



ється на всіх етапах (10-й, 11-й класи) – «самоактуалізаційний компонент», що виявляється в побудові внутрішніх критеріїв, творчого самовираження, реалізації своїх можливостей, здатності жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті. Тому можна припустити, що саме цей фактор здійснює самоорганізуючий вплив на становлення та формування цілісності особистості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з висвітленням психологічних особливостей феномена цілісності особистості, її вияву як вагомого чинника успішної самореалізації особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Авер'янова Н., Воропаєва Т. Становлення і розвиток цілісної особистості в контексті сучасних трансформацій українського суспільства. Українознавство. 2006. № 10. С. 47–51.

2. Братусь Б. Опыт обоснования гуманитарной психологии. Вопросы психологии. 1990. № 6. С. 9–17.

3. Ващенко І. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку цілісної особистості в контексті соціальних змін. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 116–127.

4. Гейко Є. Психологія цілісності особистості: монографія. Кропивницький: Центрально-Українське видавництво, 2016. 384 с.

5. Кононенко О. Самопрезентація як важливий регулятор цілісності та соціальної поведінки. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2017. Вип. 1. С. 104–109.

6. Пуляев В. Время разбрасывать камни прошло, наступило время их собирать. Гуманитарный ежегодник. 1995. № 1. С. 6–13.

7. Слободчиков В., Исаев Е. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учебное пособие для вузов. М.: Школьная пресса, 2000. С. 304–305.

8. Философский энциклопедический словарь / Ред.-сост. Е.Ф. Губский и др. М.: Инфра М, 2003. 576 с.

УДК 159.923.2

ТРАНСФОРМАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ СОСТОЯНИЯ РЕЗИЛЕНТНОСТИ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Киреева З.А., д. психол. н., профессор

Одесский национальный университет имени И.И. Мечникова

Односталко Е.С., аспирант кафедры общей психологии и психологии развития личности

Одесский национальный университет имени И.И. Мечникова

В статье предложено авторское определение трудной жизненной ситуации как объективного ненормативного крах-этапа на жизненном пути, когда утрачивается относительная устойчивость и появляется осознание разрушенности жизни в настоящем, невозвратимости к прошлому и неопределенности будущего. Предполагается, что состояние резилентности активизируется в крах-точке и способствует сохранению/поддержанию самоидентичности в трудной жизненной ситуации. Описаны стадии крах-этапа, изменения доминантности компонентов психического состояния резилентности в процессе их прохождения.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, крах-этап, резилентность, идеографический подход, нарративный подход, психическое состояние, самоидентичность.

У статті запропоновано авторське визначення важкої життєвої ситуації як об'єктивного ненормативного крах-етапу на життєвому шляху, коли втрачається відносна стійкість і з'являється усвідомлення зруйнованості життя в сьогоденні, безповоротності до минулого і невизначеності майбутнього. Передбачається, що стан резилентності активізується в крах-точці і сприяє збереженню/підтримці самоідентичності у важкій життєвій ситуації. Описано стадії крах-етапу, зміни домінантності компонентів психічного стану резилентності в процесі їх проходження.

Ключові слова: складна життєва ситуація, крах-етап, резилентність, ідеографічний підхід, нарративний підхід, психічний стан, самоідентичність.

Kireeva Z.A., Odnostalko E.S. TRANSFORMATION OF THE STATE OF RESILIENCE COMPONENTS IN A DIFFICULT LIFE SITUATION

The article proposes the author's definition of a difficult life situation as an objective non-normative crash-stage in the life path, in which there is a loss of relative stability and awareness of the destruction of life in the present, irrevocability to the past and uncertainty of the future. It is assumed that the state of resistance is acti-

vated in the crash-point and contribute stop reservation/ maintaining of self-identity in a difficult life situation. The phases of the crash-stage, changes in the dominance of the psychic state's components of resistance during the passage of the phases of the crash-stage are described.

Key words: *difficult life situation, crash-stage, resilience, idiographic approach, narrative approach, mental state, self-identity.*

Постановка проблеми. На всех уровнях изучения человека – физиологическом, психологическом, социальном и духовном – описаны явления, процессы, свойства личности, которые позволяют приспособляться к изменяющимся внешним условиям. Однако единого ответа на вопрос о том, что заставляет человека преодолевать жизненные трудности, в психологической науке нет. М. Мамардашвили писал: «Жизнь – это усилие во времени», то есть «нужно совершать усилие, чтобы оставаться живым» [6, с. 8]. Мы предполагаем, что состояние резилентности является одним из тех триггеров, которые помогают человеку в трудной жизненной ситуации «остаться живым» и защищают его самоидентичность. Исследование выполнено в рамках научной темы: «Развитие личности в рамках пространственно-временной организации жизненного пути».

Анализ последних исследований и публикаций. Традиционно к важнейшим феноменам, которые рассматриваются в контексте преодоления трудных жизненных ситуаций, относят «личностный адаптационный потенциал», «жизнестойкость», «стрессоустойчивость», “hardiness”, «личностный потенциал». Так, возможности эффективной адаптации заключены, по мнению А. Маклакова, в «личностном адаптационном потенциале». В нем заложена латентность адаптационных способностей, своевременность и вектор реализации которых зависит от активности личности. По мнению А. Маклакова, чем выше уровень развития психологических особенностей, тем выше вероятность успешной адаптации, тем значительнее диапазон факторов внешней среды, к которым индивид может приспособиться [5].

С. Посохова отмечает, что личностный адаптационный потенциал – это интегральное образование, включающее следующие компоненты: биопластический, биографический, психический и личностно-регуляторный. Последний актуализирует потенциал адаптации в значимых ситуациях, обеспечивает создание внутренних условий для преобразования сложившихся взаимоотношений со средой и формирует получение необходимой независимости от средовых воздействий [9]. С. Посохова рассматривает адаптационные возможности как поиск личностью необходимых

ей способов самораскрытия, акцентируя стремление индивида обрести собственную стратегию взаимодействия в новых условиях жизнедеятельности [9].

А. Богомолов, обобщая современные исследования, рассматривает адаптационный потенциал как «способность личности к структурным и уровневым изменениям (под влиянием адаптогенных факторов) качеств и свойств, что повышает ее организованность и устойчивость». «Адаптационный потенциал» является интегральным понятием, включающим специфические ресурсы, представленные на различных уровнях организации личности (индивидуальном, личностном, субъектно-деятельностном). Важными составляющими адаптационного потенциала являются механизмы, способы использования и преобразования адаптационных ресурсов, их количественных и качественных составляющих (разворачивание, аккумуляция, восполнение и т. д.) [3]. А. Богомолов пишет о «специфических ресурсах» и механизмах, способах их использования и преобразования, однако ресурсы «здоровье» и «время» являются невосполнимыми, но играющими важную роль в любом адаптационном процессе, поэтому возникает вопрос о связях перечисленных механизмов с этими ресурсами [3].

В контексте преодоления трудных жизненных ситуаций особое место занимают феномены жизнестойкости и стрессоустойчивости. Т. Ларина, Т. Титаренко разделяют понятия «жизнестойкость» и «стрессоустойчивость». Последнее «обеспечивает успешное преодоление стресса, мобилизацию соответствующих стратегий и стилей поведения, в большей степени обусловлено биологическими и психофизиологическими особенностями человека». А жизнестойкость личности, по Т. Титаренко, – это умение эффективно существовать вопреки жизненным препятствиям и трудностям. Это способность человека сохранять баланс между приспособлением к новым требованиям и стремлением жить гармонично, полноценно [8, с. 4].

В отечественной литературе термин «жизнестойкость» часто заменяет предложенный С. Мадди “hardiness”. Так, Д. Лентьев и Е. Рассказова определяют жизнестойкость как «неспецифический фактор саморегуляции <...>», она «должна рассматриваться как один из ключевых компонен-



тов личностного потенциала <...>. Жизнестойкость связана со здоровым образом жизни, который препятствует болезням и психологическому неблагополучию в ситуации стресса <...>, способствует снижению тревоги <...>, связана с осмысленностью деятельности, резистентностью человека к потере смысла в деятельности и поиском нового смысла <...>» [4, с. 205–206].

Л. Александрова справедливо настаивает на использовании авторского термина “hardiness” для максимального сохранения смысла. Известно, что С. Мадди выделил три аттитюда “hardiness” в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса. К ним относятся «включенность»/«вовлеченность» (commitment) как готовность включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений; «контроль» (control), рассматриваемый как поиск путей влияния на результаты стрессогенных изменений, в противовес впаданию в состояние беспомощности и пассивности; «принятие вызова жизни» / «принятие риска» (challenge) – трактуется как восприятие личностью события жизни как персонального вызова и испытания для себя [1].

Еще одной интегральной системной характеристикой, позволяющей «сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий», является личностный потенциал. Его границами выступают понятия «воля», «сила Эго», «локус контроля», «резилентность», «внутренняя опора», «жизнестойкость». Как утверждает Д. Леонтьев, «личностный потенциал как интегральная характеристика уровня личностной зрелости <...> отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств» [4, с. 7] и «идет на смену понятию адаптации, подразумевая сложные механизмы совладания с изменчивой действительностью <...>, способность человека выполнять задуманное независимо от внешних условий, в том числе в неблагоприятных условиях» [4, с. 8–9]. Мы полагаем, что невозможно понятие «адаптация» заменить понятием «личностный потенциал» в силу многоаспектности и многоуровневости первого и только личностного (социального) уровня второго.

Известно, что функцию адаптации, уравновешивания субъекта с окружающей средой выполняет психическое состояние. Вообще, психические состояния интегрируют психические процессы разной модальности и различных уровней в функционально единую систему, обеспечивающую адек-

ватность действий индивида в определенной ситуации. Они являются связующим звеном между психическими процессами и свойствами личности, обеспечивая целостность психической организации. Так, с одной стороны, психическое состояние является общим функциональным уровнем психической деятельности, на фоне которого развиваются психические процессы. С другой – вследствие взаимодействия личности с ситуациями жизнедеятельности и субъективного отражения личностью этих ситуаций («система внешних по отношению к субъекту условий, побуждающих и опосредующих его активность») у человека возникает психическое состояние, которое объективируется через деятельность, общение, поведение личности и влияет на формирование психического свойства личности (В. Ганзен) [11]. Качество состояния обеспечивает достаточная интенсивность или доминантность любого компонента психического состояния (эмоционального, волевого, интеллектуального и др.) относительно других компонентов и способствует формированию соответствующего свойства в структуре личности. В свою очередь, включенность состояния в систему личностной организации порождает его зависимость от индивидуальных особенностей личности, от ее целей, отношений к явлениям действительности, ценностей и смыслов (К. Абульханова-Славская) и обуславливает своеобразие реализации актуального состояния у данного человека [10, с. 97]. В случае тяжелой жизненной ситуации происходит смена доминирующей составляющей состояния и изменяется включенность свойств личности. В трудных ситуациях существует тенденция возрастания связанности свойств личности более высокого уровня иерархии (например, характер) по сравнению со свойствами относительно низкого уровня (типологические свойства нервной системы), что свидетельствует о доминировании психологических свойств более высокого порядка (социально обусловленных) в функциональной структуре состояний. Считается, что психические состояния в момент переживания трудной ситуации имеют ярко выраженную негативную эмоциональную окраску (что не полностью корреспондирует с нашими представлениями). После выхода из тяжелой ситуации наблюдается изменение знака состояний – переход психических состояний из отрицательных в положительные, из неравновесных в относительно равновесные.

В настоящий момент в психологии осуществляется переход к парадигме, свя-

занной с анализом сложных ситуаций и действий в них индивида с позиций его собственного внутреннего мира, а согласно системному подходу, психологическое явление необходимо рассматривать в процессе его развития (Б. Ломов). Следуя современным тенденциям, мы предлагаем рассмотреть резилентность как состояние, используя идеографический и нарративный подходы.

Постановка задания. Цель статьи – путем теоретического анализа и эмпирического изучения определить изменения доминирующих компонентов состояния резилентности во время преодоления крах-этапа.

Изложение основного материала исследования. В результате проведенного анализа литературы и использования идеографического и нарративного подходов мы определяем трудную жизненную ситуацию как объективный ненормативный крах-этап на жизненном пути, в котором человек теряет относительную устойчивость, осознает разрушенность жизни в настоящем (*destroyed life*), невозвратимость к прошлому и неопределенность будущего. В крах-этапе представлены: до-стадия, крах-точка; постстадии и итог-стадия. Каждой стадии свойственны свои особенности проживания. Человек как самоорганизующаяся система во время крах-этапа претерпевает изменения с результатом, согласно которому будет развиваться его дальнейшая личная жизненная история. На наш взгляд, возможны несколько вариантов проживания тяжелой жизненной ситуации. Остановимся на следующих: 1) сохраняющие / поддерживающие самоидентичность с положительным результатом или «мужество продолжать» (У. Черчилль); 2) ошибочно поддерживающие с отрицательным результатом (например, предложенные Э. Кюблер-Росс эмоциональные стадии, через которые проходит человек с того момента, когда он получает в крах-точке известие о своей болезни (отрицание, злость, торг, депрессия, принятие)); 3) разрушающие (употребление транквилизаторов, алкоголя, наркотиков, суицидальное поведение). К крах-этапу мы относим ситуации, связанные с тяжелой болезнью, инвалидностью, крушением карьеры и бизнеса, репутации и статуса, срывом жизненных целей и потерей смыслов, разрушением трудоспособности и социальных отношений. Мы полагаем, что на процесс проживания такого этапа с положительным результатом оказывает влияние «взаимосодействие» (П. Анохин) компонентов функционирования системы «Чело-

век сопротивляющийся». В систему входят индивидуально-типологические и личностные черты (жизнестойкость, оптимизм, locus контроля), мотивация, интеллект, воля, ресурсы, рефлексия, самооценка, ценности и смыслы, психологические защиты, копинг-стратегии, диспозиции, выборы, опыт, сценарии жизни, детско-родительские отношения, саморегуляция, психические состояния.

Одним из психических состояний, которые оказывают влияние на «мужество продолжать» (У. Черчилль) на всех стадиях крах-этапа, является, на наш взгляд, состояние резилентности.

Согласно «Англо-русскому словарю» В. Мюллера, «резилентность» (*resilient*) переводится в двух значениях: 1) пружинистый, упругий, эластичный (синонимы: *elastic, supple*) и 2) жизнерадостный, неунывающий [7]. В «Англо-русском словаре» Ю. Апресяна добавляется ещё одно значение – «быстро оправляющийся (от горя и т. п.)»; «имеющий запас жизненных сил» [2]. Резилентность М. Fraser определяет как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, это своеобразная «упругость» – способность «гнуться, но не ломаться» (М. Fraser). S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker [13] рассматривают резилентность как динамический процесс успешной адаптации к невзгодам. A.S. Masten, J.J. Cutuli, J.I. Herbers, M.G.J. Reed считают, что резилентность – это «модели позитивной адаптации во время или после значительных невзгод» [14]. S. Vanistendael определяет резилентность как способность человека с достоинством (а не любой ценой) преодолевать жизненные трудности, способность человека защищать свою целостность, когда он испытывает сильное давление. С. Мадди и Д. Хошаба характеризуют резилентность как проблемную область, а жизнестойкость – как конкретный вариант подхода к решению этой проблемы [4, с. 183]. С. Wiechert разделяет понятия «резилентность» и «жизнестойкость», рассматривая первое как один из аспектов второго: резилентность – это средство для развития жизнестойкости, поэтому, как отмечает С. Wiechert, его можно считать системообразующим в структуре жизнестойкой личности [14]. В последнее время считается, что резилентность состоит из различных процессов, способов мышления, посредством которых люди приспособляются к невзгодам, не страдая от долгосрочных последствий стресса (A.S. Masten, J.J. Cutuli, J.I. Herbers, M.G.J. Reed). Резилентность связана с такими индивиду-



альными особенностями личности, как: уверенность в разрешении проблем, напористость, выносливость, приверженность к собственным ценностям, гибкость, находчивость, умение бороться с проблемами и чувствами, способность самонастраиваться и др.

Мы полагаем, что резилентность отвечает и определению психического состояния, т. е. является отражением личностной ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающих в динамике психической деятельности и выражающим единство поведения и переживания. Резилентность мы относим к группе волевых психических состояний мотивационной подгруппы, согласно общей классификации психических состояний В. Ганзена и В. Юрченко. Несмотря на то, что 95% всех состояний являются эмоциональными и что отрицательных состояний в несколько раз больше, чем положительных, мы считаем резилентность положительным психическим состоянием, задающим направление сохранению/поддержанию самоидентичности в трудной жизненной ситуации.

Рассмотрим стадии крах-этапа. На до-стадии личность сталкивалась на жизненном пути с трудностями, в опыте переживания которых отработаны механизмы копинг-стратегий, применены защитные механизмы, определены возможности и ресурсы, сформированы определенные черты характера и личностные особенности.

Крах-точка является сверхсильным стимулом / воздействием, нарушающим или выбивающим человека из понятной и относительно стабильной жизни. Опыт переживания такого воздействия у человека отсутствует. На наш взгляд, это может соответствовать ситуации, в которой, по R. Lazarus, проявляются все три типа стрессовых оценок: травмирующая потеря, имеющая большой личностный смысл; оценка угрозы, требующая от человека больших прерывающих способностей; оценка сложности задачи (проблемы). Если мы рассматриваем ситуацию с сохранением/поддержанием самоидентичности в трудной жизненной ситуации, то триггером к актуализации резилентности как состояния является крах-точка. Так, психическое состояние резилентности с доминирующим волевым компонентом отражает состояние самонастраивания на борьбу («выстоять», «держаться удар») и принятие ответственности путем активизации или подавления психических процессов, эмоций, некото-

рых свойств личности и механизмов, сформированных в опыте проживания невзгод.

Далее крах-этап переходит в пост-стадии, где доминантность компонентов психического состояния резилентности трансформируется: с волевой доминанты осуществляется переход к интеллектуальной. Резилентность с доминирующим интеллектуальным компонентом позволяет: принять ситуацию и новую реальность; изменить инфантильную установку веры в волшебников и перейти к рациональному мышлению; выработать целесообразную стратегию поведения; пересмотреть свою ценностно-смысловую сферу; начать формировать перспективу будущего – учиться заново планировать, ставить цели, создавать / корректировать сценарий дальнейшего жизненного пути; мобилизовать и бережно расходовать ресурсы; нормализовать и поддерживать положительный эмоциональный тон; препятствовать быстрому погружению в «воронку потерь» за счет анализа потерь и приобретений (S. Hobfoll) [12]; продолжать работать и выработать диспозицию к возможной смене работы. Если постстадия затягивается, преобладают потери над приобретениями, то происходит постоянная смена доминирующего компонента состояния резилентности (интеллектуальный, волевой, эмоциональный) в любой последовательности, что, на наш взгляд, дает возможность человеку «мужество продолжать», «мужество быть» и «никогда не сдаваться».

К итог-стадии крах-этапа сформировано и/или актуализировано соответствующее свойство в структуре личности (резилентность), способствующее и развивающее жизнестойкость.

Выводы из проведенного исследования. Подводя итоги, отметим, что нами предложено авторское определение трудной жизненной ситуации, или крах-этапа. Эмпирическое исследование на основе идеографического и нарративного подходов позволило рассмотреть резилентность как психическое состояние и установить изменения доминирующих компонентов состояния резилентности в течение проживания всех стадий крах-этапа. Предполагается, что состояние резилентности активизируется в крах-точке и способствует сохранению/поддержанию самоидентичности в трудной жизненной ситуации.

Перспективами исследования являются изучение взаимосвязи трансформации состояния резилентности с изменениями временной перспективы личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Александрова Л. К концепции жизнестойкости в психологии. URL: <http://hpsy.ru/public/x2636.htm>.
2. Апресян Ю. и др. Англо-русский синонимический словарь. М.: Русский язык, 1979.
3. Богомолов А. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73
4. Леонтьев Д. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 300–329.
5. Маклаков А. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
6. Мамардашвили М. Психологическая топология пути. СПб., 1997.
7. Мюллер В. Англо-русский словарь 24-е изд. М.: Русский язык, 1995; электронная версия: Палек, 1998.
8. Титаренко Т. Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf.
9. Посохова С. Психология адаптирующейся личности: монография. СПб., 2001.
10. Прохоров А., Валиуллина М., Габдреева Г., Гарифуллина М., Менделевич В. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
11. Психические состояния: хрестоматия / сост. Л. Куликов. СПб., 2000.
12. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. The Oxford handbook of stress, health, and coping / S. Folkman (ed.). N. Y.: Oxford University Press, 2011.
13. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. 2000. 71 (3). P. 543–562.
14. Masten A.S., Wright M.O. Resilience over the Lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. Handbook of Adult Resilience / J.W. Reich, A.J. Zautra, J.S. Hall (Eds.). New York: The Guilford Press, 2010. P. 213–237.

УДК 159.923.2

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ПСИХІЧНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ**

Кормишев М.В., к. психол. н.,
старший викладач кафедри загальної психології
Донбаський державний педагогічний університет

У статті проаналізовані наукові дослідження психологів щодо проблем розвитку цілепокладання молодших школярів, що виховуються в установах інтернатного типу. Процес цілепокладання є одним із визначальних чинників ефективності навчальної діяльності. Дослідження механізмів розвитку уміння ставити цілі в процесі діяльності є окремою галуззю наукових пошуків і особливо актуальне. Здійснений теоретичний аналіз концепцій і підходів до вивчення проблеми розвитку цілепокладання особистості представляє її суть, закономірності і механізми формування залежно від внутрішніх і зовнішніх умов розвитку і виховання особистості, що загалом уможливує визначення й обґрунтування основних концептуальних положень цього дослідження.

Ключові слова: діяльність, молодші школярі, психічна депривація, цілепокладання, умови і механізми розвитку.

В статье проанализированы научные исследования психологов по проблемам развития целеполагания младших школьников, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа. Процесс целеполагания является одним из определяющих факторов эффективности учебной деятельности. Исследование механизмов развития умения ставить цели в процессе деятельности представляет отдельную отрасль научных поисков и является особенно актуальным. Осуществленный теоретический анализ концепций и подходов к изучению проблемы развития целеполагания личности представляет ее сущность, закономерности и механизмы формирования в зависимости от внутренних и внешних условий развития и воспитания личности, что в целом делает возможным определение и обоснование основных концептуальных положений данного исследования.

Ключевые слова: деятельность, младшие школьники, психическая депривация, целеполагание, условия и механизмы развития.

**Kormyshev M.V. PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PURPOSE OF PERSONALITY IN
CONDITIONS OF MENTAL DEPRIVATION**

The scientific researches of psychologists on the problems of development of purpose-setting of younger schoolchildren educated in boarding-type institutions are analyzed in this article. The process of goal-setting is one of the determining factors of the effectiveness of educational activities. The research of mechanisms