

З.А. Сагова, Д.А. Донцов

Постановка и достижение целей как факторы спортивной эффективности



В статье подвергнуты анализу разнообразные параметры целеполагания в спорте, рассмотренные на основе научно-практических разработок целого ряда отечественных и зарубежных авторов, специалистов в области спортивной психологии.

Ключевые слова: спорт, психология, сфера спорта, спортивная психология, цель, целеполагание, процесс, достижение целей, эффективность.

Реализация основных функций спорта предполагает объективную оценку физических и интеллектуальных возможностей человека в процессе соревнований, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов или призовых мест; поиск эффективных и безопасных способов осуществления этих возможностей; развитие и совершенствование личности человека не только на физическом, но и нравственном, эстетическом, интеллектуальном уровнях. Успешное воплощение таких идей требует тщательного и грамотного планирования всего процесса, связанного, прежде всего, с постановкой целей. Проблема постановки целей в разное время изучалась отечественными и зарубежными специалистами, и чаще всего исследования проводились в системе образования, например, для изучения взаимосвязи целевых установок и учебной успешности учащихся; влияния характера целей на самооценку и адаптивность студентов и т. д. [16]. Вопросы, связанные с целеполаганием в спорте, на сегодняшний день остаются слабо исследованными, несмотря на безусловную важность этой уникальной сферы деятельности и растущий интерес к ней.

Согласно выводам современных исследователей вопросов целеполагания (А. Эллиот, Д. Шапиро, Дж. Дуда), применение правил постановки целей при решении задач разных профессиональных сфер повышает результативность персонала, кроме того, целевые ориентации человека связаны с его убеждениями о предпосылках успеха в деятельности и являются отражением его мировоззрения в целом [19, 20, 29]. Такие убеждения согласуются с позициями теории постановки цели Э. Локка и Г. Лэтама [25, 26, 27]. Вначале разработанная для исследований в системе образования, теория в настоящее время успешно используется в самых разных профессиональных сферах. Теория постановки целей основана на утверждении, согласно которому поведение человека в любой сфере жизнедеятельности определяется целями, которые он ставит перед собой и для достижения которых предпринимает определенные действия. В результате анализа более чем 400 эмпирических исследований факторов повышения эф-

Сагова Зурида Айсовна — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.

Донцов Дмитрий Александрович — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.



фективности деятельности, Э. Локк и Г. Лэтам сделали два основных вывода, которые и привели к развитию теории постановки целей:

1) существует линейная зависимость между продуктивностью человека в деятельности и уровне сложности планируемых им целей: высокие, труднодостижимые цели достигались в 2 раза чаще, чем простые, легкодостижимые;

2) конкретные (при этом трудные) цели ведут к высокой эффективности деятельности, в отличие от ситуаций отсутствия целей или постановки расплывчатых, абстрактных целей, например, с установкой «сделать дело наилучшим образом» [26, с. 705–717].

В качестве основных механизмов успешности в достижении целей названные авторы, а также Дж. Брайан приводят следующие четыре фактора.

1. Конкретность цели. Точность и конкретность формулирования и представления цели позволяют фокусировать внимание и усилия человека на действиях, имеющих важное значение для выбранной цели.

2. Прилагаемые усилия. После выбора цели и принятия решения о том, какие действия должны быть предприняты для ее достижения, человек мобилизует свои ресурсы пропорционально степени сложности цели. Усилия и степень возбуждения меняются в зависимости от требований поставленной цели.

3. Продолжительность деятельности, направленной на достижение цели. Время, выделяемое на получение желаемого результата, играет чрезвычайно важную роль для сохранения актуальности цели. По данным исследований, испытуемые с легкими, а также неопределенными целями гораздо раньше и с большей легкостью отказывались от продолжения работы, чем те, кто выбрали труднодостижимые цели.

4. Знания, необходимые для достижения цели. Данный механизм отличается от трёх первых своей интеллектуальной природой и функционирует на более высоком уровне, поскольку для обеспечения эффективности действий недостаточно приложить усилия и упорно двигаться к цели. Необходимы знания в конкретных областях, практические навыки, обмен информацией с внешней средой, решение задач в ситуациях неопределенности и выбора и т. д. [23, 24, 25, 26, 27].

Собственно, выбор самих целей, а также степень готовности личности к затратам физических, эмоциональных и других ресурсов для их достижения в значительной степени зависят от четырёх основных характеристик целей: их сложности, специфичности, приемлемости и приверженности им, как убедительно показала, в частности, З.А. Сагова [15].

Применительно к спортивной деятельности теория постановки целей имеет особое значение в силу специфики сферы спорта — наличия жёсткой конкуренции как принципиального поведенчески-деятельностного элемента в спорте, насыщенности неопределённостью и риском. В этой связи работа с целеполаганием является важной частью психологи-

ческой подготовки спортсмена. Сама специфика спорта освещает новые грани выделяемых характеристик целей [5, 8, 10, 15, 16].

Сложность цели, как одна из ее характеристик, связана со степенью профессионализма личности и уровнем выполнения действий, направленных на её достижение. По мнению Э. Локка и его соавторов, легко достигаемые цели, как правило, приводят к снижению производительности, и чем выше степень сложности цели, тем более высоких результатов может достичь человек. Однако, как уточняют эти иностранные авторы, степень сложности цели не должна превышать 10% от уровня, достижимого спортсменом, при этом необходима его уверенность в возможности преодоления такого уровня. Цели, которые формируются с учетом особенностей внутренних и внешних факторов, способных повлиять на достижения спортсмена, могут стать мощным источником мотивации его деятельности. Учитывая специфику спортивной сферы, представляется наиболее оптимальным несколько завышенный уровень сложности формируемых целей и притязаний, на грани адекватного и высокого [23, 24, 25, 26, 27].

Особое внимание следует уделить нереальным, недостижимым целям, стремление к которым может оказывать существенное негативное влияние на самооценку и уровень притязаний человека. Нереалистичный оптимизм, при котором наблюдаются идеалистическое отношение к будущим событиям и иллюзия больших возможностей без побочных эффектов от предпринимаемых действий, описан С. Е. Тейлором и Дж. Д. Брауном ещё в 1988 году [31]. Результаты исследования проблем целеполагания в спорте, проведённого К. Уильямсом и его коллегами, свидетельствуют о негативных последствиях нереализованных целей, как правило, проистекающих из нереалистичного оптимизма. Иностранные авторы пишут, что спортсмены, не достигшие поставленных целей, склонны к разочарованию в своих возможностях, снижению уровня притязаний и целей [33].

Проявления нереалистичного оптимизма в спортивной сфере на примере спортсменов-баскетболистов изучали исследователи П. Д. Катина и С. Е. Исо-Ахола, которые пришли к выводам, не согласующимся с заключениями К. Уильямса и его коллег. Выводы П. Д. Катина и С. Е. Исо-Ахола состояли в том, что нереалистичный оптимизм (или позитивные иллюзии) часто встречается у взрослых, вполне здоровых психически людей и может иметь важное положительное значение в жизни. Особенно важную роль он играет в спорте. Позитивные иллюзии у спортсменов во время соревнования создают повышенный уровень уверенности в себе, граничащий с самоуверенностью и способствующий повышению настойчивости, работоспособности, мотивации, тем самым обеспечивая психологическое преимущество в игре. По мнению П. Д. Катина и его соавторов, завышенные ожидания атлетов оборачиваются т. н. самоисполняющимся пророчеством и представляют собой яркий предиктор успеха в спорте. Результаты исследования оказались

сходными для спортсменов трёх стран с априори разной культурой: США, Хорватии и Норвегии [17].

Таким образом, нереалистичный оптимизм может сыграть и позитивную роль в психологическом сопровождении спортсменов, очевидно, при этом необходим учет многих факторов, таких как индивидуальные характеристики спортсменов, условия проведения тренировок и соревнований, профессиональный уровень соперников и т. д.

По поводу такой характеристики, как *сложность* цели, следует также отметить, что, возможно, оптимальным вариантом трудности цели является выбор некой «золотой середины». Данная альтернатива предполагает не средний уровень сложности цели, а одновременную постановку нескольких целей, часть из которых должна отличаться высокой сложностью, а другая часть — относительной доступностью. В другом варианте может быть предложен выбор единственной главной цели, но с разбивкой на подцели — сложные и лёгкие. Очевидно, что в данном случае необходимо уточнение многих обстоятельств для определения комбинации целей или подцелей.

Также при постановке трудных целей требуется готовность к приобретению новых знаний и навыков, необходимых для решения сопутствующих деятельностных задач. Представляется, что такие несложные манипуляции с целеполаганием позволят избежать многочисленных проблем, связанных с негативными последствиями недостигнутых трудных целей, снижением производительности как результатом работы над лёгкими целями, и, кроме того, согласуются с проверенной теорией постановки целей Э. Локка и Г. Лэ-тама [25, 26, 27].

Специфичность цели отражает её точность и определенность. Э. Локк и Дж. Брайан экспериментально обнаружили, что конкретно сформулированные, сложные цели приводили к более высокой производительности, чем обобщенная установка «сделать всё возможное» для решения поставленной задачи [23, 24]. Видимо, данный эффект объясняется тем, что последний вариант по своей сути предполагает широкий диапазон допустимых уровней работоспособности и производительности, которые максимально сужаются при соблюдении требования специфичности цели. Хотя эти выводы противоречат результатам некоторых исследований в организационной психологии, не обнаруживших существенных различий между конкретными целями и заданием «добиться наилучших результатов», а в некоторых случаях последняя формулировка даже оказывалась эффективнее вследствие того, что обобщённая цель способствовала своевременному корректированию задания в соответствии с актуальной ситуацией [30]. Видимо, в зависимости от специфики профессиональной среды и особенностей решаемых задач, отсутствие точной цели может способствовать снижению напряжённости и стимулированию творческой активности сотрудников и, как следствие, — достижению желаемого результата.

Сфера спорта отличается точностью движений, конкретностью заданных спортивных правил, четкой регламентацией поведения субъектов, единством и точностью измерений. Соответственно, именно здесь можно наблюдать многочисленные подтверждения результатам исследований и выводов Э. Локка и его коллег [23, 24, 25, 26, 27]. В поддержку значимости *специфичности* цели как психологического параметра целеполагания также следует отметить, что переход («психопереходы» видов деятельности — выражение А.Н. Леонтьева) от деятельностных проявлений цели в общем виде, с широким смыслом и неопределённым содержанием, к её конкретизации преобразовывает общую генеральную задачу в программу действия с рядом конкретных и более понятных для субъекта задач, тем самым способствуя достижению цели.

Следует заметить, что конкретная формулировка цели также требует уточнения временных границ, в рамках которых сохраняется актуальность цели. Спортивные события связаны с необходимостью содержания подчас жестких графиков тренировок и соревнований, продолжительности нагрузок и т. д. Карьера спортсмена предполагает его деятельность в течение последовательно выстроенных спортивных сезонов, определяющих продолжительность действий для достижения целей. При несоблюдении временных рамок цель теряет свою актуальность. В одном из своих исследований Д. Конрой и его коллеги выявляли последствия неудач, переживаемых спортсменами на соревнованиях. По мнению этих иностранных авторов, цели, не достигнутые в течение спортивного сезона или запланированного времени, могут вести к снижению самооценки спортсменов, ощущению неопределенности будущего, потере интереса и разочарованию значимых других. Авторы данного исследования заключают, что каждое из перечисленных последствий может привести к формированию стойкого страха неудач, что в спортивной деятельности играет решающую роль, и подчёркивают важность тщательного планирования действий и сроков их выполнения в тренировочный и соревновательный периоды [18].

Приемлемость цели, согласно общепсихологической теории, означает степень, с которой цель принимается личностью как собственная. Соблюдение требований сложности и точности ещё недостаточно для достижения цели, поскольку может быть целый ряд индивидуальных причин для её отклонения. В спортивной сфере значительными барьерами для принятия цели могут стать: повышенная трудность цели, страх перед возможной неудачей, ценность ожидаемых выгод, степень участия самого спортсмена в определении цели и т. д. Степень участия самого спортсмена в постановке цели может играть решающую роль в принятии цели, хотя и здесь исследования в сфере организационной психологии вступают в противоречие и указывают на видимое отсутствие различий в достижении целей, поставленных руководством и совместно определённых (Ордоньес Л., Швейтцер М. и др.) [28].



На *принятие* цели оказывают значительное влияние её достижимость и выгодность. Следовательно, цель необходимо представлять и презентировать как достаточно привлекательную для человека. Целеполагание в спортивной деятельности должно предусматривать формы и методы работы, представляющие преимущества конечного результата действий и способные убедить в важности и выгодности целей самого спортсмена. Цель может быть определена спортсменом самостоятельно, либо навязана тренером, руководством, близкими и т. д. Очевидно, что цель, выбираемая самим спортсменом или совместно с ним, легче «присваивается», несмотря на её трудность — не меньшую, чем при «навязанной» цели.

Согласно нашему авторскому пилотажному исследованию, проведенному для изучения особенностей целей у 37 спортсменов, являющихся представителями разных видов спорта, квалификации и стажа, самостоятельно ставят цели менее половины всех обследованных. Большинству респондентов цели задаются тренером или близкими, при этом достаточно проблематично определить, насколько спортсмен принял цель как собственную. Меньшинство, которое ставит цели независимо от других лиц, в большей степени удовлетворено своей деятельностью и отношениями с тренером. Спортсмены с высокой спортивной квалификацией — мастера спорта и мастера спорта международного класса чаще, чем их менее опытные коллеги — кандидаты в мастера спорта, самостоятельно ставят цели. Цели спортивного характера (имеющие самое непосредственное отношение к спортивной деятельности) в индивидуальных списках высококлассных спортсменов занимают от 60% до 100% от общего числа целей [1, 2, 3, 4, 11, 15].

Соотношение целей спортивного и неспортивного характера, сформулированных спортсменами, представляет собой отдельную серьезную психологическую проблему, поскольку распыленность интересов часто приводит к снижению степени сосредоточенности на основной деятельности или её важнейших аспектах. И, соответственно, падению её результативности. В данном случае речь идёт не о широте интересов, предполагающей благоприятное развитие личности, а об устойчивости основных потребностей и стремлений.

Эта особенность целеполагания спортсменов в определённой степени соответствует особенностям и многообразию целей студентов, выявленных в нашем специальном авторском исследовании целевых ориентаций. У наиболее успешных в учёбе студентов большинство намечаемых целей имели непосредственное отношение к учебной деятельности, в отличие от менее успевающих студентов. По нашему мнению, неумение (либо нежелание) студентов сосредоточивать внимание на основной цели (основных целях) приводит к снижению эффекта от прилагаемых усилий, разочарованию в своих возможностях и препятствует развитию личности. Имеем в виду, прежде всего, именно развитие мотивационной сферы личности в контексте преобладающего формиро-

вания мотивации на достижение успеха в деятельности — в противовес мотивации на избегание неудач в деятельности, что исключительно важно для спортсменов. Хотя достижение целей — в любой сфере жизнедеятельности человека — требует формирования устойчивого сознательного стремления к мобилизации ресурсов для основной деятельности, а также их сохранения в течение относительно длительного периода времени, что формирует *приверженность* цели [5, 10, 12, 13, 14, 15].

Приверженности цели, отражающей готовность человека к необходимым затратам ресурсов для достижения желаемого, придаётся важное значение, связанное с тем, что реальное решение задачи часто оказывается сложнее, чем это представлялось на начальных этапах её планирования. Таким образом, данная характеристика цели имеет динамическую природу и тождественна прилагаемым усилиям. Соответственно, если *приверженность* цели становится неактуальной, необходимое напряжение ослабевает и, как следствие, снижается результативность действий.

Достижение целей может быть связано с негативными последствиями. *Постановка* целей признана важной составляющей процессов мотивации, принятия решения и управления, однако этот процесс может сопровождаться не только конструктивным, но и негативным, в частности, неэтичным поведением, полагают зарубежные авторы [32]. М. Е. Швейццер, Л. Д. Ордоньес и Л. О. Доума провели лабораторное исследование связи целеполагания и неэтичного поведения с участием около 900 респондентов на основе различных сценариев человеческого поведения. Авторы предположили, что стремление к труднодостижимым целям провоцирует людей на неэтичное поведение, и в результате обнаружили, что участники исследования с конкретными сложными целями, неудовлетворенные своими реальными результатами, часто склонны к обману по поводу: количества отработанных рабочих часов, в ситуации экзамена, в общении продавца с клиентом, при завышении реально преодоленных расстояний в журнале регистрации результатов спортсмена-бегуна и т. д. [28, 32].

Данные модели поведения особенно ярко проявлялись в ситуациях, когда ставилась чрезвычайно высокая цель, за результат действий по *достижению* которой ожидалось материальное вознаграждение и достижение цели было уже близко. Авторы, проанализировав ситуации с конкретными целями, отсутствием их и при абстрактно сформулированных целях, пришли к выводам, подтверждающим их гипотезу о том, что при постановке конкретных и труднодостижимых целей люди стремятся избегать проблем, связанных с их достижением, и при этом не всегда придерживаются конструктивного поведения [28, 32].

Можно предполагать, что описанное М. Е. Швейццером и его коллегами явление связано с эффектом истощения физических, психологических и других ресурсов в процессе деятельности. Для решения этой

проблемы могут быть полезны такие меры, как применение методов разбиения цели на составляющие и специальная работа по осознанной саморегуляции, в которой ключевым элементом должно быть непосредственное участие самих исполнителей в установлении целей.

Подобные ситуации возможны в любой сфере человеческой деятельности, и такая характеристика цели, как *приверженность*, может рассматриваться как один из важных регуляторных ресурсов на различных этапах достижения целей, как действенный механизм психологической защиты от фрустраций и их последствий, а также как способ избегания неконструктивных форм поведения. Именно поэтому успешная реализация целей предполагает регулярный контроль уровня приверженности им.

Отдельно остановимся на состоянии фрустрации, дабы правильно определить его психотическую природу, так как это состояние психики нуждается в максимально точном понимании с целью наиболее эффективного психологического диагностирования спортсменов в этом состоянии. Фрустрация (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание) — это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Фрустрации возникают в ситуациях конфликта, когда, например, процесс реализации потребности наталкивается на непреодолимые или труднопреодолимые преграды. Высокий уровень фрустрированности личности приводит к дезорганизации деятельности и снижению её эффективности. Возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но зависит и от особенностей личности. Фрустрация у детей и подростков наиболее часто возникает в виде переживаемого «чувства крушения» (что имеет место в спорте), когда целенаправленное действие наталкивается на препятствие. Причиной фрустрации может служить неудача в овладении предметом деятельности, неожиданный запрет со стороны взрослого и др. Часто испытываемые личностью психические эмоциональные состояния фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, к агрессивности, повышенной возбудимости, к комплексу неполноценности [2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13].

Возвращаясь к нашему основному содержательному контексту исследования целеполагания в спорте, скажем, что нравственное поведение спортсменов разных видов спорта в контексте целеполагания изучалось и специалистами в области спортивной психологии. М. Кавуссану вместе с коллегами в своём исследовании показал, что стремления победить соперников, показать превосходство над ними и быть первым любой ценой, могут способствовать игнорированию правил честной игры [21]. Стремления же к выражению своих способностей к максимальным усилиям и преодолению прошлых неудач положительно коррелируют с высокими нравственными позици-

ями в спорте. Авторы делают заключение о том, что цели, к которым стремятся спортсмены, влияют на их модели поведения и взаимодействия с другими людьми [21, 22].

Таким образом, *постановка целей* является одним из наиболее важных навыков для достижения эффективности в спорте. Цели также являются непосредственными регуляторами поведения, способствуют формированию адаптивных способов поведения субъекта спорта, повышению ресурса конкурентоспособности спортсмена через достижение профессионализма в деятельности и развитие личности.

Постановка целей является относительно простым, доступным и в то же время эффективным способом управления деятельностью в различных профессиональных сферах. Такие выводы подтверждает и книга под редакцией Э. Локка и Г. Лэтама, включающая исследования, выполненные в разных странах специалистами в области целеполагания и эффективности, затрагивающие различные аспекты человеческой жизнедеятельности. Как считают редакторы книги и авторы исследований, цели и связанные с ними процессы оказывают значимое влияние на уровень достижений и в лабораторных, и в жизненных ситуациях, воздействуют на мотивацию поведения на протяжении всей жизни человека, что особенно актуально в сфере спорта [27].

Теория цели (теории постановки целей) в настоящее время продолжает(ют) развиваться, раскрывать свои новые грани и ресурсы. По нашему мнению, заслуживает особого внимания дальнейший анализ таких направлений исследования(ий), как:

- связь планируемых целей и самооэффективности субъекта;
- разработка приёмов повышения степени принятия установленных извне целей;
- развитие саморегуляции как ресурса повышения результативности в достижении целей;
- поиск эффективных стратегий преодоления проблем, сопутствующих процессу целедостижения, в том числе, для решения проблем этического характера.

Наиболее значимым для спортивной психологии в проанализированном контексте представляется рассмотренный нами аспект внешнего и внутреннего детерминирования цели. Как известно, ещё С.Л. Рубинштейн поставил вопрос о соотношении внешних факторов как стимулов и внутренних факторов как мотивов [14]. Именно в этом направлении нам представляется важным развивать психологическую концепцию целеполагания в спортивной психологии, так как здесь мы видим значительный и значимый смысловой стык социального и психического [5].

Думается, что в данном единении психосоциального, о чём, опять же, писал ещё С.Л. Рубинштейн (пусть и иными словами) [14], имеет место один из ключевых аспектов постановки и достижения целей как ключевого фактора повышения эффективности в спорте всех его субъектов [15].



ЛИТЕРАТУРА:

1. Донцов Д.А. и др. Комплексное учебно-методическое пособие по учебным дисциплинам «Психодиагностика» и «Практикум по психодиагностике». — Воронеж: Научная книга, 2013. — 164 с.
2. Донцов Д.А. и др. Социально-психологические методы и методики исследования, диагностики и формирования детских, подростковых и юношеских групп и коллективов: Коллективная монография. — М.: Liteo, 2015. — 90 с.
3. Донцов Д.А., Драчёва Н.Ю., Власова С.В. Методология психологии научного исследования учебных и внеучебных групп и коллективов школьников // Школьные технологии. — 2016. — №1. — С. 138–151.
4. Донцов Д.А., Поляков Е.А. Измерение отношений межличностной значимости в разнообразных учебных и других детских, подростковых и юношеских группах и коллективах // Российский научный журнал. — 2015. — №5(48). — С. 187–203.
5. Донцов Д.А., Сенкевич Л.В., Рыбакова А.И. Психология личности: Учебное пособие для студентов психолого-педагогических специальностей и направлений подготовки. — М.: РУСАЙНС, 2016. — 302 с.
6. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности). — Минск: Харвест, 2008. — 218 с.
7. Коломинский Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах: Учебное пособие для психологов, педагогов, социологов. — М.: АСТ, 2010. — 446 с.
8. Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика: Справочно-энциклопедическое издание. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 464 с.
9. Кондратьев М.Ю., Кондратьев Ю.М. Психология отношений межличностной значимости. — М.: Пер Сэ, 2006. — 272 с.
10. Петрова Е.А., Донцов Д.А., Поляков Е.А. Психология развития: детство, отрочество, юность: Учебное пособие. — М.: АИМ, 2017. — 234 с.
11. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум. — СПб: Прайм-Еврознак, 2006. — 255 с.
12. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. — М.: АСТ; СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. — 409 с.
13. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. — СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. — 479 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — СПб: Питер, 2015. — 718 с.
15. Сагова З.А. Целевые ориентации в жизненных планах студентов вуза: Дисс. ... канд. психол. наук. — Ставрополь, 2004. — 156 с.
16. Хуторской А.В. Проблемы и технологии образовательного целеполагания // Интернет-журнал «Эйдос». — 2006. — [Электронный ресурс] URL: <http://www.eidos.ru/journal/2006/0822-1.htm>. Дата обращения: 12 марта 2017.
17. Catina P. D., Iso-Ahola S. E. Positive illusion and athletic success // International Sports Journal. — 2004. — №8. — P. 80–93.
18. Conroy D. E., Poczwadowski A., Henschen K. P. Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists // Journal of Applied Sport Psychology. — 2001. — №13. — P. 300–322.
19. Duda J. L. Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings // Roberts G. C. (Ed.). Advances in motivation in sport and exercise. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2001. — P. 129–182.
20. Elliot A. J. Approach and avoidance motivation and achievement goals // Educational Psychologist. — 1999. — №34. — P. 169–189.
21. Kavussanu M., Ntoumanis N. Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship? // Journal of sport & exercise psychology. — 2003. — №25. — P. 1–18.
22. Kavussanu M., Roberts G. C. Moral functioning in sport: An achievement goal perspective // Journal of Sport and Exercise Psychology. — 2001. — №23. — P. 37–54.
23. Locke E. A., Bryan J. F. Cognitive aspects of psychomotor performance: The effects of performance goals on level of performance // Journal of Applied Psychology. — 1966. — №50. — P. 286–291.
24. Locke E. A., Bryan J. F. Knowledge of score and goal level as determinants // Journal of Applied Psychology. — 1969. — №53. — P. 59–65.
25. Locke E. A., Latham G. P. A theory of goal setting and task performance. — Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 4, 1990.
26. Locke E. A., Latham G. P. Building a practically useful theory of goal setting and task performance: A 35-year odyssey // American Psychologist. — 2002. — №57. — P. 705–717.
27. Locke E. A., Latham G. P. New developments in goal setting and task performance. — New York, NY: Taylor & Francis, 2013.
28. Ordonez L., Schweitzer M. E., Galinsky A., Bazerman M. Goals gone wild: How goals systematically harm individuals and organizations. // Academy of Management Perspectives. — 2009. — №23. — P. 6–16.
29. Shapiro D. Participation motives of Special Olympics athletes // Adapted Physical Activity Quarterly. — 2003. — №20. — P. 150–165.
30. Staw B. M., Boettger R. D. Task revision: A neglected form of work performance // Academy of Management Journal. — 1990. — №33. — P. 534–559.
31. Taylor S. E., Brown J. D. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health // Psychological Bulletin. — 1988. — №103. — P. 193–210.
32. Welsh D. T., Ordonez L. D. The dark side of consecutive high performance goals: Linking goal setting, depletion, and unethical behavior // Organizational Behavior and Human Decision Processes. — 2014. — №123. — P. 79–89.
33. Williams K. J., Donovan J. J., Dodge T. L. Self-regulation of performance: Goal establishment and goal revision processes in athletes // Human Performance. — 2000. — №13. — P. 159–180.