

УДК 159.922

И.А. Дмитриева, кандидат психологических наук, **Л.М. Попов**, доктор психологических наук, профессор, Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ У СТУДЕНТОВ И АСПИРАНТОВ

Аннотация

В статье приводится анализ проблемы целеполагания в современной психологии, представлены результаты эмпирического исследования способности к целеполаганию студентов КФУ на начальном, среднем и конечном сроках обучения и аспирантов, разработаны рекомендации по организации тренинга развития способности личности к целеполаганию на различных этапах обучения. Разработана и апробирована технология тренинга развития способности личности к целеполаганию. Особенность тренинга заключается в том, что воздействие осуществляется на все компоненты способности к целеполаганию: интеллектуальный, деятельностный, личностный. Доказана возможность развития этой способности, формирования ее положительной динамики в условиях тренинговой работы.

Ключевые слова: целеполагание, развитие способности к целеполаганию, технология, тренинг, учебная деятельность, самореализация.

Развитая способность к целеполаганию способствует четкому видению перспектив и возможностей личной и профессиональной самореализации субъекта. Поскольку цель придает жизни смысл, временную перспективу, создает определенное направление в жизни, реализация в учебно-воспитательном процессе ВУЗа программы развития способности к целеполаганию у студентов и аспирантов должна способствовать формированию специалистов, готовых к самообразованию и самосовершенствованию в образовании и профессиональной деятельности.

Целеполагание как одно из важных звеньев процесса интеллектуально-деятельностной активности субъекта в исследованиях отечественных и зарубежных авторов рассматривается как элемент включенный в психологическую структуру деятельности (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн), в процесс познания (А.А.Чунаева), педагогический процесс (Ю.А.Егорова, Н.Ю.Хусаинова), в управленческую деятельность (М.Вудкок, Л.Зайверт,

Д.Френсис, Дж.О'Шенес-си). Целеполагание как предмет психологического анализа изучается в связи с исследованиями мотивационно-смысловой регуляции целеобразования (Т.Г.Богданова, Л.И.Божович, Л.С.Славина, Э.Д.Телегина), психологических механизмов формирования, выбора и достижения целей (Р.Р.Бибрих, Х.Грант, Р.Кастерс, К.Левин, Л.Мартин, Г.Московиц, А.Тессер, А.Эллиот), интел-лектуальной активности (В.Н.Пушкин), мышления и мотивации (Дж.Аткинсон, А.В.Брушлинский, Б.Вайнер, Д.Макклеланд, Д.Маудер, И.Н.Семенов, Х.Хек-хаузен), мышления и творчества (Д.Б.Богоявленская, И.А.Васильев, Ю.Е.Ви-ноградов, В.Е.Клочко, Л.И.Ноткин, В.А.Терехов, О.К.Тихомиров), личностных и характерологических особенностей субъекта в процессе целеобразования (Н.Б.Березанская, А.Б.Орлов, В.А.Петровский).

Целеполагание представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбор предпочтительных целей [1, 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, лишённая цели, является непродуктивной, поэтому бессмысленной. Деятельность человека, никогда самостоятельно не ставящего себе цели, может управляться только извне. При необходимости самостоятельных действий его деятельность 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 [3].

Теоретический анализ позволяет сделать вывод, что большинство исследователей рассматривают целеполагание в качестве интеллектуально-деятельностной характеристики личности, связанной с созданием модели желаемого результата и работой над его достижением.

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 [4].

А.Г.Ковалев и В.Н.Мясищев [5] считают, что под способностями надо понимать ансамбль свойств, которые необходимы для успешного осуществления какой-либо деятельности, включая в них систему личностных отношений, а также эмоциональные и волевые особенности.

Теоретический анализ работ по проблеме способностей (Е.П.Ильин, А.Г.Ковалев, К.К.Платонов, Б.М.Теплов, В.Д.Шадриков и др.) позволяет определить способность к целеполаганию как совокупность психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей, тех целей,

которые в данной задаче (ситуации) человек может реализовать.

На основе проанализированных нами подходов относительно природы целеполагания и способности к целеполаганию были выделены следующие блоки в структуре способности к целеполаганию: интеллектуальный, деятельностный и личностный. Содержание интеллектуального блока составляют умственные действия субъекта целеполагания по анализу возможностей, прогнозированию, постановке целей, созданию образа желаемого результата, критериев достижения целей, выбору средств достижения, планирования, оценки достигнутого результата.

Деятельностный блок включает активность субъекта целеполагания, направленную на достижения целей: принятие решений – компонент, подразумевающий готовность субъекта приступить от слов к делу; мотивация достижения, выражающая стремление достигнуть цели, волевые качества личности (целеустремленность, настойчивость, решительность). К содержательной части личностного блока структуры целеполагания относятся личностные характеристики субъекта целеполагания, обеспечивающие эффективность целеполагания: самоуважение, уверенность, ответственность, самостоятельность, уровень притязаний, локус-контроля «я».

Несмотря на большое количество работ, посвященных изучению целеполагания, недостаточно представлена прикладная часть исследований по технологии развития способности к целеполаганию. Это обусловило постановку **проблемы**, которая состоит в в поиске средств и методов развития способности к целеполаганию. Поскольку студенты и аспиранты составляют интеллектуальный потенциал общества, именно они в первую очередь нуждаются в развитии интеллектуально-деятельностной составляющей личности, что и явилось основанием для выбора темы исследования.

Цель исследования: выявить уровень и динамику развития способности к целеполаганию на различных этапах обучения у студентов и

аспирантов, а также возможность актуализации способности к целеполаганию в процессе специально организованного тренинга.

Исследование состояло из двух этапов: диагностического и развивающего экспериментов.

На первом этапе с целью выявления уровня развития способности к целеполаганию осуществлялась психологическая диагностика студентов и аспирантов Казанского (Приволжского) федерального университета гуманитарного и естественно-научного направлений обучения. Для этого был составлен диагностический комплекс, позволяющий измерить потребность в развитии способности к целеполаганию, общий уровень ее развития, интеллектуальный, деятельностный и личностный компоненты способности к целеполаганию. Были использованы методики («Самоактуализационный тест» (САТ), «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО), «Способность к самоуправлению» (ССУ), «Мотивация успеха и боязнь неудачи», «Волевые качества личности»), показатели которых, в основном, дают представление о выраженности интеллектуальных, деятельностных и личностных компонентов способности к целеполаганию.

Интеллектуальный компонент способности к целеполаганию диагностировался с помощью таких показателей, как «анализ противоречий», «прогнозирование», «планирование», «критерии оценки», «самоконтроль», «компетентность во времени». Деятельностный компонент – с помощью показателей принятия решений, коррекции, гибкости поведения, а также тех волевых качеств личности, которые направлены на достижение целей (инициативности, решительности, настойчивости, целеустремленности, общего показателя воли). Личностный компонент – с помощью мотивации успеха, шкалы поддержки, ценностных ориентаций, сензитивности, самоуважения, самопринятия, локуса контроля – «Я», локуса контроля – «жизнь», осмысленности жизни, ответственности, самостоятельности, выдержки, внимательности.

В психодиагностике приняли участие 320 человек – студенты обоего пола I, III, V курсов обучения в возрасте 17-22 лет и аспиранты в возрасте 22-23 года.

На втором этапе осуществлены организация и проведение тренинга по развитию способности к целеполаганию – развивающий эксперимент.

Экспериментальный план, выбранный для организации исследования, предусматривал фоновую и постэкспериментальную диагностику. Было создано шесть групп испытуемых: три экспериментальных группы и три контрольных. В развивающем эксперименте приняли участие студенты отделения дополнительного образования психологии (ОДО) I курса (14 человек), студенты факультета психологии III курса (15 человек) и аспиранты (12 человек). В экспериментальную группу вошли те, кто хотел получить практический опыт участия в психологическом тренинге. Контрольную группу составило такое же количество студентов и аспирантов (14, 15 и 12 человек соответственно).

Анализ полученных результатов включал в себя: сравнение степени выраженности показателей (сравнение по средней арифметической), сравнительный анализ выраженности результатов (статистический анализ с использованием t-критерия Стьюдента), дивергентный анализ.

Результаты диагностического эксперимента:

С помощью статистического сравнения средних значений показателей студентов первого и третьего курсов с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок удалось выявить особенности проявления исследуемых показателей на разных этапах обучения (табл.1).

Выяснилось, что наиболее значимы различия между студентами первого и третьего курсов ($p \leq 0.001$) – по показателям «Способность к самоуправлению» (23) (I курс – 26.51 баллов, III курс – 30.14 баллов), «Осмысленность жизни» (29) (99.4 к 109.77 балла), «Мотивация успеха» (30) (12 к 14.18) и «Целеустремленность» (39) (5.14 к 6.42). На третьем курсе также значительно выше ($p \leq 0.01$) показатели самоуважения (7) (9.93 к 11.12),

целеполагания (17) (2.94 к 3.62), постановки жизненных целей (24) (29.74 к 33.34), процесса ориентации (25) (30.13 к 33), результативности жизни (26) (25.01 к 27.59), локуса контроля «Я» (27) (20.37 к 22.27), локуса контроля «жизнь» (28) (30.90 к 33.48), выдержки (35) (5.36 к 6.36), энергичности (37) (5.44 к 6.58), воли (40) (42.04 к 46.82). Третьекурсники отличаются ($p \leq 0.05$) лучшей способностью к анализу противоречий (15) (3.59 к 4.08), прогнозированию (16) (3.87 к 4.40), ответственностью (31) (4.24 к 5.04).

Таблица 1
Средние значения показателей, различающих студентов первого и третьего курсов

№ и наименование показателя	Средние значения в группе		
	I курс	III курс	Фактическое значение t-критерия
7 - шкала самоуважения	9.93	11.12	-2.855 $p \leq 0.01^{**}$
15-анализ противоречий	3.59	4.08	-2.363 $p \leq 0.05^*$
16 - прогнозирование	3.87	4.40	-2.373 $p \leq 0.05^*$
17- целеполагание	2.94	3.62	-3.187 $p \leq 0.01^{**}$
20-критерии оценки	3.11	3.96	-3.807 $p \leq 0.001^{***}$
23-способность к самоуправлению	26.51	30.14	-3.505 $p \leq 0.001^{***}$
24 -цели в жизни	29.74	33.34	-3.304 $p \leq 0.01^{**}$
25-процесс	30.13	33.00	-2.728 $p \leq 0.01^{**}$
26-результативность жизни	25.01	27.59	-2.961 $p \leq 0.01^{**}$
27-локус контроля – «Я»	20.37	22.27	-2.972 $p \leq 0.01^{**}$
28 -локус контроля – «жизнь»	30.90	33.48	-2.707 $p \leq 0.01^{**}$
29-осмысленность жизни	99.40	109.77	-3.849 $p \leq 0.001^{***}$
30-мотивация достижения успеха	12.00	14.18	-4.226 $p \leq 0.001^{***}$
31-ответственность	4.24	5.04	-2.550 $p \leq 0.05^*$
35-выдержка	5.36	6.36	-2.806 $p \leq 0.01^{**}$
37-энергичность	5.44	6.58	-2.802 $p \leq 0.01^{**}$
39-целеустремленность	5.14	6.42	-4.027 $p \leq 0.001^{***}$
40-общий показатель воли	42.04	46.82	-2.765 $p \leq 0.01^{**}$

Результаты сравнительного анализа убедительно свидетельствуют о том, что к третьему курсу происходит заметная положительная динамика интеллектуально-деятельностных аспектов целеполагания: развивается способность к самоуправлению, включающая звенья, связанные с постановкой целей; повышается осмысленность жизни; студенты становятся более ответственными, выдержанными, целеустремленными. Это может

объясняться тем, что к третьему курсу студенты являются более адаптированными к условиям обучения в ВУЗе в отличие от первокурсников. Образовательные стандарты предъявляют все более серьезные требования к освоению учебных дисциплин и самостоятельной подготовке к семинарским занятиям. Студенты осваивают больше предметов, соответствующих выбранной профессии. Все это способствует формированию выше названных показателей эффективного целеполагания.

В результате сравнительного анализа диагностических данных студентов третьего и пятого курсов были выявлены уже менее значительные различия ($p \leq 0.05$) (табл.2).

Таблица 2
Средние значения показателей, различающих студентов третьего и пятого курсов

№ и наименование показателя	Средние значения в группе		
	III курс	V курс	Фактическое значение t-критерия
18-планирование	3.21	3.73	-2.220 $p \leq 0.05^*$
19-принятие решения	3.62	4.03	-2.035 $p \leq 0.05^*$
28-локус контроля – «жизнь»	33.48	31.59	2.001 $p \leq 0.05^*$
39-целеустремленность	6.42	5.61	2.434 $p \leq 0.05^*$

У студентов V курса лучше развита способность планирования (3.21 к 3.73) и принятия решений (3.62 к 4.03). Однако у студентов III курса в большей степени развиты показатели локуса контроля – «жизнь» (33.48 к 31.59) и целеустремленности (6.42 к 5.61). На наш взгляд, обнаруженные различия в сторону уменьшения у пятикурсников таких показателей, как целеустремленность и локус контроля – «жизнь», могут говорить о снижении ответственности за свою жизнь и целеустремленности в связи с переосмыслением будущим выпускником своего места и целей в жизни, возможными расхождениями между целями и реальным результатом, опасениями перед вхождением во взрослую жизнь. Однако, студенты пятого курса планируют свою деятельность и делают конкретные шаги для реализации задуманного, что подтверждает их согласованность с реалиями жизни.

Статистически значимые различия у студентов V курса и аспирантов обнаружены по следующим показателям ($p \leq 0,01$): «Цели в жизни» (24) (31.87 к 34.55); также у аспирантов в большей степени развиты показатели «Осмысленность жизни» (105.63 к 111.26) «Ответственность» (31) (4.89 к 5.5) ($p \leq 0,05$) (табл.3).

Таблица 3

Средние значения показателей, различающих студентов пятого курса и аспирантов

№ и наименование показателя	Средние значения в группе		
	V курс	аспиранты	Фактическое значение t-критерия
24-цели в жизни	31.87	34.55	-2.815 $p \leq 0.01^{**}$
29-осмысленность жизни	105.63	111.26	-2.190 $p \leq 0.05^*$
31-ответственность	4.89	5.45	-2.017 $p \leq 0.05^*$

Полученные данные не противоречат общему представлению об аспиранте как субъекте своей жизнедеятельности. Обучение в аспирантуре налагает на аспирантов еще большую осознанность и ответственность за свое послевузовское образование, и качественное выполнение научно-исследовательской деятельности. Жизнь аспирантов, в отличие от студентов, более осмыслена. Смысл жизни придают четкие цели и задачи, за осуществление которых аспиранты несут ответственность.

Несмотря на то, что сравнительный анализ полученных данных у студентов и аспирантов показывает возрастную динамику по некоторым диагностическим показателям, в целом у подавляющего числа испытуемых способность к целеполаганию, а также ее интеллектуально-деятельностные компоненты находятся на среднем уровне развития. Это говорит о необходимости специальной работы, направленной на развитие всех составляющих способности к целеполаганию.

В результате дивергентного анализа была выявлена специфика проявления способности к целеполаганию на разных этапах обучения, которая, как выяснилось, определяется разными психологическими характеристиками: способность к целеполаганию у студентов I курса в

большой степени зависит от внутренних качеств (самоуважения, независимости в реализации своих целей и ценностей от внешних воздействий, ценностных ориентаций, локуса контроля – «жизнь»), а на III курсе – определяется развитием интеллектуально-деятельностных составляющих способности к целеполаганию (принятием решений, самоконтролем) и волевых качеств (самостоятельности, настойчивости, решительности). На V курсе целеполагание в большей степени зависит от волевых качеств личности и мотивации достижения. Такие деятельностные компоненты способности к целеполаганию, как решительность, инициативность, энергичность, внимательность, целеустремленность способствуют достижению целей. Целеполагание аспирантов в большей степени, чем у студентов определяется наличием смысла жизни и ответственностью за осуществление жизненных целей.

Интерпретация результатов диагностического эксперимента:

На основе полученных данных можно рекомендовать при проведении тренинга целеполагания со студентами и аспирантами учитывать специфику и необходимость проведения тренинга отдельно для студентов I, III, V курсов и аспирантов. На I курсе организация тренинга целесообразна для адаптации студентов к условиям ВУЗа и ориентации на учебный процесс. Достижение конкретных целей должно быть связано с обучением, при этом у первокурсников важно развивать навыки самоуправления, способствующие эффективному целеполаганию, акцентировать внимание на позитивной самооценке и самоуважении. III курс является переходным после двух лет предшествующего обучения. Здесь тренинг целеполагания поможет упорядочить цели, найти оптимальные способы достижения поставленных целей в соответствии с реальными условиями жизнедеятельности. У третькурсников также важно развивать решительность, настойчивость и самостоятельность. На V курсе у многих студентов происходит переоценка ценностей, поиск новых целей, форм дальнейшего развития и саморазвития. В связи с этим тренинг целеполагания будет способствовать

самоопределению, нахождению новых целей, структурированию целей по сферам жизни и временной перспективе, обеспечивая направленность на нахождение своего места в жизни и конструктивной самореализации. На данном этапе важно стимулировать развитие мотивации достижения успеха. Хорошо развитая способность к целеполаганию у аспирантов положительно отразится на результатах научно-исследовательской деятельности и перспективах профессиональной и личной жизни. Тренинг целеполагания для студентов V курса и аспирантов предполагает более глубокие упражнения и осмысление ряда экзистенциальных вопросов: смысла, миссии жизни, этической оценки средств и целей, соотношения духовного и материального.

Описание и результаты развивающего эксперимента:

Технология тренинга целеполагания разработана на основе теоретического анализа и данных эмпирического исследования. Цель тренинга – развитие способности к целеполаганию. Программа тренинга предусматривает работу над всеми компонентами способности к целеполаганию, включает шесть этапов:

- I. Актуализация ценностей и смысла жизни;*
- II. Постановка жизненных целей;*
- III. Планирование времени и средств достижения целей;*

Воздействие тренинга на первых трех этапах осуществляется главным образом на интеллектуальный компонент способности к целеполаганию. Путем специально подобранных упражнений тренинга на данных этапах происходит актуализация ценностей и смысла (миссии) жизни, постановка жизненных целей, распределение целей по основным сферам жизнедеятельности (работа – бизнес, семья – круг общения, хобби – увлечения, самосовершенствование – образование) и времени их реализации (1, 3, 5, 10 лет). Здесь используются методы самоменеджмента, нейролингвистического программирования, арт-терапии; специальные

упражнения, ориентированные на постановку целей, планирование, принятие решений, на составление личных проектов.

IV. Работа над личной эффективностью (внутренние ресурсы для достижения целей). Здесь происходит активизация личностного компонента способности к целеполаганию, актуализация необходимых для достижения целей внутренних ресурсов. В процесс работы над внутренними ресурсами включены упражнения, ориентированные на актуализацию ресурсного состояния личности, анализ своих достоинств, сильных сторон, развитие уверенности – интегрального личностного качества, предполагающего способность управлять собой.

V. Работа над достижением целей (Деятельностный этап) – направлен на активизацию внутренней и внешней активности субъекта целеполагания для осуществления желаемого результата. Работа на данном этапе подразумевает не только умственную деятельность, но и физическую активность субъекта целеполагания, направленную на достижение целей. Здесь используется метод структурных расстановок, позволяющий наглядно расставить цели в пространстве; упражнения на движение к целям. Таким образом осуществляется переход от интеллектуальной, внутренней деятельности к деятельности внешней.

Следует отметить, что актуализация интеллектуальных, деятельностных и личностных компонентов способности к целеполаганию происходит на всех этапах тренинга, но их четкое разделение при подборе специальных упражнений имеет эмпирически обоснованную логику. Четко сформулированная цель обладает мотивационной функцией, взаимосвязана с действием. При правильном целеполагании, предполагающем владение методами постановки целей, правилами формулирования, знанием уровней целеполагания, у человека появляется уверенность в своих силах достигнуть цели. Однако результаты эмпирического исследования показали недостаточную выраженность показателей деятельностного компонента способности к целеполаганию и обозначили ряд трудностей, связанных с

достижением целей у испытуемых. В связи с этим был сделан вывод о том, что деятельностный компонент способности к целеполаганию необходимо развивать на соответствующем этапе тренинга.

VI. *Интегративный этап* – интеграция и оптимизация полученного в ходе тренинга опыта. На данном этапе применен метод «Интервью с самим собой». План самоинтервьюирования соответствует содержанию этапов тренинга. Таким образом, упражнение способствует гармоничному завершению тренинга, саморазвитию, глубокой саморефлексии, осмыслению внешних событий тренинга и внутренних процессов, рефлексии мыслей, чувств, действий.

Главной особенностью тренинга является комплексное воздействие на компоненты способности к целеполаганию. Продолжительность тренинга составляет 26 часов.

На основе статистического сравнения средних значений исследуемых показателей независимых выборок (экспериментальной и контрольной групп) с использованием t-критерия Стьюдента, полученных в диагностических срезах до и после проведения тренинга, можно сделать вывод о развитии способности к целеполаганию в результате формирующего эксперимента.

Во всех экспериментальных группах были зафиксированы значимые различия в таких показателях способности к целеполаганию, как «целеполагание» (у студентов ОДО динамика обнаружена на уровне значимости $p \leq 0.001$, в группах студентов 3 курса и аспирантов – на уровне значимости $p \leq 0.01$); мотивация достижения успеха ($p \leq 0.05$; $p \leq 0.001$; $p \leq 0.05$), локус контроля – «Я» ($p \leq 0.01$; $p \leq 0.05$; $p \leq 0.05$), а также способность к самоуправлению ($p \leq 0.05$; $p \leq 0.001$; $p \leq 0.05$). В группе студентов отделения дополнительного образования и студентов III курса обнаружена динамика в показателях целей в жизни ($p \leq 0.05$; $p \leq 0.01$) и осмысленность жизни ($p \leq 0.001$; $p \leq 0.05$), компетентности во времени ($p \leq 0.001$; $p \leq 0.01$). В группах студентов III курса и аспирантов зафиксирована положительная динамика в общем

показателе воли ($p \leq 0.05$), в группах студентов ОДО и аспирантов также отмечен прирост значений показателей креативности ($p \leq 0.01$). На третьем курсе также зафиксировано увеличение показателя самоуважения ($p \leq 0.05$). Поскольку в контрольной группе существенных изменений величины диагностируемых показателей не произошло, можно говорить о том, что динамика обусловлена структурой и содержанием этапов тренинга.

Для оценки отсроченных результатов после окончания тренинга проводилось повторное анкетирование (через 12 месяцев после эксперимента). На вопросы анкеты ответило 90% студентов и 95% аспирантов, из всех, принимавших участие в эксперименте. Выяснилось, что 88% испытуемых осуществили ближние цели, поставленные на тренинге, 50% участников тренинга отметили ускорение своего целедостижения, повышение личностной эффективности в области самореализации. Они добились не только достижения ближних целей, но и среднесрочных (на реализацию которых предположительно требовалось от 3 до 5 лет), тем самым способствуя освобождению места в сознании для следующего шага в целеполагании. Большинство испытуемых (90%) сообщили, что они пользуются методами целеполагания, выработанными в ходе тренинга, совершенствуют свои методы работы с жизненными целями, более эффективно действуют в разных областях своей жизни, у них повысилась уверенность в себе, своих силах по достижению намеченных целей, появилось представление о себе как хозяине жизни, осознание, что целеполагание – это творческий процесс, помогающий творить свою жизнь. Студенты, участвовавшие в тренинге, отметили, что заметными стали их успехи в учебе, они активнее стали принимать участие в конференциях. Появилось желание поступить в аспирантуру, получить грант на проведение исследования за рубежом.

В целом, результаты диагностики способности к целеполаганию, полученные до и после развивающего эксперимента, доказывают возможность развития этой способности, формирования ее положительной

динамики в условиях тренинговой работы. В результате тренинга формируется способность ставить перед собой цели, планировать их достижение, совершать конкретные действия в направлении достижения целей и получать реальные результаты в учебной и внеучебной деятельности.

Выводы:

1. Анализ средних значений базовых диагностируемых показателей целеполагания у студентов и аспирантов показал, что у подавляющего числа испытуемых способность к целеполаганию имеет средние значения. Мотивация достижения успеха также варьируется в пределах средних значений. Это говорит о необходимости специальной работы, направленной на развитие всех составляющих способности к целеполаганию.

2. На основе специально созданного тренинга по развитию способности к целеполаганию получены статистически значимые различия в экспериментальной и контрольной группах по базовым диагностируемым показателям: «целеполагание», «цели в жизни», «планирование», «способность к самоуправлению», «мотивация достижения успеха», значения которых значимо выше в экспериментальной группе, прошедшей специальный тренинг ($p \leq 0,01$). Положительная динамика способности к целеполаганию проявилась в структуре интеллектуально-деятельностного механизма в движении от внутренней постановки целей к внешней активности, направленной на осуществление целей, а также в самореализации по таким ее показателям как «компетентность во времени», «шкала поддержки» ($p \leq 0,05$), «шкала креативности» ($p \leq 0,01$), «шкала самоуважения» ($p \leq 0,05$).

3. На основе качественного анализа результатов проведения тренинга выявилось, что цели испытуемых становятся более четкими, сбалансированными по времени, гармонично распределенными по сферам жизни, в которых человек проявляет себя. У участников тренинга появляется стремление к активному самовыражению в личной, профессиональной и социальной сферах жизни. Актуализация таких жизненных целей, как цели

саморазвития, создания отношений с другими людьми и окружающим миром, – может свидетельствовать о духовной ориентации личности, выражать нравственную позицию молодых людей. Таким образом, можно говорить о том, что тренинг по целеполаганию способствует конструктивной самореализации личности.

Перспективные направления исследования заключаются в проведении лонгитюдных исследований, направленных на изучение динамики развития интеллектуальных, личностных и деятельностных аспектов способности к целеполаганию, а также гендерных, возрастных, профессиональных особенностей проявления этой способности и влияния отдельных качеств на процесс ее развития.

Список использованных источников:

1. Пейсахов Н. М. Практическая психология / Н. М. Пейсахов, М. Н. Шевцов. – Казань: КГУ, 1991. – 121 с.
2. Озеркова И. А. Целеполагание как ключевая компетенция образовательного процесса [Электронный ресурс] / И.А. Озеркова // «Эйдос»: Интернет-журнал. – М., 2007. - 22 февраля.– URL: <http://www.eidos.ru/journal/2007/0222-10.htm> (дата обращения: 21.03.2007).
3. Чунаева А. А. Категория цели в современной науке и ее методологическое значение / А. А. Чунаева. – Л.: Ленингр. ун-т, 1979. – 148с.
4. Воробьева И.Н. Эффективность развития способности к целеполаганию у менеджеров: автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.Н.Воробьева; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – М., 2009. – 25 с.
5. Ковалев А. Г. Психические особенности человека / А. Г. Ковалев, В. Н. Мясичев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. – Т. 2. – 303 с.

Summary

The article presents analysis of target-setting problem in modern psychology. Empirical research of student abilities to target-setting has been carried out in Kazan University. The recommendation of organization training for development of personal target-setting skill at various grade levels has been worked out. The training technology for development of personal target-setting

skill has been worked out and approbated. Feature of training is that influence is carried out on all components of ability to a goal-setting: intellectual, activity, personal. Possibility of development of this ability, formation of its positive dynamics in the conditions of training work is proved.

Key words: *target-setting*, development of *target-setting skill*, technology, training, educational activity, self-realization.