

Чем меньше у человека времени, тем он счастливее **Андрей Солдатов, Infox.ru, 15.01.09**

Разбираясь в психологии понимания времени, психологи подтвердили действенность стиля жизни «как в последний день». Когда человек понимает, что времени практически не осталось, он старается ухватить побольше и становится счастливее.

Хайме Курц (Jaime L. Kurtz) из Колледжа Помоны (Pomona College) выясняла, как влияет понимание времени на деятельность человека. Одной группе студентов последнего курса помощники Курц внушали, что подростки закончат обучение уже очень скоро. Другой – что до окончания учебы времени еще много. В итоге те, кто осознал, что студенческая пора заканчивается, пытались напоследок воспользоваться всеми радостями студенческой жизни. И получили от этого удовольствие.

Участие в эксперименте приняли 67 студентов Университета Вирджинии (University of Virginia): 15 юношей и 52 девушки. За 6 недель до окончания университета их разбили на три группы. Первой прививалась мысль, что до окончания учебы совсем мало времени, в частности, формулировкой вопроса: «Собираетесь ли Вы встретиться с однокурсниками, ведь до окончания университета осталось совсем мало времени». Второй группе внушалось, что до окончания университета еще очень много времени (например, время, остававшееся до окончания обучения, называлось в часах). Третьей группе не формировали никаких представлений о характере времени. Затем два раза в неделю в течение двух недель по электронной почте им приходили вопросники, в которых необходимо было отчитаться о законченных делах, планах и оценить собственное состояние.

Результаты полностью подтвердили гипотезу исследователя. Люди, которым внушали, что учиться осталось совсем немного, от опроса к опросу усиливали свою активность. Они стали больше общаться с друзьями, участвовать в университетских мероприятиях, и стали чувствовать себя счастливее. Немного счастливее стали и люди из контрольной группы. Зато те, кто считал, что до выпуска много времени, стали считать себя чуть более несчастными.

Результаты полностью согласуются с теорией известного психолога Роберто Чалдини, который убедительно доказал, что чем ресурс реже, тем он более ценен. Время мало чем отличается от материальных ресурсов. И последние студенческие деньки – это очень ценный ресурс, которым стоит наслаждаться. Также психолог советует обратить внимание на простой способ стать счастливым - это наслаждаться тем, что есть сейчас, но скоро закончится: пикником в последние теплые деньки или, наоборот, походом на каток в последние морозные.

Из журнала Psychological Science.

<http://www.infox.ru/science/human/2009/01/14/timeismoney.phtml>