

УДК 159.922

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ

*Л.М. Попов, И.А. Дмитриева*

### Аннотация

В статье приведен анализ проблемы целеполагания в современной психологии, представлены результаты эмпирического исследования способности к целеполаганию студентов Казанского государственного университета, разработана и апробирована технология тренинга развития способности личности к целеполаганию. Представлен цикл психологического исследования: от теоретического осмысления целеполагания как интеллектуально-деятельностной характеристики личности и диагностики к развивающему эксперименту.

**Ключевые слова:** целеполагание, развитие способностей к целеполаганию, тренинг, учебная деятельность, самореализация.

---

### Введение

Одной из существенных особенностей сознания и функциональной характеристикой, лежащей в основании человеческой деятельности является способность человека самостоятельно формулировать и ставить цели. Осознание личностью своих возможностей и стремление к выражению потребностей посредством целеполагания раскрывает глубину ее жизненной перспективы [1].

На сегодняшний день целеобразование и целеполагание – специфические формы человеческой деятельности – являются предметом исследования ученых при изучении личности, мышления, мотивации, эмоций, обучения, деятельности, общения.

Среди трудов отечественных психологов, занимающихся разработкой проблем целеобразования и целеполагания, можно выделить работы Л.И. Божович, Д.Б. Богоявленской, Р.Р. Бибрих, Л.С. Славина, В.Н. Пушкина, Е.Ф. Полежаева, О.К. Тихомирова, Н.Ю. Хусаиновой, А.А. Чунаевой и др. Среди работ зарубежных авторов отметим труды К. Левина, М. Вудкока, Д. Френсиса Л. Зайверта, Дж. О'Шенесси, Д. Моудера, Э. Толмана.

Целеполагание представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбор предпочтительных [2, 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 [3]. Деятельность, лишённая 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 [4]. Таким образом, процесс целеполагания является основой для организации любой деятельности, включая учебную деятельность. Развитие способности к целеполаганию важно на этапе профессионального становления, так как именно целеполагание является инструментом конструктивной самореализации.

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, то есть 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 [5].

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. Процесс целеполагания относится к числу наименее изученных психологических проблем. В современной психологии существует разрыв между широким философско-методологическим осмыслением феномена целеполагания и его экспериментальным исследованием.

### **Предварительная психодиагностика способности к целеполаганию**

С целью выявления у студентов общего уровня способности к целеполаганию, а также барьеров целеполагания было проведено эмпирическое исследование. Диагностика способности к целеполаганию осуществлялась по следующим методикам: «Способность к самоуправлению» (ССУ) Н.М. Пейсахова, «Тест смысло-жизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева; самоактуализационный тест (САТ). Диагностика данного феномена была дополнена также анкетированием. В обработке результатов исследования использовались статистический анализ средних значений, статистическое сравнение выраженности показателей экспериментальной и контрольной групп с использованием *t*-критерия Стьюдента.

В исследовании приняли участие студенты факультета психологии и студенты отделения дополнительного образования психологии Казанского государственного университета (КГУ) в возрасте от 19 до 22 лет. Общая совокупность испытуемых составила 85 человек.

Результаты проведенного исследования показали средний уровень сформированности способности к целеполаганию ( $X_{\text{ср}} = 3.5$ ). Для более качественного анализа диагностических признаков был подсчитан процентный состав испытуемых с низкими, средними, высокими значениями базовых диагностических показателей, к которым были отнесены: «целеполагание», «планирование», «способность к самоуправлению», «цели в жизни», «локус контроля – “Я”»,

Табл. 1

Процентный состав испытуемых по уровню развития признака

Показатель	Значение		
	ниже среднего	среднее	выше среднего
Целеполагание	55	25	20
Планирование	38	47	15
Способность к самоуправлению	25	67	8
Цели в жизни	38	44	18
Локус контроля – «Я»	27	53	20
Локус контроля – «жизнь»	23	50	27
Осмысленность жизни	30	47	23
Шкала ценностных ориентаций	8	63	29
Шкала познавательных потребностей	23	45	32
Шкала креативности	23	58	19

«локус контроля – “жизнь”», «осмысленность жизни», «шкала ценностных ориентаций», «шкала познавательных потребностей», «шкала креативности».

Результаты представлены в табл. 1.

Как видно из таблицы, большинство испытуемых имеют невысокие значения по показателям «целеполагание» и «цели в жизни». Результаты исследования подтверждают необходимость развития целеполагания у студентов.

Анализ анкет позволил выявить следующие сложности в области целеполагания у студентов: 75% испытуемых испытывают сложности в формулировании цели, 70% – не умеют ставить цели (их цели в большей степени носят абстрактный характер), 45% – отмечают наличие проблемы выбора адекватных средств для достижения целей, 68% – испытывают сложности в самоуправлении, самодисциплине, которые необходимы для достижения целей.

Наблюдается также дисбаланс распределения целей по временной перспективе (определение стратегических, тактических и оперативных целей) и основным сферам жизни (профессиональная сфера, социальная, личностная сфера и сфера саморазвития). 75% студентов не ставят перед собой глобальных целей в своей учебной деятельности. Например, в период экзаменационных сессий для студентов важно вовремя сдать зачеты и экзамены. При этом не учитывается сам процесс получения знаний, необходимых не только для успешной сдачи сессии, но и для профессионального развития, профессионального становления в целом.

**Проблема.** Таким образом, возникает противоречие между большим объемом деятельности, которую студенты выполняют в процессе пятилетнего цикла обучения, и тем, что эта деятельность редко соотносится с общей целью курса обучения. На наш взгляд, основная проблема состоит в том, чтобы сделать процесс усвоения специальных знаний более связанным с общей целью обучения.

**Гипотеза.** В процессе учебной деятельности необходимо создать условия для осознания каждым студентом субъективно выраженной цели обучения и стимулировать (например, в ходе специальных тренинговых занятий) перенос этой цели на учебную деятельность.

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

Нами разработан тренинг, целью которого является освоение участниками методов постановки жизненных целей, работа над их достижением, раскрытие внутренних ресурсов.

Задачи тренинга заключались в том, чтобы:

- актуализировать личностные ценности, смыслы и цели, которые являются компонентами целеполагания;
- содействовать участнику в выработке личных способов достижения целей, используя внутренние и внешние ресурсы;
- выявить актуальные проблемы участников тренинга в области целеполагания;
- оказать участнику поддержку в самовыражении.

Программа тренинга включала следующие этапы:

- 1) работу с ценностями;
- 2) постановку жизненных целей;
- 3) работу над достижением целей, которая предусматривала: а) работу с внешними ресурсами (освоение стратегии рационального управления временем, планирование, принятие решений); б) работу с внутренними ресурсами (развитие уверенности, работа над личной эффективностью);
- 4) интегративный этап.

Продолжительность тренинга составила 20 часов. В развивающем эксперименте приняли участие студенты 1-го и 2-го курса отделения дополнительного образования психологии КГУ численностью 15 и 17 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 начальном этапе тренинга способствует выведению из внутреннего плана во внешний значимых трудностей в плане целеполагания, неэффективных методов работы, неконструктивных элементов и моделей поведения. Составление ценностной структуры личности позволяет узнать личную иерархию ценностей, механизм выбора, возможность сознательно пересмотреть свою ценностную структуру. На втором этапе использовались методы самоуправления, нейро-лингвистического программирования, арт-терапии. На третьем этапе 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.

На заключительном этапе тренинга применен метод «Интервью с самим собой» (Л.М. Попов), модернизированный с учетом целей и задач тренинга. План самоинтервьюирования соответствует содержанию этапов тренинга и включает следующие блоки.

1. Мой внутренний мир.

Мои жизненные цели. Почему я считаю эти цели своими? Что помогает мне достичь своей цели (внешние и внутренние ресурсы)?

Как я отношусь к себе? Что я могу дать себе?

2. Я среди других людей.

Как я строю отношения с другими людьми? Что я могу дать людям? Что получаю от других людей?

3. Я и окружающий мир.

Мой взгляд на окружающий мир. Мое отношение к природе. Что я могу дать миру? Что он мне дает?

4. Мои трудности. Пути самосовершенствования.

Испытуемым было предложено дать письменные ответы на вопросы плана. Следует отметить, что план-программа представляет собой лишь ориентир для написания сочинения, строгая последовательность ответов на вопросы плана не обязательна. Таким образом, данный метод способствует гармоничному завершению тренинга, саморазвитию, осмыслению внешних событий тренинга и внутренних процессов, рефлексии мыслей, чувств, действий.

Особое внимание следует уделить результатам самоинтервьюирования, которые отражают глубину проработки трениговых упражнений. Данные по самоинтервьюированию объединены в следующие ключевые пункты.

1. В текстах участников группы отражаются особенности рефлексии, характерные для юношеского периода жизни. В процессе самоинтервьюирования происходит гармонизация внутреннего мира, упорядочивание ценностей, целей, жизненных принципов, выделение своего «Я», самораскрытие, осмысление пройденного пути. Перед молодыми людьми возникают вопросы этического характера: о соотношении целей и средств, куда направить жизненную энергию.

2. Испытуемые давали свои определения целей и критериев их истинности. В этих определениях отражены видение целей, их чувствование, проживание. Среди определений цели отметим высказывания некоторых студентов:

«Цель жизни – то, чему человек отдает свою душу...» (испытуемый А).

«Это – то, что заставляет подниматься вверх и дает силы» (испытуемый В).

«Цель – это вершина, к которой идешь всю жизнь» (испытуемый С).

«Это – то, к чему стремишься, что придает жизни смысл» (испытуемый D).

«Цель делает человека человеком» (испытуемый E).

Главным критерием истинности цели является внутреннее ощущение (пример «эта цель – моя, так как чем больше я иду к ней, тем более чувствую себя хорошо физически и морально», «цели – мои, потому что я знаю причину их достижения», «если у меня отнимут цель, я буду несчастным человеком...») (испытуемые А, В, С).

Важно отметить, что многие студенты задумывались о соотношении материальных и духовных целей, а также о том, могут ли принести счастье материальные блага, что важнее: материальные или духовные ценности. Ярким примером

является следующее рассуждение: «...счастье заключается в самой жизни и зависит от себя самой... Следуя общепринятым целям, не забываем ли мы о главном – о достижении счастья в жизни... счастье – это соответствие всех жизненных благ и целей душевному спокойствию» (испытуемый А).

3. Среди внутренних ресурсов (условий) достижения целей 65% испытуемых отметили следующие волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, уверенность, а также анализ достижения целей, самодисциплина, желание достичь результата, внимание к людям, отзывчивость, работа над собой. 60% студентов к внешним условиям достижения целей отнесли благоприятную семейную обстановку, круг общения (родственники, друзья, знакомые), образование, получение необходимой информации, методы планирования.

Анализ интервью участников позволил обозначить структуру целей, которая характерна для большинства участников тренинга по целеполаганию. Структура целей включает четыре блока. Распределение целей в них происходит по основным сферам жизнедеятельности:

1) профессиональная сфера, связанная с будущей профессией, включает учебные цели.

2) социальная сфера связана с социальной значимостью будущей профессии, общественной деятельностью, стремлениями к социальной самореализации.

3) личностная сфера включает цель создания семьи, заботу о здоровье, также сферу досуга и личные пожелания (мечты).

4) сфера саморазвития связана с совершенствованием отдельных психических процессов или личности в целом.

Для каждого блока характерно распределение целей по временной перспективе. В центре каждого блока располагаются близкие цели, то есть цели, на достижение которых требуется от одного дня до одного года. Второй уровень от центра занимают средние цели, то есть цели, поставленные на один, три или пять лет. На третьем уровне располагаются дальние цели, на достижение которых требуется больше пяти лет. Четвертый (самый удаленный от центра) уровень включает неопределенные цели, то есть такие, у которых не фиксированы сроки исполнения.

Следует отметить, что содержание целей у участников тренинга варьируется, но распределение по временной перспективе характерно практически для всех студентов, прошедших тренинговый курс. В целом можно сказать, что цели испытуемых сбалансированы по времени (нет перевеса в соотношении дальних, средних и близких целей). Дальние цели достаточно полно разработаны. При их достижении ставятся промежуточные цели. Например, промежуточной средней целью построения карьеры является получение высшего образования, а промежуточной близкой целью карьеры является успешная сдача сессии. Таким образом, в дальней цели отражается прежде всего общий результат ряда действий, а в близкой – условие и средство достижения этого результата в наличной ситуации. Для испытуемых характерно также гармоничное распределение по выделенным сферам жизни, в которых человек проявляет себя. Студенты стремятся к активному самовыражению как в личной, так и профессиональных сферах жизни, индивидуальной и социальной.

Среди жизненных целей испытуемых есть и неопределенные цели, которые также можно распределить по жизненным сферам. Их наличие может свидетельствовать об идеальных стремлениях, характерных для юношеского возраста (например, «дарить добро людям, миру», «дать миру новые знания»), а также о том, что в жизни каждого человека есть цели, осуществление которых не имеет временных границ, и есть цели, реализацию которых трудно указать во времени. К последним можно только стремиться, постепенно раскрывая свой духовный потенциал.

### Заключение

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 ведет к цели. Около 80% студентов отметили «реальность осуществления цели» (видение возможности осуществления целей). 65% студентов тренинг помог найти реалистичные средства, возможности увидеть пути достижения целей. 13% студентов задумалось о целях, «к которым важно идти уже сейчас». Практически все студенты поставили новые цели. 53% студентов отметили важность анализа, позволяющего увидеть, насколько цель является личной, исходящей из «внутреннего я» человека.

Таким образом, анализ работ участников группы позволяет сделать вывод о том, что в процессе тренинга студенты анализировали поставленные цели с точки зрения их значимости, вырабатывали свои концепции целеполагания, осмысливали пути достижения целей, стратегии в жизни, основываясь на нравственном выборе, искали ответы на важные этические вопросы.

Многие из прошедших тренинг по целеполаганию студентов стремятся внести свой вклад в социальную сферу, поделиться с окружением богатством своего внутреннего мира, воплотить свои самые смелые идеи, улучшив качество жизни других людей и окружающего мира в целом.

Тренинг целеполагания прошел экспериментальное исследование, внедрен на отделении дополнительного образования психологии КГУ. У студентов, прошедших тренинговый курс, формируется способность ставить перед собой цели, планировать их достижение в области учебной и внеучебной деятельности, что является важным критерием эффективности разработанного тренинга.

На наш взгляд, главное назначение тренинга развития способности к целеполаганию – помочь участнику выработать активную жизненную позицию, дающую возможность самому творить свою жизнь, брать на себя ответственность за результаты своей деятельности, что поможет будущему специалисту успешно самореализоваться в современном динамичном мире.

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда (проект № 09-06-00721а).

### Summary

*L.M. Popov, I.A. Dmitrieva.* Experimental Research on Developing Target-Setting Ability of Students.

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 State University. The training technology for development of personal target-setting skill has been worked out and approbated. Thus, complete cycle of psychological research is represented in the article, from theoretical analysis of target-setting as intellectual activity of person to a developing experiment.

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

### Литература

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. *Пейсахов Н.М., Шевцов М.Н.* Практическая психология. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1991. – 121 с.
3. *Тихомиров О.К.* Психология мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 272 с.
4. *Борытко Н.М.* Педагогическое целеполагание в воспитательной работе // Целостный учебно-воспитательный процесс: исследование продолжается: Материалы методол. семинара пам. проф. В.С. Ильина. – Волгоград, 2001. – Вып. 5. – С. 104–110.
5. *Чунаева А.А.* Категория цели в современной науке и ее методологическое значение. – Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1979. – 148 с.

Поступила в редакцию  
06.04.09

---

**Попов Леонид Михайлович** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии личности Казанского государственного университета.

E-mail: [psy.dep@ksu.ru](mailto:psy.dep@ksu.ru)

**Дмитриева Инна Александровна** – аспирант кафедры психологии личности Казанского государственного университета.

E-mail: [Inna\\_dz@mail.ru](mailto:Inna_dz@mail.ru)