Ерофеева В.Г. Особенности личных нарративов о достижениях в зависимости от настойчивости

Yerofeyeva V.G. Features of personal narratives about achievement depending on grit

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

Достижение целей – одна из ключевых тем, связанная с психологическим благополучием человека. Настойчивость (grit) считается важнейшим предиктором успеха. Это некогнитивная черта личности, которая включает два элемента – упорство (perseverance of effort) и приверженность долгосрочным целям (passion for long-term goals). Человек, которому она присуща, продолжает работать, несмотря на неудачи, невзгоды и плато в процессе. Изучается феноменология переживаний человека при достижении целей. Исследование эксплораторное со смешанным дизайном: качественные данные анализировались с помощью метода нарративного анализа Д. Макадамса, которые затем проверялись критерием Хи-квадрат. Были составлены открытые вопросы о влиянии настойчивости на способность достигать цели, затрагивающие такие личностные аспекты, как самооценка, страхи, когнитивная переоценка, формирование копинг-стратегий. На основании самоидентификации респондентов разделили на две группы. Проанализированы восемь тем: Факторы, влияющие на выбор целей, Роль самоконтроля для достижения целей, Переживание трудностей и неудач, Психологическое благополучие, Обсессивное отношение к цели, Убеждения респондентов о себе, Генерализация страха. Выделены смысловые единицы внутри каждой темы. Приведены фрагменты нарративов респондентов. Настойчивость может быть ментальным ресурсом и опорой. В то же время у нее есть «тёмная» грань, побуждающая достигать ненужных целей. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы понять, как именно проявляется черта в зависимости от личной истории респондентов.

Ключевые слова: настойчивость, личный нарратив, цели, самоконтроль, благополучие, самооценка, трудности, копинг-стратегии

Введение

Grit считается одним из факторов, способствующих успеху, который в исследовательское поле ввела профессор Пенсильванского университета А. Дакворт. Работая преподавателем, она заметила, что в конечном итоге достигают успеха те студенты, которые заинтересованы в предмете и которые продолжали много заниматься, даже если получали неудовлетворительные оценки в начале семестра. Таким образом, grit – это некогнитивная личностная черта, включающая упорство, несмотря на неудачи, и приверженность долгосрочным целям [Duckworth et al., 2007]. Современные исследования подтверждают положения, выдвинутые Дакворт: преуспевающие студенты берутся за более трудные задания, а для тех, у кого когнитивные способности развиты в меньшей степени, эта черта играет компенсирующую роль [Christopoulou et al., 2018].

А. Дакворт (2016) начинает свою книгу с личной истории о том, как grit помогла ей добиться своей цели. Когда ей во взрослом возрасте присудили грант Мак-Артура, который называют «грантом для гениев», она вспомнила, что отец никогда не считал её талантливой. Причинами своего успеха она считает дело, призвание и трудолюбие – то, что и составляет содержание “grit”.

Устоявшегося перевода “grit” на русский язык нет. Книга А. Дакворт, автора этого термина, называется «Твёрдость характера» [Дакворт, 2016]. Т.О. Гордеева и др. (2016) считают, что grit – это «упорство». С.К. Нартова-Бочавер и В.Г. Ерофеева (2020) предлагают вариант «настойчивость», основываясь на анализе Е.П. Ильина. Он сравнил разные определения настойчивости в зарубежной и отечественной психологии, выделил её основные характеристики – долговременную мотивацию по отношению к цели и способность действовать, несмотря на преграды [Ильин, 2009, 185].

Таким образом, настойчивость характеризуется тактическими и стратегическими способами достижения цели. Однако в отсутствие феноменологических данных непонятно, какова динамика приближения-отдаления от цели, каковы особенности совладания с неизбежными неудачами на пути к цели и как это переживается самим действующим субъектом. Заполнение этой лакуны определило цель настоящего исследования – изучение личных нарративов о настойчивости и достижении цели в зависимости от наличия настойчивости.

Теоретическая и методологическая основа исследования

В позитивной психологии настойчивость считается ментальным ресурсом: психологическое благополучие, удовлетворённость жизнью и гармония в ней предсказываются выраженностью этой черты [Vainio et al., 2016]; настойчивые люди психологически устойчивы и благополучны [Moen, Olsen, 2020]. Им легче переживать трудности и неудачи, потому что они быстрее забывают неприятные события и дольше помнят положительные (fading affect bias) [Walker et al., 2020].

Субъективное благополучие зависит от самооценки [Lau et al., 2020], которая возрастает, когда человек чувствует себя успешным. Настойчивость негативно связана с мотивацией избегания, а самоэффективность выполняет поддерживающую и защитную функции. Настойчивые студенты мотивированы достичь мастерства [Alhadabi, et al, 2020].

Настойчивость и самоконтроль считают идентичными понятиями, но А. Дакворт (2014) и М. Селигман (2011) их различают. Настойчивые люди выстраивают долговременную перспективу, но могут отвлекаться в ходе повседневных занятий, а контролирующие себя успешно справляются с рутинными делами, но могут не иметь долгосрочных целей. То есть самоконтроль отвечает за тактическое самоограничение, а настойчивость – за следование стратегическим продуктивным целям.

Изучая генезис настойчивости, исследователи отмечают важность доверительных и поддерживающих отношений с близкими. Когда учитель помогает ученикам, которые не могут справиться с заданиями, он показывает, как важно быть настойчивым [Datu, 2017].

Вместе с тем настойчивость может проявлять «тёмную грань», если люди настолько страстно желают чего-то, что не могут отказаться от цели. Так, в эксперименте Лукас и др. (2015) предложили участникам решать задания за денежное вознаграждение в зависимости от количества правильных ответов. Перед началом выдали опросник grit [Duckworth et al., 2007]. Настойчивые участники не бросали нерешаемые анаграммы, были настроены оптимистично и считали, что смогут справиться [Lucas et al., 2015].

Итак, большинство исследователей отмечают важность и неоднозначность понятия настойчивости. В то же время непонятно, как знание человека о наличии у него этого качества влияет на его самоощущение и способность быть активным субъектом. Поэтому цель

исследования – анализ личных нарративов о достижении целей в зависимости от проявления настойчивости.

Исследование основано на концепции нарративной психологии Д. Макадамса. Он развил теорию Дж. Брунера о двух модусах мышления – когнитивном и нарративном (Bruner, 1987). Первый отвечает за восприятие человеком реальности в виде структур и взаимосвязей. Второй нужен для построения историй и рассказов (Bruner, 1987). Модусы дополняют друг друга. Нарративы возникают, когда человек воспринимает объективные события сквозь призму собственного опыта. Согласно Макадамсу, истории помогают людям выстраивать линию жизни во временно́й перспективе [McAdams, 2008, 2011, 2015].

Нарративный анализ позволяет отразить феноменологию переживаний респондентов. Метод применяется не только для воссоздания целостной картины жизненного пути, но и для отражения отдельных событий и сюжетов личной истории. В этом исследовании он используется для верификации настойчивости как личностной черты и идентификации субъективно значимых аспектов этого качества, проявляющих себя в нарративах о достижениях в предшествующем опыте человека.

Таким образом, теоретико-методологическая основа исследования – это концепция настойчивости Дакворт и нарративная психология Макадамса.

Поскольку исследование носит эксплораторный характер, в отсутствие предварительных данных гипотеза не выдвигалась, а ставился исследовательский вопрос: каковы различия в нарративах успешности у людей с различным уровнем настойчивости?

Процедура и методика исследования

Процедура

В исследовании участвовали респонденты-добровольцы. Опросник был размещён на страницах в социальных сетях, данные собирались с помощью метода «снежного кома». Вопросы были представлены на русском и английском языке в параллельных формах. В инструкции предлагалось подумать о том, как респонденты достигают своих целей, и ответить на вопросы. Исследование было анонимным, но учитывались демографические данные – пол, возраст, страна. Время выполнения не ограничивалось.

Метод

Метод исследования – нарративный анализ жизненной истории Д. Макадамса. Его версия интервью содержит заранее обозначенные темы, для анализа которых разработана кодировочная система (McAdams, 2015). Обработка данных напоминает процедуру контент-анализа (Adler et al., 2017), но применение метода может быть более свободным (Бусыгина, 2019).

Было составлено 16 открытых вопросов. Три позволили собрать демографическую информацию, остальные составили структуру для нарратива, посвящённого теме достижения успеха (приложение). Отвечая на вопрос «Считаете ли Вы себя человеком, способным добиться поставленной цели?», респонденты определяли направление своего повествования, или основной нарратив. В зависимости от самоидентификации их разделили на две группы, неравномерно наполненные: настойчивые (171 человек) и ненастойчивые (66 человек). Во вторую группу включили всех, кто не заявил прямо о выраженности черты или отрицал, что она у них есть. По материалам ответов сформировано восемь тем, в каждой из которых выделялись смысловые единицы. Полученные результаты анализировались с помощью критерия Хи-квадрат.

Выборка

В исследовании приняли участие 237 респондентов – 187 женского пола (78,9%), 43 мужского (18,1%); 7 респондентов не указали пол (3%). Возраст респондентов от 16 до 63 лет (M=24,12, SD=4,9). Респонденты преимущественно из России, но также и из других стран – Казахстана, Италии, Франции, Германии, Болгарии, Китая, Японии, Канады, Молдовы, Австрии, Беларуси, Иордании, Маврикия, Мексики, США, Узбекистана и Украины, что позволяет говорить о репрезентативной выборке.

Результаты

Проанализировано 8 тем во всей выборке (приложение 2): *Факторы, влияющие на выбор цели, Роль самоконтроля для достижения целей, Настойчивость и преодоление трудностей, Влияние неудачи на будущие цели, Генерализация страха, Обсессивное отношение к целям, Убеждения респондентов о себе* и *Достижение цели и субъективное благополучие*. Смысловые единицы выделял независимый эксперт. Их количество зависело от возможности редуцировать текст до однозначной единицы в каждой теме. Ответы, которые не подходили

ни для одной из обозначенных смысловых единиц, объедены в категорию «другие ответы». Преимущественно выделялись попарные категории-антагонисты, которые позволили сравнить результаты между группами.

Факторы, влияющие на выбор цели

Выделены 6 смысловых единиц: семья и близкие; другие люди, кино, медиа, книги; никто; несколько факторов; обесценивание и критика; другие ответы (рисунок 1). Статистически значимых различий между группами не обнаружено ($\chi 2$= 6,43 <15,08 при df = 5 и p < 0,05).

По мнению Дакворт, настойчивые люди при выборе целей опираются на свои интересы (Дакворт, 2016). Однако собственные предпочтения – третий вариант по частоте упоминаний. А в некоторых нарративах настойчивых присутствует явное противоречие тому, что утверждает Дакворт. Респонденты ставят цели под влиянием внешней мотивации, чтобы справиться с критикой и повысить самооценку: «Не скажу, что это правильно, но меня в большинстве случаев мотивируют именно негативные внешние факторы. Допустим, кто-то не верит, что я смогу чего-то добиться, а я принципиально беру и делаю. Другой пример, кто-то оскорбляет меня, и я начинаю действовать. В моём случае, на меня оказывает сильное влияние чужое мнение, а не осознанность того, чего я реально хочу добиться в жизни». В то же время некоторые ненастойчивые выбирают цели, опираясь на свои интересы: «Только мои решения! Совсем не подвержена влиянию со стороны»; «Часто всё зависит от самого себя».

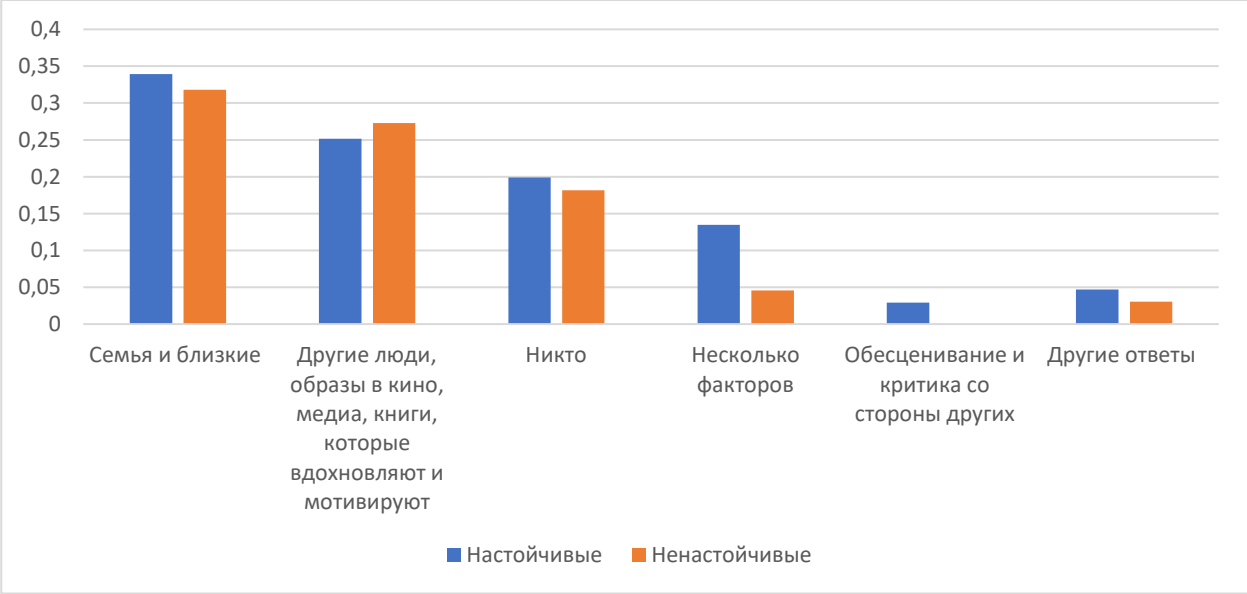

Рис. 1. Распределение ответов на вопрос о факторах, определяющих выбор цели (в долях от общего числа ответов).

Лидирующими ответами стали поддержка родственников, друзей и пример профессионалов. Стоит учитывать и генез формирования целей: в процессе общения с другими респонденты понимают, что же им интересно. А крепкие отношения с близкими помогают сформировать веру в свои возможности. Примеры из нарративов настойчивых: «Папа создавал все условия, чтобы я могла работать в направлении своих целей, не осуждал мои мечты и идеи, если они были направлены на развитие в общепринятом понимании этого слова. Критиковал, когда мне хотелось уйти в забытые леса и там жить»; «Меня воодушевил заниматься недвижимостью Бевзенко Р.С. в 2016 г.».

Ненастойчивые тоже чаще всего упоминали влияние близких: «Моя семья всегда влияет на мой выбор и помогает принимать решения, если мне это нужно» (пер. с англ. /здесь и далее перевод автора статьи/). А вот с успешными людьми они, в отличие от настойчивых, предпочитают соревноваться: «На меня влияет желание признания. Влияет ощущение ущербности и зависть, когда я сравниваю себя с теми, кто проще, чем я, получает желаемое»; «Когда я вижу кого-то успешнее, я либо вступаю в конкуренцию (внутри себя, чтобы себе доказать, что я не хуже), либо, что чаще, отступаю с дороги, не начав. Меня чем-то пример демотивирует».

Таким образом, проявление настойчивости – это поликомпонентный процесс. Чтобы черта оформилась в структуре личности, человек может руководствоваться разными мотивами, решая стоящую перед ним задачу. Он может быть настойчивым, когда увлечён тем, что делает. Но черта может быть гиперкомпенсацией при низкой самооценке. Чтобы понять, какие факторы оказываются наиболее значимыми, необходимо анализировать, как человек оценивает влияние других на свои интересы и какие у него отношения с близкими людьми.

Роль самоконтроля для достижения цели

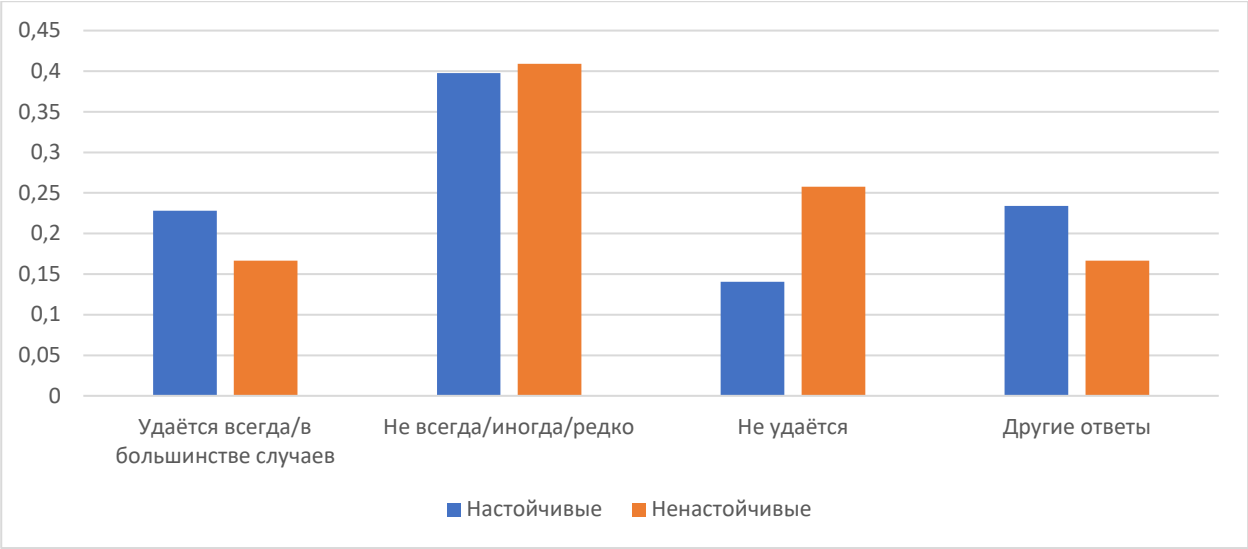

Рис. 2. Распределение ответов на вопрос о роли самоконтроля для достижения цели (в долях от общего числа ответов).

Выделены четыре смысловые единицы – не всегда/иногда/редко удаётся себя контролировать; другие ответы; не удаётся; удаётся всегда/в большинстве случаев (рисунок 2). Между группами нет значимых различий в способности контролировать себя $\chi 2 = 5{,}66 < 7{,}82$ при $df = 3$ и $p < 0{,}05$.

Самоконтроль – это не главное условие достижения цели. Респонденты чаще отвечали, что смена видов деятельности и отдых необходимы для восстановления сил. Из нарративов настойчивых: «Не всегда считаю нужным сдерживать такие порывы. Если это постоянные отвлечения, например на чтение чатов, то да – массовые переключения утомляют, но если это разовое отвлечение, например, на обед или чай, то это скорее способствует разгрузке, отдыху и даже пассивному структурированию мысли в голове». Из нарративов ненастойчивых: «Иногда я позволяю себе отвлечься. Не вижу смысла быть все время в напряжении и держать себя в рамках ежеминутно».

Кроме того, самоконтроль невозможно привить искусственно, если деятельность не имеет смысла. Из нарративов настойчивых: «Не всегда, зависит от важности цели и от того, насколько серьёзно может повлиять то, что я отвлеклась» (пер. с англ.). Из ответов ненастойчивых: «Не всегда, особенно если эта цель навязана мне обществом или работодателем»; «Когда я люблю то, что делаю, я не отвлекаюсь. Если мне нужно сосредоточиться, то, я прикладываю усилия к тому, что не так ценно для меня» (пер. с англ.).

Таким образом, в основном респонденты не считают, что самоконтроль помогает им достигать цели, куда важнее – умение соблюдать баланс между отдыхом и работой и определять смысл своей деятельности.

Настойчивость и преодоление трудностей

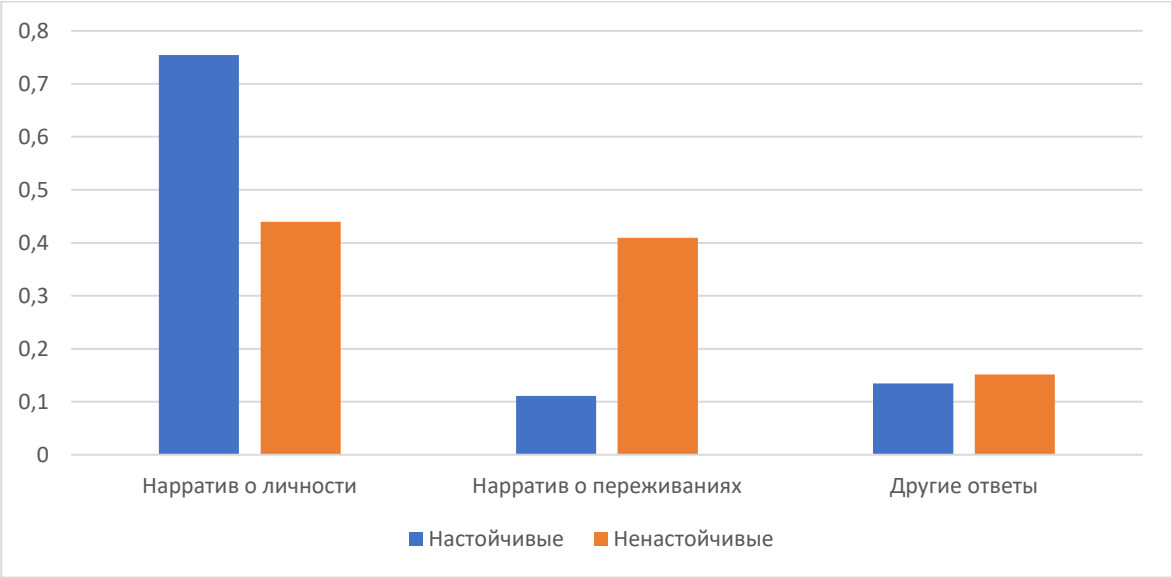

Рис. 3. Распределение ответов на вопрос о переживании трудностей на пути к цели (в долях).

Выделены три смысловые единицы: нарратив сильной личности; нарратив о переживаниях; другие ответы (рисунок 3). Между группами есть статистически значимые различия $\chi 2 = 29{,}01 > 9{,}21$ при $df = 2$ и $p < 0{,}01$ в том, как они реагируют на возникающие трудности.

Настойчивые чаще используют эффективные стратегии: «Думаю, что пошло не так и что можно сделать. Сначала сильно расстраиваюсь и чувствую себя одиноко, беру передышку, потом снова нахожу смысл и новые пути к цели»; «Говорю себе, что это просто препятствия, которые я должна пройти, ничего не даётся легко, каждая трудность дана мне, чтобы я вынесла из неё какой-то урок».

«Работаю над тем, чтобы не раскачивать тревожность от трудностей. Фокусируюсь на деятельности, а не на проблеме. Вспоминаю свой прошлый опыт и опыт других людей, когда достижение цели происходило благодаря тому, что движение продолжалось. Иногда представляю себя героиней драмы, которой по сценарию нужно справиться, а дальше будет хэппи энд (это придаёт особый шарм моим трудностям). А ещё я вспоминаю теорию экзистенциального анализа. Когда я поняла, что важно то, как ты ответишь на вопрос жизни сейчас, а не получишь ли ты приз. Представляю себя будущую, которая была бы горда мной

– стойкой, мной, которая выше всех этих соплей и страхов. Даже если достижение цели не произойдёт».

Однако некоторые ненастойчивые респонденты также проявляют настойчивость, когда сталкиваются с трудностями. Настойчивость следует рассматривать с точки зрения функционального критерия: она возникает как копинг/формируется как ресурс, чтобы человек справился с трудной жизненной ситуацией: «Все невзгоды только делают нас сильнее»; «Не помню, вроде бы я не отпускала руки; искала другие пути достижения»; «Я стараюсь сосредоточиться на цели и не думать ни о чём другом» (пер. с англ.). Другие же не справляются с эмоциональными переживаниями и бросают цель: «Отвратительно справляюсь, опускаю руки и предаюсь грусти, злости и унынию. Считаю, что недостойна того, к чему стремлюсь, никогда этого не достигну, и как вообще смела об этом мечтать, глупая»; «Плохо справляюсь, часто не иду до конца».

Итак, для настойчивых препятствия – это события, формирующие историю преодоления, которые помогают им создавать нарративную идентичность как сильного и устойчивого человека перед лицом трудностей [McAdams, 2015]. А большинство ненастойчивых отказываются от целей, потому что не готовы преодолевать препятствия.

Влияние неудачи на достижение цели

Выделены следующие смысловые единицы: не достигали целей; достигали все поставленные цели; другие ответы (рисунок 4). Различия между группами значимы $\chi 2 = 7{,}63 > 5{,}99$ при $df = 2$ и $p < 0{,}05$.

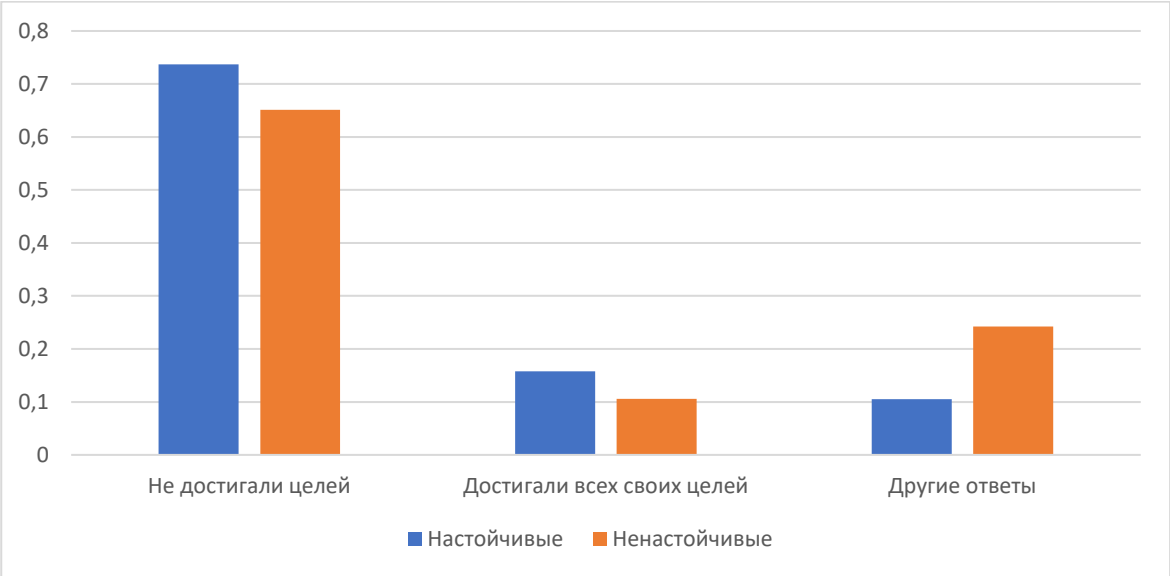

Рис. 4. Распределение ответов на вопрос о роли неудач для будущих целей (в долях).

Настойчивые демонстрировали большее разнообразие опыта: они чаще упоминают достижение целей, однако и неудачи у них более часты. Конструкт «достижение целей» в группе настойчивых лучше нюансирован, в силу чего они более сензитивны к достижению целей как феномену. Несмотря на неудачный прошлый опыт, настойчивые не сдаются: «Трудности, с которыми пришлось столкнуться – недостаточная подготовленность, неумение импровизировать. Я всегда принимаю во внимание плохой исход, поэтому да, частично ожидала. Обычно я продолжаю добиваться выбранной цели, если вижу в этом смысл (например, если достижение этой цели мне может как-нибудь пригодиться в будущем)».

Ненастойчивые выстраивали два типа нарративов. В одном случае – респонденты отказывались от цели из-за страха: «С трех лет занималась музыкой и мечтала стать артистом. Но в 18 лет не поехала поступать, потому что поступила без экзаменов в другой университет с "земной" профессией. Побоялась, что если рискну, могу остаться в родном городе, если не получится с музыкой. Это не представлялось возможным абсолютно, поэтому пошла по пути меньшего сопротивления».

В другом случае – принимали неудачу, оценили её влияние на дальнейшую жизнь и встроили в жизненную историю: «Я не поступила в МГУ по баллам, меня мучило это около двух лет. Трудности были в том, что я неправильно выбрала стратегию подготовки к экзаменам. Я не ожидала этой неудачи, потому что безосновательно была уверена, что точно поступлю. Через два года я окончательно отпустила ситуацию и приняла, что тот вариант, как сложилось в итоге, был к лучшему».

Таким образом, настойчивость является буфером, медиатором между переживанием неудачи и дальнейшей жизнью человека. Если черта присутствует, респонденты помнят о провалах, но двигаются дальше, чтобы реализовать свои мечты; а если черта не развита, то им недостаёт активности и способности совладать с прошлым опытом.

Обсессивное отношение к цели

Выделены следующие смысловые единицы для анализа: не было цели, которую стоило бы бросить; была такая цель; другие ответы (рисунок 5). Между группами есть статистически значимые различия: $\chi 2 = 9{,}32 > 9{,}21$ при $df = 2$ и $p < 0{,}01$.

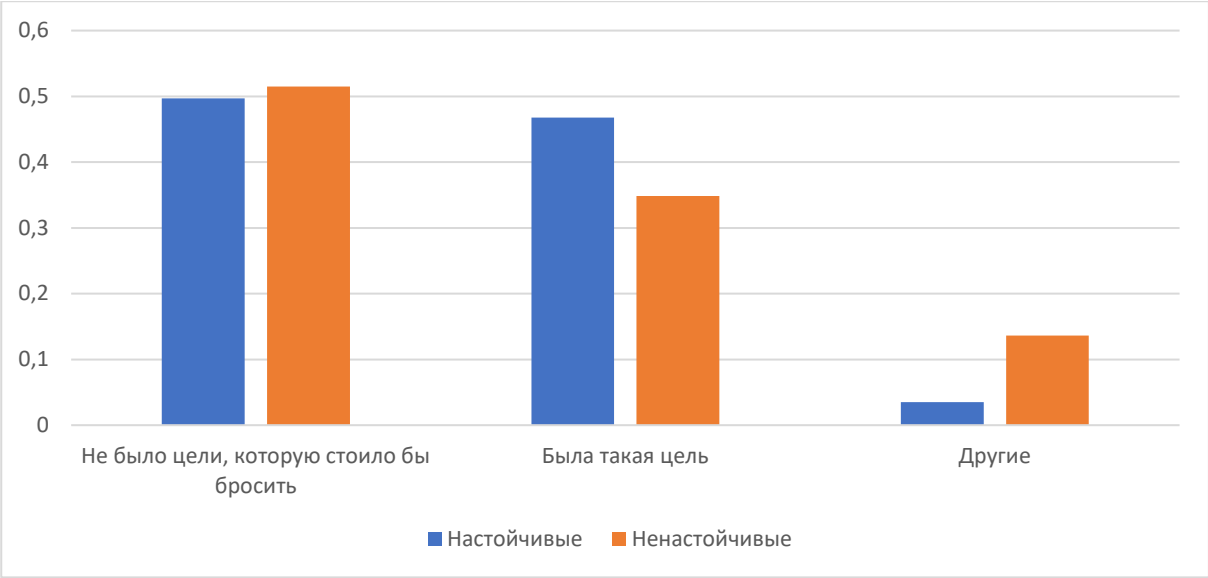

Рис. 5. Распределение ответов на вопрос об обсессивном отношении к целям (в долях).

Большинство респондентов в обеих группах не ставили незначимые цели или переосмысливали их. Но настойчивые чаще признают, что выбирали цели, стремиться к которым не стоило бы. Несколько человек страдают от расстройств пищевого поведения, так проявляет себя «тёмная грань» настойчивости: «Когда я хотела сильно похудеть, пережила РПП (булимия, компульсивные переедания). Подкрепляла идеализированный образ в голове, желание быть идеальной несмотря ни на что. Мотивация добиться цели любой ценой».

Удалось сопоставить, как проявляется настойчивость, благодаря нарративам респонденток из разных групп, которые столкнулись с похожей ситуацией. Обе получили серьёзные травмы и прекратили спортивную деятельность. Но настойчивая не бросала, пока серьёзно не навредила себе: «Я сегодня бросила заниматься боевым искусством. Душа хотела доказать, что тело может – даже после операции на колене. Не стоило, так как я опять повредила колени. В этот раз навсегда».

В отличие от неё респондентка из группы ненастойчивых смогла остановиться: «В юности у меня была мечта. Я хотела стать успешной спортсменкой. Но я получила травму, и мне пришлось оставить спорт. Труднее всего было принять, что бросаю спорт не потому, что я недостаточно этого хочу, а потому что физически не могу продолжать. Я поняла, что сделаю себе хуже, если продолжу. Около 2-х лет я восстанавливалась, мне делали множественные операции. Мне было ужасно трудно принять, что это не я провалилась, а обстоятельства так сложились. Но я поняла, что здоровье и психологическое благополучие важнее, чем достижение цели, которая меня калечит» (пер. с англ.).

Итак, настойчивость необязательно сочетается с ригидностью, однако в некоторых случаях настойчивость выступает механизмом реализации разрушающей человека цели, если люди не проявляют гибкость по отношению к принятым решениям.

Генерализация страха

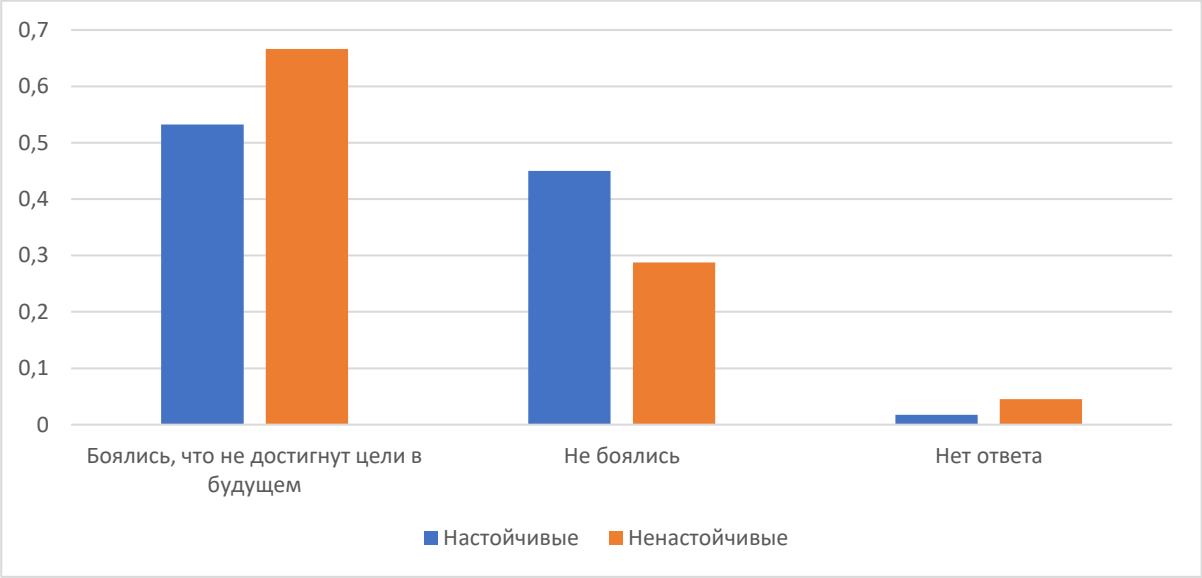

Рис. 6. Распределение ответов на вопрос о влиянии страха на выбор целей (в долях).

Выделены две смысловые единицы: боялись, что не достигнут цели в будущем; не боялись (рисунок 6). Между группами есть различия $\chi 2 = 6{,}07 > 5{,}99$ при $df = 2$ и $p < 0{,}05$.

Настойчивые, по сравнению с ненастойчивыми, чаще упоминают, что страха неудачи у них не было, и одновременно реже – что он был. Страх одинаково негативно влияет на самооценку и настойчивых, и ненастойчивых респондентов. Из нарративов настойчивых: «Всегда! Мне всегда казалось, что мои достижения определяют мою ценность как человека. Чем больше я достигаю, тем я более ценна, поэтому, если я проваливаюсь, я чувствую себя неудачницей во всех сферах жизни. Мне всегда необходимо демонстрировать свои достижения перед другими людьми. Я не всегда уверена в себе, поэтому, если я всё-таки достигаю цели, я убеждаюсь, что я ценна. Я знаю, что так быть не должно, но ничего не могу поделать» (пер. с англ.).

Из нарративов ненастойчивых: «Страх – сильный мотивирующий фактор, потому что то, что мы делаем, определяет, кто мы есть. Поэтому я думаю, если не смогу достичь цели, я ничего не смогу достичь» (пер. с англ.).

Настойчивые при этом видят больше путей для самореализации, потому что умеют отстраняться от прошлого опыта и ставить новые цели: «У меня много целей в будущем, поэтому нормально, если случаются неудачи» (пер. с англ.), «Может быть, давно я думала так, но сейчас нет. Я знаю, что люди достигают целей с разной скоростью, им помогают разные навыки. Я также нашла то, что меня увлекает» (пер. с англ.).

Из-за страха стать неуспешными респонденты опасаются бросать неинтересные цели и ставить новые. В этом случае им важнее продолжать выстраивать непротиворечивый нарратив. Не боящиеся менять цели респонденты проявляют психологическую гибкость и сочетают её с сильными гранями настойчивости вне зависимости от успеха в прошлом.

Убеждения респондентов о себе

Выделены три смысловые единицы: не уверены в себе; уверены в себе; другие ответы (рисунок 7). $\chi 2 = 3{,}05 < 5{,}99$ при $df = 2$ и $p < 0{,}05$, таким образом, представление о себе не связано с проявлением настойчивости.

Респонденты из обеих групп сомневаются в себе, считают, что у них недостаточно развиты необходимые для самореализации личностные и деловые качества. Однако настойчивые, несмотря на неуверенность, способны действовать: «Может, из детства. Когда захотела стать дизайнером, но не было художественной подготовки. Сейчас-то я знаю, что была куча времени и возможностей преодолеть эту сложность, а тогда поверила родителям. Сейчас меня мало что может остановить из обстоятельств, и есть ощущение, что возможно все».

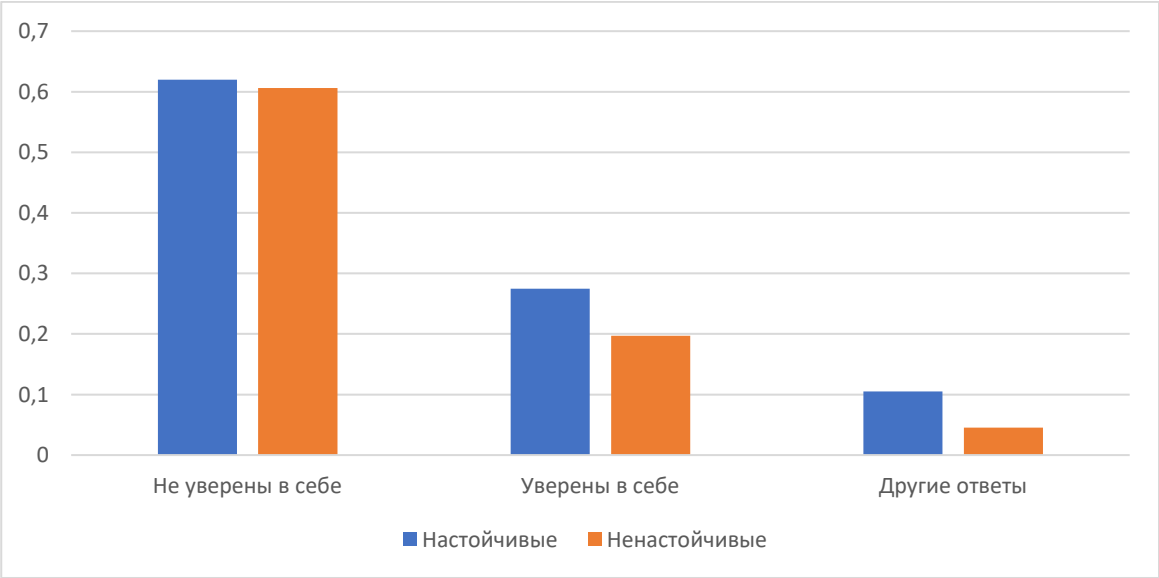

Рис. 7. Распределение ответов на вопрос о самооценке респондентов (в долях).

Ненастойчивые не всегда могут критически отнестись к тому, что думают о себе: «Сейчас я нахожусь в данной ситуации. Мне хочется начать снимать блог о женском футболе, но мне не хватает решительности, постоянно кажется, что я недостаточно квалифицирована для этого и у меня нет специальной техники для монтажа»; «Да, именно это и чувствую. Не хватает навыков, не сделаю совершенно. Например, недавно зарегистрировалась на кейс чемпионат, но потом подумала, что у меня недостаточно аналитических навыков, и не участвовала. Обычно так и думаю».

Различий в описании «Я-концепции» между группами нет. Однако настойчивые по сравнению с ненастойчивыми в большей степени ориентированы на ценность цели и рискуют, даже если не уверены в успехе.

Достижение цели и субъективное благополучие

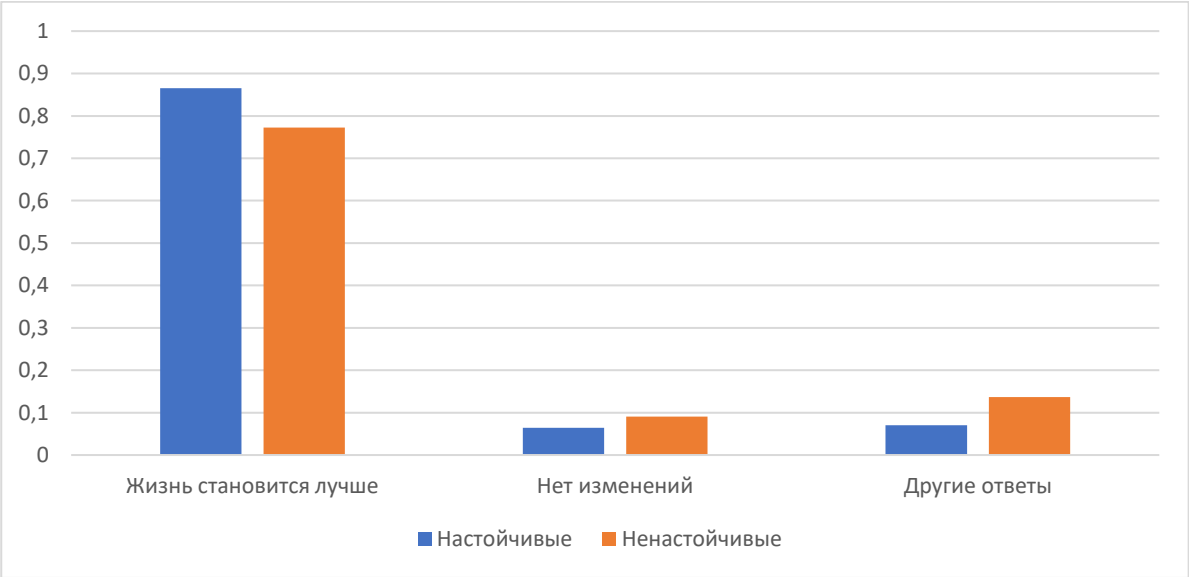

Рис. 8. Распределение ответов на вопрос о связи достижений и субъективного благополучия (в долях).

Выделены три смысловые единицы: жизнь становится лучше; нет изменений; другие ответы (рисунок 8). Верна нулевая гипотеза, $\chi 2 = 3{,}32 < 5{,}99$ при $df = 2$ и $p < 0{,}05$.

Достижение цели меняет восприятие жизни. Из нарративов настойчивых: «Самооценка повышается, поднимается и настроение, начинаю верить в себя, ставлю более глобальные

цели, начинаю мотивировать других». Из нарративов ненастойчивых: «Чувствую себя уверенно, окрылённо, хочется сворачивать горы. Вообще происходит эмоциональный подъем, вырастают крылья за спиной»; «Когда я добиваюсь желаемого, то становлюсь более уверенной в себе и своих силах. У меня появляется больше желаний, я вспоминаю про заброшенные старые, но ещё актуальные желания. С каждым следующим разом немного легче добиваться цели».

Настойчивость – это ресурс, повышающий качество жизни и помогающий человеку обретать уверенность в своих силах. Прежние достижения рассматриваются как опоры, помогающие ставить более амбициозные цели в будущем.

Обсуждение

В проведённом исследовании нарративов о достижениях выявлено, чем осознание процесса постановки целей и их реализация отличаются в зависимости от оценки респондентами собственных способностей. В четырёх из восьми выделенных тем нарративов обнаружены количественные различия в использовании категорий между кем и кем?: *Настойчивость и преодоление трудностей*, *Влияние неудачи на достижение цели, Обсессивное отношение к цели, Генерализация страха*. По темам *Факторы, влияющие на выбор цели, Настойчивость и самоконтроль, Убеждения респондентов о себе, Достижение цели и субъективное благополучие* значимых различий нет.

Ключевая тема в нарративах настойчивых – это изменения, происходящие с ними на пути к цели, что отражено в темах *Настойчивость и преодоление трудностей, Влияние неудачи на достижение цели и Генерализация страха*. Способность создавать нарратив о себе как о сильной личности помогает им проявлять стойкость при столкновении с трудностями. А ненастойчивые описывают захваченность собственными чувствами и психологическое «застревание» в переживаниях. Респонденты воспринимают происходящее исходя из прошлых неудач, не пытаются изменить способ мышления и не переоценивают случившееся. Однако некоторые из них все же проявляют гибкость и устойчивость, когда не достигают цели.

При этом нарративы не вполне отвечают концепции Дакворт. При анализе темы *Факторы, влияющие на выбор цели* обнаружено, что настойчивые могут ставить цели под влиянием внешней мотивации, а ненастойчивые, напротив, – ориентироваться на свои интересы. Однако

анализ темы *Настойчивость и самоконтроль* продемонстрировал, что респонденты успешны, когда увлечены целью, то есть решающим фактором является один из компонентов настойчивости.

Анализ высказываний в теме *Настойчивость и субъективное благополучие* показал, что изучаемая черта повышает качество жизни. Однако удалось выявить и «тёмную грань» настойчивости, которая не позволяет оценивать её как однозначно положительную, что отчётливо проявило себя в высказываниях темы *Обсессивное отношение к целям*. Настойчивых настолько манит цель, что они не могут от неё отказаться, даже если вредят себе. Однако при наличии многочисленных качественных и количественных различий между респондентами их представления о себе практически не различаются, как показал анализ темы *Убеждения респондентов о себе*.

Наше исследование не свободно от некоторых ограничений. Во-первых, не использовался опросник настойчивости, позволяющий верифицировать выраженность черты [Duckworth et al., 2007]. Респонденты могли оценивать себя не вполне объективно. Во-вторых, ограничена репрезентативность выборки: пока невозможно говорить о гендерных, возрастных и культурных различиях. Наконец, респонденты-иностранцы отвечали на английском языке, не родном для них. Преодоление этих ограничений представляет собой ближайшую перспективу исследования.

Финансирование

Исследование подготовлено при поддержке РФФИ (проект № 20-513-05014).

Литература

Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебник для бакалавриата и магистратуры. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 423 с.

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычёв О.А., Бобров В.В. (2016). Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 2. С. 46–58.

Дакворт А. Твёрдость характера: как развить в себе главное качество успешных людей. М.: Эксмо, 2016. 216 с.

Ерофеева В.Г., Нартова-Бочавер С.К. Что такое “grit” и почему она может быть личностным ресурсом? // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 4. С. 22–31.

Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.

Adler J.M., Dunlop W.L., Fivush R., Lilgendahl J.P., Lodi-Smith J., McAdams D.P., McLean K.C., Pasupathi M., Syed M. Research methods for studying narrative identity: a primer. Social Psychological and Personality Science. 2017, 8(5), 519–527. doi: 10.1177/1948550617698202.

Alhadabi, A., Karpinski, A.C. Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. International Journal of Adolescence and Youth. 2020, 25(1), 519–535. doi: 10.1080/02673843.2019.1679202.

Bruner J. Life as Narrative. Social Research. 1987, 54(1), 11–32.

Christopoulou M., Lakioti A., Pezirkianidis C., Karakasidou E., Stalikas A. The role of grit in education: a systematic review. Psychology. 2018, 9, 2951–2971. doi: 10.4236/psych.2018.915171.

Datu J. A.D. Sense of relatedness is linked to higher grit in a collectivist setting. Personality and Individual Differences. 2017, 105, 135–138. doi: 10.1016/j.paid.2016.09.039.

Duckworth A.L., Peterson C., Matthews M.D., Kelly D.R. Grit: perseverance and passion for long-term goals. Journal of personality and social psychology. 2007, 6 (92), 1087–1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087.

Duckworth A., Gross J.J. Self-control and grit: related but separable determinants of success. Current directions in psychological science. 2014, 5 (23), 319–325. doi: 10.1177/0963721414541462.

Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B., Machell K.A. Personality strengths as resilience: A one-year multiwave study. Journal of personality. 2017, 3 (85), 423-434. doi: 10.1111/jopy.12250.

Lau C., Chiesi F., Hofmann J., Ruch W., Saklofske D.H. Cheerfulness and life satisfaction mediated by self-esteem and behavioral activation: A serial mediation model. Personality and Individual Differences. 2020, 166, 110175. doi: 10.1177/0734282919875639.

Lieberman, M.D., Ochsner, K.N., Gilbert, D.T., Schacter, D.L. Do amnesics exhibit cognitive dissonance reduction? The role of explicit memory and attention in attitude change. Psychological science. 2001, 12(2), 135–140. doi: 10.1111/1467-9280.00323.

Lucas G.M., Gratch J., Cheng L., Marsella S. When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. Journal of Research in Personality. 2015, 59, 15–22. doi: 10.1016/j.jrp.2015.08.004.

McAdams D.P. The art and science of personality development. Guilford Publications. 2015.

McAdams, D.P. Personal narratives and the life story // O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research. The Guilford Press. 2008. 242–262.

McAdams, D.P. Life narratives. In K.L. Fingerman, C.A. Berg, J. Smith, T.C. Antonucci (Eds.), Handbook of life-span development. Springer Publishing Company. 2011. 589–610.

Moen F., Olsen M. Grit: a unique protective factor of coaches' well-being and burnout? New Ideas in Psychology. 2020, 59, 100794. doi: 10.1016/j.newideapsych.2020.100794.

Seligman M.E. Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books. 2011.

Vainio M.M., Daukantaitė D. Grit and different aspects of well-being: direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. Journal of Happiness Studies. 2016, 17(5), 2119–2147. doi: 10.1007/s10902-015-9688-7.

Walker W.R., Alexander H., Aune K. Higher levels of grit are associated with a stronger fading affect bias. Psychological reports. 2020, 1 (123), 124–140. doi: 10.1177/0033294119852579.

Приложения

Приложение 1.

Перечень вопросов стандартизированного интервью на тему «Каков Ваш путь к цели?»/“What is your path to the goal?”

1. Сколько Вам лет? How old are you?

2. Укажите Ваш гендер. What is your gender?

3. Из какой Вы страны? Where are you from?

4. Считаете ли Вы себя человеком, способным добиться поставленной цели? Какие качества помогают Вам в этом? Are you a person who can achieve the goal? What personal features help you in doing it?

5. Повлиял ли кто-то на Вас, когда Вы решили чего-то добиться? Если да, то кто или что это было? Had anyone influenced you when you decided to achieve something? If yes, who or what it was?

6. Как в культуре Вашей страны отражена идея успешности? Какие книги/истории/фильмы на тему успеха пользуются наибольшей популярностью? How is the idea of success reflected in the culture of your country? What books/stories/films on this theme are the most popular?

7. Как бы Вы могли охарактеризовать Вашу приверженность цели – это больше относится к цели и смыслу деятельности или характеризует Вас как человека? How would you characterize your commitment to a goal - does this relate more to the goal and aim of the activity or characterize you as a person?

8. Когда у Вас возникают искушения поддаться сиюминутному отвлечению от выполнения деятельности, направленной на достижение цели, удаётся ли Вам сдерживать этот порыв? When you are tempted to succumb to a momentary distraction from performing activities aimed at achieving a goal, do you manage to restrain this impulse?

9. Как много Вы работали/работаете для достижения цели? Как Вы считаете, что именно помогает Вам добиваться поставленной цели – упорная работа или черта характера? How much have you been working or are working to achieve the goal? What do you think, what exactly helps you achieve the chosen goal – hard work or a personal trait?

10. Как Вы справляетесь с трудностями, которые возникают на пути к цели? Как Вы относитесь к себе в такие моменты? Как Вы справляетесь с неопределённостью? How do you cope with the difficulties that arise in the way to the goal? How do you feel yourself / perceive yourself? How do you cope with uncertainty?

11. Ради достижения цели совершали ли Вы поступки, за которые Вам теперь стыдно? Если да, то что это была за ситуация? Поступили бы Вы теперь иначе? To achieve your goal, have you done things for which you are now ashamed? If so, what the situation it was? Would you act in a different way now?

12. Была ли у Вас в жизни цель, которую стоило бы бросить, потому что затраченные усилия были выше ценности её достижения? Что подкрепляло Ваше решение о том, что стоит продолжать? Have you ever had a goal in your life that you should have given up, because your efforts were much higher than the value of achieving it? What reinforced your decision that it was worth doing?

13. Испытывали ли Вы страх, что если бросите поставленную цель, то больше никогда ничего не добьётесь? Have you been afraid that if you give up your goal, you will never achieve anything again?

14. Были ли у Вас случаи, когда Вы хотели добиться чего-то, но чувствовали, что Вам чего-то не хватает или что Вы не заслуживаете её результат? Если да, то расскажите, что это была за история? Можете ли Вы сказать, что обычно так и думаете? Have you ever thought that you were out of necessary qualities when you wanted to achieve something or that you didn’t deserve the result? If yes, what was the story? Can you tell that this way of thinking is usual?

15. Был ли у Вас опыт недостижения цели? С какими трудностями Вы столкнулись при достижении цели? Ожидали ли Вы этого? Что Вы делали затем – продолжили добиваться выбранной цели, оставили её, выбрали другую? Have you had any experience of not achieving a goal? What difficulties did you face when reaching your goal? Did you expect this? What did you do then - continued to achieve the chosen goal, left it, or chose another?

16. Как меняются Ваша жизнь и образ себя, когда Вы добиваетесь чего-то? How does your life and self-image change when you achieve something?

Приложение 2.

Таблица 1

Распределение ответов настойчивых и ненастойчивых респондентов по темам

1 Факторы, влияющие на выбор цели**

Семья и близкие	Другие люди, кино, медиа, книги	Никто	Несколько факторов	Обесценивание и критика	Другие ответы	chi-square
58/21	43/18	34/12	23/3	5/0	8/2	6,43 < 11,07 при p < 0,05 и df = 5

2 Роль самоконтроля для достижения цели				
Удаётся всегда/в большинстве случаев	Не всегда/Иногда/Редко	Не удаётся	Другие ответы	chi-square
39/11	68/27	24/17	40/11	5,65 < 7,82 при p < 0,05 и df = 3

3 Настойчивость и преодоление трудностей**			
Нарратив о личности	Нарратив о переживаниях	Другие ответы	chi-square
129/29	19/27	23/10	29,01 > 9,21 при p < 0,01 и df = 2

4 Влияние неудачи на достижение цели*			
Не достигали целей	Достигали всех своих целей	Другие ответы	chi-square
126/43	27/7	18/16	7,63 > 5,99 при p < 0,05 и df = 2

5 Обсессивное отношение к цели**			
Не было цели, которую стоило бы бросить	Была такая цель	Другие ответы	chi-square
85/34	80/23	6/9	9,32 > 9,21 при p < 0,01 и df = 2

6 Генерализация страха*			
Боялись, что не достигнут цели в будущем	Не боялись	Нет ответа	chi-square
91/44	77/19	3/3	6,07 > 5,99 при p < 0,05 и df = 2

7 Убеждения респондентов о себе			
Не уверены в себе	Уверены в себе	Другие ответы	chi-square
106/40	47/13	18/3	3,05 < 5,99 при df = 2 и p < 0,05

8 Достижение цели и субъективное благополучие			
Жизнь становится лучше	Нет изменений	Другие ответы	chi-square
148/51	11/6	12/9	3,32 < 5,99 при p < 0,05 и df = 2

Примечания. Над чертой ответы настойчивых, под чертой – ненастойчивых. * – различия значимы при p = 0,05, ** – при p = 0,01.

Поступила в редакцию 30 января 2021 г. Дата публикации: 04 марта 2021 г.

Сведения об авторе

Ерофеева Виктория Георгиевна. Студентка магистратуры «Консультативная психология. Персонология» Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Армянский пер., д. 4/2б 101000 Москва, Россия

E-mail: yerofeyeva.victoria@yandex.ru

Ссылка для цитирования

Ерофеева В. Г. Особенности личных нарративов о достижениях в зависимости от настойчивости // Психологические исследования. 2021. Т. 14, № 75, С. 3. URL: http://psystudy.ru

Адрес статьи

http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n75/1856-erofeeva75.html

Ерофеева В.Г. Особенности личных нарративов о достижениях в зависимости от настойчивости

Yerofeyeva V.G. Features of personal narratives about achievement depending on grit

Higher School of Economics – National Research University, Moscow, Russia

Goal achievement is one of the key factors of psychological well-being. Grit is believed to be the most important predictor of success. It is a non-cognitive personality trait that includes two elements - perseverance in effort and passion for long-term goals. Those demonstrating the grit continue to work despite the setbacks, adversities, and plateaus throughout the process. This study focused on the phenomenology of experience during achieving goals. Based on self-identification of the respondents two groups were formed. Exploratory study with mixed design was conducted. In particular, the qualitative data was analyzed with D. McAdams' narrative analysis method and later examined with the Chi-square test. Open-ended questions related to the influence of grit on the achieving goals capacity were formulated. These questions covered personal aspects as self-esteem, fears, cognitive reappraisal and the formation of coping strategies. Based on the answers eight themes were formed and analyzed: Factors that influence the goals choice, The role of self-control in achieving goals, Experiencing difficulties and failures, Psychological well-being, Obsessive attitude towards goals, Respondents' beliefs about themselves, Generalization of fear. Semantic units within each theme were specified. Fragments of respondents' narratives are provided. Results showed that grit can perform as a mental

resource and a supportive factor. At the same time, grit has the downside – it might encourage people to achieve unnecessary goals. Further research is needed in order to understand the relation of the grit manifestation depending on the personal story.

Keywords: grit, personal narrative, goals, self-control, well-being, self-esteem, difficulties, coping strategies

Funding

The study was supported by the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project 20-513-05014 “Subjective well-being of students during emerging adulthood”.

References

Busygina N.P. Kachestvennye i kolichestvennye metody issledovanij v psiholo-gii: uchebnik dlya bakalavriata i magistratury. YUrajt, 2019. (In Russian)

Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.YU., Sychyov O.A., Bobrov V.V. Samokontrol' kak resurs lichnosti: diagnostika i svyazi s uspeshnost'yu, nastojchivost'yu i blagopoluchiem. Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. 2016. No. 2, 46–58. (In Russian)

Dakvort A. Tvyordost' haraktera: kak razvit' v sebe glavnoe kachestvo uspeshnyh lyudej. Eksmo, 2016. (In Russian)

Yerofeyeva V.G., Nartova-Bochaver S.K. (2020). Chto takoe “grit” i pochemu ona mozhet byt' lichnostnym resursom? // Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya. 2020. T. 9, No. 4, 22–31. (In Russian)

Il'in E.P. Psihologiya voli. Piter, 2009.

Adler J.M., Dunlop W.L., Fivush R., Lilgendahl J.P., Lodi-Smith J., McAdams D.P., McLean K.C., Pasupathi M., & Syed M. Research methods for studying narrative identity: a primer. Social Psychological and Personality Science, 2017, 8(5), 519–527. doi: 10.1177/1948550617698202.

Alhadabi, A., & Karpinski, A.C. Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. International Journal of Adolescence and Youth, 2020, 25(1), 519–535. doi: 10.1080/02673843.2019.1679202.

Bruner J. Life as Narrative. Social Research, 1987, 54(1), 11–32.

Christopoulou M., Lakioti A., Pezirkianidis C., Karakasidou E., & Stalikas A. The role of grit in education: a systematic review, Psychology. 2018, 9, 2951–2971. doi: 10.4236/psych.2018.915171.

Datu J.A.D. Sense of relatedness is linked to higher grit in a collectivist setting. Personality and Individual Differences, 2017, 105, 135–138. doi: 10.1016/j.paid.2016.09.039.

Duckworth A.L., Peterson C., Matthews M.D., & Kelly D.R. Grit: perseverance and passion for long-term goals. Journal of personality and social psychology, 2007, 6 (92), 1087–1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087.

Duckworth A., & Gross J.J. Self-control and grit: related but separable determinants of success. Current directions in psychological science, 2014, 5 (23), 319–325. doi: 10.1177/0963721414541462.

Goodman F.R., Disabato D.J., Kashdan T.B., & Machell K.A. Personality strengths as resilience: A one-year multiwave study. Journal of personality, 2017, 3 (85), 423-434. doi: 10.1111/jopy.12250.

Lau C., Chiesi F., Hofmann J., Ruch W., & Saklofske D.H. Cheerfulness and life satisfaction mediated by self-esteem and behavioral activation: A serial mediation model. Personality and Individual Differences, 2020 (166), 110175. doi: 10.1016/j.paid.2020.110175.

Lieberman, M.D., Ochsner, K.N., Gilbert, D.T., & Schacter, D.L. Do amnesics exhibit cognitive dissonance reduction? The role of explicit memory and attention in attitude change. Psychological science, 2001, 12(2), 135–140. doi: 10.1111/1467-9280.00323.

Lucas G.M., Gratch J., Cheng L., & Marsella S. When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. Journal of Research in Personality, 2015, 59, 15–22. doi: 10.1016/j.jrp.2015.08.004.

McAdams D.P. The art and science of personality development. Guilford Publications, 2015.

McAdams, D.P. Personal narratives and the life story. In O.P. John, R.W. Robins, & L.A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research, (p. 242–262). The Guilford Press, 2008.

McAdams, D.P. Life narratives. In K.L. Fingerman, C.A. Berg, J. Smith, & T.C. Antonucci (Eds.), Handbook of life-span development (p. 589–610). Springer Publishing Company, 2011.

Moen F., & Olsen M. Grit: a unique protective factor of coaches' well-being and burnout? New Ideas in Psychology, 2020, 59, 100794. doi: 10.1016/j.newideapsych.2020.100794.

Seligman M.E. Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books, 2011.

Vainio M.M., & Daukantaitė D. Grit and different aspects of well-being: direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. Journal of Happiness Studies, 2016, 17(5), 2119–2147. doi: 10.1007/s10902-015-9688-7.

Walker W.R., Alexander H., & Aune K. Higher levels of grit are associated with a stronger fading affect bias. Psychological reports, 2020, 1 (123), 124–140. doi: 10.1177/0033294119852579.

Information about authors

Yerofeyeva Victoria G. A student of the master program "Counselling Psychology. Personology" National Research University Higher School of Economics, per. Armyanskii, 4/2, 101000 Moscow, Russia.

E-mail: yerofeyeva.victoria@yandex.ru

To cite this article

Yerofeyeva V.G. Features of personal narratives about achievement depending on grit. Psikhologicheskie Issledovaniya, 2021, Vol. 14, No. 75, p. 3. http://psystudy.ru