

Дополнительные материалы к статье С.К. Нартова-Бочавер, В.Г. Ерофеева, Р.М. Байрамян, К.С. Чулюкин (2023). Повседневные представления об аутентичности: От детства к юности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 20(3), 523–547. doi: 10.17323/1813-8918-2023-3-523-547

Примеры ответов респондентов разного возраста¹

Младшие школьники

Аутентичная жизнь

- Когда остаешься один и чувствуешь себя самым собой (1).
- Не врать о себе и не делать из себя другого человека (1).
- Делать, что ты хочешь, и проводить время, как ты захочешь (1).
- Быть самым собой — это придумывать что-нибудь новое, по-своему (1).
- Я думаю, человек не должен подстраиваться под людей или менять себя ради кого-то (1).
- Я ощущаю себя самым собой, когда делаю что-нибудь любимое (2).
- Я ощущаю себя всегда самым собой (2).
- Всегда, особенно с родителями. Они мне во всем помогают (2).
- Когда меня слышат, понимают, не игнорируют, делают все для меня (2).

Принятие влияния извне

- Другие люди могут помочь и мешать. Главное — быть собой, не повторять за каждым (3).
- Мне удастся оставаться самой собой, даже если мнение других отличается (4).

Самоотчуждение

- Я не понимаю самого себя (5).
- Я не понимаю себя, когда я волнуюсь (5).
- Я не понимаю, кто я, в тех случаях, если делаю что-то другое, а не любимое (5).
- Я успокаиваюсь и начинаю разговаривать сам с собой (6).

Поведение

- Я себя веду хорошо, прислушиваюсь к себе (7).
- Я к себе больше прислушиваюсь, чем к друзьям (7).
- Когда я помогаю другим (8).
- Мои поступки отражают меня, когда я слушаю свое сердце (8).

Баланс социального/индивидуального

- Я себе нравлюсь (9).
- Мне нравится моя жизнь (10).
- Я чувствую себя одинаково с другими (11).

Подростки

Аутентичная жизнь

- Это чувствовать себя как будто у себя дома (1).

¹ Пунктуация и орфография при необходимости исправлены. В скобках — номер вопроса интервью, на который получен данный ответ.

- Ну, это когда ты не выдаешь себя за чужого, например, как ты себя ведешь в обществе (1).
- Ну, всегда надо слушать себя, свой внутренний голос (1).
- Я считаю, быть самим собой — значит делать то, что тебе по душе, соответствовать своим принципам (1).
- Это доверять себе, любить себя и принимать такой, какая ты есть (1).
- Значит не предавать свои цели, убеждения и принципы, отстаивать их, не навязывая, и открываться людям с той стороны, которую считаешь нужной (1).
- Я ощущаю себя самой собой везде: с друзьями, родителями, в незнакомом обществе. Мне комфортно быть собой и показывать себя другим людям (1).
- Я чувствую себя собой, только когда общаюсь с друзьями, знакомыми или родственниками (2).

Принятие влияния извне

- Я не часто прислушиваюсь к другим и полностью размышляю сам (3).
- Думаю, другие люди не могут мешать в понимании, кто ты. Они скорее направляют к этому пониманию. Мне кажется, что мешать понять себя можешь только ты сам (3).
- Я буду при своем мнении, пока не смогу убедиться в своей неправоте (4).

Самоотчуждение

- Я теряю ощущение себя тогда, когда я ругаюсь с кем-либо (5).
- Мне удастся стать самим собой только тогда, когда меня поддерживают родители (6).
- Для меня главное — попасть к тем людям, которые меня любят и поддерживают (6).

Поведение

- Я доверяю только себе (7).
- Я всегда поступаю так, как мне говорит мой внутренний мир (7).
- В ситуациях, когда я волнуюсь или грущу, я действительно становлюсь будто бы той, какая я есть внутри себя (8).

Баланс социального/индивидуального

- Мне очень нравится моя фантазия, я погружаюсь (во сне) в мир, в котором становлюсь счастливой, без каких-либо проблем (9).
- Мне нравится моя жизнь, потому что у меня много друзей, которые меня поддерживают (10).
- Всегда чувствую себя одинаково, независимо от численности населения (11).

Юноши и девушки

Аутентичная жизнь

- Не идти против себя, своих убеждений, не переступать через собственные моральные границы и быть цельным. Думаю, чтобы действительно стать самим собой, нужно пройти большой путь — главное понять, чего ты действительно хочешь в глубине души. Даже если ответ, который ты найдешь, никак не коррелирует с навязанной медиа красивой картинкой (1).

- Для меня это значит создавать вокруг себя атмосферу, которая мне нравится, а также действовать так, как я мыслю и чувствую, ориентируясь на внешнюю обстановку. Это значит иметь свободу самовыражения во всех интенциях, что от меня могут исходить (1).

- Придерживаться своих внутренних устоев, несмотря на чужие мнения и осуждения. Не изменять себе и своим принципам. Не носить постоянно маски, чтобы понравиться окружающим, а быть тем, кем на самом деле являешься, иногда лишь убирая ненужные черты в определенных ситуациях (1).

- В ситуациях, когда, столкнувшись с проблемой, я имею несколько вариантов ее решения, один из которых оптимален или более стандартен, а другой — отвечает моим представлениям о мире, самом себе, собственной манере действий, я выбираю второй вариант. В таком случае, если мое решение, при котором я пытаюсь быть самим собой, оказывается ошибочным, я чувствую гордость из-за своей верности собственным стандартам поведения, несмотря на обстоятельства. В случае же, если мое решение оказывается на самом деле более эффективным, я буду рад успеху, но в остальном ценность этого решения от того для меня снизится и собой я буду чувствовать себя в меньшей степени (2).

Принятие влияния извне

- Людей, которые мешают мне понять, кто я такой, я не впускаю в свою жизнь. А те, которые находятся в близком круге общения, помогают понять, кто я такой (3).

- Оставаться верным своим убеждениям я начал совсем недавно. Когда я жил с родителями, их точка зрения была для меня первостепенной во многих вопросах. На данный же момент я стараюсь стоять на своем, за исключением моментов, когда лучше все же уступить человеку (4).

- Я чувствую, что могу быть подвержен чужому влиянию, однако всегда понимаю, что это оно, — стоит мне побыть хотя бы чуть-чуть наедине с собой, и ситуация меняется. Я стараюсь оставаться верным своей точке зрения, при этом проверяя ее на адекватность (4).

Самоотчуждение

- Когда я общаюсь с какими-то популярными ребятами, я начинаю чувствовать, будто подстраиваю себя под них, чтобы понравиться и быть в теме, но стараюсь вовремя себя осекать. Или же когда я общаюсь с каким-то взрослым и/или важным человеком: начинаю поддакивать, вести себя как мышка и якобы внимать каждому слову, хотя делать этого не стоит (5).

- Я стараюсь провести честную беседу, рассказать, поделиться своими реальными мыслями по поводу какой-то проблемы и сказать, что мне не нравится, как я бы хотела себя на самом деле повести в данной ситуации. Чаще всего по итогу я делаю так, чтобы мои действия соответствовали моим ценностям (6).

Поведение

- Мои ощущения зачастую связаны с мнением людей. Само существование в обществе обязывает нас считаться с мнением других людей. Поэтому, скажем так, оба факторы важны (7).

- Я считаю спонтанность частью своей личности, и в моменты, когда поддаюсь какому-нибудь (иногда глупому) возникшему у меня в моменте желанию, я чувствую, что этот выбор сделал действительно я (8).

- Думаю, что все поступки и действия характеризуют личность с той или иной стороны. Просто мотивация этих действий либо внешняя (к примеру, желание угодить окружающим), либо внутренняя (8).

Баланс социального/индивидуального

- Если имеются в виду мои мысли и чувства, то нет. Мне кажется, у меня очень уродливый внутренний мир, полный глупых, мрачных и жалких мыслей. Иногда он мне нравится, потому что это искренние чувства, и я будто сам себе соперничаю. Но в целом я бы не хотел так думать и чувствовать, как сейчас (9).

- Мне очень нравится мой внутренний мир, мне всегда в нем хорошо. Однако я чувствую, что он недостаточно богат для того, чтобы я была им полностью довольна. (Недостаточно богат — значит мало книг прочитала, мало знаю о мире) (9).

- В моей жизни мне наиболее нравится свобода действий, т.е. возможность развиваться в абсолютно любых сферах, которые могут быть мне интересны (10).

- В больших компаниях у меня часто стирается ощущение собственных границ, будто фокус внимания вечно обращен вовне, на окружающих. Из-за этого долгое время я не могла понять, что я за человек, так как жила в большой семье (11).