

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной
психологии

Апробация методики «Стратегии достижения цели»

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса
направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

Смирновой Софьи Андреевны

Научный руководитель

Доцент, кандидат филос. наук

Должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Фролова С.В.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Доктор психологических наук

Должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Белых Т.В.

инициалы, фамилия

Саратов, 2016

Введение

Современный человек, живя в условиях быстрых изменений и многочисленных социальных кризисов, практически ежедневно сталкивается с необходимостью осуществлять личностные выборы, принимать важные решения, ставить новые цели. Что такое стратегия достижения цели? Это набор базовых принципов, которые определяют план действий, по достижению выбранной цели. Стратегия определяет то, как вы будете достигать нужный результат.

Достижение жизненно важных целей часто встречает как внешние, так и внутренние барьеры: человек может сталкиваться как с независимыми от него новыми быстро меняющимися ситуациями, так и испытывать внутренние сопротивления на пути реализации намеченных планов. Эти обстоятельства делают особенно важной задачу изучения личностных стратегий достижения целей и разработку соответствующего психодиагностического инструментария. Цель понимается в психологии как объект или образ результатов, на достижение которых направлены деятельность, действие, поведение. Цель выполняет регулятивную функцию и связана с волевыми процессами.

Как отмечал С.Л. Рубинштейн, волевое действие сформировалось у человека в процессе труда, направленного на производство определенного продукта. Направляясь на определенную цель, действие в своем ходе регулируется соответствием с этой целью. Цель, преследуемая действующим субъектом, должна осуществиться как результат его действий. Специфически человеческие действия являются волевыми в этом широком смысле слова - все они сознательные, целенаправленные действия, все они включают целеустремленность и регулирование хода действия в соответствии с целью.

Цель является одним из важнейших компонентов в структуре деятельности, концептуально разработанной А.Н. Леонтьевым. Цель может быть тесно связана с потребностями и мотивами. Термином "мотив" (мотивация, мотивирующие факторы) обозначаются совершенно разные

явления. Среди мотивов можно обнаружить такие, как жизненные цели и идеалы.

Большое значение для понимания механизмов и факторов волевого, целенаправленного поведения имеют работы К. Левина. Он изучал целеобразование и целенаправленное поведение, ввел в психологию комплекс важнейших понятий, характеризующих поведение и связанных с достижением целей: целевая структура и целевые уровни индивида, в том числе реальные и идеальные цели, уровень притязаний, поиск успеха и стремление избежать неудачи, послуживших фундаментом для изучения невротических конфликтов.

Целью данного исследования является создание и апробация методики «Стратегии достижения цели».

Для выполнения поставленной нами цели, необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучение теоретико-методологической базы.
2. Составление и апробация авторского опросника «Стратегии достижения цели».
3. Обработать полученные эмпирические данные, в том числе и с помощью методов математической статистики.
4. Интерпретация полученных результатов, их обобщение и подведение итогов о проделанной работе.

Объект исследования – субъективный выбор определенной стратегии достижения цели.

Предметом исследования явились личностные особенности осуществления субъективного выбора стратегии достижения цели.

Общая гипотеза: шкалы разработанного опросника «Стратегии достижения цели» имеют корреляции со шкалами личностного опросника Кеттелла, шкалами копинг-теста Лазаруса и С. Фолькман и объективными показателями успешности основного вида деятельности.

Частная гипотеза: существует взаимосвязь между «внешне и внутренне активной стратегией достижения цели с фиксацией на собственных ресурсах» и успешностью основного вида деятельности.

Дополнительная гипотеза: частота использования «внешне и внутренне активной стратегии достижения цели с фиксацией на собственных ресурсах» увеличивается от подросткового к юношескому возрасту.

Методы исследования:

- анализ литературы, по проблеме жизненных стратегий и копинг - старетигий;

- тестирование: личностный опросник Кеттелла (сокращенный вариант), копинг - тест Лазаруса и С. Фолькман, методика Дембо - Рубинштейн, авторский опросник «Стратегии достижения цели» (С.В. Фролова, С.А. Смирнова);

- метод экспертных оценок;

- корреляционный метод, r-Спирмена и r-Пирсона.

Исследование было проведено в 2015-2016г, в нем приняли участие школьники в возрасте от 15 до 18 лет (75 девушек и 65 юношей), студенты – 18-21 год (85 девушек, 45 юношей) и работники детского реабилитационного центра (20 женщин и 10 мужчин), возраст которых от 25 до 65 лет. Всего в исследовании приняло участие 300 человек.

Результаты проведенного исследования были апробированы на конференции «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент», которая состоялась 8.12.2015 г. в городе Саратов, с докладом «Апробация методики «Стратегии достижения цели»».

Выводы по первой главе:

1. Цель понимается в психологии как объект или образ результатов, на достижение которых направлены деятельность, действие, поведение. Цель выполняет регулятивную функцию и связана с волевыми процессами.

2. Цель является одним из важнейших компонентов в структуре деятельности, концептуально разработанной А.Н. Леонтьевым. Цель может быть тесно связана с потребностями и мотивами. Термином "мотив" (мотивация, мотивирующие факторы) обозначаются совершенно разные явления. Среди мотивов можно обнаружить такие, как жизненные цели и идеалы.
3. Главную роль в пространстве жизни играет - «жизненная задача», она стоит впереди целей и мотивов конкретных форм деятельности. Имея основную "жизненную задачу" человек может выстраивать уже частные задачи. Таким образом, личность отвечает за то, чтобы не переключаться с основной цели на ее составляющие, а так же ее основная задача делать все возможное для продвижения этой основной цели. Рубинштейн говорил, что в ходе достижения определенно значимой цели, происходит формирование союза задач, решаемых разным образом для достижения результата.
4. Цели - это предметы, имеющие для человека наибольшее значение, это явления и задачи, а так же объекты. Их достижение и обладание составляют суть деятельности субъекта. Цель рассматривается в контексте результата деятельности.
5. Целеполагание – это реализация выбора одной или сразу нескольких целей с конкретными параметрами. Целеполагание является первоначальным в деятельности каждого индивида, ведь достижение цели без ее постановки просто невозможно
6. Цель, мотив, желание и потребность не тождественные понятия, но то, что данные процессы абсолютно связаны между собой, сомнений нет.
7. Роль целеполагания в успешности структуры деятельности велика и необходима для успешного решения поставленных целей.

Стандартизация опросника «Стратегии достижения цели» с помощью вычислений стандартных отклонений

Таблица 2

Перевод «первичных» оценок в стандартные данные

полученные баллы в стенах

Шкалы опросника	1 стен	2 стена	3 стена	4 стена	5 стенов	6 стенов	7 стенов	8 стенов	9 стенов	10 стенов
жесткая фиксация на цели	0-8 баллов	9 баллов	10 баллов	11 баллов	12 баллов	13 баллов	14-15 баллов	16 баллов	17 баллов	от 18 до 21 баллов
фиксация на средствах и условиях достижения цели	от 0 до 2 баллов	3-4 балла	5 баллов	6-7 баллов	8 баллов	9-10 баллов	11-12 баллов	13 баллов	14 баллов	от 16 до 18 баллов
внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели	от 0 до 6 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов	11-12 баллов	13 баллов	14 баллов	15-16 баллов	17 баллов	18 баллов
использование внешних есурсов для достижения цели	от 0 до 5 баллов	6 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов	11 баллов	13 баллов	14 баллов	15 баллов	от 17 до 18 баллов
внешне и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах	от 0 до 4 баллов	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов	11 баллов	12 баллов	от 14 до 18 баллов
смещение внимания на другую цель	от 0 до 2 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	11 баллов	12 баллов
жесткая фиксация внимания на цели с игнорированием индивидуальных и социальных рисков	от 0 до 1 баллов	2-3 балла	4-5 балла	6-7 баллов	8-9 баллов	10-11 баллов	12 баллов	14-15 баллов	16-17 баллов	от 18 баллов
фиксация внимания на опасности	от 0 до 4 баллов	5-6 баллов	7 баллов	8 баллов	9-10 баллов	11 баллов	12 баллов	13-14 баллов	15 баллов	16 баллов
стратегия проб и ошибок	от 0 до 3 баллов	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов	11 баллов	от 12 баллов
внешне пассивная внутренне активная стратегия	от 0 до 4 баллов	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов	10 баллов	11 баллов	12 баллов

Нами было принято решение провести расчеты с помощью интегральной шкалы измерения. Для этого, первым шагом мы определили среднее значение по каждой шкале опросника «Стратегии достижения цели». Затем, с помощью методов математической статистики рассчитали стандартное отклонение шкал нашего опросника. Далее построение интегральной шкалы, где среднее арифметическое значение в «сырых баллах» мы принимали за точку отсчета (см. таблицу 2). Последним этапом стал перевод «сырых» баллов в стеньги с помощью шкалы N 16- факторного опросника Кеттелла (см. приложение 4).

Описание корреляций между тестом Кеттелла и шкалами опросника «Стратегии достижения цели»

Обработанные эмпирические данные были подвергнуты методу корреляционного анализа. Удалось выявить корреляции между рядом шкал опросника «Стратегии достижения целей» и некоторыми шкалами опросника Кеттелла (см. таблицу 3).

1. Корреляция между шкалами «внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели» и шкалой «спокойствие-тревожность» теста Кеттелла ($k=0,0968$; $p\leq 0,10$)
2. Была обнаружена значимая взаимосвязь между шкалой «использование внешних ресурсов» при достижении целей и шкалой «подчиненность – доминантность» теста Кеттелла ($k=0,1043$; $p\leq 0,05$).
3. Выявлена связь между шкалой «жесткая фиксация на цели с игнорированием социальных и индивидуальных рисков» и «прямолинейность – дипломатичность» теста Кеттелла ($k=0,1214$; $p\leq 0,05$).
4. Корреляция между шкалами «жесткая фиксация на цели с игнорированием социальных и индивидуальных рисков» и «эмоциональная не стабильность – эмоциональная стабильность» теста Кеттелла ($k=0,1034$; $p\leq 0,10$) (см. таблицу 3).

Таблица 3. Корреляции опросника «Стратегии достижения целей» с тестом Кеттелла.

	спокойствие-тревожность	подчиненность-доминантность	прямолинейность-дипломатичность	эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность
Внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних ресурсах достижения цели	0,0968*			
использование внешних ресурсов для достижения цели		0,1043**		
жесткая фиксация на цели с игнорированием социальных и индивидуальных рисков			0,1214**	0,1034*

Примечание: *- $P \leq 0,10$, ** - $P \leq 0,05$, *** - $P \leq 0,01$

Корреляции копинг – теста со шкалами опросника «Стратегии достижения цели»

В ходе обработки данных были получены корреляции шкал авторской методики «Стратегии достижения цели» с копинг - тестом (см. таблицу 4).

1. Значимая взаимосвязь была обнаружена между шкалой «использование внешних ресурсов для достижения цели» и шкалой копинг – теста Лазаруса, «конфронтационный копинг» ($k=0,1321$; $p \leq 0,05$).
2. Выявлена взаимосвязь между шкалами «использование внешних ресурсов для достижения целей» и шкалой «дистанцирование» копинг – теста Лазаруса ($k=0,1463$; $p \leq 0,05$).

3. Корреляция между шкалой «смещение внимания на другую цель» и шкалой «дистанцирование» копинг – теста Лазаруса ($k=0,1513$; $p \leq 0,01$).
4. Высокая корреляция выявлена между шкалами «внешняя активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» и шкалой «конфронтационный копинг» копинг - теста Лазаруса ($k=0,1247$; $p \leq 0,05$).

Таблица 4. Корреляции копинг - теста Лазаруса к опросником «стратегии достижения цели»

	конфронтационный копинг	дистанцирование	положительная переоценка
использование внешних ресурсов для достижения цели	0,1321**	0,1463**	
смещение внимания на другую цель		0,1513***	
внешне активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах	0,1247**		
внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели			0,1897****

*Примечание: *- $P \leq 0,10$. **- $P \leq 0,05$. ***- $P \leq 0,01$. ****- $P \leq 0,001$*

5. Следующая корреляция между шкалой «внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели» и шкалой «положительная переоценка» копинг – теста Лазаруса ($k=0,1897$; $p \leq 0,001$).

Корреляции шкал опросника «Стратегии достижения цели»

Так же в ходе нашего исследования, было выявлена высокая корреляция между некоторыми шкалами опросника «Стратегии достижения цели»:

1. Выявлена корреляция между шкалой «внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели» и шкалой «Фиксация на средствах и условиях достижения цели» ($k= 0,1904$; $p \leq 0,001$).
2. Корреляция между шкалами «Жесткая фиксация на цели с игнорированием социальных и индивидуальных рисков» и «внешне пассивная внутренне активная стратегия достижения цели» ($k= 0,1582$; $p \leq 0,01$).

Таблица 5. Корреляции шкал опросника «Стратегии достижения цели»

	фиксация на средствах и условиях достижения цели	внешне пассивная внутренне активная стратегия	игнорирование индивидуальных и социальных рисков	внешне активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах
внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели	0,1904****		0,1572*	
жесткая фиксация на цели		0,1582***	0,1271*	0,1094*
внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели	0,1027*			
смещение внимания на другую цель			0,0996*	

Примечание: *- $P \leq 0,10$. **- $P \leq 0,05$. ***- $P \leq 0,01$. ****- $P \leq 0,001$

3. Высокая корреляция между шкалой «жесткая фиксация на цели» и шкалой «игнорирование индивидуальных и социальных рисков» ($k=0,1271$; $p\leq 0,05$).
4. Корреляция между шкалами «фиксация на условиях и средствах достижения цели» и «внутренне пассивная внешне активная стратегия достижения цели» ($k=0,1027$; $p\leq 0,10$).
5. Выявлена высокая взаимосвязь между шкалой «внешне активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» и шкалой «жесткая фиксация на цели с игнорированием социальных и индивидуальных рисков» ($k=0,1094$; $p\leq 0,10$).
6. Корреляция между шкалами «смещение внимания на другую цель» и «игнорирование индивидуальных и социальных рисков» ($k=0,0996$; $p\leq 0,10$).
7. А так же корреляция между шкалой «игнорирование индивидуальных и социальных рисков» и шкалой «внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели» ($k=0,1572$; $p\leq 0,01$) (см. таблицу. 5).

Корреляции шкал опросника «Стратегии достижения цели» субъективными и объективных показателей успешности ведущего вида деятельности

Чтобы заявлять о надежности разработанной нами методики, нами было принято решение найти зависимость опросника «Стратегии достижения цели» от успешности испытуемого. Для этого у испытуемых учащихся в школе были взяты оценки за два полугодия (34 оценки, 17 в каждом полугодии), у студентов оценки за весь период обучения (25 оценок). Нами было выявлено среднееарифметическое значение. Для испытуемых уже не обучающихся, была проведена методика Дембо - Рубинштейн.

Таким образом, мы выявили высокую взаимосвязь между успешностью испытуемого и шкалой «внешне активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» ($k=0,1943$; $p\leq 0,001$). Еще, нами была

обнаружена корреляция между успешностью и шкалой «жесткая фиксация на достижении цели» ($k=0,1241$; $p \leq 0,05$). А так же, в ходе нашего исследования, мы выявили отрицательную корреляцию между успешностью и шкалой «внутренне пассивная с фиксацией на внешних средствах достижения цели» ($k=0,1192$; $p \leq -0,05$) (см. таблицу 6).

Таблица 6. Объективные показатели ведущего вида деятельности.

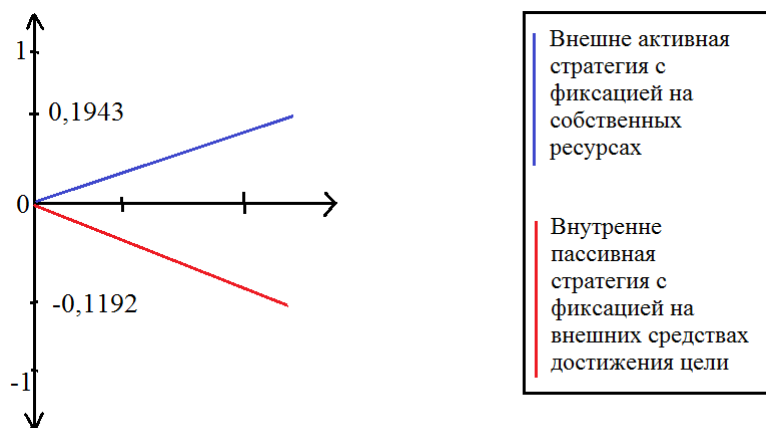
	внешне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах	жесткая фиксация на цели	внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели
успешность	0,1943****	0,1241**	-0,1192

Примечание: **- $P \leq 0,05$. ****- $P \leq 0,001$

Таблица 7. Субъективные показатели ведущего вида деятельности

	внешне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах	жесткая фиксация на цели	внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели
успешность	0,1943****	0,1241**	-0,1192

Примечание: **- $P \leq 0,05$. ****- $P \leq 0,001$



Примечание: ($k=0,1192$; $p \leq -0,05$), ($k=0,1943$; $p \leq 0,001$)

График 1. Разница между положительной и отрицательной корреляцией шкал опросника «Стратегии достижения цели» и субъективными и объективными показателями успешности ведущего вида деятельности

Наблюдать разницу между положительной и отрицательной корреляцией шкал опросника «Стратегии достижения цели» и субъективными и объективными показателями успешности ведущего вида деятельности, можно на графике (см. график 1).

Проведя дополнительные расчеты, нами было установлено что, частота использования стратегии «внутренне и внешне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» возрастает у лиц старше 21 года в сравнении у лиц школьного возраста. Успешность ведущей деятельности испытуемых как подросткового, так и юношеского возраста положительно коррелирует со шкалой «внешне активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» ($k= 0,2346$; $p \leq 0,01$), а так же положительно коррелирует со стратегией «жесткая фикс на цели», однако с возрастом наиболее часто используемой остается «внешне активная и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» ($k= 0,3624$; $p \leq 0,001$) что возможно говорит о ней как об индикаторе личностно-психологической зрелости (см. график 2).

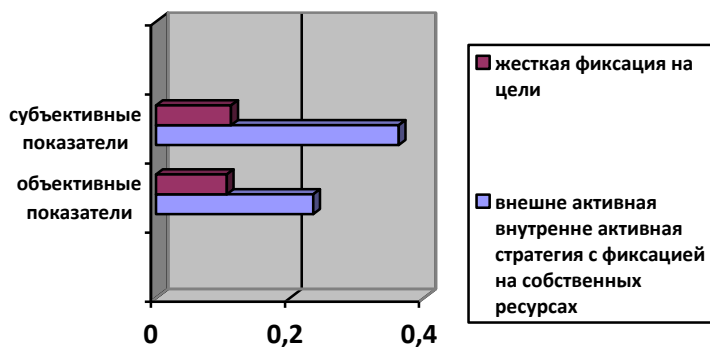


График 2. Корреляции субъективных и объективных показателей успешности ведущего вида деятельности и ряда шкал опросника «Стратегии достижения цели»

Выводы по второй главе:

1. Проведенное нами исследование позволило полностью подтвердить выдвинутую основную нами гипотезу: шкалы разработанного опросника «Стратегии достижения целей» имеют корреляции со шкалами личностного опросника Кеттелла, шкалами копинг-теста Лазаруса и С. Фолькман объективными показателями успешности основного вида деятельности, что говорит о валидности и надежности созданного нами психодиагностического инструментария.
2. Существует взаимосвязь между «внешне и внутренне активной стратегией достижения цели» и успешностью основного вида деятельности.
3. Успешность ведущей деятельности положительно коррелирует со шкалой «внешне и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах» ($k=0,2346$; $p\leq 0,01$) и отрицательно коррелирует со стратегией достижения цели «внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних ресурсах» ($k= 0,3624$; $p\leq 0,001$).
4. Была установлена отрицательная корреляция между объективными и субъективными показателями успешности и шкалой «внутренне пассивная стратегия с фиксацией на внешних средствах достижения цели» ($k= -0,1192$; $p\leq -0,05$).
5. От подросткового к юношескому возрасту для успешного достижения цели возрастает частота использования стратегии «внешне и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах».
6. Наиболее часто выбираемыми стратегиями достижения цели во всех исследуемых возрастных группах оказались:
 - фиксация внимания на условиях достижения цели,
 - устойчивая фиксация внимания на цели,
 - внешне активная, внутренне пассивная стратегия.

Заключение

Наша работа была посвящена созданию и апробированию нового валидного и надежного психодиагностического инструментария «Стратегии достижения цели».

В отечественной психологии изучение вопроса о целеполагании рассматривалось в основном через тему воли и мотивов. Но современное общество не стоит на месте и нуждается в ответах о том, что же такое цель?

Абсолютно каждый человек, ежедневно решает множество задач, но не каждый задумывается над тем, почему их разрешение порой остается не достигнутым либо выполненным не так успешно как хотелось бы. Решение этого вопроса и легло в основу нашего исследования.

Все люди уникальны и даже в таком деле, как постановка цели и ее достижение. Кто-то будет медленно, но верно идти вперед, кто-то будет пробовать пока не найдет верного решения, так называемый метод «проб и ошибок». Есть и люди которых не остановит ничто, про таких говорят «по головам пойдет», другие же, вынашивая план действий по достижению цели, кроме этого никаких усилий и не приложат. Исходя из этих фактов, мы разработали 10 стратегий по достижению цели, с рядом утверждений (вопросов) подходящих каждому.

Апробируя наш опросник, удалось установить, что он имеет высокие корреляции с тестом Кеттела (сокращенный вариант), копинг – тестом Лазауса и методикой Дембо - Рубинштейн под редакцией Прихожан, а так же высокие корреляции между шкалами нашего опросника, это говорит о валидности и надежности созданного нами психодиагностического инструментария.

От подросткового к юношескому возрасту для успешного достижения цели возрастает частота использования стратегии «внешне и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах».

Таким образом, в результате проделанной нами работы, удалось создать методику «Стратегии достижения целей».

Область практического применения созданного нами психологического инструментария достаточно широка: педагогическая, возрастная, организационная психология, психология личности. Наш опросник может быть применен в сфере психологического консультирования, в целях изучения особенностей клиента и подбора подходящей именно ему стратегии. А так же, опросник «Стратегии достижения цели» может лечь в основу разработки тренинга успешного достижения целей.