ПРАКТИКА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ

Дмитриева И.А., Попов Л.М.

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Осознание личностью своих возможностей и стремление к выражению потребностей посредством полагания целевой структуры раскрывает глубину её жизненной перспективы [1].

Целеполагание представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбор предпочтительных целей [4, с. 34]. В целеполагании реализуется обратная связь между всеми его основными компонентами – целью, средством и результатом.

Целеполагание рассматривается и, как процесс, и как результат постановки субъектом целей и задач для себя лично или для других субъектов. В общем случае этот процесс является многократно повторяющимся. Результатом процесса целеполагания является цель – предвосхищаемый результат деятельности субъекта. Деятельность, лишенная цели, является непродуктивной, поэтому бессмысленной. Деятельность субъекта, никогда самостоятельно не ставящего себе цели, может управляться только извне. При необходимости самостоятельных действий деятельность такого субъекта становится хаотичной, случайной, последствия ее могут быть разными – от потери ресурсов, например времени, до потери смысла своего существования [2]. Таким образом, процесс целеполагания является основой для организации любой деятельности, включая учебную деятельность.

Постановка человеком сознательной цели предполагает познание условий и обстоятельств деятельности, определение путей и средств достижения цели, что находит наиболее полное выражение в планировании деятельности и принятии решения, т. е. выборе одной из альтернатив действий. Любая созидательная деятельность человека включает в себя элементы планирования, которое, по словам А.А. Чунаевой, невозможно без познания условий и средств деятельности, без вычленения определенной

последовательности действий [6].

Воробьева И.Н. определяет целеполагание как сложный процесс перехода от представления о желаемом или возможном к воплощению этого представления в объетивно-реальном результате, то есть процесс определения, построения и достижения цели, происходящий в форме свободного выбора в ситуациях неопределенности [3, с.11].

Целеполагание как способность представляет собой интегративную, самоорганизующуюся, открытую систему личностных качеств, свойств и особенностей, обеспечивающих возможность осуществления и степень успешности процесса целеполагания. С позиции системного подхода, способность к целеполаганию рассматривается как динамическое системно-структурное образование, интегрирующее в единое целое такие компоненты, как настойчивость при достижении целей, гибкость в постановке целей, самостоятельность в постановке и выборе целей, проработанность образа цели, проработанность процесса достижения цели, проработанность последствий реализации целей, стратегичность, реалистичность и уровень целей [3].

На основе исследованных работ можно сделать вывод, что большинство исследователей рассматривают целеполагание в качестве интеллектуально-деятельностной характеристики личности, связанной с созданием модели желаемого результата и работой над его достижением.

Мы предлагаем включить в структуру способности к целеполаганию интеллектуальный, деятельностный и личностный компоненты. Интеллектуальный компонент связан с умственной деятельностью, (отражением ситуации в сознании), деятельностный – с внутренней и внешней активностью, направленной на достижение цели, преобразованию внутренней и внешней реальности.

Развитие способности к целеполаганию важно на этапе профессионального становления, так как именно целеполагание является инструментом конструктивной самореализации. Социально-значимая задача психолога – обеспечить средства, механизмы для эффективного развития

способности к целеполаганию. В связи с этим возникает необходимость в разработке и внедрении в практику эффективных тренинговых программ на развитие способности к целеполаганию.

Технология разработанного нами тренинга [5] включает работу над всеми компонентами способности к целеполаганию: интеллектуальным, деятельностным и личностным. Таким образом, технология тренинга целеполагания состоит из следующих этапов:

1. Актуализация ценностей, смыслов;
2. Постановка целей;
3. Планирование;
4. Работа над личностной эффективностью (внутренние ресурсы для достижения целей);
5. Деятельностный этап – направлен на активизацию внутреннеплановых и внешнеплановых процессов и осуществление результата.
6. Интегративный этап – интеграция и оптимизация полученного в ходе тренинга опыта.

Продолжительность тренинга составляет 20 часов. В развивающем эксперименте приняли участие студенты 1 и 2 курса отделения дополнительного образования психологии КФУ численностью 12 и 15 человек.

Главной особенностью тренинга является комплексное воздействие на личность. Воздействие осуществлялось на эмоциональном, ценностно-смысловом и поведенческом уровнях. Каждый этап тренинга имел свое предназначение.

Применение метода групповой дискуссии на первом этапе тренинга способствует выведению из внутреннего плана во внешний значимых трудностей в плане целеполагания, неэффективных методов работы, неконструктивных элементов и моделей поведения. Здесь же у многих испытуемых происходит переоценка ценностей и актуализация собственного смысла жизни.

На втором этапе было осуществлено определение жизненных целей, распределение целей по основным сферам жизнедеятельности (работа -бизнес, семья - круг общения, хобби – увлечения, самосовершенствование - образование) и временной перспективе (1, 3, 5, 10 лет). Таким образом, у участников тренинга сформировалось «древо целей», т.е. произошел переход от неопределенности к целевой ориентации.

На третьем этапе использовались методы самоменеджмента, нейро-лингвистического программирования, арт-терапии. Участникам были предложены упражнения, ориентированные на планирование, принятие решений, на составление личных проектов. На этом этапе участники группы вырабатывали средства для эффективного достижения целей.

В процессе работы над внутренними ресурсами использовались упражнения, ориентированные на анализ своих достоинств, сильных сторон, развитие уверенности – интегрального личностного качества, предполагающего способность управлять собой. Особое внимание в тренинге уделялось индивидуальному подходу к каждому участнику. В процессе тренинга студенты ставили новые цели, систематизировали их по значимости, временной перспективе, вырабатывали личные способы достижения целей, опираясь на внешние и внутренние ресурсы.

Работа на деятельностном этапе тренинга целеполагания подразумевала не только умственную деятельность, но и физическую активность субъекта целеполагания, направленную на достижение целей. Был использован метод структурных расстановок, позволяющий наглядно расставить цели в пространстве; использовались упражнения на движения к целям. Таким образом, был осуществлен переход от интеллектуальной, внутренней деятельности к деятельности внешней. На 6 этапе была осуществлена интеграция полученного в ходе тренинга опыта.

Диагностика эффективности тренинга целеполагания осуществлялась по следующим методикам: «Самоактуализационный тест» (САТ), «Тест смысложизненных ориентации» (СЖО) Д.А. Леонтьева, «Способность к

самоуправлению» (ССУ) Н.М.Пейсахова, «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А.Реана, «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, "Интервью с самим собой" Л.М. Попова, анкетирование.

С помощью Т-критерия Стьюдента удалось зафиксировать значимые различия базовых диагностических показателей: «компетентность во времени», «целеполагание», «цели в жизни» (p=0,01), «планирование», «решительность» (p=0,05); «способность к самоуправлению», «мотивация достижения успеха» (p=0,001).

Анализ результатов анкетирования участников обнаружил следующее.

Наиболее важным в постановке целей для большинства студентов, прошедших тренинговый курс, оказалось структурирование целей по значимости, временной перспективе и сферам жизни (85%). Испытуемые также отметили, что целевая структура отражает представление всего пути, который ведёт к цели. Около 80% студентов отметили «реальность осуществления цели», уверенность в своих силах «я могу», видение возможности осуществления целей. 65% студентов тренинг помог найти реалистичные средства, возможности увидеть пути достижения целей. 75% испытуемых подчеркнули важность расстановки ценностных ориентаций и осознание миссии жизни. 53% студентов отметили значимость анализа, позволяющего увидеть, насколько цель является личной, исходящей из «внутреннего я» человека. Практически все студенты отметили важность всех этапов тренинга и подчеркнули значение деятельностного этапа.

За время прохождения тренинга участники достигли некоторых поставленных перед собой целей. Активизация деятельностного компонента способности к целеполаганию, осуществленная на деятельнстном этапе, актуализировала внутренние мотивационные процессы движения к цели. Таким образом, на основе проведенного экспериментального исследования удалось доказать эффективность технологии тренинга, включающей работу с интеллектуальным, личностным и деятельностным компонентами способности к целеполаганию. У студентов, прошедших тренинговый курс, формируется

способность ставить перед собой цели, планировать их достижение, совершать конкретные действия в направлении достижения целей и получать реальные результаты в области учебной и внеучебной деятельности, что является важным критерием эффективности разработанной технологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991 – 299 с.

2. Борытко Н.М. Педагогическое целеполагание в воспитательной работе// Целостный учебно-воспитательный процесс: исследование продолжается: Материалы методол. семинара памяти проф. В.С.Ильина.- Вып.5.- Волгоград, 2001.- С.104-110.

3. Воробьева И.Н. Эффективность развития способности к целеполаганию у менеджеров: автореф. дис…канд.наук: 19.00.13. – М.,2009. – 25с.

4. Пейсахов Н.М. Практическая психология/ Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов. – Казань: КГУ, 1991. – 121 с.

5. Попов Л.М., Дмитриева И.А. Экспериментальное исследование развития способности студентов к целеполаганию// Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. – Т.151, Кн.5,ч.1. — Казань, 2009. - с. 266-274.

6. Чунаева А.А.Категория цели в современной науке и ее методологическое значение. – Л.:Ленинградский университет,1979. – 148с.