Теория постановки целей и примеры SMART: от формулировки к рабочему плану

Дата: 2026-10-25

Точная фраза тоже может описывать невыполнимую или ненужную цель. Сначала определите смысл результата, доступные условия и доказательство, которое будете проверять. Затем используйте проверку формулировки и план действий. Все примеры ниже - авторские учебные ситуации, а не измеренные результаты или обещания читателю.

Теория объясняет связь, SMART проверяет формулировку

Теория постановки целей Локка и Лэтэма рассматривает связь целей с выполнением задач. SMART проверяет конкретность, измеримость, достижимость, значимость и срок выбранной цели. Это разные инструменты. Пять заполненных ячеек ещё не подтверждают ценность задачи или наличие ресурсов.

Начните с простого вопроса: что станет возможным, когда результат появится? «Написать пять страниц» может быть производственным ориентиром, но если задание требует обоснованного сравнения, число страниц не определяет готовность. До выбора числа запишите адресата, нужный результат и границы.

Проверьте сложность, знания и обратную связь

Исследования учитывают приверженность цели, способности и обратную связь. Работы об учебных целях также различают освоение способа и требование увеличить выпуск. Незнакомой задаче может сначала понадобиться проба или разобранный пример.

В нашей ситуации ученик пока не умеет пользоваться формулой таблицы. Вместо немедленного обещания готового отчёта он сравнивает два способа на учебных данных, объясняет формулу, затем пробует отчёт. Перед принятием цели проверьте материалы, доступное время, источник обратной связи и конкурирующие обязательства. Повышенная планка не создаёт недостающий навык.

Полные примеры SMART для разных ролей

Каждый вымышленный пример называет результат, проверку и срок. Достижимость устанавливают, сверяя указанные ресурсы с человеком, значимость - с его реальной задачей. Замените сроки и количества своими, не превращайте пример в обязательную нагрузку. У преподавателя или работодателя могут быть дополнительные критерии.

Роль	Пример цели	Посильность и проверка качества
Студент вуза	К пятнице подготовить одностраничное сравнение двух заданных источников и объяснить одно расхождение.	Источники доступны; критерии преподавателя и согласованный отзыв однокурсника помогают проверке.
Школьник	К пятнице самостоятельно решить пять задач на проценты и исправить рассуждения.	Есть три окна и разобранный образец; проверяется понимание, а не число видео.
Сотрудник	За две недели подготовить одну повторно используемую инструкцию и проверить на согласованном рабочем случае.	Руководитель подтверждает границы, коллега отмечает непонятные шаги.
Учитель	До урока следующей недели переписать три инструкции к заданиям и проверить, может ли коллега объяснить ожидаемые результаты.	Есть материалы урока и согласованное окно проверки; успех учеников не гарантируется.
Воспитатель	К следующей планёрке написать план одного занятия с началом, действием и завершением, обсудить понятность с коллегой.	Учитываются требования учреждения и материалы; это цель планирования самого воспитателя.
Небольшая бизнес-команда	За четыре недели проверить два описания услуги в пяти согласованных беседах с клиентами и записать реальные возражения.	Время и согласие оговорены; беседа - свидетельство, а не предполагаемая продажа.
Личная жизнь	На этой неделе согласовать один общий вечер с участниками и в воскресенье проверить, подошла ли договорённость.	Сначала сверить доступность каждого; согласие другого человека нельзя назначить приказом.

Свяжите цель с действиями, сроками и зависимостями

План действий называет результат, этапы, ответственность, сроки и проверку. Он конкретнее списка желаний. В примере со сравнением источников за работу отвечает автор; однокурсник проверяет только после согласия. Поздний этап зависит от пригодного результата раннего. Сохраняйте общую цель, но в расписание ставьте ближайшее доступное действие.

Этап	Ближайшее действие	Ответственный / зависимость	Срок проверки	Признак готовности
Вопрос	Прочитать задание и выбрать вопрос сравнения	Автор; задание доступно	Понедельник	Вопрос и критерии записаны
Материал	Прочитать два источника, отметить места	Автор; вопрос понятен	Вторник	Две записи с точными местами
Черновик	Написать сравнение и одно расхождение	Автор; записи готовы	Среда	Собственный черновик на страницу
Отзыв	Задать согласованному проверяющему точный вопрос	Автор и согласившийся однокурсник; черновик готов	Четверг	Комментарий и решение о правке
Передача	Проверить ссылки, файл и отправку	Автор; правки завершены	Пятница	Файл читается, отправка подтверждена
Мой план				

Отслеживайте доказательство, а не декоративный процент

Запишите исходное состояние, способ проверки, текущее свидетельство и следующее решение. Два правильных ответа из пяти выбранных задач - это 40% небольшого набора, а не 40% освоения предмета. Черновик может существовать при непроверенных ссылках. Выбирайте показатель по смыслу цели и сохраняйте связь с самой работой.

Цель / исходное состояние	Проверка	Наблюдаемое свидетельство	Решение / следующая проверка
Пять задач; самостоятельной попытки ещё нет	Рассуждения сверены в выбранном наборе	Две самостоятельные задачи верны, три требуют работы	Разобрать повторную ошибку; вернуться в пятницу
Сравнение источников; два источника выбраны	Аргумент на страницу и проверенные ссылки	Черновик есть, одна ссылка непонятна	Проверить ссылку до сдачи
Моя цель			

Договоритесь о следующей цели на рабочем обзоре

На ежегодное или другое обсуждение работы принесите реальные результаты, отзывы и ограничения. Отделите уже случившееся от предложения на будущее. Попросите руководителя согласовать результат, качество, ресурсы, ответственного и дату проверки. «Быть продуктивнее» не даёт пригодной проверки ни одной стороне.

Например, договоритесь подготовить в следующем квартале проверенную инструкцию для одного повторяющегося процесса: первый черновик через две недели и проверка коллегой. Обзор может

изменить объём, если другое поручение занимает то же время. Это пример планирования, а не обязательная кадровая форма или обещание повышения.

Рабочий лист для взрослого, ученика или ребёнка с поддержкой

Заполните своими словами: что сейчас важно; что я хочу сделать; что покажет готовность; что уже умею; какие помощь и материалы нужны; первое действие; когда проверю; что уменьшу, если не помещается.

Ребёнку взрослый может задать вопросы: «Что хочешь попробовать? Что покажешь мне? Какая помощь нужна?» Пусть ребёнок выберет посильный шаг и опишет результат. Подросток может пользоваться теми же полями без оценки личности. После первого действия измените план по работе, которую действительно можете показать.

Теория целей означает, что самая трудная цель всегда лучше?

Нет. Учитываются знания, ресурсы, приверженность, обратная связь и другие задачи. Незнакомой работе может сначала понадобиться цель освоения способа.

Любая галочка означает прогресс?

Галочка подтверждает выполненное действие. Продвижение к цели ещё зависит от результата и согласованного критерия.

Храните цель, шаг и свидетельство в My Day

В My Day для Windows сохраните результат и проверку в проекте или заметке, назначьте доступное действие на дату и сохраните работу. Вы оцениваете свидетельство и меняете план; приложение не удостоверяет SMART-формулировку или профессиональную компетентность.

1. Запишите один результат и проверку.
2. Создайте первое действие с датой.
3. На обзоре приложите свидетельство и выберите следующее решение.

Источники

- Locke & Latham (2002), original research review
- Locke & Latham (2006), New Directions in Goal-Setting Theory
- Seijts & Latham (2005), learning versus performance goals
