

Ты и твои цели

Наша жизнь наполнена желаниями, мечтами и целями. Именно эти понятия двигают нас вперед, заставляют действовать и бороться с трудностями. Но стоит разделить эти 3 «двигателя».

- Желание – это влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь; характеристикой желания является сиюминутность, то есть желания не заставляют долго идти к результату или вовсе могут возникать и исчезать.

- Мечта – это более обособленное, глобальное (по сравнению с желанием), но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. Это нечто, созданное воображением, мысленно представляемое.

- Цель – это предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения чего мы предпринимаем конкретные действия. Это то, чего мы стремимся достичь и продвигаемся в достижении. Цель организует, побуждает человека к деятельности.

Целеполагание – это определение и установка целей в какой-либо деятельности. Однако, есть вероятность, что в процессе достижения цели мы сдаемся, боимся препятствий или вовсе отказываемся от ее исполнения по какой-то причине (непонятно зачем я это делаю, непонятно когда я это сделаю и другие «ловушки»). Именно поэтому есть множество техник, которые предотвращают неисполнение поставленной цели. Ведь цель – это наша потребность (смотри материал по «Ты и твои мотивации» в этом же разделе), благодаря которой мы сможем вырасти, добиться результата, получить уважение/признание и т.д.

SMART

Технология SMART переводится с английского как «хороший», «умный» и является аббревиатурой основополагающих понятий.

ТЕХНОЛОГИЯ "SMART"

- Specific - конкретная
- Measurable - измеримая
- Achievable - достижимая
- Relevant/Realistic - релевантная/
реалистичная
- Time bounded - ограниченная по
времени

Specific– конкретность. Цель по SMART должна быть конкретной, что увеличивает вероятность ее достижения. Понятие «конкретный» означает, что при постановке цели точно определен результат, который Вы хотите достичь. Сформулировать конкретную цель поможет ответ на следующие вопросы:

- Какого результата я хочу достичь за счет выполнения цели и почему?

Всегда действует правило: одна цель — один результат. Если при постановке цели выяснилось, что в результате требуется достичь нескольких результатов, то цель должна быть разделена на несколько целей.

Measurable– измеримая. На этапе постановки цели необходимо установить конкретные критерии для измерения результата выполнения цели. В постановке измеримой цели помогут ответы на вопросы:

- Когда будет считаться, что цель достигнута?
- Какой показатель будет говорить о том, что цель достигнута?

Achievable– достижимая. Реалистичность выполнения цели влияет на мотивацию исполнителя. Если цель не является достижимой — вероятность ее выполнения будет стремиться к 0. Достижимость цели определяется на

основе собственного опыта с учетом всех имеющихся ресурсов и ограничений.

Ограничениями могут быть: временные ресурсы, трудовые ресурсы, знания и опыт исполнителя, доступ к информации и ресурсам, возможность принимать решения.

Relevant (релевантная: актуальный/уместный) / Realistic (реалистичный)—здесь говорится об актуальности этой цели, ее значимости и надобности. Вспоминаем про разделение на цель/мечта/желание. Нужно обдумать: а поставленная цель является всё-таки целью или желанием? Или мечтой? У вас должен состояться диалог с самим собой, в котором вы сможете доказать объективность своей цели.

Timebounded—ограничение по времени. Это значит, что должен быть определен финальный срок, превышение которого говорит о невыполнении цели. Установление временных рамок и границ для выполнения цели позволяет сделать процесс управления контролируемым. При этом временные рамки должны быть определены с учетом возможности достижения цели в установленные сроки.

При достижении своей цели нельзя упускать еще один момент – это ответственность за принимаемые решения. Ведь никто не сможет принять взвешенное решение за вас. А если с этим возникают трудности, то попробуйте выписать все имеющиеся плюсы и минусы решение. После этого всё станет намного понятнее.

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru