

Мамонтов Михаил Викторович

магистрант кафедры социальной психологии, Московский институт психоанализа, Москва.
Электронный адрес: mik.mamontov@gmail.com

Mikhail V. Mamontov

Master's student of Department of social psychology, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow.

E-mail: mik.mamontov@gmail.com

Адамова Лариса Евгеньевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии труда Гуманитарного института, Российский новый университет, Москва. ORCID: 0009-0000-3264-9726, SPIN-код: 7927-2208, AuthorID: 255165.

Электронный адрес: larisapers@yandex.ru

Larisa E. Adamova

Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of general psychology and labor psychology of the Humanitarian Institute, Russian New University, Moscow. ORCID: 0009-0000-3264-9726, SPIN-code: 7927-2208, AuthorID: 255165.

E-mail: larisapers@yandex.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В настоящее время ученые, психологи и педагоги уделяют большое внимание проблеме и способам развития учебной мотивации у школьников. Основой учебной мотивации является внутренняя мотивация, возникающая, когда школьник активно ищет знания, проявляет собственную инициативу в решении трудных задач, постановке амбициозных целей и настойчивость в их достижении. В подростковом возрасте происходит общее падение учебной мотивации, но при этом растут отдельные показатели, основанные на формирующихся в подростковом возрасте увлечениях и интересах. В работе рассмотрена специфика изменения мотивационной сферы личности подростка и роли целеполагания в процессе взросления и изменения учебной мотивации. Описаны результаты эмпирического исследования взаимосвязи учебной мотивации и целеполагания у подростков, выявлено прямое влияние применения коучинговых технологий на развитие способности к целеполаганию и опосредованное – на учебную мотивацию подростков.

Ключевые слова: учебная мотивация, мотив, целеполагание, коучинг, подростки.

Для цитирования: Мамонтов М.В., Адамова Л.Е. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности и целеполагания у подростков // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2025. № 2. С. 146–155. DOI: 10.18137/RNU.V925X.25.02.P.146.

INTERCONNECTION BETWEEN LEARNING MOTIVATION AND GOAL SETTING IN ADOLESCENTS

Abstract. Currently, scientists, psychologists, and educators pay significant attention to the problem and methods of developing students' learning motivation. The foundation of learning motivation is intrinsic motivation, which arises when a student actively seeks knowledge, shows initiative in solving challenging tasks, sets ambitious goals, and persists in achieving them. During adolescence, there is a general decline in learning motivation; however, certain indicators related to the emerging hobbies and interests in this age group tend to increase. The article discusses the specifics of changes in the motivational sphere of an adolescent's personality and the role of goal setting in the process of maturation and

changes in learning motivation. The results of an empirical study on the relationship between learning motivation and goal setting in adolescents are presented, revealing a direct impact of coaching technologies on the development of goal-setting abilities and an indirect influence on adolescents' learning motivation.

Keywords: learning motivation, motive, goal setting, coaching, adolescents.

For citation: Mamontov M.V., Adamova L.E. (2025) Interconnection between learning motivation and goal setting in adolescents. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World*. No. 2. Pp. 146–155. DOI: 10.18137/RNU.V925X.25.02.P.146 (In Russian).

Изучение проблемы мотивации учебной деятельности подростков является важной темой педагогической психологии, так как в современном мире академические успехи подростков не только создают надежную базу для всесторонней реализации их личностного потенциала в профессиональных и творческих достижениях, но и ведут к процветанию нации, созданию конкурентноспособной наукоемкой и технологичной экономики. Подростковый возраст характеризуется большим количеством изменений, связанных с половым созреванием и взрослением, при этом учебная нагрузка и количество учебных задач, которые ставит семья, общество и государство перед подростком, значительно возрастают, поэтому изучение специфических особенностей мотивации учебной деятельности подростков становится важной задачей.

Исследование мотивации учебной деятельности является предметом изучения многих отечественных и зарубежных психологов и педагогов. А.С. Герасимова [1] определяет учебную мотивацию как совокупность факторов, которые активизируют деятельность учащегося и задают ее направленность в процессе обучения. Г.В. Лаврентьев и Н.Б. Лаврентьева [2] трактуют ее как совокупность целей, потребностей и мотивов, которые стимулируют человека к получению знаний, формируют осознанное отношение к обучению и способствуют активному включению в учебный процесс.

Т.О. Гордеева [3] выделяет внутреннюю и внешнюю учебную мотивацию. Внутренняя мотивация возникает, когда сама образовательная деятельность интересна и ценна для человека. Он активно ищет знания, проявляет собственную инициативу в решении трудных задач, постановке амбициозных целей и настойчивость в их достижении. Внешняя мотивация, напротив, ориентирована преимущественно на конечный результат, а учебная деятельность рассматривается как средство достижения внешне значимых целей. Это может быть стремление повысить самооценку, заслужить уважение окружающих и похвалу, заработать награду или материальное поощрение.

Учебная деятельность остается основной продуктивной деятельностью для подростков, но ее значение уходит на второй план. А.С. Выготский [4] подчеркивает, что в подростковом возрасте происходит значительное изменение интересов ребенка, и выделяет два этапа в развитии интересов подростка. *Первый этап* связан с возникновением новых увлечений, формирующих органическую основу для будущей системы интересов. Этот период продолжается около двух лет и сопровождается резкими колебаниями, конфликтами между установками, пересмотром ценностей и крушением прежних авторитетов. Именно поэтому у подростков можно наблюдать временное снижение интереса к различным сферам деятельности, а в некоторых случаях – даже

его полное отсутствие. *Второй период* вначале характеризуется многообразием интересов. Далее выделяется и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Для этого периода является характерным расширение и укрепление общественных связей, реализм и прагматизм в выборе устойчивого интереса и влияние материальных условий жизни и окружения.

Также в подростковом возрасте возникает взаимосвязь интересов, побуждающих мотивацию, и целей. А.И. Божович [5] отмечает, что дезорганизация поведения подростка связана не со слабостью воли, а с отсутствием или недостаточной четкостью жизненных целей. Для гармоничного развития ему необходимы значимые цели, выходящие за рамки сиюминутных дел и развлечений. Формирование устойчивых, избирательных личностных интересов, отличающихся «ненасыщаемостью», способствует постановке долгосрочных целей, что делает подростка более целеустремленным, организованным и внутренне упорядоченным. Кроме того, педагогам важно учитывать мотивационно-целевой приём мотивирования учеников к учебе, связанный с самостоятельным определением учащимися целей своей деятельности на уроке, предоставлением им определённого права выбора, что способствует развитию целеполагания и повышает учебную мотивацию к учебе [6].

Как отмечает А.И. Божович, в мотивационной сфере подростков происходит важный процесс: они начинают сами себе ставить задачи, тем самым переходя от «реактивного» следования побуждениям извне к формированию поведения в соответствии с собственными идеалами и убеждениями [7].

Учащиеся средних классов демонстрируют большую приверженность постав-

ленным целям, что говорит о развитии чувства ответственности и долга. Их интересы перестают быть ситуативными и формируются постепенно, по мере расширения кругозора и накопления опыта. Это способствует стабилизации мотивов, которые основываются на их интересах и четко определенных целях.

Современные исследователи в области учебной мотивации единодушны в том, что мотивация представляет собой многогранное явление, которое имеет ключевое значение для понимания не только поведения, но и эмоций, когнитивных процессов, а также особенностей социального взаимодействия в школьной среде [8–10]. Также были признаны эффективными интервенции, направленные на поддержание активности учащихся, особенно подростков, работа с мотивационным климатом в классе и создание персонализированных стратегий поддержки, ориентированных на жизненные цели, как важнейших факторов учебной мотивации [9; 11].

Анализ теоретической литературы показывает, что целеполагание является важным фактором, влияющим на учебную мотивацию подростка. В рамках учебной деятельности подростков целеполагание понимается как процесс самостоятельного, осознанного и мотивированного определения целей, выбора путей их достижения и анализа условий, в которых этот процесс происходит [12].

Целеполагание особенно эффективно, когда цели поставлены конкретные и несут в себе вызов, когда они используются, чтобы оценить эффективность деятельности, и за ними следует обратная связь. Групповая постановка целей так же важна, как и индивидуальная. Цели, направленные на совершенствование мастерства, более эффективны, чем цели, направленные на демонстрацию мастерства [13]. Смысл

Взаимосвязь мотивации учебной деятельности и целеполагания
у подростков

целеполагания, направленного на демонстрацию результата, состоит в получении положительной оценки личной компетентности, в то время как цели, направленные на мастерство, собственно, и увеличивают мастерство. Учащиеся, нацеленные на совершенствование мастерства, показывают более высокую эффективность, они быстрее восстанавливаются после неудач, чем учащиеся, нацеленные на демонстрацию мастерства [14].

При постановке целей подростками важно учитывать, что их внимание часто привлекают не сам замысел, а способы или условия его реализации. Это может быть связано с тем, что подростки не всегда осознают свои начальные стремления и не вырабатывают четкого представления о ситуации, в которой необходимо что-то изменить. В таких случаях качество постановки целей может улучшиться при взаимодействии подростка с взрослым. Взрослый, поддерживая и уточняя видение цели, помогает подростку учесть реальные условия для ее достижения. Для того чтобы цель была более устойчивой, подростку необходимо с самого начала признать, чего именно он хочет достичь, и честно осознать свои стремления [15].

В последние десятилетия в учебном процессе для повышения мотивации и развития навыков целеполагания у учеников учителями, психологами и тьюторами все чаще используется *коучинг*, который, по определению Майлза Дауни, является искусством содействия улучшению эффективности, обучению и развитию другого человека [16].

Нами была выдвинута гипотеза о взаимосвязи мотивации учебной деятельности и целеполагания у подростков, далее была разработана и апробирована программа с использованием коучинговых технологий для развития целеполагания.

Продолжительность составила 21 час в течение 23 дней, где в первый день участники ставили цели, а далее 21 день работали над достижением целей и выполняли упражнения на личную эффективность, а в финальный день подводили итоги. Общий процент выполнения целей составил 67,7 %. Краткая программа представлена в Таблице 1.

В исследовании приняли участие 60 человек (21 девушка и 39 юношей) в возрасте 14–15 лет (результаты исследования отражены в магистерской диссертации «Взаимосвязь мотивации учебной деятельности и целеполагания у подростков» 2025 г.).

Результаты изучения развития учебной мотивации и целеполагания подростков по методикам Н.М. Пейсахова, Д.А. Леонтьева, М.В. Чумакова, Т.О. Гордеевой на этапах первичной и вторичной диагностики по 21 шкале показателей целеполагания, структурированных по трем компонентам: личностному, интеллектуальному, деятельностному, и 7 шкалам мотивации (средние показатели по каждой шкале) наглядно отражены на Рисунке.

После проведения коучинговой программы в экспериментальной группе были зафиксированы статистически значимые изменения по следующим диагностируемым показателям: «прогнозирование» ($p < 0.01$), «внимательность», «настойчивость», «мотивация достижения» ($p < 0.05$). В контрольной группе (группе без экспериментального воздействия) были зафиксированы значимые различия только по показателю «амотивация» ($p < 0.05$). Для оценки изменений в группах в зависимости от характеристики однородности наборов данных использовался непараметрический статистический Т-критерий Вилкоксона или параметрический Т-критерий Стьюдента. Результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 1

Содержание программы, направленной на развитие целеполагания у подростков

№	Этап	Цель	Инструменты
1	Актуализация важных сфер жизни	Структурировать свою жизнь и деятельность по сферам, оценить степень приоритетности и развитости отдельных сфер жизни субъекта и сформировать план краткосрочного и долгосрочного развития	Шкалирование Колесо баланса
2	Постановка целей	Научиться формулировать цели с использованием конкретных формулировок, описанием измеримого результата, ограниченного точным временем, проверить цели на значимость и планировать физические, временные, интеллектуальные и творческие ресурсы	SMART
3	Работа над личной эффективностью	Научиться управлять своим опытом, развивать показатели личностного и интеллектуального компонентов целеполагания: локус контроля Я/жизнь, осмысленность жизни, ответственность, самостоятельность, планирование, самоконтроль	Рефлексия Истории достижений Пирамида Дилтса SWOT-анализ Линия времени
4	Работа над достижением целей	Развивать навыки самодисциплины, внимательности, фокусировки на целях, фиксируя продвижение любого объема и задумываясь над причинами отсутствия результатов и возникающим сопротивлением	Отчеты Рефлексия
5	Рефлексия полученного опыта	Оценить результативность внешних и внутренних ресурсов, используемых для достижения целей, при необходимости скорректировать план и тем самым усилить интеллектуальный и деятельностный компоненты целеполагания	Шкалирование SWOT-анализ

Источник: таблица составлена авторами.

По этим показателям изначально у групп отличий не было, а значит, они изменились благодаря воздействию программы. Изменение этих показателей можно объяснить спецификой программы.

1. В первой части программы участники делали упражнения на формулирование целей в контексте важных сфер жизни, пытаясь предсказать ход событий, по ходу программы участники отвечали на вопрос, приведут ли их текущие действия к результату, что повлияло на результаты по показателю «прогнозирование».

2. Каждый день участники подводили итоги и планировали следующий день, что

постоянно возвращало их внимание к целям и развивало внимательность.

3. Программа предполагала сопровождение реальных действий по достижению целей и выступала дополнительным стимулирующим фактором не отказываться от достижения целей, что влияло на показатель «настойчивость».

4. Задача участников программы – поставить реалистичные и сложные цели одновременно, как мы предполагаем, предопределила настроение и результат участников, учеба для которых стала одной из задач, и появилось стремление добавиться высоких результатов, что объясняет значимые изменения по показателю мотивации достижения.

Взаимосвязь мотивации учебной деятельности и целеполагания
у подростков

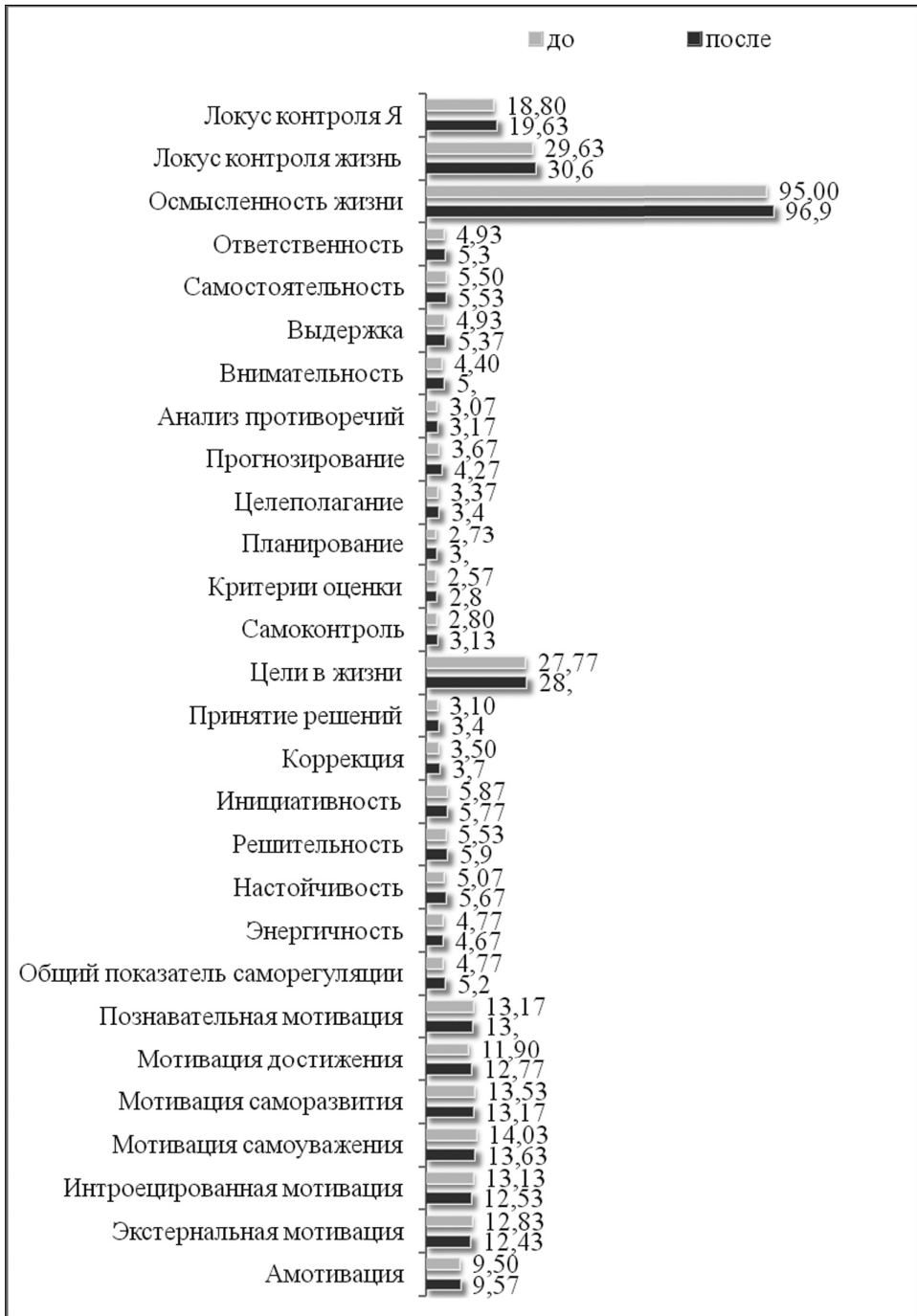


Рисунок. Результаты изменений показателей учебной мотивации и целеполагания (методика Н.М. Пейсахова, методика Д.А. Леонтьева, методика М.В. Чумакова, методика Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина)

Источник: рисунок выполнен авторами.

Таблица 2

Статистическое сравнение показателей способности к целеполаганию и учебной мотивации в контрольной группе и экспериментальной группах до и после программы

Параметры	ЭГ до/после			КГ до/после		
	Т-критерий	значение	p	Т-критерий	значение	p
Внимательность	W	138.5*	0.018	W	115.5	0.193
Прогнозирование	W	93.0**	0.010	W	69.5	0.285
Настойчивость	t	2.041*	0.050	W	148.0	0.768
Мотивация достижения	W	146.5*	0.037	W	150.0	0.093
Амотивация	W	67.0	0.979	W	33.0*	0.039

Источник: таблица составлена авторами.

Анализ корреляционных связей между показателями целеполагания и учебной мотивации с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал, что у экспериментальной группы до тренинга их было 38, после тренинга 44, то есть произошло увеличение на 16 %, у контрольной группы было 54, стало 60 – увеличение на 11 %.

У обеих групп показатели способности к целеполаганию положительно коррелировали с показателями внутренней мотивации, мотивации самоуважения, преимущественно отрицательно – с интроецированной мотивацией, отрицательно – с экстернальной мотивацией и амотивацией.

Мы видим, что психические изменения подросткового возраста даже без тренингового влияния обуславливают изменения в структуре взаимосвязей целеполагания и мотивации. При этом показатели внутренней мотивации обнаружили рост корреляционных связей с показателями целеполагания в экспериментальной группе (с 21 до 27) и распад связей в контрольной (с 44 до 36), тогда как количество взаимосвязей у показателей внешней мотивации и амотивации в экспериментальной группе уменьшилось с 18 до 17, а в контрольной

увеличилось с 10 до 23, что дает нам право предполагать, что воздействие коучинговой программы перераспределило взаимосвязи показателей целеполагания с внешней на внутреннюю мотивацию, тогда как в контрольной группе произошло перераспределение с внутренней на внешнюю.

Таким образом, обзор литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод, что мотивация учебной деятельности представляет собой комплексную систему, включающую учебные цели, намерения их достичь и стратегии преодоления возникающих трудностей. Эти элементы составляют неотъемлемую часть процесса целеполагания. Как психологический феномен, целеполагание определяется как характеристика личности, включающая личностные, интеллектуальные и деятельностные компоненты. В каждом из этих компонентов присутствует мотивационная составляющая, которая определяет, какие цели ставятся и как осуществляется их достижение. Эмпирическое исследование демонстрирует, что внедрение коучинговых технологий в учебный процесс способствует развитию целеполагания и учебной мотивации у подростков. Мы считаем, что разработанную и апробированную

на практике программу с использованием коучинговых технологий можно признать эффективной и рекомендовать для применения в средних учебных заведениях

для школьников как инструмент, помогающий организовать процесс обучения и усиливающий программы основного и дополнительного образования.

Литература

1. Герасимова А.С. Мотивация учения в контексте деятельностного подхода : Учебное пособие. Белгород : Белгородский гос. ун-т, 2006. 137 с. ISBN 5-9571-0228-8.
2. Лаврентьев Г.В., Лаврентьева Н.Б. Изучение, формирование и оценка мотивации учебной деятельности учащихся средних учебных заведений. Барнаул : Изд-во Алтайского ун-та, 2005. 132 с. ISBN: 5-7904-0410-3. EDN QYFVCJ.
3. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития : Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. М., 2013. 444 с. EDN SCEFUP.
4. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребенка : СПб. : Питер, 2021. 221 с. ISBN 978-5-4461-1469-6.
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М. : Международная педагогическая академия, 1995. 208 с. ISBN 5-87977-023-0.
6. Адамова Л.Е. О значимости развития учебной мотивации студента // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2024. № 2. С. 118–129. EDN VXYFWG. DOI: 10.18137/RNUV925X.24.02.P.118
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2022. 400 с. ISBN 978-5-4461-1955-4.
8. Lee S. Multidimensional structure and measurement invariance of school engagement // Journal of School Psychology. 2021. Vol. 89. Pp. 20-33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.09.001>
9. Pöysä S., Poikkeus A.-M., Muotka J., Vasalampi K., Lerkkanen M.-K. Adolescents' engagement profiles and their association with academic performance and situational engagement // Learning and Individual Differences. 2020. Vol. 82. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101922>
10. Wang M.-T., Degol J.-E., Henry D.A. An integrative development-in-sociocultural-context model for children's engagement in learning // American Psychologist. 2019. Vol. 74. No. 9. Pp. 1086-1102. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000522>
11. Earl S. R., Taylor I. M., Meijen C., Passfield L. Trajectories in cognitive engagement, fatigue, and school achievement: the role of young adolescents' psychological need satisfaction // Learning and Individual Differences. 2023. Vol. 101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102248>
12. Ерохина Л.Ю. Целеполагание как процесс самостоятельного и осознанного выдвижения целей деятельности учащихся // Инновационные проекты и программы в образовании. 2012. № 1. С. 32-36. EDN ORDEHJ.
13. Lunenburg F.C. Goal-setting theory of motivation // International Journal of Management, Business, and Administration. 2011. Vol. 15. No. 1. Pp. 1–6. URL: <http://nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Lunenburg,%20Fred%20C.%20Goal-Setting%20Theoryof%20Motivation%20IJMBA%20V15%20N1%202011.pdf> (дата обращения: 17.02.2025).

14. Zimmerman B.J., Schunk D.H. An Essential Dimension of Self-Regulated Learning // Zimmerman B.J., Schunk D.H. (Eds) *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. 1st edition. NY. : Routledge, 2012. Pp. 1–30. DOI: <http://dx.doi.org/10.4324/9780203831076>
15. Жилинская А.В. Развитие целеполагания у старших подростков (на материале проектной деятельности) : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. М., 2015. 175 с. EDN WXUGGR.
16. Дауни М. Эффективный коучинг : уроки тренера коучей / Пер. с англ. Е. Гладкова. М. : Добрая книга, 2005. 281 с. ISBN 5-98124-033-4.

References

1. Gerasimova A.S. (2006) *Motivatsiya ucheniya v kontekste deyatel'nostnogo podkhoda* [Learning Motivation in the Context of the Activity Approach]. Belgorod : Belgorod State University Publ. 137 p. ISBN 5-9571-0228-8. (In Russian).
2. Lavrentiev G.V., Lavrentieva N.B. (2005) *Izuchenie, formirovanie i otsenka motivatsii uchebnoi deyatel'nosti uchashchikhsya srednikh uchebnykh zavedenii* [Study, Formation, and Assessment of Learning Motivation in Secondary School Students]. Barnaul : Altai University Publ. 132 p. ISBN: 5-7904-0410-3. (In Russian).
3. Gordeeva T.O. (2013) *Motivatsiya uchebnoi deyatel'nosti shkol'nikov i studentov: struktura, mekhanizmy, usloviya razvitiya* [Motivation of Educational Activity of Schoolchildren and Students: Structure, Mechanisms, Development Conditions] : Dr. Sci. Diss. (Psychology). Moscow. 444 p. (In Russian).
4. Vygotskii L.S. (2021) *Pedologiya podrostka. Psikhologicheskoe i sotsial'noe razvitie rebenka* [Pedagogy of the adolescent. Psychological and social development of the child]. St. Petersburg : Piter Publ. 221 p. ISBN 978-5-4461-1469-6. (In Russian).
5. Bozhovich L.I. (1995) Stages of Personality Formation in Ontogenesis. In: Bozhovich L.I., Feldshtein D.I. (Ed) *Problemy formirovaniya lichnosti: Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Problems of personality formation: Selected psychological works]. Moscow : International Pedagogical Academy Publ. 208 p. ISBN 5-87977-023-0. 208 p. (In Russian).
6. Adamova L.E. (2024) On the significance of developing student learning motivation. *Vestnik of Russian New University. Series: Man in the Modern World*. No. 2. Pp. 118–129. EDN VXYFWG. DOI: [10.18137/RNU.V92SX.24.02.P.118](https://doi.org/10.18137/RNU.V92SX.24.02.P.118) (In Russian).
7. Bozhovich L.I. (2022) *Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste* [Personality and its formation in childhood]. St. Petersburg : Piter Publ. 400 p. ISBN 978-5-4461-1955-4. (In Russian).
8. Lee S. (2021) Multidimensional structure and measurement invariance of school engagement. *Journal of School Psychology*. Vol. 89. Pp. 20–33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.09.001>
9. Pöysä S., Poikkeus A.-M., Muotka J., Vasalampi K., Lerkkanen M.-K. (2020) Adolescents' engagement profiles and their association with academic performance and situational engagement. *Learning and Individual Differences*. Vol. 82. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101922>
10. Wang M.-T., Degol J.-E., Henry D. A. An integrative development-in-sociocultural-context model for children's engagement in learning. *American Psychologist*. 2019. Vol. 74. No. 9. Pp. 1086–1102. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000522>
11. Earl S. R., Taylor I. M., Meijen C., Passfield L. (2023) Trajectories in cognitive engagement, fatigue, and school achievement: The role of young adolescents' psychological need satisfaction. *Learning and Individual Differences*. Vol. 101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102248>

12. Erokhina L.Yu. (2012) Goal Setting as a Process of Independent and Conscious Formulation of Activity Goals by Students. *Innovative projects and programs in education*. No. 1. Pp. 32–36. (In Russian).
13. Lunenburg F.C. (2011) Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration*. Vol. 15. No. 1. Pp. 1–6. URL: <http://nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Lunenburg,%20Fred%20C.%20Goal-Setting%20Theoryof%20Motivation%20IJMBA%20V15%20N1%202011.pdf> (accessed 17.02.2025).
14. Zimmerman B.J., Schunk D.H. (2012) An Essential Dimension of Self-Regulated Learning. In: Zimmerman B.J., Schunk D.H. (Eds) *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. 1st edition. NY. : Routledge. Pp. 1–30. DOI: <http://dx.doi.org/10.4324/9780203831076>
15. Zhilinskaya A.V. (2015) *Razvitie tselepolaganiya u starshikh podrostkov (na materiale proektnoi deyatel'nosti)* [Development of Goal Setting in Older Adolescents (Based on Project Activities) : Ph.D. Diss. (Psychology) : 19.00.13. Moscow. 175 p. (In Russian).
16. Downey M. (2003) *Effective Coaching. Lessons from the Coach's Coach*. 3rd edition. Cengage Learning. 240 p. ISBN 1587991721. (Russian edition: transl. by E. Gladkov. Moscow : Dobraya kniga Publ. 2005. 281 p.).

Поступила в редакцию: 10.04.2025

Received: 10.04.2025

Поступила после рецензирования: 30.04.2025

Revised: 30.04.2025

Принята к публикации: 12.05.2025

Accepted: 12.05.2025