетворенность жизнью. Одного воздействия достаточно, чтобы продемонстрировать различия в воздействии, которое ока-

зывает интервенция, несмотря на ее общую эффективность в повышении уровня благополучия вне зависимости от культуры.

В ином исследовании, затрагивающем кросс-культурный аспект, единственного воздействия также было достаточно для повышения уровня удовлетворенности жизнью у представителей индивидуалистской культуры, но не у представителей коллективистской культуры [3].

### Выводы

За редким исключением, интервенции позитивной психологии имеют схожий формат: размышление (вспомнить три хорошие вещи, которые произошли за день или за которые вы благодарны; смакование), письменное фиксирование (записывать обозначенные ранее три хорошие вещи или причины быть благодарными), редко — предпринятие реальных действий (проанализировать и выявить свои слабые и сильные стороны, затем внедрять их применение в повседневной жизни). Так и интервенция Лучшего Возможного Я варьирует свой формат от только размышления, написания и визуализации до любой комбинации этих трех этапов. Они демонстрируют свою эффективность при самостоятельном использовании, не усиливая эффект при совместном применении.

Исследования последних лет подтверждают результаты, описанные в обзорах А. Каррилло и коллег [9] и Дж. Хикерен и М. Ид [13]: наиболее изученным является воздействие интервенции на оптимизм и уровень позитивного аффекта, которое, за редкими исключениями, подтверждает ее эффективность. Воздействие на негативный аффект не демонстрирует значимого результата, и следует обратить больше внимания на неоднократно подтвердившуюся в исследованиях тенденцию и изучить стоящие за этим причины. Помимо них исследователи обращаются к иным показателям, таким как мотивация, самоэффективность, компетентность, настойчивость и ко многим другим, но обращаются так редко, что пока еще рано делать однозначные выводы.

Сравнение различных форматов подтверждает уже высказанное предположение об их равной эффективности, но выносить окончательный вердикт и здесь рано. Во-первых, примеры воздействия на частные сферы жизни, такие как здоровье или профессиональный статус, редки и требуют дальнейшего изучения. Также все чаще используется формат дистанционного онлайн-выполнения интервенции, к которому авторы

исследования подключают более современные методы разработки специального приложения и внедрение запрограммированного онлайн-помощника [5]. Наконец, личностные характеристики человека, его принадлежность к определенным группам или культурам также могут влиять на эффективность интервенции или направленность ее воздействия, и их стоит учитывать при разработке будущих исследований и при интерпретации получаемых результатов, в том числе результатов литературных обзоров.

Прошлые литературные обзоры, посвященные описываемой интервенции, являются систематическими и включают анализ ее эффективности в воздействии на различные переменные, обычно включающие благополучие и оптимизм. Они не анализировали интервенцию с точки зрения ее сути: можно ли считать все существующие форматы примерами одной интервенции, созданной Л. Кинг? Возможно, с течением времени и растущим вниманием к феномену Возможного Я их многообразие стало закономерным развитием области «возможного» в психологии, которое проявляется в виде создания новых интервенций, которые объединяет Лучшее Возможное Я как объект воздействия?

Множество исследований адаптируют интервенцию Лучшего Возможного Я для определенных целей или для узконаправленной выборки. Тенденция имеет смысл, поскольку учет специфики позволяет воздействовать на компоненты Я-концепции, связанные с определенными Возможными Я, которые уже есть у человека, и точнее анализировать полученные результаты, что подтверждало свою состоятельность в прошлых исследованиях [11; 18]. В их основе всегда лежит один механизм: представление возможного будущего, в котором все цели и желания реализовались наилучшим образом, в котором человек стал своим Лучшим Возможным Я. Как именно он его представляет, в каком формате или в какой сфере жизни, по всей видимости, не имеет значения.

Учитывая легкость внедрения подобной практики в ежедневную жизнь, ее доказанную эффективность, а также то, в какой степени она понятна и приятна испытуемым, интервенция Лучшего Возможного Я обладает многообещающим потенциалом. На теоретическом уровне предстоит восполнить имеющиеся на данный момент пробелы в изучении влияния интервенции. В рамках практического применения следует обратить более пристальное внимание на разнообразие и специфику запросов — от повышения уровня положительных переживаний до помощи в развитии в новой сфере или адаптации к новым условиям жизни.

### Литература

1. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.
2. Эпштейн М.Н. Философия возможного. Санкт-Петербург: Алетейя, 2001. 334 р.

3. *Boehm J.K., Lyubomirsky S., Sheldon K.M.* A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans // *Cognition & Emotion*. 2011. Vol. 5. № 7. P. 1263—1272. DOI:10.1080/02699931.2010.541227
4. *Carrillo A., Etchemendy E., Baños R.M.* My best self in the past, present or future: results of two randomized controlled trials // *Journal of Happiness Studies*. 2021. Vol. 22. № 2. P. 955—980. DOI:10.1007/s10902-020-00259-z
5. *Dierkes L.* The Best Possible Self Intervention: the mediating effect of engagement with technology between the BPS future and past intervention and well-being: thesis dis. ... master of science. Enschede, 2021. 34 p.
6. *Duan S., Exter M., Newby T.* Effect of best possible self writing activities on preservice teachers' attitudes towards technology integration // *TechTrends*. 2022. Vol. 66. № 4. P. 654—665. DOI:10.1007/s11528-022-00696-y
7. *Duan S., Watson S., Newby T.* Novice instructional designers' attitudes towards the best possible self activity and the correlation with personality and subjective well-being // *TechTrends*. 2022. Vol. 66. P. 240—253. DOI:10.1007/s11528-021-00653-1
8. Effect of best possible self intervention on situational motivation and commitment in academic context / E. Altintas, Y. Karaca, A. Moustafa, M. El Haj // *Learning and Motivation*. 2020. Vol. 69. Article ID 101599. 7 p. DOI:10.1016/j.lmot.2019.101599
9. Effects of the best possible self intervention: A systematic review and meta-analysis / A. Carrillo, M. Rubio-Aparicio, G. Molinari, A. Enrique, J. Sanchez-Meca, R.M. Banos // *PloS ONE*. 2019. Vol. 14. № 9. Article ID e0222386. 23 p. DOI:10.1371/journal.pone.0222386
10. Efficacy of the Best Possible Self protocol in diabetes self-management: A mixed-methods approach / B. Gibson, K.F. Umeh, L. Newson, I. Davies // *Journal of Health Psychology*. 2021. Vol. 26. № 3. P. 332—344. DOI:10.1177/1359105318814148
11. *Fetterolf J.C., Eagly A.H.* Do young women expect gender equality in their future lives? An answer from a possible selves experiment // *Sex Roles*. 2011. Vol. 65. P. 83—93. DOI:10.1007/s11199-011-9981-9
12. *Gatzounis R., Meulders A.* Pain and avoidance: The potential benefits of imagining your best possible self // *Behaviour Research and Therapy*. 2022. Vol. 153. Article ID 104080. 9 p. DOI:10.1016/j.brat.2022.104080
13. *Heckerens J.B., Eid M.* Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis // *The Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 16. № 3. P. 322—347. DOI:10.1080/17439760.2020.1716052
14. *Holmes S.G., McCarren H.M.* Writing about one's best possible self to influence task persistence [Электронный ресурс] // *Modern Psychological Studies*. 2020. Vol. 25. № 2. Article ID 3. 14 p. URL: <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss2/3/> (дата обращения: 06.03.2024).
15. How Best to Imagine: Comparing the Effectiveness of Physical Activity Imagery, Possible Self and Combined Interventions on Physical Activity and Related Outcomes / S. Deck, B. Semenchuk, C. Hall, L. Duncan, S. Kullman, S. Strachan // *Imagination, Cognition and Personality*. 2023. Vol. 42. № 3. P. 244—262. DOI:10.1177/02762366221107883
16. *King L.A.* The health benefits of writing about life goals // *Personality and social psychology bulletin*. 2001. Vol. 27. № 7. P. 798—807. DOI:10.1177/0146167201277003
17. Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? / M.L. Peters, I.K. Flink, K. Boersma, S.J. Linton // *The Journal of Positive Psychology*. 2010. Vol. 5. № 3. P. 204—211. DOI:10.1080/17439761003790963
18. *Manzi C., Vignoles V.L., Regalia C.* Accommodating a new identity: Possible selves, identity change and well-being across two life-transitions // *European Journal of Social Psychology*. 2010. Vol. 40. № 6. P. 970—984. DOI:10.1002/ejsp.669
19. *Markus H., Nurius P.* Possible selves // *American psychologist*. 1986. Vol. 41. № 9. P. 954—969. DOI:10.1037/0003-066X.41.9.954
20. *Meevissen Y.M.C., Peters M.L., Alberts H.J.E.M.* Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention // *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2011. Vol. 42. № 3. P. 371—378. DOI:10.1016/j.jbtep.2011.02.012
21. *Mirhadi S.* The Best Possible Self: Do Cultural Dimensions Effect Subjective Wellbeing?: dis. ... Ph. D. London, 2020. 50 p.
22. No impact? Long-term effects of applying the best possible self intervention in a real-world undergraduate classroom setting / S. Duan, M. Exter, T. Newby, B. Fa // *International Journal of Community Well-Being*. 2021. Vol. 4. P. 581—601. DOI:10.1007/s42413-021-00120-y
23. Reflecting on one's best possible self as a leader: Implications for professional employees at work / R.E. Jennings, K. Lanaj, J. Koopman, G. McNamara // *Personnel Psychology*. 2022. Vol. 75. № 1. P. 69—90. DOI:10.1111/peps.12447
24. *Sheldon K.M., Lyubomirsky S.* How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves // *The journal of positive psychology*. 2006. Vol. 1. № 2. P. 73—82. DOI:10.1080/17439760500510676

25. The best possible self-intervention as a viable public health tool for the prevention of type 2 diabetes: A reflexive thematic analysis of public experience and engagement / B. Gibson, K. Umeh, I. Davies, L. Newson // *Health Expectations*. 2021. Vol. 24. № 5. P. 1713—1724. DOI:10.1111/hex.13311
26. The effectiveness and equivalence of different versions of a brief online Best Possible Self (BPS) manipulation to temporary increase optimism and affect / J.J. Boselie, L.M. Vancleef, S. van Hooren, M.L. Peters // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2023. Vol. 79. Article ID 101837. 6 p. DOI:10.1016/j.jbtep.2023.101837

### References

1. Leont'ev D.A. Novye orientiry ponimaniya lichnosti v psikhologii: ot neobkhodimogo k vozmozhnomu [New guidelines for understanding personality in psychology: from the necessary to the possible]. *Voprosy psikhologii [Questions of psychology]*, 2011. Vol. 1, pp. 3—27. (In Russ.)
2. Epshtein M.N. Filosofiya vozmozhnogo [Philosophy of the possible]. St. Petersburg: Aleteiya, 2001. 334 p. (In Russ.)
3. Boehm J.K., Lyubomirsky S., Sheldon K.M. A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 2011. Vol. 25, no. 7, pp. 1263—1272. DOI:10.1080/02699931.2010.541227
4. Carrillo A., Etchemendy E., Baños R.M. My best self in the past, present or future: results of two randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 2021. Vol. 22, no. 2, pp. 955—980. DOI:10.1007/s10902-020-00259-z
5. Dierkes L. The Best Possible Self Intervention: the mediating effect of engagement with technology between the BPS future and past intervention and well-being: thesis dis. ... master of science. Enschede, 2021. 34 p.
6. Duan S., Exter M., Newby T. Effect of best possible self writing activities on preservice teachers' attitudes towards technology integration. *TechTrends*, 2022. Vol. 66, no. 4, pp. 654—665. DOI:10.1007/s11528-022-00696-y
7. Duan S., Watson S., Newby T. Novice instructional designers' attitudes towards the best possible self activity and the correlation with personality and subjective well-being. *TechTrends*, 2022. Vol. 66, pp. 240—253. DOI:10.1007/s11528-021-00653-1
8. Altintas E., Karaca Y., Moustafa A., El Haj M. Effect of best possible self intervention on situational motivation and commitment in academic context. *Learning and Motivation*, 2020. Vol. 69, article ID 101599. 7 p. DOI:10.1016/j.lmot.2019.101599
9. Carrillo A., Rubio-Aparicio M., Molinari G., Enrique A., Sanchez-Meca J., Banos R.M. Effects of the best possible self intervention: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 2019. Vol. 14, no. 9, article ID e0222386. 23 p. DOI:10.1371/journal.pone.0222386
10. Gibson B., Umeh K.F., Newson L., Davies I. Efficacy of the Best Possible Self protocol in diabetes self-management: A mixed-methods approach. *Journal of Health Psychology*, 2021. Vol. 26, no. 3, pp. 332—344. DOI:10.1177/1359105318814148
11. Fetterolf J.C., Eagly A.H. Do young women expect gender equality in their future lives? An answer from a possible selves experiment. *Sex Roles*, 2011. Vol. 65, pp. 83—93. DOI:10.1007/s11199-011-9981-9
12. Gatzounis R., Meulders A. Pain and avoidance: The potential benefits of imagining your best possible self. *Behaviour Research and Therapy*, 2022. Vol. 153, article ID 104080. 9 p. DOI:10.1016/j.brat.2022.104080
13. Heckerens J.B., Eid M. Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 2021. Vol. 16, no. 3, pp. 322—347. DOI:10.1080/017439760.2020.1716052
14. Holmes S.G., McCarren H.M. Writing about one's best possible self to influence task persistence [Electronic resource]. *Modern Psychological Studies*, 2020. Vol. 25, no. 2, article ID 3. 14 p. URL: <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss2/3/> (Accessed 06.03.2024).
15. Deck S., Semenchuk B., Hall C., Duncan L., Kullman S., Strachan S. How Best to Imagine: Comparing the Effectiveness of Physical Activity Imagery, Possible Self and Combined Interventions on Physical Activity and Related Outcomes. *Imagination, Cognition and Personality*, 2023. Vol. 42, no. 3, pp. 244—262. DOI:10.1177/02762366221107883
16. King L.A. The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 2001. Vol. 27, no. 7, pp. 798—807. DOI:10.1177/0146167201277003
17. Peters M.L., Flink I.K., Boersma K., Linton S.J. Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 2010. Vol. 5, no. 3, pp. 204—211. DOI:10.1080/17439761003790963
18. Manzi C., Vignoles V.L., Regalia C. Accommodating a new identity: Possible selves, identity change and well-being across two life-transitions. *European Journal of Social Psychology*, 2010. Vol. 40, no. 6, pp. 970—984. DOI:10.1002/ejsp.669
19. Markus H., Nurius P. Possible selves. *American psychologist*, 1986. Vol. 41, no. 9, pp. 954—969. DOI:10.1037/0003-066X.41.9.954
20. Meevissen Y.M.C., Peters M.L., Alberts H.J.E.M. Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 2011. Vol. 42, no. 3, pp. 371—378. DOI:10.1016/j.jbtep.2011.02.012



21. Mirhadi S. The Best Possible Self: Do Cultural Dimensions Effect Subjective Wellbeing?: dis. ... ph. d. London, 2020. 50 p.
22. Duan S., Exter M., Newby T., Fa B. No impact? Long-term effects of applying the best possible self intervention in a real-world undergraduate classroom setting. *International Journal of Community Well-Being*, 2021. Vol. 4, pp. 581—601. DOI:10.1007/s42413-021-00120-y
23. Jennings R.E., Lanaj K., Koopman J., McNamara G. Reflecting on one's best possible self as a leader: Implications for professional employees at work. *Personnel Psychology*, 2022. Vol. 75, no. 1, pp. 69—90. DOI:10.1111/peps.12447
24. Sheldon K.M., Lyubomirsky S. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 2006. Vol. 1, no. 2, pp. 73—82. DOI:10.1080/17439760500510676
25. Gibson B., Umeh K., Davies I., Newson L. The best possible self-intervention as a viable public health tool for the prevention of type 2 diabetes: A reflexive thematic analysis of public experience and engagement. *Health Expectations*, 2021. Vol. 24, no. 5, pp. 1713—1724. DOI:10.1111/hex.13311
26. Boselie J.J., Vancleef L.M., van Hooren S., Peters M.L. The effectiveness and equivalence of different versions of a brief online Best Possible Self (BPS) manipulation to temporary increase optimism and affect. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2023. Vol. 79, article ID 101837. 6 p. DOI:10.1016/j.jbtep.2023.101837

### **Информация об авторах**

Февзиева Анифе Алимовна, стажер-исследователь департамента психологии факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6812-5301>, e-mail: [afevzieva@hse.ru](mailto:afevzieva@hse.ru)

### **Information about the authors**

Anife A. Fevzieva, Research Assistant, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-6812-5301>, e-mail: [afevzieva@hse.ru](mailto:afevzieva@hse.ru)

Получена 03.10.2023

Принята в печать 01.03.2024

Received 03.10.2023

Accepted 01.03.2024