



РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ – ЗАЛОГ СЧАСТЬЯ

Психологи подтвердили, что постановка достижимых целей делает нас счастливее, даже в случае неудачи, пишет Naked Science.

Сотрудники Базельского университета (Швейцария) изучили, как жизненные цели влияют на счастье и благополучие людей на протяжении их взрослой жизни. Они работали с 973 участниками в возрасте от 18 до 92 лет, проживающими в немецкоязычных частях Швейцарии. Участникам было предложено оценить важность и предполагаемую достижимость жизненных целей в десяти областях – здоровье, общество, личностный рост, социальные отношения, слава, имидж, богатство, семья, забота о молодом поколении и работа – по четырехбалльной шкале. Позже половину участников опросили снова через два и четыре года. Статья с результатами работы опубликована в *European Journal of Personality*.

ЛЮДИ, ЧЬИ ЦЕЛИ В ОСНОВНОМ КАСАЮТСЯ СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ ИЛИ ЗДОРОВЬЯ, БОЛЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ ИЛИ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ СООТВЕТСТВЕННО.

Одним из ключевых результатов исследования стало то, что люди, которые воспринимают свои цели как в общем достижимые, сообщали о более высоком когнитивном и аффективном (или психическом и эмоциональном) благополучии в последующих опросах. Специалисты отметили, что фактическое достижение целей не было особенно важно: разумеется, это имело определенное значение, но больший эффект имело как раз то, как именно ощущали себя люди, зная, что реализация их целей вполне реальна. Авторы воспринимают это как признак того, что именно чувство контроля над своей жизнью, которое вытекает из того, насколько достижимыми мы считаем цели, порождает эти позитивные чувства.

Связь между жизненными целями и последующим благополучием, по заключению специалистов, в значительной степени не зависит от возраста участников. Однако свою роль играл вид цели. Например, люди, чьи цели в основном касались социальных отношений или здоровья, были более удовлетворены социальной жизнью или своим состоянием соответственно.

Наши желания, потребности и стремления со временем меняются, поэтому команда изучила, как возраст влияет на выбор целей: выяснилось, что они в основном сводятся к задачам, которые нам приходится преодолевать на определенном этапе жизни, который мы проживаем.

ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ИМЕННО ЦЕЛИ ВАЖНЫ ДЛЯ ВАС ПРЕЖДЕ ВСЕГО, И СТАРАТЬСЯ РАЗБИТЬ ВЫСОКИЕ И ГЛАВНЫЕ МЕЧТЫ НА БОЛЕЕ МЕЛКИЕ – ТАК, ЧТОБЫ ОНИ ВСЕГДА КАЗАЛИСЬ ДОСТИЖИМЫМИ.

Участники более молодого возраста, к примеру, оценили личностный рост, социальный статус, социальные отношения и профессиональный рост как наиболее важные, в то время как пожилые люди отдали предпочтение социальной активности и здоровью. Подобное изменение приоритетов, конечно, не было внезапным: например, мы не теряем интереса к личностному росту в пользу здоровья, как только нам исполняется 40 лет, – это происходит постепенно, однако определенная корреляция между возрастом и целью участников явно прослеживалась.

По словам Янины Бюлер (Janina Bühler), аспиранта психологического факультета Университета Базеля и ведущего автора исследования, многие из полученных результатов подтвердили теоретические предположения психологии развития – например, тот факт, что цели сильно зависят от возраста. Однако, утверждает специалист, если взглянуть на то, способствуют ли эти цели благополучию, возраст окажется менее значимым фактором.

Психологи рекомендуют выяснить, какие именно цели важны для вас прежде всего, и стараться разбить высокие и главные мечты на более мелкие – так, чтобы они всегда казались достижимыми. Ведь, как утверждает исследование, даже если вы не достигнете их, вы, вероятно, будете счастливее позже.

Источник: [Naked Science \(https://naked-science.ru/article/psy/psihologi-podtverdili-cto-postanovka\)](https://naked-science.ru/article/psy/psihologi-podtverdili-cto-postanovka)