

УДК 331

**Алмашев Айдарбек Тюлегенович**, Магистрант,  
ИХТИ УГНТУ в г. Стерлитамак, Россия

**Ягафарова Гюзель Алмасовна**, к.п.н, доцент,  
ИХТИ УГНТУ в г. Стерлитамак, Россия

## **ПОНЯТИЕ ЦЕЛЕЙ В ПСИХОЛОГИИ**

**Аннотация.** Понятие целей в психологии играет важную роль в понимании человеческого поведения и мотивации. Цели определяют направление действий индивидов и служат основой для формирования намерений. Они классифицируются по различным критериям, включая временные рамки, области жизни и степень сложности. Постановка целей выступает как мощный мотиватор, позволяющий человеку организовывать свои усилия и ресурсы для достижения результатов. Кроме того, достижения целей связаны с позитивными эмоциональными состояниями и ощущением самоэффективности, что способствует улучшению психического здоровья. В то же время, трудности на пути к целям могут привести к стрессу и снижению уверенности. Таким образом, исследование целей в психологии не только способствует расширению теоретических основ, но и предлагает практические подходы к управлению поведением и саморегуляции.

**Ключевые слова:** цели, мотивация, поведение, самоэффективность, постановка целей, эмоциональное состояние, психическое здоровье, стратегии достижения.

Цели можно определить, как результат, к которому направлены усилия человека. Они служат целеустремляющим фактором, который помогает организовать наше поведение, ресурсы и время. В психологии цели могут быть краткосрочными и долгосрочными, реалистичными или идеальными, а также могут варьироваться по своей сложности.

Существует несколько подходов к классификации целей:

1. По времени достижения:

- Краткосрочные цели (достижимые в течение дней или недель).
- Долгосрочные цели (требующие месяцев или лет для достижения).

2. По области жизни:

- Личностные цели (саморазвитие, здоровье).
- Профессиональные цели (карьерный рост, обучение).
- Социальные цели (отношения, общественная деятельность).

3. По степени сложности:

- Простые цели (например, прочитать книгу).
- Комплексные цели (например, получить образование и построить карьеру).

Цели являются важным фактором мотивации. Они помогают формировать ожидания и определяют, как человек будет реагировать на различные ситуации. Когда цель крайне важна для индивида, она может стать сильным мотиватором, побуждающим к настойчивому и целенаправленному действию.

Постановка целей может оказывать значительное влияние на эмоциональное состояние. Достижение целей связано с чувством удовлетворения и самоэффективности, что, в свою очередь, повышает уверенность в себе и способствует улучшению психического здоровья. Напротив, трудности с достижением целей могут вызвать стресс и чувство неуверенности.

Понимание целей в психологии – это важный аспект, который позволяет лучше осознать поведение и мотивацию человека. Постановка и достижение целей могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на личность, что делает этот вопрос актуальным для психологов и исследователей. Непрерывное исследование целей поможет разработать более эффективные стратегии управления поведением и саморегуляции.



**Список литературы:**

1. Ягафарова Г.А., Жукова А.Р., Мишаков А.В. // Межкультурная адаптация в международных компаниях в условиях глобализации – 2023. – №13 – С. 814–819.
2. Ягафарова Г.А. Деловая культура и психология общения. Уфа, 2008. 232 с.
3. Ягафарова Г.А., Гафарова А.М. Технология разрешения деловых конфликтов // Малоотходные, ресурсосберегающие химические технологии и экологическая безопасность – 2020. Уфа, 2020. С. 676-678.
4. Сорина, Г. В. Принятие решений как интеллектуальная деятельность. Монография. – М.: «Канон +», «Реабилитация», 2009. – 272 с.
5. Кукушкина Ю. А. Критическое мышление как фактор профессиональной компетентности (на примере программистов): дисс... канд. психол. наук. – М., 2008. –147 с.
6. Ф. Критическое мышление учащихся и педагогические способы его формирования: дис.канд. педаг. наук. – Казань, 2000. – 166 с.
7. Тихомиров О. К. Психология мышления: учеб. пос. для студ. высш. учеб. завед. – 4е изд. – М.: Академия, 2008. – 288 с.
8. Диев, В. С. Проблема выбора и принятия решений в междисциплинарном контексте // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2013. – № 2 (22). – С. 41-51
9. Petress, K. (2004). Critical thinking: An extended definition. Education, 124 (3), 461-466.
10. Lewis, A., & Smith, D. (1993). Defining higher order thinking. Theory into Practice, 32 (3), 131–137.
11. Sternberg, R. J. (1986). Critical thinking: Its nature, measurement, and improvement. National Institute of Education. Retrieved from <http://eric.ed.gov/PDFS/ED272882.pdf>.