

МЕТОДИКА

УДК 159.9

doi: 10.11621/vsp.2018.03.90

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЦЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА

К. Р. Сидоров, И. А. Васильев

Актуальность работы связана с отсутствием в отечественной психологии достаточного количества инструментов, пригодных для исследования содержания целей человека.

Цель. Конструирование нового методического приема для исследования содержания целей человека.

Методы. Метод незаконченных предложений; клиническая беседа; модифицированный вариант проективной методики Р. Эммонса «Оценка личностных стремлений».

Результаты. Произведена модификация методики Р. Эммонса «Оценка личностных стремлений». Изменения коснулись не только предъявляемых респонденту незаконченных предложений для их завершения, но и шкал оценки личностных стремлений (целей): их содержания, последовательности предъявления, используемых оценок. Для анализа целей человека вводятся следующие 17 шкал: важность, ясность, трудность, усилие, возможность сосредоточиться, степень увлеченности, радость, огорчение, успешность в течение последнего времени, вероятность успеха, влияние обстоятельств, контроль за своими действиями, прогресс, важность для близких, степень общественной полезности, поддержка, внешняя/внутренняя причина. В

Сидоров Константин Рудольфович — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет». *E-mail:* konstansid@yandex.ru

Васильев Игорь Александрович — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* w_igor@mail.ru

оценках шкал используется 6-балльная градация (от 0 до 5). Все нововведения, осуществленные в методике, обосновываются, показывается необходимость их проведения. Авторская интерпретация полученных данных включает: анализ содержания выделенных стремлений (целей) и их классификацию, заключающуюся в выделении регулярно воспроизводимых целей, аналоговых целей и целей развития; анализ целей по отдельным шкалам на основе выставленных респондентом оценок и по связи шкал друг с другом; оценку взаимовлияния целей, принимающую гармоничный или дисгармоничный характер. Обсуждается апробация методики и возможные сферы ее применения.

Выводы. Заявленный методический прием корректен, имеет большой потенциал для расширения интерпретации и позволяет лучше осознать как содержание выдвигаемых целей, так и средства их достижения.

Ключевые слова: метод незаконченных предложений, методика «Оценка личностных стремлений» (Р. Эммонс), содержание целей человека, модификация, интерпретация.

Введение

Под целью понимается полученный с помощью мышления идеальный образ будущего результата, достижение которого обусловлено мотивацией мыслящего субъекта и для опредмечивания которого должны быть предприняты определенные действия (Глазунов, 2008). В психологии феномен цели рассматривается в двух аспектах — *интенциональном* (что должно быть достигнуто) и *операциональном* (как это может быть достигнуто) (Леонтьев, 2004). Активное изучение операционального аспекта, начатое в 1930—1940-х гг. (Frank, 1935; Gardner, 1940; Irwin, Mintzer, 1942; Lewin et al., 1944; Rotter, 1945), продолжается и в современный период (Бороздина, 2011). Работ же, посвященных исследованию содержательного аспекта цели, значительно меньше (Мдивани, Кодесс, 2006; Lee et al., 1989). Однако раскрытие интенционального аспекта цели важно не только для решения сугубо научных задач (например, для изучения феномена конфликта промежуточных целей, препятствующего достижению генеральных целей), но и для оказания психологической помощи тем, кто испытывает трудности в построении целей и выборе адекватных средств их осуществления.

Большинство техник изучения содержания целей созданы за рубежом и не адаптированы к нашей культуре. Более того, сами инструменты имеют различные теоретические основания, что также усложняет выбор какого-то из них для проведения исследования.

При изучении содержания целей используются как *опросные*, так и *проективные* методы. Применение *опросников* позволяет исследовать специфику планирования времени с помощью различных техник интервьюирования и иерархию представлений о желательном будущем с помощью ранжирования списков целей, планов, событий и т.п. (Мдивани, Кодекс, 2006).

Большой популярностью на Западе пользуются техники измерения целей, разработанные на основе опросника отношения к жизни (*Life Regard Inventory*). Они позволяют определить не только существование жизненных целей, но и насколько они достигнуты человеком. Имеются и другие техники изучения целей. К примеру, субъекту предлагается перечислить «личностные проекты» и проранжировать их по определенным шкалам (Аргайл, 2003, с. 184, 185).

Известны также две методики Ж. Нюттена (адаптированы Д.А. Леонтьевым): (1) вопросник мотивационных категорий (ВМК), предназначенный для анализа мотивационных объектов с точки зрения кодов временной перспективы будущего и/или кодов анализа содержания мотивации; (2) вопросник мотивационных объектов (ВМО), с помощью которого измеряется субъективная интенсивность различных мотивационных содержаний (Нюттен, 2004). *Проективные методы* (тематический апперцептивный тест, незаконченные предложения и др.) позволяют оценить структурные и динамические характеристики целей (их иерархию и способы достижения), мотивационную обусловленность процесса целеполагания, а также соотношение цели и результата (Харламенкова, 1995). Метод незаконченных предложений реализован в «Метод мотивационной индукции — ММИ» Ж. Нюттена (адаптирован Д.А. Леонтьевым), где вскрываются словесно формулируемые субъектом мотивы, идеи, стремления (Нюттен, 2004), а также в методике Р. Эммонса (2004) «Оценка личностных стремлений» (*Assessment of Personal Aspirations*), позволяющей исследовать содержание целей человека.

Последний прием наиболее перспективен в плане изучения интенционального аспекта феномена цели, однако он требует существенной модификации для применения в конкретном исследовании. Накопленные за последнее время данные по вопросу изучения целей (Глазунов, Сидоров, 2017), а также смысловая теория мышления О.К. Тихомирова (Васильев, 2017, 2018) позволяют конструировать методические приемы (в том числе, на основе имеющихся техник), способствующие более глубокому раскрытию проблемы.

Цель данной работы — конструирование методического приема исследования содержания целей, имеющих наибольшую значимость в жизни индивида, на основе проективной методики Р. Эммонса «Оценка личностных стремлений».

Метод

Методика Р. Эммонса относится к группе аддитивных техник и представляет собой незаконченные предложения, которые респондент должен закончить (Бурлачук, 2002). Работа ведется индивидуально в каждом респондентом. Инструкции даются в письменном виде. Опишем последовательно этапы проведения модифицированного варианта этой методики, поясняя и комментируя в сносках произведенные нами изменения.

Первый этап — составление респондентом списка своих стремлений (целей). *Инструкция:* «Вам необходимо составить список не менее чем из 17 своих стремлений (можно и больше) на приведенном ниже бланке. Ваши стремления должны отражать то, что Вы пытаетесь делать в жизни. Думайте только о себе и о своих целях. Перед ответом Вам необходимо поразмышлять о том, каковы Ваши цели в различных сферах жизни. Будьте честны в ответах¹».

Бланк ответов содержит стандартные незаконченные предложения, которые субъект должен завершить так, как считает нужным: «Я пытаюсь...»².

Второй этап — построение таблицы, куда респонденты вносят свои стремления (цели) и оценивают их по ряду параметров. *Инструкция:* «Выпишите только 17 таких своих стремлений, которые, как Вам кажется, наилучшим образом описывают то, что Вы делаете или что Вам свойственно делать. Запишите их в бланк и подготовьтесь к работе далее».

Третий этап — оценка своих стремлений по 17 шкалам. *Инструкция:* «Теперь Вам необходимо оценить каждое из описанных стремлений по определенным параметрам. Не спешите с оценками, подумайте над каждым стремлением».

¹ В модифицированном варианте инструкции предельно упрощены и являются информативными по содержанию. Это необходимо для того, чтобы респондент четко понимал, что ему необходимо делать в задании.

² В стандартном варианте Р. Эммонса используется формулировка: «Я обычно пытаюсь...». Мы намеренно исключили слово «обычно», поскольку то, что человек делает *обычно*, не всегда имеет для него большую значимость. А наша задача состояла в раскрытии содержания целей, имеющих *наибольшую значимость* в его жизни (жизненных целей).

Для проведения оценок использовалась таблица 17 на 17, где по вертикали расположены стремления, а по горизонтали — шкалы их оценки³.

1. **Важность.** *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку важности для Вас каждого из выписанных стремлений. Важность стремлений означает, в какой мере Вы готовы посвятить себя реализации каждого из них. Для этого используйте следующую оценочную шкалу: 0 — совершенно не важно; 1 — почти не важно; 2 — относительно важно; 3 — определено важно; 4 — очень важно; 5 — крайне важно».

2. **Ясность.** *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку четкости представления о том, каким образом добиться успеха в реализации каждого из Ваших стремлений. Вам необходимо задуматься над тем, насколько ясно Ваше представление о том, что Вам требуется, чтобы добиться успеха в Вашем стремлении. То, что требуется от меня для достижения моих целей, мне: 0 — совершенно неясно; 1 — довольно неясно; 2 — скорее неясно; 3 — скорее ясно; 4 — довольно ясно; 5 — совершенно ясно».

3. **Трудность.** *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку трудности быть успешным в осуществлении каждого из Ваших стремлений. Подумайте о том, насколько сложен для вас успех: 0 — очень легко; 1 — довольно легко; 2 — скорее легко; 3 — скорее труден; 4 — довольно труден; 5 — очень труден».

4. **Усилие.** *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку сил, расходуемых Вами для успешного осуществления того, к чему Вы стремитесь: 0 — не требует усилий; 1 — требует очень небольшого усилия; 2 — требует некоторого усилия; 3 — определено требует усилия; 4 — требует много усилий; 5 — требует очень много усилий».

5. **Возможность сосредоточиться.** *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку возможности сосредоточиться на реализации каждого стремления: 0 — нет никакой возможности сосредоточиться; 1 — сосредоточение возможно в минимальной степени; 2 — небольшое сосредоточение все же возможно; 3 — умеренная возможность сосредоточения; 4 — значительная возможность

³ В модифицированном варианте задан иной, чем в методике Р. Эммонса, порядок предъявления шкал. Это позволяет респонденту лучше осмыслить последующие шкалы и объективно их оценить. Некоторые шкалы нами исключены ввиду их сложности для понимания и оценки респондентом. Вместо шкалы «социальная желательность» мы ввели шкалу «важность для близких», считая ее более значимой для проведения оценки. В методике Р. Эммонса шкалы имеют разную мерность, поэтому респондентам сложно работать. Мы ввели единую 6-балльную градацию (от 0 до 5).

сосредоточения; 5 — возможно максимально высокое сосредоточение».

6. Степень увлеченности. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку степени Вашей увлеченности реализацией каждого стремления: 0 — нет никакой увлеченности; 1 — увлеченность минимальна; 2 — небольшая увлеченность; 3 — умеренная увлеченность; 4 — значительная увлеченность; 5 — максимальная увлеченность».

7. Радость. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку радости (или счастья), которую Вы чувствуете или почувствуете в случае успешной реализации каждого своего стремления. Представьте себе, насколько Вы будете счастливы, если Вам удастся осуществить каждое стремление и выразите степень этого счастья числом: 0 — совершенно никакой радости; 1 — небольшая радость; 2 — умеренная радость; 3 — большая радость; 4 — очень большая радость; 5 — огромная радость. Запишите Ваши оценки в седьмую вертикальную колонку».

8. Огорчение. *Инструкция:* «Вам нужно представить, насколько сильное огорчение или недовольство чувствуете Вы, когда у Вас не получается то, к чему Вы стремитесь: 0 — совершенно никакого огорчения; 1 — небольшое огорчение; 2 — умеренное огорчение; 3 — большое огорчение; 4 — очень большое огорчение; 5 — сильное огорчение».

9. Успешность в течение последнего времени. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку того, на сколько процентов Вы были успешны в последнее время (в течение последнего месяца или около того) в осуществлении того, к чему Вы стремитесь: 0 (0%); 1 (от 1 до 20%); 2 (21—40%); 3 (41—60%); 4 (61—80%); 5 (81—100%)».

10. Вероятность успеха. *Инструкция:* «Вам необходимо оценить общую вероятность того, что Вы достигнете успеха в каждом из Ваших стремлений в будущем, используя шкалу: 0 (0%); 1 (от 1 до 20%); 2 (21—40%); 3 (41—60%); 4 (61—80 %); 5 (81—100%)».

11. Влияние обстоятельств. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку того, насколько жизненные обстоятельства влияют на успешную реализацию Ваших стремлений. Эти обстоятельства могут включать Вашу жизненную ситуацию, доступные ресурсы, других людей и т.д. и могут как помогать, так и мешать в реализации Ваших стремлений. Итак, в достижении этого стремления различные обстоятельства мне: 0 — сильно мешают; 1 — умеренно мешают; 2 — немного мешают; 3 — не помогают и не мешают; 4 — немного помогают; 5 — сильно помогают. Запишите соответствующие оценки в одиннадцатую вертикальную колонку».

12. Контроль за своими действиями. *Инструкция:* «Вам нужно представить, насколько Вы способны контролировать свои действия в процессе реализации личностных стремлений: 0 — совершенно не способен; 1 — небольшой контроль; 2 — умеренный контроль; 3 — повышенный контроль; 4 — большой контроль; 5 — очень большой контроль».

13. Прогресс. *Инструкция:* «Вам необходимо оценить прогресс в деле осуществления того, к чему Вы стремитесь: насколько Вы удовлетворены тем, как Вы прогрессируете в осуществлении каждого из стремлений: 0—1 — совершенно не удовлетворен; никакого прогресса или провал; 2—3 — более или менее; 4—5 — крайне удовлетворен; исключительный прогресс».

14. Важность для близких. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку важности для Ваших близких каждого из Ваших стремлений. Представьте, насколько важно для Ваших близких то, к чему Вы стремитесь: 0 — совершенно не важно; 1 — почти не важно; 2 — относительно важно; 3 — определено важно; 4 — очень важно; 5 — крайне важно».

15. Степень общественной полезности. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку степени общественной полезности каждого из Ваших стремлений. Представьте, насколько полезны для общества Ваши стремления: 0 — совершенно не полезно; 1 — почти не полезно; 2 — относительно полезно; 3 — определено полезно; 4 — очень полезно; 5 — крайне полезно».

16. Поддержка. *Инструкция:* «Шкала предполагает оценку влияния того, насколько значимые в Вашей жизни люди оказывают поддержку каждому из Ваших стремлений. Для проведения оценки используйте следующую шкалу: 0 — препятствуют мне в реализации этого стремления; 1 — немного препятствуют мне в реализации этого стремления; 2 — не поддерживают меня и не препятствуют мне в реализации этого стремления; 3 — немного поддерживают меня в реализации этого стремления; 4 — поддерживают меня в реализации этого стремления; 5 — полностью поддерживают меня в реализации этого стремления».

17. Внутренняя/внешняя причина. *Инструкция:* «Данная шкала предполагает оценку влияния на Ваши стремления внешних или внутренних причин. Внешние причины — это цели, заданные другими людьми для Вас. Внутренние причины — это личные цели (цели, поставленные перед самим собой). Для работы с данной шкалой используйте следующую градацию: 0 — полностью под влиянием внешних причин; 1 — больше под влиянием внешних причин, чем внутренних; 2—3 — под влиянием внешних

и внутренних причин; 4 — больше под влиянием внутренних причин, чем внешних; 5 — полностью под влиянием внутренних причин».

Четвертый этап. Респонденту предлагается оценить влияние своих стремлений друг на друга, заполнив матрицу инструментальности стремлений. Это позволяет выявить согласованное и несогласованное (конфликтное) их сочетание, а также при необходимости их откорректировать, изменить в процессе психотерапевтической беседы.

Инструкция: «Теперь Вам необходимо задуматься над тем, как каждое из Ваших стремлений влияет на другие Ваши стремления. Для этого Вам необходимо заполнить таблицу, зашифровав порядковым номером стремление, записанное Вами ранее. Далее, двигаясь по вертикали, Вам необходимо сравнить каждое Ваше стремление со всеми остальными, задавая себе вопрос: “Способствует или препятствует реализации каждого из остальных моих стремлений (или не оказывает на нее никакого влияния) успешная реализация данного?”». Для оценки используйте следующую шкалу: +2 — успешная реализация данного стремления сильно способствует реализации другого стремления; +1 — успешная реализация данного стремления до некоторой степени способствует реализации другого стремления; 0 — успешная реализация данного стремления не влияет на реализацию другого стремления; -1 — успешная реализация данного стремления до некоторой степени препятствует реализации другого стремления; -2 — успешная реализация данного стремления сильно препятствует реализации другого стремления. Перед тем как приступить к выполнению каждого этапа этого задания, Вам нужно внимательно все обдумать. Если у Вас возникают вопросы, то не бойтесь их задать».

Анализ и интерпретация результатов

Для классификации личностных стремлений (целей) в методике Р. Эммонса выделяются категории, которые могут быть оценены по шкале абстрактности/конкретности⁴. Автор оригинальной методики замечает, что список выделенных категорий не является исчерпывающим и что для исследовательских целей могут быть предложены и другие категории. При кодировании ответов возникают две проблемы: 1) наличие стремлений, не попадающих

⁴ Кодирование ответов предлагается и в других методиках, например в ММИ Ж. Нютгена (2004).

в выделенные категории; 2) наличие стремлений, находящихся на пересечении нескольких категорий (Эммонс, 2004). Учитывая замечания Р. Эммонса, мы отказались от введения обобщенных категорий, поскольку стремления людей настолько многообразны, что попытка их классифицировать на основе категорий к содержательному анализу не ведет. Предлагаемое нами далее содержание анализа не имеет ничего общего с интерпретацией результатов в оригинальной методике Р. Эммонса и является самостоятельным решением.

Анализ содержания выделенных стремлений (целей) и их классификация

Данный вид анализа предполагает раскрытие содержания целей, которых человек пытается достичь в своей жизни. Использование в процессе анализа⁵ классификации целей, предложенной Ю.Т. Глазуновым и К.Р. Сидоровым (2017), позволяет понять объем волевых усилий, которые субъекту следует затратить на достижение той или иной цели. В основу классификации положены способы достижения цели. Их использование предполагает и некоторый объем усилий, который человек должен задействовать в процессе их осуществления. Согласно данной классификации все цели делятся на три класса: (1) регулярно воспроизводимые, (2) аналоговые, (3) цели развития.

(1) Критерием достижения *регулярно воспроизводимых целей* служит совпадение их прогнозируемого и реального содержания. Способ и путь достижения цели человеку известен, а процесс достижения отлажен. Возможность появления неожиданностей, а значит, и проявлений волевой регуляции, здесь минимальна. Например, респондент отвечает: «Я пытаюсь регулярно делать зарядку».

(2) *Аналоговые цели* имеют три варианта. А. Субъект избирает цель, ранее им не реализованную, но достигнутую другим человеком, а значит, имеет представление о том, как ее достичь. Результат в той или иной степени может отклоняться от целевого образа. Поскольку этап достижения индивид должен пройти самостоятельно и впервые, то роль волевой регуляции здесь возрастает. Если его волевой ресурс⁶ соответствует волевому ресурсу того человека, который уже достиг этой цели, то аналоговая цель реализуется с высокой

⁵ Для прояснения целей по содержанию и их последующей классификации используется клиническая беседа.

⁶ Под волевым ресурсом понимается количественная мера возможности преодоления препятствий на пути достижения цели (Глазунов, Сидоров, 2017).

вероятностью. Например, субъект дает ответ: «Я пытаюсь сдать на права» (имеется в виду успешная сдача экзамена на право вождения автомобилем). **Б.** Аналогичная цель уже была достигнута субъектом, однако произошло это в других условиях, поэтому данный акт целедостижения происходит впервые. Роль волевой регуляции в достижении этой цели существенно выше, чем в предыдущем случае, поскольку на пути достижения цели могут возникнуть «возмущения», обусловленные новой средой. Пример ответа: «Я пытаюсь покорить ряд новых вершин Урала». **В.** Комбинированный вариант сочетает элементы первого и второго вида аналоговых целей. Цель, достигнутую другим человеком в определенных условиях, субъект должен реализовать при иных обстоятельствах. Такие цели возникают под влиянием быстро изменяющихся факторов и являются наиболее сложными среди других целей этого вида. Субъект может быть в меньшей степени оснащен волевым ресурсом, чем человек, уже достигший цели. Более того, новые условия реализации, как правило, сложнее предыдущих. Они выдвигают и новые препятствия. Поэтому и цель здесь не всегда может быть достигнута. Однако если субъект в усложненных условиях наращивает свой волевой ресурс до уровня преодоления возникающих препятствий, то и цель достигается, несмотря на ее объективную сложность. К примеру, респондент отвечает: «Я пытаюсь использовать свой проект в постройке бани в саду» (выясняется, что он строит сооружение в первый раз, использует собственный макет, поскольку место, где должна стоять баня, имеет сильный уклон).

(3) *Цели развития.* Это новые цели, которых никто ранее не достигал. Здесь в полной мере разворачивается волевая регуляция. При достижении цели развития можно наблюдать значительный рост волевого ресурса субъекта с одновременным развитием и его личности. Одной из разновидностей целей развития выступают *высокие цели*. Они порождаются мечтой и определяют активность индивида на многие годы вперед. Мечты не ограничены складывающимися обстоятельствами, поэтому в них отражаются наиболее важные и смелые желания человека. Именно поэтому цели, основанные на мечтах, очень привлекательны и значимы для индивида. Пример ответа: «Я пытаюсь найти свой способ гравировки металла».

Анализ целей по отдельным шкалам и по связи шкал друг с другом

Анализ проводится как по отдельным оценочным шкалам, так и по связи шкал друг с другом. Здесь могут быть использованы как высокие, так и низкие оценки, выставленные респондентом.

Важность. Шкала позволяет понять приоритеты человека. Если он придает высокую значимость большинству своих стремлений, то это указывает на большой объем смыслового поля. Его жизнь многогранна и многие ее аспекты важны для него. Переформулировав высказывание И.П. Павлова (2001), про таких людей можно сказать, что *жизнь привязывает их к себе*. Главная трудность здесь — эффективное распределение волевого ресурса, поскольку наличие широкого перечня стремлений (целей) предполагает их дальнейшее осуществление. В связи с этим актуальна расстановка приоритетов. Наоборот, наличие целей минимальной важности может привести к снижению активности их достижения, их обесмысливанию. В процессе клинической беседы можно уточнить значимость целей для субъекта (их смысл), т.е. ради чего эти цели им устанавливаются. Это позволит глубже понять мотивационно-смысловую сферу субъекта. Знание смысла выдвигаемых целей позволяет «расшифровать» человека как личность.

Ясность. Дает возможность понять, насколько человек осознает средства для достижения целей. Если цели обозначаются субъектом как важные, но отсутствует ясность понимания стратегий, способов их осуществления, то это может привести к отказу от их реализации, переоценке их субъективной значимости, либо трате времени и сил на осознание ресурсов, необходимых для их осуществления. Отсутствие значимости и ясности целей предполагает высокую вероятность их обесмысливания, отказа от их осуществления. Ясность цели является условием возникновения оптимального переживания (по: Чиксентмихайи, 2011) наряду с такими следующими далее категориями, как *посильность целей, возможность сосредоточиться, степень увлеченности, контроль за своими действиями*.

Трудность/посильность целей отражает их субъективную трудность. Важность цели, ее трудность при условии осознания (ясности) средств достижения предполагает вовлечение волевого ресурса, направленного на ее осуществление. Важность и трудность цели при отсутствии ясности в ее достижении ведет к сложности ее осуществления, поскольку требует осознания сил и средств достижения.

Усилие. Работа с этой и предыдущей шкалами позволяет понять субъективную трудность цели и объем волевых усилий, которые индивид готов затратить на ее достижение. В процессе клинической беседы возможно уточнение содержания вовлекаемых ресурсов с помощью волевых усилий для достижения целей респондента.

Возможность сосредоточиться. Позволяет понять возможность сосредоточиться на достижении собственных целей. Эта

шкала тесно связана со шкалой «ясность», поскольку предполагает, что если у субъекта имеется возможность сосредоточиться на достижении цели, то это может способствовать осознанию средств ее достижения (ясности).

Степень увлеченности. Позволяет понять степень увлеченности достижением целей. Отсутствие увлеченности может привести к потере смысла достижения цели, а ее наличие является условием возникновения состояния «потока», характеризуемого как поглощенность деятельностью (по: Чиксентмихайи, 2011).

Радость. Дает возможность понять меру переживания успеха при достижении цели. Оценки по этой шкале связаны с предыдущими оценочными суждениями. Они позволяют лучше прояснить такие шкалы, как *важность*, *трудность* и *усилие*, а также *возможность сосредоточиться* и *степень увлеченности*. Очевидно, что глубина и интенсивность переживания успеха при достижении цели будет зависеть от ее важности, а также от объема усилий, затрачиваемых на ее достижение.

Огорчение. Позволяет понять меру переживания неудачи в ситуациях отсутствия достижения целей. Переживание неудачи по глубине и интенсивности зависит от важности цели и большого объема затраченных волевых усилий. Наличие высоких оценок по данной шкале у наиболее важных стремлений (целей) является показателем меры фрустрированности субъекта, его психоэмоционального напряжения.

Успешность в течение последнего времени. Отражает меру успешности субъекта по осуществлению стремлений (целей) в течение последнего времени. Данная шкала связана со шкалами *важность* и *радость*. Наличие нереализованных, но значимых для индивида целей отражает необходимость переоценки стратегий их достижения или привлечения волевых усилий, направленных на их достижение. В некоторых случаях возможно изменение, переформулирование целей.

Вероятность успеха. Позволяет понять степень субъективной вероятности успеха в достижении цели. Если субъект низко оценивает вероятность достижения важной цели, то не исключен отказ от нее. Возможно переосмысление ситуации, поиск средств достижения, мобилизация волевого усилия. В случае наличия высоких оценок вероятности добиться успеха в реализации важных целей следует понять, не переоценивает ли субъект свои возможности. Важно понять его инструментальные (ресурсные) возможности.

Влияние обстоятельств. Отражает степень отрицательного влияния различных обстоятельств в ситуации достижения целей

наибольшей важности. В процессе клинической беседы следует понять, какие отрицательные обстоятельства влияют на важные цели человека, как происходит это влияние.

Контроль за своими действиями. Позволяет понять меру субъективного контроля за своими действиями в ситуации достижения цели. Психологу необходимо выяснить в процессе клинической беседы, почему возникает неспособность контролировать свои действия, либо осуществлять их в минимальной степени.

Прогресс. Позволяет выяснить степень прогресса в достижении целей наибольшей важности. Шкала тесно связана со шкалой *успешность в течение последнего времени*. Отсутствие прогресса в деле достижения целей предполагает необходимость переоценки способов достижения. Возможно изменение, переформулирование целей.

Важность для близких. Отражает то, насколько важны для близких те цели, которые наиболее значимы для респондента. Необходимо сравнить те цели, которые важны для субъекта, и соотнести их с тем, насколько важны они для его близких. На основе проведенного сравнения можно прогнозировать гармоничные/дисгармоничные отношения между близкими людьми. Дисгармоничные отношения предполагают рассогласование важности целей для самого субъекта и для его близких. Выражаются они чаще всего в конфликтном взаимодействии, суть которого — несогласие близких с избираемыми респондентом целями. Гармоничные отношения означают согласованность важности целей респондента и его близких.

Степень общественной полезности. Позволяет понять меру общественной полезности тех целей, которые осуществляет индивид. Необходимо сравнить наиболее важные цели респондента и соотнести их с тем, насколько они общественно полезны. Сравнение позволит понять, насколько лично-значимые цели в понимании субъекта имеют еще и общественную значимость. Это мера включенности личности в развитие общества.

Поддержка. Отражает степень оказываемой поддержки в достижении целей респондента со стороны значимых для него людей. Данная шкала соотносится с другими шкалами и прежде всего — со шкалой *важность*. Если значимые люди препятствуют в реализации стремлений (целей), то здесь обнаруживается явный конфликт отношений. Если, наоборот, поддерживают, то речь идет о положительном отношении со стороны лиц, значимых для респондента.

Внутренняя/внешняя причина. Позволяет выяснить, насколько заданы цели самим собой (внутренние цели) или другими людьми (внешние цели). Если важные цели продиктованы внешними

причинами, то это означает зависимость респондента от лиц, их выдвинувших, т.е. является индикатором незрелости личности. Обусловленность целей внутренними причинами означает полную самостоятельность, зрелость личности.

Оценка взаимовлияния целей

Для анализа того, как стремления (цели) влияют друг на друга, важны следующие оценки респондента. Успешная реализация данного стремления: +2 — сильно способствует реализации другого стремления; +1 — до некоторой степени способствует; -1 — до некоторой степени препятствует; -2 — сильно препятствует реализации другого стремления.

Если в оценках респондента отмечаются цели, которые препятствуют достижению важных целей (не исключено, что таковых будет немало), то это означает, что структура целей имеет дисгармоничное (конфликтное) строение. В таком случае возникает угроза достижения важных целей. Необходимо, чтобы система целей была гармонизирована (бесконфликтное сочетание целей). А это возможно, если субъект переосмыслит как очень важные цели, так и цели меньшей важности, препятствующие достижению наиболее значимых целей. Не исключается и переосмысление, переоценка наиболее важных целей, отказ от их достижения.

Заключение: апробация методики и сферы ее применения

Апробация методики проводилась авторами на занятиях со студентами психологических и непсихологических специальностей (МГУ имени М.В. Ломоносова, Удмуртский государственный университет). В исследовании приняли участие 27 человек. Все испытуемые справились с заданием. Наиболее сложными оказались третий и четвертый этапы работы, связанные с вынесением оценочных суждений. Время выполнения этой части задания сильно варьируется, предположительно, в зависимости от способности к рефлексии. Согласно материалам бесед, оценочные суждения позволяют респондентам лучше осознать свои цели, их соотношение, средства достижения. В отдельных случаях, в особенности после получения результатов методики, респонденты утверждали, что хотели бы пересмотреть свои цели.

Используемая в интерпретации классификация целей позволяет понять не только объем волевых усилий, которые субъект готов затратить (затрачивает) на собственные цели, но и уровень его

развития. Высокий уровень предполагает не только наличие целей развития, но и сбалансированную структуру целей, возможность их достижения.

Все респонденты отметили, что методика дает возможность провести весь заявленный в ней анализ и предлагаемую интерпретацию. Следовательно, можно утверждать, что методика отвечает требованиям *очевидной валидности* (Клайн, 1994). Она позволяет оценить жизненную стратегию в понимании М.О. Мдивани и П.Б. Кодесс (2006, с. 147) «как структуру жизненных целей, развернутую во временной перспективе психологического будущего».

Исследования по апробации методики показали, что заявленный прием корректен, имеет большой потенциал для расширения интерпретации и позволяет лучше осознать как содержание выдвигаемых целей, так и средства их достижения.

Следует отметить, что методика сложна как по способу осуществления, так и по анализу полученных результатов, поэтому предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке психологов-исследователей. Достаточно трудоемко использование методики в научных исследованиях, поскольку предпочтительно индивидуальное, а не групповое проведение.

Сферы применения методики достаточно разнообразны: от научных исследований до консультативной и психотерапевтической практики, где требуется не только раскрыть содержание целей человека, их отношения друг с другом (гармоничные/конфликтные), но и их изменить, откорректировать в процессе беседы, если это необходимо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003.
- Бороздина Л.В. Уровень притязаний: классические и современные исследования. М.: Акрополь, 2011.
- Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2002.
- Васильев И.А. Тенденции развития представлений о мышлении в психологии // Перспективы психологической науки и практики: Сборник статей Международной научно-практической конференции (РГУ им. А. Н. Косыгина, 16 июня 2017 г.) / Под ред. В.С. Белгородского и др. М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина», 2017. С. 42—47.
- Васильев И.А. Проблема отражения и порождения смыслов в мышлении человека // Сибирский психологический журнал. 2018. № 67. С. 27—43.
- Глазунов Ю.Т. Программирование регионального развития. Апатиты: Кольский научный центр РАН, 2008.

Глазунов Ю.Т., Сидоров К.Р. Целеполагание, целедостижение и волевая регуляция // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 6—23. doi.org/10.17223/17267080/64/1

Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: Введение в психометрическое проектирование / Пер. с англ. под ред. Л.Ф. Бурлачука. Киев: ПАН Лтд., 1994.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Академия, 2004.

Мдивани М.О., Кодесс П.Б. Методика исследования жизненных стратегий личности // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 146—150.

Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004.

Павлов И.П. Рефлекс свободы. СПб.: Питер, 2001.

Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания / Пер. с англ. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011.

Харламенкова Н.Е. Исследование особенностей целеполагания методом проекции // Психологический журнал. 1995. Т. 26. № 2. С. 51—59.

Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ. под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004.

Frank J. Individual differences in certain aspects of the level of aspiration // American Journal Psychology. 1935. Vol. 47. P. 119—128. doi.org/10.2307/1416711

Gardner J. The use of the term “level of aspiration” // Psychological Review. 1940. Vol. 47. P. 59—67. doi.org/10.1037/h0059521

Irwin F., Mintzer M. Effect of differences in instructions and motivation upon measures of the level of aspiration // American Journal Psychology. 1942. Vol. 55. P. 400—406. doi.org/10.2307/1417471

Lee T.W., Locke E.A., Latham G.P. Goal Setting Theory and job performance // Goal concept in personality and social psychology / Ed. by L. Pervin. N.J.: Lawrence Erlbaum Ass., 1989. P. 269—311.

Lewin K., Dembo T., Festinger L., Sears P. Level of aspiration // Personality and the behavior disorders / Ed. by J. Hunt. N.Y.: Ronald, 1944. Vol. 1. P. 333—379.

Rotter J.B. Level of aspiration as a method of studying personality: IV. The analysis of patterns of response // Journal of Social Psychology. 1945. Vol. 21. P. 159—177. doi.org/10.1080/00224545.1945.9714163

Поступила в редакцию 08.06.18
Принята к публикации 22.06.18

TECHNIQUE FOR INVESTIGATING THE CONTENT OF HUMAN GOALS

Konstantin R. Sidorov¹, Igor A. Vasilyev²

¹ *Udmurt State University, Department of General Psychology, Izhevsk, Russia*

² *Lomonosov Moscow State University, Faculty of Psychology, Moscow, Russia*

Abstract

Relevance. The motivation for this work stems from the fact that there are an insufficient number of tools in the Russian psychology that are suitable to investigate the content of human goals.

Objective. Development of a new method for investigating the content of human goals.

Methods. The method of incomplete sentences; clinical conversation; a modification of the projective technique of R. Emmons "Assessment of Personal Aspirations".

Results. A modification of the method of R. Emmons "Assessment of Personal Aspirations" is carried out. The changes made in the proposed version concern not only the incomplete sentences presented to the respondent for their completion, but also the scales of evaluation of personal aspirations (goals): their content, sequence of presentation, and the assessments used. For the analysis of human goals the following 17 scales are introduced: importance, clarity, difficulty, effort, the ability to focus, the degree of enthusiasm, joy, frustration, success in recent times, the probability of success, the influence of circumstances, control over one's actions, progress, importance for one's family, the degree of social utility, support, external-internal cause. The estimates of the proposed scales use six-point graduation: from 0 to 5. All the innovations made in the methodology are justified and the necessity of their implementation is shown. The author's interpretation of the data obtained includes: analysis of the content of the selected aspirations (goals) and their classification, which consists in revealing regularly reproduced goals, analog goals and development goals; analysis of the goals by separate scales on the basis of the respondent's evaluation judgments and by the connection of scales with each other; assessment of the influence of the goals on each other, which becomes harmonious or disharmonious. The approbation of the method and possible spheres of its application are discussed.

Conclusions. The declared method is correct, has a great potential for expanding the interpretation and allows one to better understand both the content of the goals and the means for achieving them.

Key words: method of incomplete sentences, technique of R. Emmons "Assessment of Personal Aspirations", the content of human goals, modification, interpretation.

References

- Argajl, M. (2003). *Psihologiya schast'ya* [Psychology of happiness]. St. Petersburg: Piter.
- Borozdina, L.V. (2011). *Uroven' prityazanij: klassicheskie i sovremennye issledovaniya* [The level of claims: classical and modern research]. Moscow: Akropol'.
- Burlachuk, L.F. (2002). *Psihodiagnostika* [Psychodiagnosics]. St. Petersburg: Piter.
- Chiksentmihaji, M. (2011). *Potok: psihologiya optimal'nogo perezhivaniya* [Flow: the psychology of optimal experience]. Moscow: Smysl; Al'pina non-fikshn.
- Emmons, R. (2004). *Psihologiya vysshih ustremlenij: motivaciya i duhovnost' lichnosti* [Psychology of higher aspirations: motivation and spirituality of personality] / Translation from English under the editorship of D.A. Leontiev. Moscow: Smysl.
- Frank, J. (1935). Individual differences in certain aspects of the level of aspiration. *American Journal Psychology*, 47, 119—128. doi.org/10.2307/1416711
- Gardner, J. (1940). The use of the term "level of aspiration". *Psychological Review*, 47, 59—67. doi.org/10.1037/h0059521
- Glazunov, Yu.T. (2008). *Programmirovaniye regional'nogo razvitiya* [Programming of regional development]. Apatity: Kol'skij nauchnyj centr RAN.
- Glazunov, Yu.T., Sidorov, K.R. (2017). Celepolaganie, celedostizhenie i volevaya regulyaciya. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 64, 6—23. doi.org/10.17223/17267080/64/1
- Harlamenkova, N.E. (1995). Issledovanie osobennostej celepolaganiya metodom proekcii. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 26, 2, 51—59.
- Irwin, F., Mintzer, M. (1942). Effect of differences in instructions and motivation upon measures of the level of aspiration. *American Journal Psychology*, 55, 400—406. doi.org/10.2307/1417471
- Klajn, P. (1994). *Spravochnoe rukovodstvo po konstruirovaniyu testov: Vvedenie v psihometricheskoe proektirovaniye* [Test Design Reference Manual: Introduction to Psychometric Design] / Translation from English under the editorship of L.F. Burlachuk. Kiev: PAN Ltd.
- Lee, T.W., Locke, E.A., Latham, G.P. (1989). Goal Setting Theory and job performance. In L. Pervin (ed.) *Goal concept in personality and social psychology* (pp. 269—311). N.J.: Lawrence Erlbaum Ass.
- Leont'ev, A.N. (2004). *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow: Smysl; Akademiya.
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L., Sears, P. (1944). Level of aspiration. In J. Hunt (ed.) *Personality and the behavior disorders* (Vol. 1, pp. 333—379). N.Y.: Ronald.
- Mdivani, M.O., Kodess, P.B. (2006). Metodika issledovaniya zhiznennyh strategij lichnosti. *Voprosy psihologii* [Questions of Psychology], 4, 146—150.
- Nyutten, Zh. (2004). *Motivaciya, dejstvie i perspektiva budushchego* [Motivation, action and perspective of the future] / Ed. by D.A. Leont'ev. Moscow: Smysl.
- Pavlov, I.P. (2001). *Refleks svobody* [Reflex freedom]. St. Petersburg: Piter.
- Rotter, J.B. (1945). Level of aspiration as a method of studying personality: IV. The analysis of patterns of response. *Journal of Social Psychology*, 21, 159—177. doi.org/10.1080/00224545.1945.9714163

Vasil'ev, I.A. (2017). Tendencii razvitiya predstavlenij o myshlenii v psihologii. In V.S. Belgorodskiy et al. (eds.) *Perspektivy psihologicheskoy nauki i praktiki: Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (RGU im. A.N. Kosygina, 16 iyunya 2017 g.)* [Perspectives of psychological science and practice: Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (RSU named after A.N. Kosygin, June 16, 2017)] (pp. 42—47). Moscow: FGBOU VO "RGU im. A.N. Kosygina".

Vasil'ev, I.A. (2018). Problema otrazheniya i porozhdeniya smyslov v myshlenii cheloveka. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 67, 27—43.

Original manuscript received June 8, 2018
Revised manuscript accepted June 22, 2018