

Чжоу Чж., Гришина Н.В.

Целеполагание в жизненном пространстве личности:  
интерпретативный феноменологический анализ опыта  
представителей российской и китайской культур

Zhou Zh., Grishina N.V.

Goal-setting in the life space of the individual:  
an interpretative phenomenological analysis of the experience  
of representatives of Russian and Chinese Cultures

*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия*

Актуальность исследования обусловлена необходимостью углубленного понимания того, как жизненные цели формируются и реализуются в контексте жизненной ситуации личности, а также недостаточной разработанностью данного вопроса в рамках феноменологического подхода и сравнительных межкультурных исследований.

Цель исследования заключается в изучении опыта постановки и реализации жизненных целей в основных сферах жизнедеятельности у представителей российской и китайской культур, а также в выявлении структурных характеристик целевой системы личности.

Исследование выполнено в русле интерпретативного феноменологического анализа. Эмпирическую основу составили полуструктурированные глубинные интервью с 12 респондентами в возрасте от 25 до 38 лет (средний возраст – 27,75 года), представляющими российскую и китайскую культуры. Теоретическую основу исследования составили положения теории поля К. Левина о жизненном пространстве личности и современные представления о целях как динамической системе.

Результаты исследования показали, что цели человека функционируют как целостная динамическая система, организованная в жизненном пространстве личности и обладающая контекстуально обусловленным характером. Выделены три ключевые структурные характеристики целевой системы: напряженность, иерархичность и последовательность, отражающие степень психологической вовлеченности личности, субъективную значимость целей и их временную организацию. Установлено, что целеполагание представляет собой результат непрерывного согласования внутренних потребностей личности с субъективно воспринимаемыми возможностями и ограничениями жизненной ситуации.

Полученные результаты позволяют рассматривать целевую систему личности как форму организации ее взаимодействия с жизненной ситуацией, воплощающую динамическое единство субъекта и его жизненного пространства. Выявленные результаты имеют значение для дальнейшего изучения целеполагания в контексте взаимодействия личности и ситуации, в том числе в межкультурной перспективе.

*Ключевые слова:* цель, целевая система, контекстуальность целей, жизненная ситуация, культура

*Для цитирования:* Чжоу, Чж., Гришина, Н.В. Целеполагание в жизненном пространстве личности: интерпретативный феноменологический анализ опыта представителей российской и китайской культур // Новые психологические исследования. 2026. № 2. С. 79–100. DOI: 10.51217/npysyresearch\_2026\_06\_02\_04

## **Введение**

Во времена стремительных изменений реальности проблема целеполагания приобретает особую актуальность. Жизненный путь перестает быть линейно заданным и предсказуемым, человек оказывается перед выбором, за последствия которого он сам несет ответственность. В этой ситуации жизненные цели выступают не только как ориентиры будущего, но и как средство организации повседневной жизни.

Несмотря на длительный интерес к проблеме целеполагания в психологии и растущее влияние динамических подходов в изучении личности, значительная часть исследований по-прежнему сфокусирована на анализе целей как относительно стабильных характеристиках личности, мотивационных установках или когнитивных представлениях (Bürger, 2015; Kuhn, 2024; Lee, 2016; Nerstad et al., 2020; Tuominen-Soini et al., 2011). С помощью количественных методов такой подход позволяет выявлять общие закономерности, однако мало отражает то, каким образом цели включены в повседневную жизнь человека и как они изменяются в процессе взаимодействия человека с жизненной ситуацией.

Альтернативную перспективу предлагает теория поля К. Левина, в рамках которой поведение понимается как функция личности и среды –  $B = f(P, E)$  (Lewin, 1936). Центральным понятием данной теории является жизненное пространство – целостная психологическая реальность, включающая как личностные характеристики субъекта, так и субъективно значимые элементы окружения. В этом пространстве цели образуют систему напряжений, придающих направленность и целевую сообразность поведению человека. Существенным оказыва-

ется не только содержание цели, но и ее соотношение с другими целями и возможностями ситуации.

Идея системного характера целей получила дальнейшее развитие в современных теориях целеполагания. В частности, Р. Эммонс рассматривает личные цели как ключевой уровень организации личности, подчеркивая, что человек по своей природе ориентирован на цели и строит свою жизнь вокруг их достижения (Emmons, 2005). В рамках его подхода цели образуют иерархически организованную систему, в которой отдельные конкретные цели подчинены более обобщенным личным стремлениям. Эти стремления выполняют функцию интеграции жизненного опыта, обеспечивая внутреннюю согласованность поведения и субъективное ощущение направленности жизни. С данной точки зрения, цели выступают не просто как отдельные намерения, а как организующий принцип жизненного пути.

Системное понимание целей тесно связано с их контекстуальностью. Современные исследования подтверждают, что целеполагание представляет собой динамический процесс согласования личных стремлений с возможностями ситуации (Heckhausen et al., 2010; Гришина, 2023). В этом процессе человек постоянно соотносит собственные желания, ожидания и ценности с тем, что воспринимается как осуществимое в данных условиях. Теория самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT) позволяет дополнить данное понимание, акцентируя внимание на качестве мотивации, лежащей в основе целей. Согласно данной теории, цели могут различаться по степени их внутренней интеграции – от внешне навязанных до автономно принятых (Ryan, Deci, 2017). Контекст играет ключевую роль в этом процессе, поскольку обеспечение возможности реализации (или фрустрация) базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности определяют и напряженность мотивационных систем, и оценку (принятие) целей как принятых субъектом или внешне предъявляемых.

В российской психологии методологические основы изучения целевой детерминации поведения человека были заложены работами С.А. Рубинштейна о детерминации жизненного пути человека (2003), А.Н. Леонтьева о целях и смыслах деятельности (1977), Н.А. Бернштейна о «модели потребного будущего» (1990), И.М. Фейгенберга о «вероятностном прогнозировании» (2011) и др. В их работах предложено принципиально иное методологическое решение проблемы целевой детерминации поведения человека, не выводимой из его прошлого опыта или личностных черт, но определяемой направленностью в

будущее. Такое понимание целевой регуляции поведения отвечает современным подходам в психологии личности, придавая целям динамический характер, определяемый в том числе и контекстуальными факторами.

Цели формируются и функционируют во взаимодействии субъекта и жизненной ситуации. Их изучение требует адекватных исследовательских решений, в частности феноменологических и смешанных подходов. В отличие от количественных моделей, ориентированных на выявление устойчивых характеристик, феноменологические исследования фокусируются на том, как цели переживаются, осмысливаются человеком и реализуются в конкретных жизненных контекстах.

В последние годы особое место в данной области занимают исследования, выполненные в русле интерпретативного феноменологического анализа (Interpretative Phenomenological Analysis, IPA). Их отличительной чертой является фокус на субъективной логике целеполагания в ситуациях жизненных переходов, прежде всего связанных с профессиональным становлением. Так, в работе Яннг (Yang, 2025), основанной на полуструктурированных глубинных интервью с молодыми взрослыми, находящимися на этапе перехода от высшего образования к профессиональной деятельности, целеполагание рассматривается как процесс активного профессионального становления. Автор показывает, что профессиональные цели формируются как динамическая психологическая система, в которой профессиональная идентичность задает направление деятельности, а профессиональная увлеченность обеспечивает эмоционально-мотивационную энергию для ее реализации. В условиях реальных профессиональных трудностей и неопределенности эти компоненты подвергаются постоянной рефлексивной переоценке, что приводит к корректировке стратегий и форм реализации целей.

Аналогичные выводы получены в исследовании Хуфф и соавт. (Huff et al., 2019), выполненном на материале интерпретативного феноменологического анализа опыта ранних профессионалов инженерной сферы, находящихся на этапе перехода от обучения к профессиональной деятельности. На основе анализа интервью с 7 участниками авторы утверждают, что профессиональные цели в данный период переживаются прежде всего как форма приверженности профессиональной идентичности, обеспечивающая чувство целостности и направленности «Я». Вместе с тем данная приверженность не исключает одновременного сосуществования других значимых жизненных измерений. Напротив, целеполагание разворачивается как процесс

постоянного согласования между профессиональными и внепрофессиональными аспектами жизни. Особенно отчетливо это проявляется в опыте женщин, для кого принятие профессиональных целей сопровождается выраженной напряженностью, связанной с ожиданиями в сфере семейных и гендерных ролей. Эти данные указывают на системный характер целеполагания, разворачивающегося в рамках целостного жизненного пространства личности.

В целом, существующие феноменологические исследования закладывают основу для понимания целей как процессуально и контекстуально организованного опыта. Вместе с тем большинство из них сосредоточено либо на одной жизненной сфере (прежде всего профессиональной), либо на специфических ситуациях жизненного перехода. В меньшей степени остается исследованным вопрос о том, каким образом цели, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности, образуют целостную систему, функционирующую в рамках единого жизненного пространства личности, и каким образом в этом процессе взаимодействует личность со своей жизненной ситуацией, какую роль играет культурный контекст. Именно этот аналитический фокус задает направление настоящего феноменологического исследования.

### **Дизайн исследования**

Цель исследования заключается в изучении опыта постановки и достижения целей человеком в собственной жизненной ситуации.

Для сбора данных было использовано полуструктурированное интервью. Анализ содержания интервью проводился с помощью интерпретативного феноменологического анализа.

На первом этапе методом снежного кома привлечены 23 респондента, с которыми проведены предварительные интервью. Далее осуществлялся целенаправленный отбор респондентов по следующим критериям: 1) принадлежность к российской или китайской культурной группе, 2) возраст от 20 до 40 лет, 3) способность четко и последовательно описывать свой опыт, переживания и представления, связанные с постановкой и реализацией жизненных целей.

В результате для основного интервью отобраны 12 респондентов (25–38 лет, средний возраст = 27,75 года), в том числе 6 представителей российской культуры, 6 представителей китайской. Все участники дали информированное согласие на участие в исследовании. Интервью проводилось очно или онлайн (Zoom, Tencent Meeting). Продолжительность каждого интервью составляла от 40 до 60 минут.

## **Процедура исследования**

Процедура исследования включала три этапа – проведение интервью, обработка и анализ содержания интервью.

Составлен конспект интервью, согласно которому интервью с российскими респондентами проводилось на русском языке, с китайскими – на китайском. Запись осуществлялась после получения согласия респондентов. После завершения интервью все аудиозаписи были транскрибированы в текст и использованы в качестве эмпирического материала исследования. Объем транскрипции составил более 110 тыс. слов.

Анализ содержания интервью включал четыре основных этапа: 1) многократное и детализированное прочтение всех интервью для формирования целостного понимания материала с целью обеспечения того, чтобы последующая интерпретация постоянно опиралась на нарративы самих респондентов; 2) выявление первичных тем, обобщение ключевых смыслов материала; 3) установление связей между первичными темами, их аналитическое обобщение, уточнение и проверка, в результате чего формировались обобщенные темы и разрабатывались таблицы, отражающие каждую из них и входящие в их состав подтемы; 4) построение нарративного описания, демонстрирующего взаимодействие между интерпретациями исследователя и тем, как сами респонденты описывают и осмысливают собственный опыт.

Исследование одобрено Этическим комитетом Санкт-Петербургского психологического общества (СПБПО). После завершения интервью и анализа выделенные темы и подтемы были переданы на экспертную оценку специалистам в области психологии. В процессе анализа учитывалась также рефлексивная позиция исследователя (Tracy, 2013).

## **Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе анализа мы стремились ответить на следующие вопросы: какие цели респонденты ставят перед собой в различных сферах жизнедеятельности и как целевая система представляется в их опыте? Как в этом процессе участники исследования взаимодействуют со своей жизненной ситуацией? Какую роль здесь играет культурный контекст?

Ответы на поставленные вопросы формируются на основе детального описания и последующей теоретической интерпретации полученных данных. Теоретическая интерпретация осуществляется через призму положений теории поля К. Левина, в частности концепта жизненного пространства, теории самодетерминации, а также других

релевантных подходов. Это позволило выстроить целостную аналитическую логику исследования, включающую: 1) проявление целей в различных сферах жизненного пространства; 2) структурные характеристики целевой системы; 3) Я-в-ситуации и 4) сходство и различия представителей российской и китайской культур.

### *1. Проявление целей в различных сферах жизненного пространства*

Целевая регуляция поведения человека может иметь разные проявления. В одних случаях цели означают внесение человеком изменений в свою жизненную ситуацию, изменения самого себя, стремление к достижению нового уровня в определенных сферах жизни или к избеганию определенных негативных последствий. В других случаях целью выступает сохранение или поддержание текущего состояния жизни и деятельности.

В нашем исследовании обнаружено, что, несмотря на уникальность личных устремлений, все 12 участников в той или иной форме ставят цели в основных сферах жизнедеятельности, в том числе 1) профессиональная и материальная, 2) межличностная и 3) персональная сферы. Данный результат подтверждается в ряде эмпирических исследований (Ebersole 1998; Wong, 1998; Emmons, 2005; Vaum, Stewart 1990; Debats, 1999 и др.). Однако наше исследование направлено на уточнение содержания конкретных целей, сформулированных респондентами в указанных сферах. На основе полученных данных проведен анализ того, как цели переживаются и организуются в субъективном жизненном пространстве личности.

Например, российская участница P1 в профессиональной сфере выражает стремление получить степень кандидата наук и в перспективе открыть собственный рабочий кабинет вместе с коллегами. В межличностной сфере ее цели включают вступление в брак с текущим партнером и рождение ребенка до достижения 30-летнего возраста. Кроме того, она отмечает важность разумного распределения времени на общение с друзьями в пределах своих личных ресурсов. В сфере личностного развития респондентка уделяет внимание эмоциональному состоянию и психическому здоровью, участвует в волонтерской деятельности в нерабочее время, в том числе в проектах, связанных с экологической проблематикой.

Помимо описания содержания целей в различных сферах жизнедеятельности, результаты исследования позволили перейти к анализу их целостного образования и проявления в жизненном пространстве. Установлено, что достижение целей в основных сферах жизнедеятельности

тельности взаимосвязано и представляет собой сложную, многокомпонентную структуру взаимодействий. Эти взаимодействия могут принимать различные формы: взаимную поддержку, взаимодополнение, конкуренцию или взаимоисключение и т.д.

Респондент P5 сообщил, что выбор им профессионального пути был обусловлен глубокой личной заинтересованностью в искусстве, а существующие межличностные отношения складывались преимущественно в процессе реализации профессиональных целей: *«То, чем я занимаюсь, важно для меня, потому что мне нравится то, чем занимаюсь... Для меня работа и учеба во многом определяют круг моего общения... Если я даже иду после работы куда-то отдохнуть, развлечься, то зову с собой кого-то из знакомых по работе»* (P5).

Согласно высказываниям китайской участницы K2, возможность свободно реализовывать свои профессиональные цели в значительной степени обусловлена поддержкой со стороны ее партнера, как в материальном, так и в эмоциональном аспекте: *«... все мое нынешнее саморазвитие строится на основе близких отношений с мужем. Если бы не эта связь, которая дает мне и свободу, и чувство безопасности, то, наверное, я бы сейчас, находясь в возрасте, когда пора заводить детей и работать, не могла бы позволить себе так по-своему, упрямо выбирать то, что мне самой хочется»* (K2).

Таким образом, независимо от характера взаимодействия между целями в различных сферах, они находятся в постоянной взаимосвязи и взаимном влиянии, формируя целостную динамическую систему индивидуального жизненного пространства.

## 2. Структурные характеристики целевой системы

Выделенные нами структурные характеристики целевой системы – напряженность, иерархичность и последовательность – позволяют более глубоко раскрыть динамический и системный характер жизненного пространства.

### 1) Напряженность целевой системы

Напряженность целей концептуально соотносится с эффектом незавершенного действия, описанным К. Левином и его учениками и получившим эмпирическое подтверждение в работах Б.В. Зейгарник и других ученых, изучавших незавершенные задачи (Зейгарник, 1981; Masicampo, Baumeister, 2011; Syrek et al., 2017 и др.). Согласно данному эффекту незавершенные действия запоминаются субъектом лучше, чем завершенные, а также сохраняют тенденцию к последующему завершению или восстановлению. В рамках настоящего исследования

цели рассматриваются как разновидность незавершенных действий, которые выступают в качестве «фокусов» в разных сферах жизни, постоянно притягивая к себе когнитивные, эмоциональные ресурсы индивида и направляя их на реализацию соответствующих стремлений.

Напряженность цели проявляется преимущественно в двух аспектах. Во-первых, в устойчивой когнитивной, эмоциональной и поведенческой вовлеченности индивида в деятельность, связанную с еще не достигнутой целью. Респондентка К1 отмечает, что даже в процессе выполнения повседневных дел она регулярно возвращается мыслями к своей незавершенной диссертационной работе, что сопровождается ощущением напряжения: *«Каждое утро просыпаясь, начинаю думать о своей диссертации. Часто напоминаю себе о диссертации, раз в 10–20 минут. Когда готовлю, слушаю музыку, смотрю детективы, она возникает в твоём мозге»* (К1).

Во-вторых, уровень напряженности напрямую связан со степенью внутренней идентификации личности с поставленной целью. Чем в большей степени цель обусловлена внутренней мотивацией, тем выше вызванная ею напряженность. В случае прерывания реализации внутренней цели, даже при наличии альтернативной цели, находящейся в процессе достижения, индивид, как правило, стремится вернуться к реализации первоначальной, внутренне значимой цели, при появлении соответствующих условий. Так, респондентка Р2 выражает неудовлетворенность своей текущей трудовой деятельностью и заявляет о намерении осознанно искать профессиональный путь, который в большей степени соответствовал бы ее внутренним ценностям и представлениям: *«... мне ближе то, что связано с изобразительным искусством, что-то такое более свободное, а в музее, где я работаю, очень много ограничений... и много вещей, с которыми я внутренне не согласна, конечно, это иногда сказывается на работе, на восприятии. Я думаю, что я со временем помечу и найду новое место работы»* (Р2).

## 2) Иерархичность целевой системы

Цели в различных сферах жизнедеятельности обладают иерархическим характером, между ними существует различие в степени значимости и срочности. Респонденты распределяют когнитивные, эмоциональные и поведенческие ресурсы между всеми целями не равномерно, эти ресурсы преимущественно направляются на достижение тех целей, которые в данный момент субъективно воспринимаются как более значимые.

Респонденты Р5 и К6 отмечают, что на данном этапе их жизненного пути реализация целей в профессиональной сфере является ос-

новой линией жизнедеятельности, вокруг которой выстраиваются цели в других сферах жизни: *«Работа во многом для меня образует как бы привычную рамку жизни, в которой я функционирую... собираюсь ли я строить семью в ближайшее время, то, наверное, нет, сейчас это слишком много времени и сил отнимает... Я хочу сначала закончить аспирантуру»* (P5); *«На данном этапе все мои планы в большей степени сосредоточены на работе... внимание больше уделяется работе, мы работаем 24 часа в сутки, свободное время также проводим в месте работы»* (K6).

Следует отметить, что значимость целей не является фиксированной, она подвержена изменениям под влиянием личного опыта, социально-культурных сценариев и иных личностных и контекстуальных факторов, т.е., приоритетность целей может динамически меняться со временем. P1 продемонстрировала динамику смещения акцентов в системе своих жизненных целей. Она указала, что на более раннем этапе своей жизни придавала первостепенное значение профессиональным достижениям. Однако с течением времени ее восприятие приоритетов изменилось – она постепенно пришла к осознанию важности близких отношений и семейной жизни: *«... происходит переоценка, хотя в какой-то момент для меня была работа важнее, чем переехать в другой город и расстаться с бывшим ради работы... сначала мне было важнее доказать самой себе, что я чего-то стою... сейчас вообще не так, как будто бы мне важно продолжить род и создать свою семью»* (P1).

### 3) Последовательность целевой системы

Цели в основных сферах жизнедеятельности обладают последовательностью. В целеполагании проявляется временная логика индивида – цели интегрируют в себе опыт прошлого и представление о будущем, воплощаясь в устойчивых формах настоящего.

Цели респондента P5 естественно переходят из одного этапа жизни в следующий: *«Сначала цель – закончить школу, потом цель – поступить в университет, закончить бакалавриат, поступить в магистратуру, закончить ее, поступить в аспирантуру и закончить аспирантуру... ближе к концу университета появилась цель найти работу, эта цель осуществилась, теперь цель на работе, со временем... продвигаться по карьерной лестнице... они [цели] прямо вытекают из того, что я делаю на постоянной основе»* (P5). При этом P5, как выше отмечено, рассматривает семейные планы как задачу следующего жизненного этапа. Респондентка K2 выстраивает свои цели в профессиональной сфере по временной логике, согласно которой будущие цели достигаются постепенно в соответствии с завершением этапных задач в настоящем: *«Я считаю, что все мои дальнейшие планы, будь*

*то карьера, семья или другие аспекты жизни, начинают строиться с момента, когда я получу диплом» (К2).*

Представленная схема (см. рис. 1) наглядно иллюстрирует системность и целостность жизненного пространства, а также демонстрирует, каким образом в его структуре проявляются содержание и структурные характеристики жизненных целей. Цветные стрелки, направленные на три ключевые сферы жизнедеятельности, символизируют притягательность и напряженность соответствующих целей для индивида, побуждающих человека инвестировать психологические и материальные ресурсы для их достижения. Толщина стрелок отражает субъективную значимость той или иной цели: чем толще стрелка, тем выше значимость цели для личности, а значит, тем больше усилий она готова вкладывать в ее реализацию. Кроме того, данная схема подчеркивает временную структуру жизненных целей. Личный опыт прошлого (отраженный в левой белой стрелке) и устремления в будущее (правая белая стрелка) оказывают совместное влияние на конструирование актуальных целей. Такая интеграция временных измерений позволяет целям не только отражать намерения текущего момента, но и одновременно включать в себя элементы прошлого опыта и будущих ожиданий, тем самым раскрывая динамическую и развивающуюся природу целевой структуры жизненного пространства.



Рис. 1. Динамический процесс постановки и реализации целей личности

Три структурные характеристики целей – напряженность, иерархичность и последовательность – находятся в тесной взаимосвязи и подвержены динамическим изменениям в зависимости от трансформации системы целей. Напряженность целей в конкретной жизнен-

ной ситуации, как правило, сосредоточена на наиболее значимых и срочных целях. Центр тяжести целеполагания в жизненном пространстве индивида перемещается в соответствии с доступностью ресурсов, ролевыми ожиданиями и изменениями внешней среды. В продольной (временной) перспективе цели демонстрируют динамическое развитие, следуя определенной временной логике, отражающей этапность, преемственность и логическую упорядоченность между целями.

### 3. Я-в-ситуации

В отличие от классических традиционных исследований, в нашем случае анализ интервью показал, что процесс постановки и достижения жизненных целей определяется сложным взаимодействием личностных и ситуационных факторов. В соответствии с теорией поля К. Левина, поведение человека является функцией личности (Р) и окружающей среды (Е):  $V = f(P, E)$ . Наши результаты подтверждают эту концепцию. Выявлены два взаимосвязанных блока факторов: 1) внутренние потребности и личностные особенности человека и 2) оценка личностью возможностей и ограничений жизненной ситуации. Эти два блока позволяют конкретизировать, какие именно аспекты «Р» и «Е» играют ключевую роль для респондентов в нашем исследовании.

Важно отметить, что разграничение личностных и ситуационных факторов в данном исследовании носит аналитический характер и обусловлено логикой изложения. В любой жизненной цели, описываемой респондентами, личностные и ситуационные аспекты выступают как взаимосвязанные компоненты единого процесса.

#### 1) Внутренние потребности и личностные особенности человека

В рассказах респондентов прослеживаются базовые психологические потребности, описанные в теории самодетерминации Деси и Райана: потребность в автономии, компетентности и связанности с другими людьми. Многие участники стремились к самореализации, что отражает потребность в компетентности и автономии. Например, Р6 четко выражает свою потребность в автономии: *«Я сейчас себя ощущаю более осмысленно, потому что я вижу смысл в каждом моем действии, я делаю выбор каждый день... Я стараюсь свою жизнь определять через вектор направления... мне хочется придерживаться одной линии»* (Р6). К2 старается строить научную карьеру, потому что ей важно быть компетентной и автономной в выбранной области: *«Я надеюсь, что смогу достичь определенного успеха в своей области»* (К2). Потребность в связанности проявилась

в сильном желании многих иметь близкие отношения, семью и дружбу. Почти все респонденты отмечали ценность дружеской поддержки или гармоничных отношений: *«Мои друзья, узнав, что я уезжаю в США, специально нашли время, чтобы встретиться со мной... В такие моменты я ощущаю, что я нужен, что я приношу пользу»* (К5).

Кроме потребностей, роль играют и черты личности такие, как перфекционизм, толерантность к неопределенности, эмоциональная чувствительность, склонность к риску или избеганию риска и т.д. К примеру, перфекционизм респондентки Р1 привел к тому, что она испытывает постоянное чувство несоответствия своим и чужим ожиданиям. Эта черта усиливает напряженность цели (тревогу из-за неидеально выполненных задачи) и оказывает влияние на ее стратегию (склонность откладывать дела из страха ошибки). В то же время К3 обладает высокой организованностью и внутренней дисциплиной. Она старается совершать каждое действие «правильно и полезно» для себя, вырабатывая тем самым чувство контроля и избегая уныния. Р2 приняла решение переехать в большой город для профессионального развития, этот шаг респондентка описывает как «выход из зоны комфорта», что показывает ее готовность к изменениям: *«у меня была хорошая работа, у меня была известность, меня многие знали в городе, приглашали все время, у меня очень хорошо там было в какой-то степени, и пришлось от многого отказываться»* (Р2).

Таким образом, индивидуальные различия во многом определяют, как именно человек формулирует цели и стремится к их достижению: он предпочитает безопасные задачи или предпринимает более рискованные действия; планирует детально или действует спонтанно, долго рефлексировать из-за неудач или гибко адаптируется.

## 2) Оценка личностью возможностей и ограничений жизненной ситуации

Под внешними факторами мы подразумеваем все элементы окружения, которые входят в субъективную оценку человека: семья и ближайшее окружение, социально-экономические условия, культурные нормы, состояние общества и даже политическая обстановка.

Семейный контекст оказался одним из наиболее значимых, особенно явно это наблюдается у китайских участников. Респондентка К3 открыто сказала, что ее стремление выйти замуж отчасти продиктовано желанием порадовать родителей: *«Мои родители надеются, что у меня будет своя семья. Я тоже хочу, чтобы их желание исполнилось...»* (К3).

Респондентка К1 принадлежит к национальному меньшинству, родители хотели бы, чтобы она вступила в брак в рамках своей этнической группы, но она сама ближе к ханьской культуре, поэтому сталкивается с дилеммой между родительскими традициями и собственной культурной идентичностью: «...*мои родители не хотят, чтобы я выходила замуж за парня другой национальности... На самом деле, у многих парней-ханьцев я замечала те качества, которые мне близки, но мои родители были против, и мне пришлось отказаться от этих отношений*» (К1).

Социально-экономические условия также определяют выбор целей. Респондентка Р2 приняла кардинальное решение – переехать из родного города в мегаполис – именно из-за ограниченных возможностей. В связи с этим, внешняя ситуация подтолкнула ее искать среду, где ее профессиональные цели можно с большей вероятностью реализовать: «... *сам город, он тяжелый, достаточно депрессивный, сложный... И постепенно все больше и больше людей, с которыми я взаимодействовала, дружила, танцевала, стали уезжать в разные другие города, все меньше и меньше окружения, с которыми мы вместе, соединены идеями и целями...*» (Р2). К4 в ходе интервью упоминает о давлении со стороны социальных норм и предвзятости в профессиональной и семейной средах к женщинам, которые существенно влияют на ее карьерные перспективы и эмоциональное состояние: «*Я ощущаю, что на женщин оказывается больше давления. Что бы ты ни сделала, всегда найдутся осуждающие... в одном коллективе женщины часто более компетентны, чем мужчины, но мужчины получают лучшее отношение и условия... Такое отношение влияет на мои карьерные перспективы, на мое положение в семье и на мое эмоциональное состояние*» (К4).

Важно подчеркнуть, что в процессе достижения целей респонденты демонстрируют тенденцию постоянного согласования своих личных стремлений с реальными обстоятельствами жизни (см. рис. 2). С одной стороны, личность подстраивает свои цели под ситуацию, соотнося собственные интересы и потребности с возможностями ситуации, например, Р2, сменившая город для лучшего саморазвития, и К3, которая на основе условий нынешней работы, своего стремления к стабильности и саморазвития приняла решение поступить на госслужбу.

С другой стороны, в процессе взаимодействия с жизненной ситуацией индивид может подвергать пересмотру как оценку собственной личности, так и интерпретацию внешнего контекста. Смерть отца К6 привела его к переоценке отношения к себе и своим целям, он осознал, что стал чрезмерно равнодушным из-за того, что долго ставил работу выше личных эмоций: «*Когда я понял, что смерть близкого человека*

оказала на меня очень слабое воздействие, это тоже стало для меня своего рода психологическим ударом... Возможно, это из-за того, что я долгое время не обращал внимания на собственные чувства» (К6). Это событие заставило его задуматься о необходимости уделять время своим чувствам и потребностям: «... и вдруг у меня появилась мысль: можно немного лучше относиться к себе... ведь уже давно у меня не было таких ощущений» (К6).

Анализ интервью показывает, что даже при сходных внешних обстоятельствах респонденты выстраивают разные стратегии взаимодействия с ситуацией. Р6 воспринимает переезд в Китай и связанные с этим трудности не как непреодолимый барьер, а как шанс вырасти личностно и профессионально. Он активно использует этот внешний вызов для самоактуализации. В то же время К1 следует намеченному пути, которым она не интересуется, не рискуя менять свою траекторию, поскольку она не готова принимать возможные неопределенности, связанные с таким изменением.

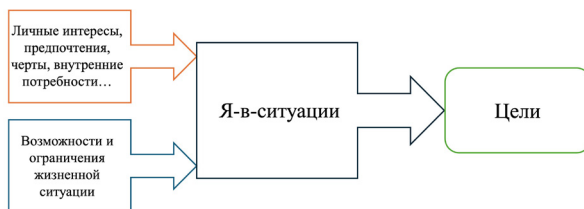


Рис. 2. Жизненные цели как результат взаимодействия личности и ситуации

При постановке и достижении целей респонденты применяют стратегию выбора и отказа, предполагающую соотнесение различных возможностей с готовностью принимать связанные с ними риски и ограничения. Респондентка К2 выбрала академическую карьеру, привлекающую ее свободой распределения своего времени, но при этом вынуждена справляться с постоянным давлением режима научной деятельности: «Моя основная мотивация работать в университете связана с гибкостью графика работы... Наверное, испытываю ежедневное давление, связанное с исследованиями... особенно если одновременно приходится заботиться и о семье. Но я готова это выдерживать, потому что получаю взамен то, что для меня важнее» (К2).

Можно сказать, что респонденты активно ищут баланс между своим «хочу» и «могу» в данных условиях. Взаимодействие личности и ситуации носит диалектический характер — человек одновременно

формируется средой и создает свою среду через собственную активность. Это соответствует современным психологическим подходам, подчеркивающим контекстуальность поведения человека, и формуле К. Левина  $V = f(P, E)$ .

#### 4. Сходство и различия представителей российской и китайской культур

Российские и китайские респонденты сходятся во мнении, что профессиональная самореализация, стабильные личные отношения и семейное благополучие являются ключевыми жизненными ориентирами. При этом для представителей обеих культур характерно стремление к балансу между различными сферами жизни и к достижению внутренней гармонии.

Респонденты демонстрируют сходные структурные характеристики жизненных целей – напряженность, иерархичность и последовательность. Цели различаются по приоритетности и воспринимаются как динамичные, изменяющиеся в зависимости от жизненных обстоятельств. Также отмечается осознание необходимости соотнесения целей с возможностями и ограничениями ситуации. Участники обеих групп проявляют готовность к адаптации целей и поведения, подчеркивая роль личностных ресурсов и социальной поддержки.

Однако в российской выборке акцент чаще делается на личностной автономии, творческом самовыражении и меньшей степени привязанности к строгим социальным ожиданиям. Например, как выразила респондентка Р2: *«Мне ближе то, что связано с изобразительным искусством, что-то более свободное»* (Р2). В китайской выборке чаще проявляется стремление к социальной стабильности и материальной безопасности, что находит выражение в предпочтении работы в государственных учреждениях. Как поясняет респондентка К1: *«Приоритетный вариант для меня – это поступить на госслужбу, потому что это стабильность, железная чашка риса»* (К1).

Интересно отметить, что при обсуждении смысла жизни российские респонденты чаще опираются на критерий осознанности личного выбора, описывая свои переживания и размышления: *«Моя жизнь не полностью осмысленная, многие процессы делаю на автомате... я стараюсь все-таки понять, почему я так делаю или почему у меня здесь не получилось»* (Р4). В то же время китайские респонденты чаще оценивают осмысленность своей жизни с точки зрения ее социальной и прагматической ценности. Как говорит К1: *«Моя жизнь пока не имеет смысла, поскольку осмысленная жизнь оставляет неизгладимый след в чьей-то памяти и может быть запомнена большинством»* (К1).

Соответственно, различия между российскими и китайскими респондентами в постановке и реализации целей касаются преимущественно их содержания, а также факторов и степени их влияния на целеполагание. В то же время структурные характеристики целей такие, как иерархичность, последовательность и напряженность, а также их контекстуальность, демонстрируют сходство обеих культурных групп.

### **Заключение**

Настоящее исследование, выполненное в русле интерпретативно-феноменологического анализа, направлено на понимание опыта постановки и реализации жизненных целей в контексте жизненной ситуации представителями российской и китайской культур. Результаты демонстрируют, что жизненные цели представляют собой контекстуально и процессуально организованную систему, формирующуюся в ходе взаимодействия личности и среды.

Выявлены три ключевые структурные характеристики целевой системы – напряженность, иерархичность и последовательность, – динамически изменяющиеся в зависимости от жизненных обстоятельств. Достижение целей предполагает постоянное согласование между внутренними потребностями личности и субъективной оценкой его возможностей и ограничений жизненной ситуации. Сравнительный анализ показал, что российские респонденты в большей степени ориентированы на автономию и самореализацию, тогда как китайские – на социальную стабильность, прагматизм и выполнение социально одобряемых ролей.

Несмотря на соблюдение методологических и этических требований, исследование имеет ограничения. Выборка представлена респондентами с высшим образованием, что ограничивает широту интерпретации результатов. Кроме того, кросс-культурный дизайн исследования не охватывает всего разнообразия вариаций целеполагания, что определяет перспективы дальнейших исследований – расширение выборки испытуемых и учет временной динамики.

### **Литература**

- Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990.
- Гришина, Н.В. Целевая регуляция поведения человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 3. С. 310–323.
- Зейгарник, Б.В. Теория личности Курта Левина. М.: МГУ, 1981.
- Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.

- Рубинштейн, С.А. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003.
- Фейгенберг, И.М. Человек Достроенный и этика. Цивилизация как этап развития жизни Земли. М.: Медицинское информационное агентство, 2011.
- Baum, S.K., Stewart, R.B. Sources of meaning through the lifespan // *Psychological Reports*. 1990. Vol. 67. No. 1. P. 3–14.
- Bürger, K. The stability and variability of goals in learning contexts: a systematic literature review and a quantitative investigation / In W. Schnotz, A. Kauertz, H. Ludwig, A. Müller, J. Pretsch (Eds.), *Multidisciplinary research on teaching and learning*. London: Palgrave Macmillan, 2015. P. 29–54.
- Debats, D.L. Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life // *Journal of Humanistic Psychology*. 1999. Vol. 39. No. 4. P. 30–57.
- Ebersole, P. Types and depth of written life meanings / In P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. P. 179–191.
- Emmons, R.A. Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion // *Journal of social issues*. 2005. Vol. 61. No. 4. P. 731–745.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., Schulz, R. A motivational theory of life-span development // *Psychological Review*. 2010. Vol. 117. No. 1. P. 32–60.
- Huff, J.L., Smith, J.A., Jesiek, B.K., Zoltowski, C.B., Oakes, W.C. Identity in engineering adulthood: an interpretative phenomenological analysis of early-career engineers in the United States as they transition to the workplace // *Emerging Adulthood*. 2019. Vol. 7. No. 6. P. 451–467.
- Kuhn, C., Hagenauer, G., Gröschner, A. Mentor teachers' achievement goal orientations for mentoring during the practicum // *European Journal of Teacher Education*. 2024. Vol. 47. No. 5. P. 970–987.
- Lee, E.J. Endorsement of achievement goals across secondary school years: applying a state–trait framework // *Journal of Research in Personality*. 2016. Vol. 64. P. 21–33.
- Lewin, K. A dynamic theory of personality: Selected papers // *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1936. Vol. 84. No. 5. P. 612–613.
- Masicampo, E.J., Baumeister, R.F. Unfulfilled goals interfere with tasks that require executive functions // *Journal of Experimental Social Psychology*. 2011. Vol. 47. No. 2. P. 300–311.
- Nerstad, C.G.L., Buch, R., Dysvik, A., Säfvenbom, R. Stability of individuals' definitions of success and the influence of perceived motivational climate: a longitudinal perspective // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1326.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: The Guilford Press, 2017.

- Syrek, C.J., Weigelt, O., Peifer, C., Antoni, C.H. Zeigarnik's sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impair employee sleep on the weekend through rumination // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22. No. 2. P. 225–238.
- Tracy, S.J. *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Chichester: Wiley-Blackwell, 2013.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., Niemivirta, M. Stability and change in achievement goal orientations: a person-centered approach // *Contemporary Educational Psychology*. 2011. Vol. 36. No. 2. P. 82–100.
- Wong, P.T.P. Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile / In P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 1998. P. 111–140.
- Yang, P. Striving for career establishment: young adults' proactive development under career identity and passion dynamics // *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15. No. 10. Article 1402.

### Сведение об авторах

*Чжоу Чжоу*, магистр, (психология личности, экзистенциальная психология), аспирант, кафедра психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; [zhouzhuolin97@gmail.com](mailto:zhouzhuolin97@gmail.com)

*Наталья В. Гришина*, доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; [n.v.grishina@spbu.ru](mailto:n.v.grishina@spbu.ru)

Zhou Zh., Grishina N.V.

Goal-setting in the Life space of the Individual:  
An Interpretative Phenomenological Analysis of the Experience  
of Representatives of Russian and Chinese Cultures

*St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia*

The relevance of this study lies in the need to better understand how life goals are formed and realized within an individual's life situation, as well as in the limited development of this issue in phenomenological and cross-cultural research. The aim is to explore the experience of setting and realizing life goals in key life domains among representatives of Russian and Chinese cultures, and to identify the structural characteristics of the personality's goal system.

The study was conducted using interpretative phenomenological analysis (IPA). The empirical basis included semi-structured in-depth interviews with 12

participants aged 25 to 38 ( $M = 27.75$ ) from Russian and Chinese cultural groups. The theoretical framework draws on Lewin's field theory and contemporary views of goals as a dynamic system.

The results show that life goals function as an integrated, dynamic, and context-dependent system within the individual's life space. Three structural characteristics were identified: tension, hierarchy, and sequence. Goal setting emerges as a process of continuous coordination between internal needs and perceived situational opportunities and constraints.

These findings suggest that the goal system serves as a mechanism organizing the individual's interaction with their life situation, reflecting the dynamic unity of the person and their life space, and contributing to cross-cultural research on goal setting.

*Key words:* goals, goal system, contextuality of goals, life situation, culture

*For citation:* Zhou, Zh., Grishina, N.V. (2026). Goal-setting in the Life space of the Individual: An Interpretative Phenomenological Analysis of the Experience of Representatives of Russian and Chinese Cultures. *New Psychological Research*, No. 2, 79–100. DOI: 10.51217/npsyresearch\_2026\_06\_02\_04

## References

- Baum, S.K., Stewart, R.B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3–14.
- Bernstein, N.A. (1990). *Physiology of movements and activity*. Moscow: Nauka.
- Bürger, K. (2015). The stability and variability of goals in learning contexts: A systematic literature review and a quantitative investigation. In W. Schnotz, A. Kauertz, H. Ludwig, A. Müller, J. Pretsch (Eds.), *Multidisciplinary research on teaching and learning* (pp. 29–54). London: Palgrave Macmillan.
- Debats, D.L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57.
- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. In P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 179–191). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Emmons, R.A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
- Feigenberg, I.M. (2011). *The completed human and ethics. Civilization as a stage in the development of life on Earth*. Moscow: Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo.
- Grishina, N.V. (2023). Goal regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 13(3), 310–323.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60.
- Huff, J.L., Smith, J.A., Jesiek, B.K., Zoltowski, C.B., Oakes, W.C. (2019). Identity in engineering adulthood: An interpretative phenomenological analysis of

- early-career engineers in the United States as they transition to the workplace. *Emerging Adulthood*, 7(6), 451–467.
- Kuhn, C., Hagenauer, G., Gröschner, A. (2024). Mentor teachers' achievement goal orientations for mentoring during the practicum. *European Journal of Teacher Education*, 47(5), 970–987.
- Lee, E.J. (2016). Endorsement of achievement goals across secondary school years: Applying a state–trait framework. *Journal of Research in Personality*, 64, 21–33.
- Leontiev, A.N. (1977). *Activity, consciousness, and personality*. Moscow: Politizdat.
- Lewin, K. (1936). A dynamic theory of personality: Selected papers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 84(5), 612–613.
- Masicampo, E.J., Baumeister, R.F. (2011). Unfulfilled goals interfere with tasks that require executive functions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(2), 300–311.
- Nerstad, C.G.L., Buch, R., Dysvik, A., Säfvenbom, R. (2020). Stability of individuals' definitions of success and the influence of perceived motivational climate: A longitudinal perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1326.
- Rubinstein, S.L. (2003). *Being and consciousness. Human and world*. St. Petersburg: Piter.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Syrek, C.J., Weigelt, O., Peifer, C., Antoni, C.H. (2017). Zeigarnik's sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impair employee sleep on the weekend through rumination. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 225–238.
- Tracy, S.J. (2013). *Qualitative research methods: Collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., Niemivirta, M. (2011). Stability and change in achievement goal orientations: A person-centered approach. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 82–100.
- Wong, P.T.P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P.T.P. Wong, P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yang, P. (2025). Striving for career establishment: Young adults' proactive development under career identity and passion dynamics. *Behavioral Sciences*, 15(10), Article 1402.
- Zeigarnik, B.V. (1981). *Kurt Lewin's Personality Theory*. Moscow: MGU.

### Information about the authors

Zhuolin Zhou, Master's degree (Personality Psychology, Existential Psychology), PhD student, Department of Personality Psychology, St. Petersburg State Univer-

sity, St. Petersburg, Russia; bld. 7–9, Universitetskaya Emb., St. Petersburg, Russia, 199034; *zhouzhuolin97@gmail.com*

*Natalia V. Grishina*, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Personality Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 7–9, Universitetskaya Emb., St Petersburg, Russia, 199034; *n.v.grishina@spbu.ru*