

# Целеполагание в поисковой деятельности

## Вводный вопрос

У многих ли людей есть  
цель в жизни?

## Что же такое цель?

- ▶ Цель — желаемый результат (*предмет стремления*). То, что человек намерен осуществить. Цель - то, к чему стремится человек, начиная что-либо. Для развитого человека цель - чёткий конечный ориентир, для достижения которого осуществляется ряд действий. Наличие цели помогает человеку не сбиться с намеченного пути.

# Понятия, связанные с целью

- ▶ Мотивы - внутреннее побуждение к действию на основе личного интереса. Мотив - это всегда внутреннее. Внешние побудители поведения называются стимулами или мотиваторами.
- ▶ Интересы - это избирательное отношение личности к объекту, в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. Интересы возникают на основе потребностей, но не сводятся к ним.
- ▶ Мечта - Мысленный образ чего-нибудь сильно желаемого, манящего, предмет желаний, стремлений. В США популярно клише «американская мечта». Иногда мечте приписывают цвет — «голубая мечта», «розовая мечта».
- ▶ Желанье - Внутреннее стремление к осуществлению чего-либо, к обладанию чем-либо.
- ▶ Стремление - настойчивое желание чего-нибудь добиться, что-нибудь осуществить; решительная устремленность к чему-нибудь. Желание, укрепленное волей.
- ▶ Намеренье - мотивационная основа деятельности, связанная с сознательным выбором определенной цели. Формирование намерения происходит на основе использования уже приобретенного опыта непосредственного удовлетворения потребностей - и при наличии достаточного личностного контроля.

# Виды целей

- ▶ Долгосрочные цели - цели, на выполнение которых должно уйти большое количество времени. Как правило, цели считаются долгосрочными, если срок их выполнения превышает 6 месяцев. (пример: стать дипломированным специалистом, выучить английский язык, выйти замуж и т. д.)
- ▶ Краткосрочные цели - это цели, на выполнение которых требуется меньше 6 месяцев. Их, как правило, используют для того, чтобы разбить крупный план на более мелкие составляющие. (пример: стать дипломированным специалистом, но сначала - поступить в институт, пройти успешно обучение, написать диплом, защитить диплом - цель достигнута.)
- ▶ Усложненные цели - данный вид **целей** чаще всего ставят люди, которые любят преодолевать какие-либо препятствия или хотят добиться значительного результата за малый срок. От исполнителя требуется максимум его духовных и физических ресурсов. (пример: поступить в институт, усложнив цель выбирая более престижный, куда поступить сложнее, чем в остальные.)
- ▶ Облегченные цели используют или ленивцы, или люди, у которых нет времени заниматься этой целью. Облегченные цели не бывают важными. Как правило, это задачи, которые могут улучшить что-то второстепенное. (пример: прочитаю до конца книгу «*Война и мир*» - это входит в обязательную программу по литературе, такая цель стоит у каждого ученика 10 - 11 класса.)
- ▶ Заведомо невыполнимые цели - «*Достану звезду с неба*». Это чисто физически невозможно, так как звезда находится за много миллионов световых лет, весит невероятно много и имеет собственную орбиту.
- ▶ Цели, которые не зависят от нас

# Целеполагание - процесс постановки целей

- ▶ **Целеполагание** – процесс выбора одной или нескольких **целей** с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (*постановки*) **целей** и их реализации (*достижения*) наиболее экономичными (*рентабельными*) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека.
- ▶ **ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ**- это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего.

# Что же нужно для эффективного целеполагания?

- ▶ Необходимые качества и способности для «хорошего» целеполагания это: хорошее знание себя, своих ведущих мотивов и ценностей, воля, креативность и воображение.
- ▶ **Смысл целеполагания:**
- ▶ 1. **Целеполагание** снимает степень неопределенности и снижает тревожность;
- ▶ 2. Сама постановка цели изменяет вероятность достижения и меняет сценарий других событий.
- ▶ **Методы постановки целей и принципы целеполагания:**
- ▶ 1. **целеполагание** должно начинаться с изучения и исследования себя, своих ценностей взаимосвязи и взаимовлияний имеющихся **целей** (*с помощью свободных дискуссий в группе*);
- ▶ 2. ключевые сферы жизни человека: Семья, Учеба, Я сам, Друзья и т. д. ;
- ▶ Подобный анализ предоставляет возможности для коррекции и изменения.
- ▶ На этапе анализа ценностей и базовых сфер жизни можно использовать создания текстовых описаний, что поможет четче зафиксировать и осознать свои ценности и основные направления жизни.

# Рекомендации по построению жизненных целей

- ▶ 1. Правило первое: цель должна быть сформулирована позитивно. Пишите о том, чего хочется, что должно присутствовать в вашей жизни, а не наоборот;
- ▶ 2. Правило второе: цель должна быть конкретной. Представьте себе, что вы уже достигли желаемого, почувствуйте свои эмоции представьте себя в том времени, когда вы уже достигли своей цели. Здесь же определите для себя критерии, по которым вы сможете понять, что цель достигнута;
- ▶ 3. Правило третье: цель должна касаться вас, а не кого-то другого. Вы не можете управлять другими людьми, желая, чтобы они изменились или предприняли какие-либо действия. Объект вашего внимания - вы сами, поэтому все цели должны касаться вас и ваших действий;
- ▶ 4. Правило четвертое: цель должна быть экологична. Если вы хотите купить автомобиль и ездить за рулем, но боитесь сложных ситуаций на дороге, то велика вероятность, что автомобиль вы купите еще очень нескоро;
- ▶ 5. Правило пятое: вы должны верить в достижимость своей цели. От вас требуется немного - уверенность в успехе. Просто поверьте! И не забудьте воспользоваться теми возможностями, которые вскоре откроются перед вами, тем самым вы покажете, что цель важна для вас, и вы готовы предпринимать шаги к ее осуществлению.