

# ТЕОРИЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ Э.ЛОКА

Теория постановки целей была разработана в 1966 году американским психологом Эдвином Локком, который занимался исследованиями в области человеческого поведения и целеполагания.

В основе его теории – идея о том, что жизнь индивидуума определяется теми целями, которые он перед собой ставит.

Человек, опираясь на действительность вокруг себя и собственные эмоции, понимает, чего ему не хватает и ставит перед собой цели, чтобы в дальнейшем их достичь и устранить нехватку.

Однако, как известно, цели зачастую остаются недостигнутыми, даже несмотря на то, что человек изначально всеми силами стремится к их достижению.

Почему тогда что-то получается достигнуть, а что-то нет?

От чего это зависит?

Задавшись этим вопросом, Эдвин Локк проанализировал процесс целеполагания и пришел к выводу о том, что степень достижения целей зависит от их характеристик.

Исследователь выделил следующие характеристики: сложность, специфичность, приемлемость и приверженность.

- 1. Сложность** – сложные цели являются своеобразным вызовом для человека, который мотивирует его работать и заставляет прилагать больше усилий на пути к достижению цели. Чем сложнее цель, тем больше нужно работать, поэтому человеку приходится задействовать все возможные ресурсы (знания, умения, время и т.д.). Однако всегда нужно помнить, что слишком сложные задачи могут привести к потере мотивации, поэтому так важно оценивать настоящее положение дел перед их формулировкой. Если на данный момент ресурсов, очевидно, не хватает, то лучше начинать с более мелкой цели, а затем постепенно переходить к более серьезным и крупным.
- 2. Специфичность** – под специфичностью понимается четкость и ясность в определении целей. Конкретные и измеримые задачи позволяют также четко видеть результат и способы его достижения. Слишком широкие и расплывчатые цели обречены на провал. Поэтому старайтесь определять границы своих целей и делать их понятными.
- 3. Приемлемость** – цель должна восприниматься как личная. Для этого человек должен понимать, какую выгоду он получит при ее достижении. В таком случае он будет заинтересован и сложность, какой бы она не была, уже не будет казаться такой пугающей.
- 4. Приверженность** – готовность выполнять все возможные действия для достижения цели. Приверженность во многом зависит от ранее перечисленных факторов. Так, например, слишком сложные задачи

Итак, теория постановки целей Эдвина Локка может быть использована как для постановки индивидуальных целей, так и в рамках компании, где над достижением целей работает весь коллектив. Во втором случае характеристики целей нужно оценивать по отношению ко всем сотрудникам, поэтому старайтесь учитывать желания и возможности ваших подчиненных, обсуждайте с ними цели вашей компании и делайте их заинтересованными в их достижении.