

8 познавательных фактов о постановке целей

Иногда у нас может появиться чувство, что мы оказались одни посреди океана. Мы не знаем за какое дело стоит браться и по какому пути двигаться. Основная причина, почему это происходит, заключается в том, что мы мало задумываемся о том, куда хотим двигаться на своем жизненном пути.

Человеку нужно ставить в своей жизни цели, которые он будет достигать, тогда у него не возникнет вопроса о смысле его жизни, ведь ему всегда будет чего добиваться.

Целеполагание – это важная часть жизни, дающая **возможность подумать о будущем и воплотить своей видение этого будущего**.

Рассмотрим **8 познавательных фактов о постановке целей**.

Факт №1 **Постановка целей и размышления над ними улучшает успехи в учебе.** Около 25% студентов, обучающихся по программе бакалавра, не заканчивают учебу.

Общие объяснения этого включают отсутствие четких целей и мотивации. Студент недостаточно осознает свои жизненные цели и цели своей учебы. Показано, что программы вмешательства в постановку целей значительно улучшают успеваемость.

Факт №2 **Целеполагание помогает мотивации и наоборот.** Мотивация включает себя постановку целей и их достижение и в то же время постановка целей не обходится без мотивации.

Мотивация – это желание, которое заряжает энергией и направляет на конкретный путь, т.е. на достижение какой-то цели.

Факт №3 **Постановка четких и сложных задач является мощным фактором для ощущения внутреннего равновесия.** Мы чувствуем свою значимость и успешность при выполнении таких целей.

Хотя достижение трудных задач может вызвать стресс, если все правильно спланировать, то в итоге мы получим только положительные эмоции.

Факт №4 **Оптимистичный подход к постановке целей способствует успеху.** Исследования по постановке целей среди студентов показывают, что такие факторы, как надежда и оптимизм, оказывают значительное влияние на восприятие задач.

Мы скорее добьемся хорошего результата, если будем надеяться на положительный итог.

Факт №5 **Конкретные и в меру трудные задачи чаще добиваются хорошего результата.** Психологи сравнивали итог постановки конкретных, четких целей и общих расплывчатых задач.

Например, если, человек говорит: "Завтра займусь спортом", то вероятность выполнения этой цели ниже, чем у такой конкретной задачи, как "Завтра я сделаю 15 отжиманий".

Факт №6 Люди с высокой личной эффективностью чаще ставят перед собой сложные задачи и выполняют их. Когда мы уверены в своих способностях, то ставим перед собой трудные задачи. В итоге мы уже не ставим задачи слабее чем предыдущие, а иногда выбираем даже задачи сложнее.

В итоге с каждой новой целью растут наши качества и навыки. И наоборот, когда нам не хватает уверенности в своих силах, появляется тенденция снижения своих целей (облегчая их достижение) и уменьшения прилагаемых усилий.

Факт №7 Влияние социума – это сильный фактор, определяющий выбор и достижение цели. Так как человек – это наполовину социальное существо, тенденции общества значительно определяют его цели.

Мы выбираем чаще те задачи, которые находят отклик в обществе, популярны и встречаются у большинства людей.

Например, человеку будет сложнее бегать в парке, если он не увидит ни одного человека который бы этим занимался кроме него.

Факт №8 Цель поставленная из личного желания сильнее, чем задача, которую нам поставил другой человек, за денежное вознаграждение.

Мы скорее будем выполнять цель которую лично перед собой поставили, чтобы добиться каких-то личных потребностей.

Денежный стимул является сильным мотиватором, для достижения конкретных рабочих задач, но личные задачи будут в приоритете.

<https://orda.of.by>

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category144/raznoe/5156/