

Виклейн М.В., Гришина Н.В.

Смысловая функция целеполагания в повседневной активности

Vikleyn M.V., Grishina N.V.

The conceptual function of goal setting in everyday activities

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Находясь в потоке масштабных изменений реальности и адаптируясь к ним, в том числе к изменениям своего повседневного поведения, жизненных планов и жизненных целей, человек решает различные проблемы, тем самым повышая эффективность своей жизнедеятельности. Высокая динамичность повседневной жизни постоянно ставит человека перед необходимостью пересмотра и уточнения своих целей и стратегий их достижения. Участники исследования ($N = 110$) входят в категорию молодые взрослые (возраст от 18 до 30 лет) и являются студентами различных образовательных направлений. К количественным методам исследования относятся: опросник 2019 года Д.А. Леонтьева и А.Е. Шильманской «Жизненная позиция личности»; методика «Realness» Кристофера Хопвуда и Эвана Гуда. Обработка данных включала корреляционный анализ, факторный анализ и регрессионный анализ. Качественные методы представлены авторским феноменологическим полуструктурированным интервью. Изучение особенностей переживания личностью опыта целеполагания осуществлялось по итогам анализа феноменологического интервью. Были выявлены такие семантические единицы, как мысли, чувства, действия, отражение ценностей в целях, способность влиять на свою жизнь, удовлетворенность жизнью, удовлетворенность повседневным, страх перед будущим, отсутствие влияния на жизнь, затруднения в постановке целей. В результате была подтверждена смысловая функция целеполагания в повседневной активности. Смысловая насыщенность жизни связана с показателями жизненной позиции личности и показателями аутентичности. Людям свойственно формулировать цели согласно своим ценностям.

Ключевые слова: цель, ближние и дальние цели, аутентичные цели, смысл жизни, повседневная активность

Для цитирования: Виклейн, М.В., Гришина, Н.В. Смысловая функция целеполагания в повседневной активности // Новые психологические исследования. 2024. № 2. С. 60–81. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_02_03

Введение

Многомерность современного мира, представленная контекстуальной множественностью, определяет нашу жизнь как полную выборов, решений и задач. Интенсивное развитие Интернета, социальных сетей, деятельность средств массовой информации оказывают влияние на человека в виде больших потоков информации, трансляции ложных ориентиров, навязывания ценностей, мнений и потребностей. Безусловно, такое положение дел вносит хаос в формирование человеком осознанной и продуктивной жизненной стратегии.

Возможно ли обретение чувства удовлетворенности и смысловой насыщенности жизни в случае отсутствия согласованности жизненных целей человека между собой и потери ценностных опор?

Проблема целеполагания является недостаточно разработанной в современной системе научного знания. Для анализа направленности саморазвития важно изучение составляющих систем построения целей человека, согласованности ближней и дальней перспектив его развития.

Повышенный интерес к проблеме целеполагания находит свое отражение в работах отечественных и зарубежных психологов (Абульханова, 2001; Гришшина, 2023; Леонтьев, Сучков, 2015; Рубинштейн, 1946; Moore, 2020; Little, 1983 и др.).

Значимость представленной темы исследования обусловлена как высокой изменчивостью разнообразных факторов внешнего мира, так и новыми требованиями к трансформации личности, индивидуальными запросами человека. Таким образом, изучение процесса повседневного целеполагания и его отражения на ощущении человеком собственного жизненного благополучия и наполненности своего ежедневного существования смыслом является крайне актуальным.

Понятие и виды целей

Цели человека всегда являлись пристальным объектом исследования в психологии, педагогике, философии и других науках. Мечты стимулируют определение вектора развития человека, но лишь трансформация мечты в цель позволяет следовать этому вектору.

Мечта – это тот образ, через который мы привыкли обозначать сферу желаемого, однако, имея в основе реалистичный деятельный компонент, становится организующей направляющей на пути задуманного.

Формирование образа будущего человека, а также его представление о собственных жизненных целях являются источниками смыслообразования и фактором его психологического благополучия. Безусловно, образ желаемого результата цели всегда субъективен.

Согласно А.Н. Леонтьеву, цель понимается в психологии как представление об идеальном результате деятельности, она всегда осознанна и выполняет функцию направления (Леонтьев, 1983). Н.В. Гришина описывает цель как ключевой регулятор активности человека (Гришина, 2023).

О.К. Тихомиров писал о том, что понятие цель становится одним из центральных понятий лишь той психологической науки, которая рассматривает сознательную деятельность человека в качестве основного объекта изучения (Тихомиров, 1995).

Фокусировка на цели – качество человека, способного добиться выдающегося результата в любом деле, стать профессионалом. Стивен Кови, автор бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей», отмечает навык определения конечной цели перед началом любого дела как важнейший (Кови, 2006). Именно понимание и формулирование достижимой цели обеспечивает для деятельности нужное направление, гарантирующее результат.

Рассуждая о том, что обязательным условием начала деятельности является наличие цели, можно предположить, что первым этапом формирования готовности к деятельности является определение цели (Никитина, 2011). В свою очередь, конструирование системы целей, соотносимых и согласованных друг с другом, выстроенных в специфическую иерархию, называется процессом целеполагания.

Целеполагание направлено на прогнозирование хода процесса, анализ условий деятельности, самооценку рационального расходования сил и индивидуальных возможностей человека. Может быть рассмотрено как один из компонентов функциональной системы способностей, являющийся определяющим процесс формирования психологической системы деятельности (Шадриков, 2007).

С.А. Рубинштейн определяет целеполагание как важнейший процесс, влияющий на успешность выполнения той или иной деятельности и происходящий на сознательном уровне. Это ценное умение, которое проявляется в самостоятельном навыке человека в постановке и достижении социально значимых целей (Рубинштейн, 1946). Согласно С.А. Рубинштейну, целеполагание обеспечивается на внутреннем и внешнем уровнях. Первый ответственен за цели, опосредованные самоконтролем, а второй предполагает постановку конкретных целей.

Все цели человека, по мнению А.Н. Леонтьева, сосредоточены в «зоне целей», включающей в себя как общие цели с ориентацией на внешний мир такие, как самосохранение, размножение, самореализация, и частные цели с ориентацией на личные события – стремления, потребности, желания и установки человека (Леонтьев, 1983).

Еще один представитель деятельностного подхода – О.К. Тихомиров – предлагал рассматривать цели с позиции «внешних» – когда цель ставится перед другим человеком – и «внутренних» – когда постановка цели фиксируется перед самим собой (Тихомиров, 1995).

Изменения в подходе к изучению феномена целей и начало изучения целей как направляющих активность человека, ориентированную на будущее, связаны с «моделью потребного будущего» (по Н.А. Бернштейну) и идеями об ориентации на будущее И.М. Фейгенберга (Гришина, 2023).

Наибольший интерес в классификации целей представляют так называемые ближние и дальние цели развития человека. Ближняя перспектива развития – это цели, которые не требуют от человека большого количества времени и усилий для их достижения. Дальняя перспектива развития – цели сложные, требующие для своей реализации длительного времени и больших усилий.

Интересные выводы об изучении целей изложены в работах современных отечественных исследователей. В.Р. Манукян предлагает изучение индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования с помощью авторской методики (анкеты). Опыт применения методики, описанный в статье 2018 года, 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 (Манукян, 2018).

Д.А. Леонтьев в работе 2015 года, изучая постановку и достижение целей как фактор психологического благополучия, приходит к выводу о том, что достижение конгруэнтных целей приводит к большему психологическому благополучию и позитивным эмоциям (Леонтьев, Сучков, 2015).

Необычное исследование, посвященное изучению целей как персональных проектов, описано в статье «Личностные проекты молодых россиян и испанцев» 2021 года (Клементьева, Рязанцева, 2021).

Обобщенный вывод из анализа эмпирических исследований об изучении феномена целей, на наш взгляд, может иметь следующую формулировку: ставя перед собой различные жизненные цели и воспринимая их как образы конечных итогов и результатов жизни, человек таким образом конкретизирует главные этапы своего самоопределения и реализует жизненный сценарий.

Цели всегда являлись постоянным объектом внимания в гуманитарных науках. На более ранних этапах цели изучались применительно к конкретным задачам деятельности, ситуации. Однако это не было изучением жизненных целей, то есть целей более масштабного порядка, направленных на жизненные ситуации. Изменение данной тенденции происходит в тот момент, когда цель начинает пониматься как образ будущего, а человек определяется в ситуации, где в рамках своей повседневной активности он способен прямым образом влиять на достижение этого будущего.

Активность человека в повседневности

Рассуждая о важности изучения человеческой личности в условиях новой реальности, Д.А. Леонтьев полагает, что традиционная психология описывает статичного человека в системе статичных условий. По его мнению, необходима принципиально новая психология, описывающая изменяющегося человека и новое понимание личности в современном мире – личности в движении, не только в активной локомоции, но и во внутреннем движении, на внутреннем пути – откуда и куда (Леонтьев, 2010).

Т.Д. Марцинковская считает, что актуализирующим интерес к повседневности является то, что она дает возможность восстановить целостность жизненного пути и идентичности. Однако и в этом случае текучая транзитивность меняет мотивацию и интересы людей (Марцинковская, 2017). Психология повседневности, по мнению ряда авторов, должна рассматриваться как ключевое направление современного знания о личности, которое наилучшим образом позволяет описать и понять характерный образ мыслей, чувства и поведение, различающие людей (Гришина и др., 2018).

Повседневная активность как деятельность протекает в текущей жизненной среде, в ходе работы, досуга, в привычных способах и стереотипах деятельности, однако наряду с рутинной в ней присутствуют идеалы, ценности, стремления, достижения, любовь, радости творчества, экстремальные ситуации и «пиковые переживания». Фактически – это реализация жизненного сценария человека.

М.С. Гусельцева полагает, что именно ввиду этого некорректно было бы отождествлять повседневность с обыденностью (Гусельцева, 2017).

Жизненный контекст в психологии представлен областью мира повседневности человека и его жизненного пути (Гришина, 2017). Цели – то, что формируется и реализуется в жизненном контексте. Привычный, рутинный уровень деятельности и характерные для него цели трансформируются в задачи, поэтому смысл исследования ситуаций теряется в процессе того, когда становится понятным переход к глобальному, жизненному контексту. Такой подход позволяет с разных ракурсов увидеть, как работает целевая регуляция на различных уровнях личностной феноменологии.

Л.И. Анцыферова в своей статье «Психология повседневности», рассуждая об активности человека в повседневности и влиянии жизненного опыта на конструирование повседневной реальности, высказала мнение, что своеобразие личности проявится в том, каким увидит она жизненный мир после успеха и какие реакции вызовут у нее профессиональные удачи; какие формы активности она проявляет после ряда неудач и не откажется ли она от той «ценности» (темы, центрального стремления), которая оказалась в зоне недосягаемости (Анцыферова, 2004). Успех достижения целей в прошлом коррелирует с успехом постановки целей в будущем. Наш прошлый опыт удач или неудач задает установку на будущее.

Таким образом, невозможно рассматривать существование человека в разрыве от влияния жизненного контекста. Уровень субъектности личности может быть characterized степенью включенности человека в осознанное проживание собственной жизни, аутентичное существованию.

Аутентичность целей

Прислушиваясь к своей внутренней природе, человек стремится к аутентичности. Подчиняясь социальным установкам, влиянию толпы, мы заглушаем аутентичность, что неизбежно ведет к неблагополучию. Понятие «аутентичность» имеет греческое происхождение и означает истинный, настоящий, подлинный. В социальном смысле это проявляется в ресурсах успешности и приспособления, а в личностном смысле это влияет на ощущение человеком счастья.

Понятие «аутентичность» широко используется в работах экзистенциальной и гуманистической психотерапевтических теорий, означая оптимальный образ жизни (Гиньон, 2018).

Несмотря на сложность и многокомпонентность понятия, понимание достижения аутентичности просто и протекает через духовные потрясения, которые открывают человеку путь к его подлинности. Иными словами, рассуждая о стремлении человека к аутентичности, можно характеризовать его как стремление стать настоящим человеком, более значительным, чем он есть. В основе аутентичного развития человека лежит не модель выживания, а модель самовыражения. Актуализация самости человека заключается в том, чтобы прожить свою жизнь, будучи самим собой. Мартин Хайдеггер считал, что аутентичность – это не то, что парит где-то над нашей повседневностью, это то, что присутствует всегда в нашей жизни. Быть аутентичным означает быть свободным и быть самим собой (Хайдеггер, 2003).

Аутентичность означает свободное становление, отрицание любой наличной действительности, спонтанный выход за собственные пределы, полноту ответственности за свои действия. Раскрыть свою аутентичность означает полностью родиться. Стремление переживать собственную индивидуальность базируется на установке безусловного признания человеком собственной ценности. Ситуации, когда люди не считают человека заслуживающим уважения, автономной индивидуальностью, не замечают, оттесняют на задний план или, более того, ранят оскорбляя, вызывают ощущение потерянности и неуверенности в себе, агрессивные реакции злости, заносчивое, высокомерное, эгоистичное поведение, непринятие чужой точки зрения, обесценивание другого человека.

Таким образом, переводя понятие аутентичности в дискурс целеполагания, можно предположить, что человек, стремящийся к реализации аутентичных целей, наполненных для него персональным смыслом, ценностями, прислушивающийся к себе без оглядки на социальную общественность, может испытывать чувство «быть собой», настоящим, ощущать внутреннее согласие с собой.

В свою очередь аутентичные цели можно характеризовать как результаты, к которым человек реально движется, будучи при этом в полной гармонии и искренним с самим собой. Это подлинные цели, сформулированные самим человеком на основании его желаний, представлений о себе, своих ценностях, а не цели, внушенные социумом или же возникшие под влиянием каких-то внешних факторов.

Осмысленность жизни и смыслообразование

Отправной точкой нашей исследовательской проблемы является представление о том, что аутентичная активность человека, реализация его жизненных планов и целей в повседневной активности рождает смысл. М. Селигман предлагает различать три вида жизни – «приятная жизнь», «достойная жизнь» и «осмысленная жизнь», каждая из которых предполагает свой тип психологического благополучия (Гришина, 2016).

«Осмысленная жизнь» предполагает использование человеком своих сильных сторон во благо кому-то или чему-то, выходящему за пределы его собственной личности, что наполняет смыслом его существование (Карташева, Гришина, 2015). В. Франкл, в чьей теории личности тема смысла занимает центральное место, считает, что поиск и исполнение человеком смысла своей жизни может стать ведущей движущей силой его поведения (Франкл, 1990).

Таким образом, смысл, являясь важнейшим регулятором активности личности, при множественном его определении может быть описан как объяснение процессов жизни, интеграцию личной и социальной действительности, а также как жизненную цель и задачу.

Персональный, личностный смысл А.Н. Леонтьев видит в переживании повышенной субъективной значимости предмета, действия или события, оказавшихся в поле действия ведущего мотива (Леонтьев, 1975).

Взгляд на жизнь такого человека без сознательного осмысленного мотива и подчиненных ему целей – некое броуновское движение, которое никогда не прекращается, результат которого предсказать невозможно, оценить результативность усилий тоже (Нейфельд, Шляпина, 2021).

В контекстуальном ракурсе важно понимание того, что жизненные цели человека в конкретных ситуациях могут быть трансформированы в задачи на уровне жизненного, повседневного контекста. Однако на более глубинном, бытийном экзистенциальном уровне цели трансформируются в смыслы.

Можно предположить, что предпосылкой для возникновения смысла могут быть сформулированные аутентичные цели, реализуемые в аутентичных жизненных задачах. В таком случае, приближая нашу повседневность к аутентичному существованию, мы становимся ближе к обретению смысла.

Подвергая анализу различные человеческие цели, с легкостью можно обнаружить, что за каждой из них кроется нечто, находящее отражение в ценностно-смысловой сфере.

Ставя перед собой различные жизненные цели и воспринимая их как образы конечных итогов и результатов жизни, человек таким образом конкретизирует главные этапы своего самоопределения и реализует жизненный сценарий. Уровневая структура личности в соотношении с принципом контекстуальности позволяет описывать уровневые особенности целевой регуляции.

Вероятно, невозможно обрести смысл жизни один раз и навсегда. Однако наши жизненные цели способны порождать смыслообразующее насыщение. Если человек определяет свои ближние цели как соответствующие собственной подлинности, аутентичности, они могут стать источником формирования жизненного смысла. В том случае, если цели заимствованы, выстроены не с ориентацией на себя, а на других основаниях, вряд ли стоит относиться к таким целям как к смысловым проектам своей жизни.

Метод

Целью исследования было выявление взаимосвязи между реализацией целей в повседневной активности и чувством смысловой насыщенности. Дизайн работы предполагает комбинацию качественных и количественных методов анализа полученных данных.

Мы убеждены, что процесс целеполагания является уникальным опытом, затрагивает ценностные и смысловые уровни личностного переживания. Разумеется, исследуя большую группу людей с помощью количественных методов, невозможно соприкоснуться с оттенками чувств, мыслей и глубокой рефлексией так, как это становится возможным при проведении качественного исследования. Одновременно с этим, уловить значимые тенденции и отчетливо проследить взаимосвязи показателей становится доступным с помощью статистической обработки данных.

Такая многокомпонентная работа, предполагающая несколько разных этапов и включение в нее разных групп респондентов, позволила подойти к изучению исследовательской проблемы с различных методологических ракурсов, получить взаимодополняющие, интересные результаты и в полной мере позволила проверить гипотезы исследования:

- 1) Реализация человеком в повседневной активности своих отдаленных целей дает ему чувство смысловой насыщенности жизни;
- 2) Людям свойственно формулировать цели согласно своим ценностям;

3) Смысловая насыщенность жизни связана с гармонией с жизнью, целеполаганием и со способностью быть собой.

Эмпирическая часть исследования состояла из двух этапов:

1) Проведение полуструктурированного феноменологического интервью, целью которого было исследование особенностей переживания личностью опыта целеполагания;

2) Проведение онлайн-опроса. Цель второго этапа исследования – изучение и анализ актуальных жизненных целей респондентов, наполненности смыслом их жизни в текущий момент, а также взаимовлияние этих категорий друг на друга. Онлайн-опрос состоял из блока авторских вопросов о целеполагании, опросника «Жизненная позиция личности» (Леонтьев, Шильманская, 2019). (Блок авторских вопросов представлен в Приложении 1). Методика «Realness» была разработана и представлена в 2021 году группой исследователей Цюрихского университета (Швейцария) во главе с Кристофером Хопвудом и Эваном Гудом. Понятие «realness» описано как состояние «быть собой» и представлено как основная черта аутентичности личности (Hopwood, 2021).

Исследование проводилось в период с 10.11.22 по 10.03.24. В основной части приняло участие 110 человек в возрасте от 18 до 30 лет. Это две разные группы респондентов: 10 человек приняли участие в феноменологическом полуструктурированном интервью, 100 человек участвовало в онлайн-опроснике. Анкета опросника была создана в сервисе google forms. Ссылка на исследование распространялась в свободном доступе для всех заинтересовавшихся через учебные паблики ВУЗов Санкт-Петербурга в социальной сети ВКонтакте.

Метод контент-анализа использовался для обработки данных полуструктурированного интервью. Для обработки полученных в исследовании количественных данных использовались программы Excel и IBM SPSS Statistics 22.0. В процессе обработки применялись такие виды статистического анализа, как: корреляционный, факторный и регрессионный.

Результаты и обсуждение

Этап 1. Анализ текстов феноменологического интервью включал такие техники, как конденсация смыслов; категоризация значений и их кодирование (контент-анализ); подсчет частоты упоминания интересующих нас семантических единиц; выделение транслируемых в тексте тем; сравнение блоков отдельных высказываний, а также целей текстов между собой.

Посредством индуктивного кодирования, все значимые лексические единицы были объединены в *10 категорий*: удовлетворенность жизнью, мысли, отражение ценностей в целях, чувства, удовлетворенность повседневным целеполаганием, действия, способность влиять на свою жизнь, страх перед будущим, отсутствие влияния на жизнь, затруднения в постановке целей.

Респонденты делились своими мыслями и чувствами. Некоторые характеристики касались переживаний, связанных с затруднениями в постановке целей, страхом перед неизвестностью будущего, осознанием собственного влияния на свою жизнь и верой в отсутствие влияния и веру в заданность.

Примеры индуктивного кодирования категорий, включающие содержательную характеристику и частоту упоминания каждой, представлены на рисунке 1 и в таблице 1.

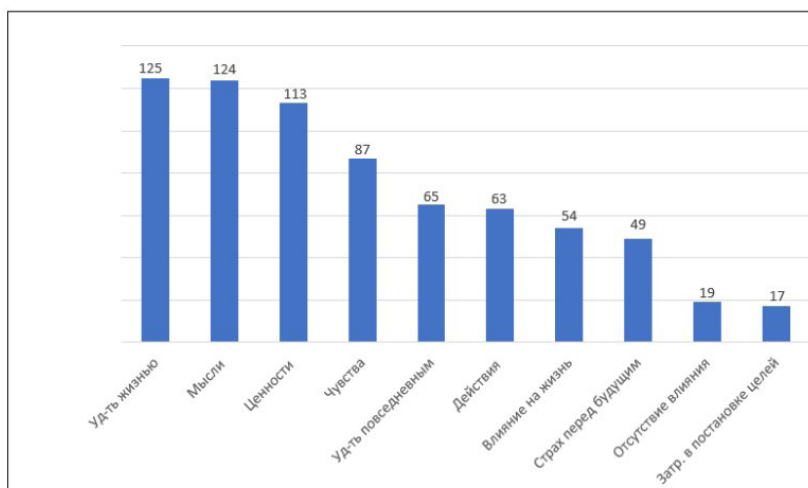


Рис. 1. Распределение частоты закодированных единиц

Категория «*Отражение ценностей в целях*» также является часто упоминаемой (см. табл.1). Фрагменты интервью, связанные с сопоставлением жизненных ценностей респондентов с озвученными ими целями, стали критерием попадания в данную категорию. Частота упоминания в текстах интервью 113.

Таблица 1. Пример индуктивного кодирования категории «Отражение ценностей в целях»

Название кода	Конденсация смысла	Закодированный фрагмент интервью
Отражение ценностей в целях	Сопоставление жизненных ценностей с поставленными целями	Функция целей в том, чтобы приносить пользу обществу. Многие мои цели связаны с волонтерской работой и службой Родине.
		...для укрепления семьи. Мои главные цели в жизни связаны с созданием крепкой семьи, где дети точно не будут брошены.
		Цель для человека должна быть определённым двигателем. Она должна лишний раз отрезвить и напомнить о ценностях.

Для многих оказалось важным ценностно-смысловое наполнение своих персональных целей. Респонденты, описывая функции целей или причину выбора именно такой цели, ссылались на соответствие данного выбора своим внутренним ценностным ориентирам.

По итогам проделанной работы нами были сделаны выводы о том, что тема удовлетворенностью жизни и тема целеполагания тесно переплетаются, показатель удовлетворенности жизнью имеет максимальное значение среди прочих. Категория мысли также ярко выражена, что говорит об акценте на когнитивной составляющей – респонденты много думают о своих целях, мысли такого типа занимают существенную часть их переживаний. И, наконец, высокий показатель категории «отражение ценностей в постановке целей» свидетельствует о том, что люди стремятся отразить в своих жизненных планах и целях значимые и имеющие ценностный смысл задачи. Эти данные подтверждают одну из наших эмпирических гипотез о том, что людям свойственно формулировать цели согласно своим ценностям.

Работа над авторским интервью позволила наилучшим образом для получения и интерпретации данных сформулировать блок открытых вопросов авторского онлайн-опросника для следующего этапа исследования.

Этап 2. Для выявления связи между смысловой насыщенностью жизни и активной жизненной позицией проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена (табл. 2).

Таблица 2. Корреляционный анализ (Спирмена) между показателями жизненной позиции личности и аутентичностью смысловой насыщенностью

Показатели ЖПЛ	Быть собой (Realness)
Гармония с жизнью	0,325**
Осознанность жизни	0,13
Активность жизненной позиции	0,205*

Примечание: ** Связь достоверна на уровне $p < 0,01$; * Связь достоверна на уровне $p < 0,05$.

Показатель «Быть собой» по тесту Realness тесно связан с Гармонией жизни и умеренно с Активностью жизненной позиции. Чем выше способность личности быть собой, тем активнее жизненная позиция и тем гармоничнее жизнь.

Для сокращения числа переменных за счет объединения нескольких вопросов был проведен факторный анализ методом главных компонент с применением вращения Варимакс и упорядочиванием переменных по убыванию и включением в таблицу только факторных нагрузок выше 0,4. Полученные в результате факторного анализа компоненты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Матрица повернутых компонент

	Компонента			
	1	2	3	4
Ощущение напрасной траты жизни	-0,790			
Смысловая насыщенность повседневной жизни	0,725			
Соответствие повседневной занятости целям	0,630	0,478		
Признание авторства жизни	0,556			
Связь ближних и дальних целей		0,753		
Отражение жизненных планов в целях		0,552	0,498	
Принятие отказа от целей		0,491		
Удовлетворенность реализацией ближних целей			0,860	

Следовать своим целям				0,689
Тревога о будущих целях				-0,639
Влияние на реализацию цели				0,529

По результату факторного анализа были выделены 4 компонента, совокупно объясняющих 55,6% всей дисперсии.

Они получили следующие названия:

1. Смысловая насыщенность жизни;
2. Целеполагание;
3. Удовлетворенность реализацией ближних целей;
4. Аутентичность целеполагания.

Для проверки гипотезы о связи гармонии с жизнью со смысловой насыщенностью жизни и с целеполаганием и способностью был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена (см. табл. 4).

Таблица 4. Значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена как связи между показателями тестов переменными смысловой насыщенности, целеполагания и аутентичности

Показатели по тестам ЖПА и Realness	Переменные, объединяющие вопросы анкеты, по результату факторного анализа			
	Смысловая насыщенность жизни	Целеполагание	Удовлетворенность от реализации ближних целей	Аутентичность целеполагания
Гармония с жизнью	0,584**	0,229*	0,077	0,078
Осознанность жизни	-0,056	0,140	0,003	0,014
Активность жизненной позиции	0,186	0,144	0,187	0,081
Быть собой (Realness)	0,432**	0,049	-0,064	-0,061

Примечание: ** Связь достоверна на уровне $p < 0,01$; * Связь достоверна на уровне $p < 0,05$

Смысловая насыщенность жизни тесно связана с показателем гармонии с жизнью ($R=0,584$; $p < 0,01$) и с показателем способности быть собой ($R=0,432$; $p < 0,01$). Чем выше уровень целеполагания, тем выше гармония с жизнью, тем выше смысловая насыщенность жизни и тем выше способность быть собой как проявления аутентичности бытия.

Для проверки гипотезы о связи смысловой насыщенности жизни и способности быть собой в результате регрессионного анализа была создана прогностическая модель с зависимой переменной насыщенность жизни с потенциальными предикторами: гармония с жизнью; осознанность жизни; активность жизненной позиции; быть собой (realness).

Полученная в результате регрессионного анализа модель значима ($p_{Fisher} < 0,01$). Коэффициент множественной корреляции $R=0,65$ показал тесную связь предикторов с независимой переменной (см. табл. 5).

Таблица 5. Коэффициенты регрессионной модели с зависимой переменной Смысловая насыщенность жизни

Модель	Не стандартизованные коэффициенты		Стандарт. коэфф.	t	p – уровень значимости
	B	Стд. Ошибка	Бета		
(Константа)	-3,392	0,444		-7,643	<0,001**
Гармония с жизнью	0,142	0,022	0,517	6,320	<0,001**
Быть собой	0,041	0,013	0,261	3,198	0,002**
а. Зависимая переменная: Смысловая насыщенность жизни					

Примечание: **Коэффициенты значимы на уровне $p < 0,01$

Регрессионное уравнение: $Y_{\text{СНЖ}} = - 3,392 + 0,142*ГЖ + 0,041*БС$

где $Y_{\text{СНЖ}}$ – смысловая насыщенность жизни

ГЖ – Гармония с жизнью

БС – Быть собой

Таким образом, был сделан вывод о том, что гармония с жизнью и способность быть собой влияют на смысловую насыщенность жизни.

Заключение

Современные теоретические концепции признают и подчеркивают важную роль максимального использования личностных

возможностей. Прежде всего, личность стремится обнаружить свои потенциальные возможности и применить их в различных сферах жизнедеятельности, стремясь к самоосуществлению, которое обеспечило бы эффективную жизнь.

Насколько откровенно каждый из нас может судить об аутентичности собственной жизни, целей направленности в рамках своей повседневной активности? Чем наполнен наш день? Представленное исследование было проведено с целью изучения смысловой функции целеполагания в повседневной активности, и полученные данные свидетельствуют о важности аспекта влияния процесса постановки целей на эффективное проживание собственной жизни. Полученные результаты красноречиво говорят о неоспоримой значимости возможности осуществления человеком собственных персональных проектов – ближних и дальних целей. Ежедневное конструирование жизни, проживание точки теперь в каждом моменте настоящего достойно того, чтобы быть замеченным на пути к построению долгосрочной стратегии жизни, уверенности в будущем.

В психологической литературе понятие цели имеет высокий рейтинг частоты упоминания, что свидетельствует об актуальности проведенного исследования и потребности в получении новых эмпирических данных.

Согласованность между ближними и дальними целями характеризует человека как обладающего способностями мыслить структурно, системно. Совершая определенные действия в настоящем, можно положительно влиять на ход событий в будущем. На наш взгляд, важным является нахождение именно своей аутентичной цели, созвучной собственному я, той цели, которая будет вдохновлять, наполнять энергией, даря ощущение потока, воодушевления и состояние включенности в деятельность.

Литература

- Абульханова, К.А. Время личности и время жизни. СПб.: Алетей, 2001.
- Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2004. С. 328–349.
- Гиньон, Ч. Аутентичность // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. 2018. № 1. С. 66–74.
- Гусельцева, М.С. Психология повседневности: методология, история, перспективы. Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 51. С. 12.

- Гришина, Н.В. Жизненный стиль: человек в контексте существования // Интегративный подход к познанию психологии человека. СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2017. С. 169–181.
- Гришина, Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности // Психологические исследования. 2016. Т. 9. № 48. С. 10.
- Гришина, Н.В., Костромина, С.Н., Мироненко, И.А. Структура проблемного поля современной психологии личности // Психологический журнал. 2018. Т. 39. № 1. С. 26–35.
- Гришина, Н.В. Целевая регуляция поведения человека // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. № 3. С. 310–323.
- Карташева, Ю.В., Гришина, Н.В. Экзистенциальные корреляты психологического благополучия // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. 2015. Т. 3. С. 57–62.
- Клементьева, М., Рязанцева, Е. Личностные проекты молодых россиян и испанцев: сравнительный анализ // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. № 2. С. 179–195.
- Кови, С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. М.: Альпина Диджитал, 2006.
- Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Леонтьев, А.Н. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1983.
- Леонтьев, Д.А. Личность в непредсказуемом мире // Методология и история психологии. 2010. № 3. С. 120–140.
- Леонтьев, Д.А., Сучков, Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 4.
- Леонтьев, Д.А., Шильманская, А.Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 90–100.
- Манукян, В.Р. Опыт исследования индивидуально-психологических особенностей целеполагания и жизненного планирования // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 57. С. 9.
- Марцинковская, Т.Д. Психология повседневности: оксюморон или новый тренд психологии // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 2.
- Нейфельд, А.Д., Шляпина, С.Ф. Теоретическое исследование процесса целеполагания // Сборник трудов LVI Студенческой научно-практической конференции «Успехи молодежной науки в агропро-

- мышленном комплексе», Тюмень, 12 октября 2021 года. Тюмень: Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2021. С. 300–304.
- Никитина, Т.А. Целеполагание как необходимый элемент психологической готовности к деятельности в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2011. № 3–1(31). С. 114–117.
- Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946.
- Тихомиров, О.К. Понятия «цель» и «целеобразование» в психологии // Хрестоматия по педагогической психологии / Сост. А. И. Красило, А. П. Новгородцева. М.: Междунар. пед. акад., 1995. С. 66–82.
- Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
- Хайдеггер, М. Бытие и время. Харьков: «Фолио», 2003.
- Шадриков, В.Д. Ментальное развитие человека. М.: Аспект-Пресс, 2007.
- Horwood, C. J., Good, E.W., Levendosky, A.A., Zimmermann, J., Dumat, D., Finkel, E., Eastwick, P.E., Bleidorn, W. Realness is a core feature of authenticity // Journal of Research in Personality. 2021. Vol. 92.
- Little, B.R. Personal projects: A rationale and method for investigation // Environment and behavior. 1983. Vol. 15. No. 3. P. 252.
- Moore, A., Holding, A., Verner-Filion, J., Harvey, B., Koestner, R. A longitudinal investigation of trait-goal concordance on goal progress: The mediating role of autonomous goal motivation // Journal of Personality. 2020. Vol. 88. P. 530–543.

Сведения об авторах

Марина В. Виклейн, магистрант кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; marinavikleyn@gmail.com

Наталья В. Гришина, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии личности, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; n.v.grishina@spbu.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Блок авторских вопросов онлайн-опросника

Для того, чтобы подробнее узнать о целях человека, об отношении человека к процессу целеполагания, вводный блок вопросов в интервью мы обозначили как «Блок Целеполагание»:

1. Подумайте и сформулируйте 5 Ваших ближних целей. Это те цели, которые представляют для Вас наибольшую актуальность, когда Вы думаете о временной перспективе развития на 6 месяцев.

2. Теперь подумайте и сформулируйте 5 Ваших дальних целей. Это такие цели, которые представляются Вам как наиболее желаемые для достижения во временной перспективе развития на 5–10 лет.

3. Теперь, когда перед Вами два списка целей – 5 ближних и 5 дальних, как Вы оцениваете согласованность между ними?

Для того, чтобы подробнее изучить степень удовлетворенности текущей жизнью человека, а также ощущение человеком наполненности смыслом его жизни, мы сформулировали второй блок вопросов – «Смысловая насыщенность жизни»:

1. Насколько Вы удовлетворены реализацией каждой из 5 ближних целей на данный момент? Чувствуете ли Вы что у Вас все под контролем? (касаемо ближних целей)

2. Как Вы думаете, если цель не вызывает у человека положительных эмоций, стоит ли продолжать заниматься ее достижением или лучше бросить ее?

3. Насколько, по Вашему мнению, Вы контролируете осуществление своих дальних целей?

4. Насколько целостно удалось отразить Вашу жизнь через призму перечисленных Вами целей?

5. Вы чувствуете себя автором своей жизни? 6. Чувствуете ли Вы, что проживаете каждый Ваш день максимально полно и он насыщен смыслом?

Для изучения взаимодействия процесса целеполагания, наличия жизненных ближайших целей и ощущения человеком наличия смысловой насыщенности жизни мы ввели третий блок вопросов – «Смысловая функция целей»:

1. Замечаете ли Вы связь между улучшением Вашего настроения и выполнением задач, которые приближают Вас к достижению Ваших целей?

2. Что Вы чувствуете, когда понимаете, что цель достигнута?

3. Мысли о будущих целях Вас тревожат?

4. Когда Вы лучше ощущаете себя: когда есть четкое представление-план о поставленных целях или когда Вы не планируете ничего и «плывете по течению»?

5. Как Вы думаете, не иметь никаких целей вообще — это нормально для человека?

6. Зачем, по-Вашему, нужны цели?

Vikleyн M.V., Grishina N.V.

The conceptual function of goal setting in everyday activities

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Being in the flow of social changes and adjusting to them through personal self-change, a person solves various adaptive problems, thus making his/her

life activity more effective. The high dynamism of everyday life requires daily engagement in setting and achieving various goals. The research is devoted to the study of human life goals and the semantic function of goal setting in everyday activity. The hypotheses aim to identify the relationship between the realization of goals in everyday activity and the sense of meaningfulness. The participants of the study (N = 110) are categorized as young adults between the ages of 18 and 30 and are students from various educational fields. Quantitative research methods include: the questionnaire “Life position of personality” by D.A. Leontiev, A.E. Shilmanskaya, and the “Realness” methodology by Hopwood Christopher J. and Good Evan W. Data processing included correlation analysis, factor analysis, and regression analysis. Qualitative methods are represented by the author’s phenomenological semi-structured interview. The study of the personality’s experience of goal-setting was carried out based on the results of the analysis of the phenomenological interview. Semantic units such as thoughts, feelings, actions, reflection of values in goals, ability to influence one’s life, satisfaction with life, satisfaction with everyday life, fear of the future, lack of influence on life, and difficulties in setting goals were revealed. According to the results of quantitative data processing, it was found that people who realize their distant plans in everyday activity feel a sense of meaningful saturation of life. People tend to formulate goals according to their values. The ability to be oneself is connected with an active life position, harmony with life, and meaningfulness of life. The realization of goals in everyday activity is influenced by harmony with life.

Key words: goal, near and far goals, authentic goals, meaning of life, daily activity

For citation: VIKLEYN, M.V., GRISHINA, N.V. (2024). The conceptual function of goal setting in everyday activities. *New Psychological Research*, No. 2, 60–81. DOI: 10.51217/npsyresearch_2024_04_02_03

References

- Abulkhanova, K.A. (2001). *Time of personality and time of life*. St. Petersburg: Aleteiya.
- Ansyferova, L.I. (2004). Psychology of everyday life: The life world of personality and “techniques” of its being. In *Personality development and problems of gerontopsychology* (pp. 328–349). Moscow: Izdatel'stvo “Institut psikhologii RAN”.
- Covey, S. (2006). *The 7 Habits of Highly Effective People: Restoring the Character Ethic*. Moscow: Al'pina Didzhital.
- Frankl, V. (1990). *Man in Search of Meaning*. Moscow: Progress.
- Grishina, N.V. (2016). Psychological well-being in existential understanding: Empirical features. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 9(48), 10.

- Grishina, N.V. (2017). *Life style: A person in the context of existence*. In *Integrative approach to the knowledge of human psychology* (pp. 169–181). St. Petersburg: Rossiiskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet im. A. I. Gertsena.
- Grishina, N.V. (2023). Target regulation of human behavior. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 13(3), 310–323.
- Grishina, N.V., Kostromina, S.N., & Mironenko, I.A. (2018). The structure of the problem field of modern personality psychology. *Psikhologicheskii Zhurnal*, 39(1), 26–35.
- Guignon, C. (2018). Authenticity. *Omskii Nauchnyi Vestnik. Ser. Obshchestvo. Istoriya. Sovremennost'*, 1, 66–74.
- Guseltseva, M.S. (2017). Psychology of everyday life: Methodology, history, prospects. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 10(51), 12.
- Heidegger, M. (2003). *Being and Time*. Kharkov: Folio.
- Hopwood, C.J., Good, E.W., Levendosky, A.A., Zimmermann, J., Dumat, D., Finkel, E., Eastwick, P.E., & Bleidorn, W. (2021). Realness is a core feature of authenticity. *Journal of Research in Personality*, 92.
- Kartasheva, Y.V., & Grishina, N.V. (2015). Existential correlates of psychological well-being. *Nauchnye Issledovaniya Vypusknikov Fakul'teta Psikhologii SPbGU*, 3, 57–62.
- Klementeva, M., & Ryazantseva, E. (2021). Personal projects of young Russians and Spaniards: A comparative analysis. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*, 11(2), 179–195.
- Leontiev, A.N. (1975). *Activity. Consciousness. Personality*. Moscow: Politizdat.
- Leontiev, A.N. (1983). *Selected psychological works*. Moscow: Pedagogika.
- Leontiev, D.A. (2010). Personality in an unpredictable world. *Metodologiya i Istoriya Psikhologii*, 3, 120–140.
- Leontiev, D.A., & Shilmanskaya, A.E. (2019). Life position of personality: From theory to operationalization. *Voprosy Psikhologii*, 1, 90–100.
- Leontiev, D.A., & Suchkov, D. (2015). Setting and achieving goals as a factor of psychological well-being. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 8(44), 4.
- Little, B.R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 252.
- Manukyan, V.R. (2018). Experience of research of individual-psychological features of goal-setting and life planning. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 11(57), 9.
- Martsinkovskaya, T.D. (2017). Psychology of everyday life: Oxymoron or a new trend of psychology. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 10(56), 2.
- Moore, A., Holding, A., Verner-Filion, J., Harvey, B., & Koestner, R. (2020). A longitudinal investigation of trait-goal concordance on goal progress: The

- mediating role of autonomous goal motivation. *Journal of Personality*, 88, 530–543.
- Neifeld, A.D., & Shlyapina, S.F. (2021). Theoretical study of the process of goal setting. In *Proceedings of the LVI Student Scientific and Practical Conference "Successes of Youth Science in Agroindustrial Complex"* (pp. 300–304). Tyuman: Gosudarstvennyi agrarnyi universitet Severnogo Zaural'ya.
- Nikitina, T.A. (2011). Goal setting as a necessary element of psychological readiness for activity in modern conditions. *Vestnik Cherepovetskogo Gosudarstvennogo Universiteta*, 3–1(31), 114–117.
- Rubinshtein, S.L. (1946). *Fundamentals of general psychology*. Moscow: Uchpedgiz.
- Shadrikov, V.D. (2007). *Mental development of man*. Moscow: Aspekt-Press.
- Tikhomirov, O.K. (1995). Concepts of "goal" and "goal formation" in psychology. In *Textbook on pedagogical psychology* (pp. 66–82). Moscow: Mezhdunar. ped. akad.

Information about the authors

Marina V. Vikleyn, Master's degree student, Department of Personality Psychology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 7–9, Universitetskaya Emb., St Petersburg, Russia, 199034; marinavikleyn@gmail.com

Natalia V. Grishina, Sc.D. (Psychology), 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