

Развитие способности личности к целеполаганию как интеллектуально-деятельностного проявления духовности

Дмитриева Инна Александровна

аспирантка

Казанский государственный университет им. В.И.Ленина, Казань, Россия

E-mail: inna_dz@mail.ru

Стержнем, главным критерием зрелости, духовности личности выступает духовная ориентация, которая входит в систему общего духовного начала всего человечества. Нами был проанализирован ряд работ отечественных психологов по проблеме духовности, среди которых можно отметить труды Л.П. Бугеовой, В.В., Знакова, Д. А. Леонтьева, Л. М. Попова, В.И.Слободчикова, В. Д. Шадрикова и др. На основе рассмотренных работ можно сделать вывод, что духовность как универсальное понятие включает в себя интеллектуально-практическую деятельность человека, связанную с движением к истине, деятельность человека по саморазвитию и нравственно-этические характеристики личности, представленные добродетельной и злонамеренной окраской действий человека.

Способность человека самостоятельно образовывать и ставить цели является одним из сущностных особенностей сознания и функциональной характеристикой, лежащей в основании человеческой деятельности. Постановка новых целей является одним из важнейших проявлений творческой природы человеческой деятельности. Кроме того, постановка жизненных целей связана с осмыслением своей жизни, осознанием иерархии ценностей, так как ценности выступают важным критерием при постановке целей. В целеполагании реализуется обратная связь между всеми его основными компонентами — целью, средством и результатом. Рассмотрение целеполагания в аспекте интеллектуально-деятельностного проявления духовности расширяет возможности как в области развития целеполагания, так и в области эмпирических исследований духовности.

Целью нашей работы является исследование и развитие способностей студентов к целеполаганию в ходе тренинга, способствующего раскрытию духовного потенциала.

Программа тренинга включает следующие этапы:

- 1) Работа с ценностями;
- 2) Постановка жизненных целей;
- 3) Работа над достижением целей: а) работа с внешними ресурсами (освоение стратегии рационального управления временем, планирование, принятие решений); б) работа с внутренними ресурсами (развитие уверенности, работа над личной эффективностью);
- 4) Рефлексия.

Продолжительность тренинга составляет 20 часов.

Главной особенностью тренинга является комплексное воздействие на личность. Воздействие осуществляется на эмоциональном и ценностно-смысловом уровне. Каждый этап тренинга имеет свое предназначение.

Применение метода групповой дискуссии способствует выведению из внутреннего плана во внешний значимых трудностей в плане целеполагания, неэффективных методов работы, неконструктивных элементов и моделей поведения. Составление ценностной структуры личности позволяет узнать личную иерархию ценностей, механизм выбора, возможность сознательно пересмотреть свою ценностную структуру. На втором этапе кроме рациональных методов постановки целей были подобраны упражнения с использованием ресурсов бессознательного. Для целостного восприятия жизненных перспектив, визуального представления применялись арт-методы

(рисуночные техники, коллаж). Участникам были предложены упражнения, ориентированные на планирование, принятие решений, на составление личных проектов. На этом этапе участники группы вырабатывают средства для эффективного достижения целей. В процессе работы над внутренними ресурсами использовались упражнения, ориентированные на анализ своих достоинств, сильных сторон, на развитие уверенности – интегрального личностного качества, предполагающего способность управлять собой. Особое внимание в тренинге уделялось индивидуальному подходу к каждому участнику. В процессе тренинга студенты ставили новые цели, систематизировали их по значимости, временной перспективе, вырабатывали свои способы достижения целей, опираясь на внешние и внутренние ресурсы.

На заключительном этапе тренинга был применен метод «Интервью с самим собой», разработанный Л. М. Поповым, модернизированный нами под цели и задачи тренинга. План самоинтервьюирования соответствует содержанию этапов тренинга. Таким образом, упражнение способствует гармоничному завершению тренинга, саморазвитию, глубокой саморефлексии, осмыслению внешних событий тренинга и внутренних процессов, анализ мыслей, чувств, действий. В процессе самоинтервьюирования студенты анализировали поставленные цели с точки зрения их значимости, вырабатывали свои концепции целеполагания, осмысливали пути достижения целей, стратегии в жизни, основываясь на нравственном выборе, искали ответы на важные этические вопросы.

Диагностическая проверка эффективности тренингового курса осуществлялась по следующим методикам: «Способность к самоуправлению» (ССУ), «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО), «Самоактуализационный тест» (САТ).

Для определения эффективности тренингового курса были выделены экспериментальная и контрольная группы, состоящие из студентов отделения дополнительного образования психологии Казанского университета. Экспериментальная группа состояла из 20 человек, а контрольная - из 25. При помощи оценки достоверности различий по t- критерию Стьюдента удалось выявить статистически значимые различия по базовым диагностируемым показателям, проследить динамику развития экспериментальной группы, доказать эффективность тренинга. Важным практическим результатом тренинга является развитие способности студентов к постановке жизненных целей, распределение их не только по времени, но также по значимости и основным сферам жизни. На наш взгляд, такой подход к целеполаганию отражает понимание человека как субъекта своей жизни и деятельности, способного самому творить свою жизнь, быть активным во всех сферах жизни, способным внести значимый вклад в общество и окружающий мир в целом. Таким образом, целеполагание отражает не только глубину жизненной перспективы, но и направленность личности, ее нравственную позицию, духовную ориентацию человека. Кроме того, исследование эффективности тренинга показало, что тренинг также способствует развитию таких проявлений духовности, как креативность, способность к саморазвитию, развитие нравственно-этических характеристик личности.

На наш взгляд, главное назначение тренинга – помочь участнику выработать активную жизненную позицию, дающую возможность самому творить свою жизнь, брать на себя ответственность за результаты своей деятельности, что поможет ему успешно самореализоваться в современном динамичном мире. Таким образом, можно говорить о том, что тренинг по целеполаганию способствует раскрытию духовного потенциала личности.