

Исследование проблем в постановке целей студентами

Осипова Лариса Васильевна¹

Канд. психол. наук, доц. каф. философии, психологии и культурологии
ORCID: 0000-0002-3319-1523, e-mail: larisa.osipova2011@yandex.ru

Чернякевич Елена Юрьевна²

Канд. психол. наук, доц. каф. истории и философии
ORCID: 0000-0002-6300-4354, e-mail: Chernik.72@mail.ru

¹Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова, г. Санкт-Петербург, Россия

²Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования, раскрывающие проблемы поиска, осознания и постановки целей студентами первого курса. Актуальность исследования обусловлена изучением психологической природы качества жизни студентов в процессе их профессионального становления, так как отсутствие целей у учащихся связано с неудовлетворенностью жизнью. Изучены социально-психологические черты личности (Гиссенский тест), механизмы психологической защиты («Индекс жизненного стиля» Келлермана–Плутчика), способность ставить цели (методика «Смыслоразнообразие ориентации» Д.А. Леонтьева), дан анализ компонентов ценностно-смысловой сферы студентов (авторская анкета). Показано, что усиленно работающие механизмы психологической защиты, снижая осознание объективных событий, формируют черты, препятствующие процессу постановки целей, а, следовательно, и формированию зрелых черт личности. Выявлено, что наличие целей связано с положительной социальной репутацией студентов. Одновременное сочетание перспективных целей и субъективного благополучия личности качественно определяет взаимосвязь с ценностно-смысловой сферой: процессом жизни (интерес и эмоциональная насыщенность жизни), результативностью жизни (продуктивность и удовлетворенность самореализацией), локусом контроля, осмысленностью жизни.

Ключевые слова

Цель, благополучие, механизмы психологической защиты, смысло-жизненные ориентации, ценности, смысл

Для цитирования: Осипова Л.В., Чернякевич Е.Ю. Исследование проблем в постановке целей студентами // Вестник университета. 2023. № 1. С. 222–230.



Researching problems in setting goals by students

Larisa V. Osipova¹

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the Philosophy, Psychology and Cultural Studies Department
ORCID: 0000-0002-3319-1523, e-mail: larisa.osipova2011@yandex.ru

Elena Yu. Chernyakevich²

Cand. Sci. (Psy.), Assoc. Prof. at the History and Philosophy Department
ORCID: 0000-0002-6300-4354, e-mail: chernik.72@mail.ru

¹Admiral Makarov State University of Maritime and Inland Shipping, Saint Petersburg, Russia

²Saint Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering, Saint Petersburg, Russia

Abstract

The article presents the results of an empirical study that reveals the problems of searching, understanding and setting goals by first year students. The study is relevant because it studies the psychological nature of the quality of students' life in the process of their professional development, since the lack of goals among students is associated with dissatisfaction with life. The socio-psychological personality traits (The Giessen test), psychological defense mechanisms (Kellerman–Plutchik's Life Style Index), the ability to set goals (D.A. Leontiev's "Meaningful Life Orientations" methodology) were studied. The authors also analyzed the components of the students' value-semantic sphere (author's questionnaire). It is shown that the intensively working mechanisms of psychological defense, reducing the awareness of objective events, form features that impede the process of setting goals, and, consequently, the formation of mature personality traits. It was revealed that the presence of goals is associated with a positive social reputation of students.

Keywords

Goal, well-being, mechanisms of psychological defense, meaningful life orientations, values, meaning

For citation: Osipova L.V., Chernyakevich E.Yu. (2023) Researching problems in setting goals by students. *Vestnik universiteta*, no. 1, pp. 222–230.



ВВЕДЕНИЕ

Выбирая вуз для поступления, молодые люди ставят себе цели и начинают работать над ними, понимая, что от этого зависит исполнение задуманного и дальнейший жизненный путь. Поступив в учебное заведение, студент сталкивается со сложностями взрослой самостоятельной жизни и анализирует правильность своего профессионального выбора. В учебных буднях исчезает острота радости и появляется ощущение, что цель уже достигнута и желаний больше нет. Однако следует различать цель и желание: в первую очередь цель создает желания, а не наоборот [1].

Изучение проблем поиска, осознания и постановки целей студентами университета показало актуальность данной темы, так как 71,5 % опрошенных студентов первого курса ответили, что отсутствие цели приносит чувство неудовлетворения в их жизнь. Вместе с тем переживание субъективного благополучия является базовым субъективным конструктом, который отражает восприятие и оценку собственной деятельности и потенциальных возможностей человека [2]. В свою очередь, от наличия профессиональных целей зависит мотивация дальнейшего развития и повышение личной эффективности. В статье авторы рассматривают, какие личностные особенности студентов мешают им ставить цели.

В проблеме постановки целей психологи отводят особое место иерархии ценностей человека. Если жизненные цели и планы не реализуются, наличие ценностных регуляторов обеспечивает устойчивость личности в момент «кризиса нереализованности» [3]. Е.И. Головаха подчеркивает, что недостаточная сформированность представлений человека о своем будущем проявляется, прежде всего, в несогласованных ценностных ориентациях. Когда равные по значимости ценности конкурируют в сознании человека, ему трудно определить первоочередные направления деятельности [4, с. 260]. Постановка целей предполагает знание не только направления деятельности, но и ее идеального результата, которому соответствует определенное событие жизненного пути [5; 6].

Основным принципом теории постановки целей является то, что конкретные и сложные цели повышают производительность. Поэтому зарубежные авторы отмечают, что теория постановки целей является одной из наиболее практически применяемых теорий в области организационного поведения [7; 8]. Исследование китайских специалистов показало, что жизненная цель является эффективным значимым защитным фактором против интернет-зависимости, в то время как социальная поддержка может быть только косвенным [9]. По мнению К. Риффа, составление жизненного плана повышает качество достижения цели; тщательное и детальное планирование будущих целей также способствует возникновению субъективного благополучия [2]. Р. Эммонс в своем исследовании отношения между целями и субъективным благополучием заключает, что ориентация на счастье и на удовлетворение не являются первичными мотивациями, они вытекают из тех целей, которые человек ставит перед собой и к которым он привязан [10]. Согласно взглядам Э. Динера, мотивационная и эмоциональная сферы личности могут быть описаны с позиции того, к чему люди стремятся и чего стараются избежать в самых разнообразных сферах своей жизни [11]. Исследуя негативные события в жизни подростков, ученые пришли к выводу, что наличие определенной цели, максимальная идентификация с этой целью в подростковом возрасте способствуют удовлетворенности жизнью у подростков вне зависимости от гендерных особенностей и также являются профилактикой подростковой депрессии [12; 13]. По мнению К.М. Шелдона, именно конкордантные (соответствующие глубинному Я) цели являются естественным механизмом развития личности, обуславливающим ее переход на новый эволюционный уровень, так как их достижение сопровождается ростом психологического благополучия [14].

Размышляя над проблемой постановки целей, невозможно не затронуть проблему смысла в жизни и деятельности человека. Главным условием психического здоровья по В. Франклу является определенный уровень напряжения, возникающий между человеком и объективным смыслом во внешнем мире, который ему предстоит осуществить (через поставленную цель) [15]. В свою очередь, особенно интересующий нас и иллюстрирующий непосредственную связь цели и смысла подход М. Чиксентмихали связывает смыслообразование с созданием порядка в сознании через интеграцию своих действий в единое переживание потока. Порядок, по М. Чиксентмихали, достигается тремя путями [15]:

- первый – это наличие цели;
- второй – воплощение цели в действиях;
- третий, являющийся результатом первых двух, – внесение гармонии в сознание.

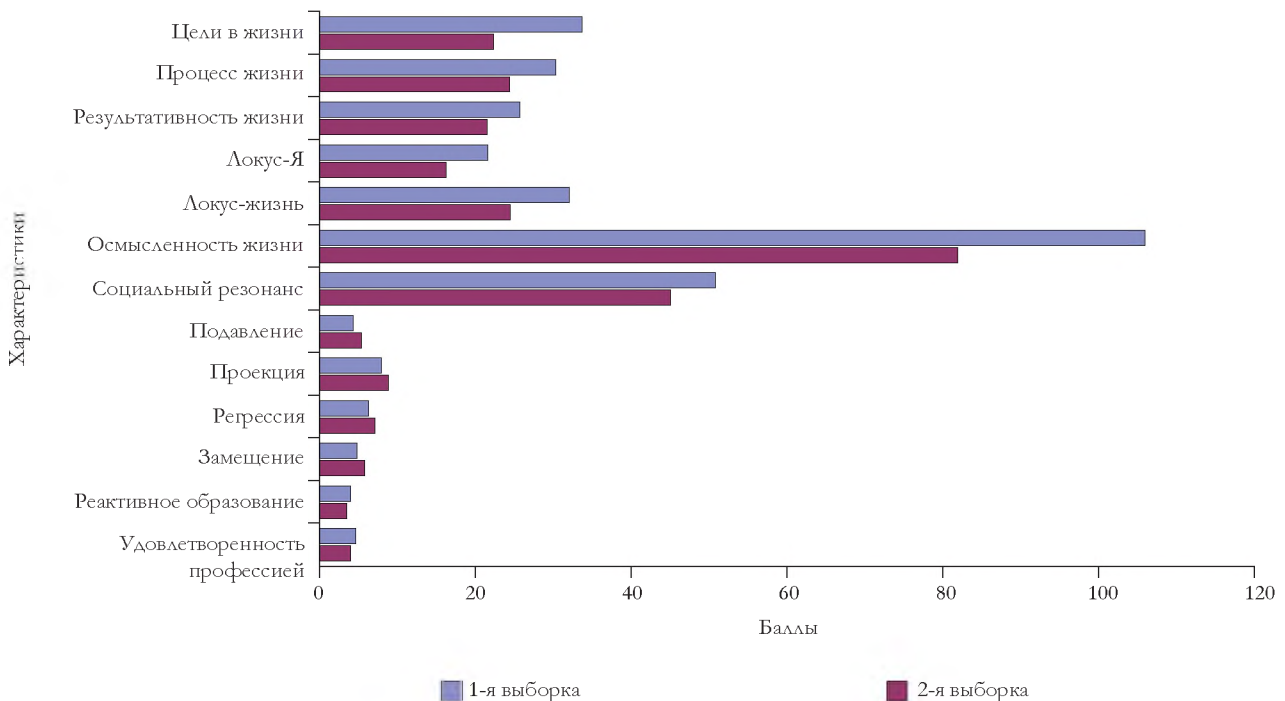
Целеустремленность в пожилом возрасте тоже является актуальным вопросом. Необходимо начиная со среднего возраста усиливать у людей тенденцию к получению жизненных смыслов и целей. Можно сказать, что целеустремленность, цели в жизни являются перспективными для изучения всех возрастов [16].

Авторами статьи выявлены некоторые факторы, положительно влияющие на постановку целей студентами, – это уровень эмоционального интеллекта, выявляющий способности понимать отношения, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Снижает уровень эмоционального интеллекта, а также и способность ставить цели, наличие алекситимии – трудности в определении и описании собственных чувств, фокусировка на внешних событиях, а не на внутренних переживаниях [17]. Недостаток исследований, которые раскрывали бы причины неспособности ставить цели, обуславливает актуальность данной статьи.

МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании участвовали 130 студентов первого курса, 60 юношей и 70 девушек (от 19 до 22 лет). Цель исследования – выявление причин, препятствующих постановке целей студентами. Для изучения проблем постановки целей применялась авторская анкета. Методика «Смыслжизненные ориентации» (далее – СЖО) Д.А. Леонтьева использовалась для диагностики наличия целей [18], для диагностики механизмов психологической защиты был выбран тест «Индекс жизненного стиля» Келлермана–Плутчика (далее – ИЖС) [19]. Для исследования социально-психологических характеристик студентов использован Гиссенский личностный опросник [20].

Сравнительный анализ ценностных ориентаций юношей и девушек по тесту Д.А. Леонтьева «Смыслжизненные ориентации» показал, что интересующая нас характеристика «Цели в жизни» не имеет значимых различий между юношами ($\bar{X} = 29,3$) и девушками ($\bar{X} = 27,7$). Далее нами были сформированы две выборки относительно среднего значения шкалы «Цели в жизни», равного 28,46 баллам: испытуемые со значениями по шкале «Цели в жизни» 29 баллов и выше (1-я выборка) и со значениями 28 баллов и ниже (2-я выборка). На рисунке 1 представлены результаты сравнительного анализа этих двух выборок, имеющие статистически значимые различия.



Составлено авторами по материалам исследования

Рис. 1. Сравнительный анализ выборок с высокими и низкими значениями по шкале «Цели в жизни»

Отметим, что у студентов, которые принадлежат к выборке со значениями по параметру «Цели в жизни» выше среднего, шкалы СЖО имеют значения близкие и выше нормативных значений (рис. 1) [18]. У этих студентов выражена положительная социальная репутация, популярность, способность

добиваться поставленных целей, они уважаемы и ценимы другими людьми (по шкале Гиссенского теста «Социальный резонанс»). Механизмы психологической защиты имеют значимые различия по «подавлению» страха, «регрессии», «замещению», «реактивному образованию». Защитный механизм «подавление» ($\bar{X} = 4,27$) у студентов, имеющих цели в жизни, близок к нормативным значениям (3–4) [19]. Таким образом, в этой группе уровень тревожности скорее оптимальный, необходимый для продуктивной работоспособности, что побуждает студентов к размышлениям о наличии целей в жизни. Удовлетворенность выбором профессии (вопрос из авторской анкеты) в данной выборке выше ($\bar{X} = 4,56$), чем в группе студентов, имеющих цели в жизни ниже среднего значения.

Обнаружено также, что в группе студентов, имеющих значение параметра «Цели в жизни» ниже среднего, показатель «подавление» страха выше нормативного ($\bar{X} = 5,40$), это создает проблемы в осознании своих действий и поступков, что может отразиться и на осмыслении целей, снижая продуктивность личности. Эти респонденты имеют более высокую «регрессию» ($\bar{X} = 7,1$). Возможно, эти студенты имеют неустойчивое, импульсивное настроение и поведение, автоматически перекалывают ответственность на чужие плечи. Такой стиль поведения негативно сказывается на способности самостоятельно ставить цели. Исследуемой группе в целом свойственно высокое «замещение» гнева ($\bar{X} = 5,76$).

В группе студентов с показателями выше среднего по шкале «Цели в жизни» (1-я выборка) уровень агрессивных эмоций ($\bar{X} = 4,84$) ниже по сравнению со 2-й выборкой ($\bar{X} = 5,76$), хотя и несколько выше нормативных значений. Показатель «реактивное образование» 1-й группы в целом также выше нормы. Интересен факт, что в 1-й выборке студентов с показателями выше среднего по шкале «Цели в жизни» уровень «реактивного образования», к сожалению, усилился по сравнению со 2-й выборкой. Можно предположить, что такое нормативное поведение, старательность и прилежание, за которым стоит страх не соответствовать общепринятым нормам поведения, дисциплинирует студентов, помогая им держать в локусе контроля цели жизни.

ОБСУЖДЕНИЕ

Выше было сказано, что механизм психологической защиты «Регрессия» снижает волевой контроль студентов, их инициативу, формирует зависимое поведение, неспособность принимать самостоятельные решения и отвечать за них. Поэтому в ходе исследования нами были сформированы две выборки. В одну из них вошли студенты с «регрессией», соответствующей норме (до 5 баллов включительно), а в другую – студенты, «регрессия» которых выше нормы (выше 5 баллов). Был выполнен сравнительный анализ выборок с помощью *t*-критерия Стьюдента (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ выборок с различным уровнем показателя «Регрессия»

Характеристики	Средний балл выборки «Регрессия в норме» (36 чел.)	Средний балл выборки «Регрессия выше нормы» (94 чел.)	<i>t</i> -критерий Стьюдента
<i>Смысложизненные ориентации</i>			
Цели в жизни	31,20	27,74	0,010
Процесс жизни	29,03	26,95	0,082
Локус-Я	20,46	18,63	0,034
Локус-жизнь	30,60	28,08	0,046
Осмысленность жизни	100,86	92,23	0,032
<i>Механизмы психологической защиты</i>			
Компенсация	4,24	5,04	0,051
Проекция	6,77	8,95	4,55
Замещение	4,00	5,64	0,0004
Интеллектуализация	6,37	5,59	0,076
Реактивное образование	3,27	3,98	0,063

Составлено авторами по материалам исследования

Обращает внимание большое число «регрессивных» студентов – 72 %. Все перечисленные характеристики анализируемых групп в таблице 1 по тесту СЖО и опроснику ИЖС, имеют статистически значимые различия. Студенты с высоким уровнем регрессии имеют недостаточно развитые характеристики по шкалам теста СЖО «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Локус-Я», «Локус-жизнь», «Осмысленность жизни». Механизмы психологической защиты у «регрессивных» студентов, кроме «интеллектуализации», работают более интенсивно.

Затем был выполнен анализ целей-смыслов студентов с различными уровнями механизма психологической защиты «Регрессия» (табл. 2).

Таблица 2

Анализ целей-смыслов студентов с различными уровнями механизма психологической защиты «Регрессия»

Цели-смыслы	Ранг	Средняя оценка ранга выборки «Регрессия в норме» (36 чел.)	Ранг	Средняя оценка ранга выборки «Регрессия выше нормы» (94 чел.)	t-критерий Стьюдента
Саморазвитие	1	1,97	2	2,47	0,0562*
Семья	2	2,05	1	1,75	0,1874
Карьера	3	2,70	3	2,74	0,8743
Друзья	4	3,08	4	3,00	0,7491
Статус	5	4,32	5	4,24	0,7362

Составлено авторами по материалам исследования

Из таблицы видно, что у «не регрессивных» студентов «саморазвитие» по рангу стоит на первом месте и значимо выше, чем у «регрессивных» студентов, далее идут следующие ранги – семья, карьера, друзья, статус. В свою очередь, «регрессивные» студенты на первое место ставят семью, саморазвитие – на второе место, что, возможно, подтверждает их психологическую зависимость от семьи, на помощь которой они надеются.

Далее авторов интересовал ответ студентов на вопрос: «Что (кто) помогает ставить цели?» (вопрос из анкеты). Учащиеся могли выбрать из нескольких вариантов ответа, а также предложить свой. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос анкеты: «Что (или кто) помогает ставить цели?»

Ответы студентов	Выборка «Регрессия в норме», % (количество человек)	Выборка «Регрессия выше нормы», % (количество человек)
Сами	63,9 (23)	50,0 (47)
Встречи	22,2 (8)	29,8 (28)
События	22,2 (8)	25,5 (24)
Родители	19,4 (7)	52,1 (49)
Друзья	16,7 (6)	31,9 (30)
Книги	16,7 (6)	28,7 (27)
Биографии великих людей	13,9 (5)	19,1 (18)
Свои варианты:	Кино – 2,8 (1); Музыка – 2,8 (1)	Кино – 2,1 (2); Вдохновение – 1,1 (1)
Всего	100,00 (36)	100,00 (94)

Составлено авторами по материалам исследования

Итак, в выборке студентов, у которых регрессия в норме ответ «сами» занимает первое место, на втором – «встречи» с интересными людьми и «события», а на третьем – «родители». В выборке «регрессия выше нормы» на первом месте – «родители», на втором – «сами» и на третьем – «друзья». Таким

образом, в выборке «регрессия в норме» преобладает самостоятельный подход в выборе и постановке целей, а в выборке студентов, у которых регрессия выше нормы, зачастую с целеполаганием помогают родители и друзья.

Проведенный корреляционный анализ позволил обнаружить отрицательные связи между показателями шкалы СЖО «цели в жизни» и механизмами психологической защиты – «подавлением» ($-0,22, p \leq 0,05$), «замещением» ($-0,22, p \leq 0,05$), «регрессией» ($-0,20, p \leq 0,05$). Отрицательная корреляционная связь показателей шкалы «цели в жизни» с «подавлением» выявляет наличие определенного (оптимального) уровня тревоги в виде беспокойства, что стимулирует респондентов к поиску нужных целей в жизни. Чем ниже значение по шкале «цели в жизни», тем выше «подавление» страха у респондентов. Поэтому вместо беспокойства – нарочитая бравада, невозмутимое спокойствие и дистанцированность от проблем [17]. В этом случае (отсутствие цели) эта корреляция обнаруживает отсутствие осознания студентами источника своего внутреннего неблагополучия. Таким образом, «подавление» имеет обратную корреляционную связь не только с «целями в жизни», но и, что логично, с «ощущением неблагополучия при отсутствии целей» ($0,20, p \leq 0,05$). Отрицательная корреляционная связь «целей в жизни» с «замещением» выявила агрессивное поведение у респондентов, которые испытывают затруднения при поиске целей в жизни. В основе «замещения» лежит недостаточно развитый волевой контроль. Агрессия – еще одна проблема, которая, лишает покоя, внутренней глубины, сосредоточения, снижает осознанное отношение к жизни. Отрицательная связь «целей в жизни» с «регрессией» выявляет несамостоятельность в принятии решений респондентами, у которых нет целей, неразвитый самоконтроль и ответственность за свою жизнь и поступки. «Регрессия» связана отрицательной корреляционной связью также и с другими шкалами СЖО: «процесс жизни» ($-0,22, p \leq 0,05$), «локус-Я» ($-0,27, p \leq 0,01$), «локус-жизнь» ($-0,27, p \leq 0,01$), «Осмысленность жизни» ($-0,26, p \leq 0,01$).

«Регрессию» можно считать самой яркой характеристикой исследования, она является интегративным показателем с максимальным количеством корреляционных связей (12): с «замещением» ($0,44, p \leq 0,001$), «проекцией» ($0,31, p \leq 0,001$), «компенсацией» ($0,19, p \leq 0,05$), «интеллектуализацией» ($-0,19, p \leq 0,05$) – одновременное сочетание регрессии и низкой «интеллектуализации» формирует поведение иррациональное и даже взбалмошное. Также авторами обнаружена положительная связь механизма психологической защиты «регрессия» с показателем «родители». Родители помогают ставить цели «регрессивным» студентам ($0,33, p \leq 0,001$). Для этой категории наиболее предпочтительной среди прочих целей-смыслов также становится «Семья» (положительная корреляционная связь с «регрессией» – $0,18, p \leq 0,05$). Все это подчеркивает зависимость студентов с высокой регрессией от семьи, родителей. А саморазвитие для этих студентов теряет свою ценность как цель и смысл, поэтому имеет отрицательную корреляционную связь с регрессией ($-0,20, p \leq 0,05$). Обратная связь регрессии с саморазвитием обусловлена генезисом развития регрессии, исключая инициативу и творческий поиск, которые так необходимы для саморазвития личности. Шкала «Цели в жизни» имеет положительную корреляционную связь с вариантом ответа «сам/свои интересы» на вопрос анкеты о том, кто или что помогает студентам ставить цели. Это еще раз подчеркивает самостоятельность студентов, способных ставить цели в жизни.

ВЫВОДЫ

По результатам исследования получены следующие основные выводы.

1. Студенты, имеющие цели в жизни, обладают хорошей самооценкой, сопровождаемой положительной социальной репутацией, их уважают и ценят люди.
2. При одновременном сочетании наличия глобальных перспективных целей и субъективного благополучия у студентов наблюдается яркая выраженность показателей по всем шкалам смысложизненных ориентаций: «цели в жизни» (придающие жизни осмысленность), «процесс жизни» (интерес и эмоциональная насыщенность жизни), «результативность жизни» (продуктивность и удовлетворенность самореализацией), «локус контроля – Я» (сильной личности, отвечающей за воплощение своих целей), «локус контроля – жизнь» (отсутствие фатализма), «осмысленность жизни».
3. Наличие целей у студентов сопряжено с оптимальным уровнем тревоги и напряжения, необходимым для хорошей работоспособности («подавление»), с устойчивостью, самостоятельностью и ответственностью в принятии решений («регрессия»), более спокойным неагрессивным (вдумчивым) эмоциональным фоном настроения («замещение»).

4. Студентам, испытывающим проблемы в постановке целей, присуща чрезмерная интенсивность механизмов психологической защиты; искажая восприятие реального мира, они формируют определенный комплекс личностных черт:

- неустойчивое зависимое поведение, сниженный уровень ответственности, импульсивность, слабость эмоционально-волевого контроля и инициативы, несамостоятельность в принятии решений («регрессия»);
- дистанцированность от проблем, нарочито невозмутимое спокойствие, бравада, отсутствие осознания источника своего внутреннего неблагополучия, слабое осознание действий и поступков («подавление»);
- импульсивное, неуправляемое агрессивное поведение, недостаточно развитый волевой контроль эмоций гнева и ярости («замещение»).

5. Высокая регрессия студентов снижает их показатели по шкалам смысложизненных ориентаций: «цели в жизни», «процесс жизни», «локус контроля – Я», «локус контроля – жизнь», «осмысленность жизни».

6. Регрессивное поведение студентов, неспособных ставить цели, связано с механизмами психологической защиты: «проекция» (критицизм, подозрительность, мизантропия, внутренняя напряженность) и «замещение» (слабый волевой контроль при раздражительности и агрессивности), сниженная «интеллектуализация» (не логичное, иррациональное поведение), «компенсация» комплексов неполноценности, возможно, с помощью фантазии.

7. Регрессия, купируя самостоятельность, инициативу и творческий поиск, имеет обратную корреляционную связь с саморазвитием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Механизм психологической защиты – регрессию – можно назвать одним из основных детерминантных факторов в исследовании. Отталкиваясь от него, можно объяснить такие явления, как зависимость студентов от семьи, нежелание нести ответственность за свое будущее, неспособность проявлять инициативу, самостоятельно принимать решения и многое другое. «Регрессия», купируя инициативу и творческий потенциал, препятствует саморазвитию личности. Это частично объясняет, почему человек не способен поставить для себя цели, почему у части студентов первого курса цели отсутствуют.

Полученные результаты дают понимание того, что работа с механизмами психологической защиты – это осознание их наличия у себя, способность честно ответить себе: чего я пытаюсь избежать в реальном мире, чем я недоволен, насколько разнообразны мои интересы, каковы привязанности и т.д. Результаты исследования позволят обратить внимание на внутриличностные процессы, для того чтобы в своей самостоятельной жизни студенты могли направить усилия на адекватное саморазвитие и самовоспитание. Полагаем, что для изучения психологической природы качества жизни необходимы дальнейшие экспериментальные исследования.

Библиографический список

1. Лебедева Е.А. Значение целей в жизни человека и в жизни организации. *International scientific review*. 2015;6(7):84–85.
2. Козлова Н.С., Комарова Е.Н. Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования. *Интеграция образования*. 2015;19-1(78):60–64.
3. Братусь Б.С. *Аномалии личности. Психологический подход*. М.: Никея; 2019. 912 с.
4. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности. *Психология личности*. 2000:256–269.
5. Бодаев А.А. *Основы социально-психологической теории*. М.: Международная педагогическая академия; 1995. 419 с.
6. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227–268.
7. Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия. *Психологические исследования*. 2015;8-44:1.
8. Welsh D., Bush J., Thiel C., Bonner J. Reconceptualizing goal setting's dark side: The ethical consequences of learning versus outcome goals. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2019; 150:14–27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.11.001>
9. Meng Xuan Zhang, Xinrui Wang, Shu M. Yu, Anise M.S. Wu. Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive Behaviors*. 2019;99:Article 106070. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>
10. Эммонс Р. *Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности*. М.: Смысл; 2004, 416 с.

11. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999;125(2):276–302.
12. Chen H-Y., Cheng C-L. Developmental trajectory of purpose identification during adolescence: Links to life satisfaction and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*. 2020;80:10–18 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.013>
13. Malin H., Morton E., Nadal A., Smith K.A. Purpose and coping with adversity: A repeated measures, mixed-methods study with young adolescents. *Journal of Adolescence*. 2019;76:1–11.
14. Sheldon K.M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;68(3):531–543.
15. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М.: Смысл; 2003. 488 с.
16. Wingo A.P., Wingo Th.S., Fan W., Bergquist Sh., Alonso A., Marcus M., Levey A.I., Lah J.J. Purpose in life is a robust protective factor of reported cognitive decline among late middle-aged adults: The Emory Healthy Aging Study. *Journal of Affective Disorders*. 2020;263;15:310–317 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.124>
17. Осипова Л.В. Эмоциональная составляющая в проблемах постановки целей. Сборник научных статей национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова». 2022;2:31–36.
18. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненные ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл; 2000. 18с.
19. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (пособие для врачей и психологов). Л.И. Вассермана (ред.). СПб.: ПНИ; 2005. 54 с.
20. Голынкина Е.А., Исурин Г.А., Кайдановская Е.В. и др. Гиссенский личностный опросник. СПб.: Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева; 1993. 22 с.

References

1. Lebedeva E.A. The value of goals in human life and in the life of an organization. *International scientific review*. 2015;6(7):84–85.
2. Kozlova N.S., Komarova E.N. Features of the subjective well-being of a person depending on the level of her education. *Education integration*. 2015;19-1(78):60–64.
3. Bratus B.S. *Personality anomalies. Psychological approach*. Moscow: Nikeya; 2019. (In Russian).
4. Golovakha E.I. Life perspective and value orientations of the individual. *Psychology of Personality*. 2000:256–269.
5. Bodalev A.A. *Fundamentals of socio-psychological theory*. Moscow: International Pedagogical Academy; 1995. (In Russian).
6. Deci E.L., Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000;11(4):227–268.
7. Leontiev D.A., Suchkov D.D. Setting and achieving goals as a factor in psychological well-being. *Psychological research*. 2015;8-44:1.
8. Welsh D., Bush J., Thiel C., Bonner J. Reconceptualizing goal setting’s dark side: The ethical consequences of learning versus outcome goals. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2019; 150:14–27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.11.001>
9. Meng Xuan Zhang, Xinrui Wang, Shu M. Yu, Anise M.S. Wu. Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive Behaviors*. 2019;99:Article 106070. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>
10. Emmons R. *Psychology of higher aspirations: motivation and spirituality of personality*. Moscow: Smysl; 2004. (In Russian).
11. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999;125(2):276–302.
12. Chen H-Y., Cheng C-L. Developmental trajectory of purpose identification during adolescence: Links to life satisfaction and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*. 2020;80:10–18 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.013>
13. Malin H., Morton E., Nadal A., Smith K.A. Purpose and coping with adversity: A repeated measures, mixed-methods study with young adolescents. *Journal of Adolescence*. 2019;76:1–11.
14. Sheldon K.M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995;68(3):531–543.
15. Leontiev D.A. *Psychology of meaning. Nature, structure and dynamics of semantic reality*. 2nd ed., rev. Moscow: Smysl; 2003. (In Russian).
16. Wingo A.P., Wingo Th.S., Fan W., Bergquist Sh., Alonso A., Marcus M., Levey A.I., Lah J.J. Pur- pose in life is a robust protective factor of reported cognitive decline among late middle-aged adults: The Emory Healthy Aging Study. *Journal of Affective Disorders*. 2020;263;15:310–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.124>
17. Osipova L.V. Emotional component in the problems of setting goals. *Proceedings of the national scientific and practical conference of the Admiral Makarov State University of Maritime and Inland Shipping teaching staff*. 2022;2:31–36.
18. Leontiev D.A. *Meaningful life orientations test*. 2nd ed. Moscow: Smysl; 2000. (In Russian).
19. *Psychological diagnostics of the life style index (a manual for doctors and psychologists)*. L.I. Wasserman (ed.). St. Petersburg: PNI; 2005. (In Russian).
20. Golyunkina E.A., Isurina G.L., Kaidanovskaya E.V. et al. *Giessen personality questionnaire*. St. Petersburg: Bekhterev Psychoneurological Institute; 1993. (In Russian).