

*Ковалева Д.П., педагог-психолог  
Кубанский государственный университет  
Россия, г. Краснодар*

## ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

*В статье приводится метод постановки цели личностью. А также составляющие понятия «целеполагание».*

*Ключевые слова: личность, потребность, мотивация, цель, целеполагание.*

*The article provides a method of setting goals by a person. As well as the components of the concept of "goal setting".*

*Keywords: personality, need, motivation, goal, goal setting.*

Целеполагание- процесс постановки и структурирования целей, оснащенный конкретными шагами к их достижению.

В содержание входит три позиции: потребность- нужда, человека в чем-либо, создающая дискомфорт и переживание; цель- преобраз результата, на который направлены действия индивида; мотивация, так называемый объем энергии, который выделяет человек в себе на закрытие потребности и реализацию конечного результата.

Первым пунктом в постановке целей является определение, проверка на истинность.

- Запись всех целей разного масштаба в блокнот их дальнейший анализ, вычеркивание Данный пункт занимает 1-3 дня, бывает и более.
- Представление самого себя через 10-20, где живешь, с кем, как себя, чувствуешь, что имеешь. Фиксирование.
- Представление самого себя через 5 лет. Фиксирование.
- Анализ первого пункта. Фиксирование.

Первый пункт пройден.

Второй пункт- перенос зафиксированных, истинных целей в отдельный блокнот и распределение их по сферам жизни.

Третий пункт- деление на первичные и вторичные цели. Глобальные, важные цели первого порядка крепим на видное место, предварительно расписав каждую цель в независимости от ее масштаба на конкретные шаги.

Таким образом, человек заверяет себя в том, что достижение той или иной цели возможно.

И последнее и самое главное- действовать по шагам.

#### **Использованные источники:**

1 Сидоров К. Р. Различие потребностей, мотивов и целей в психологии // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2011. №1. С82-86.