

# Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия



English version: [Leontiev D.A., Suchkov D.D. Setting and achieving goals as a factor of psychological well-being](#)

Высшая школа экономики, Москва, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается процесс постановки и достижения целей, а также их содержание, в структуре факторов психологического благополучия. Представлен обзор ряда западных эмпирических исследований, направленных на изучение данной взаимосвязи, в первую очередь в рамках теории самодетерминации (СДТ). Вводятся понятия внутренних и внешних целей. Показана роль универсальных базовых потребностей в процессе целеполагания. Описывается мини-теория содержания целей. Вводится понятие *конкордантности* цели в концепции К.Шелдона как предиктора ее эффективного достижения и фактора субъективного благополучия.

**Ключевые слова:** цель, субъективное благополучие, теория самодетерминации, внутренняя цель, внешняя цель, базовые потребности, конкордантная цель

На протяжении последних трех десятилетий мировая психология стремительно продвигается в изучении проблематики личных целей (см. [Эммонс, 2004]). При этом, помимо возрастания общего внимания к этой проблематике, налицо определенные качественные сдвиги в постановке акцентов и понимании самого предмета исследования.

Во-первых, первоначально в психологических моделях цель выступала как конечная инстанция. На интерес к проблеме целей в психологии во многом повлияло развитие общенаучных представлений о структуре и функционировании сложных систем, начиная от кибернетики Н.Винера и У.Росса Эшби и кончая современными идеями синергетики и теории самоорганизации. Наиболее развернутой и влиятельной психологической теорией, построенной на этих основаниях, является теория саморегуляции Чарльза Карвера и Майкла Шейера [Carver, Scheier, 1998; Carver, 2004] (подробнее см. [Леонтьев, 2006]). Под понятием саморегуляции авторы имеют в виду, что соответствующие процессы «направлены на цель, что имеют место корригирующие изменения, требующиеся для того, чтобы оставаться на пути к цели, какой бы она ни была, и что эти корригирующие изменения осуществляются субъектом. Эти положения соединяются во взгляде на поведение как постоянный процесс движения к (а иногда от) представляемой цели, и что в это движение встроен механизм управления на основе обратной связи» [Carver, 2004, p. 13]. Цель выступает исходной точкой любой саморегуляции, а отказ от цели (disengagement) эквивалентен прекращению саморегуляции по отношению к данной цели.

Сами по себе цели правомерно рассматривать не только как независимые, но и как зависимые переменные, прежде всего со стороны их содержания и связи с мотивацией. Однако то, как люди выбирают свои цели, было освещено и эмпирически изучено в значительно меньшей степени и стало объектом пристального внимания лишь в самое последнее время.

Во-вторых, первоначально в контексте изучения мотивации достижения исследователи не делали различия между характеристиками целей, к которым индивид стремится, принимая их как данность (см., например [Гордеева, 2006]). Подавляющее большинство исследований личностных целей было посвящено процессуальной стороне проблемы, а также конечным результатам и состояниям,

вызванным их достижением. Например, процессу планирования [Wilensky, 1983], состоянию самоэффективности [Bandura, 1997], формированию намерений реализации [Gollwitzer, 1999], атрибуции успехов и неудач [Houser-Marko, Sheldon, 2008], влиянию социальной поддержки на процесс достижения [Ruehlman, Wolchick, 1988]. Данные аспекты изучались с целью выявить предикторы эффективности достижения поставленных целей. В последнее время растет интерес к дифференциальным характеристикам целей: как гласит название одной из ключевых статей в этой области, «не все цели рождены равными» [Ryan et al., 1996].

В-третьих, первоначальный интерес к исследованию предикторов эффективности достижения цели постепенно смещается на изучение влияния целей на субъективное благополучие. Общий вывод, который делает Р.Эммонс об отношении между целями и субъективным благополучием [Emmons, 2003, p. 122], – тот, что счастье и удовлетворенность жизнью, две сферы субъективного опыта, которые психологи, занимающиеся хорошей жизнью, помещают в центр своих исследований, испытывают глубинное влияние тех целей, которые люди себе ставят. Ориентация на счастье и на удовлетворение не являются первичными мотивациями, объясняющими, ради чего мы ставим себе цели и стремимся к ним. Наоборот, они вытекают из тех целей, которые мы себе ставим и к которым мы привязаны. Эдвард Динер [Diener, 1984], стоявший у истоков исследований психологического благополучия, также описывал ряд (телических) теорий, отводящих целям центральную роль в динамике субъективного благополучия. Согласно этим взглядам, мотивационная и эмоциональная сферы личности могут быть описаны с наибольшей точностью именно с позиций того, к чему люди стремятся и чего стараются избежать в самых разнообразных сферах своей жизни. По мнению самого Динера [Diener et al., 1999], успех или неудача в реализации этих намерений являются критическими факторами, определяющими позитивный и негативный аффект. Результаты ряда исследований эмпирически подтверждают данный тезис [Brunstein, 1993; Cantor, Sanderson, 2003]. Более того, Визе [Wiese, 2007] было показано, что не только результативное достижение, но даже субъективное восприятие прогресса и ощущение движения в верном направлении к поставленной цели ведет к росту субъективного благополучия.

Весьма убедительно связь между психологическим благополучием и целями была показана в метаанализе Костнера и его коллег [Koestner et al., 2002], в котором на базе девяти исследований была получена корреляция между прогрессом в достижении цели и субъективным благополучием на уровне  $r = ,29$ . Однако, как отмечают Клуг и Майер [Klug, Maier, 2015], выборки в этих девяти исследованиях нельзя считать репрезентативными (во всех случаях это были студенты). В их собственном метаанализе на базе уже 108 независимых выборок, выделенных из 85 различных исследований, значение корреляции было еще выше:  $r = ,43$  [Ibid].

Наиболее последовательно и разносторонне этот вопрос получил разработку в теории самодетерминации Э.Деси и Р.Райана.

## Теория самодетерминации

Теория самодетерминации (СДТ) представляет собой макротеорию (см. подробнее [Vansteenkiste et al., 2010; Гордеева, 2010]), состоящую из пяти мини-теорий: теория когнитивной оценки, описывающая влияние различных факторов окружающего социального контекста на динамику внутренней мотивации [Deci, 1975]; теория организмической интеграции, постулирующая мотивационный спектр качественно различных типов мотивации (амотивации, четырех типов внешней мотивации, внутренней мотивации) [Ryan, Deci, 2000]; теория каузальных ориентаций, в рамках которой изучаются индивидуальные различия в мотивационной направленности, то есть преобладание автономной либо контролирующей мотивации [Deci, Ryan, 1985]; теория базовых психологических потребностей, выделяющая три врожденные потребности – в автономии, компетентности и связанности – которые являются основой для возникновения внутренней мотивации и удовлетворение которых признается необходимым условием оптимального функционирования и развития [Ryan, Deci, 2002]; теория содержания целей, выделяющая два типа жизненных целей (внутренние и внешние), соответствующие двум типам автономной и контролируемой регуляции [Kasser, Ryan, 1996].

В СДТ принято различать виды целей с точки зрения источников их порождения, различая цели,

генерируемые человеком самостоятельно, исходя из внутренней мотивации, и цели, заданные извне. Некоторые цели мы реализуем не для собственного удовольствия, они лишь выступают в качестве цены чего-то для нас желательного. Есть цели, которые тоже имеют происхождение извне, но они интернализированы и воспринимаются нами как часть себя. К другому типу целей относятся порожденные лишь нами самими цели, в соответствии с моделью внутренней мотивации. К повышению субъективного благополучия приводит достижение последних, а достижение заданных извне целей, даже очень успешное, лишь в малой степени отражается на ощущении счастья и благополучия.

В кросскультурном исследовании, касавшемся в том числе и России, выяснилось, что во всех культурах достижение автономно поставленных целей важно для чувства субъективного благополучия, а достижение целей гетерономных во всех культурах на субъективном благополучии не сказывается [Ryan et al., 1999]. Поэтому единственный способ добиться счастья – не только успешно достигать целей, но и ставить их самостоятельно, с учетом своих истинных мотивов.

Со временем на передний план выдвинулось разведение внутренних и внешних по своему содержанию целей [Kasser, Ryan, 1996]. Внутренние цели – это цели, которые напрямую удовлетворяют базовые психологические потребности (*здесь и далее под термином «базовые психологические потребности» в контексте СДТ понимаются три потребности: в автономии, компетентности и отношениях*). Например, потребность в отношениях с другими людьми (relatedness) удовлетворяется за счет действий, направленных на общение, на взаимодействие с людьми на достаточно глубоком уровне. Внешние цели, напротив, не связаны прямо с базовыми потребностями, а дают вторичное, производное или не прямое удовлетворение. Они инструментальны, то есть служат как промежуточная ступень для удовлетворения базовых психологических потребностей, ведут к этому удовлетворению косвенным путем. К внутренним целям относятся осмысленные взаимоотношения с людьми, личностный рост, вклад в общественное благополучие, а к внешним – такие как накопление богатства, привлекательный имидж или слава.

Если эти базовые потребности у людей находятся на сравнительно высоком уровне удовлетворенности, они ставят цели, опирающиеся на их собственные интересы и ценности, то есть цели, исходящие из внутренней мотивации. Если люди испытывают постоянную хроническую фрустрацию, например, если у них постоянные неудачи в любви или их критикуют за некомпетентность, у них возникает тенденция защищаться от этого опыта, компенсировать ее, развивая какие-то замещающие потребности. Они уходят от того, чтобы прямо ставить себе аутентичные цели, вытекающие из базовых потребностей, и принимают цели внешние. Поскольку внешние цели прямо не удовлетворяют базовые потребности и даже могут им противоречить, они дают вторичное, производное или не прямое удовлетворение и входят в конфликт с целями внутренними. Если люди очень сильно ориентируются на цель накопления богатства, это может нарушать возможность хорошей семейной жизни, если они слишком озабочены тем, чтобы стать знаменитыми, это может плохо влиять на их личностный рост, и т.д.

В результате оказывается, что когда люди ставят на первые места для себя внешние цели, а не внутренние, это приводит к снижению показателей благополучия, в том числе показателей самоактуализации, самооценки и витальности, и высокому уровню ряда индикаторов неблагополучия, включая тревогу, депрессию и нарциссизм. Кроме этого, люди с внешними целями в гораздо большей степени склонны ввязываться в высокорискованные формы поведения. Наоборот, у тех, кто на первое место ставит внутренние цели, более высокие показатели благополучия, более низкие показатели неблагополучия, что подтверждает вывод, что ориентация на внутренние цели представляет собой очень важный путь, ведущий к позитивным результатам в терминах психического здоровья. Степень достижения целей, связанных с базовыми потребностями, коррелирует с уровнем субъективного благополучия, а успешное достижение внешних целей, которые никак не связаны с собственно внутренней мотивацией человека, с субъективным благополучием не коррелирует [Kasser, Ryan, 1993, 1996, 2001].

Таким образом, цели можно дифференцировать, во-первых, по их содержанию, а во-вторых, по их процессу. Деси и Райан разделяют «что» и «как» по отношению к цели [Deci, Ryan, 2000]. «Что» – это содержание цели, которая может быть по-разному связана или вообще не связана с тем, что нам действительно значимо (на более привычном языке деятельностного подхода речь идет о личностном

смысле цели), а «как» – это форма цели, которая может быть самодетерминированной, выбранной субъектом, или же внешней. Даже самые правильные цели, заданные извне и навязанные, не вызовут ощущения благополучия; нельзя сделать человека счастливым, заставив его делать правильные вещи, минуя его выбор, потому что играет роль не только «что», но и «как». Точно так же нельзя сделать человека здоровым, минуя его выбор, и в этом обнаруживается парадоксальность такого в целом позитивного явления современного мира, как мода на здоровый образ жизни. Когда здоровый образ жизни является следствием не внутреннего выбора, а давления извне, будь то со стороны работодателей, со стороны моды, со стороны референтной группы, человек себя чувствует при этом плохо, пусть даже он знает, что все делает хорошо и правильно.

Как подтверждают эксперименты, оба эти аспекта целей независимо друг от друга влияют на вклад постановки этих целей и успешности их достижения в субъективное благополучие. Условиям и закономерностям этого влияния было посвящено отдельное исследование (см. [Sheldon et al., 2004]). Исходное объяснение механизма и характера влияния внешних целей на психологическое приспособление и состояние здоровья состояло в том, что люди, выполняющие внешние цели, ощущают себя контролируруемыми извне и в силу этого чувствуют себя менее уверенно и безопасно. Для этих исследователей вопрос о том, каково содержание целей, сводится фактически к вопросу о том, какие мотивы лежат за ними. Однако ситуация более сложная. Сосредоточенность на реализации внешних целей может оказывать и другое негативное влияние на благополучие. Была сделана попытка развести экспериментально само содержание целей и те мотивы, которые за ними стоят. В первой серии исследования испытуемые оценивали свои переживания автономии или контроля, если бы они преследовали разные виды целей, которые относились либо к внешним, либо к внутренним, и оценивали свои ощущения субъективного благополучия при преследовании тех или других. В другой серии проводился опрос, где содержание и мотивационное основание тех целей, которые испытуемые формулировали сами, соотносилось с их оценками благополучия. Наконец, было лонгитюдное исследование, в котором ставилась задача сравнить эти же две независимые переменные – содержание целей и характер мотивов, лежащих за этими целями, – в качестве предикторов субъективного благополучия через год после завершения исследования. Все три серии обнаружили независимое влияние содержания целей на субъективное благополучие, после контроля эффектов мотивов, которые лежат за целями. Другими словами, значимое влияние оказывают, независимо друг от друга, и переживание автономии либо контроля, и содержание целей.

## Теория содержания целей

Самой молодой из мини-теорий, составляющих теорию самодетерминации, является теория содержания целей (Goal Contents Theory, GCT). В рамках данного направления К.Шелдоном была разработана модель конкордантности целей, которая обосновывается им, исходя из положений о трех базовых психологических потребностях. Как показал Шелдон, мера осознанности личной цели играет критическую роль в процессе ее постановки, способствуя выбору наиболее благоприятной для человека цели. Другими словами, если мы ничего не знаем о том, что может сделать нас счастливыми, как мы можем выбрать правильную цель? Рассуждая о влиянии фактора осознанности на процесс постановки цели, Шелдон исходит из широко распространенной модели, разводящей когнитивную сферу человека на «Систему 1» (опирающуюся в принятии решения на неосознанные и интуитивно-автоматические механизмы) и «Систему 2» (сознательные, подконтрольные и волевые механизмы) (см. подробнее [Kahneman, Fredrick, 2005; Stanovich, West, 2000]), которые функционируют параллельно, а установление связи между ними требует определенной внутренней работы. Исследователи в этой области не пришли к согласию относительно роли сознания в процессе принятия решения, и дискуссии по этому поводу еще далеки от разрешения. Однако имеющиеся данные указывают на то, что сознание оказывает дифференцированный эффект на цели различного уровня. Так, цели с низким положением в иерархии более автоматичны и стереотипны, в то время как долгосрочные жизненные цели высокого порядка, как правило, подвергаются большему осмыслению. Но отсюда не следует, что все цели и стремления в нашей жизни прошли этап осознания или волевого принятия решения.

Под этим поверхностным пластом лежит еще один, более глубокий. Формальное присутствие в какой-либо момент времени той или иной цели в сознании еще не гарантирует того, что она рациональна и соответствует нашим истинным потребностям и мотивам. Об этом свидетельствуют данные ряда

исследований [Hofree, Winkielman 2012; Kuhl, Kazen, 1994; Kuhl, 2000], обобщенные результаты которых звучат следующим образом: зачастую люди не отдают себе отчета в том, что лежит в основе их чувств, эмоций и желаний, в связи с этим принятие «осознанного» решения основывается на своего рода искаженной информации о самом себе, и этот недостаток самоосознания нередко приводит, например, к классической ситуации – почему, зная как поступать себе во благо, человек продолжает поступать себе во вред. Также весьма показательной является распространенная ситуация, при которой цель, к которой человек стремится, считая ее «своей», в действительности является заимствованным извне интроектом, который, формально являясь осознанным, тем не менее остается «непереваренным» и чуждым собственной системе ценностей и мотивов.

Основываясь на модели двух систем, Шелдон провел ряд эмпирических исследований направленных на выявление дифференциальных характеристик целей в зависимости от степени близости цели глубинным мотивам и ценностям личности. Те цели, которые берут свое начало в глубинном «ядре» личности, по определению связаны с базовой мотивацией и обслуживаются «Системой 1». Шелдон назвал их конкордантными (соответствующими глубинному Я), а их достижение сопровождается ростом психологического благополучия и другими позитивными эффектами. Те цели, которые исходят из поверхностного слоя личности и не имеют связей с ее «ядром», обусловлены работой «Системы 2». Их успешное достижение не приносит человеку психологической выгоды в терминах психологического развития и благополучия. Более того, по мнению Шелдона, именно конкордантные цели являются естественным механизмом развития личности, обуславливающим ее переход на новый эволюционный уровень.

Шелдон указывает несколько возможных вариантов осмысления модели «глубинной» личности. Первый возможный путь исходит из теории МакАдамса [McAdams, 1996], в соответствии с которой структура личности состоит из трех уровней: личностных черт, уровня целей и уровня жизненных нарративов. Достижение целей, которое опирается на использование личностных ресурсов, в психологическом смысле более благоприятно, нежели достижение целей, которые опираются на внешние источники. Однако Шелдон отмечает [Sheldon, 2004], что благоприятной является опора только на позитивные личностные черты и стороны, в то время как достижение целей, обслуживаемых, например, невротическими сторонами личности и различными психологическими защитами, является психологически пагубными.

В качестве инструмента для эмпирической оценки уровня соответствия цели внутренним потребностям использовалась универсальная техника для оценки качества мотивации, разработанная ранее в СДТ. Она основывается на оценке поведения субъекта в широком спектре сфер деятельности (в учебе, работе, спорте и пр.) с точки зрения меры ее интернализации [Ryan, Connell, 1989]. Методика оценки «воспринимаемого локуса причинности» (ВЛП) (Perceived locus of causality, PLOC) отражает степень, в которой человек воспринимает свое собственное поведение как побуждаемое внутренними факторами (интересом, личностной ценностью) или внешними факторами (требования окружающих людей). В случае с внутренней мотивацией поведение считается автономным или самодетерминированным, а в случае с внешней – контролируемым. Все типы мотивации располагаются на континууме между контролируемой мотивацией (собственно внешней мотивацией и интроецированной мотивацией) и автономной (идентифицированной и внутренней мотивацией) (см. подробнее [Гордеева, 2006]).

Исследования, основанные на методологии ВЛП, показали, что вне зависимости от того, существует свободная воля или нет, ощущение того, что причиной поведения является свободное волевое решение, крайне благоприятно для психологического здоровья человека. Так, Шелдоном и Кассером было показано [Sheldon, Kasser, 1995; Sheldon, 1995], что даже те цели, которые самостоятельно формулируются испытуемыми на листе бумаги (а не задаются экспериментатором в форме закрытого вопроса), нередко оцениваются ими самими как внешне мотивированные. Одной из причин, по которой некоторые люди ставят перед собой цели, которые воспринимаются ими как внешние и отчужденные, может быть меньшая открытость собственному опыту и большая опора на внешние признаки. Такие люди чаще испытывают конфликт между своими социальными ролями. Шелдон формулирует тезис о том, что низкий уровень автономии личностных целей индивида обуславливается неудовлетворительным уровнем связей между сознательным и глубинным уровнями личности; последний представлен истинными интересами и желаниями, интенциями к развитию и росту.

Дальнейшие исследования [Sheldon, Elliot, 1998; Sheldon, Kasser, 1998] показали, что неконкордантные цели характеризуются таким же уровнем первоначальных усилий, что и конкордантные, однако их побудительная сила значительно снижается уже спустя шесть недель после их постановки. Люди, преследующие неконкордантные цели, обладают сознательной установкой на усилия в направлении этих целей, однако на подсознательном уровне они испытывают постоянное напряжение и борьбу, как будто они двигаются в нежелательном направлении. Нашел также эмпирическое подтверждение тот факт, что эффективность достижения неконкордантных целей студентами в течение семестра ниже, чем конкордантных [Sheldon, Elliot, 1999; Sheldon, Houser-Markeo, 2001]. В соответствии с гипотезой, неконкордантные цели достигаются реже, но даже в случае их успешного достижения человек не испытывает сопутствующих положительных эмоций, в то время как успешное достижение конкордантных целей сопровождается фиксируемым ростом психологического благополучия.

Основаниями для выбора ВЛП в качестве адекватной меры конкордантности цели служат классические работы по развитию эго [Rogers, 1961; 1964], согласно которым сознательные установки и взгляды человека могут быть неадекватны в силу неточности «Я-концепции» или неверной атрибуции ситуации. Эти предпосылки приводят к постановке неоптимальных целей. Шелдон считает, что наличие этой внутренней амбивалентности и противоречивости соответствует конструкту контролируемой мотивации в СДТ. Таким образом, неконкордантная личность ощущает внешний контроль в отношении своих собственных целей, находящихся в состоянии внутреннего противоречия со всей системой внутренних потребностей [Kuhl, 2000; Kahneman, 2011; Hofmann, Wilson, 2010]. Таким образом, внутренний ВЛП является индикатором того, что цель соотносена с внутренней системой мотивов. Серия исследований, подтверждающих эту гипотезу, была построена на постановке перед испытуемыми различных типов целей с предварительной диагностикой их мотивации. Цель была более конкордантна в тех случаях, когда тип цели, например цели «общения» или цели «достижения» [Sheldon, Cooper, 2008], соответствовал типу ведущей мотивации. Шелдон и Шулер [Sheldon, Schuler, 2011] показали, что студенты, которым случайным образом были поставлены цели аффилиации или цели достижения, обнаружили значимо больший уровень конкордантности в случае, если студенту с высоким уровнем выраженности потребности в достижении доставалась цель «достижения», и т.д. Сходные результаты были получены в экспериментах, в которых использовалась не прямая, а имплицитная оценка ведущей мотивации. Чтобы получить основания утверждать, что конкордантность цели является показателем связи цели с бессознательной мотивацией, в исследованиях Шелдона и его коллег [Sheldon et al., 2007] использовались проективные методики «Тематический апперцептивный тест» (ТАТ), «Имплицитный ассоциативный тест» (ИАТ), а также методика «Picture-Story Exercise».

Согласно другой гипотезе Шелдона, конкордантность цели является предиктором более длительных и интенсивных усилий по ее достижению [Sheldon, Elliott, 1998, 1999]. Еще одной линией исследований, подтверждающих данный тезис, являются исследования Голвитцера [Gollwitzer, 1999], посвященные намерениям по реализации цели (implementation intentions). Многочисленные исследования показали, что планирование оказывает сильное позитивное влияние на достижение цели, однако наиболее сильный эффект был выявлен для конкордантных целей, а для неконкордантных целей в ряде случаев эффект отсутствовал вовсе. Лонгитюдное исследование Шелдона, Кассера и их коллег [Sheldon et al., 2002] было построено следующим образом: экспериментальная группа студентов работала с коучем, в результате чего они получали проработанный план по достижению своих целей, в то время как контрольная – нет. Однако повышение эффективности в достижении личных целей наблюдалось только у тех студентов, работавших с коучем, чьи цели были конкордантны. Выводом этой серии экспериментов можно считать тезис о том, что планирование цели повышает уровень эффективности ее достижения только при стабильном уровне мотивации.

Исследования в сфере спорта [Bailis, Segall, 2004] также показали, что конкордантные цели являются предикторами более устойчивой мотивации (так, люди с конкордантными целями значительно чаще продолжали посещение тренажерного зала спустя два года после начала занятий). Возникновение данного эффекта может объясняться тем, что конкордантные участники исследования имели в качестве ведущей мотивации поддержание здоровья, а неконкордантные – стремление привлекательно выглядеть в глазах окружающих. Последнее также способствовало более

выраженному сравнению себя с другими, что, в свою очередь, негативно влияло на их мотивацию. Дальнейшие исследования показали [Bailis et al., 2005], что конкордантные индивиды чаще выражают свое отношение к физической активности вопросом: «как я могу максимизировать свои спортивные показатели?», в то время как для неконкордантных участников более распространенным был вопрос: «как другие могут помочь мне поддержать мою мотивацию к занятиям спортом?». Дальнейшее подтверждение гипотеза о том, что конкордантность цели является предиктором более длительных усилий по достижению цели, нашла в работах Шелдона и Любомирски [Sheldon, Lyubomirsky, 2006]. Ими было показано, что конкордантная мотивация является предиктором устойчивого повышения уровня субъективного благополучия в силу того, что конкордантные индивиды оставались вовлечены в активность дольше неконкордантных. К аналогичным выводам пришел Дикерхоф [Dickerhoof, 2007], показавший, что выражение благодарности и оптимизм более эффективны для повышения счастья, когда мотивация конкордантна.

Результаты этих исследований убедительно демонстрируют адекватность применения конструкта *конкордантная цель* в качестве предиктора эффективного достижения поставленной цели, а также в качестве фактора, влияющего на рост субъективного благополучия в процессе движения к цели и ее достижения. Отметим при этом, что теоретическое обоснование этого феномена имеет параллели и аналогии с исследованиями мотивации и целеполагания в других подходах. Например, Брунстейн с коллегами [Brunstein et al., 1998] ввел такую переменную, как конгруэнтность цели и мотива. Конгруэнтность понимается практически так же как и конкордантность, за исключением того, что конгруэнтная цель может соответствовать ведущей мотивации, отличной от трех универсальных базовых потребностей СДТ. Достижение конгруэнтных целей также приводит к большему психологическому благополучию и позитивным эмоциям, что подтверждается многочисленными эмпирическими исследованиями. Наконец, следует упомянуть понятие личностного смысла А.Н.Леонтьева [Леонтьев, 2000] (см. также [Леонтьев, 1999]), которое характеризует как раз характер связи между целью и мотивом и может рассматриваться как объяснение феномена конкордантности целей; рассмотрение этой параллели, однако, выходит за рамки данной статьи.

## **Финансирование**

Статья подготовлена в ходе работы с использованием средств субсидии на государственную поддержку ведущих университетов Российской Федерации в целях повышения их конкурентоспособности среди ведущих мировых научно-образовательных центров, выделенной Высшей школе экономики (Национальный исследовательский университет).

## **Литература**

Гордеева Т.О. Базовые типы мотивации деятельности: потребностная модель. Вестник Московского Университета. Сер. 14, Психология, 2014, No. 3, 63–78.

Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории. Психологические исследования, 2010, No. 4(12), <http://psystudy.ru>

Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, 2006.

Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2000.

Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.

Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. В кн.: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. М.: Смысл, 2006. Вып. 2, с. 85–105.

Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. М.: Смысл, 2004.

Bailis D.S., Segall A. Self-determination and social comparison in a health-promotion setting. Basic and Applied Social Psychology, 2004, 26(1), 25–33.

Bailis D.S., Fleming J.A.M, Segall A. Self-determination and functional persuasion to encourage physical activity. *Psychology and Health*, 2005, 20(6), 691–708.

Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman and Co., 1997.

Brunstein J.C., Schultheiss O.C., Grassmann R. Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75(2), 494–508.

Brunstein J.C. Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 65(5), 1061–1070.

Cantor N., Sanderson C.A. Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In: D. Kahnemann, E. Diener, N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology*. New York, NY: Russel Sage Foundation, 2003. pp. 230–243.

Carver C. *Self-regulation of Action and Affect*. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. New York, NY: Guilford, 2004.

Carver C., Scheier M. *On the Self-Regulation of Behavior*. New York, NY: Cambridge University Press, 1998.

Deci E.L. *Intrinsic motivation*. New York, NY: Plenum, 1975.

Deci E.L., Ryan R.M. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 1985, 19(2), 109–134.

Deci E.L., Ryan R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, 11(4), 227–268.

Dickerhoof R.M. *Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being*. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 2007, 68(6-B), pp. 4174.

Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3), 542–575.

Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, 125(2), 276–302.

Emmons R.A. Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life. In: C. Keyes, J. Haidt (Eds.), *Flourishing: positive psychology and the life well-lived*. Washington (DC): American Psychological Association, 2003. pp. 105–128.

Gollwitzer P.M. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 1999, 54(7), 493–503.

Hofmann W., Wilson T.D. Consciousness, introspection, and the adaptive unconsciousness. In: B. Gawronski, B.K. Payne (Eds.), *Handbook of implicit social cognition: Measurement, theory, and applications*. New York, NY: Guilford Press, 2010. pp. 197–215.

Hofree G., Winkielman P. On (not) knowing and feeling what we want and like. In: S. Vazire, T.D. Wilson (Eds.), *Handbook of self-knowledge*. New York, NY: Guilford Press, 2012. pp. 210–224.

Houser-Marko L., Sheldon K.M. Eyes on the prize or nose to the grindstone? The effects of level of evaluation on mood and motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2008, 34(11), 1556–1569.

Kahneman D., Fredrick S. A model of heuristic judgment. In: K.J. Holyoak, R.G. Morrison (Eds.), *The Cambridge handbook of thinking and reasoning*. New York, NY: Cambridge University Press, 2005. pp. 267–293.

Kahneman D. *Thinking, fast and slow*. New York, NY: Farrar, Straus, Giroux, 2011.

Kasser T., Ryan R.M. A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65(2), 410–422.

Kasser T., Ryan R.M. Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1996, 22(3), 80–87.

Kasser T., Ryan R.M. Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In: P. Schmuck, K.M. Sheldon (Eds.), *Life goals and wellbeing: Towards a positive psychology of human striving*. Goettingen, Germany: Hogrefe and Huber, 2001. pp. 116–131.

Klug H., Maier G. Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 2015, 16(1), 37–65.

Koestner R., Lekes N., Powers T., Chicoine E. Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83(1), 231–244. doi:10.1037/0022-3514.83.1.231.

Kuhl J. A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems and interactions. In: M. Boekaerts, P. Pintrich (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press, 2000. pp. 111–169.

Kuhl J., Kazen M. Self discrimination and memory: State orientation and false self ascription of assigned activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 66(6), 1103–1115.

McAdams D.P. Personality, Modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 1996, Vol. 7, 295–321.

Rogers C. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rogers C.R. Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1964, Vol. 68, 160–167.

Ruehlman L.S., Wolchik, S.A. Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 55(2), 293–301.

Ryan R.M., Connell J.P. Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(5), 749–761.

Ryan R.M., Chirkov V.I., Little T.D., Sheldon K.M., Timoshina E., Deci E.L. The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1999, 25(12), 1509–1524.

Ryan R.M., Deci E.L. An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In: E.L. Deci, R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*. New York, NY: University of Rochester Press, 2002. pp. 3–33.

Ryan R.M., Sheldon K.M., Kasser T., Deci E.L. All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In: P.M. Gollwitzer, J.A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York, NY: Guilford. 1996. pp. 7–26.

Sheldon K., Kasser T., Smith K., Share T. Personal Goals and Psychological Growth: Testing an Intervention to enhance Goal Attainment and Personality Integration. *Journal of Personality*, 2002, 70(1), 5–31.

Sheldon K., Ryan R., Deci R., Kasser T. The Independent Effect of Goal Contents and Motives on Well-Being: It's Both What You Pursue and Why You Pursue It. *Personality and Social Psychology Bulletin*,

2004, 30(4), 475–486.

Sheldon K.M. Creativity and self determination in personality. *Creativity Research Journal*, 1995, 8(1), 61–72.

Sheldon K.M. *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. New Jersey: Erlbaum, 2004.

Sheldon K.M., Cooper M.L. Goal striving within agentic and communal roles: Functionally independent pathways to enhanced well-being. *Journal of Personality*, 2008, 76(3), 415–447.

Sheldon K.M., Elliot A.J. Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(3), 482–497.

Sheldon K.M., Elliot A.J. Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998, 24(5), 546–557.

Sheldon K.M., Houser-Marko L. Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(1), 152–165.

Sheldon K.M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68(3), 531–543.

Sheldon K.M., Kasser T. Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998, 24(12), 1319–1331.

Sheldon K.M., King L.A., Houser-Marko L., Osbaldiston R., Gunz A. Comparing IAT and TAT measures of power versus intimacy motivation. *European Journal of Personality*, 2007, 21(3), 236–280.

Sheldon K.M., Lyubomirsky S. Achieving sustainable happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 2006, 7(1), 55–86.

Sheldon K.M., Schuler J. Needing, wanting, and having: Integrating motive disposition theory and self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101(5), 1106–1123.

Stanovich K.E., West R.F. Individual difference in reasoning: implications for the rationality debate. *Behavioural and Brain Sciences*, 2000, 23(5), 645–726.

Vansteenkiste M., Niemiec C., Soenens B. The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In: T. Urdan, S. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement. The decade ahead: Theoretical Perspectives on Motivation and Achievement*. UK: Emerald Publishing, 2010. Vol. 16, pp. 105–166.

Wiese B.S. Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. In: B.R. Little, K. Salmela-Aro, S.D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2007. pp. 301–328.

Wilensky R. *Planning and understanding: A computational approach to human reasoning*. Reading, MA: Addison-Wesley, 1983.

Поступила в редакцию 25 июля 2015 г. Дата публикации: 20 декабря 2015 г.

### [Сведения об авторах](#)

*Леонтьев Дмитрий Алексеевич*. Доктор психологических наук, профессор, заведующий международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Высшая школа экономики (Национальный исследовательский университет), Славянская площадь, д. 4, стр. 2, 109074 Москва, Россия.

E-mail: [dmleont@gmail.com](mailto:dmleont@gmail.com)

*Сучков Дмитрий Дмитриевич.* Младший научный сотрудник, международная лаборатория позитивной психологии личности и мотивации, Высшая школа экономики (Национальный исследовательский университет), Славянская площадь, д. 4, стр. 2, 109074 Москва, Россия.

E-mail: [dsuchkov@hse.ru](mailto:dsuchkov@hse.ru)

SPIN РИНЦ: 4375-6134

ORCID: 0000-0002-5741-2407

### [Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия. Психологические исследования, 2015, 8(44), 1. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 44. С. 1. 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/2015v8n44/300-leontiev44.html>

[К началу страницы >>](#)