

## ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЯК ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ

*Розглядається поняття цілепокладання як екзистенціальна потреба та чинник особистісного розвитку. Проаналізовано методи конструктивізації процесу цілепокладання. Описано основні положення авторського тренінгу з цілепокладання та предствлено основні закономірності щодо результатів його проведення.*

**Ключові слова:** цілепокладання, екзистенційні потреби, психотренінг.

D. Panfilov

## GOAL FORMULATION – A PERSON’S EXISTENTIAL NEED

*The article examines the concept of goal formulation as an existential need of a person as well as a factor in personality development. It analyzes methods of the construction process of goal formulation. Essential principles of author’s training on goal formulation and basic rules concerning results of the training are presented.*

**Keywords:** goal formulation, existential needs, psychological training.

**Постановка проблеми.** Актуальність пропонованої теми у тому, що розгляд цілепокладання як екзистенційної потреби має потенціал до використання у психотерапевтичній, психокорекційній, тренінговій та консультативній роботі з довгостроковими результатами для розвитку особистості.

Даною проблематикою займалися вчені А. Гладишев, В. Іванов, В. Патрушев, Г. Архангельский, А. Яценко, Ю. Васильченко, З. Тараненко, М. Черниш, а також Б. Трейсі, Аллен Девід, Б. Адамс, С. Кові, П. Берд, проте проблема і надалі залишається недостатньо висвітленою.

**Об'єктом нашого дослідження** є цілепокладання як інструмент екзистенційного зростання особистості.

**Предмет** – дослідження цілепокладання як реалізація екзистенційних потреб людини.

**Мета** – дослідити цілепокладання з точки зору екзистенційності, проаналізувати методи конструктивізації процесу цілепокладання.

У сучасній психології питання цілепокладання переважно розглядаються через парадигми раціонального мислення, зокрема це стосується КБТ (когнітивно-біхевіорального підходу), когнітивної психології, РЕПТ (раціонально-емотивної психотерапії). Оскільки зазначені підходи працюють з когнітивними схемами, відповідно, цілі підлягають детальному розгляду, ієрархічності, аналізу, перерозподілу та плануванню за часом.

У сучасному суспільстві питання цілепокладання найбільше експлуатується в бізнесі. Проте базові його концепції розробляються не психологами, а математиками. Так, Гліб Архангельський, фахівець в області часового планування, розробив систему взаємодії з часом (тайм-менеджмент) та цілями.

На тему цілепокладання проводиться безліч, першочергово, бізнес-тренінгів і прототренінгів для управлінців, менеджерів середньої ланки, приватних підприємців та для всіх бажаючих<sup>1</sup>. Основою таких тренінгів найбільш часто є системи, засновані на когнітивних схемах правильної постановки цілей, аналізу, планування, виділення головного і другорядного. Власне психологія не приділяє цій темі належної уваги, і вона часто залишається прерогативою бізнес-напрямків.

Для початку варто зрозуміти саме визначення слова цілепокладання. Це процес вибору однієї або кількох цілей з встановленням параметрів допустимих відхилень для управління процесом здійснення ідеї. Часто розуміється як практичне осмислення своєї діяльності людиною з точки зору формування (постановки) цілей і їх реалізації (досягнення) найбільш економічними (рентабельними) засобами, як ефективне управління часовим ресурсом, обумовленим діяльністю людини<sup>2</sup>. У самому цьому визначенні підкреслюється економічний фактор, який вказує на бізнес-орієнтований характер даної теми<sup>3</sup>. Однак, у цілепокладання є й інший потенціал, цікавий з точки зору психології і взаємопов'язаний з явищем

---

<sup>1</sup> Адамс Б. *Время. Секреты управления* / Боб Адамс. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 304 с.

<sup>2</sup> Азаров О. *Тайм-менеджмент за 30 минут* / О. Азаров. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – С. 3.

<sup>3</sup> Берд П. *Тайм-менеджмент : планирование и контроль времени* / Поли Берд. – М. : Фаир-пресс, 2004. – 288 с.

антиципації<sup>4</sup>. У цьому контексті доцільно поставити такі питання: «Як цілепокладання впливає на особистість?», «Що відбувається з особистістю після визначення і розподілу цілей?», «Чи можна в психотерапевтичній практиці застосовувати аналіз цілей, як мінімум для діагностики або навіть терапевтичного опрацювання та психокорекції?», «Чи впливає корекція цілей на якість життя особистості?»

Більш точні відповіді на ці питання можуть дати психологічні дослідження. Щоб знайти «базові» відповіді, зупинимось на результатах авторського когнітивно-екзистенційного тренінгу «Реалізація життєвих цілей», розробленого нами саме на тему цілепокладання. Тренінг заснований на розумінні мети не в контексті планування, а в контексті буттєвості, екзистенційного розуміння життя. Теоретичними основами тренінгу є такі положення:

1. Залежно від психологічного стану людина може будувати і переслідувати ті чи інші (часом неузгоджені і навіть суперечливі одна одній) цілі. Зокрема, особа, яка перебуває в субдепресивному стані, будуватиме цілі, далекі від цілей її оптимального стану. Існують так звані «невротичні» цілі. Наприклад, нарцисичні особистості ставлять цілі, пов'язані з досягненням слави і публічного визнання, досягаючи їх, вони не відчують повного задоволення, а скоріше посилюють розлад, а не досягнувши – живуть у стані образи і невизнаності.

2. Мета, прийнята досить давно і не переглянута у зв'язку з ситуацією, що змінилася, може стати «токсичною», тобто отруювати життя людині, і вести до відчуття екзистенційної провини (яку неможливо спокутувати).

3. Не всі цілі варто досягати і не всі цілі є прийнятими на основі потреб і бажань особистості. Багато з них зумовлені вихованням, соціальним впливом, стереотипами, шаблонами і т.д. Такі цілі швидше викликають розчарування, особливо якщо суперечать особистісній, емоційній, когнітивній, ціннісній організації особистості.

4. Мета – ідеальний або реальний предмет свідомого чи несвідомого прагнення суб'єкта; кінцевий результат, на який навмисно спрямований процес; «доведення можливості до її повного завершення». Особливо цікаві несвідомі цілі, які з точки зору транзакційного аналізу є сценарними, тобто такими, що закладені в період від 2 до 6 років, і діють як життєвий план.

5. Цілепокладання розрізняється за сферами: професійна (бізнес), відносини, творчість, особистісний зріст, творча самореалізація, влада, духовність. Залежно від сфери, цілі можуть дуже відрізнятися. І, можливо,

---

<sup>4</sup> Ломов Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 279 с.

суперечити одна одній, в т.ч. за фактором часу, що при неусвідомленому цілепокладанні призводить до фрустрації і навіть депресії.

6. Не існує підготовки на шляху до мети, є тільки шлях від формулювання мети до реалізації.

7. Когнітивні схеми роботи з цілями ефективні<sup>5</sup>, проте не враховують психологічні особливості особистості, несвідомі цілі (сценарій), невротизацію особистості, тип особистості.

8. Для досягнення мети важлива узгодженість наступних рівнів руху психічної енергії: потреба – мотив – мотивація – бажання – старша інформаційна система – мета. Якщо хоча б на одній ланці цього ланцюга виникає «проблема», очевидно, що мети не буде досягнуто.

У цьому контексті не зайвим буде згадати про базові потреби (дев'ять позицій) особистості. Ці потреби є у кожної людини, навіть якщо людина не відчуває їх<sup>6</sup>. Перші чотири потреби – це потреби для виживання: тепло, захист, їжа, безпека. Задоволення цих базових потреб повертає стан комфорту і спокою. Ще п'ять потреб: стимули і погляджування; любов, створення кола близьких людей, прихильність і приналежність до певної соціальної групи; самоактуалізація (реалізація своїх здібностей і талантів, творчого потенціалу, втілення «себе»); повага і визнання в значимому співтоваристві через самореалізацію, яка одночасно дає задоволення самій людині і користь іншим людям; духовний розвиток.

У результаті проведеного тренінгу, аналізу результатів учасників, були виведені наступні закономірності:

1. Типові помилки в постановці мети:

- «не своя» мета не досягається, дуже важко досягається або не дає задоволення;
- лінь часто є ознакою «не своєї» цілі або розриву ланцюга потреба – мотив – мотивація – бажання – старша інформаційна система – мета;
- мета, побудована на гордині, призводить до невротичності;
- невротичні цілі при досягненні лише поглиблюють невротичність;
- неправильний перерозподіл відповідальності заважає досягненню мети і цілепокладанню загалом;
- цілей, узгоджених з навколишнім світом в позиції «тут-і-зараз», легше досягти;
- терміни досягнення відіграють важливу роль, якщо важливі цілі співпадають за часом – вони не досягаються;

<sup>5</sup> Васильченко Ю. Л. Самоучитель по тайм-менеджменту / Ю. Л. Васильченко, З. В. Тараненко, М. Н. Черныш. – СПб. : Питер, 2007. – 256 с.

<sup>6</sup> Прохоров Б. Б. Экология человека : понятийно-терминологический словарь / Б. Б. Прохоров. – Ростов-на-Дону, 2005. – 222 с.

- якщо мета не дає радості, часто це «не своя» мета;  
- громіздка система цілепокладання часто не дає досягти мети, бо потрібні зусилля для дотримання схеми.

2. Цілі особистості на майбутнє впливають на її психічні процеси, емоції, переживання, мислення, сприйняття, і зумовлюють поведінку. Ступінь і характер впливу залежить від самих цілей і того, як вони були поставлені.

3. Контакт з екзистенційними категоріями: любов, свобода, відповідальність, вибір, сенс життя і, зокрема, налагодження контакту зі смертю (наприклад, за допомогою технік танатотерапії), допомагає актуалізувати цілі, виокремити «власні» цілі, відкинувши соціальні, батьківські, сценарні варіанти, при цьому усвідомити неусвідомлені та прийняти рішення щодо найбільш важливих цілей і почати діяти.

4. Ознаками «власної» цілі є:

- «руки не опускаються» при невдачах;
- «до душі» сам процес руху до мети;
- мета захоплює кілька рівнів особистості і узгоджується з іншими цілями;

- немає лінощів, немає сенсу себе змушувати;

- мета усвідомлена;

- не забирає психічної енергії, а в певному сенсі навіть додає.

5. Для досягнення мети потрібні ресурси: матеріальні, соціальні (зв'язки, друзі, відповідна громадська думка), особистісні (корисні навички), психічні (наприклад, вільна психічна енергія і відсутність невротичності)<sup>7</sup>.

6. Невротичній або патологічній особистості для того, щоб визначити «власні» цілі, потрібна психотерапія. Навіть для умовно нормальних особистостей набуття «істинних» цілей іноді пов'язане з певним особистісним зростанням.

7. Кожна дія веде до певних цілей, проте якщо особистість не усвідомлює значення своїх вчинків, досягаються невротичні, спотворені, «хатичні» цілі.

8. Глобальні цілі позитивно впливають на особистість. Чим глобальнішою є усвідомлена мета, тим життя набуває більшого сенсу для людини.

Тепер спробуємо дати відповіді на питання, поставлені вище щодо цілепокладання. Постановка мети впливає на особистість досить по-

---

<sup>7</sup> Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент : эффективная методика управления собственным временем / Брайан Трейси ; [пер. с англ. А. Евтеева]. – М. : СмартБук, 2007. – 79 с.

Яценко А. И. Целеполагание и идеалы / А. И. Яценко – К. : Наукова думка, 1977. – 210 с.

різному, наприклад, при постановці т.зв. «чужих» цілей, нав'язаних соціумом, батьками, фрустрованими компонентами особистості і т. д., особистість не відчуває емоцій радості, наснаги, а скоріше гординю, амбіції, гнів, агресію, що при спробах реалізації веде до незадоволення собою, вини, образи, страждання.

Власне мета є потужним діагностичним критерієм «здоров'я» особистості, її психотипу. Завдяки процесу цілепокладання можна будувати прогнози щодо подальшої динаміки розвитку особистості. У випадку з постановкою усвідомленої мети, що вписується в сферу потреб особистості, спостерігається наснага, впевненість, ентузіазм, стійкий інтерес до предмету цілі. Як результат, таку мету легше планувати, розбивати на етапи, користуючись класичними схемами цілепокладання з бізнес-тренінгів. Для використання цілепокладання в психотерапевтичній практиці можна виділити кілька основних областей застосування:

1. Діагностика особистості і динаміки її розвитку, в т.ч. розвиток патологій.

2. Психокорекція поведінки, емоцій і мислення шляхом постановки «правильних» цілей і закріплення їх діями.

3. Завершення будь-якого психотерапевтичного сеансу або сесії можна підкріплювати цілепокладанням на тему виконаної роботи, таким чином отриманий досвід інтегрується в повсякденне життя.

Як рекомендації до тренінгів з цілепокладання пропонується ввести психологічний компонент, заснований на виявленні цілі для кожної особистості індивідуально і включенні практик для виявлення «власних» цілей.

Надзвичайно важливими є довгострокові цілі. Часто-густо такі цілі пов'язані з духовним компонентом особистості, наприклад: задоволення духовних потреб. Таким цілям слід приділяти особливу увагу в психологічній роботі, узгоджуючи психотерапевтичну, психокорекційну, тренінгову або консультативну роботу з довгостроковими духовними цілями і цінностями особистості. Іноді доцільно ставити за мету терапії.

На завершення пропонуємо розглянути цілепокладання як екзистенціальну потребу. Ставити довгострокові свідомі, на противагу інстинктивним, цілі – це виключно людська здатність. Потреба в цілепокладанні є не біологічно, а соціально зумовленою. Не ставлячи перед собою мети, людина відчуває тривожність, фрустрацію, розчарування і безглуздість життя. Саме в останньому твердженні і полягає екзистенційна природа цілепокладання. Мета робить життя осмисленим; обрана, усвідомлена мета знижує тривожність, дозволяє вибирати адаптивніші моделі поведінки, емоційного реагування, гармонізує стосунки, дозволяючи вибирати «своїх» людей, генерує життєву енергію і багато іншого. Цілепокладання у вищеописаному

контексті може застосовуватися в педагогіці, вихованні дітей: психологічному консультуванні, психотерапії, тренінгах, особистісному та духовному зростанні.

Особливо перспективним виглядає застосування цілепокладання в психотерапевтичній роботі поряд або навіть замість регресивного переживання минулих подій, наприклад: у формі візуалізації, проєкції майбутнього, корекції життєвого сценарію. З точки зору буття, мета може бути поставлена на термін, що перевищує життя. Практика показує, що до такої категорії належать духовні цілі, а не цілі честолюбства (вічна слава) тощо. В результаті людина почуває себе «впевненою у майбутньому», що є профілактикою стресу, розвитку психічних захворювань.

Іншим в цьому випадку напрямком розвитку цілепокладання буде визначення духовних потреб особистості і, відповідно, духовних цілей. Передбачається однак, що до постановки духовних цілей має бути необхідний рівень психологічного здоров'я особистості і певний рівень особистісного розвитку.

### Література

1. Адамс Б. Время. Секреты управления / Боб Адамс. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 304 с.
2. Азаров О. Тайм-менеджмент за 30 минут / О. Азарова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – С. 3.
3. Берд П. Тайм-менеджмент : планирование и контроль времени / Поли Берд. – М. : Фаир-пресс, 2004. – 288 с.
4. Васильченко Ю. Л. Самоучитель по тайм-менеджменту / Ю. Л. Васильченко, З. В. Тараненко, М. Н. Черныш. – СПб. : Питер, 2007. – 256 с.
5. Ломов Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980. – 279 с.
6. Прохоров Б. Б. Экология человека : понятийно-терминологический словарь / Б. Б. Прохоров. – Ростов-на-Дону, 2005. – 222 с.
7. Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент : эффективная методика управления собственным временем / Брайан Трейси ; [пер. с англ. А. Евтеева]. – М. : СмартБук, 2007. – 79 с.
8. Яценко А. И. Целеполагание и идеалы / А. И. Яценко – К. : Наукова думка, 1977. – 210 с.