

Манукян В.Р. Опыт исследования индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования



МАНУКЯН В.Р. ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ И ЖИЗНЕННОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

English version: [Manukyan V.R. To the research of individual psychological goal-setting and life-planning characteristics](#)

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

[Сведения об авторе](#)
[Литература](#)
[Ссылка для цитирования](#)

Предлагается авторская методика (анкета) для изучения индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования, описывается опыт ее использования. Анкета сочетает качественный и количественный подход и на основе анализа индивидуальных жизненных целей позволяет оценить такие характеристики целеполагания и жизненного планирования, как соотношение мечтаний, ожиданий и целей в картине будущего, временная удаленность целей, принадлежность к жизненным сферам, продуманность путей достижения, уровень значимости, источники возникновения, мотивационная основа, локус контроля целей, взаимосвязанность и противоречивость системы целей. Приводятся результаты исследования по апробации анкеты, проведенного с участием 176 взрослых в возрасте 18–48 лет. Результаты демонстрируют высокую индивидуальную вариативность всех изучаемых параметров. Тем не менее с помощью факторного анализа выявлены типы жизненного планирования: «Детализированная система целей, основанная на собственных потребностях», «Сторонние цели», «Долгосрочное планирование», «Внесрочное планирование», «Вынужденное планирование», «Умеренное планирование» (общая дисперсия факторов 66,3%). Выделенные типы имеют возрастную и гендерную специфику. В ранней взрослости, по сравнению со средней, преобладают долгосрочные, взаимосвязанные, противоречащие друг другу цели, а также цели, поставленные в результате восхищения, подражания и по совету (не основанные на собственных потребностях). Женщины больше обращены в будущее и характеризуются «тактическим планированием», тогда как мужчины – «стратегическим». Взрослым с высоким уровнем психологического благополучия свойственно ставить ясные, детализированные, высокозначимые цели, основанные на собственных потребностях и желаниях. Опыт применения методики подтверждает ее возможности в изучении индивидуально-психологических особенностей жизненного планирования как высоко вариативных, так и типологических; возрастной и гендерной специфики, а также характеристик целеполагания и планирования, соответствующих психологическому благополучию личности.

Ключевые слова: целеполагание, жизненное планирование, жизненная цель, система целей, диагностика жизненного планирования

Целеполагание и планирование являются неотъемлемой частью любых сложных видов человеческой деятельности: от интеллектуальной деятельности до выработки жизненной стратегии. Этот факт определяет разнообразие теорий и концепций, изучающих процессы планирования на различных уровнях

[Чувгунова, 2015; Дмитриева, 2011, Massey et al., 2008]. В современном обществе велик интерес к вопросам организации собственной жизни и другим формам проявления субъектной активности человека, что напрямую связано с процессами постановки жизненных целей и планированием. Вместе с тем изучение индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования наталкивается на методические трудности, связанные с глубоко личным и субъективным характером данных процессов. Целью данной статьи является представление авторской методики изучения целеполагания и жизненного планирования и опыта ее использования.

Обзор подходов и методов исследования целеполагания и жизненного планирования

Целеполагание представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора наиболее предпочтительных, оно неразрывно связано с планированием – формированием модели средств достижения целей и последовательности их применения [Пейсахов, Шевцов, 1991]. Оба этих процесса являются проявлениями когнитивно переработанного потребностного состояния, направленного на конструирование поведения [Нюттен, 2004].

Цель понимается в психологии как представление об идеальном результате деятельности, она всегда осознанна и выполняет функцию направления [Леонтьев, 1983]. Цель может выступать и как перцептивный образ, и как образ-представление, и как определенная система суждений. В процессе ее формирования участвуют все уровни психического отражения, и в этом смысле цель является системно-интегральным образованием, специфической формой опережающего отражения [Ломов, 1984]. Цели человека организованы иерархически и представляют собой систему. Ж.Нюттен отмечает, что из нескольких главных решений, уже принятых в прошлом, вытекает преследование многих подчиненных им целей, а главная цель управляет многими частными целями и планами, которые необходимо реализовать в повседневной жизни [Нюттен, 2004].

Планирование позволяет человеку иметь тактику и стратегию собственной деятельности, в то время как цель отражает конкретный «продукт» деятельности. Оно предполагает анализ условий деятельности, предвидение хода процесса, самооценку собственных возможностей и оптимального расходования сил [Ломов, 1984].

Проблема целеполагания разрабатывалась в психологии в основном в рамках теории деятельности как элемент, включенный в ее психологическую структуру (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн), как важный элемент интеллектуальной деятельности (А.В.Брушлинский, О.К.Тихомиров, Д.Б.Богоявленская), а также в исследованиях целенаправленной поведенческой активности (П.К.Анохин, Ж.Нюттен, Н.М.Пейсахов, О.А.Конопкин) и мотивации (Х.Хекхаузен, Д.Макклеланд, Дж.Аткинсон). Целеполагание в масштабе всей жизни изучено в меньшей степени. Важный вклад в разработку этой проблемы принадлежит Б.Ф.Ломову, выделившему понятие «жизненная цель личности» в отдельную категорию. Жизненная цель, по Ломову, выступает в роли интегратора всех частных целей, связанных с отдельными деятельностями; достижение частных целей одновременно и реализует жизненную цель, и развивает её. Процесс целеобразования глубоко личностный, поэтому, чтобы понять, какие цели и как формируются у индивида, нужно изучить историю его развития как личности. Цель не привносится в индивидуальную деятельность извне, особенно, когда речь идет о развитых формах деятельности, а формируется самим индивидом [Ломов, 1984].

В исследованиях психологов киевской школы, жизненные цели также рассматриваются как интеграторы по отношению к частным целям, выступающим в качестве средств достижения жизненных целей. Эти идеи реализуются в понятии жизненного плана (программы) личности – интегративного элемента жизнетворчества, включающего в себя желаемый образ будущего и отражающего магистральные направления, к которым устремлены смыслообразующие цели и жизненные планы, способы их реализации в деятельности [Сохань, 1985].

Целеполагание и жизненное планирование являются неотъемлемой частью жизненных стратегий, которые интегрально отображают способности человека к организации жизни, проявлению его активности как субъекта жизни [Абульханова-Славская, 1991; Абульханова, Березина, 2001; Белугина,

2008]. Развитая способность к целеполаганию является одним из основных факторов стратегического построения жизни, обеспечивающего наиболее эффективное разрешение противоречий между активностью, притязаниями, Я-концепцией личности и условиями ее жизни. Способность к целеполаганию предполагает умение прорабатывать образ цели, процесс ее достижения и последствия реализации, а также гибкость в постановке целей, то есть способность изменять их в соответствии с изменяющимися обстоятельствами [Селезнева, Мельничук, 2009].

Анализу целеполагания и жизненного планирования в прикладном аспекте много внимания уделяется в программах тайм-менеджмента, направленных в первую очередь на оптимизацию деятельности. С.И.Калинин, опираясь на работы зарубежных (Л.И.Зайверт, С.Кови) и отечественных идеологов тайм-менеджмента (А.К.Гастев, Г.А.Архангельский), рассматривает целеполагание и планирование как неотъемлемые элементы управления временем как личностным, так и организационным. Он рассматривает систему целей, как обладающую рядом характеристик, среди которых: количество, степень субъективной значимости, срок достижения, рациональность, индивидуалистичность, новизна, конструктивность, «затратность», детализация, степень осознанности результата, срочность достижения, произвольность, гармоничность, логическая соподчинённость системы целей в целом. Образ цели включает в себя образ процесса ее достижения и представление о ресурсах. Поэтому планирование неразрывно связано с целеполаганием – это сознательный анализ (прояснение) этапов достижения цели и требуемых ресурсов [Калинин, 2006].

Среди тенденций современных исследований можно выделить изучение удалённости целей во времени [Белугина, 2008], мотивационной направленности целей и преобладающих сфер планирования [Massey et al., 2008]; исследование взаимосвязей характеристик целеполагания и планирования с психологическим благополучием [Hill et al., 2010; Massey et al., 2008], с различными личностными свойствами [Дмитриева, 2011; Malin et al., 2017], характеристиками детского опыта и жизненных достижений [Mariano, Vaillant, 2012] с целью обнаружить психологические закономерности и факторы жизненного планирования. Обзор зарубежных исследований по данной проблематике показывает, что процессы целеполагания тесно связаны с различными личностными, социальными и средовыми факторами, рискованным поведением в юности и благополучием в целом [Massey et al., 2008].

Исследования целеполагания и планирования в масштабе всей жизни человека традиционно проводятся с помощью качественных биографических методов (интервью, анализ дневников, эссе, незаконченные предложения). Они позволяют изучать многие индивидуально-психологические характеристики жизненного планирования, в том числе содержание целей, представление о способах их достижения, значимость в общей структуре субъективной картины жизненного пути и др., однако плохо поддаются категоризации и сравнению. Опросные количественные методики, направленные на изучение целеполагания и планирования, в основном разработаны с позиций теорий самоуправления и саморегуляции деятельности и не позволяют изучать эти процессы в масштабе жизненного пути (например, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой, опросник «Способность самоуправления» Н.М.Пейсахова, опросник «Цель-средство-результат» А.А.Карманова).

Жизненные цели и образ будущего рассматриваются как источники смыслообразования и психологического благополучия, что отражено в ряде работ представителей экзистенциальной и позитивной психологии (В.Франкл, М.Селигман, К.Рифф, К.Кийз, Э.Деси, Р.Райн, У.Дэймон и др.), а также в ряде методик, где наличие жизненных целей предстает в качестве отдельных субшкал, позволяющих определять направленность жизни. Примерами могут служить «Шкала психологического благополучия» К.Риффа (Scales of Psychological Well-Being), «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А.Леонтьева (адаптированная версия Purpose in Life Test Дж.Крамбо и Л.Махолик), «Тест жизненных стремлений» Р.Райна и Т.Кассера в адаптации Т.Д.Василенко, Ю.А.Котельниковой, А.В.Селина (Aspiration Index). Однако, как справедливо отмечают У.Дэймон и соавторы [Damon et al., 2003], понятия «цель» и «смысл» в данных исследованиях чаще всего не различаются. Соответственно, содержание и характер планирования здесь, как правило, не оценивается.

В программах тайм-менеджмента разработано большое количество методик для самоисследования, основываясь на которых, человеку предлагается корректировать собственную систему целей и способы планирования. В этих заданиях может быть получен важный материал, который при определенной адаптации возможно использовать и в количественных исследованиях. Удачным примером такого

подхода является методика изучения личностных дезорганизаторов времени О.В.Кузьминой, в основу которой легли данные тайм-менеджмента о помехах эффективной организации времени, структурированные в соответствии с теоретическими подходами А.Н.Леонтьева и А.О.Прохорова [Кузьмина, 2011].

Таким образом, несмотря на относительную теоретическую разработанность проблемы целеполагания и жизненного планирования, диагностика данных явлений требует разработки новых подходов и методик, которые позволили бы уловить как их глубоко-личностный, индивидуальный характер, так и получить информацию в соответствии с определенными шкалами, дающими возможность сравнения. В предлагаемой методике применен количественно-качественный подход, в основе которого лежат характеристики системы целей и жизненного планирования, предложенные С.И.Калининым [Калинин, 2006].

Методика исследования

С целью изучения индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования была разработана анкета, работа с которой включает 2 этапа: 1) респонденту предлагается обдумать и обозначить в анкете (можно условно) свои мечты, ожидания и цели; 2) респондент работает со своим списком целей, отвечая на вопросы анкеты, отражающие различные их характеристики. Таким образом, исследователь получает конкретную, выраженную количественно информацию об особенностях жизненного планирования человека, основанную вместе с тем не на абстрактных суждениях, а на оценке «продукта» его субъективной реальности. Условное обозначение целей в анкете (понятное только самому респонденту) обеспечивает относительную его закрытость и позволяет сохранить психологическую безопасность, а значит, быть более искренним в ответах, снизить влияние эффекта социальной желательности. Работая со своим списком целей, респондент не только предоставляет важную информацию исследователю, но и структурирует представления об особенностях собственного жизненного планирования. Опыт наших исследований показывает, что проведенный с помощью анкеты самоанализ имеет не только диагностическую ценность, но и терапевтический эффект.

Каждый пункт анкеты направлен на изучение какой-либо характеристики жизненного планирования. Рассмотрим их последовательно.

1. Соотношение мечтаний, ожиданий и целей. Начальный этап работы над анкетой показал, что представления человека о будущем имеют различную степень конкретности, осознанности и различаются по степени готовности их реализовывать. Во внутреннем мире человека мечты, ожидания и цели часто плохо дифференцированы и могут самим человеком обозначаться как «цели». Поэтому было решено разделить их в анкете, с тем чтобы дать респонденту четкие критерии, по которым он мог бы отделить понятия друг от друга и предоставить исследователю более точную информацию. Информация, получаемая по первому пункту анкеты, основывается на определении количественного соотношения мечтаний, ожиданий и целей, наполняющих пространство психологического будущего человека.

2. Временная удаленность. Для характеристики системы целей с точки зрения временной удаленности подсчитывается количество краткосрочных (до 1–2 лет), среднесрочных (3–5 лет) и долгосрочных целей (свыше 5 лет). Кроме того, необходимо учитывать, что в ответах респондентов могут встречаться «внесрочные» цели, достигать которые предполагается в течение всей жизни. Как правило, к ним относятся абстрактные «цели-ценности» или цели процессуального характера («хорошо выглядеть», «совершенствовать свое профессиональное мастерство» и т.п.).

3. Продуманность путей достижения целей. Подсчитывается количество целей, к которым продуманы пути достижения. Исходя из общего количества целей, можно также высчитать долю целей с продуманными средствами достижения в процентах. Преобладание целей-идеалов, без продумывания путей их достижения, может свидетельствовать о стратегичности планирования, о возможности гибкого изменения планов по достижению целей, использовании появляющихся ресурсов. Преобладание разработанных планов может говорить о том, что человек уделяет больше внимание тактике достижения целей, для него важна последовательность событий, предсказуемость, что может сказаться на снижении гибкости планирования.

4. Принадлежность к различным жизненным сферам. Подсчитывается количество целей в каждой из перечисленных сфер. Исходя из общего количества целей, данный показатель также может иметь выраженность в процентах. Данная характеристика позволяет также определить жизненные сферы человека, реализация в которых является для него приоритетной, что отражает и ценностную направленность личности.

5. Взаимосвязанность системы жизненных целей. Подсчитывается доля взаимосвязанных между собой целей. Чем более интегрированной является система целей – тем более она «экономична» в плане расходования временных и энергетических ресурсов человека по их достижению. Интегрированные структуры, как правило, более логически согласованы, в них можно выделить «цели-ценности» и взаимосвязанные с ними по принципу соподчинения «цели-средства». С другой стороны, они обладают меньшей гибкостью, поскольку труднее поддаются перестройке в случае возникновения непрогнозируемых событий среды.

6. Противоречивость (конфликтность) системы целей. Так же как и во всех предыдущих случаях, подсчитывается количество или доля противоречащих, конфликтных по отношению друг к другу целей. Низкая конфликтность целей отражает такое качество системы как гармоничность (при этом цели не обязательно должны быть взаимосвязанными).

7. Локус контроля целей. Данная шкала отражает степень ответственности, которую человек готов брать на себя при реализации собственных целей. Возможен перевод полученного балла в проценты для соотнесения с остальными показателями по анкете. Возможно также определение данного показателя для каждой из указанных в анкете целей.

8. Источники возникновения целей. В данном пункте перечислены 4 варианта вопросов, отражающих степень «произвольности» в постановке целей. Цели, основой которых являются собственные устремления и желания – это активные цели, переживаемые как «свои», «хочу-цели». Они обладают большим мотивационным потенциалом, более значимы и привлекательны. Их достижение позволяет развивать собственную эффективность и уверенность в себе. Цели, однако, могут и приниматься со стороны («цели долженствования» – варианты ответов «в» и «г»). Сторонние цели также могут оцениваться позитивно и обладать большой привлекательностью (вариант «б»).

9. Степень детализации целей. Подсчитывается количество хорошо детализированных и смутно представляемых целей. Данная характеристика также не является однозначной. С одной стороны, хорошо представляемые, развернутые и детализированные цели делают образ цели более ярким и повышают ее мотивационный потенциал. С другой стороны, излишняя детализация впоследствии может привести к разочарованию и неудовлетворенности при достижении результата.

10. Мотивационная основа цели. Подсчитывается количество целей по трем группам. Цели развития проистекают из нейтральных или благополучных ситуаций застоя, когда хочется улучшить существующее положение дел в какой-то сфере. Цели решения проблем основываются на негативных жизненных ситуациях, от которых хотелось бы избавиться, они реактивны, и часто это скорее избавление от прошлого, чем созидание будущего. Цели стабилизации основываются на благополучных жизненных ситуациях, которые хотелось бы оставить без изменений. Для личностного роста человека наиболее значимы цели развития, однако совсем отказаться от целей стабилизации и решения проблем невозможно, поскольку их достижение является необходимой предпосылкой для достижения целей развития в будущем.

11. Уровень значимости целей. Вопрос позволяет разделить все цели на три группы по степени их субъективной значимости и подсчитать процентное соотношение целей с высокой, средней и низкой значимостью. Оценивается способность человека выделять приоритетные цели, то есть иерархичность системы. Наличие большого количества высокосignимых целей свидетельствует о высокой активности человека и предъявляет требования к его энергетическим и временным ресурсам. Большое количество целей с низкой значимостью может свидетельствовать о недостаточности мотивационной основы целей, трудностях в построении идентичности.

Выборка

С целью апробации анкеты было проведено исследование, в котором приняли участие 176 человек (97 женщин, 79 мужчин) в возрасте от 18 до 48 лет (средний возраст 25,8 лет) с различным образовательным, профессиональным и семейным статусом.

Результаты и обсуждение

В таблице 1 представлены средние значения, выраженные в количестве целей определенной категории. Поскольку в большинстве случаев более информативными являются показатели о процентном соотношении целей с разными характеристиками, эти данные также представлены в таблице (за 100% при расчете принималось общее количество целей).

Таблица 1

Результаты описательной статистики по анкете целеполагания и жизненного планирования

Показатели целеполагания и жизненного планирования	Среднее значение	Среднее значение %	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
Количество целей	5,29	100	1	16	2,88
Количество ожиданий	2,84	61,8	0	14	2,27
Количество мечтаний	4,49	93,5	0	14	2,77
Количество долгосрочных целей (от 5 лет)	1,20	24,2	0	8	1,52
Количество среднесрочных целей (3–5 лет)	0,88	16,8	0	5	1,11
Количество краткосрочных целей (1–2 года)	2,38	42,0	0	14	2,62
Количество внесрочных целей	0,80	17,2	0	10	1,27
Количество целей, к которым продуманы пути достижения	3,24	60,0	0	15	2,45
Локус контроля целей	1,64	—	1	5	0,81
Количество целей из собственных устремлений, желаний	4,13	76,6	0	15	2,84
Количество целей из восхищения, подражания	0,38	6,4	0	6	0,89
Цели, поставленные по необходимости	0,98	20,8	0	6	1,18
Цели по совету	0,34	6,7	0	6	0,65
Количество ясных, детализированных целей	2,71	51,4	0	15	2,25
Количество неясных, недетализированных целей	1,64	32,2	0	10	1,52
Количество противоречащих друг другу целей	0,62	13,2	0	3	0,66
Количество целей, обусловленных стремлением к развитию	3,32	64,3	0	11	2,19
Цели сохранения имеющегося	0,61	11,6	0	11	1,01
Цели решения существующих проблем	1,47	28,8	0	9	1,45
Количество высокозначимых целей	3,00	61,5	0	9	1,57
Количество среднезначимых целей	1,59	27,9	0	6	1,44
Количество малозначимых целей	0,50	9,3	0	3	0,77
Количество взаимосвязанных целей	2,43	46,2	0	13	2,07

Результаты исследования показали высокую индивидуальную вариативность всех изучаемых параметров целеполагания и планирования, что отражается в первую очередь в широком разбросе показателей (табл. 1).

Вместе с тем обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами (критерий Манна-Уитни).

Они главным образом касаются продуктивности целеполагания и обращенности в будущее в целом. Женщины имеют значимо большее количество мечтаний ($U = 2269,5$; $p = 0,000$) и целей ($U = 2994,5$; $p = 0,012$), количество ожиданий также имеет тенденцию к большей выраженности у женщин ($U = 3203,0$; $p = 0,058$). Таким образом, женщины в целом больше обращены в будущее и имеют представления о будущем различной степени проработки, не ограничиваясь только целеполаганием и планированием. Значимые различия в области целеполагания и жизненного планирования позволяют описать женщин как более «тактически ориентированных» – они ставят больше краткосрочных целей ($U = 2702$; $p = 0,001$); а мужчин как «стратегически» ориентированных – у них преобладают долгосрочные цели ($U = 3006,5$; $p = 0,01$).

Были изучены и возрастные различия целеполагания и планирования жизни между представителями ранней ($N = 84$, возраст 18–24 года, средний возраст 20,5 лет) и средней взрослости ($N = 92$, возраст 25–48 лет, средний возраст 30,8 лет). Сравнительный анализ выявил большое количество значимых различий. Количество мечтаний, ожиданий и целей значимо выше у представителей ранней взрослости ($2315,5 \leq U \leq 2573,0$; $p = 0,000$), что также говорит об их большей обращенности в будущее в целом. Этот факт согласуется с характеристикой и задачами ранней взрослости, связанными с необходимостью долгосрочного планирования и протраивания жизненных перспектив. Высокозначимые различия в характере целеполагания ($p < 0,01$) касаются преобладания у более молодых людей долгосрочных, взаимосвязанных, противоречащих друг другу целей, а также целей, поставленных в результате восхищения, подражания кому-то и по совету. Таким образом, можно говорить о том, что молодые люди еще не приобрели автономности в сфере жизненного планирования: их цели основаны на идеалах и советах в большей степени, чем на собственных потребностях, возможно, этим отчасти обусловлена их противоречивость. Преобладание долгосрочных целей связано и с более протяженной перспективой будущего в ранней взрослости, и с уже упоминавшейся необходимостью определения жизненных ориентиров за пределами студенческого периода.

С целью изучения типологических особенностей целеполагания и жизненного планирования данные анкеты были подвергнуты факторному анализу (метод варимакс-вращения с нормализацией Кайзера). Представленное в таблице 2 шестифакторное решение объясняет 66,31% дисперсии.

Таблица 2

Факторы целеполагания и жизненного планирования взрослых

<i>Фактор 1. «Детализированная система целей, основанная на собственных потребностях» 25,92%</i>	Факторная нагрузка
Общее количество целей	,962
Количество целей, поставленных из собственных устремлений, желаний	,868
Количество целей с продуманными путями достижения	,823
Количество целей, обусловленных стремлением к развитию	,750
Количество краткосрочных целей (1–2 года)	,694
Количество ясных, детализированных целей	,677
Количество взаимосвязанных целей	,683
<i>Фактор 2. «Сторонние цели» 11,35%</i>	
Количество целей, поставленных по совету	,784
Количество целей, поставленных из восхищения, подражания кому-либо	,540
Количество противоречащих друг другу целей	,586
Количество целей, поставленных по необходимости	,521
Количество малозначимых целей	,433
<i>Фактор 3. «Ориентация на долгосрочное планирование» 7,92%</i>	
Количество долгосрочных целей	,716
Количество краткосрочных целей	–,605
<i>Фактор 4. «Внесрочное планирование» 7,77%</i>	
Количество внесрочных целей	,654
Локус контроля целей	,512
Количество неясных, плохо детализированных целей	,579

Фактор 5. «Вынужденное планирование» 7,19%	
Количество целей, поставленных по необходимости	,505
Количество целей, поставленных для решения проблем	,493
Фактор 6. «Умеренное планирование» 6,15%	
Количество среднесрочных целей (3–5 лет)	,422
Количество среднезначимых целей	,563
Количество высокосзначимых целей	–,416

Примечания. Нули перед запятой опущены.

Фактор «Детализированная система целей, основанная на собственных потребностях» (25,92%) отражает тенденцию к построению связной, разветвленной системы ясно представляемых целей, основанных на собственных потребностях и стремлении к развитию и, следовательно, обладающих высоким мотивационным потенциалом. Такие цели преимущественно краткосрочные (до 2 лет), с продуманными путями достижения. Фактор «Сторонние цели» (11,35%) отражает тенденцию к выбору целей с ориентацией на советы и рекомендации других людей или выбор тех целей, которые реально или предположительно были бы одобрены значимым человеком, а также цели, поставленные по необходимости. Таким образом, фактор собирает цели по внешнему источнику возникновения. Как правило, они оказываются противоречивыми и малозначимыми для человека. Фактор «Ориентация на долгосрочное планирование» (7,92%) обозначает тенденцию к выделению значимых целей, достижение которых запланировано на срок не ранее чем через 5 лет. Фактор «Внесрочное планирование» (7,77%) объединил цели внесрочного характера и неясные, слабо детализированные цели. В данном случае связь основана на том, что внесрочные цели, носящие больше характер терминальных ценностей, не могут представляться конкретно и ясно, так как на каждом этапе жизни будут иметь разный образ и значение. Однако именно такие цели воспринимаются как зависящие в большей степени от усилий самого субъекта. Фактор «Вынужденное планирование» (7,19%) обозначает тенденцию к наличию целей, обусловленных имеющимися трудностями и проблемами. Фактор «Умеренное планирование» (6,15%) объединил умеренные по значимости цели и среднесрочное планирование. Выделенные типы жизненного планирования также имеют половую и возрастную специфику. Так, целеполагание и жизненное планирование женщин в большей степени описывается типом «Детализированная система целей, основанная на собственных потребностях» ($F = 12,32$; $p = 0,001$). Целеполагание и планирование жизни в период ранней взрослости в большей степени характеризуется типами «Сторонние цели» ($F = 58,217$; $p = 0,000$) и «Вынужденное планирование» ($F = 16,17$; $p = 0,000$), отражая сложности молодых людей, связанные с сепарацией, поиском идентичности и развитием личностной автономии.

Кроме того, было проведено сопоставление показателей целеполагания и жизненного планирования с показателями психологического благополучия взрослых по шкале К.Рифф, что позволило прояснить психологический смысл получаемых результатов. Наличие целей в жизни является одним из показателей психологического благополучия и отражает направленность и осмысленность жизни, поэтому мы предполагали найти корреляции между определенными характеристиками целеполагания и психологическим благополучием. Однако критерии психологического благополучия отражают обобщенные характеристики позитивного функционирования в целом и жизненного планирования в частности, тогда как с помощью анкеты были изучены его индивидуально-психологические характеристики.

С помощью кластерного анализа выборка была разделена на 2 группы по выраженности критериев психологического благополучия, что позволило более ясно представить результаты. Группу с высокими показателями психологического благополучия (6–8 стенойнов, общий показатель 8 стенойнов) составили 43% респондентов (76 человек), группу со средне-низким уровнем (3–5 стенойнов, общий показатель 5 стенойнов) – 57% (100 человек). Различия между выделенными группами по всем критериям психологического благополучия являются высокосзначимыми ($p < 0,0001$). Результаты дисперсионного анализа (см. табл. 3) выявили значимые различия между группами в показателях целеполагания и жизненного планирования.

Таблица 3

Значимые различия в показателях жизненного планирования между группами с разным уровнем

Показатели жизненного планирования	Группа с высоким уровнем псих. благополучия	Группа со средним уровнем психол. благополучия	F критерий	Значим.
Цели, основанные на собственных потребностях и желаниях	78,77	53,14	5,76	0,020
Цели долженствования	9,32	36,00	10,66	0,002
Ясные, детализированные цели	56,18	25,72	11,67	0,001
Цели решения проблем	16,68	34,66	4,9	0,032
Низкая значимость целей	0,91	8,59	5,31	0,026
Фактор 1 «Детализированная система целей, основанная на собственных потребностях»	0,30	-0,23	3,68	0,051
Фактор 5 «Вынужденное планирование»	-0,52	0,39	12,89	0,001

Взрослым с высоким уровнем психологического благополучия свойственно ставить ясные, детализированные, высокозначимые цели, основанные на собственных потребностях и желаниях. В целом особенности целеполагания и жизненного планирования психологически благополучных взрослых описывается фактором 1 «Детализированная система целей, основанная на собственных потребностях». Взрослые со средне-низким уровнем благополучия ставят больше целей долженствования, что естественным образом сказывается на снижении значимости их достижения и имеет отношение к мотивационно-смысловым характеристикам личности. Типологические особенности жизненного планирования взрослых со сниженным психологическим благополучием в целом характеризуются фактором 5 «Вынужденное планирование». Факторы 1 и 5 формируют прямо противоположные, значимые корреляции со всеми шкалами психологического благополучия: фактор 1 – положительные, фактор 5 – отрицательные ($0,001 \leq p \leq 0,05$). Таким образом, высокие уровни психологического благополучия соответствуют хорошо продуманной, разветвленной системе целей, которые ясно представляются, базируются на собственных потребностях и стремлении к развитию. Снижение психологического благополучия проявляется в вынужденном планировании, которое включает цели долженствования, проблемно-ориентированные и неясные цели.

Исследования, проведенные нами с использованием анкеты целеполагания и жизненного планирования, продемонстрировали взаимосвязь их особенностей с личностной автономией и самостоятельностью молодых взрослых [Рузаева, Манукян, 2016], а также с характеристиками ситуации развития в детстве [Плетнева, Манукян, 2013]. Так, показано, что цели из подражания наиболее склонны ставить взрослые, воспитанные в расширенных семьях, в то время как взрослые, посещавшие детский сад, ставят меньше целей из подражания кому-либо, более интернальны в вопросе их достижения. Преобладание целей, направленных на решение имеющихся проблем, характерно для детей из неполных расширенных семей, которые, вероятно, сталкивались с большим количеством трудностей в детстве [Плетнева, Манукян, 2013]. Тенденции взаимосвязей показателей функциональной автономии (самостоятельности) и типов жизненного планирования таковы, что более продуманное, детализированное, активное жизненное планирование соответствует большей самостоятельности, более независимой жизни молодого человека, тогда как схематичное, абстрактное, долгосрочное планирование в целом соответствует меньшей самостоятельности [Рузаева, Манукян, 2016].

Заключение

Приведенная методика демонстрирует широкие возможности изучения индивидуально-психологических особенностей жизненного планирования. Получаемая исследователем информация основывается не на абстрактных самооценках и суждениях, а на самостоятельной оценке респондентом свободно сформулированных им жизненных целей на данном этапе развития. Опыт использования методики отражает, с одной стороны, высокую индивидуальную вариативность целевых систем и особенностей планирования, с другой – позволяет выявить типологические, гендерные, возрастные характеристики,

согласующиеся с имеющимися в психологии знаниями и закономерностями.

Приложение

Анкета «Целеполагание и планирование жизни»

1. Представления о своем будущем.

У человека могут иметься представления о своем будущем различной степени конкретности:

Мечты – достаточно абстрактные, неоформленные представления о своем будущем, связанные с ориентацией на некоторый идеал.

Ожидания – более конкретные представления о своем будущем, не требующие личных усилий по их достижению.

Цели – сформулированные, ясно осознаваемые конкретные представления о своем будущем, имеющие определенные сроки и требующие личной активности для их достижения.

Подумайте о своем будущем. Отнесите Ваши представления о будущем к той или иной категории, пользуясь предложенной классификацией. Обозначьте их как-нибудь письменно, можно условно.

Мечты:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(всего 15 строк)

Ожидания:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(всего 15 строк)

Цели:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(всего 15 строк)

2. Напротив каждой цели отметьте время, к которому Вы бы хотели ее достигнуть.

3. Просмотрите список поставленных Вами целей. К каким из них Вы продумали пути достижения?
(напишите номера) _____

4. К каким сферам относятся Ваши мечты, ожидания и цели? Отметьте их номера в соответствующих графах:

	Работа (профессиональное развитие, карьера)	Образование	Духовное развитие	Отдых (развлечения, хобби)	Семья (личная жизнь,	Материал. ценности (деньги,	Общество	Здоровье
--	---	-------------	----------------------	----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	----------	----------

					семья, дети)	имущество)		
Мечты								
Ожидания								
Цели								

Другое (что именно?) _____

5. Достижение каких из поставленных целей зависит друг от друга (укажите номера)?

6. Есть ли в Вашем списке цели, противоречащие друг другу, какие?

7. От кого (чего) зависит достижение поставленных Вами целей? Выберите цифру от 1 до 5, основываясь на утверждении, что «1» означает, что достижение Ваших целей в наибольшей степени зависит от Вас, а «5» – в наибольшей степени от других людей или обстоятельств.

от Вас 0 1 2 3 4 5 от других

8. Какие из Ваших целей Вы поставили (укажите номера):

а) полагаясь на собственные устремления, желания _____

б) из восхищения, подражания кому-либо _____

в) по совету (родителей, друзей и др.) _____

г) по необходимости (решение проблем, соответствие ожиданиям общества и т.п.)

9. Какие из Ваших целей Вы представляете во всех подробностях? _____

А какие – смутно, приблизительно? _____

Цели, не вошедшие в первые два пункта, перечислите здесь _____

10. Чем обусловлены Ваши цели? Проставьте номера целей в соответствующих графах таблицы:

Цель обусловлена	Необходимостью решить какие-либо проблемы	Сохранением имеющегося	Стремлением к развитию
No. цели			

11. Насколько значимы для Вас Ваши цели? Проставьте номера в соответствующих графах таблицы:

Уровень значимости	Очень значимо, не откажусь ни при каких условиях	Средняя значимость, откажусь от цели, если возникнут серьезные препятствия	Малозначима, легко откажусь, если возникнет любое препятствие
No. цели			

Литература

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.

Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.

Белугина М.А. Структура и динамика формирования жизненной стратегии в юношеском возрасте. Ярославский педагогический вестник, 2008, 4(57), 109–111.

Дмитриева И.А. Развитие способности к целеполаганию у студентов и аспирантов: дис. ... канд. психол. наук. Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, 2011.

Калинин С.И. Тайм-менеджмент. Практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006.

Кузьмина О.В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени. Психологические исследования, 2011, 6(20), 12. <http://psystudy.ru>

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.

Леонтьев А.Н. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1983. Т. 2.

Нюттен Ж. [Nuttin J.] Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.

Пейсахов Н.М., Шевцов М.Н. Практическая психология. Казань: Казанский гос. университет, 1991.

Плетнева С.Е., Манукян В.Р. Субъектные характеристики взрослых в связи с особенностями отношений в родительской семье. Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ, 2013, 1(1), 188–193.

Рузаева Н.Д., Манукян В.Р. Психологическая автономия личности и особенности жизненного планирования у студентов. Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ, 2016, Том 4, 176–182.

Селезнева Е.В., Мельничук А.С. Способность к целеполаганию как фактор стратегичности жизни. Мир психологии, 2009, No. 4, 215–223.

Сохань Л.В. Жизненная программа личности: структура и динамика жизненных целей. В кн.: Л.В. Сохань (Ред.), Жизнь как творчество. Киев: Наукова думка, 1985. С. 56–89.

Чувгунова О.А. Планирование как предмет психологического исследования. Психологические исследования, 2015, 8(43), 11. <http://psystudy.ru>

Damon W., Menon J., Bronk K.C. The Development of Purpose During Adolescence. Applied Developmental Science, 2003, 7(3), 119–128.

Hill P.I., Burrow A.L., Brandenberger J.W., Lapsley D.K., Quaranto J.C. Collegiate purpose orientations and well-being in early and middle adulthood. Journal of Applied Developmental Psychology, 2010, 31(2), 173–179. doi:10.1016/j.appdev.2009.12.001

Mariano J.M., Vaillant J.E. Youth purpose among the “greatest generation”. The Journal of Positive Psychology, 2012, 4(7), 281–293. doi:10.1080/17439760.2012.686624

Malin H., Liauw I., Damon W. Purpose and Character Development in Early Adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 2017, 46(6), 1200–1215. doi 10.1007/s10964-017-0642-3

Massey E.K., Gebhardt W.A., Garnefski N. Adolescent goal content and pursuit: A review of the literature from the past 16 years. Developmental Review, 2008, 28(4), 421–460. doi.10.1016/j.dr.2008.03.002

Поступила в редакцию 21 ноября 2017 г. Дата публикации: 26 февраля 2018 г.

[Сведения об авторе](#)

Манукян Виктория Робертовна. Кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии развития и дифференциальной психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, наб. Макарова, д. 6, 199034 Санкт-Петербург, Россия.

E-mail: v.manukjan@spbu.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Манукян В.Р. Опыт исследования индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования. Психологические исследования, 2018, 11(57), 9. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Манукян В.Р. Опыт исследования индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 9. URL:

<http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n57/1530-manukyan57.html>

[К началу страницы >>](#)