

На правах рукописи



Дмитриева Инна Александровна

**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ
У СТУДЕНТОВ И АСПИРАНТОВ**

Специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Казань – 2011

Работа выполнена на кафедре психологии личности факультета психологии
Федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Попов Леонид Михайлович

Официальные оппоненты: доктор психологических наук, профессор
Акопов Гарник Владимирович

кандидат психологических наук, доцент
Климанова Наталья Георгиевна

Ведущая организация: *Институт психологии РАН (г. Москва)*

Защита состоится 1 июля 2011 г. в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.081.22 по защите диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата психологических наук при ФГАОУВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 18, физический корпус, аудитория 506.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке имени Н.И.Лобачевского ФГАОУВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» по адресу: 420008, г. Казань, ул. Кремлевская, д. 35.

Электронная версия автореферата диссертации размещена на сайте Казанского университета www.ksu.ru. 27 мая 2011 г.

Автореферат разослан 30 мая 2011 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат психологических наук, доцент



Габдреева Г.И.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. 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'Шенесси). 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.Московитс, А.Тессер, А.Эллиот), интеллектуальной активности (В.Н.Пушкин), мышления и мотивации (Дж.Аткинсон, А.В.Брушлинский, Б.Вайнер, Д.Макклеланд, Д.Маудер, И.Н.Семенов, Х.Хекхаузен), мышления и творчества (Д.Б.Богоявленская, И.А.Васильев, Ю.Е.Виноградов, 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).

Несмотря на большое количество работ, посвященных изучению целеполагания, остается достаточно неопределенным место данного феномена в составе целостного интеллектуально-деятельностного акта субъекта (Л.М.Попов), кроме того недостаточно представлена прикладная часть исследований по технологии развития способности к целеполаганию. Это обусловило постановку **проблемы**, которая состоит в обосновании места данного феномена в структуре интеллектуально-деятельностного акта жизнедеятельности субъекта, а также 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.

Объект исследования: целеполагание как психологический феномен.

Предмет исследования: способность к целеполаганию у студентов и аспирантов и ее развитие путем специально организованного тренинга.

Цель исследования: определить место целеполагания в составе интеллектуально-деятельностного компонента жизнедеятельности субъекта и выявить возможность развития способности к целеполаганию в процессе специально организованного тренинга.

В качестве **гипотезы** исследования выступило предположение о том, что способность к целеполаганию, явно или неявно включенная во все внешнеплановые и внутриплановые этапы интеллектуально-деятельностного компонента субъекта, может быть развита в процессе специального тренинга, опирающегося на психологические механизмы саморазвития субъекта учебной деятельности.

Для достижения цели и подтверждения гипотезы были сформулированы следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ научной литературы с целью установления места целеполагания среди других психологических феноменов, охватывающих интеллектуально-личностные параметры человека, и теоретического обоснования предпринятого исследования.

2. Эмпирически выявить уровень развития, а также степень общего и отличного в интеллектуально-деятельностных характеристиках способности к целеполаганию на различных этапах обучения у студентов и аспирантов.

3. Экспериментально выявить возможность развития способности личности к целеполаганию путем специально организованной процедуры тренинга.

Методы исследования. В качестве методов исследования применялись: теоретический анализ литературы, тестирование, анкетирование, констатирующий и развивающий эксперимент (тренинг).

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы: методики диагностики: «Самоактуализационный тест» (САТ) Л.Я. Гозмана, М.В. Кроза, разработанный на базе опросника личностных ориентаций (РОИ), «Тест смысложизненных ориентаций» (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. Дополнительно к тестам проводилось анкетирование, направленное на исследование эффективности тренинга. При обработке полученных результатов использовались возможности статистического анализа средних значений и их сравнения с использованием t-критерия Стьюдента, корреляционный анализ (подсчёт коэффициента линейной корреляции Пирсона) и дивергентный анализ.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили теоретические положения по исследованию субъекта как инициатора преобразования общества, природного мира и самого себя (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, А.В.Брушлинский, А.Л.Журавлев, А.Н.Леонтьев, Н.М.Пейсахов, С.Л.Рубинштейн), положения концепции деятельностного подхода, где цели (целеобразованию) отводится ведущая роль (А.Н.Леонтьев), а также концепция психологической организации человека как субъекта саморазвития с ее интеллектуально-деятельностным механизмом и ритмом,

приводящими в постоянное движение внешнеплановые и внутриплановые процессы интеллектуально-деятельностного характера (Л.М.Попов).

Научная новизна:

1. В основу авторской концепции положено выделение двух самостоятельных феноменов: целеполагания как элемента деятельности, процесса, функции, с одной стороны, и способности к целеполаганию как совокупности психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей, – с другой стороны.

2. В концепции человека как субъекта саморазвития структура интеллектуально-деятельностного компонента дополнена феноменом целеполагания во внутриплановой и внешнеплановой частях:

2.1. Это проявляется в действиях испытуемых по осознанию своих реальных ценностей, смысла жизни, осознанию и формулировке списка собственных целей (внешних и внутренних) и внутриплановых процессов субъекта; в распределении поставленных испытуемыми целей по времени их реализации; в актуализации такой характеристики целеполагания, как дифференциация целей по сферам жизни («работа – бизнес», «семья – круг общения», «хобби – увлечения», «самосовершенствование – образование»); в актуализации внутренних ресурсов, необходимых для достижения цели (уверенность в своих силах, позитивный прошлый опыт, мотивация) и расстановке целей в физическом пространстве, а также частичном их достижении.

2.2. Экспериментально установлены этапы целеполагания как проявления интеллектуально-деятельностной активности субъекта: осознание, актуализация, распределение, расстановка целей с их частичным достижением. Они отчетливо соотносимы с такими звеньями внутриплановой составляющей интеллектуально-деятельностного механизма психологической организации субъекта саморазвития, как «насыщение», «формулировка проблемы», «постановка задач» и их частичное решение.

2.3. Выявлено два этапа целеполагания в составе функционирования технологической составляющей интеллектуально-деятельностного развития субъекта: на первом этапе испытуемые, сначала с учетом чужого опыта, а в последующем и самостоятельно, находят средства, приемы, способы, техники достижения цели, используя личностные средства и ресурсы, на втором – по мере накопления собственного опыта они движутся от частных способов решения проблем к более обобщенным способам, что соответствует явлению «интроекции» (по В.Штерну). Мотивация достижения при этом продолжает расти.

3. Экспериментально выявлены устойчивые взаимосвязи способности к целеполаганию с личностными качествами (ответственностью, локусом-контроля «Я», самопринятием, самоуважением, осмысленностью жизни), способствующими эффективному воплощению целей.

4. В процессе специально организованного тренинга установлен статистически достоверный рост таких проявлений способности к

целеполаганию, как «цели в жизни», «планирование», «мотивация достижения успеха».

Теоретическая значимость исследования.

1. Расширено представление о целеполагании как способности интеллектуально-деятельностного плана, экспериментально доказано включение в данную способность личностных качеств (самоуважения, уверенности в своих силах, ответственности и др.). Целеполагание становится неотъемлемой частью функционирования психологического механизма интеллектуально-деятельностной составляющей субъекта. Это вносит вклад в ту часть общей психологии, где речь идет о цели и целеобразовании (п.24 паспорта специальности «Общая психология»).

2. Полученные данные расширяют возможности эмпирического изучения и развития способности личности к целеполаганию путем специально организованного тренинга, что вносит вклад в разделы акмеологии, посвященные разработке исследовательских и развивающих методов психологического сопровождения развития (п.1.13, п.3.16 паспорта специальности 19.0013).

Практическая значимость исследования.

Процедура развития способности к целеполаганию может быть осуществлена педагогами в старших классах школы, кураторами студенческих групп в вузах, практическими психологами в процессе индивидуального консультирования, организации и проведения тренингов, а также менеджерами в процессе создания и поэтапной реализации технических, исследовательских, коммерческих проектов.

Достоверность и надежность обеспечиваются исходными методологическими принципами, подбором апробированных в психологии методов исследования, соответствующих поставленным целям и задачам, репрезентативностью выборки испытуемых, а также использованием адекватных методов математической статистики, соблюдением правил и норм психологического исследования, соотношением результатов различных методик, подтверждением предположений результатами исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством публикаций в печати, обсуждением на научно-практических конференциях, а также заседаниях кафедры психологии личности факультета психологии Казанского (Приволжского) федерального университета. Принципы данной работы легли в основу технологии тренинга целеполагания, который был внедрен на отделении психологии факультета дополнительного образования Казанского (Приволжского) федерального университета.

Положения, выносимые на защиту:

1. Способность к целеполаганию представляет собой совокупность психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей, и включает интеллектуальный, деятельностный и личностный компоненты.

2. Проявление способности к целеполаганию на разных этапах учебной деятельности определяется разными психическими характеристиками: способность к целеполаганию у студентов I курса в большей 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 (принятия решений, самоконтроля) и волевых качеств (самостоятельности, настойчивости, решительности). На V курсе целеполагание в большей степени зависит от волевых качеств личности (решительности, инициативности, энергичности, внимательности, целеустремленности) и мотивации достижения успеха. Целеполагание аспирантов в большей степени, чем у студентов носит экзистенциальный характер, определяется наличием смысла жизни и ответственностью за осуществление жизненных целей.

3. Экспериментально установлено, что во всех группах испытуемых существуют устойчивые взаимосвязи способности к целеполаганию с такими личностными характеристиками, как ответственность, локус-контроля – «Я», самопринятие, самоуважение, осмысленность жизни, способствующими эффективному воплощению целей.

4. Показано, что способность к целеполаганию как интеллектуально-деятельностная характеристика личности, развивается в процессе тренинга, акцентированного на постановке целей и работе над их достижением. На основе тренинга по развитию способности к целеполаганию установлено, что показатели целеполагания, целей в жизни, мотивации достижения успеха, локуса контроля – «Я», воли улучшаются у большей части испытуемых: проявляется большая самостоятельность в постановке целей, вырабатываются навыки выбора средств, способов достижения целей и реализации конкретных результатов в своей жизнедеятельности.

5. Выявлено косвенное воздействие тренинга целеполагания на способность к самореализации. В результате тренинга происходит позитивная динамика по некоторым показателям самореализации: компетентности во времени, шкалы поддержки, шкалы креативности, шкалы самоуважения.

Базу проведения исследования составили студенты и аспиранты Казанского (Приволжского) федерального университета. Всего в исследовании приняли участие 320 человек.

Структура диссертации:

Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографии и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность темы, формулируется проблема исследования; обозначаются объект и предмет; сформулированы цель, задачи и положения, выносимые на защиту; показаны научная новизна,

теоретическая и практическая значимость работы; описываются ее исследовательская база и методическое обеспечение.

Первая глава «Теоретические основы изучения способности к целеполаганию» включает четыре параграфа.

Первый параграф посвящен анализу подходов к исследованию категории целеполагания в современной психологии.

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

Целеполагание представляет собой процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора предпочтительных. В целеполагании реализуется обратная связь между всеми его основными компонентами – целью, средством и результатом (А.А.Чунаева).

Целеполагание рассматривается не только как процесс, но и как результат постановки субъектом целей и задач для себя лично или для других субъектов. Результатом процесса целеполагания является цель – превосхищаемый результат деятельности субъекта (А.Н.Леонтьев, О.К.Тихомиров). 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 (Н.М.Борытко). Таким образом, процесс целеполагания является основой для организации любой деятельности, включая учебную деятельность. Развитие способности к целеполаганию важно на этапе профессионального становления (Д.А.Григорьев, Ю.А.Егорова), 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, 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. После того как цель поставлена и избран план ее осуществления, в полной мере развертывается этап реализации деятельности.

Целеполагание определяется как сложный процесс перехода от представления о желаемом или возможном к воплощению этого представления в объективно-реальном результате, то есть как процесс определения, построения и достижения цели, происходящий в форме свободного выбора в ситуациях неопределенности (И.Н.Воробьева).

Большинство исследователей подходят к целеполаганию как к интеллектуально-деятельностной характеристике личности, связанной с созданием модели желаемого результата и работой над его достижением.

Второй параграф посвящен рассмотрению целеполагания в рамках категории способности. Рассмотрение способностей в широком личностном плане отличает работы Б.Г.Ананьева, А.Г.Ковалева, В.Н.Мясищева, К.К.Платонова. А.Г.Ковалев и В.Н.Мясищев ставят вопрос о ликвидации разрыва между способностями и другими свойствами личности и 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.

Т.И.Артемьева, В.Д.Шадриков подчеркивают деятельностную природу способностей и включают целеполагание в состав структурной организации деятельности. Согласно системному подходу, способность к целеполаганию представляет собой динамическое системно-структурное образование, интегрирующее в единое целое такие компоненты, как настойчивость, гибкость, самостоятельность в постановке и выборе целей, проработанность образа цели, процесса ее достижения, последствий реализации цели, стратегичность, реалистичность и уровень целей (И.Н.Воробьева).

На основе теоретического анализа работ по проблеме способностей (Т.И.Артемьевой, В.И.Дружинина, А.Г.Ковалева, Б.М.Теплова, В.Д.Шадрикова и др.), способность к целеполаганию определена как совокупность психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей.

Проанализированные подходы относительно природы способности к целеполаганию позволяют выделить следующие компоненты в ее структуре: интеллектуальный, личностный и деятельностный. Содержание *интеллектуального компонента* составляют умственные действия субъекта целеполагания по анализу возможностей, прогнозированию, постановке целей, созданию образа желаемого результата, критериев достижения целей, выбору средств достижения, планированию, оценке достигнутого результата. К содержательной части *личностного компонента* структуры способности к целеполаганию относятся личностные характеристики, обеспечивающие ее эффективность: мотивация успеха, выражающая стремление достигнуть цели, самоуважение, уверенность, ответственность, самостоятельность, уровень притязаний, локус-контроля «Я». *Деятельностный компонент* включает активность субъекта целеполагания, направленную на достижение целей: она проявляется в принятии решений, – компонента, подразумевающего готовность субъекта приступить от слов к делу; и волевых качествах личности: целеустремленности, настойчивости, решительности.

В *третьем параграфе* явление целеполагания, как формы активности субъекта, рассматривается с позиции проблемы субъекта и субъектности в психологии. Раскрываются сходства и отличия субъектности и целеполагания, дается обоснование содержания субъекта целеполагания.

Проблема субъекта исследовалась в отечественной психологии в трудах С.Л.Рубинштейна, А.В.Брушлинского, К.А.Абульхановой-Славской, Б.Г.Ананьева и др. В западной психологии в работах психологов гуманистического и психоаналитического направлений (А.Адлер, А.Маслоу, К.Роджерс, К.Юнг, К.Хорни и др.) понятие «субъект» занимает также одно из центральных мест. Оно обозначает способность человека быть иницирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, с обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т.д. Личность в качестве субъекта берет на себя ответственность не только за то, чтобы сохранить в центре сознания, в системе мотивации главную задачу, но, прежде всего, за то, чтобы передвигать свою конечную цель дальше и дальше, придавать ей новый смысл, большую внутреннюю содержательность и мотивационную насыщенность (Л.Н.Тарасова). По словам С.Л.Рубинштейна, в процессе достижения действующим лицом отдаленной высоко значимой для личности цели происходит объединение разнородных решаемых человеком задач. В результате высвечивается образ жизни человека, проявляется и формируется цельная человеческая личность. Личность как субъект «созидает» себя, выстраивая и создавая пространство собственной жизни, уникальный жизненный мир.

Анализ существующих работ по проблеме субъекта позволяет выделить критерии субъекта целеполагания: активность (проявляющаяся в поисковой активности, выборе и постановке целей, интериоризации целей, заданных извне, в реализации целей); самостоятельность в выборе целей и средств достижения; ответственность за достижение результата; креативность (создание оптимальных стратегий достижения целей, проявляется как созидание своей жизни через целеполагание). Субъект целеполагания – это человек, обладающий развитой способностью к целеполаганию, т.е. способностью самостоятельно ставить цели, создавать «древо целей», выбирать оптимальные средства достижения, достигать качественных результатов жизнедеятельности. Человек как субъект целеполагания ставит цели, планирует, оценивает, взаимодействует с реальностью и реализует их.

В *четвертом параграфе* представлена психологическая модель субъекта развития (Л.М.Попов), дается теоретическое обоснование места целеполагания в психологической интеллектуально-деятельностной и личностной организации субъекта. Данная модель включает два основных комплекса: детерминантный (личностный) и пространственно-временной (интеллектуальный).

Детерминантный комплекс представляет те влияния, которые оказывают наибольшее воздействие на поведение субъекта, его развитие.

Пространственно-временной комплекс – это базовая характеристика субъекта, характеризующая процессы его ориентации во времени и пространстве, а также продукты взаимодействий субъекта с миром и с самим собой (интеллектуальные процессы и продукты).

Пространственно-временной комплекс состоит из двух составляющих: статической и динамической. На полюсе субъекта статическая составляющая

обнаруживается в продуктах его деятельности, т.е. в перцептивных, репрезентативных, понятийных образах. Динамическая составляющая дает наиболее полное представление о психологическом механизме развития и саморазвития человека. Она представляет собой реальное отражение инициативных действий человека в виде непрерывных актов взаимодействия субъекта с объектами внешнего и внутреннего планов: внешнеплановые и внутриплановые действия. Внутриплановые действия включают две ветви: ветвь количественного наполнения «интеллектуального багажа», отображающую «репродуктивную деятельность», и ветвь качественного преобразования поступающей информации. Во внутриплановой деятельности, согласно подходу С.Л.Рубинштейна и А.В.Брушлинского, действия субъекта осуществляются по следующим последовательно проходящим фазам: насыщение – проблема – гипотеза – постановка задач – выводы (суждения, умозаключения) – формирование обобщенного образа объекта, ситуации, т.е. постижение его сути, остающейся в виде модели в сознании. По мнению Я.А.Пономарева, действия субъекта осуществляются по фазам: насыщение – проблема – крах логических программ – интуитивное озарение – вербализация – формализация. Отличие подходов – в различной степени включенности в фазовую часть психологического механизма интуиции и бессознательно формирующегося побочного продукта действий (Л.М.Попов).

Структура динамической составляющей интеллектуально-деятельностного развития субъекта в концепции человека как субъекта саморазвития может быть дополнена во внутриплановой и внешнеплановой ее частях феноменом целеполагания, представленным через осознание своих реальных ценностей, смысла жизни, осознание и формулировку списка собственных целей (внешних и внутренних), а также распределение поставленных испытуемыми целей по времени их реализации и основным сферам жизни.

Технологическая составляющая интеллектуально-деятельностного развития субъекта представлена как его операциональное действие, где основное внимание уделяется техникам, способам, приемам выполнения действий целеполагания в их временной последовательности.

Вторая глава «Экспериментальное исследование развития способности к целеполаганию у студентов и аспирантов» состоит из четырех параграфов. В *первом параграфе* описаны организация и методы исследования, дана характеристика исследуемой выборки, обоснован выбор методик, раскрыты этапы экспериментального исследования.

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.

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).

На третьем этапе осуществлялась проверка эффективности тренингового курса, был проведен подробный анализ и обсуждение результатов исследования.

Во *втором параграфе* представлены результаты эмпирического исследования степени представленности способности к целеполаганию на разных этапах учебной деятельности и ее взаимосвязи с интеллектуальными, личностными и деятельностными показателями у студентов и аспирантов.

Рассмотрены проявления способности к целеполаганию и сопряженные с ней характеристики личности на разных этапах обучения. Для достижения этой цели осуществлен сравнительный анализ результатов диагностики исследуемых групп (студентов первого, третьего, пятого курсов и аспирантов). Всего анализу подвергалось 40 интеллектуальных, деятельностных и личностных показателей, гипотетически связанных с феноменом целеполагания (табл.1).

Интеллектуальный компонент способности к целеполаганию (И) диагностировался с помощью таких показателей, как «анализ противоречий», «прогнозирование», «планирование», «критерии оценки», «самоконтроль», «компетентность во времени». Деятельностный компонент (Д) – 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 (Л) – с помощью мотивации успеха, шкалы поддержки, ценностных ориентаций, сензитивности, самоуважения, самопринятия, локуса контроля – «Я», локуса контроля – «жизнь», осмысленности жизни, ответственности, самостоятельности, выдержки, внимательности.

Таблица 1

Исследуемые показатели

| № | Показатели | № | Показатели |
|----|--|----|---|
| | <i>Самоактуализационный тест (САТ)</i> | | <i>Смысложизненные ориентации (СЖО)</i> |
| 1 | Компетентность во времени (И) | 24 | Цели в жизни (И) (результат целеполагания) |
| 2 | Шкала поддержки (Л) | 25 | Процесс |
| 3 | Шкала ценностных ориентаций (Л) | 26 | Результативность жизни |
| 4 | Гибкость поведения (Д) | 27 | Локус контроля – «Я» (Л) |
| 5 | Сензитивность (Л) | 28 | Локус контроля – «жизнь» (Л) |
| 6 | Шкала спонтанности | 29 | Осмысленность жизни (ОЖ) (Л) |
| 7 | Шкала самоуважения (Л) | | <i>Мотивация успеха и боязнь неудачи</i> |
| 8 | Шкала самопринятия (Л) | 30 | Мотивация достижения успеха (МДУ) (Л) |
| 9 | Шкала представления о природе человека | | <i>Волевые качества личности (ВКЛ)</i> |
| 10 | Шкала синергии | 31 | Ответственность (Л) |
| 11 | Шкала принятия агрессии | 32 | Инициативность (Д) |
| 12 | Шкала контактности | 33 | Решительность (Д) |
| 13 | Шкала познавательных потребностей | 34 | Самостоятельность (Л) |
| 14 | Шкала креативности | 35 | Выдержка (Л) |
| | <i>Способность к самоуправлению (ССУ)</i> | 36 | Настойчивость (Д) |
| 15 | Анализ противоречий (И) | 37 | Энергичность (Д) |
| 16 | Прогнозирование (И) | 38 | Внимательность (Л) |
| 17 | Целеполагание (И) | 39 | Целеустремленность (Д) |
| 18 | Планирование (И) | 40 | Общий показатель воли (Д) |
| 19 | Принятие решения (Д) | | Примечание: И – интеллектуальные показатели способности к целеполаганию Д – деятельностные Л – личностные |
| 20 | Критерии оценки (И) | | |
| 21 | Самоконтроль (И) | | |
| 22 | Коррекция (Д) | | |
| 23 | ССУ (синтез интеллектуальных и деятельностных качеств) | | |

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.2).

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 2

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.3).

Таблица 3

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.4).

Таблица 4

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.

Поскольку способность к целеполаганию, являясь интеллектуально-деятельностной характеристикой субъекта, включает в свою структуру интеллектуальные, деятельностные и личностные компоненты, был предпринят корреляционный анализ с целью выявления особенностей взаимосвязей между компонентами способности к целеполаганию. Данные корреляционного анализа использовались далее для выявления показателей эффективного целеполагания и системообразующих показателей с целью последующего

воздействия на них при проведении тренинга. Кроме того, для установления достоверных различий сравниваемых корреляционных структур, позволяющих определить специфику развития способности к целеполаганию на разных этапах обучения, был предпринят дивергентный анализ.

Выяснилось, что показатели способности к целеполаганию («целеполагание», «цели в жизни», «целеустремленность») являются системообразующими и прочно взаимосвязанными друг с другом ($p \leq 0.001$), что вполне логично, так как они представляют собой разные уровни единого процесса целеполагания: показатель целеполагания отражает интеллектуальный аспект, способность ставить цели, показатель ориентации на жизненные цели – результат постановки целей, а целеустремленность – деятельностный аспект целеполагания, – активность в реализации целей, несмотря на препятствия.

Показатели целеполагания, ориентации на жизненные цели и целеустремленности прямо коррелируют со следующими интеллектуальными аспектами целеполагания: прогнозированием ($r=0,55$ при $p \leq 0.001$), планированием ($r=0,50$; $p \leq 0.001$), критерием оценки (20) ($r=0,45$; $p \leq 0.001$). Умение прогнозировать, т.е. предсказывать ход событий в предстоящей деятельности, выбирать адекватные критерии эффективности в оценивании результата деятельности, планировать поэтапное достижение целей, – способствует эффективной постановке целей.

Целеполагание, целеустремленность и показатель ориентации на жизненные цели связаны с коррекцией и принятием решения (деятельностными компонентами способности к целеполаганию) ($p \leq 0.01$). Это свидетельствует о том, что способность корректировать и улучшать деятельность, а также совершать решительные действия возрастает с развитием способности к целеполаганию.

Обнаружена прямая взаимосвязь всех трех анализируемых показателей со способностью к самоуправлению ($r=0,57$; $p \leq 0.001$). Чем более субъект направлен на достижение целей, тем в большей степени он умеет управлять всеми формами своей активности для достижения целей (поведением, общением, переживаниями, деятельностью).

Целеполагание прямо коррелирует с волевыми качествами личности, которые относятся к деятельностным компонентам способности к целеполаганию: инициативностью, решительностью, настойчивостью, волей. Чем в большей степени у субъекта развивается способность ставить цели, тем в большей степени в нем возрастают инициативность, решительность, настойчивость в их достижении, умение направить активность в нужное направление, сосредотачиваться на важном, регулировать свое поведение в соответствии с выбранной целью.

Корреляционный анализ позволил выявить личностные качества, способствующие эффективному целеполаганию: анализируемые показатели способности к целеполаганию взаимосвязаны с показателем самоуважения ($p \leq 0.01$). Чем в большей степени человек уважает и ценит себя, тем лучше у него развита способность ставить цели и стремление к их достижению. Также можно утверждать, что наличие в жизни человека значимых целей и развитая

активность в направлении их достижения способствует актуализации самоуважения.

Важно обратить внимание на то, что показатель самоуважения является системообразующим. Это позволяет говорить о том, что целенаправленное развитие самоуважения может способствовать актуализации целеполагания. Были выделены и другие личностные детерминанты эффективного целеполагания: самопринятие, ответственность, локус-контроля – «Я».

В целом, с помощью корреляционного анализа удалось обнаружить тесную взаимосвязь интеллектуальных, личностных и деятельностных компонентов способности к целеполаганию. Таким образом, при разработке тренинговых программ, направленных на развитие способности к целеполаганию, важно использовать не только интеллектуальные аспекты целеполагания, ограничиваясь при этом лишь постановкой целей, но необходимо учитывать личностный аспект данной способности (развивая самоуважение, ответственность, мотивацию достижения, осмысленность жизни и другие личностные характеристики, являющиеся детерминантами целеполагания) и деятельностный (включая в тренинг упражнения, ориентированные на движение к целям, на актуализацию активности, направленной на достижение целей; при этом важно воздействовать на волевые качества личности).

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 большей 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.

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 третьекурсников 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.

В *третьем параграфе* представлена **технология тренинга целеполагания**, разработанного 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). Данные корреляционного анализа показали наличие взаимосвязей между показателями способности к целеполаганию и ее интеллектуальными компонентами: планированием, компетентностью во времени, критерием оценки. Поэтому на соответствующем этапе осуществляется также обучение методам планирования времени и средств достижения целей, уделяется внимание составлению критериев достижения успеха при осуществлении задуманного. Здесь используются методы самоменеджмента, нейро-лингвистического 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. Корреляционный анализ обнаружил достоверные взаимосвязи способности к целеполаганию с такими личностными характеристиками, как самоуважение, ответственность, локус контроля «Я». Поэтому в процесс работы над внутренними ресурсами включены упражнения,

ориентированные на 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. Поскольку эмпирически были выявлены взаимосвязи способности к целеполаганию с такими деятельностными показателями, как принятие решений, инициативность, решительность, настойчивость, 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, личностных и деятельностных 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.

В *четвертом параграфе* приводятся результаты экспериментального исследования, доказывающего возможность развития способности к целеполаганию средствами специально организованного тренинга.

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.

На рисунке 1 представлена динамика средних значений обобщенных показателей экспериментальных групп, величина которых достоверно изменилась в результате проведенного тренинга.

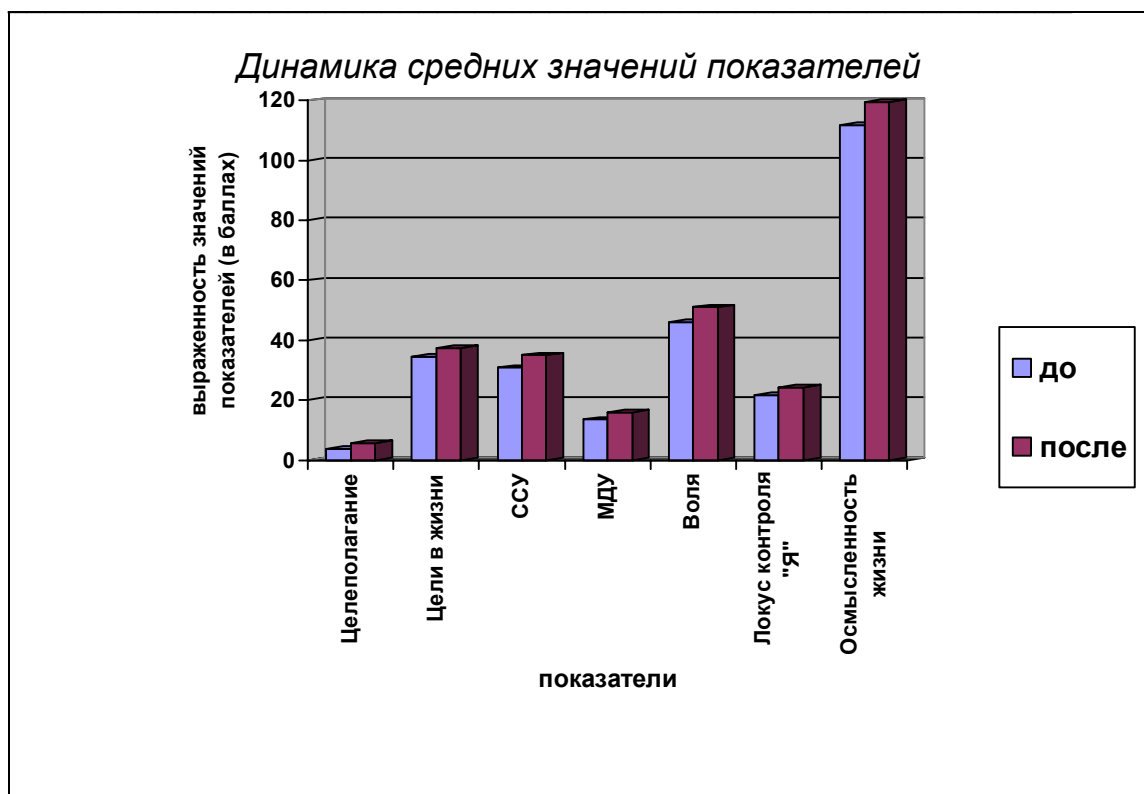


Рисунок 1

Динамика обобщенных показателей способности к целеполаганию в экспериментальных группах

После тренинга у испытуемых произошли изменения не только в количественных значениях показателей, но и в структурной организации корреляционных матриц. По данным дивергентного анализа после тренинга у

аспирантов наблюдается возникновение сильной корреляционной связи между интеллектуальными и деятельностными аспектами целеполагания: планированием (18) и принятием решения (19) ($T_f = -2.296$ при $p \leq 0.05$). До тренинга данная связь отсутствовала. Это может означать, что после тренинга произошла интеграция интеллектуально-деятельностных компонентов способности к целеполаганию. Также после экспериментального воздействия обнаружена обратная взаимосвязь между показателями самоконтроля (21) и локусом контроля – «Я» (27) ($p \leq 0.01$) ($T_f = -2.089$; $p \leq 0.05$). Можно предположить, что чем более субъект осознает себя творцом своей жизни, тем в меньшей степени он контролирует результат своей деятельности, полагаясь на силы своего «Я». После тренинга у аспирантов зафиксированы существенные положительные изменения показателя локуса контроля – «Я» (от 21.67 до 24.33). Следовательно, обнаруженная закономерность вполне обоснована развитием субъектности.

В группе студентов ОДО после тренинга произошел распад положительных корреляционных связей между показателями самоуважения и осмысленностью жизни (ОЖ) (29) ($T_f = 2.205$; $p \leq 0.05$), анализом противоречий (15) и локусом контроля – «Я» (27) ($T_f = 2.201$; $p \leq 0.05$), анализом противоречий (15) и мотивацией успеха (30) ($T_f = 2.779$; $p \leq 0.01$). Мотивация успеха стала в большей степени зависеть от наличия значимых целей в жизни, целеустремленности ($r = 0,64$; $p \leq 0.01$). После тренинга ОЖ также определяется целеустремленностью ($r = 0,74$; $p \leq 0.01$), анализ противоречий определяется наличием целей в жизни ($r = 0,56$; $p \leq 0.05$) и ССУ ($r = 0,65$; $p \leq 0.01$), а локус контроля – «Я» - целями в жизни ($r = 0,81$; $p \leq 0.001$), процессом ($r = 0,74$; $p \leq 0.01$). Таким образом, показателям «цели в жизни» и целеустремленности принадлежит ведущая роль во взаимосвязях между структурными элементами способности к целеполаганию. Системообразующих показателей стало больше. Важно отметить образование таких системообразующих показателей, как «воля» и «целеустремленность». Наличие воли является значимым фактором достижения цели. Наличие целеустремленности позволяет субъекту достигать цели несмотря на препятствия.

На III курсе до тренинга была зафиксирована обратная взаимосвязь между показателями представления о природе человека (9) и самостоятельностью (34). После тренинга данная взаимосвязь приобрела положительную направленность ($T_f = -2.051$; $p \leq 0.05$), что может говорить о развитии в экспериментальной группе самостоятельности – важного волевого качества личности, способствующего эффективному целеполаганию. Также обнаружено появление взаимосвязей коррекция – цели в жизни ($T_f = -2.189$; $p \leq 0.05$), целеполагание – способность к самоуправлению ($T_f = -2.063$; $p \leq 0.05$). ССУ является интеллектуально-деятельностной характеристикой субъекта, успешное достижение целей предполагает развитую способность управлять всеми формами своей активности: поведением, деятельностью, общением, переживаниями. В данной группе также произошло усиление роли системообразующих показателей: компетентности во времени, шкалы

поддержки, прогнозирования, самоуважения, целеустремленности, креативности.

Подчеркнутые изменения в структурной организации корреляционных матриц свидетельствуют о качественном изменении способности к целеполаганию. Следует отметить, что у аспирантов корреляционная плеяда показателей носит более гибкий характер. Жесткость корреляционной структуры в группах студентов объясняется возникновением новых корреляционных связей, эффективных со стороны развитой способности к целеполаганию.

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 формирующего 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. На основе теоретического анализа целеполагание рассматривается как составная часть интеллектуально-деятельностной характеристики субъекта, в которой выделяются фазы интеллектуального и деятельностного плана. Способность к целеполаганию представляет собой совокупность психологических особенностей, способствующих постановке реализуемых целей, и включает интеллектуальный, деятельностный и личностный компоненты.

2. Экспериментально подтверждено, что структура динамической составляющей интеллектуально-деятельностного развития субъекта в концепции человека как субъекта саморазвития (Л.М.Попов) может быть дополнена феноменом целеполагания во внутриплановой и внешнеплановой частях. Во-первых, это проявляется в действиях испытуемых по осознанию своих реальных ценностей, смысла жизни, формулировке списка собственных целей (внешних и внутренних), что более полно характеризует такие звенья динамической составляющей как «насыщение», «постановка проблемы». Во-вторых, – в распределении поставленных испытуемыми целей по времени их реализации. В-третьих, – актуализации такой характеристики целеполагания, как дифференциация целей по сферам жизни («работа – бизнес», «семья – круг общения», «хобби – увлечения», «самосовершенствование – образование»). В-четвертых, – актуализации внутренних ресурсов, необходимых для достижения цели (уверенности в своих силах, позитивного прошлого опыта, мотивации) и расстановки целей в физическом пространстве, а также частичном их достижении.

Экспериментально установлены этапы целеполагания как проявления интеллектуально-деятельностной активности субъекта: осознание, актуализация, распределение, расстановка целей с их частичным достижением. Они соотносимы с такими звеньями внутриплановой составляющей интеллектуально-деятельностного механизма психологической организации субъекта саморазвития как «насыщение», «формулировка проблемы», «постановка задач» и их частичное решение.

Выявлено два этапа целеполагания в составе технологической составляющей интеллектуально-деятельностного развития субъекта. На первом этапе испытуемые, сначала с учетом чужого опыта, а в последующем и самостоятельно, находят средства, приемы, способы, техники достижения цели, используя личностные средства и ресурсы. На втором этапе, по мере накопления собственного опыта, они движутся от частных способов решения проблем к более обобщенным способам. Мотивация достижения продолжает расти.

3. 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.

4. Эмпирически выявлены устойчивые взаимосвязи способности к целеполаганию с его личностными качествами (ответственностью, locus-контроля «Я», самопринятием, самоуважением, осмысленностью жизни) и другими интеллектуально-деятельностными качествами (прогнозированием, планированием, принятием решения, решительностью, целеустремленностью, волей).

5. В результате эмпирического исследования с применением метода дивергентного анализа была выявлена специфика структурной организации способности к целеполаганию на разных этапах учебной деятельности. У студентов первого курса она в большей степени зависит от таких качеств, как самоуважение, независимость в реализации своих целей и ценностей от

внешних воздействий, ценностных ориентаций, внутреннего локуса контроля. У студентов третьего курса – определяется наличием таких волевых качеств, как самостоятельность, настойчивость, решительность, а также склонностью самостоятельно принимать решения и контролировать результаты своей деятельности. На пятом курсе целеполагание также зависит от проявлений мотивации достижения успеха и от волевых качеств личности (решительности, инициативности, энергичности, внимательности, целеустремленности). Целеполагание у аспирантов определяется стремлением к четкости целей и задач, а также такими экзистенциальными характеристиками, как наличие смысла жизни и ответственности при его осуществлении.

6. 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» ($p \leq 0,05$).

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, выражает нравственную позицию молодых людей.

Таким образом, можно говорить о том, что тренинг по целеполаганию способствует конструктивной самореализации личности.

Практические рекомендации:

1. Полученные в исследовании результаты рекомендуется использовать при разработке тренингов целеполагания. Для эффективного развития способности к целеполаганию необходимо учитывать, что данная способность включает интеллектуальный, личностный и деятельностный компоненты, следовательно, тренинговое воздействие должно быть направлено на все три составляющие способности к целеполаганию.

2. Применять тренинг или его отдельные этапы в учебной и внеучебной деятельности студентов и аспирантов. Для достижения максимального эффекта целесообразнее проводить тренинг, не исключая его основных этапов.

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.

Основное содержание работы отражено в **13 публикациях** автора.

В издании, рекомендованном ВАК:

1. Дмитриева И.А. Экспериментальное исследование развития способности студентов к целеполаганию / Л.М.Попов, И.А.Дмитриева // Ученые записки Казанского университета. – Т.151. – Серия Гуманитарные науки. – Кн.5,ч.1. – Казань, 2009. – С. 266-274 (0,5 п.л.) (авт. вклад 70%).

В других изданиях:

2. Дмитриева И.А. Развитие способности к целеполаганию в условиях обучающего тренинга / И.А.Дмитриева // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики. Материалы Второй Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Изд-во ЗАО «Новое знание», 2006. – С. 346-348 (0,19 п.л.).

3. Дмитриева И.А. Развитие способности личности к самореализации в современной системе образования / М.М.Гарифуллина, И.А.Дмитриева // Потенциал личности: комплексная проблема. Материалы Шестой Всероссийской конференции. – Тамбов: Изд-во Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина. – С. 121-128 (0,5 п.л.) (авт. вклад 50%).

4. Дмитриева И.А. «Интервью с самим собой» в тренинге по целеполаганию / И.А.Дмитриева // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики. – Казань: Изд-во ЗАО «Новое знание», 2007. – С. 445-450 (0,25 п.л.).

5. Дмитриева И.А. Исследование целеполагания как интеллектуально-деятельностного проявления духовности личности / И.А.Дмитриева // Материалы Международной научной студенческой конференции «Студент и научно-технический прогресс». – Новосибирск: Изд-во Новосибирского государственного университета, 2007. – С.61-63 (0,13 п.л.).

6. Дмитриева И.А. Особенности самореализации при целенаправленном развитии способности личности к целеполаганию / И.А.Дмитриева // Материалы IV Всероссийского съезда Российского психологического общества. Том I, Москва-Ростов-на-Дону: Изд-во «Кредо», 2007. – С. 322 (0,07 п.л.).

7. Проблема целеполагания в учебной деятельности студентов / И.А.Дмитриева // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Инновационная деятельность преподавателя: школа кураторства». – Казань: Изд-во Казанский государственный университет, 2008. – С.68-75 (0,5 п.л.).

8. Дмитриева И.А. Целеполагание в психологическом консультировании / И.А.Дмитриева // Методология, теория и практика профессиональной деятельности психолога-консультанта. Материалы 1 Международной научно-практической конференции. – Казань: Изд-во «Отечество», 2009. – С. 129-133 (0,25 п.л.).

9. Дмитриева И.А. Интеллектуально-деятельностный механизм целеполагания субъекта / Л.М.Попов, И.А.Дмитриева // В.М.Бехтерев и современная психология: Материалы докладов научно-практической

конференции. – Казань: Изд-во «Отечество», 2010. – Вып.4.Т.П. – С. 91 – 98 (0,4 п.л.) (авт. вклад 50%).

10. Дмитриева И.А. Целеполагание как явление творчества / Л.М.Попов, И.А.Дмитриева // В.М.Бехтерев и современная психология: Материалы докладов научно-практической конференции. – Казань: Изд-во «Отечество», 2010. – С. 104 – 112 (0,5 п.л.) (авт. вклад 50%).

11. Дмитриева И.А. Практика развития способности студентов к целеполаганию / И.А.Дмитриева, Л.М.Попов // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика: материалы Межрегиональной научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: Изд-во МОСИ - ООО «СТРИНГ», 2011. – С. 21 – 26 (0,4 п.л.) (авт. вклад 50%).

12. Дмитриева И.А. Технология развития способности к целеполаганию / Л.М.Попов, И.А.Дмитриева // Наука, технологии и коммуникации в современном обществе: материалы республиканской научно-практической конференции с международным участием. Т.2. – Набережные Челны, 2011. – С. 120-122 (0,25 п.л.) (авт. вклад 50%).

13. Дмитриева И.А. Особенности развития способности к целеполаганию у студентов начального, среднего и конечного сроков обучения /Л.М.Попов, И.А.Дмитриева // Актуальные вопросы современного образования: Материалы VI Международной научно-практической заочной конференции Москва – Ульяновск, 22 апреля 2011 года. - Управление довузовского образования УлГУ. – М.; Ульяновск: Изд-во ООО «Колор-Принт», 2011. – С. 265 – 272 (0,4 п.л.) (авт. вклад 50%).

Отпечатано в полном соответствии с представленным оригинал-макетом

Подписано в печать 28.04.2011.
Форм. 60 × 84 1/16. Гарнитура «Таймс». Печать ризографическая.
Печ. л. 1,75. Тираж 150. Заказ 156.

Лаборатория оперативной полиграфии Издательства КФУ
420045, Казань, Кр. Позиция, 2а
Тел. 233-72-12