

УДК 159.9.07(045)

*К.Р. Сидоров***МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА**

В современной психологии имеются попытки определить такую важную часть психической системы, как «цель». Показано, что за различным толкованием целей в зарубежной и отечественной науке скрывается примерно одинаковая психологическая реальность – модель (психическая репрезентация) достижений в будущем. Рассматриваются те классификации целей, которые могут быть использованы при создании инструментов их детекции. Отмечается недостаток оценочных средств целей и их видов в современной психологии. Предлагается методический прием изучения жизненных целей человека – целей, имеющих большую значимость. Методика позволяет раскрыть содержание целей, способы, оценку меры их достижения, препятствующие факторы, предпринимаемые действия для устранения этих факторов, а также оценку степени устранения затрудняющих достижение целей факторов. Обосновывается содержательная и очевидная валидность методики. Первый вариант валидности использовался на этапе создания методики, второй – ее обоснования. Для оценки очевидной валидности привлекались испытуемые в количестве 30 человек. Полученный инструмент может использоваться в научной и практической деятельности.

*Ключевые слова:* методика, жизненные цели, валидность инструмента.

DOI: 10.35634/2412-9550-2024-34-2-139-145

**1. Теоретическое введение**

Интерес к проблеме **цели** присутствует как в отечественной, так и зарубежной современной психологии. В науке предлагаются следующие определения: это желаемые состояния, которые представляют собой последствия поведения, которые человек стремится достичь (положительные последствия), или попытки избежать (негативных последствий) [19]; внутренние представления о желаемых состояниях [15]; когнитивные представления, охватывающее связь средств достижения цели и желаемых результатов [17]; строительные блоки для выполнения разнообразных задач развития, а их достижение способствует формированию долгосрочных моделей успешного развития [16]; то, что человек сознательно запланировал и решил сделать [7]; сознательно артикулируемые и лично значимые задачи в жизни [14]; переход от существующего состояния к желаемому состоянию или результату [18]; осознанный образ будущих результатов [5; 13]; идеальное представление будущего результата деятельности, определяющее характер и способы действий человека [6]; осознанный ориентир дальнейших действий [8]; идеальный результат, полученный мышлением, достижение которого обусловлено внутренней мотивацией мыслящего субъекта и для осуществления которого должны быть предприняты реальные действия [1] и др.

Анализ различных подходов в понимании цели показывает, что за различными ее определениями скрывается примерно одинаковая психическая реальность – выстроенная в настоящем модель достижений в будущем [12]. Т. е. **цель – модель (психическая репрезентация) достижений в будущем. Функция целей** – программирование действий человека, их построение. Изменение целей предполагает и модификацию действий человека.

Какие же виды целей существуют? Выделение их классификаций, видов должно предполагать не только прочные основания, но и возможность использования в оценочной и измерительной практике. Какие из них можно считать полезными для этого? Таковых три. **Первая** – по вектору движения (к чему стремится субъект и чего он избегает): *цели стремления* и *цели избегания* [3]. Например, субъект стремится поддержать здоровье престарелой матери на должном уровне или избегает рисков заболеть вирусной инфекцией. **Вторая** – по способу достижения цели: здесь выделяются *регулярно воспроизводимые* (1), *аналоговые* (2) и *цели развития* (3) [2]. Первые повторяются довольно часто. Например, субъект ежедневно выполняет комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета вокруг позвоночника. Вторые отражают формирование образа будущей реальности по аналогии с собственными или чужими ранее достигнутыми целями. Имеют *три варианта*: 1) цель, ранее не достигнутая респондентом, но есть пример достижения данной цели другим субъектом (субъект делает первый раз ремонт квартиры по описанию руководства к нему, прописанному для новичков); 2) цель,

реализованная респондентом, но при других условиях (субъект пытается взойти на новую горную вершину); 3) вариант, который включает в себя первую и вторую разновидности (субъект строит дом на склоне, внося модификацию в имеющиеся чертежи постройки здания на ровной местности). Третьи имеют большую ценность (личностную и общественную) и предполагают достижение того, что ранее никем не осуществлялось (субъект – биохимик и врач по образованию, пытается разработать новое эффективное гипертензивное средство, основанное на новых принципах лечения и имеющее минимальное количество побочных явлений). При рассмотрении временной локализации целей можно сказать, что *регулярные цели* относительно краткосрочны, *аналоговые цели* направлены на исполнение в конкретную временную точку в ближайшем будущем, они среднесрочные, *цели развития* – на реализацию в отдаленном будущем, их следует считать долгосрочными. Последние требуют большого объема волевых усилий человека. Особенностью данной классификации является возрастающий объем волевых усилий по восходящему классификационному ряду – меньший при *регулярно-воспроизводимых целях* и значительный – при осуществлении *целей развития*. Третья классификация целей – по предметной направленности: «Я», «Другие», «Мир», «Материальные ценности» [11]. Например: изучить японский язык («Я»), сопровождать престарелую мать («Другие»), кормить птиц («Мир»), копить денежные средства («Материальные ценности»).

В современной психологии отмечается недостаток средств оценки/измерения целей человека, в особенности жизненно-важных. Подробный обзор сложившейся ситуации отражен в ряде работ [9; 10]. Процедуру изучения содержания целей [9] можно считать глубокой и достаточно информативной, но имеющей ограничение в виде значительной временной затраты (проведение методики длится более 1,5 часа). Именно поэтому актуальной задачей является разработка таких диагностических средств, которые бы изучали цели в экспресс-варианте (быстро и эффективно). Это явилось намерением – предложить прием изучения жизненных целей человека – целей, имеющих для него большое значение<sup>1</sup>. Предполагается построение техники в форме стандартного протоколированного интервью в проективном варианте, так как именно такой инструмент позволяет раскрыть предмет наиболее объективно. Обратимся к методике.

## 2. Методический прием

В структуру инструмента вошло 7 блоков: 1. Указание на наличие значимых целей в жизни человека. 2. Выделение этих целей. 3. Определение действий, направленных на их достижение. 4. Указание меры достижения целей по предпринимаемым действиям. Для оценки используется 12-ти балльная шкала. 5. Выделение препятствующих достижению целей факторов. 6. Определение действий, направленных на устранение препятствующих факторов. 7. Указание меры эффективности действий, направленных на устранение препятствующих факторов по 12-ти балльной шкале. Рассмотрим полученный инструмент в форме предложенного протокола.

### **Методика изучения жизненных целей человека**

Исследование проводится в ходе стандартного (протоколируемого) интервью.

Очень просим Вас ответить на вопросы ниже:

1. Есть ли у Вас по-настоящему дорогие (значимые) цели в жизни?
2. Какие? Укажите, пожалуйста:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Что Вы делаете для того, чтобы их достичь? Укажите, пожалуйста, кратко.

<sup>1</sup> Отсюда и название: «жизненные». Они (эти цели) притягательны для него по причине высокой необходимости их достижения. Этим-то и объясняется такое их обозначение.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

4. В какой мере это удастся? Укажите от 0 (не удастся совсем) до 12 (удается в полной мере).  
Можно это сделать в 3-ем пункте.

5. Что мешает достижению целей? Укажите, пожалуйста, кратко.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

6. Что Вы делаете для того, чтобы устранить препятствующие достижению целей факторы?  
Укажите, пожалуйста, кратко.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

7. В какой мере это удастся? Укажите от 0 (не удастся совсем) до 12 (удается в полной мере).  
Можно это сделать в 6-ом пункте.

### 3. Результаты и их обсуждение

Рассмотрим пример ответа респондента.

*Испытуемый № 1.*

Протокол ответа

Очень просим Вас ответить на вопросы ниже:

1. Есть ли у Вас по-настоящему дорогие (значимые) цели в жизни? Да
2. Какие? Укажите, пожалуйста:
  - 1) Завершить и защитить научную работу.
  - 2) Обеспечить здоровье и благополучие своей семьи.
  - 3) Поддерживать свое здоровье в форме регулярных занятий спортом.
  - 4) Отремонтировать дачный участок.
  - 5) Углубить знания по высшей математике
  - 6) Повысить уровень владения английским языком.

3. Что Вы делаете для того, чтобы их достичь? Укажите, пожалуйста, кратко.

- 1) стараюсь выполнять эту работу каждый день (8)
- 2) работаю над этим каждый день (10)
- 3) осуществляю каждодневную физическую нагрузку (10)
- 4) планирую и делаю эту работу в период отпуска (6)
- 5) стараюсь уделить этому вопросу 1–3 раза в течение недели (6)
- 6) перевожу иностранные статьи по мере возможностей и формирую аннотации для своих статей (8).

4. В какой мере это удастся? Укажите от 0 (не удастся совсем) до 12 (удается в полной мере). Можно это сделать в 3-ем пункте.

5. Что мешает достижению целей? Укажите, пожалуйста, кратко.

- 1) ограничение времени
- 2) ограничение времени
- 3) ограничение времени
- 4) ограничение времени
- 5) ограничение времени
- 6) ограничение времени

6. Что Вы делаете для того, чтобы устранить препятствующие достижению целей факторы? Укажите, пожалуйста, кратко.

Относится ко всем 6 разделам выше в равной степени.

- 1) расставлять приоритеты (8)
- 2) рационально планировать свое время (8)
- 3) преодолевать усталость (10)
- 4) сохранять баланс сил и душевное равновесие (7)
- 5) поддерживать свою активность главными жизненными смыслами (10)

7. В какой мере это удастся? Укажите от 0 (не удастся совсем) до 12 (удается в полной мере). Можно это сделать в 6-ом пункте.

Отметим, что субъект 6 и 7 пункты прописал несколькими действиями и оценками, одинаковыми для всех целей (он объединил все свои цели), поскольку препятствующие факторы (пункт 5) у него везде одинаковы – ограничение времени. Такое возможно, поскольку речь идет о свободных (проективных) ответах.

Проведем интерпретацию полученных результатов. Все цели можно обозначить как цели стремления. Субъект здесь ничего не избегает. Наоборот, стремится добиться конкретных результатов. Далее (в скобках) проводится интерпретация видов целей по другим классификациям:

1) Завершить и защитить научную работу (Смешанный вариант: цель развития – это по содержанию работы в ее отдельных частях и аналоговая цель третьего варианта по прописанным действиям; направленность – «Я»).

2) Обеспечить здоровье и благополучие своей семьи (Аналоговая цель третьего варианта; направленность: – «Другие», «Я»).

3) Поддерживать свое здоровье в форме регулярных занятий спортом (Регулярно-воспроизводимая цель; направленность – «Я»).

4) Отремонтировать дачный участок (Аналоговая цель первого варианта; направленность: – «Другие», «Я»).

5) Углубить знания по высшей математике (Аналоговая цель первого варианта; направленность: – «Я»).

6) Повысить уровень владения английским языком (Аналоговая цель первого варианта; направленность: – «Я»).

Дальнейший анализ ориентирован на то, чтобы проанализировать предпринимаемые действия, направленные на достижение цели, и их эффективность (третий этап работы). Указанные автором действия включают описание их частоты в течение определенного промежутка времени и оценку их результативности в скобках. Последняя (четвертый этап работы) может быть проанализирована по

следующим нормативам: 0-4 – низкий уровень; 5-8 – средний уровень; 9-12 – высокий уровень<sup>2</sup>. Из результатов видно, что цели 2 и 3 имеют высокую оценку, а остальные – среднюю. Следующий вопрос связан с выделением факторов, препятствующих достижению цели. Автор указывает только одну причину, общую для всех в качестве препятствующего фактора: ограничение времени. Здесь можно рассматривать то, что вообще выделяет субъект – с тем и нужно работать психологу-консультанту. Например, если в качестве таковых он указывает на недостаток времени, то в качестве возможной проблемы может быть: чрезмерная нагрузка; загруженность непредвиденными обстоятельствами, ошибки в планировании времени и сил. В процессе клинической беседы психолог, в каждом отдельном случае, устанавливает эти причины, работает с ними. Следующий этап работы предполагает выделение действий, направленных на устранение препятствующих достижению цели факторов (шестой этап), и оценку их эффективности (седьмой этап)<sup>3</sup>. Респондент в нашем случае выделяет общие для всех целей меры преодоления препятствующих факторов, дает оценку их результативности (смотрите выше). Внимание можно обратить на четвертый пункт: сохранять баланс сил и душевное равновесие. Его эффективность самая низкая из всех отмеченных: 7, но остающаяся на среднем уровне. Именно это и является тем, над чем субъекту нужно работать, повышать свою эффективность. На это и должна быть направлена консультативная работа психолога.

#### 4. Валидность инструмента

Для техник преимущественно качественной оценки, к которой относится рассматриваемый прием, встает со всей остротой проблема обоснования ее валидности. Из всех имеющихся видов валидности можно выделить следующие ее виды, применительные к данной процедуре: содержательная (content validity) и очевидная (face validity). Первый вид валидности важен на этапе создания инструмента, когда необходимо определить точно материал, используемый в нем. При создании данной техники, используемые в нем задания соотносились с возможностью оценки заявленных характеристик, привлекался для интерпретации только такой материал (например, определенные классификации целей), который прошел прочную эмпирическую проверку. Процедура многократно апробировалась и корректировалась, в том числе на основе замечаний экспертов из числа практикующих психологов. Также для подтверждения очевидной валидности техники использовались оценки испытуемых. Так, инструмент является валидным, если о нем складывается впечатление, что он измеряет именно то, что подразумевается, особенно с точки зрения испытуемых [4]. Для этого испытуемым в количестве 30 человек (лица от 19 до 30 лет, изъявившие намерение добровольного участия в исследовании) после проведенной ими методики предлагался следующий протокол, который они заполняли анонимно без каких-либо указаний (ФИО, пол, возраст и проч.), что исключало социальную желательность ответов (табл. 1).

Таблица 1

**Протокол для оценки очевидной валидности методики**  
*Ответьте, пожалуйста, на следующий вопрос: «Позволяет ли методика изучать?»:*

Что изучать – категория	Да	Нет
1. Жизненные цели		
2. Способы их достижения		
3. Степень их достижения		
4. Препятствующие достижению цели факторы		
5. Предпринимаемые действия для устранения препятствующих достижению цели факторов		
6. Степень устранения препятствующих достижению целей факторов		

В результате анализа видно, что частота ответов распределилась следующим образом (табл. 2).

<sup>2</sup> Это достигается простым делением 12-ранговой шкалы на три сектора: по 4 в каждом.

<sup>3</sup> Оценка производится по той же самой ранговой шкале.

Таблица 2

**Частота встречаемости ответов респондентов**  
**Ответьте, пожалуйста, на следующий вопрос: «Позволяет ли методика изучать?»:**

Что изучать – категория	Да	Нет
1. Жизненные цели	29 (96,7 %)	1 (3,3 %)
2. Способы их достижения	29 (96,7 %)	1 (3,3 %)
3. Степень их достижения	29 (96,7 %)	1 (3,3 %)
4. Препятствующие достижению цели факторы	29 (96,7 %)	1 (3,3 %)
5. Предпринимаемые действия для устранения препятствующих достижению цели факторов	30 (100 %)	0 (0 %)
6. Степень устранения препятствующих достижению целей факторов	30 (100 %)	0 (0 %)
	30 (100 %)	0 (0 %)

*Примечание.* В таблице представлена частота соответствующих ответов и процентное их значение (%) от общего числа испытуемых.

Наличие отрицательных ответов в отдельных разделах бланка означало (как это показал дальнейший опрос испытуемых, участвующих в исследовании) то, что заявленные характеристики не могут быть во всей полноте раскрыты с помощью заявленного инструмента по причине его простоты и прямого обращения к инструкции. Здесь респонденты считают, что для анализа заявленных категорий необходимо использовать техники более глубокого плана и массивной организации. Возможно, это действительно так, однако применение технологий более сложной организации может иметь существенный недостаток – «перегрузку» испытуемых исследованием, нежелание выполнять методику повторно. Нашей же задачей была необходимость создания инструмента «быстрого проведения», удобного, простого и, отсюда, понятного психологу в работе.

Низкий процент отрицательных ответов позволяет сделать вывод о том, что, согласно мнению большого числа респондентов, методика изучает именно то, на что она претендует<sup>4</sup>.

В заключение следует отметить, что полученный методический прием можно использовать в научной и практической работе психолога. Его отличает объективность и быстрота проведения. Отметим, что если возникает задача использования техники в научном исследовании, то рекомендуется кодировать бланки номерами, дабы исключить указания ФИО респондента. Это необходимо для исключения влияния фактора социальной желательности и сохранения конфиденциальности полученной информации. Использование в практической деятельности предполагает наличие «ситуации клиента» (добровольного обращения за помощью к психологу), что также исключает «срабатывание» фактора социальной желательности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазунов Ю.Т. Моделирование целеполагания. Москва – Ижевск: НИЦ «Регулярная и хаотическая динамика», Институт компьютерных исследований, 2012. 216 с.
2. Глазунов Ю.Т., Сидоров К.Р. Целеполагание, целедостижение и волевая регуляция // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 6–23.
3. Дернер Д. Логика неудачи. М.: Смысл, 1997. 243 с.
4. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов. Киев, 1994. 287 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. 352 с.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Директ-Медиа, 2008. 1174 с.
7. Мартенс Й.-У, Куль Ю. Самомотивация. Искусство мотивировать себя. Харьков: изд-во «Гуманитарный центр», 2017. 320 с.

<sup>4</sup> Не всегда для психометрического обоснования методики могут быть применены параллельные инструменты. Затруднено и использование корреляционного анализа. Техника может быть, во-первых, принципиально новой (нет даже близких к ней инструментов), во-вторых, преимущественно качественной, что исключает или ограничивает применение статистических процедур ее обоснования. Для решения задачи оценки ее объективности нужны совершенно иные подходы и решения. Возможно, даже не те, что известны сегодня в психометрической практике, например, использование экспертных оценок. Представляется, что они будут найдены в ближайшее время и детально описаны.

8. Петровский В.А. Человек над ситуацией. М.: Смысл, 2010. 559 с.
9. Сидоров К.Р., Васильев И.А. Методика исследования содержания целей человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2018. № 3. С. 90–108.
10. Сидоров К.Р., Васильев И.А. Об основаниях методического приема исследования выдвижения и достижения целей // Сибирский психологический журнал. 2019. № 74. С. 6–25.
11. Сидоров К.Р., Корепанова М.В. Опыт применения методики исследования содержания целей человека // Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2020. Т. 30, вып. 4. С. 362–371.
12. Сидоров К.Р. О применении метода рационального распределения волевого ресурса // Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2023. Т. 33, вып. 1. С. 30–37.
13. Тихомиров О.К. Психология мышления: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М: Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.
14. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004. 416 с.
15. Austin, J. T., Vancouver, J. B. Goal constructs in psychology: Structure, process, and content // Psychological Bulletin. 1996. Vol. 120. № 3. P. 338–375.
16. Freund A. M., Riediger M. Goals as building blocks of personality and development in adulthood // Handbook of personality development. NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 353–372.
17. Kruglanski A. W., Shah J. Y., Fishbach A., Friedman R., Chun W. Y., Sleeth-Keppler D. A theory of goal systems // Advances in experimental social psychology. 2002. Vol. 34 P. 331–378.
18. Spence G.B. Gas-powered coaching: Goal attainment scaling and its use in coaching research and practice// International Coaching Psychology Review. 2007. vol. 2. №. 2. P. 155–167.
19. Winell M. Personal goals: The key to self-direction in adulthood. Humans as self-constructing living systems: Putting the framework to Work: Lawrence Erlbaum, Hillsdale. 1987. P. 261–287.

Поступила в редакцию 17.02.2024

Сидоров Константин Рудольфович, кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)  
E-mail: konstantsid@yandex.ru

***K.R. Sidorov***

## **THE METHODOLOGY OF STUDYING HUMAN LIFE GOALS**

DOI: 10.35634/2412-9550-2024-34-2-139-145

In modern psychology there are attempts to define such an important part of the mental system as "goal". The work shows that different interpretations of goals in foreign and domestic science imply approximately the same psychological reality – a model (mental representation) of achievements in the future. Those classifications of goals that can be used to create tools for their detection are considered. There is a lack of evaluative means of goals and their types in modern psychology. A methodological method is proposed for studying a person's life goals – goals that are of great importance to him/her. The methodology allows you to reveal the content of goals, methods, assessment of measures to achieve them, factors hindering achievement, actions taken to eliminate these factors, as well as an assessment of the degree of elimination of factors hindering the achievement of goals. The claimed technique is justified in terms of meaningful and obvious (apparent) validity. The first version of validity is used at the stage of creating a methodology, the second one is its justification. To assess the apparent validity, 30 subjects are involved. The resulting tool can be used in scientific and practical activities.

*Keywords:* methodology, life goals, validity of a tool.

Received 17.02.2024

Sidorov K.R., Candidate of Psychology, Associate Professor  
Udmurt State University  
Universitetskaya st., 1/6, Izhevsk, Russia, 426034  
E-mail: konstantsid@yandex.ru