



Вряд ли жизнь без целей можно считать полноценной. У каждого человека должно быть то, ради чего хочется просыпаться каждое утро и действовать. Но не всех целей легко достичь. И как правило, самые сложные жизненные установки приносят немалую прибыль, доход, самоудовлетворённость и т. д. (в зависимости от того, какой характер они несут). Чтобы чего-либо достичь, нужна мотивация и грамотная формулировка установки. И всё это наталкивает на желание рассмотреть примеры целей по SMART.

Технология *SMART* задает требования, которых необходимо придерживаться при формулировании целей. Название технологии является аббревиатурой, составленной из первых букв английских слов, называющих соответствующие критерии качества целей:

- **S** (*specific*) – конкретная: каждая цель должна быть описана как четкий, конкретный результат;
- **M** (*measurable*) – измеримая: цель должна быть измеримой с помощью конкретных индикаторов и стандартных процедур измерения;
- **A** (*assignable*) – значимая, непротиворечивая: цель должна быть неслучайной, обоснованной, важной для человека или организации;
- **R** (*realistic*) – достижимая: цель должна быть реалистичной, в принципе достижимой;
- **T** (*time related*) – ориентированная во времени: цель должна быть четко определена во времени, должны быть конкретные сроки (и контрольные точки) ее достижения.

Процедура проверки или постановки целей с помощью системы *SMART* может быть следующей:

- пишется список возможных целей и проводится спецификация результата (точное его описание) (**S**);
- каждая из целей обосновывается, человек оценивает значимость каждой цели для его деятельности, причем для этого могут быть разработаны отдельные

критерии для оценивания важности целей (например, по 10-балльной шкале) (**A**);

- человек прогнозирует и оценивает степень достижимости целей (**R**), вплоть до применения числовых оценок вероятности достижения целей, различных коэффициентов достижимости (например, также по 10-балльной шкале) и т.п.;

- для каждой из целей выбирается несколько (3 - 5) критериев измерения и контроля достижения (**M**). Важно, чтобы эти критерии измерения промежуточных результатов были достаточно удобными. Одним из распространенных критериев измеримости цели являются финансовые показатели;

- для выбранных целей указываются точные сроки их достижения (**T**), затем пишется план, в котором выделяются промежуточные этапы достижения целей.

В полном варианте процедура оценки и постановки целей с помощью системы *SMART* оперирует с избыточным количеством целей, постепенно на каждом этапе целеполагания отбрасывая цели, получившие наиболее низкие или негативные оценки.

Так, на первом этапе отбрасываются цели, которые невозможно преобразовать в конкретный результат; на втором этапе сокращаются незначимые для деятельности человека цели; на третьем - «недостижимые» цели (имеющие высокий уровень риска, требующие больших ресурсных затрат и др.); на четвертом этапе исключаются цели, выполнимость которых трудно или невозможно контролировать. На последнем, пятом, этапе целеполагания остается небольшое число «хороших» целей (как правило, 5 - 7) и происходит своего рода переход от стратегического (долгосрочного) целеполагания к текущему (краткосрочному) планированию.

Пример применения технологии SMART.

Пусть первоначально цель была сформулирована как:

«Я хочу написать книгу».

Пункт первый - конкретность. В данном примере она отсутствует. Тогда следует задать себе вопрос: «Какую именно книгу я хочу написать» или «О чем будет моя книга?».

Допустим, я решил(а), что хочу написать любовный роман. Формулировка цели несколько изменилась: *«Я хочу написать любовный роман».*

Однако насколько большим будет мой роман? Может быть, это будет маленький рассказ о любви парня к девушке, а может, произведение, подобное «Ромео и Джульетте». Допустим, это будет произведение не меньше, чем на 500 страниц.

Тогда: *«Я хочу написать любовный роман, не меньше, чем на 500 страниц».*

Достижима ли данная цель? Если я окончил факультет журналистики, то, скорее всего, эта задача покажется мне не такой трудной. Если я просто часто пишу, то задача становится немного сложнее. Если я давно уже не занимаюсь писательством, например, работая бухгалтером, то эта задача покажется мне сложной. Поэтому сразу стоит решить, выполнима для вас эта цель или может поставить другую, допустим, краткосрочную цель, которая поможет вам увеличить вероятность достижения этой цели. Если решено, что цель выполнима, то важно учесть все эти рассуждения при определении сроков достижения цели.

Следующий пункт – насколько реальна эта цель. В наше время выпустить собственную книгу не проблемно, поэтому смело можно заявлять о том, что цель вполне реальная. Вопрос же о читателях в данной формулировке не учитывается.

Ну и последнее: временные рамки. Если я поставлю себе определенные сроки, то смогу правильно спланировать достижение этой цели и, соответственно достичь ее. За сколько можно написать роман на 500 страниц? Например: *«Я считаю, что 3 года – это вполне приемлемый срок».*