[Психологи на b17.ru](http://www.b17.ru/masters/)  [Котельникова Юлия Александровна](http://www.b17.ru/kotelokjuli/) Психолог — г. Санкт-Петербург

**Жизненные стремления как личностный конструкт. Методика диагностики.**

Раздел: [Общая психология](http://www.b17.ru/article/?razdel=5)

|  |
| --- |
| История развития представлений о человеке отводит одно из приоритетных мест взглядам на человека как на личность, рассматривая его в качестве субъекта активности. Поведение человека, его действия и намерения определяли ход развития не только его собственной жизни, но и всей истории. Жизнь каждого отдельного человека представляет собой элемент общей структуры жизни социума. Анализ целей, стремлений людей помогает найти ответы на общественные вопросы, способствуя более глубокому, системному, синтетическому рассмотрению личности человека.  Проблема жизненных стремлений (life aspirations) и методика их определения были разработаны английскими психологами Э. Деси и Р. Райаном в теории самодетерминации (Self-Determination Theory). Теория Э. Деси и Р. Райана является одной из наиболее известных и цитируемых на Западе, поскольку она раскрывает механизмы проявления активности субъекта. Теория самодетерминации трактуется как макротеория человеческой мотивации, связанная с развитием и функционированием личности в социальных условиях. Понятие самодетерминации философично и трудно поддается анализу, а тем более наблюдению, что стало одной из причин рассмотрения его психологической наукой только с начала 1940-х гг., в работе Э. Фромма «Бегство от свободы» [Фромм Э., 1995], который рассматривает свободу как свободу выбора. С 1980-х г.г. проблемой самодетерминации начала заниматься академическая психология на Западе. На сегодняшний день к изучению психологических основ самодетерминации проявлен интерес отечественных психологов, среди которых Д. А. Леонтьев [2000], В. И. Чирков и др.  Теорию самодетерминации называют макротеорией, поскольку она включает в себя ряд «подтеорий»: теорию когнитивной оценки (переживание автономии), теорию интринсивной мотивации (процесс интернализации внешней, экстринсивной мотивации), теорию базовых потребностей (содержание потребностей в самодетерминации, компетентности и отношениях с другими людьми), а также теорию ориентаций причинной связи (индивидуальные различия в тенденциях людей к независимому поведению и к ориентации на окружающую среду способами, которые поддерживают их самодетерминацию) [Гордеева Т. О., 2006; Ryan R. M.,  Deci E. L., 2000].  Самодетерминацию (или автономию) Э. Деси и Р. Райан определяют как ощущение и реализацию свободы выбора человеком способа поведения и существования в мире независимо от влияющих на него сил внешнего окружения и внутриличностных процессов [Дергачева О. Е., 2001; Deci E. L., Ryan R. M., 2000]. Д. А. Леонтьев [2000] указывает на близость понятий свободы как феноменологически переживаемого контроля над своим поведением и самодетерминации как объяснительного на собственно психологическом уровне рассмотрения «механизмов» свободы.  Авторы теории самодетерминации, опираясь на воззрения Р. Вудвортса [Woodworth R. S., 1918], Р. Уайта [White R. W., 1959] и Р. Де Чармса [deCharms R., 1968], предположили, что люди являются активными организмами с врожденными тенденциями к психологическому росту и развитию, которые стремятся справиться с требованиями окружающей среды и объединить данный опыт в личностные смыслы. Взаимодействие между активным организмом с тенденциями к психологическому росту и развитию и социальной средой служит основанием для идей о поведении, опыте и развитии в теории самодетерминации.  Понятие жизненных стремлений рассматривается Э. Деси и Р. Райаном как интегральное, не сводимое к целям или ценностям. Данные авторы придерживаются взгляда о существовании двух типов мотивации – внутренней и внешней. В соответствии с этими типами мотивации Э. Деси и Р. Райан выделили две группы жизненных стремлений – внутренние и внешние. К внутренним стремлениям они отнесли личностный рост, стремление к любви и привязанности, служение обществу и здоровье, определив данную группу как жизненные цели, обеспечивающие удовлетворение базовых психологических потребностей, а также способствующие личностному росту и психическому здоровью. Вторая группа стремлений – внешние – включает материальное благополучие, социальное признание посредством популярности (или известность) и физическую привлекательность (или внешность). Внешние стремления являются средствами достижения внешних по отношению к личностному Я целей, они имеют лишь внешние атрибуты благополучия и признания и не ведут к личностному росту. Оценка и достижение данных стремлений также зависит от реакций других людей [Williams G. C., Cox E. M., Hedberg V., Deci E. L., 2000].  К базовым психологическим потребностям Э. Деси и Р. Райан относят потребность в автономии (человек самостоятельно инициирует свою деятельность и контролирует собственное поведение), потребность в компетентности и эффективности (желание ощущать себя способным эффективно осуществлять деятельность) и потребность в значимых межличностных отношениях, в привязанности (желание получать поддержку и устанавливать надежную и значимую для индивида связь с другими людьми) [Deci E. L., Ryan R. M., 2000]. Их удовлетворение обеспечивает человеку ощущение благополучия и здорового развития, что также наблюдается в случае ориентации человека на внутренние стремления. Авторы указывают на то, что данная ориентация позволяет удовлетворить базовые психологические потребности.  Категория жизненных стремлений описывает как внутренне мотивированное, связанное с глубинным ощущением себя, так и внешне мотивированное поведение, затрагивая все сферы личности, начиная с внешних проявлений поведения и заканчивая ее «ядром». Представляя личность как организованную систему, одной из обязательных характеристик которой является иерархичность [Ломов Б. Ф., 2006], следует отметить также уровневую организацию личности. Понятие жизненных стремлений нельзя рассматривать как принадлежащее одному из уровней организации человека, оно пронизывает личность, являясь способом и средством выражения врожденных предпосылок побуждений человека, определенным образом влияя на степень их удовлетворения на всех уровнях, начиная с организменного и заканчивая личностным.  Говоря о жизненных стремлениях с позиции теории Э. Деси и Р. Райана, уместным будет кратко соотнести содержание стремлений с категориями, используемыми отечественными и зарубежными психологами. Это позволит определить место данного понятия в категориальной структуре психологии. Интегративный подход теории самодетерминации предоставляет возможность использовать данное понятие для системного анализа психических процессов. Подобный синтетический взгляд предложен в работах большого числа авторов, среди которых важное место занимают К. Хорни, Э. Фромм, Р. Ассаджоли, В. П. Зинченко, А. Маслоу, В. Н. Панферов, В. А. Аверин, Ф. Е. Василюк и многие другие. Е. Ю. Коржова [2004], осуществив анализ теорий личности, указывает, что значительное влияние на представление о личности также оказали православные мыслители.  Теория Э. Деси и Р. Райана дает возможность для ответа на вопрос Л. С. Выготского о том, как перейти от понимания мотивов, связанных с внешними силами, к управлению мотивацией самим человеком, объясняя процесс интеграции внешнего поведения во внутреннее, переход от внешних стремлений, проявляющихся, говоря словами Л. С. Выготского [2006], в натуральном плане поведения, к внутренним, характерным для культурного уровня. Жизненные стремления имеют свое место в направленности личности, описанной С. Л. Рубинштейном [2000]. Внутренние стремления несут на себе отпечаток идеалов, в то время как внешние стремления не поднимаются выше уровня интересов. В данном смысле слова В. Н. Мясищева о направленности личности крайне актуальны: «Если суть, ядро, глубина личности заключается в том, что пронизывает и определяет все ее поведение и всю жизнь, то ясно, что для одной структуры, более совершенной, это будут идейные побуждения, а для других – инстинктивные» [Проблема отношений человека и ее место в психологии, Мясищев В. Н., 1957, с. 198]. Описанный А. Ф. Лазурским механизм развития личности  как единства развития двух психологических механизмов (эндопсихики и экзопсихики, взаимные связи которых приводят к их взаимным превращениям посредством поглощения эндообластью экзоэлементов) имеет сходство с процессом интеграции внешней мотивации в направлении к внутренней, что является своеобразным переходом от взаимодействия со средой в форме отношений к внутренним позициям личности, к формированию ее внутреннего содержания в форме смыслов и жизненных стремлений. Определяя, вслед за Л. А. Коростылевой [2000], самореализацию как  осуществление возможностей развития Я посредством собственных усилий, содеятельности, сотворчества с другими людьми, социумом и миром в целом, можно полагать, что внутренние стремления имеют место на верхнем уровне самореализации (смысложизненной и ценностной), внешние же стремления данного уровня не достигают, в связи с чем полная самореализация для людей с более выраженными внешними жизненными целями является проблематичной.  Многочисленные исследования, проводимые в рамках теории самодетерминации, показывают следующие особенности, связанные с ориентацией человека на внешние либо внутренние жизненные стремления. Если люди ориентированы на внешние ценности в ущерб внутренним, то они имеют низкие показатели психического здоровья, которые проявлялись в низких самоактуализации и самоуважении, в депрессии, недостатке жизненной энергии и в неудовлетворенности жизнью. Также была установлена обратная зависимость: преобладание внутренних стремлений над внешними способствует психическому здоровью. Аналогичная тенденция наблюдается в отношении благополучия. Данные связи не зависят от пола и возраста человека [Deci E. L., Ryan R. M., 2000].  Исследования, направленные на анализ условий формирования жизненных стремлений, позволили обнаружить, что в социальной атмосфере, характеризующейся поддержкой самостоятельности подростков, наличием четких правил поведения и ясных критериев их оценки, последовательностью в их соблюдении, а также эмоциональной вовлеченностью в жизнь подростков, у них происходит успешное формирование внутренней мотивации, самостоятельности и саморегуляции. Стиль воспитания, при котором матери поддерживают автономию своих детей, эмоционально вовлечены в их воспитание, заботятся о них, «дают теплоту», способствует развитию внутренних стремлений [Kasser T., Ryan R. M., 1993] и меньшей вероятности поведения подростков, связанного с риском для их здоровья и жизни (курение сигарет, употребление алкоголя, марихуаны и ранние беспорядочные половые связи) [Williams G. C., Cox E. M., Hedberg V., Deci E. L., 2000].  Э. Деси и Р. Райаном предложен психодиагностический инструментарий для определения и оценки жизненных стремлений –  опросник «Индекс стремлений» («Aspirations Index»). Мы занялись культурной и языковой адаптацией данной методики для российского населения, что было согласовано с авторами теории самодетерминации.  Оригинальная версия опросника включает 35 утверждений, которые испытуемые должны оценить по семибалльной шкале. Каждое из семи жизненных стремлений (богатство, привлекательная внешность, известность, личностный рост, отношения, общество, здоровье) представлено пятью утверждениями. Участники оцениваются по 1) важности для них каждого из стремлений, 2) вероятности достижения представленной цели в будущем и 3) степени, в которой они уже достигли данной цели. На каждый вопрос им необходимо ответить соответствующим пунктом шкалы от 1 до 7 в направлении возрастания 1) важности, 2) вероятности, 3) достижения.  Процедура адаптации проводилась в следующей последовательности. На начальном этапе посредством нескольких независимых последовательных прямых и обратных переводов, экспертизы с участием специалистов в области русского и английского языков, а также психологов была создана тест-версия опросника «Индекс стремлений». Лингвистический аспект адаптации методики включал приспособление лексики и грамматики к возрастной и образовательной структуре россиян, учет коннотативного значения единиц и категорий. С помощью созданной тест-версии опросника были исследованы 416 человек (201 мужчина и 215 женщин), студенты Курского государственного медицинского университета, в возрасте от 18 до 25 лет. По результатам данного исследования мы изучили психометрические характеристики полученной методики.  Психометрическая адаптация включала анализ внутренней согласованности вопросов (утверждений), из которых составлена шкала, и проверку надежности – устойчивости (ретест).  Была проведена оценка внутренней согласованности опросника. α-коэффициент Кронбаха составил 0,97, что свидетельствует о согласованности каждого элемента с общим разбросом всей шкалы и о высокой надежности теста. Метод расщепления на две равные части (Split-half reliability) позволил установить показатели α-коэффициент Кронбаха 0,93 и 0,95.  Для получения факторной структуры был использован факторный анализ с вращением «Varimax», нормализацией по Кайзеру в модификации «анализ основных компонент», значимость факторных нагрузок больше 0,4. В результате факторного анализа были выделены два фактора, совпадающие с факторами, выделенными Э. Деси и Р. Райаном, которые можно обозначить как фактор «внешние стремления» и фактор «внутренние стремления».  В первый из них четко попали вопросы, отражающие содержание внешних стремлений: богатство, известность, внешность. В фактор «внутренние стремления» попали вопросы, отражающие содержание внутренних стремлений: личностный рост, отношения, общество. Вопросы шкалы «здоровье» были распределены между двумя факторами, однако чаще они попадали в фактор «внутренние стремления». Данная тенденция наблюдалась и в исследованиях авторов методики.  По результатам факторного анализа также было выделено семь факторов, что соответствует факторной структуре оригинальной версии опросника.  Для проверки ретестовой надежности – устойчивости через два месяца после исследования было проведено повторное тестирование 48 человек из первоначальной выборки (23 [мужчины](http://www.manrise.ru) и 25 женщин, средний возраст 21 год). Показатели ретестовой надежности по шкалам составили от 0,42 до 0,89. Все значения высокозначимы. Сдвигов по Т-критерию Вилкоксона не обнаружено.  Ниже приведен текст методики.  *Инструкция испытуемому*. У каждого человека есть долгосрочные цели и стремления, которые он надеется достичь в течение своей жизни. Далее по порядку представлены жизненные цели, и Вам следует ответить на три вопроса относительно каждой из них: а) Насколько эта цель важна для Вас? б) Какова вероятность того, что Вы достигнете ее в будущем? в) Насколько Вы уже достигли этой цели на настоящий момент? Пожалуйста, используйте следующую шкалу относительно каждой жизненной цели при ответе на каждый из этих трех вопросов:  вовсе нет               средне                очень  1      2      3      4      5      6      7    *Текст опросника*    1. Быть очень состоятельным человеком.  2. Развиваться и узнавать новое.  3. Стать известным(ой) широкому кругу людей.  4. Иметь надежных друзей, на которых можно рассчитывать.  5. Выглядеть молодо, скрывать признаки старения.  6. Работать на общественное благо.  7. Быть физически здоровым(ой).  8. Иметь дорогую собственность.  9. Оглянувшись назад в конце жизни, увидеть, что жизнь прожита не напрасно.  10. Вызывать восхищение у многих людей.  11. Разделить свою жизнь с тем, кого любишь.  12. Чтобы люди чаще говорили, как я привлекателен(на), получать комплименты.  13. Безвозмездно помогать нуждающимся людям.  14. Чувствовать себя в хорошей физической форме.  15. Быть материально успешным(ой).  16. Самостоятельно делать выбор, а не плыть по течению жизни.  17. Быть знаменитым(ой).  18. Иметь доверительные, близкие отношения.  19. Следовать моде в прическе и одежде.  20. Работать, чтобы сделать мир лучше.  21. Поддерживать свое здоровье и благополучие.  22. Быть богатым(ой).  23. Познать и принять себя таким(ой), как есть.  24. Добиться частого упоминания своего имени в СМИ.  25. Чувствовать, что есть люди, которые действительно любят меня и которых люблю я.  26. Добиться того, чтобы люди оглядывались на меня.  27. Помогать другим сделать их жизнь лучше.  28. Не часто болеть.  29. Иметь достаточно денег, чтобы купить все, что хочется.  30. Все больше осознавать, почему поступаешь так, а не иначе.  31. Вызывать восхищение окружающих.  32. Иметь глубокие, продолжительные отношения.  33. Обладать внешностью, которую другие находят привлекательной.  34. Помогать нуждающимся людям.  35. Вести здоровый образ жизни.    При обработке результатов используется ключ. Для каждого фактора показатели подсчитываются посредством суммирования баллов по каждому пункту.  *Ключ*  Фактор  Шкалы  Ответы  Богатство  Важность  Вероятность  Достижение  1а, 8а, 15а, 22а, 29а  1б, 8б, 15б, 22б, 29б  1в, 8в, 15в, 22в, 29в  Известность  Важность  Вероятность  Достижение  3а, 10а, 17а, 24а, 31а  3б, 10б, 17б, 24б, 31б  3в, 10в, 17в, 24в, 31в  Внешность  Важность  Вероятность  Достижение  5а, 12а, 19а, 26а, 33а  5б, 12б, 19б, 26б, 33б  5в, 12в, 19в, 26в, 33в  Личностный рост  Важность  Вероятность  Достижение  2а, 9а, 16а, 23а, 30а  2б, 9б, 16б, 23б, 30б  2в, 9в, 16в, 23в, 30в  Отношения  Важность  Вероятность  Достижение  4а, 11а, 18а, 25а, 32а  4б, 11б, 18б, 25б, 32б  4в, 11в, 18в, 25в, 32в  Общество  Важность  Вероятность  Достижение  6а, 13а, 20а, 27а, 34а  6б, 13б, 20б, 27б, 34б  6в, 13в, 20в, 27в, 34в  Здоровье  Важность  Вероятность  Достижение  7а, 14а, 21а, 28а, 35а  7б, 14б, 21б, 28б, 35б  7в, 14в, 21в, 28в, 35в  При интерпретации результатов используются нормы.  *Нормы*  Фактор  Шкалы  Норма  Богатство    важность вероятность достижение  26,5±6  24,5±5,6  17,9±8,3  Известность    важность вероятность достижение  21±7,1  20,3±6,3  16,4±6,7  Внешность    важность вероятность достижение  23,7±7  23,6±5,9  21,2±6,3  Личностный рост    важность вероятность достижение  29,8±4,5  27,9±4,7  22,8±5,1  Отношения    важность вероятность достижение  31,8±4,5  29,3±5  24,9±7,3  Общество    важность вероятность достижение  26±5,7  24,47±5,3  19,8±6,8  Здоровье    важность вероятность достижение  30,8±4,6  27,7±5,1  23,5±6,7    На основе представленной методики нами было проведено исследование, результаты которого свидетельствуют о достаточно высокой ее конструктивности и позволяют выявить некоторые новые закономерности, раскрывающие роль жизненных стремлений в организации деятельности, а также в структурировании личностных качеств.  Таким образом, в результате проведенной адаптации мы получили методику «Индекс стремлений», которая имеет высокие показатели надежности и валидности. Надеемся, что в дальнейшем данная методика будет использоваться в научной и практической деятельности отечественных психологов, позволяя достоверно диагностировать жизненные стремления.    УКАЗАТЕЛЬ ЛИТЕРАТУРЫ    *Выготский Л. С.* Лекции по психологии. М., 2006.  *Гордеева Т. О.* Психология мотивации достижения. М., 2006.  *Дергачева О. Е.* Основные положения теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Материалы VIII Международной конференции студентов и аспирантов по фундаментальным наукам «Ломоносов–2001». М., 2001.  *Коржова Е. Ю.* Психология личности: Типология теоретических моделей. СПб., 2004.  *Коростылева Л. А.* Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. СПб., 2000.  *Леонтьев Д. А.* Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000, Т. 21, № 1.  *Ломов Б. Ф.* Психическая регуляция деятельности: Избранные труды. М., 2006.  *Мясищев В. Н.* Проблема отношений человека и ее место в психологии // Вопросы психологии. 1957. № 5.  *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. СПб., 2000.  *Фромм Э.* Бегство от свободы. М., 1995.  *deCharms R.* Personal causation: The internal affective determinants of behavior. New York, 1968.  *Deci E. L., Ryan R. M.* The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11.  *Kasser T., Ryan R. M.* A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration // J. of  Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 65.  *Ryan R. M., Deci E. L.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55.  *White R. W.* Motivation reconsidered: The concept of competence // Psychological Reviews. 1959. Vol. 66.  *Williams  G. C., Cox E. M., Hedberg V., Deci E. L.* Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents // J. of Applied Social Psychology. 2000. Vol. 30.  *Woodworth R. S.* Dynamics of psychology. New York, 1918. |

**Котельникова Юлия Александровна**  ([Получить консультацию](http://www.b17.ru/kotelokjuli/#consultation))

Опубликовано на сайте: 5 октября 2013,  522 просмотра

**Другие статьи автора:**

[Жизненные стремления в структуре личности.](http://www.b17.ru/article/14185/) [Возможности исследования жизненных стремлений у больных хроническим соматическим заболеванием.](http://www.b17.ru/article/14187/)