

## МЕТОДИКА

УДК 159.9.072

doi: 10.11621/vsp.2018.02.100

### АПРОБАЦИЯ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ ШКАЛЫ ОТКАЗА И СМЕНЫ ЦЕЛИ

**Е. И. Рассказова**

**Актуальность.** В рамках и общей, и клинической психологии можно найти множество ситуаций, когда отказ от прежней деятельности и начало новой деятельности положительно влияют на дальнейшее развитие, психическое здоровье и внутреннее благополучие человека. В связи с этим представляется актуальным исследование феноменов отказа от цели и смены цели как особых процессов саморегуляции, которые несводимы к другим ее звеньям и могут быть продуктивными для человека. Такие исследования требуют валидизированного инструментария.

**Цель.** Целью данной работы была апробация русскоязычной версии шкалы отказа и смены цели, предложенной в рамках теории саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера.

**Методы.** 287 студентов и 4792 сотрудника крупной производственной организации заполняли русскоязычную версию шкалы отказа и смены цели (авторы: К. Брош, М. Шейер и коллеги). Студенты выполняли также методику «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, «Опросник ориентации на действие/состояние» Ю. Куля в модификации О.В. Митиной, Е.И. Рассказовой и «Опросник когнитивной регуляции эмоций» Е.И. Рассказовой, А.Б. Леоновой и И.В. Плужникова.

**Результаты.** В обеих выборках были продемонстрированы надежность-согласованность и факторная структура шкалы. Внешняя валидность шкалы подтверждается ожидаемым паттерном связей с осо-

---

**Рассказова Елена Игоревна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ «Высшая школа экономики». *E-mail:* e.i.rasskazova@gmail.com

Работа выполнена при поддержке РНФ (проект № 16-18-10439).

бенностями ориентации на действие/состояние, саморегуляции поведения и стратегий когнитивной регуляции эмоций. Результаты иерархического регрессионного анализа свидетельствуют, что отказ и смена цели не сводятся к особенностям саморегуляции поведения не только структурно (на уровне их корреляций между собой), но и функционально: после статистического контроля особенностей саморегуляции готовность к отказу и смене цели остаются предикторами ряда стратегий когнитивной регуляции эмоций.

**Выводы.** Психометрические характеристики русскоязычной версии шкалы отказа и смены цели достаточны для применения в исследовательских целях. Дальнейшие задачи связаны с дифференциацией процессов смены цели и других особенностей саморегуляции, в особенности их влияния на продуктивность деятельности, здоровье, благополучие личности.

*Ключевые слова:* психология саморегуляции, психодиагностика, теория саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера, шкала отказа и смены цели.

## Введение

Исследования отказа от цели и ее смены сложны по двум причинам. Во-первых, многие психологические модели саморегуляции создавались в ответ на практическую необходимость организации продуктивной, эффективной деятельности, контроля своего состояния (Конопкин, 2011; Моросанова, 2001; Леонова, Кузнецова, 2007; и др.). Классический пример — модель самоконтроля Р. Баумайстера (Baumeister et al., 2007), центральным «ядром» которой является описание достижения человеком поставленных целей. На этом фоне отказ от деятельности неизбежно рассматривался как «неудача» саморегуляции (Polivy, 1996). В психиатрии даже предложен термин «реакция отказа» (*refusal reaction*) для описания отказа от какой-либо деятельности как проявления психического заболевания (см.: Тхостов и др., 2005).

Тем не менее и в рамках общей, и в рамках клинической психологии можно найти немало примеров, когда отказ от деятельности и начало новой деятельности вполне эффективны: несбывшиеся мечты и сожаление по их поводу, тяжелые заболевания или инвалидирующие состояния и т.п. (Carver, Scheier, 1998; Wrosch, Scheier et al., 2003a, b). Более того, поскольку у человека множество мотивов, конфликт между ними и необходимость выбора — естественные жизненные ситуации (Эммонс, 2004). Согласно теории саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера, «важную роль в жизни играют также сомнение и отказ — за счет прекращения деятельности» (Scheier,

Carver, 2003, p. 28). Как пишут сами авторы, особенно это важно в тех случаях, когда достижение цели невозможно. В отечественной психологии эти представления хорошо согласуются с пониманием саморегуляции Б.В. Зейгарник (1981): если саморегуляция на операционально-техническом уровне невозможна, задействуется личностный уровень с целью пересмотра оснований и мотивов деятельности. В частности, переход к личностному уровню саморегуляции рассматривался как необходимый при психотравмах (Зейгарник и др., 1989).

В эмпирических исследованиях в русле теории Ч. Карвера и М. Шейера были получены данные в пользу важности отказа и смены цели как продуктивных процессов в структуре саморегуляции. Так, при исследовании партнеров ВИЧ-инфицированных пациентов было показано, что многие из них изначально стремятся к нереалистичным целям — преодолеть болезнь и вести вместе активную жизнь. Если же им удается изменить цель на более простую и достижимую (например, в течение дня совершать вместе с близким человеком определенный набор действий), их эмоциональное состояние улучшается. У родителей детей, больных раком, невозможность отказа от целей и поиска других целей связана с более выраженной депрессией. Напротив, те, кто смог сформулировать более конкретные и достижимые цели (например, уделять своим детям больше внимания), испытывали меньше негативных эмоций. У пожилых людей сожаление о каких-то действиях коррелировало с депрессивной симптоматикой и соматическими жалобами, но только в тех случаях, если они не могли отказаться от надежды искупить или исправить то, о чем жалеют (Wrosch, Scheier et al., 2003a, b). В рамках теории саморегуляции предложена шкала отказа и смены цели, направленная на диагностику обоих компонентов, сопряженных с прерыванием текущей деятельности и началом новой, — *Goal Disengagement and Reengagement Scale*.

**Целью** данной работы была апробация русскоязычной версии шкалы отказа и смены цели. В число задач входило исследование согласованности, факторной структуры, внешней валидности шкалы. Дополнительно проверялось согласующееся с теорией саморегуляции предположение, что отказ и поиск новых целей вносят самостоятельный вклад в выбор стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях, сохраняющийся после статистического контроля других особенностей саморегуляции (планирования, моделирования, программирования и оценки результатов).

## Методы

Было проведено два исследования.

В **первом** исследовании, направленном на первичный анализ психометрических характеристик методики и выявление внешней валидности, приняли участие 287 студентов нескольких вузов г. Москвы (50 мужчин, 237 женщин, средний возраст  $20.2 \pm 2.7$  года). Большинство испытуемых (93.4%) не состояли в браке на момент обследования. Респонденты выполняли следующие методики:

1. *Шкала отказа и смены цели* (Wrosch, Scheier et al., 2003a, b). Включает 10 пунктов, 4 из которых направлены на оценку легкости отказа от цели и 6 — готовности сменить цель и начать достигать новые цели (полный список пунктов представлен далее в табл. 2). С разрешения авторов оригинальной версии методика была переведена на русский язык. Поскольку применение техники прямого и обратного перевода может приводить к «кальке» с английского языка, не всегда хорошо понимаемой и принимаемой респондентами (Вурне, 2016), в данном исследовании обратный перевод был заменен экспертной оценкой и затем интервью с группой из 10 респондентов о формулировках пунктов. На основе этих процедур были внесены корректировки при неоднозначном понимании пунктов. Инструкция к методике: «Люди не всегда могут добиться того, чего хотят, и иногда вынуждены прекратить добиваться поставленных целей. Мы хотели бы узнать, как вы обычно реагируете, когда такое происходит с вами. Пожалуйста, оцените, насколько вы согласны или не согласны со следующими утверждениями, насколько они соответствуют вашей ситуации». Пункты оценивались по шкале Лайкерта от 1 до 5 баллов.

2. *Методика «Стиль саморегуляции поведения»*, разработанная с целью диагностики различных этапов саморегуляции (Моросанова, 2004). Включает 4 субшкалы, специфичные для отдельных этапов (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов), а также 2 субшкалы, оценивающие обобщенные качества саморегуляции (гибкость и самостоятельность).

3. *Модификация опросника ориентации на действие/состояние*. В оригинальном варианте (адаптированный на русский язык вариант называется ОДС — см.: Васильев и др., 2011) опросник включает 36 ситуаций, относящихся к трем шкалам: неудаче, планированию и реализации. Испытуемый должен сделать выбор между двумя вариантами поведения в каждой ситуации, отнесенной к соответствующей шкале; выбор ответа, соответствующего ориентации на действие, засчитывается как 1 балл по этой шкале, другой

выбор — как 0 баллов. Модификация (Митина, Рассказова, 2014) включает два изменения. Во-первых, для каждой ситуации добавлен дополнительный вариант ответа, соответствующий рефлексивной ориентации (например, «Когда мне нужно срочно сделать какое-то трудное дело, для меня очень важно все заранее обдумать и подготовиться и мне не жалко потратить на это время»). Во-вторых, вместо выбора одного из вариантов ответа (ипсативная форма фиксации ответов) испытуемый оценивал вероятность каждой реакции по шкале Лайкерта от 1 («никогда») до 5 («постоянно») баллов. В результате появилась возможность независимой оценки ориентаций на действие, на состояние и рефлексивной ориентации.

4. *Опросник когнитивной регуляции эмоций* (Рассказова и др., 2011) был предложен для диагностики когнитивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями, основной фокус которых — изменение эмоционального состояния человека. Включает 9 субшкал, представляющих как условно позитивные, так и условно негативные стратегии: самообвинение, принятие, руминации, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других.

Во **втором** исследовании, направленном на выявление социодемографических факторов отказа от цели и смены цели, а также на уточнение данных о надежности и факторной структуре методики, приняли участие 4792 человека (1632 женщины, 3160 мужчин, возраст от 18 до 75 лет, средний возраст  $42.6 \pm 11.2$  года), работники крупной российской производственной компании из нескольких регионов России. Из них 502 человека (10.5%) — рабочие 1—3 разряда; 1987 (41.5%) — рабочие 4—6 разряда; 130 (2.7%) — рабочие 7—8 разряда; 1073 (22.4%) — специалисты; 187 (3.9%) — служащие; 619 (12.9%) — линейные руководители; 253 (5.3%) — руководители среднего звена и 41 человек (0.9%) — руководители высшего звена.

На момент исследования 3154 респондента (65.8%) состояли в браке; 516 (10.8%) были в разводе; 655 (13.8%) никогда не состояли в браке; 146 (3.0%) овдовели; 321 (6.6%) человек состоял в гражданском браке.

2880 (60.1%) респондентов не имели детей; у 1338 (27.9%) в семье был один ребенок; у 574 (12.0%) человек — двое и более детей.

Респонденты второго исследования заполняли только шкалу отказа и смены цели.

## Результаты

### 1. Надежность-согласованность субшкал отказа от цели (ОЦ) и смены цели (СЦ)

Данные, приведенные в табл. 1, свидетельствуют о том, что в студенческой выборке показатели надежности-согласованности высоки для обеих субшкал, тогда как в выборке работающих взрослых людей надежность субшкалы ОЦ несколько ниже допустимой. Сравнение альфа Кронбаха у представителей разных должностей показывает, что надежность-согласованность ниже допустимой характерна исключительно для рабочих, в первую очередь низких разрядов. Для понимания причин такого снижения анализировались корреляции пунктов ОЦ у работников разных должностей. У рабочих 1—6 разряда и служащих прямые и обратные пункты ОЦ не противоположны или даже согласованы. Возможно, эти респонденты отвечали на вопросы «случайно», не задумываясь; возможно также, что недостаточное развитие навыка рефлексии не позволило им заметить противоположность формулировок. Иными словами, при применении шкалы в выборке с низким уровнем образования можно ожидать, что оценки по субшкале ОЦ могут быть неточными.

Таблица 1

**Надежность-согласованность субшкал отказа от цели (ОЦ) и смены цели (СЦ) в разных группах респондентов**

Субшкалы	Студенты (N=287)	Сотрудники (N=4765)	Рабочие 1–6 разряда	Служащие	Рабочие 7–8 разряда	Специалисты	Руководители
ОЦ	.78	.56	.34—.48	.59	.60	.69	.60—.65
СЦ	.84	.90	.89—.90	.89	.90	.90	.90—.92

### 2. Социодемографические факторы отказа от цели (ОЦ) и смены цели (СЦ)

Средние значения и стандартные отклонения в выборке сотрудников составили  $8.65 \pm 2.79$  для субшкалы ОЦ и  $21.38 \pm 4.69$  для субшкалы СЦ, а в выборке студентов —  $10.20 \pm 3.45$  и  $22.38 \pm 4.26$

соответственно. Показатели по субшкалам не связаны между собой ( $r = -0.03$  в выборке сотрудников и  $r = 0.10$  в выборке студентов).

В выборке студентов не выявлено связи обеих субшкал с возрастом испытуемых. Легкость ОЦ не зависит от пола испытуемых, тогда как успешность СЦ значительно различается у мужчин и женщин ( $t = -2.7$ ,  $p < 0.01$ ): женщины более склонны к смене цели по сравнению с мужчинами.

В выборке сотрудников организации корреляция возраста испытуемых с субшкалой ОЦ составляет  $r = 0.13$ , с субшкалой СЦ —  $r = -0.10$ . В связи с большим объемом выборки обе корреляции значимы, однако их величина незначительна и соответствует значениям, полученным в студенческой выборке. Таким образом, с возрастом людям чуть легче отказываться от труднодостижимых целей и чуть сложнее ставить новые, однако различия эти минимальны. Мужчины и женщины не различались по выраженности ОЦ, но значимо различались в отношении СЦ ( $t = 4.0$ ,  $p < 0.01$ ): как и в выборке студентов, женщины более склонны к смене цели по сравнению с мужчинами.

Как возможности ОЦ, так и возможности СЦ зависят от семейного положения респондентов ( $F = 7.04$ ,  $p < 0.01$ ,  $F = 4.50$ ,  $p < 0.01$  соответственно). Парное сравнение групп *post hoc* методом Шеффе показывает, что баллы по субшкале ОЦ наиболее низки в группе людей, не состоящих в браке, по сравнению с состоящими в браке, разведенными и овдовевшими. По субшкале СЦ наименьшие показатели у вдовцов (вдов) по сравнению с разведенными и не состоящими в браке, тогда как другие группы занимают промежуточное положение.

### **3. Факторная структура шкалы отказа и смены цели**

Эксплораторный факторный анализ методом главных компонент с вращением Варимакс в выборке студентов позволяет выявить две компоненты с собственными значениями больше единицы, объясняющие 58.4% дисперсии данных (табл. 2). Первые 4 пункта относятся к субшкале ОЦ, тогда как следующие 6 — к субшкале СЦ. Иными словами, эмпирическая факторная структура полностью соответствует авторской модели.

Эксплораторный факторный анализ тем же методом в выборке сотрудников организации позволяет выявить три компоненты (объясняют 69.5% дисперсии данных) с собственными значениями больше единицы, однако, судя по графику собственных значений, двухкомпонентное решение (объясняет 58.1% дисперсии данных) также возможно. Двухфакторная структура полностью соответ-

Таблица 2

**Факторная структура шкалы отказа и смены цели в выборках студентов и сотрудников организации**

№	Пункты	Студенты		Сотрудники организации	
		Компонента 2 (ОЦ)	Компонента 1 (СЦ)	Компонента 2 (ОЦ)	Компонента 1 (СЦ)
1	Мне легко удастся перестать тратить усилия на то, чтобы ее все-таки достичь	<b>0.77</b>	0.05	<b>0.52</b>	0.14
2	Мне тяжело прекратить попытки достичь этой цели	<b>-0.80</b>	0.04	<b>-0.70</b>	0.14
3	Я еще долго чувствую свою причастность этой цели, не могу отстраниться от нее	<b>-0.78</b>	0.04	<b>-0.75</b>	0.20
4	Мне легко удастся перестать думать о цели и отстраниться от нее	<b>0.76</b>	0.17	<b>0.64</b>	0.13
5	Я думаю о другой, новой цели, которую мог бы начать достигать	-0.01	<b>0.72</b>	0.09	<b>0.71</b>
6	Я ищу другие, осмысленные для меня цели	0.03	<b>0.77</b>	-0.01	<b>0.81</b>
7	Я убеждаю себя, что у меня есть другие, не менее важные цели для достижения	-0.09	<b>0.71</b>	0.02	<b>0.81</b>
8	Я говорю себе, что есть другие, новые цели, к которым можно стремиться	0.08	<b>0.76</b>	0.02	<b>0.85</b>
9	Я начинаю работать над другими, новыми целями	0.17	<b>0.77</b>	-0.04	<b>0.86</b>
10	Я прилагаю усилия для достижения других важных для меня целей	0.05	<b>0.75</b>	-0.08	<b>0.82</b>
	Собственные значения	2.46	3.38	1.75	4.06
	Процент объясняемой дисперсии	24.62	33.82	17.53	40.55
	Альфа Кронбаха	0.78	0.84	0.56	0.90

*Примечание.* Жирным шрифтом выделены факторные нагрузки пунктов на «свои» факторы, т.е. на те, к которым они должны относиться в соответствии с теоретической моделью авторов опросника.



ствуется авторской модели: первые 4 пункта относятся к субшкале ОЦ, тогда как следующие 6 — к субшкале СЦ. Что касается трехфакторного решения, то оно предполагает разбиение субшкалы ОЦ на две, одна из которых включает отрицательные пункты, другая — положительные. На наш взгляд, этот результат связан с неоднородностью шкалы в подвыборках низкоквалифицированных работников: для них отрицательные и положительные пункты шкалы обладают разным содержанием, что приводит к снижению согласованности пунктов.

#### ***4. Внешняя валидность шкалы отказа и смены цели***

Корреляции шкалы с методиками саморегуляции и совладания приведены в табл. 3. Обе субшкалы (ОЦ и СЦ) слабо коррелируют с особенностями саморегуляции по методике «Стиль саморегуляции поведения»: отказ от цели отрицательно связан с программированием, тогда как смена цели положительно коррелирует с планированием, программированием и оценкой результата.

Отказ от цели отрицательно связан с выраженностью руминаций, ориентацией на состояние и рефлексивной ориентацией при неудаче и положительно — с ориентацией на действие при неудаче. Помимо этого отказ от цели отрицательно связан с рефлексивной ориентацией при планировании. Готовность изменить цели связана с позитивной перефокусировкой, фокусированием на проблеме и позитивной переоценкой, ориентацией на действие при планировании и рефлексивной ориентацией при реализации и неудаче.

Важно отметить, что ни в одном случае корреляция не достигает высоких показателей. Иными словами, особенности ОЦ и СЦ не сводятся к показателям существующих методик саморегуляции.

#### ***5. Отказ от цели и смена цели в структуре саморегуляции***

Если отказ от цели и поиск новых целей являются самостоятельными этапами саморегуляции, они должны вносить самостоятельные вклады в субъективную удовлетворенность и выбор поведения в ответ на трудности в реализации задуманного. В частности, склонность к ОЦ и СЦ должна объяснять выбор стратегий совладающего поведения после статистического контроля за выраженностью планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. С целью проверки этого предположения была проведена серия иерархических регрессионных анализов, в которых на первом шаге контролировались переменные саморегуляции поведения, а на втором — готовность к отказу и смене

Таблица 3

**Коэффициенты корреляции субшкал отказа от цели (ОЦ) и смены цели (СЦ) со шкалами методик саморегуляции и совладания**

Методики	Шкалы	Субшкала ОЦ	Субшкала СЦ
Стиль саморегуляции поведения (ССП)	Общий уровень саморегуляции	-0.12*	0.30**
	Планирование	-0.13*	0.21**
	Моделирование	0.01	0.09
	Программирование	-0.22**	0.27**
	Оценка результата	-0.07	0.20**
	Гибкость	0.05	0.10
	Самостоятельность	0.03	0.11
Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ)	Самообвинение	-0.16**	-0.04
	Принятие	0.00	-0.02
	Руминации	-0.27**	0.06
	Позитивная перефокусировка	0.12*	0.28**
	Фокусирование на проблеме	-0.15*	0.28**
	Позитивная переоценка	0.01	0.33**
	Рассмотрение в перспективе	0.04	0.14*
	Катастрофизация	-0.16**	-0.10
	Обвинение других	-0.01	0.02
Опросник ориентации на действие/состояние (ОДС)	Ориентация на действие при неудаче	0.38**	0.09
	Ориентация на состояние при неудаче	-0.28**	-0.03
	Рефлексивная ориентация при неудаче	-0.34**	0.24**
	Ориентация на действие при планировании	0.06	0.29**
	Ориентация на состояние при планировании	-0.16**	-0,02
	Рефлексивная ориентация при планировании	-0.26**	0,11
	Ориентация на действие при реализации	0.09	0,02
	Ориентация на состояние при реализации	-0.16**	0,09
	Рефлексивная ориентация при реализации	-0.10	0.32**

Примечание. \* —  $p < 0.05$ , \*\* —  $p < 0.01$ .

цели. В качестве зависимых переменных выступали 9 стратегий когнитивной регуляции эмоций.

Как показано в табл. 4, ОЦ связан с меньшими руминациями, меньшей катастрофизацией, меньшим фокусированием на проблеме, но лучшей позитивной перефокусировкой. Готовность к СЦ сопряжена с позитивной перефокусировкой, фокусированием на проблеме, позитивной переоценкой.

Таблица 4

**Связь отказа от цели и смены цели со стратегиями когнитивной регуляции эмоций после контроля особенностей саморегуляции: результаты иерархического регрессионного анализа**

Независимые переменные	Руминации, $\beta$	Позитивная перефокусировка, $\beta$	Фокусирование на проблеме, $\beta$	Позитивная переоценка, $\beta$	Катастрофизация, $\beta$
<b>Переменные шага 1</b>					
Планирование	0.05	0.15*	0.20**	0.06	0.08
Моделирование	-0.29**	-0.01	-0.02	-0.06	-0.32**
Программирование	0.02	0.09	0.10	0.16*	-0.04
Оценка результата	0.04	-0.12	0.08	0.06	-0.02
Гибкость	0.03	0.02	0.07	0.16**	-0.07
Самостоятельность	0.02	0.12*	0.12*	0.03	-0.04
$\Delta R^2$	<b>9.0%**</b>	<b>8.3%**</b>	<b>16.7%**</b>	<b>12.0%**</b>	<b>13.9%**</b>
<b>Переменные шага 2</b>					
Отказ от цели	-0.26**	0.12*	-0.12*	0.02	-0.14*
Смена цели	0.08	0.22**	0.19**	0.25**	-0.05
$\Delta R^2$	<b>6.2%**</b>	<b>6.8%**</b>	<b>3.8%**</b>	<b>5.7%**</b>	<b>2.3%*</b>

Примечание. \* —  $p < 0.05$ , \*\* —  $p < 0.01$ .

Для проверки предположения о том, что эффекты ОЦ и СЦ опосредствуют друг друга, на третьем шаге регрессионного анализа в модель добавлялся модератор, характеризующий взаимодействие этих факторов. Однако принятого уровня значимости эффект модерации достиг лишь в отношении катастрофизации, и этот эффект был слабым по величине ( $\beta = 0.11$ ,  $p < 0.05$ ,  $\Delta R^2 = 1.2\%$ ,  $p < 0.05$ ). Отрицательная связь ОЦ с катастрофизацией была сильнее у тех,

кому было сложно вовлекаться в новые цели, и слабее у тех, кому легко (простые регрессии:  $\beta = -0.18$ ,  $p < 0.05$  при низких показателях готовности к СЦ и  $\beta = -0.12$ ,  $p > 0.05$  — при высоких).

## Обсуждение результатов

**Шкала отказа и смены цели как исследовательский инструмент.** В целом шкала отказа и смены цели обладает достаточной для диагностических задач надежностью-согласованностью и факторной валидностью. Различия в показателях по полу, возрасту, семейному положению слабые, хотя мужчины менее, чем женщины склонны менять свои цели, даже если те явно недостижимы. Тем не менее при применении шкалы следует внимательно оценивать образовательный уровень респондентов и понимание ими пунктов методики, поскольку данные позволяют предположить, что рабочие низких и средних разрядов не отвечают обдуманно на обратные вопросы, придавая разный смысл отрицательным и положительным пунктам.

Внешнюю валидность методики подтверждает то, что люди легче отказываются от цели при более низких показателях программирования и (в меньшей степени) планирования. Напротив, готовность к смене цели сопряжена с более высоким развитием саморегуляции в целом, в частности по компонентам планирования, программирования и оценки результатов.

Легкость отказа от цели связана также с низкими показателями по стратегиям совладания, связанным с концентрацией на проблеме: катастрофизацией, самообвинениями, руминациями и фокусированием на проблеме. Готовность к смене цели сопряжена с более высоким уровнем таких стратегий, требующих перспективы рассмотрения, сопоставления и учета контекста, как позитивная перефокусировка, позитивная переоценка, фокусирование на проблеме.

Наконец, особенно интересен паттерн корреляций субшкал отказа и смены цели с ориентацией на действие и состояние в отличие от рефлексивной ориентации. Легкость отказа от цели сопряжена с ориентацией на действие при неудаче и низким уровнем ориентации на состояние в целом. Напротив, готовность к смене цели связана с рефлексивной ориентацией как при неудаче, так и при реализации.

**Отказ от цели в структуре саморегуляции.** С нашей точки зрения, полученные данные ставят ряд вопросов перед самой теорией саморегуляции Ч. Карвера и М. Шейера. С одной стороны,

говоря об отказе и смене цели как о важном этапе или компоненте успешной саморегуляции, авторы предлагают инструмент, в котором отказ и смена цели выступают как различные, не связанные между собой компоненты. С другой стороны, отказ от цели выглядит крайне неоднозначным: его проявления в отдельных подвыборках неоднородны<sup>1</sup>, а сам он, хотя и сопряжен с меньшими руминациями и переживаниями в случае неудачи и большей готовностью действовать, связан с трудностями конкретизации целей в заданных условиях, неготовностью тратить время и ресурсы на планирование и продумывание действия<sup>2</sup>.

Возможно, что независимость отказа от цели и готовность к ее изменению — артефакт, вызванный структурой самой методики, изначальным разделением двух шкал. Выяснить это — задача дальнейших исследований. Однако в соответствии с концепциями саморегуляции вполне вероятно, что прервать что-то в текущем круге деятельности — это действительно не то же самое, что начать искать что-то новое, важное для личности. В ряде психологических и философских подходов говорят об «остановке», «паузе» как первом шаге, своеобразном условии самодетерминации (Леонтьев, 2011). С нашей точки зрения, этим и объясняется двоякая природа отказа от цели при общей инструкции: в показателях по этой шкале слиты две разные возможности саморегуляции, отражающие ее дефицит в достижении цели и ее потенциал в обеспечении перехода к новым целям. Говоря метафорически, для одних людей отказ становится (в соответствии с теорией Ч. Карвера и М. Шейера) возможностью «оглядеться» и выбрать, для других — защитой от чувства вины и руминаций, для третьих — неизбежностью, вызванной дефицитом саморегуляции. Немаловажно и то, что на ответы по данной шкале влияют культурные ценности, в соответствии с которыми важно достигать поставленных целей. В этом случае смысл, который вкладывается в понятие «отказа» в теории саморегуляции, будет проявляться в исследованиях тем ярче, чем в большей степени ситуация действительно является безвыходной, а цель — недо-

---

<sup>1</sup> Учитывая, что в этой шкале всего 4 пункта, причем два прямых и два обратных, стратегия ответов на которые у людей часто разная, весьма вероятно, что расширение шкалы снимет эту трудность.

<sup>2</sup> Заметим, что «планирование» в методике стиля саморегуляции поведения и методике Ю. Куля понимается по-разному: в первом случае речь идет об обобщенном целеполагании, тогда как во втором — о наличии конкретной цели. В этом смысле шкала ориентации на действие при планировании в методике Ю. Куля соответствует не этапу планирования, а этапу программирования в модели В.И. Моросановой.

стижимой или столь трудно достижимой, что отказ от нее открывает для личности большие возможности в переосмыслении своей жизни, поиске не менее значимых целей, в отношении принятия происходящего и т.д.

В отличие от отказа от цели готовность искать и воплощать новые цели последовательно связана с лучшей саморегуляцией (лучшими навыками планирования, учета особенностей ситуации и оценки результата и с большей рефлексией происходящего при реализации и неудаче) и характеризуется самостоятельным, независимым от планирования, моделирования, программирования и оценки результата позитивным эффектом в отношении позитивной перефокусировки, фокусирования на проблеме, позитивной переоценки. Иными словами, возможность смены цели не означает беспорядочного «хватаения» за новое и характеризует ситуацию, когда рефлексия и извлечение опыта из ошибок доступны для человека.

### Заключение

Проведенное исследование показало, что психометрические характеристики русскоязычной версии шкалы отказа и смены цели достаточны для применения в исследовательских целях. Данная версия может быть признана надежной и валидной методикой.

Задача дальнейших исследований — выявление связей процессов отказа от цели и смены цели с другими особенностями переживания и поведения в стрессогенных ситуациях, а также с различными зависимыми переменными — продуктивностью деятельности, здоровьем, эмоциональным состоянием, благополучием и т.п.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Васильев И.А., Митина О.В., Шапкин С.А.* Контроль за действием как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 330—359.

*Зейгарник Б.В.* Опосредование и саморегуляция в норме и патологии // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 1981. № 2. С. 9—14.

*Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С.* Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2. С. 122—131.

*Конопкин О.А.* Психологические механизмы саморегуляции деятельности. М.: Ленанд, 2011.

Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107—130.

Митина О.В., Рассказова Е.И. Рефлексивная ориентация и ее диагностика в структуре контроля за действием // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 2. С. 118—128.

Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.

Морсанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.

Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 4. С. 161—179.

Тхостов А.Ш., Ильина Н.А., Кучерова Е.Я. и др. Психологические механизмы реакции отказа при шизофрении // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2005. № 4. С. 9—16.

Эммонс Р. Психология высших устремлений. М.: Смысл, 2004.

Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self-control // Current Directions in Psychological Science. 2007. Vol. 16. P. 396—403. doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Byrne B. Adaptation of assessment scales in cross-national research: Issues, guidelines and caveats // International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation. 2016. Vol. 5. N 1. P. 51—65. doi.org/10.1037/ipp0000042

Carver C.S., Scheier M.F. On the self-regulation of behavior. N.Y.: Cambridge University Press, 1998. doi.org/10.1017/CBO9781139174794

Polivy J. Self-regulation failure: Can failure be successful? // Psychology Inquiry. 1996. Vol. 7. N 1. P. 76—83. doi.org/10.1207/s15327965pli0701\_15

Scheier M., Carver C. Goal and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior // The self-regulation of health and illness behavior / Ed. by L.D. Cameron, H. Leventhal. N.Y.: Routledge, 2003. P. 17—41.

Wrosch C., Scheier M.F., Carver C.S., Schulz R. The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial // Self and Identity. 2003a. Vol. 2. P. 1—20. doi.org/10.1080/15298860309021

Wrosch C., Scheier M.F., Miller G.E. et al. Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being // Personality and Social Psychology Bulletin. 2003b. Vol. 29. P. 1494—1508. doi.org/10.1177/0146167203256921

## VALIDATION OF THE RUSSIAN VERSION OF THE GOAL DISENGAGEMENT AND RE-ENGAGEMENT SCALE

*Elena I. Rasskazova*<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup> *Lomonosov Moscow State University, Faculty of Psychology, Moscow, Russia*

<sup>2</sup> *National Research University "Higher School of Economics", International laboratory of positive psychology of personality and motivation, Moscow, Russia*

**Relevance.** Both personality and clinical psychology suppose many empirical examples describing the disengagement from activity and shifting to another one as quite effective: e.g., unfulfilled dreams and regret for them, severe illnesses or disabling conditions, etc. These examples demonstrate the importance of study of refusal from the goal and goal change as special self-regulatory processes that are not reducible to other processes of self-regulation (e.g., planning, modeling, achievement) and can be productive. Such studies require a validated measure.

**Objective.** The aim of this work was to validate the Russian-language version of the Goal Disengagement and Re-Engagement Scale, proposed in the self-regulation theory by C. Carver and M. Scheier.

**Methods.** 287 students and 4792 employees of a large production organization filled out the Russian-language version of the Goal Disengagement and Re-Engagement Scale (Wrosch et al., 2003a). The students also filled the Inventory of Styles of Behavior Self-regulation, a modification of the J. Kuhl's Action Control Scale Test, a Cognitive Emotion Regulation Questionnaire.

**Results.** Both internal consistency and factor structure of the scale were demonstrated in both samples. The external validity of the scale is confirmed by the expected pattern of correlations with action / state orientation, behavior self-regulation and strategies of cognitive regulation of emotions. The results of the hierarchical regression analysis show that goal disengagement and reengagement differ from other aspects of self-regulation of behavior not only structurally (at the level of their correlations with each other) but also functionally: after statistical control of the other aspects of self-regulation, goal disengagement and reengagement still predict a number of cognitive strategies regulation of emotions.

**Conclusions.** The psychometric properties of the Russian-language version of the Goal Disengagement and Re-Engagement Scale are sufficient for its application for research purposes. Further studies could focus on the differentiation of the process of goal change and other self-regulatory processes, especially their effect on the productivity, health, well-being.

**Key words:** psychology of self-regulation, psychodiagnostic, C. Carver and M. Scheier self-regulation theory, Goal Disengagement and Re-Engagement Scale.



**References:**

- Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Tice, D.M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 396—403. doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Byrne, B. (2016). Adaptation of assessment scales in cross-national research: Issues, guidelines and caveats. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 5, 1, 51—65. doi.org/10.1037/ipp0000042
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. N.Y.: Cambridge University Press, 1998. doi.org/10.1017/CBO9781139174794
- Emmons, R. (2004). *Psihologiya vysshih ustremlenij* [Psychology of Higher Aspirations]. Moscow: Smysl.
- Konopkin, O.A. (2011). *Psihologicheskie mekhanizmy samoregulyacii deyatel'nosti* [Psychological mechanisms of self-regulation of activity]. Moscow: Lenand.
- Leonova, A.B., Kuznecova, A.S. (2007). *Psihologicheskie tekhnologii upravleniya sostoyaniem cheloveka* [Psychological technologies of human condition management]. Moscow: Smysl.
- Leontiev, D.A. (2011). Lichnostnyj potencial kak potencial samoregulyacii. In D.A. Leontiev (ed.) *Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika* [Personality potential: structure and diagnostics] (pp. 107—130). Moscow: Smysl.
- Mitina, O.V., Rasskazova, E.I. (2014). Refleksivnaya orientaciya i ee diagnostika v strukture kontrolya za dejstviem. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 35, 2, 118—128.
- Morosanova, V.I. (2001). *Individual'nyj stil' samoregulyacii: fenomen, struktura i funkcii proizvol'noj aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: the phenomenon, structure and functions of arbitrary human activity]. Moscow: Nauka.
- Morosanova, V.I. (2004). *Stil' samoregulyacii povedeniya (SSPM): Rukovodstvo* [Style self-control behavior (SMPM): Guidelines]. Moscow: Kogito-Centr.
- Poliviy, J. (1996). Self-regulation failure: Can failure be successful? *Psychology Inquiry*, 7, 1, 76—83. doi.org/10.1207/s15327965pli0701\_15
- Rasskazova, E.I., Leonova, A.B., Pluzhnikov, I.V. (2011). Razrabotka russkoazychnoj versii oprosnika kognitivnoj regulyacii emocij. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 4, 161—179.
- Scheier, M., Carver, C. (2003). Goal and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. In L.D. Cameron, H. Leventhal (eds.) *The self-regulation of health and illness behavior* (pp. 17—41). N.Y.: Routledge.
- Thostov, A.Sh., Il'ina, N.A., Kucherova, E.Ya. et al. (2005). Psihologicheskie mekhanizmy reakcii otказа pri shizofrenii. *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova* [Journal of Neurology and Psychiatry], 4, 9—16.
- Vasil'ev, I.A., Mitina, O.V., Shapkin, S.A. (2011) Kontrol' za dejstviem kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potenciala. In D.A. Leontiev (ed.) *Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika* [Personality potential: structure and diagnostics] (pp. 330—359). Moscow: Smysl.
- Wrosch, C., Scheier, M.F., Carver, C.S., Schulz, R. (2003a). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2, 1—20. doi.org/10.1080/15298860309021

Wrosch, C., Scheier, M.F., Miller, G.E. et al. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494—1508. doi.org/10.1177/0146167203256921

Zeigarnik, B.V. (1981). Oposredovanie i samoregulyaciya v norme i patologii. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 2, 9—14.

Zeigarnik, B.V., Holmogorova, A.B., Mazur, E.S. (1989). Samoregulyaciya povedeniya v norme i patologii. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 10, 2, 122—131.

Original manuscript received April 6, 2018  
Revised manuscript accepted April 20, 2018