

УДК 37.015.3:159.923.38

## РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

**Миронов А.В., Власова Е.А.**

*ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет», Ханты-Мансийск,  
e-mail: milan109@yandex.ru*

Развитие способности к целеполаганию является одной из важнейших задач, которая требует целенаправленного и систематического подхода к ее решению. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные изучению целеполагания, существует небольшое число научно-практических работ, посвященных развитию способности к целеполаганию. В статье представлен практический опыт развития способности к целеполаганию у подростков посредством социально-психологического тренинга. В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка разработки и внедрения в процесс психолого-педагогического сопровождения обучающихся программы социально-психологического тренинга, способствующего овладению навыками постановки целей и планирования деятельности для достижения поставленных целей. В работе представлены результаты исследования актуального уровня развития способности к целеполаганию у подростков. Отдельно рассматривается структура социально-психологического тренинга. С целью проверки эффективности формирующего воздействия проведен сравнительный анализ результатов на разных этапах эксперимента с применением методов математической статистики. В результате проведенного эмпирического исследования установлено, что социально-психологический тренинг является эффективным средством развития способности к целеполаганию у подростков. Практические результаты исследования могут быть полезны при разработке и реализации программ психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса.

**Ключевые слова:** целеполагание, способность к целеполаганию, планирование деятельности, подростковый возраст, социально-психологический тренинг

## DEVELOPMENT OF THE GOAL-SETTING ABILITY IN ADOLESCENTS THROUGH SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING

**Mironov A.V., Vlasova E.A.**

*Yugra State University, Khanty-Mansiysk, e-mail: milan109@yandex.ru*

The development of the goal-setting ability is one of the most crucial issues that requires a purposeful and systematic approach to its solution. Despite numerous studies dedicated to the goal-setting research, there are few works dedicated to the development of the goal-setting ability. This paper presents hands-on experience in developing the goal-setting ability in adolescents through the social-psychological training. As a research objective, the authors determined an attempt to elaborate and introduce a training program into the process of psychological and pedagogical support for students to help them master the goal-setting and activity planning skills so they achieve their goals. The paper reveals the research findings of the state-of-the-art development of the goal-setting ability in adolescents. The structure of social-psychological training is under particular scrutiny. Aimed at assessing the efficiency of the development impact, a comparative analysis of the findings at different stages of the experiment was carried out using mathematical statistics methods. Following the research carried out, it was found that social-psychological training is an effective means of developing the goal-setting ability in adolescents. Practical findings of the research can be of use for the development and implementation of psychological and pedagogical programs of the educational process support.

**Keywords:** goal-setting, goal-setting ability, activity planning, adolescent age, social-psychological training

Способность ставить перед собой цели и разрабатывать пути их достижения – важнейшие навыки успешного человека. Постановка сознательной цели предполагает познание окружающей действительности, определение путей и средств достижения цели, что выражается в планировании деятельности и принятии решений. Осознание личностью своих возможностей и стремление к достижению поставленных целей посредством целеполагания способствует саморазвитию личности и раскрывает глубину жизненной перспективы. В последнее десятилетие в психологии к анализу категории целеполагания обращались И.А. Дмитриева (2011), Ю.А. Егорова (2013) [1, 2]. Проблема

развития целеполагания у подростков представлена в трудах Т.И. Мироненко (2013); Е.Г. Круглик (2016); О.А. Паршина (2019) и др. [3–5].

Подростковый возраст является благоприятным для развития способности к целеполаганию [6]. По мнению Л.С. Выготского, в подростковом возрасте происходит интеллектуализация высших психических функций, а также воли, что выражается в появлении способности ставить перед собой цели и определять пути их достижения [7]. Целеполагание обусловлено задачами подросткового возраста: приобретением способности самостоятельно анализировать ситуацию, принимать решения и действо-

вать, проектируя результаты деятельности. В подростковом возрасте формируется система ценностей и идеалов, согласно которой человек будет строить свою жизнь [8].

На сегодняшний день существует небольшое число работ, посвящённых развитию способности к целеполаганию. Поэтому данный вопрос остается открытым и актуальным, так как развитие способности к целеполаганию в подростковом возрасте необходимо для эффективного вхождения личности в общество, что предполагает становление системы ценностей и идеалов, воплощение их в жизнь путем постановки и достижения целей [7]. Рассмотрение целеполагания как основы становления деятельности, способствующей развитию сознания и личности в целом, обуславливает необходимость развития способности к целеполаганию в подростковом возрасте.

Цель исследования: разработать научно обоснованную программу социально-психологического тренинга развития способности к целеполаганию у подростков и проверить ее эффективность.

#### Материалы и методы исследования

Общая выборка исследования составила 42 учащихся 8 и 9 классов. Исследование проводилось на базе Автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», Ханты-Мансийский автономный округ, г. Ханты-Мансийск.

В качестве методов сбора данных использовались: методика «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой, методика «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова, методика «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой.

Обработка, анализ и интерпретация данных эмпирического исследования про-

водились с применением методов математической обработки данных. Для сравнения средних значений был использован параметрический критерий сравнения для зависимых выборок критерий t-Стьюдента. Обработка результатов проводилась при помощи программного пакета «SPSS Statistics 25».

#### Результаты исследования и их обсуждение

По результатам диагностики по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой, на констатирующем этапе эксперимента, все респонденты были разделены на три группы, в соответствии с полученными баллами, определяющими сформированность навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Результаты диагностики представлены на рис. 1.

Первую группу составили участники исследования с низкими показателями сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Для таких учащихся характерна спонтанность, они не структурируют свою деятельность и не привязывают ее к целям. Для них будущее достаточно туманно, им не свойственно планировать свою ежедневную деятельность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако они быстро и гибко способны переключаться на новые виды деятельности.

Вторая группа – участники исследования со средними показателями сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Данная группа респондентов способна сочетать структурированный подход к организации своей деятельности с гибкостью и спонтанностью, они ценят все составляющие собственного психологического времени и извлекают для себя ценный опыт из собственной жизни.

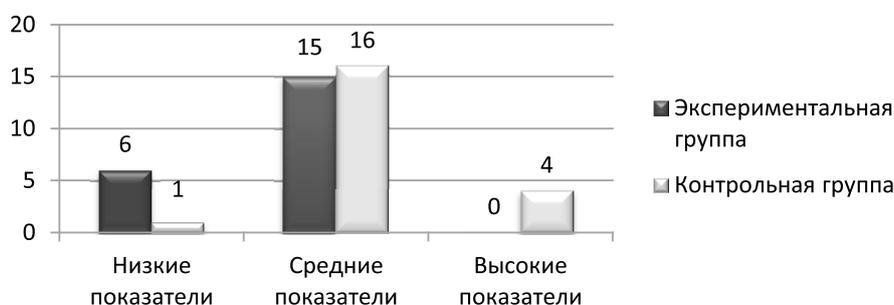


Рис. 1. Сформированность навыков тактического планирования и стратегического целеполагания по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой

К третьей группе отнесены участники исследования с высокими показателями сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Для них характерно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, используя внешние средства и при этом проявляя настойчивость и волевые усилия на пути достижения цели.

Качественный анализ результатов по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой проводился с учетом следующих показателей: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация, ориентация на настоящее. Результаты показателей отражены на рис. 2.

По всем диагностическим шкалам, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, преобладают средние показатели. Анализ эмпирических данных позволяет утверждать, что для участников исследования свойственно разрабатывать четкий план и планомерно следовать по нему для достижения поставленной цели. Респонденты достаточно хорошо видят и понимают собственные цели, способны их достигать. В жизни учащихся могут быть периоды,

когда не вся деятельность направлена на достижение целей. Участники эмпирического исследования достаточно гибкие в планировании не только своей деятельности, но и в построении отношений с людьми, они стремятся выполнять данные ими обязательства. Они способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим с ними в настоящий момент времени. В экспериментальной группе выявлены респонденты, для которых характерно с трудом следовать разработанному плану деятельности, не всегда четко видеть собственные цели, не характерно при организации своей деятельности для достижения целей прибегать к помощи внешних средств, помогающих в управлении временем. В контрольной группе, напротив, респонденты при планировании своего времени могут полагаться как на внешние средства, так и на свою природную организованность.

Качественный анализ по методике «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой проводился с учетом следующих показателей: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов и гибкость. Результаты методики отражены на рис. 3.

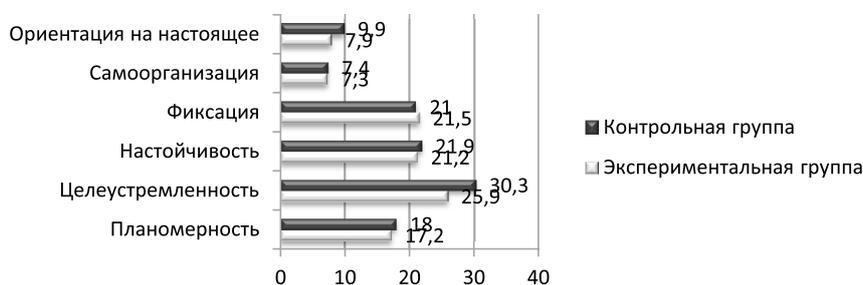


Рис. 2. Средние значения показателей по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой

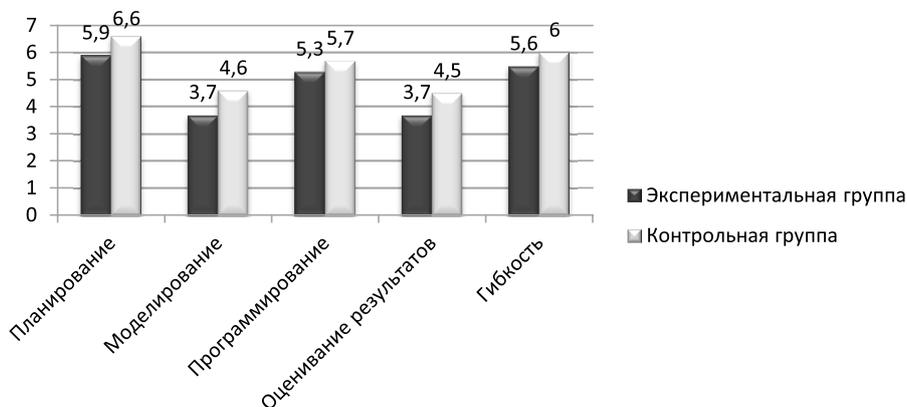


Рис. 3. Средние значения показателей по методике «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой

По всем диагностическим шкалам, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, преобладают средние показатели. Анализ эмпирических данных позволяет утверждать, что у респондентов экспериментальной группы в умеренной степени сформирована потребность в осознанном планировании, но для них характерна слабая сформированность процессов моделирования. Они не критичны к своим действиям и не замечают своих ошибок. В контрольной группе для респондентов, напротив, характерна развитая потребность в осознанном планировании деятельности, планы детализированы, реалистичны, иерархичны, устойчивы и действенны, самостоятельно выдвигаются цели деятельности. Они могут оценивать причины рассогласования полученных результатов с целью деятельности. Респонденты, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, способны продумывать способы своих действий для достижения целей. При возникновении непредвиденных обстоятельств могут перестраивать собственные планы, стараются быстро реагировать на изменение событий и неплохо решают задачи в ситуациях риска.

Качественный анализ по методике «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова проводился с учетом следующих показателей: анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, принятие решений, самоконтроль и коррекция. Результаты методики отражены на рис. 4.

По результатам диагностического исследования было выявлено, что доминируют респонденты со средними показателями, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Анализ эмпирических данных позволяет утверждать, что у респондентов экспериментальной группы развитая способность анализировать ситуацию, обдумывать возможные причины неудач, а также мысленно проигрывать модель развития

ситуации. В контрольной группе преобладают респонденты с умеренным стремлением анализировать ситуацию и продумывать возможные пути ее решения. Для респондентов, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, характерны стремления предопределять ход будущих событий и видеть результаты собственных действий. Для участников эмпирического исследования характерна умеренная устремленность к достижению поставленных целей, они стремятся предвидеть превосходящий результат деятельности и анализировать средства достижения целей. Респондентам свойственно корректировать собственные действия при достижении цели, они анализируют изменения для более эффективного их достижения.

Следовательно, выявлен актуальный уровень развития способности к целеполаганию у подростков. По эмпирическим данным, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, доминируют респонденты со средними показателями.

На формирующем этапе эксперимента была разработана программа социально-психологического тренинга по развитию способности к целеполаганию у подростков, занятия которой были проведены в экспериментальной группе с целью проверки ее эффективности.

Социально-психологический тренинг является формой активного обучения, целью которого является передача психологических знаний, развитие навыков постановки целей и планирования деятельности для достижения поставленных целей. При построении программы социально-психологического тренинга учитывались психологические механизмы саморазвития личности: рефлексия, самопринятие и самопрогнозирование.

– самопринятие способствует признанию в себе всех положительных и отрицательных сторон и качеств личности и определяет прогнозирование себя в будущем;

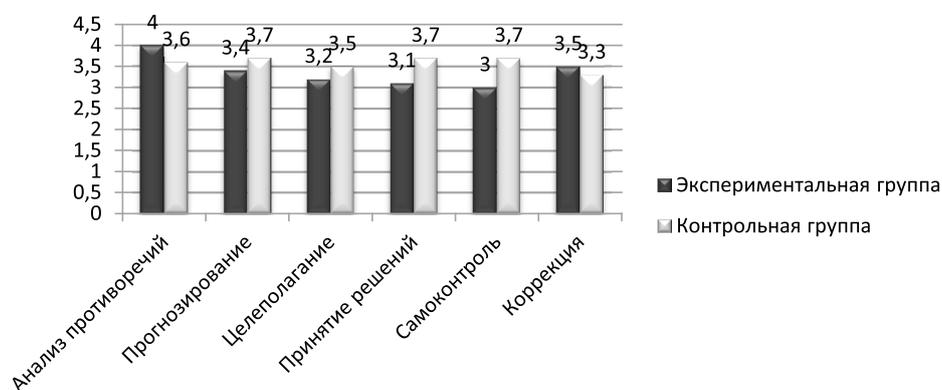


Рис. 4. Средние значения показателей по методике «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова

– самопрогнозирование дает возможность предвосхищать события внешней и внутренней жизни, ставить задачи предстоящей деятельности и саморазвития;

– рефлексия характеризует способность человека оценивать свои мысли, действия и собственные чувства, что помогает человеку переводить, формировать и закреплять новые образцы поведения [9].

Программа социально-психологического тренинга предполагает проведение восьми занятий, рассчитанных на 10–13 ч:

– Первое занятие заключается в определении основных ценностей участниками тренинга, а также выявлении основных критериев, исходя из которых определяются дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей. Анализ участниками своих сильных сторон для развития способности к целеполаганию и достижению поставленных целей.

– Второе занятие предполагает проведение анализа и планирование различных сфер жизни человека, на основании которых участникам тренинговых занятий необходимо сформулировать цели по критериям SMART.

– Третье занятие предполагает определение степени важности дел по матрице Эйзенхауэра, на основании которого составляется двухнедельный план деятельности.

– Четвертое занятие предполагает осознание участниками тренинга собственных целей и определение путей их достижения с помощью создания коллажей «Мой жизненный путь».

– Пятое занятие предполагает проведение упражнения «Через три года», которое позволяет более четко расставить приоритеты в жизни человека, а также стимулирует к достижению поставленных целей.

– Шестое занятие предполагает проведение упражнения «Жизненные цели», с помощью которого каждым участником тренинга вырабатываются жизненные цели. Подведение итогов упражнения «Ранжируйте дела», анализ двухнедельного планирования, распределение участниками тренинга целей на год при помощи матрицы Эйзенхауэра.

– Седьмое занятие предполагает проведение деловой игры, которая заключается в тренировке умения убеждать для достижения поставленных целей.

– Восьмое занятие предполагает анализ участниками тренинговых занятий полученного опыта в ходе социально-психологического тренинга.

Каждое тренинговое занятие начиналось с ритуала приветствия и двигательных упражнений, позволяющих участникам ис-

следования настроиться на работу. На следующем этапе занятий проводились техники и упражнения, направленные на развитие навыков и умений постановки целей и планирования деятельности. Занятия завершались рефлексией и ритуалом прощания.

Перейдем к описанию результатов диагностического исследования по итогам контрольного этапа эксперимента с целью определения эффективности программы социально-психологического тренинга. Сравнение средних значений между показателями на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой представлено в табл. 1, 2.

В контрольной группе значимых различий не обнаружено (при  $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе, напротив, после проведения тренинговых занятий обнаружены значимые сдвиги по показателю «целеустремленность» ( $T = -6,09$ ,  $p < 0,01$ ) и «планованность» ( $T = -3,52$ ,  $p < 0,05$ ). Учащиеся стали более целеустремленными и целенаправленными. Более осознанно подходят к выбору своих целей и способам достижения их, поставленные цели предпочитают реализовывать последовательно, используя навыки тактического планирования. Также значимые различия в экспериментальной группе обнаружены по общему показателю ( $T = -5,88$ ,  $p < 0,01$ ), который характеризует сформированность навыков тактического планирования и стратегического целеполагания. Респондентам свойственно видеть и ставить цели, а также планировать свою деятельность для достижения поставленных целей, при этом проявляя настойчивость и волевые усилия.

Результаты диагностики по методике «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой представлены в табл. 3, 4.

В контрольной группе значимых различий не обнаружено (при  $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе, напротив, после проведения тренинговых занятий обнаружены значимые сдвиги по показателю «планирование» ( $T = -2,09$ ,  $p < 0,05$ ), «моделирование» ( $T = -2,42$ ,  $p < 0,05$ ), «оценивание результатов» ( $T = -3,07$ ,  $p < 0,01$ ). Учащиеся стали более осознанно планировать свою деятельность для достижения целей, планы стали более детализированы и реалистичны, а также устойчивы. Цели деятельности респонденты предпочитают выдвигать самостоятельно. Респонденты больше внимания уделяют определению целей и программы действий, стремятся замечать изменения ситуации, а также оценивать причины несогласования полученных результатов с целью деятельности.

**Таблица 1**

Средние значения показателей на разных этапах эксперимента в экспериментальной группе по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой

	Этап эксперимента		Т
	Констатирующий	Контрольный	
Планомерность	17,2	20,2	-3,52*
Целеустремленность	25,9	30,4	-6,09**
Настойчивость	21,2	21,6	-0,8
Фиксация	21,5	21,5	0
Самоорганизация	7,3	7,5	-0,322
Ориентация на настоящее	7,9	8,2	-0,62
Общий показатель	101,2	109,4	-5,88**

Примечания: \* – значимые различия между показателями при  $p < 0,05$ ; \*\* – значимые различия между показателями при  $p < 0,01$ .

**Таблица 2**

Средние значения показателей на разных этапах эксперимента в контрольной группе по методике «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мадриковой

	Этап эксперимента		Т
	Констатирующий	Контрольный	
Планомерность	18	18,7	-1,83
Целеустремленность	30,3	30,9	-1,07
Настойчивость	21,9	22,1	-0,57
Фиксация	21	20,9	0,19
Самоорганизация	7,4	7	0,86
Ориентация на настоящее	9,9	9,7	0,34
Общий показатель	108,2	109,4	-0,59

**Таблица 3**

Средние значения показателей на разных этапах эксперимента в экспериментальной группе по методике «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой

	Этап эксперимента		Т
	Констатирующий	Контрольный	
Планирование	5,9	6,5	-2,09*
Моделирование	3,7	4,5	-2,42*
Программирование	5,3	5,6	-0,86
Оценивание результатов	3,7	4,5	-3,07**
Гибкость	5,6	6	-1,4

Примечания: \* – значимые различия между показателями при  $p < 0,05$ ; \*\* – значимые различия между показателями при  $p < 0,01$ .

**Таблица 4**

Средние значения показателей на разных этапах эксперимента в контрольной группе по методике «Стиль саморегуляции» В.И. Моросановой

	Этап эксперимента		Т
	Констатирующий	Контрольный	
Планирование	6,6	6,3	1,24
Моделирование	4,6	4,2	1,4
Программирование	5,7	5,9	-0,68
Оценивание результатов	4,5	5	-1,75
Гибкость	6	6,1	-0,21

**Таблица 5**

Средние значения показателей на разных этапах эксперимента в экспериментальной группе по методике «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова

	Этап эксперимента		Т
	Констатирующий	Контрольный	
Планомерность	4	4	0
Целеустремленность	3,4	4,1	-2,5*
Настойчивость	3,2	4	-4,25**
Фиксация	3,1	3,9	-3,51**
Самоорганизация	3	3,8	-3,07*
Ориентация на настоящее	3,5	3,8	-1,3

Примечания: \* – значимые различия между показателями при  $p < 0,05$ ; \*\* – значимые различия между показателями при  $p < 0,01$ .

**Таблица 6**

Средние значения показателей на разных этапах эксперимента в контрольной группе по методике «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова

	Этап эксперимента		Т
	Констатирующий	Контрольный	
Планомерность	3,6	3,7	-0,7
Целеустремленность	3,7	3,7	0
Настойчивость	3,5	3,7	-1,67
Фиксация	3,7	3,6	0,9
Самоорганизация	3,7	3,5	0,72
Ориентация на настоящее	3,3	3,1	0,62

Перейдем к описанию различий между показателями входной и итоговой диагностики по методике «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова, результаты которой представлены в табл. 5, 6.

В контрольной группе значимых различий не обнаружено (при  $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе, напротив, после проведения тренинговых занятий обнаружены значимые сдвиги по показателю «целеполагание» ( $T = -4,25$ ,  $p < 0,01$ ) и «прогнозирование» ( $T = -2,5$ ,  $p < 0,05$ ). Учащиеся стали более устремлены на достижение поставленных целей, они стремятся представить будущий результат деятельности и проанализировать необходимые пути и средства их достижения. Обнаружены значимые различия в экспериментальной группе по показателю «принятие решений» ( $T = -3,51$ ,  $p < 0,01$ ). Это говорит о том, что учащиеся стали более решительны, они легко переходят от планируемых действий к реальным. Значимые различия в экспериментальной группе также обнаружены по показателю «самоконтроль» ( $T = -3,07$ ,  $p < 0,05$ ). Учащиеся стали больше анализировать собственные действия и при необходимости их корректировать, достигая поставленных целей.

### Выводы

Исходя из результатов эмпирического исследования, можно сделать вывод об эффективности программы социально-психологического тренинга. По результатам контрольного эксперимента значимых изменений не обнаружено в контрольной группе, в экспериментальной группе, напротив, заметны сдвиги после проведения социально-психологического тренинга. Респонденты экспериментальной группы проявляют большую целеустремленность и целенаправленность. Отбирают цели более осознанно, стремятся представить в сознании образ будущего результата деятельности и проанализировать необходимые средства и пути их достижения, предпочитают поставленные цели реализовывать последовательно, используя навыки тактического планирования. Более легкий переход от планируемых действий для реализации поставленных целей к реальным осуществляется благодаря решительности учащихся. Респонденты больше акцентируют внимание на анализе собственных действий и при необходимости корректируют их для достижения поставленных целей.

**Список литературы**

1. Дмитриева И.А. Развитие способности к целеполаганию у студентов и аспирантов: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2011. 190 с.
2. Егорова Ю.А. Способность к целеполаганию как деятельностная и педагогическая категория: сущность, функции, структура, уровни развития // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 3. С. 77–90.
3. Мироненко Т.И. К вопросу о целеполагании старшеклассников (на примере учащихся лицея филиала ВГУЭС в г. Находке) // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2013. № 4. С. 452–456.
4. Круглик Е.Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет // Молодой ученый. 2016. № 20. С. 646–649.
5. Паршина О.А. Развитие целеполагания у подростков // Педагогика и психология: перспективы развития: материалы IX Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 09 августа 2019 г.). Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2019. С. 112–114.
6. Егорова Ю.А. Проблема формирования способности к целеполаганию у обучающихся и подходы к их решению // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 4. С. 65–77.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
8. Жилинская А.В. Представление о развитии целеполагания у старших подростков в коллективной проектной деятельности // Психологический журнал. 2018. № 4. С. 20–23. DOI: 10.7868/S020595921801004X
9. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 256 с.