

ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ЯК МЕТАІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ОПЕРАЦІЯ ТА ДИНАМІЧНИЙ ПРОЦЕС

GOAL-SETTING AS A META-INTELLECTUAL OPERATION AND A DYNAMIC PROCESS

Статтю присвячено аналізу феномену цілепокладання, який розглядається як метаінтелектуальна операція та як динамічний процес, що забезпечує формування системи цілей і їх взаємну координацію. Цілепокладання як операція виступає способом досягнення бажаного результату, що змінюється залежно від умов, і разом з іншими метаінтелектуальними операціями, плануванням, контролем, координацією, моніторингом і оцінюванням формує цілісну систему саморегуляції суб'єкта. Розгляд цілепокладання як процесу, що охоплює свідоме конструювання та вибір бажаних результатів діяльності, передбачає трансформацію неусвідомлених бажань у чітко окреслені, усвідомлені цілі. Доведено, що, на відміну від ідеалу, ціль завжди опосередкована об'єктивними можливостями суб'єкта діяльності. У роботі зазначається, що цілепокладання реалізується через низку послідовних фаз. На основі аналізу наукових джерел виокремлено й охарактеризовано етапи цього процесу: усвідомлення цілі, що передбачає формування уявлення про бажаний результат і оцінку його реалістичності; прийняття цілі як трансформацію зовнішньої вимоги в особистісно значущу мотивацію; формулювання цілі на попередньому й остаточному рівнях; корекцію цілей під час діяльності; а також визначення проміжних завдань для поступового досягнення кінцевого результату. Здійснено опис основних функцій цілепокладання: регуляторної, проєктувальної та спонукальної, які забезпечують організацію, спрямованість і динаміку протікання діяльності. Констатовано, що система індивідуально-психологічних якостей суб'єкта містить раціональні та ірраціональні елементи й механізми, які є основою його здатності до цілепокладання. Спроможність до постановки цілей є результатом взаємодії інтелектуального, особистісного та діяльнісного компонентів. Здійснено акцент на важливості узгодженості цілей різних рівнів та їх впливу на ефективність досягнення результатів.

Ключові слова: цілепокладання, метаінтелектуальна операція, процес, саморегуляція, ціль, мотивація, діяльність, ієрархія цілей, суб'єкт.

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of goal-setting, which is considered both as a meta-intellectual operation and as a dynamic process that ensures the formulation of specific goals in cognitive and practical tasks. Goal-setting as an operation serves as a means of achieving the desired result, which changes depending on the conditions, and, together with other meta-intellectual operations such as planning, control, coordination, monitoring, and evaluation, constitutes an integral system of self-regulation of the subject. Viewing goal-setting as a process that encompasses the conscious construction and selection of desired outcomes implies the transformation of unconscious desires into clearly defined, conscious goals. It has been demonstrated that, unlike an ideal, a goal is always mediated by the objective capabilities of the subject of activity. The study notes that goal-setting is realized through a series of successive phases. Based on the analysis of scientific sources, the following stages of this process have been identified and characterized: awareness of the goal, which includes forming an idea of the desired result and assessing its feasibility; acceptance of the goal as the transformation of an external demand into personally meaningful motivation; formulation of the goal at preliminary and final levels; adjustment of goals in the course of activity; as well as defining intermediate tasks for the gradual achievement of the final result. The main functions of goal-setting are described – regulatory, projective, and motivational, which ensure the organization, direction, and dynamics of activity. It is stated that the system of individual psychological qualities of the subject includes rational and irrational elements and mechanisms that underlie the ability for goal-setting. The capacity for formulating goals results from the interaction of intellectual, personal, and activity-related components. Emphasis is placed on the importance of consistency between goals of different levels and their impact on the effectiveness of achieving results.

Key words: goal-setting, meta-intellectual operation, process, self-regulation, goal, motivation, activity, hierarchy of goals, subject.

УДК 159.955:159.938:159.947
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.1.15>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Воляннюк Н.Ю.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології та педагогіки Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського
ORCID ID: 0000-0001-6945-5984

Ложкін Г.В.

д.психол.н., професор, професор кафедри психології та педагогіки Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського
ORCID ID: 0000-0002-6705-9344

Староконь Є.Г.

к.психол.н., доцент, професор кафедри суспільних наук Житомирський військовий інститут імені Сергія Корольова
ORCID ID: 0000-0001-8833-0351

Постановка проблеми. Динамічність сучасного життя та стрімкі зміни в професійній і соціальній сферах висувають підвищені вимоги до суб'єкта діяльності. Особливого значення набуває його здатність приймати самостійні рішення, мислити стратегічно та діяти гнучко в умовах невизначеності. За таких умов критично важливим є вміння формулювати чіткі та реалістичні цілі, які виступають основою саморегуляції та сприяють підвищенню ефективності діяльності суб'єкта. Незважаючи на досить тривалий період дослідження процесів регуляції діяльності та значну кількість

опублікованого наукового матеріалу, відомостей про специфіку такої характеристики суб'єкта, як цілепокладання (мета, прийнята суб'єктом діяльності), явно недостатньо. Поза сумнівом, категорія «ціль» посідає центральне місце в структурі діяльності та виконує регуляторну функцію у процесі її розгортання, а також у розвитку свідомості особистості. Варто зазначити, що в дослідженнях цієї проблеми не сформувався повністю уніфікований підхід. У психологічній науці розуміння та ставлення до категорії «ціль» залишаються неоднозначними. Водночас створено низку типологій

змісту цілей, які хоч і задають вектор наукового пошуку, але не претендують на всебічне вивчення предмета.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Зростаючий інтерес науковців до проблеми цілепокладання, відображений в аналізі сучасних досліджень і публікацій, зумовлений тим, що воно розглядається не лише як динамічний процес, а і як окрема метаінтелектуальна операція, що забезпечує формування цілі в межах конкретної пізнавальної чи практичної задачі. Як операція, цілепокладання є способом досягнення бажаного результату, що змінюється залежно від умов і обставин. Воно є однією з метаінтелектуальних операцій поряд із плануванням, контролем, координацією, моніторингом та оцінюванням. Ці операції забезпечують ефективне управління різними підходами до розв'язання проблем, як-от креативний, аналітичний, практичний і мудрий [9].

Постановка цілей відіграє важливу роль у процесі усвідомлення власних когнітивних процесів і створює основу для ефективного засвоєння знань [4]. У низці досліджень наголошується, що цілепокладання виконує важливу роль у формуванні мотивації, виступаючи чинником, який активізує пізнавальну активність особистості та сприяє підвищенню ефективності засвоєння знань [6].

Визначальну роль у процесі розв'язання проблем відіграє цілепокладання як початковий етап метакогнітивної діяльності. Емпірично доведено, що постановка чітких і реалістичних цілей активує подальші процеси саморегуляції планування, моніторинг та коригування дій. Цілепокладання створює основу для усвідомленого контролю діяльності, що дає змогу особистості приймати обґрунтовані рішення [7; 10].

У межах сучасних підходів до метакогнітивного регулювання цілепокладання розглядається як один з основних елементів. Завдяки чітко сформульованим цілям особистість здатна краще орієнтуватися у виборі способів дії, що позитивно впливає на її результативність [11].

Отже, можна констатувати, що як складова саморегуляції, цілепокладання виступає не лише як початковий етап, а і як ключовий механізм, який інтегрує когнітивні, афективно-мотиваційні та регуляторні ресурси цього процесу.

Метою статті є аналіз феномену цілепокладання як метаінтелектуальної операції та динамічного процесу, а також з'ясування його ролі в регуляції діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У наукових дослідженнях ціль розглядається як психічне утворення зі статусом самостійної регуляторної одиниці: з одного боку, вона виступає регулятором діяльності, з іншого – є об'єктом регуляції. Цей конструкт характеризується як особлива форма психічного відображення, що може представляти віддалену подію, просторове положення, певний результат, образ або уявлення про бажаний стан. У структурі свідомості ціль виконує

функцію відображення бажаного результату діяльності. Вона реалізується в майбутньому, проте не виникає спонтанно, а досягається через цілеспрямовану діяльність суб'єкта.

На відміну від ідеалу, ціль завжди опосередкована об'єктивними можливостями суб'єкта діяльності. Досягнення цілі розгортається в часі й полягає в перетворенні ідеалізованих характеристик цільового образу на конкретний, реальний результат. Під реальністю розуміють не лише матеріальну форму створених об'єктів, а і їхню функціональну придатність та здатність задовольняти певні потреби, що, власне, і сприяє досягненню цілі.

Відсутність ситуації вибору, за якої існує ціль, робить поняття цілі умовним, оскільки результат діяльності стає заздалегідь передвизначеним. Цільові орієнтації людини є відображенням її поглядів на світ, а їхній характер базується на можливостях інтелектуальних, емоційних та фізичних зусиль, які необхідно докласти для досягнення бажаного результату [16]. Особистість ставить перед собою цілі на основі потреб, інтересів або усвідомлення завдань, що висувуються іншими людьми в силу соціальних зв'язків і залежностей. Вони можуть бути віддаленими або близькими, ідеальними або реальними, ситуативними, суспільно значущими або шкідливими, альтруїстичними або егоїстичними. За типом їх також поділяють на оперативні, що відображають поточні буденні завдання; тактичні, які конкретизують цінності й визначають проміжні напрями діяльності та стратегічні, що формують довгострокову життєву перспективу та визначають загальний напрям розвитку особистості.

Ціль не існує поза системою критеріїв її досягнення. Для простих завдань ці критерії часто зливаються у єдине ціле, тоді як у складних випадках виступають як окремі, взаємопов'язані елементи. Властивості цілей, як-от глибина, узгодженість, пластичність і коректність, відображають особливості формування особистості, її здатність адаптуватися, синтезувати інформацію і коригувати дії залежно від обставин.

Глибина визначає вплив цілей на різні сфери життя і є характерною для стратегічних цілей. Пластичність характеризує динамічну природу цілей і їхню здатність трансформуватися у відповідь на зміни внутрішніх потреб і зовнішніх обставин, забезпечуючи адаптивність і гнучкість поведінки. Узгодженість проявляється у взаємній інтеграції цілей, мінімізуючи конфлікти і забезпечуючи цілісність життєвої стратегії. Коректність є критерієм відповідності цілей різних рівнів соціальним, етичним нормам і власним цінностям особистості, що гарантує моральну та практичну доцільність вибраного курсу дій. Реалістичність постановленої цілі значною мірою залежить від усвідомлення суб'єктом власних ресурсів і можливостей.

Досягнення поставленої цілі не є одномоментним актом, а являє собою більш-менш тривалий,

послідовний процес, що розгортається в часі. Ціль постає не як статичний орієнтир, а як динамічна структура, яка розщеплюється на систему конкретизованих, взаємопов'язаних завдань. Кожне з них реалізується через послідовне виконання окремих дій, які в сукупності формують шлях до результату.

У прикладній площині, зокрема у спорті, виділяють три основні типи цілей – надійну, реалістичну та проривну.

Надійна ціль виконує функцію стабілізуючого орієнтира: вона зазвичай досяжна й не викликає сумнівів у можливості її реалізації. Проте саме через свою передбачуваність така ціль може втрачати мотиваційний потенціал і стати певною психологічною межею, яка обмежує прагнення до подальшого розвитку.

Реалістична ціль ґрунтується на об'єктивному аналізі вже досягнутого рівня і враховує поточні можливості суб'єкта. Вона потребує мобілізації зусиль, але за достатнього рівня підготовки її досягнення є цілком імовірним. Такий тип цілей сприяє підтриманню внутрішнього балансу між амбіцією та реальністю, стимулює систематичне зростання.

Проривна ціль, зі свого боку, є найвищим рівнем цілепокладання. Вона передбачає вихід за межі звичних можливостей, подолання внутрішніх і зовнішніх бар'єрів, активізацію вольових, когнітивних і емоційних ресурсів. Досягнення проривної цілі зазвичай потребує часу, глибокої мотивації та здатності до самотрансценденції. У її структурі умовно виділяють кілька послідовних етапів, що відображають внутрішній психологічний процес: 1) порив – початковий імпульс, пов'язаний із вірою в наявність потенціалу та можливостей для досягнення якісно нового рівня; 2) розрахунок – раціоналізація пориву, що супроводжується внутрішньою впевненістю, емоційною врівноваженістю та прорахунком ресурсів; 3) воля – мобілізація зусиль, концентрація уваги, психологічна зібраність і спрямованість на подолання труднощів; прорив – момент реалізації цілі, коли суб'єкт виходить на новий щабель майстерності або особистісного зростання.

Різні цілі потребують для реалізації певних затрат, які не завжди розподіляються рівномірно. Водночас кожна нова ціль, що асимілюється й реалізується людиною, призводить до змін у її мотиваційній сфері, створюючи умови для постановки нових досягнень вищого рівня.

У науковому дискурсі поняття «ціль» розглядається в контексті цілепокладання як багатовимірний, динамічний процес, що виходить за межі простого окреслення наряду діяльності та передбачає рефлексію, гнучкість і глибоке саморозуміння [2]. Цей процес поєднує раціональні компоненти з ірраціональними – зокрема, інтуїтивними, емоційними та підсвідомими проявами, що підкреслює його складність.

Цілепокладання є основою організації будь-якої діяльності та являє собою процес створення

системи цілей і їх взаємної координації. Воно реалізує зворотній зв'язок між компонентами: «ціль – засоби – результат». При цьому слід зауважити, що, незважаючи на визнання цілепокладання конститутивною ознакою людської діяльності, роль окремих компонентів у системі психічної регуляції цієї діяльності все ще перебуває на стадії розробки. Беззаперечним є той факт, що діяльність, позбавлена смислу, є непродуктивною і безглуздою. Суб'єкт, який не може самостійно ставити власні цілі, може керуватися лише зовнішніми впливами. У разі потреби в самостійних діях діяльність такого суб'єкта стає хаотичною, а її наслідки можуть призводити до втрат як ресурсів, так і часу.

Цілепокладання виступає своєрідним творчим початком діяльності, при цьому рівень творчості залежить від ієрархічного рівня цілі. На оперативному й тактичному рівнях процес цілепокладання більшою мірою базується на аналітичному мисленні, логіці та системному підході, що дає змогу чітко визначити короткострокові й середньострокові завдання. Натомість на стратегічному рівні цей процес набуває рис творчості та синтетичного мислення, оскільки потребує інтеграції різноманітних знань, інноваційного підходу та прогнозування майбутніх тенденцій.

Цілепокладання формується в процесі взаємодії суб'єкта із соціальною дійсністю, виходячи з якої виробляється програма досягнення кінцевого результату відповідно до уявлень про власні можливості.

Реалізація процесу цілепокладання передбачає проходження низки послідовних етапів. На основі аналізу наукових джерел можна виокремити такі складові елементи цього процесу: усвідомлення цілі, що передбачає формування уявлення про бажаний результат і оцінку реалістичності його досягнення; прийняття цілі, яке полягає у трансформації зовнішньої вимоги в особистісно значущу мотивацію; формулювання цілі на попередньому та остаточному рівні; корекція поставлених цілей відповідно до перебігу діяльності; а також визначення проміжних завдань, необхідних для поступового просування до кінцевого результату [1].

Організація цілепокладання передбачає розмежування ідеальної та реальної цілі. Відстань між ними може бути різною. Ступінь реальності визначається успіхом у досягненні цілі. Ціль може бути недосяжною, якщо суб'єкт після тривалих невдач постійно знижує свої претензії, і, навпаки, реальна ціль піднімається до рівня ідеальної, якщо успіхи забезпечують можливість її досягнення.

У науковій літературі прийнято виокремлювати кілька рівнів цілепокладання. Інтуїтивний рівень передбачає, що цілепокладання здійснюються переважно на основі інтуїції, досвіду й імпульсивних рішень, часто через метод проб і помилок. Цей рівень є початковим і характерним для ситуацій, у яких суб'єкт не володіє достатньо сформованими навичками планування або діє в умовах

високої невизначеності. Репродуктивний рівень реалізується через відтворення раніше засвоєних схем, шаблонів і зразків дії. На цьому рівні цілепокладання набуває формального характеру: суб'єкт орієнтується на інструкції, правила, нормативи, не виходячи за межі заданого алгоритму. Хоча такий рівень забезпечує функціональність, він не гарантує ефективного реагування на нові виклики чи нестандартні ситуації. Продуктивний рівень передбачає усвідомлений підхід до цілепокладання, де суб'єкт здатний аналізувати, синтезувати й адаптувати наявні знання та навички, приймаючи обґрунтовані рішення щодо цілей і способів їх досягнення. Тут уже спостерігається активна інтелектуальна робота, прогнозування наслідків, вибір найбільш раціональної стратегії дій.

Творчий рівень є найвищим і передбачає не лише усвідомленість, а й ініціативність, оригінальність та здатність до постановки нових цілей у нестандартних умовах. Особистість, яка діє на цьому рівні, не просто адаптується до обставин, а й активно трансформує їх, виступаючи джерелом інновацій та суб'єктом свого саморозвитку. У таких випадках цілепокладання є проявом не лише мислення, а й глибокої рефлексії, особистісної зрілості та творчого потенціалу.

За своєю внутрішньою організацією цілепокладання може бути тривалим або швидкоплинним. Його складність полягає у необхідності трансформації несвідомих бажань у чітко сформульовану ціль з одночасним усвідомленням ресурсів, потрібних для досягнення бажаного результату. Тривалість цього процесу обумовлена тим, що він не обмежується одноразовим вибором цілі, а є динамічним і може змінюватися під час діяльності через появу численних неузгоджених результатів.

На підставі теоретичного аналізу можна виділити три основні функції цілепокладання: регуляторну, проєктувальну та спонукальну. Так, регуляторна функція виявляється через процес постановки цілей і планування діяльності, при цьому ефективність регуляції залежить від відповідності між можливостями суб'єкта та вимогами, які ставить перед ним діяльність. Проєктувальна функція забезпечує здатність особистості до цілеспрямованого планування майбутнього, формуючи життєві орієнтири, визначаючи перспективи розвитку та даючи можливість зіставити рівень складності цілі з реалістичністю її досягнення. Спонукальна функція проявляється в автономності вибору цілей, наполегливості у їх реалізації та вольовій регуляції самого процесу цілепокладання.

Процес побудови реалістичних та деталізованих планів ґрунтується на здатності суб'єкта самостійно формулювати ціль, утримувати її у фокусі через вибір відповідних дій і визначення ключових умов для досягнення. Цілепокладання виступає фундаментальною характеристикою людини як суб'єкта діяльності, адже саме воно забезпечує цілеспрямованість, організованість і системність будь-якої активності. Цей процес визначає не

лише загальну усвідомлену спрямованість діяльності, а й соціально-психологічні особливості функціонування особистості, зокрема її здатність здійснювати саморегуляцію, приймати рішення, прогнозувати наслідки дій і нести за них відповідальність. Як довільна активність, цілепокладання відображає здатність людини свідомо вибирати напрям свого розвитку, що робить його основним модусом буття в соціальному середовищі. Інакше кажучи, здатність до цілепокладання виступає не лише як інструмент організації діяльності, а і як складний психологічний феномен, що відображає рівень розвитку суб'єкта й інтегрує його когнітивні, афективні та конативні ресурси.

Під час вивчення здатності до цілепокладання більшість дослідників виділяють три його компоненти: інтелектуальний, особистісний і діяльнісний. Інтелектуальний компонент охоплює розумові дії з аналізу можливостей, прогнозування постановки цілей, створення образу бажаного результату, планування й оцінки рівня досягнень. Особистісний компонент пов'язаний із рисами особистості, які забезпечують її ефективність: впевненість, відповідальність, рівнем домагань, локусом контролю тощо. Діяльнісний компонент містить характеристики активності суб'єкта, його готовність, наполегливість і рішучість.

Розвиток здатності до цілепокладання забезпечується баченням перспектив і можливостей професійної самореалізації особистості і є основою її конкурентоспроможності.

Висновки з проведеного дослідження. Узагальнюючи результати теоретичного пошуку, можна стверджувати, що цілепокладання слід розглядати не лише як окрему метаінтелектуальну операцію, а і як динамічний процес, спрямований на досягнення конкретного результату в умовах змін. Процес цілепокладання має чітку структуру й охоплює кілька послідовних етапів – від формулювання цілі до її досягнення та подальшої корекції. Його ефективність залежить від ряду чинників, зокрема усвідомлення особистістю власних можливостей, соціального контексту, наявності внутрішньої мотивації, а також гнучкості, узгодженості й реалістичності поставлених завдань. Цілепокладання забезпечує не лише результативну діяльність у короткостроковій перспективі, а й формує стратегічну життєву орієнтацію, сприяє особистісному зростанню й адаптації в умовах змінного середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б., Андрійцев Б.В. Психологія наукової діяльності : монографія. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, Центр ДЗК, 2020. 352 с.
2. Копотун М.М. Розвинене цілепокладання як умова ефективного життєконструювання у сучасному світі. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. URL: <https://greenlevel.org.ua/stattya/kopot-rozvv/>.

3. Рева М.М. Соціально-психологічні детермінанти життєвого цілепокладання особистості. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 207–216. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.162594>.

4. Старинська О.В. Основні психологічні підходи до вивчення феномена «інтелект»: теоретичний науковий дискурс. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 4. С. 9–14. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.2>.

5. Швалб Ю.М. Психологічні механізми цілепокладання в учбовій діяльності : автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1997. 32 с.

6. Bursalı N., Oz H. The role of goal setting in metacognitive awareness as a self-regulatory behavior in foreign language learning. *International Journal of Progressive Education*. 2018. Vol. 14 (4). P. 97–114. URL: <https://doi.org/10.29329/ijpe.2018.155.7>.

7. Sáiz-Manzanares M.C., Montero-García E. Metacognition, self-regulation and assessment in problem-solving processes at university. *Journal of Further and*

Higher Education. 2015. Vol. 39 (6). P. 803–818. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2014.895427>.

8. Shraw G. Promoting general metacognitive awareness. *Instructional Science*. 1998. Vol. 26 (1–2). P. 113–125. <https://doi.org/10.1023/A:1003044231033>.

9. Sternberg R.J., Jarvin L., Grigorenko E.L. Meta-Intelligence: Understanding, Control, and Interactivity between Creative, Analytical, Practical, and Wisdom-Based Approaches in Problem Solving. *Journal of Intelligence*. 2021. Vol. 9 (2). Article 19. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9020019>.

10. Tanner K.D. Promoting student metacognition. *CBE-Life Sciences Education*. 2012. Vol. 11 (2). P. 113–120. <https://doi.org/10.1187/cbe.12-03-0033>.

11. Vrugt A., Oort F.J. Metacognition, achievement goals, study strategies and academic achievement: Pathways to achievement. *Metacognition and Learning*. 2008. Vol. 3 (2). P. 123–146. <https://doi.org/10.1007/s11409-008-9022-6>.

Стаття надійшла у редакцію: 25.08.2025

Стаття прийнята: 13.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025