

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2023.60.26.032

Разработка опросника «достижения цели»: диагностика психологических затруднений в процессе удовлетворения потребностей

Пантелеева Ольга Львовна

старший преподаватель,
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте РФ,
119571, Российская Федерация, Москва, пр. Вернадского, 84;
e-mail: o.l.pantel@mail.ru

Аннотация

Предлагаемая методика предназначена для изучения психологических затруднений, возникающих на различных этапах в процессе деятельности. Разработка опросника проводилась на основе теоретических научных подходов в гештальт психологии, исследующих процессы самореализации, самоактуализации, удовлетворения потребностей, достижения целей. Для апробации опросника были произведены эмпирические исследования, в которых приняло участие 272 человека разного пола в возрасте от 16 до 28 лет (учащиеся колледжа, бакалавриата и магистратуры). Целью исследования является разработка методики, которая позволяет определить прерывание контакта с потребностью в поэтапном процессе достижения целей. Предметом исследования является фазы контакта (по Дж. Зинкеру), на которых могут возникнуть психологические затруднения у учащихся колледжа и студентов вуза. Предлагаемая методика позволяет определить конкретные причины психологических затруднений, возникающих на различных этапах цикла контакта, в результате прерывания контакта с потребностью снижается эффективность деятельности. Преимуществом опросника является его компактность. Опросник включает семь шкал (фаз): ощущения, осознания, мобилизации, действия, контакта, удовлетворения, ухода, которые соответствуют этапам цикла удовлетворения потребностей и адаптации к изменяющимся условиям. Согласно с требованиями к разработке психологических тестов были проведены исследования, которые подтвердили репрезентативность, надежность и валидность опросника. В результате был сделан вывод о том, что опросник может использоваться при диагностике затруднений в поэтапном процессе достижения целей.

Для цитирования в научных исследованиях

Пантелеева О.Л. Разработка опросника «достижения цели»: диагностика психологических затруднений в процессе удовлетворения потребностей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 1А. С. 106-117. DOI: 10.34670/AR.2023.60.26.032

Ключевые слова

Самореализация, цикл контакта, достижение целей, потребности, адаптация, деятельность, мотивация, надежность, валидность, репрезентативность.

Введение

Развитие личностных качеств, способствующих достижению целей, является обязательным условием в процессе становления личности, овладения новыми знаниями, успешного саморазвития и самореализации. Так как современные реалии предъявляют все новые требования для повышения результативности образовательной деятельности, необходимо уделять внимание развитию навыков, позволяющих обучающимся успешно учиться, реализовывать свой потенциал и достигать в будущем наибольших высот. При развитии данных навыков немаловажную роль играют воспитание ценностных ориентаций студентов, формирующие их личность, и стимулирующие к дальнейшему развитию. Создаются новые психологические методы и модели, способствующие развитию и самореализации студентов.

По мнению гуманистических психологов, основополагающим свойством личности является стремление к полноценной реализации собственного потенциала. Поэтому в образовательном процессе необходимо учитывать изначальное стремление личности реализовывать себя, находить и проявлять то, что было заложено потенциально, чтобы достичь всего, на что человек способен. При этом необходимо учитывать, что психологические затруднения могут препятствовать в достижении поставленных целей. Развивая идеи А. Маслоу, современные авторы подчеркивают важность оказания помощи учащимся в том, чтобы они имели навыки эффективной работы со своими высшими потребностями [Hoffman, Compton, 2022; Montag, Sindermann, Lester, Davis, 2020].

Исходя из этого, исследование процессов развития, самоактуализации, самореализации, становятся все более актуальными. Многие зарубежные и отечественные психологи как в прошлом, так и в настоящее время разрабатывали различные аспекты данной проблемы: развитие и личностный рост (Б. Г. Ананьев; К. А. Абульханова, В. А. Сластенин др.), самоактуализацию (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм) и самореализацию личности (Э. В. Галажинский, Л. А. Коростылева, Д. А. Леонтьев и др.), стратегии жизнедеятельности, возможностей достижения высшей ступеней (акме) индивидуального развития. (К. А. Абульханова, О. С. Анисимов, С. А. Анисимов, В. Г. Асеев, А. А. Бодалев, А. А. Деркач, Е. А. Климов, Е. В. Селезнева и т.д.) [Деркач, Селезнева, 2006, с. 5].

П. Гудманом была разработана теория цикла контакта с потребностью, которая является базовой в гештальт подходе. Под контактом с потребностью подразумевается взаимодействие человека со средой с целью получения того, в чем он нуждается.

Современные условия требуют способности адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, быстро принимать решения, эффективно организовывать свою жизнь [Ефимова, 2017].

Результативность деятельности во многом зависит от того, находится ли человек в контакте со своей потребностью на всех этапах цикла достижения цели, начиная с этапа распознавания потребности, далее поиска объекта, удовлетворяющего потребность, после этого наступает непосредственный процесс удовлетворения потребности и на последнем этапе происходит ассимиляция полученного опыта. На каждом из этапов может возникнуть прерывание контакта с потребностью, что приводит к снижению эффективности деятельности.

Несмотря на то, что в этапы цикла контакта и особенности психотерапевтической работы при затруднениях на этих фазах описаны достаточно подробно, не было диагностического инструмента, способного выявить проблемы на каждой из фаз. **Актуальность** данной работы заключается в том, что опросник позволяет быстро определить у учащихся конкретные причины

психологических затруднений и фазы, на которых они возникают в процессе деятельности. **Целью исследования** является разработка методики, которая позволяет определить прерывание контакта с потребностью на фазах процессе достижения целей у учащихся. **Предмет исследования** – семь фаз контакта (по Дж. Зинкеру), на которых могут возникнуть психологические затруднения у учащихся колледжа, бакалавриата и магистратуры.

Теоретические основания для разработки методики

Для того чтобы помочь студентам в решении проблем, связанных с процессами самореализации и самоактуализации в Высшей школе корпоративного управления (РАНХиГС), был реализован экспериментальный социально - психологический научный проект «Самореализация личности». Основная цель проекта: помочь учащимся лучше понять свою индивидуальность, разобраться в своих потребностях, мотивах и целях, раскрыть свой внутренний потенциал [Пантелеева, 2017].

В процессе работы над проектом, выяснилось, что отсутствуют инструмент, способный определять конкретные причины психологических затруднений, возникающих на различных этапах в процессе деятельности. Поскольку любая деятельность всегда побуждается и направляется мотивом и является опредмеченной потребностью [Леонтьев, 2005], при разработке методики учитывалась мотивационно-потребностная сфера, так как одна из главных причин неудач в личностном становлении, саморазвитии и самореализации, связаны с прерыванием контакта с потребностью.

За основу работы над опросником, была принята теория Дж. Зинкера, который предложил более подробное описание цикла контакта включающую: фазу ощущения, фазу осознания, фазу мобилизации энергии, фазу действия, фазу финального контакта, фазу удовлетворения и ассимиляции нового опыта, полученного в процессе достижения целей и фазу ухода [Зинкер, 2014].

Фаза ощущения. При отсутствии фиксации внимания на ощущениях или чувства они то появляются, то исчезают в сознании. При фокусировании на ощущениях начинает проявляться потребность, которая может быть удовлетворена.

Нарушение на данной фазе заключается в том, что ощущения не возникают, или игнорируются. При этом снижается способность к перцепции, уменьшается живость и полнота ощущений, что препятствует формированию потребности. Человек чувствует пустоту, у него могут возникнуть проблемы в самоидентификации. При этом переход на фазу осознания потребности становится затруднительным.

Фаза осознания. Наличие ощущений и чувств сами по себе недостаточны для активного функционирования, они должны быть организованы во что-то более осмысленное. В этом случае ощущения или чувства становятся более значимыми для человека и приобретают особый смысл. Таким образом они являются проводниками для дальнейшего функционирования.

Если ощущения и чувства до конца не осознаются, то энергия, необходимая для дальнейшего функционирования, не получает своего развития и реализуется в хроническом мышечном напряжении. При неполном осознании своих потребностей или требований среды переход к фазе мобилизации становится невозможным или неполным.

Фаза мобилизации энергии. Для успешного прохождения данной стадии необходимы навыки и способности к адекватным и точным действиям, которые приведут к удовлетворению потребностей. При этом происходит мобилизация энергии для реализации действия.

Накопленная и возрастающая энергия в итоге переходит в импульс, который разряжается в самом действии.

Проблемы на данной фазе заключаются в прерывании контакта. В этом случае энергия необходимая для процесса удовлетворения потребности оказывается недостаточной для дальнейшего действия.

Фаза действия. На данной стадии человек выбирает или отвергает разные возможности выполнять действия, необходимые для достижения цели. В том случае если выбранный способ действия кажется адекватным, то энергия, накопленная в фазе мобилизации, используется по назначению. Неспособность действовать полно, прямо и точно означает, что потребности остаются полностью или частично неудовлетворенными.

Фаза финального контакта. Пиковым переживанием является финальный контакт — момент встречи с потребностью. Это самая короткая, но наиболее важная часть контактного цикла.

В момент контакта граница между индивидуумом и внешней средой как бы растворяется, происходит ассимиляция и интеграция нечто нового из среды. Успешность прохождения данной стадии зависит от того, насколько человек сосредоточен на том, что существенно для него в данный момент. Финальный контакт заканчивается, когда индивидуум насыщается или решает выйти из контакта. В этот момент течение энергии изменяет направление, фокус смещается со среды на индивидуума.

Проблемы на данной стадии возникают в том случае, когда вместо действия, направленного во внешнюю среду для удовлетворения потребности, оно направляется на себя самого. С другой стороны, человек может иметь настолько жесткую контактную границу, что она практически не пропускает ничего нового из внешней среды.

Фаза отступления и ассимиляции. Основной задачей данной фазы является высвобождение из контакта, под влиянием насыщения. Наступает период ассимиляции — обычно человек испытывает глубокое удовлетворение, у него возникает чувство полноты, усталости, притупляются ощущения.

Хотя многие ассимиляции протекают на бессознательном уровне, но при удовлетворении значимой для человека потребности, он будет обдумывать, что произошло, сравнивать результат с изначальной потребностью, сопоставлять старый и новый опыт, выбирая полезное и отвергая вредное и бесполезное.

При возникновении затруднений на данной фазе личность не может наслаждаться полнотой и завершенностью опыта, в этом случае, он не испытывает чувства удовлетворения. Самым распространенным способом незавершения является тенденция к контролю себя и других, а также постоянное самонаблюдение и комментирование себя самого. В результате не происходит ассимиляции полученного опыта.

Фаза ухода. На данной стадии потребность, которая инициировала цикл, нашла свое завершение, и переживается как чувство покоя и отдыха. Часто на этой фазе испытываются амбивалентны чувства облегчения и печали.

Дисфункция на данной фазе проявляется: в тудоголизме, в неспособности расслабиться и отдыхать, в повышенной тревожности. Процесс завершения вызывает дискомфорт, чувство грусти, потери себя. В этом случае человек стремится как можно быстрее найти новую цель, не давая возможности потребности спонтанно возникнуть, или вновь и вновь возвращаются к уже достигнутой цели пытаясь что-то изменить или дополнить.

Таким образом, на каждой из этих этапов субъект сохраняет специфический контакт со

своей потребностью, при этом происходит постепенное задействование определенных психологических функций. В результате возникает развитие от наиболее простых психических процессов, таких как ощущения, к более сложным, включающим функции планирования действий, совершение этих действий и ассимиляция полученного опыта. Фазы характеризуются: циркулярностью, взаимосвязанностью и целостностью [2, с. 96]. В то же время на каждом из этапов возможна блокада (прерывание) контакта с потребностью или «застывание» на какой-либо фазе. В результате вероятность удовлетворения потребности снижается. Предложенная модель дает возможность не только диагностики стадии, на которой происходит сбой цикла, но и позволяет определить тип прерывания контакта, а также выбрать стратегию психологической работы с данными проблемами.

Результаты исследования

Опираясь на представленную модель, был составлен опросник, который позволил определить фазы цикла достижения целей и выявить те из них, на которых может происходить прерывание связи с потребностью.

В ходе разработки методики были выделены 7 шкал, соответствующих фазам цикла контакта. Опросник содержит 21 вопрос, при этом в каждую шкалу входит по 3 вопроса.

1. Шкала «Фаза ощущения», на которой происходит фокусирование на ощущениях, проясняющих потребность;

2. Шкала «Фаза осознания» позволяет понять и осмыслить свою потребность.

3. Шкала «Фаза мобилизации», на которой происходит выбор наиболее эффективного пути, способного удовлетворить потребность, а также выбрать альтернативу между несколькими потребностями.

4. Шкала «Фаза действия», на которой осуществляются определенные поступки, для того чтобы достичь намеченное.

5. Шкала «Фаза контакта», предполагающая непосредственный контакт с достигаемой целью.

6. Шкала «Фаза удовлетворения», на которой ощущается радость и удовлетворение, после достижения цели.

7. Шкала «Фаза ухода», на которой происходит процесс замедления, успокоения и усвоения нового опыта.

Поскольку смены фаз имеют повторяющийся, циклический характер, то выявленные затруднения на данных фазах, должны свидетельствовать не только о том, что некоторые значимые потребности остаются не удовлетворенными, но и о снижении возможностей эффективной самореализации и самоактуализации в целом.

Разработка опросника проводилась на основе теоретических научных подходов, исследующих процессы самореализации, самоактуализации, удовлетворения потребностей, достижения целей. Для апробации опросника были произведены эмпирические исследования, в которых приняло участие 272 человека разного пола в возрасте от 16 до 28 лет (учащиеся колледжа, бакалавриата и магистратуры).

Исследование проводилось среди учащихся колледжей, студентов бакалавриата и слушателей магистратуры в Высшей школе корпоративного управления РАНХиГС; в Академии труда и социальных отношений (Москва), в Адыгейском Государственном университете (Майкоп).

Для проверки того, насколько точно опросник может диагностировать наличие данных проблем, было проведено исследование, определены: репрезентативность, надежность, конструктивная и конкурирующая валидность опросника. С этой целью была использована программа IBM SPSS Statistics 25.

Репрезентативность и надежность опросника. Для апробации опросника были произведены теоретические и эмпирические исследования в течение пяти лет. *Репрезентативность* опросника подтверждена выборкой, состоящей из 272 человека в возрасте от 16 до 28 лет, в которую вошли учащиеся колледжей, бакалавриата и магистратур.

Описательная статистика для всех измеренных показателей приведена в таблице 1, в которой представлены данные *средних величин, среднеквадратичное отклонение*. Также была проведена проверка на нормальность распределения результатов по шкалам опросника с помощью коэффициентов *асимметрии* и *эксцесса*. Исследования показали, что на фазе 1 «ощущения», фазе 2 «осознания», фазе 3 «мобилизации» и фазе 7 «ухода», распределение баллов близко к нормальному (показатели асимметрии <1 , показатели эксцесса находятся в диапазоне от +2 до -2) (таблица 1).

В то же время наблюдается смещение распределения на фазе 5 «контакта» (асимметрия = 1,614) и на фазе 6 «удовлетворения» (асимметрия = 1,371) при этом показатели эксцесса остаются в диапазоне от +2 до -2. Смещение по этим шкалам можно объяснить тем, что лишь небольшое количество опрошенных испытывают затруднения на данных фазах (таблица 1).

Таблица 1 - Описательные статистики

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
Среднее	1,32	1,24	1,45	1,14	,49	,49	1,47
Среднеквадратичное отклонение	,892	,895	,924	,966	,815	,708	1,016
Асимметрия	0,008	0,143	0,011	0,462	1,614	1,371	0,145
Эксцесс	-0,834	-0,828	-0,831	-0,742	1,732	1,370	-1,083

Для определения *надежности* был проведен анализ внутренней согласованности опросника с помощью расчета *коэффициента α Кронбаха* и *коэффициента корреляции r Спирмена*. Также была определена внутренняя расщепленность *коэффициента надежности Спирмена – Брауна*.

Уровень внутренней согласованности по *коэффициенту α Кронбаха* равен 0,825, что является показателем «хорошей» надежности. Для расчета корреляции использовался *коэффициент Спирмена*, так как его использование не связано с предпосылкой нормальности распределения исходных данных. В результате была выявлена значимая положительная корреляция между шкалами опросника. При уровне значимости $p = 0,001$ значения коэффициента Спирмена r находится в пределах от 0,681 до 0,191. Исключение составляет корреляции между фазой контакта и фазой мобилизации, где уровень значимости $p = 0,005$, при этом коэффициент Спирмена $r = 0,153$ (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты корреляционного анализа показателей шкал опросника

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
Фаза 1 ощущения	1,00						
Фаза 2 осознание	0,681**	1,00					
Фаза 3 мобилизации	0,482**	0,427**	1,00				
Фаза 4 действия	0,437**	0,368**	0,408**	1,00			

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
Фаза 5 контакта	0,364**	0,449**	0,153*	0,261**	1,00		
Фаза 6 удовлетворения	0,374**	0,401**	0,248**	0,191**	0,461**	1,00	
Фаза 7 ухода	0,508**	0,463**	0,441**	0,419**	0,408**	0,434**	1,00

Примечания. Уровень значимости различий: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; оценка по критерию t-Стьюдента.

Расчет коэффициента внутренней расщепленности Спирмена–Брауна равен 0,867, что подтверждает внутреннюю согласованность шкал. Таким образом, полученные данные доказывают наличие приемлемой надежности как отдельных частей опросника «Достижения целей», так и надежности опросника в целом.

Валидность опросника. Анализ валидности по возрастной дифференциации основывался на предположении, что по мере взросления, приобретения опыта, процесс достижения целей будет усложняться, а, следовательно, чем старше становится человек, тем меньше затруднений он должен испытывать на каждой фазе достижения целей. Исходя из этого, были выделены две группы: в первую вошли респонденты в возрасте 16–20 лет, во вторую группу в возрасте 21–28 лет. С помощью критерия Манна-Уитни был проведен сравнительный анализ данных групп, при этом выдвигались две гипотезы. Нулевая гипотеза предполагает отсутствие существенных различий между младшей и старшей группами по уровню затруднений на фазах цикла контакта, и альтернативная гипотеза, которая подтверждает наличие существенных различий между группами.

Результаты анализа позволяют отклонить нулевую гипотезу, поскольку уровень критерия Манна-Уитни по всем шкалам опросника оказался значительно ниже уровня 0,05. Следовательно, средние выборки отличаются друг от друга, а различия между возрастными группами носят неслучайный характер.

Далее нами была исследована конвергентная валидность опросника. Для этого необходимо было рассмотреть связь измеряемой переменной с другими методиками. Была выдвинута гипотеза, о том, что респонденты, стремящиеся к достижениям, мотивированные на самоактуализацию и самореализацию не будут испытывать существенных затруднений на фазах достижения целей. Для подтверждения данной гипотезы использовался Самоактуализационного теста (САТ) [12, с. 301] и опросник «Эффективность самореализации» Е.В. Селезневой. Наличие отрицательной связи между результатами опросника и показателями выбранных методик будет указывать на верность выдвинутого предположения. Корреляционный анализ проводился с помощью r -коэффициента Спирмена, подтвердил предложенную гипотезу.

В результате была обнаружена отрицательная связь с показателями теста САТ (таблица 3). Наиболее значимая отрицательная корреляция выявлена со шкалами: «ориентация во времени»; «поддержки»; «ценностные ориентации»; «спонтанности»; «самопринятия»; «познавательные потребности». Необходимо заметить, что именно высокие результаты по этим шкалам наиболее точно отражают характеристику целеустремленной личности.

Таблица 3 - Результаты корреляционного шкал опросника «Достижения целей» и шкал теста САТ

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
1 Ориентация во времени	-0,367**	-0,209**	-0,200**	-0,301**	-0,267**	-0,274**	-0,422**
2 Поддержки	-0,362**	-0,222**	-0,222**	-0,284**	-0,244**	-0,319**	-0,424**

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
3 Ценностные ориентации	-0,311**	-0,212**	-0,215**	-0,336**	-0,268**	-0,226**	-0,380**
4 Спонтанности	-0,250**	–	-0,135*	-0,177**	-0,144*	-0,241**	-0,364**
5 Самоуважение	-0,423**	-0,337**	-0,306**	-0,389**	-0,382**	-0,388**	-0,539**
6 Самопринятие	-0,395**	-0,296**	-0,326**	-0,368**	-0,243**	-0,325**	-0,459**
7 Познавательные потребности	-0,266**	-0,198**	-0,162**	-0,161**	-0,177**	–	-0,272**

Примечания. Уровень значимости различий: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; оценка по критерию t-Стьюдента.

Коэффициент Спирмена r варьируется в пределах от $-0,539$ до $-0,161$ при уровне значимости $p = 0,001$. Так же по шкале «спонтанности» установлена связь с фазой 3 «мобилизации» ($r = -0,135$) и фазой 5 «контакта» ($r = -0,144$) при уровне значимости $p = 0,005$. Корреляция не была установлена только между шкалой «спонтанности» и фазой 2 «осознания», а также шкалой «познавательные потребности» и фазой 7 «удовлетворения».

Таким образом значительное число взаимосвязей между шкалами теста САТ и результатами опросника подтверждает валидность измеряемой переменной.

Корреляционный анализ результатов опросника «Достижения целей» и показателей опросника «Эффективности самореализации», также выявил значимые отрицательные связи между шкалами: «ведущая ценность»; «удовлетворенность достигнутым»; «терпимость к неопределенности»; «личностный стандарт деятельности»; «самоуважение и уровень притязаний» с фазами опросника «Достижения целей» (таблица 4).

Таблица 4 - Результаты корреляционного шкал опросника «Достижения целей» и шкал опросника «Эффективность самореализации»

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
1 Ведущая ценность	-0,138*	-0,214**	–	–	-0,138*	–	–
2 Удовлетворенность достигнутым	-0,190**	–	-0,189**	-0,252**	–	-0,146*	-0,225**
5 Терпимость к неопределенности	-0,383**	-0,134*	-0,165**	-0,275**	-0,174**	-0,234**	-0,241**
7 Личностный стандарт деятельности	–	-0,193**	–	–	-0,175**	–	–
8 Самоуважение и уровень притязаний	-0,214**	-0,138*	-0,127*	-0,171**	-0,218**	-0,212**	-0,183**

Примечания. Уровень значимости различий: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; оценка по критерию t-Стьюдента.

Было установлено, что на каждой фазе имеется несколько показателей с высоким отрицательным коэффициентом корреляции r , который изменяется в пределах от $-0,383$ до $-0,165$ при уровне значимости $p = 0,001$. Также были выявлены несколько результатов с уровнем значимости $p = 0,005$. Отрицательная взаимосвязь установлена: по шкале «ведущая ценность» с фазой 1 «ощущения» ($r = -0,138$) и фазой 5 «контакта» ($r = -0,138$); по шкале «удовлетворенность достигнутым» с фазой 6 «удовлетворения» ($r = -0,146$); по шкале «терпимости к неопределенности» с фазой 2 «осознания» ($r = -0,134$); по шкале «самоуважения и уровень притязаний» с фазой 2 «осознания» ($r = -0,138$) и с фазой 3 «мобилизации» ($r = -0,127$).

Необходимо отметить, что шкалы опросника «Эффективность самореализации» с наиболее высокой корреляцией, с большей точностью определяют те качества личности, которые

способствуют достижению поставленных целей. Таким образом выявлено значительное число взаимосвязей, подтверждающие валидность опросника «Достижения целей».

Таким образом, для подтверждения репрезентативности и надежности опросника была представлена описательная статистика, также проведен анализ внутренней согласованности и внутренней расщепленности.

Далее с помощью статистического анализа было установлено наличие существенных различий между двумя возрастными группами учащихся, принимавших участия в опросах. Полученные данные подтвердили валидность по возрастной дифференциации, так как было установлено, что с возрастом снижается уровень затруднений на фазах достижения целей.

Кроме того, в ходе исследования, на основе корреляционного анализа результатов опросника достижения целей и данных теста САТ, а также опросника эффективности самореализации, была установлена значимая отрицательная связь между уровнем затруднений на фазах цикла контакта и компонентами процесса самоактуализации и самореализации. Таким образом, чем выше уровень самоактуализации и самореализации, тем меньше затруднений испытывают учащиеся на фазах достижения целей: при осознании своих потребностей; при определении объектов, способных удовлетворить эти потребности; в процессе непосредственного удовлетворения потребности и ассимиляции полученного опыта. Данный анализ подтверждает конвергентную валидность опросника.

Из выше изложенного следует, что данные по репрезентативности, надежности и валидности свидетельствуют о соответствии опросника основным психометрическим требованиям. Следовательно, данный опросник можно использовать при диагностике стадий этапа деятельности, на которых возникают затруднения, а также определить причины этих затруднений.

Заключение

Теоретическое описание цикла контакта, предложенное Дж. Зинкером, стало основанием для создания предложенного опросника. Данная модель позволяет определить конкретные причины психологических затруднений, на выделенных этапах цикла: ощущения, осознания, мобилизации энергии, действия, финального контакта, удовлетворения и ассимиляции нового опыта, ухода.

Проведенные исследование подтвердили репрезентативность, внутреннюю надежность, валидность опросника «Достижения целей». Был сделан вывод, что опросник позволяет выявить затруднения и определить причины прерывание контакта с потребностью в поэтапном процессе достижения целей.

Благодаря компактности опросника и простоты обработки результатов, его удобно применять в консультативной работе психолога как дополнительный диагностический инструмент, позволяющий определить конкретные психологические причины затруднений в процессе деятельности, а также и для самостоятельной диагностики данных проблем самими учащимися.

Библиография

1. Астахова Л. Г. Готовность к саморазвитию как свойство психологически здоровой личности // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. 2020. № 4. С. 38-44.
2. Булюбаш И. Д. Руководство по обучению гештальт – терапевтов. Самара: Бахрах-М, 2016. 416 с.

3. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / Пер. с англ. Т.А. Ребеко. М.: Академический Проект, 2010. 191 с.
4. Дементий Л. И., Маленов А. А., Маленова А. Ю. Уровень самоактуализации и адаптационный потенциал как копинг-ресурсы личности на этапе самореализации // Сибирский психологический журнал. 2020. №78. С. 80-98.
5. Деркач А. А., Селезнева Е. В. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности, механизмы развития. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2006. 492 с.
6. Ефимова М. А. Экологические подходы к совершенствованию ценностно-ориентированных образовательных технологий // Труд и социальные отношения. 2017. № 3. С. 145-155.
7. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы / пер. с англ. А.Я Логвинской. М.: Корвет, 2014. 272 с.
8. Крушельницкая О. И., Полевая М. В. Самореализация в понимании российских студентов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2020. № 8 (1). С. 79-90.
9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия, 2005. 352 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. СПб.: Питер, 2013. 352 с.
11. Пантелеева О. Л. Социально-психологический научный проект «Самореализация личности»: методология и результаты // Акмеология. 2017. 1(61). С. 146-152.
12. Практическая психодиагностика. Тесты и методики / Автор. сост. В. Надеждина. Минск: Харвест, 2011. 640 с.
13. Селезнева Е. В. Жизненные смыслы и эффективность самореализации человека // Практична психология та соціальна робота. 2014. № 3. С. 20-29.
14. Соколова М. С. Ефимова М. А. Факторы репутации современного российского вуза и их влияние на формирование ценностей студентов // Путеводитель предпринимателя. 2015. № 27. С. 364-371.
15. Compton W. C., Hoffman E. Positive psychology: The science of happiness and flourishing. New York: SAGE Publications, 2020. 528 p.
16. Hoffman E., Compton W.C. The Dao of Maslow: A New Direction for Mentorship // Journal of Humanistic Psychology. 2022. DOI:10.1177/00221678221076574
17. Kaufman S.B. Transcend: The New Science of Self-Actualization. Penguin Publishing Group, 2020. 432 p.
18. Maslow A.H. Personality & growth: A humanistic psychologist in the classroom. Maurice Bassett, 2019. 518 p.
19. Montag C., Sindermann C., Lester D., & Davis K. L. Linking individual differences in satisfaction with each of Maslow's needs to the Big Five personality traits and Panksepp's primary emotional systems. Heliyon. 2020. Vol. 6 (7). DOI: 10.1016/j.heliyon. 2020.e04325
20. Rusu M. The process of self-realization—from the humanist psychology perspective // Psychology. 2019. Vol. 10 (8). P. 1095-1115. DOI: 10.4236/psych.2019.108071

Development of the questionnaire "achieving the goal": diagnosis of psychological difficulties in the process of meeting needs

Ol'ga L. Panteleeva

senior Lecturer,
Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
119571, 84, Vernadskogo ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: o.l.pantel@mail.ru

Abstract

The proposed methodology is designed to study psychological difficulties that arise at various stages in the process of activity. The questionnaire was developed on the basis of theoretical scientific approaches in gestalt psychology, exploring the processes of self-realization, self-actualization, satisfaction of needs, achievement of goals. To test the questionnaire, empirical studies were carried out, in which 272 people of different genders aged 16 to 28 years (college, bachelor's and master's students) took part. The purpose of the study is to develop a methodology that allows you to determine the interruption of contact with the need for a step-by-step process of achieving goals. The subject of study are the phases of contact. The proposed methodology makes it possible

to determine the specific causes of psychological difficulties that arise at various stages of the contact cycle, because of interrupting contact with the need, the effectiveness of the activity decreases. The advantage of the questionnaire is its compactness. The questionnaire includes seven scales (phases): sensation, awareness, mobilization, action, contact, satisfaction, care, which correspond to the stages of the cycle of satisfaction of needs and adaptation to changing conditions. In accordance with the requirements for the development of psychological tests, studies were conducted that confirmed the representativeness, reliability and validity of the questionnaire. As a result, it was concluded that the questionnaire can be used for scientific and applied applications.

For citation

Panteleeva O.L. (2023) Razrabotka oprosnika «dostizheniya tseli»: diagnostika psikhologicheskikh zatrudnenii v protsesse udovletvoreniya potrebnosti [Development of the questionnaire "achieving the goal": diagnosis of psychological difficulties in the process of meeting needs]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (1A), pp. 106-117. DOI: 10.34670/AR.2023.60.26.032

Keywords

Self-realization, contact cycle, achieving goals, needs, adaptation, activity, motivation, reliability, validity, representativeness

References

1. Astakhova, L. G. (2020). Readiness for self-development as a property of a psychologically healthy personality. *Bulletin of the Kaluga University*, 4, 38-44.
2. Bulyubash, I. D. (2016). A guide to training Gestalt therapists. Samara: Bahrahk-M.
3. Ginger, S. (2010). Gestalt: the art of contact. Moscow: Academic Project.
4. Dementiy, L. I., Malenov, A. A., Malenova, A. (2020). Yu. The level of self-actualization and adaptive potential as coping resources of the personality at the stage of self-realization. *Siberian Journal of Psychology*, 78, 80-98.
5. Derkach, A. A., Selezneva, E. V. (2006). Acmeological culture of personality: content, patterns, mechanisms of development. Moscow: Publishing House of Moscow. psycho-social in-ta.
6. Efimova, M. A. (2017). Ecological approaches to the improvement of value-oriented educational technologies. *Labor and social relations*, 3, 145-155.
7. Zinker, J. (2014). In search of a good form. Moscow: Corvette.
8. Krushelnitskaya, O. I., Polevaya, M. V. (2020). Self-realization in the understanding of Russian students. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*, 8 (1), 79-90.
9. Leontiev, A. H. (2005). Activity. Consciousness. Personality. Moscow: Meaning, Academy.
10. Maslow, A. (2013). Motivation and personality. St. Petersburg: Piter.
11. Panteleeva, O. L. (2017). Socio-psychological scientific project "Self-realization of personality": methodology and results. *Akmeologiya*, 1 (61), 146-152.
12. Nadezhdina, V. (2011). Practical psychodiagnostics. Tests and methods. Minsk: Harvest.
13. Selezneva, E. V. (2014). Life meanings and effectiveness of human self-realization. *Practical psychology and social work*, 3, 20-29.
14. Sokolova, M. S. Efimova, M. A. (2015). Factors of the reputation of a modern Russian university and their influence on the formation of students' values. *Entrepreneur's Guide*, 27, 364-371.
15. Compton, W. C., Hoffman, E. (2020). Positive psychology: The science of happiness and flourishing. New York: SAGE Publications.
16. Hoffman, E., Compton, W.C. (2022). The Dao of Maslow: A New Direction for Mentorship // *Journal of Humanistic Psychology*. doi:10.1177/00221678221076574
17. Kaufman, S.B. (2020). Transcend: The New Science of Self-Actualization. Penguin Publishing Group.
18. Maslow, A.H. (2019). Personality & growth: A humanistic psychologist in the classroom. Maurice Bassett.
19. Montag, C., Sindermann, C., Lester, D., & Davis, K. L. (2020). Linking individual differences in satisfaction with each of Maslow's needs to the Big Five personality traits and Panksepp's primary emotional systems. *Heliyon*. 6 (7). doi:

10.1016/j.heliyon. 2020.e04325

20. Rusu, M. (2019). The process of self-realization—from the humanist psychology perspective. *Psychology*. 10 (8). 1095-1115. doi: 10.4236/psych.2019.108071