

# Эффективное целеполагание

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6796229/#bibr7-1559827617729634>

Любопытная статья об эффективном подходе к целеполаганию.

## Краткие выводы:

- 1. Формулировать цели позитивно, а не негативно** ("Правило живого человека")
- 2. Акцентироваться на развитии навыка** (Mastery goal), а уже потом - на результатах (Performance goal)
- 3. Ставить перед собой сложные цели**, в собственной способности достигнуть которых ты в целом не сомневаешься и которые для тебя желанны; чем менее желанна и субъективно-трудна цель, тем более лёгкой она должна быть
- 4. Составлять планы действий**

Хороший способ самооценки самоэффективности (уверенности в своей способности выполнять конкретные действия): оцени по десятибалльной шкале, насколько ты способен будешь придерживаться сформулированного плана действий. Если оценка ниже 7 - упрости план.

- 5. Составлять копинг-планы** (планы действий на случай, если что-то пошло не по плану; планы противодействия тому, что может нам помешать двигаться в направлении цели)
- 6. Обсуждать свои цели и планы с другими**
- 7. Регулярно (оптимально: еженедельно) проверять свой прогресс**, что сработало, что нет; что убрать, что добавить

Необходимо помнить, что какой бы навороченный подход к целеполаганию вы бы не использовали, это не означает, что вы непременно будете действовать. Чтобы намерение перешло в действие, **необходимо действовать, а не просто намереваться и желать.**

Автор сообщения: Sadnesh

## Дополнение

Слышал такую мысль, что **не стоит делиться своими планами, так как мозг начнет их считать выполненными**, из-за чего ты не приступишь к их выполнению (или их станет выполнять труднее). В статье обговаривается этот момент?

**В качестве аргументации моей позиции:**

*Исследователи сообщают, что когда речь идет о целях идентичности - то есть о стремлениях, которые определяют, кто мы есть, - обмен намерениями не обязательно мотивирует к их достижению. Серия экспериментов показала, что когда другие обращают внимание на наши планы, производительность снижается, потому что мы получаем "преждевременное чувство завершенности" цели. В ходе исследования четырех различных тестов 63 человек было установлено, что те, кто держал свои намерения в тайне, имели больше шансов достичь их, чем те, кто обнародовал их и получил признание окружающих.*

<https://iheartintelligence.com/keeping-goals->

[secret/?fb=iis&fbclid=IwAR2HhLLT\\_EE1kLGjkgXIGjx4UJMYXCHm1W-5IrlDJ0CyxxcF2h258NYgJQ](secret/?fb=iis&fbclid=IwAR2HhLLT_EE1kLGjkgXIGjx4UJMYXCHm1W-5IrlDJ0CyxxcF2h258NYgJQ)

Автор сообщения: alexisuchkov

---

Revision #2

Created 13 June 2023 04:50:49 by Тимур

Updated 15 November 2023 12:36:21 by Тимур