

УДК 005.5

## КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОБИВАТЬСЯ ИХ

Шарипова А.В., студентка гр. ДГТ-211.4, II курс

Токмагашева Е.А., гр. ГОс-211.4, I курс

Научный руководитель: Ломакина Т.Л., старший преподаватель

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева, филиал в г. Междуреченске

г. Междуреченск

Цели являются неотъемлемой частью нашей жизни. Правильно поставленная и четко сформулированная цель – гарантия дальнейшего успеха. Но, к сожалению, не все люди, и подростки в частности, осознают это. Актуальность темы исследования определяется, прежде всего, необходимостью понять, сможет ли студент, зная свой тип личности и используя определенную методику, за определенное время научиться постановке цели и её достижению.

Целью исследования является выявление связи между типом личности и способами достижения целей.

Цель определила следующие задачи:

1. Изучить виды и методы достижения целей.
2. Выявить связи между типом личности и способами достижения целей
3. Проанализировать полученные данные, сделать вывод.

Объект исследования: процесс постановки цели.

Предмет исследования: существующие методики постановки целей.

Методы исследования: синтез, эксперимент, анализ, анкетирование.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в том, что знание и использование приведенных в работе практик и методик намного упрощают жизнь студентам, помогая быстрее и правильнее достигать их цели.

Дадим определение понятиям «Цель» и «Целеполагание». Цель – это определенный результат, на достижение которого направлено действие человека. Целеполагание – это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Построение цели, обдумывание образа желаемого будущего.

Изучив информационные источники, мы выяснили, что цели могут различаться:

- по значению: главная, промежуточная, второстепенная;
- по времени: краткосрочная, долгосрочная и среднесрочная;
- по содержанию: экономические, производственные, социальные;

- по уровню иерархии: функциональные цели, индивидуальные цели сотрудников.

Цель должна быть:

1. Конкретной, т.е. чётко сформулирована.
2. Измеримой. Если у цели не будет каких-либо измеримых параметров, то будет невозможно определить, достигнут ли результат.
3. Достижимой. Цели используются в качестве стимула для решения конкретных задач и, таким образом, дальнейшего продвижения вперёд за счёт достижения успеха..
4. Реалистичной. Цели должны характеризоваться исходя из результата, а не проделываемой работы.
5. Ограниченной по времени. Любая цель должна быть выполнима в определённом временном измерении[1,2].

Но есть несколько рисков, из-за которых даже правильно поставленная цель может быть неэффективна:

- Ставя себе краткосрочные и тактические цели, вы игнорируете стратегические. Хотя именно от них следует исходить и постоянно сверяться с ними, т.к. они являются главными целями жизни.

- Цель сформулирована через отрицание - вы стремитесь уйти от какой-то проблемы, а не придти к решению причины этой проблемы. Например, вместо "уменьшение количества болезней" лучше написать "улучшение здоровья и самочувствия".

- Цель не откликается вам - она пришла к вам извне, и вы, приняв ее за свою, поставили себе.

Постановка целей очень важна, поэтому существует множество методов, чтобы стимулировать людей заниматься этой деятельностью. Опишем методы, которые по- нашему мнению, являются интересными.

**Письменная визуализация.** Каждый день необходимо записывать 5-10 целей. Тем самым мы программируем свой мозг на их достижение. Во время записи необходимо не смотреть на цели прошлого дня, тем самым мы будем расставлять каждый день цели по их приоритету на данный момент. Каждую цель начинать со слова я. Записывать цели в прошедшем времени, будто они уже достигнуты. Цель должна быть описана в мельчайших деталях.

Пример:

Неправильно: квартира в Питере.

Правильно: я летом 2023 купила трехкомнатную квартиру в центре Питера, в ней нежно розовые обои, высокие потолки, стильная мебель и красивые виды из окна.

**Визуализация и аффирмация.** Необходимо каждый день по несколько раз минут 15-20, включать расслабляющую музыку и представлять достижение определенных целей. Главное прочувствовать ситуацию так, будто она реальна. Аффирмации помогают больше верить в достижение цели и в свои силы/ возможности.

**Умение отпустить ситуацию.** Многим проще на время отложить свою цель, чтобы потом с новыми силами взяться за дело. Для того чтобы не забыть о своей задумке, людям проще записать ее в список будущих достижений и какое-то время не заглядывать в него.

**Раскрытие творческого потенциала.** Вам необходимо открыть в себе креативное мышление, которое поможет вам, если на пути к цели мешают прошлый опыт в негативном контексте, возможно, какие-то старые страхи или же травмы. Человеку необходимо научиться поиску источника проблемы и с помощью своих талантов устранить его.

Разделение каждой методики по типу личностей. Каждый человек обладает собственным характером, особенностями и стилем жизни. Поэтому все по-разному ставят и добиваются целей. Рассмотрим данные типы личностей и методики, которые помогут им добиться цели.

**Аналитики.** Эти типы личности часто не верят в визуализацию и аффирмации. Они доверяют только доказанным фактам. (Стратег, ученый, командир, полемист). Для аналитиков больше подойдет письменная визуализация, умение отпустить ситуацию, четко составленный план.

**Дипломаты.** Это тип личности, который готов верить во все, что может быть в этом мире, даже если на это нет весомых доказательств. (Активист, посредник, тренер, борец). Для дипломатов подойдет креативное/творческое мышление, визуализация и аффирмации.

**Хранители.** Личности, которые анализируют весь поток существующей информации и выбирают ту, которая им более выгодная. (Администратор, защитник, менеджер, консул). Для хранителей будет более уместным использовать существующие ресурсы, и делать выбор самим какой способ достижения покажется им более простым.

**Искатели.** Типы личности с креативным мышлением, быстрым и легким подходом к делам и умением мыслить только позитивно. (Виртуоз, артист, делец, развлекатель). Для искателей идеалом станет любой вид визуализации и аффирмации [3].

Для каждой методики по постановке целей мы разработали задания, которые помогут студентам быстрее и грамотнее добиться целей.

Для нашего эксперимента были выбраны 16 студентов, которых попросили пройти тестирование на тип личности. Затем они приняли участие в эксперименте, который должен показать, что наши испытуемые смогут, используя приведенные выше методики, сформулировать и достичь цели за определенный промежуток времени.

Экспериментальная часть состояла из двух этапов. На первом этапе студенты выполнили следующие задания:

1. Тестирование на тип личности;
2. Составление списка целей: участники эксперимента получили задание записать свои важные цели и разделить их по значимости;

3. Студентам, у которых проблемы с несогласием внутреннего голоса, были заданы три вопроса, связанные с их мечтой. Затем их попросили ответить самим себе на несколько вопросов.

На втором этапе экспериментальной части студентам было предложено выполнить перечень заданий:

1. Представить, как они достигают определенной цели, и какие эмоции испытывают от того, что достигли этой цели, прочувствуя каждую мелочь.

2. Попросили выделить три минуты, во время которых они составят список позитивных изменений, которые они могут достигнуть, если им не будет ничего мешать.

3. После этого студенты составили список аффирмаций, который будет вдохновлять их каждый день с самого утра.

4. Затем они должны были выделить 5 минут на время на то, чтобы найти свои «слоновьи веревки» – причины собственного страха.

5. Следующее задание – провести целый день без телефонов.

6. Через день студенты должны были вспомнить ситуацию, в которой они поступили не так, как хотели под чьим-то влиянием. Им было предложено переписать ситуацию так, будто они поступили так, как хотели.

7. Следующим шагом была практика 10 целей. Участникам эксперимента следовало написать 10 целей, которые они хотят достичь.

8. Завершающее задание – составить карту желаний, которая будет мотивировать студентов к достижению целей.

При анализе результатов эксперимента было выявлено, что каждый из наших помощников попробовал каждую методику достижения цели и выбрал оптимальную для себя, которая помогла ему достичь целей, за определенный промежуток времени.

Действительно, «Аналитики» считают наиболее приемлемой для себя методикой «умение отпустить ситуацию»; «Дипломаты» предпочитают «творческое мышление»; «Хранители» используют методику «Письменная визуализация»; «Искателям» подходит методика «Аффирмации и визуализации».

Таким образом, эксперимент доказал, что существуют различные типы личностей, которые ставят и достигают цель разными методиками. Используя наиболее подходящие для определенного типа личности методики, студентам проще формулировать и достигать цели за определенный промежуток времени.

### Список литературы:

1. Акбарова, С. А. Постановка целей по методике smart и как она влияет на мотивацию сотрудников/ С.А. Акбарова // Colloquium-journal. – 2019. – №3-4 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/postanovka-tseley-po-metodike-smart-i-kak-ona-vliyaet-na-motivatsiyu-sotrudnikov> (дата обращения: 12.03.2023).

2. Иванова, О.Э. самоменеджмент : учебное пособие / О.Э. Иванова, П.Г. Рябчук. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – 121 с.
3. Асланян, В. Ю. Типология личности: методика типологизации в психологии // АНИ: педагогика и психология. 2019. №2 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tipologiya-lichnosti-metodika-tipologizatsii-v-psiologii> (дата обращения: 29.03.2023).
4. Выпусти меня: как раскрыть творческий потенциал и воплотить идеи в жизнь / Питер Химмельман; (пер. с англ. Зиберовой).– Москва, 2019-256с.