

Obiettivi e soddisfazione di vita

di *Dario Monzani**, *Andrea Greco**, *Patrizia Steca**

Nell'esame dei fattori che maggiormente promuovono il benessere della persona, e in particolar modo la sua soddisfazione di vita, diversi studi hanno sottolineato l'importanza della pianificazione e del raggiungimento di obiettivi di vita altamente valorizzati (Brunstein, 1993; Emmons, 2003). Il presente studio, che ha coinvolto 240 italiani adulti, ha indagato le relazioni che intercorrono tra la soddisfazione di vita e gli obiettivi di vita maggiormente perseguiti. Sono state individuate diverse tipologie di persone sulla base degli obiettivi da esse dichiarati; successivamente tali tipologie sono state confrontate considerando i loro livelli di soddisfazione di vita. Infine, è stato esplorato in quale misura gli aspetti e i contenuti ritenuti particolarmente rilevanti nella valutazione della soddisfazione di vita riflettano gli obiettivi di vita perseguiti. Gli obiettivi più frequentemente citati sono quelli connessi alle attività lavorative e di studio, alla vita familiare e alle attività di svago. Il perseguimento di obiettivi "di relazione" (obiettivi relativi alla vita di coppia, alla vita familiare, all'amicizia e alle relazioni interpersonali) si associa a più elevati livelli di soddisfazione di vita. Infine, gli aspetti e i contenuti considerati per la valutazione della soddisfazione di vita riflettono in larga misura gli obiettivi di vita perseguiti dalle persone.

Parole chiave: *obiettivi di vita, soddisfazione di vita, tipologie di persone.*

I Introduzione

Negli ultimi anni è sempre più vivo nella ricerca psicologica l'interesse per il benessere delle persone e per la comprensione degli aspetti che maggiormente promuovono il benessere soggettivo, psicologico e fisico degli individui. Molti autori sono concordi nell'affermare che un importante fattore di promozione del benessere individuale e, in particolar modo, della soddisfazione di vita è costituito dagli obiettivi che le persone scelgono di raggiungere (Oishi *et al.*, 1999). Ad esempio, Emmons (2003, p. 106), che ha ampiamente studiato gli obiettivi e le loro relazioni con il benessere, afferma che «quando si chiede alle persone di parlare della loro felicità e del significato che esse percepiscono nella loro vita, le persone spontaneamente parlano dei loro obiettivi, delle loro speranze e dei loro desideri».

* Università degli Studi di Milano-Bicocca.

Inoltre, la soddisfazione di vita degli individui sembra essere strettamente influenzata dall'effettivo raggiungimento di obiettivi rilevanti. Ad esempio, Frisch (1998, p. 6) dichiara che «la felicità corrisponde al pieno soddisfacimento dei propri obiettivi, bisogni e desideri».

Gli obiettivi, quindi, rivestono un ruolo cruciale nei processi motivazionali: le persone che si pongono e perseguono obiettivi chiari e moderatamente difficili raggiungono maggiormente elevati livelli di prestazione in vari ambiti; inoltre, gli obiettivi attivano i processi attentivi e l'azione, regolando le energie che si spendono nelle diverse attività, sostenendo l'impegno e la perseveranza nell'affrontare difficoltà e ostacoli (Locke, 2002). Similmente, altri autori hanno sottolineato come cercare di raggiungere obiettivi importanti possa promuovere il benessere individuale, in quanto questi stimolano l'attivazione di risorse fisiche, cognitive ed emotive (Brunstein, 1993; Cross, Markus, 1991; Harlow, Cantor, 1996).

Alcuni studi hanno indagato gli effetti che la concordanza o la discordanza tra gli obiettivi dichiarati possono avere sia sul benessere della persona sia sul grado di impegno e coinvolgimento nel loro perseguimento; i risultati hanno evidenziato come cercare di raggiungere obiettivi diversi è tanto vantaggioso e coinvolgente per la persona quanto più essi non interferiscono tra loro (Riediger, Freund, 2004).

Anche in ambito propriamente clinico è stata riconosciuta l'importanza degli obiettivi di vita per il benessere individuale. Ad esempio, nella «terapia della qualità della vita» di Frisch (1998) si riconosce l'importanza di rivedere gli obiettivi, gli standard e le priorità come strategia utile per migliorare la felicità e la soddisfazione; inoltre, lo sviluppo di obiettivi che sostengono un maggior significato nella vita è uno degli aspetti centrali della «terapia del benessere» (Fava, 1999), del counseling «centrato sul significato» (Wong, 1998) e della psicoterapia di gruppo «basata sull'obiettivo» (Klausner *et al.*, 1998).

Nonostante il ruolo degli obiettivi di vita per la promozione del benessere individuale sia ampiamente riconosciuto, poche ricerche hanno indagato gli obiettivi con un approccio «tipologico», cercando cioè di individuare quali siano quelli maggiormente connessi ai diversi aspetti del benessere individuale. È verosimile ipotizzare, infatti, che non tutti gli obiettivi siano ugualmente efficaci nel favorire il raggiungimento di elevati livelli di benessere. Ma quali sono gli obiettivi che le persone si prefiggono di raggiungere e quali maggiormente contribuiscono alla promozione del loro benessere? Emmons (2005), tra i pochi ad avere affrontato questa problematica, sostiene che i *personal strivings*, ovvero obiettivi generali dotati di elevato significato personale che le persone perseguono quotidianamente, siano quelli maggiormente connessi al benessere della persona. In particolare, l'autore ha sottolineato come la ricerca di intimità, di generatività e di spiritualità sia maggiormente associata a vari aspetti del benessere; gli obiettivi legati alla sfera spirituale e religiosa, inoltre, sono correlati a maggiori livelli

di affetto positivo e di soddisfazione di vita, soprattutto nelle donne (Emmons, Cheung, Tehrani, 1998; Stark, 2002).

Obiettivo principale del presente contributo empirico è stato quello di indagare l'importanza assegnata a diversi obiettivi di vita da un gruppo di italiani adulti. Inoltre, sono state individuate delle tipologie di individui caratterizzati dal perseguimento di specifici obiettivi di vita ed è stato esplorato il legame tra il perseguimento di differenti obiettivi e il livello di soddisfazione di vita. Si è ipotizzato, in linea con i risultati di letteratura, che gli individui contraddistinti dal perseguimento di obiettivi legati alla ricerca di intimità e generatività siano contraddistinti da maggiori livelli di soddisfazione di vita. Infine, è stato indagato in quale misura aspetti e contenuti particolarmente rilevanti nella valutazione della soddisfazione di vita riflettano gli obiettivi perseguiti dalle persone. La soddisfazione di vita corrisponde ad una valutazione soggettiva che rispecchia le rappresentazioni mentali durature relative a sé, alle proprie condizioni di vita e agli eventi passati, attuali e futuri e che, probabilmente, derivano da processi di percezione, selezione, anticipazione e confronto delle complesse informazioni che riguardano le esperienze di vita. Così persone differenti possono prendere in considerazione diversi aspetti della loro esistenza per formulare il giudizio riguardo alla propria soddisfazione di vita; si è ipotizzata, quindi, una elevata concordanza fra gli aspetti e i contenuti che le persone considerano nella valutazione della propria soddisfazione di vita e gli obiettivi di vita ritenuti maggiormente importanti.

2

Metodo

2.1. Partecipanti

Hanno partecipato alla ricerca 240 adulti italiani con un'età compresa tra i 19 e i 55 anni (età media = 33,37; d.s. = 10,84). Il campione è composto da 126 uomini (52,5%) e 114 donne (47,5%). Per quanto riguarda lo stato civile, la maggior parte dei partecipanti (50,8%) si dichiara celibe o nubile, mentre il 38,8% si dichiara coniugato. Considerando il livello d'istruzione, l'11,7% dei partecipanti ha bassi livelli d'istruzione (scuola primaria e scuola secondaria inferiore), il 68,8%, invece, ha conseguito un diploma di scuola secondaria superiore, mentre il restante 19,6% dichiara di essere in possesso di un diploma universitario o di una laurea. Il 76,1% dei partecipanti dichiara di svolgere un lavoro remunerato al momento della ricerca.

2.2. Strumenti e procedura

I partecipanti sono stati contattati individualmente da due ricercatori esperti e hanno partecipato gratuitamente alla ricerca.

Tutti i partecipanti hanno compilato in forma anonima una batteria di questionari autovalutativi; inizialmente è stato chiesto di pensare ai 5 obiettivi di vita ritenuti da loro più importanti e di scriverli in ordine di rilevanza, da 1 = “Più importante” a 5 = “Meno importante”. La batteria, inoltre, comprendeva la *Satisfaction with Life Scale* (Diener *et al.*, 1985) che valuta il grado generale di soddisfazione rispetto alle proprie condizioni di vita. La scala è composta da 5 item con formato di risposta a 7 posizioni, da 1 = “Del tutto in disaccordo” a 7 = “Del tutto d’accordo”. Costituiscono esempi di item di questa scala: “Sono soddisfatto della mia vita” e “Se potessi vivere nuovamente la mia vita non cambierei praticamente nulla”. L’affidabilità della scala, valutata tramite l’Alpha di Cronbach e la correlazione media item-totale, si è dimostrata buona (Alpha di Cronbach = 0,78; correlazione media item-totale = 0,56).

Inoltre, successivamente alla *Satisfaction with Life Scale*, ai partecipanti è stato chiesto di rispondere alla seguente domanda aperta: “Ti chiediamo ora di indicare quali sono gli aspetti della tua vita (ambiti, attività, contesti ecc.), di te stesso (capacità, attitudini, inclinazioni ecc.) e delle tue relazioni interpersonali (tipologia, estensione ecc.) che hai maggiormente considerato nel rispondere alle domande sopraelencate”.

3 Risultati

3.1. Classificazione degli obiettivi di vita

Il primo passo delle analisi è stato quello di classificare gli obiettivi indicati dai partecipanti, dopo la definizione di alcune categorie individuate concordemente da due giudici indipendenti che hanno letto e valutato la totalità degli obiettivi dichiarati. Gli obiettivi sono stati così classificati in 11 categorie: “Famiglia”, “Partner”, “Lavoro/Studio”, “Beni materiali”, “Salute”, “Ricerca di equilibrio”, “Attività di svago”, “Automiglioramento”, “Amicizia”, “Relazioni” e “Altro”. In TAB. 1 sono riportati alcuni esempi per ciascun delle 11 categorie di obiettivi.

Nella categoria “Famiglia” sono stati inclusi gli obiettivi relativi alle relazioni familiari, che fanno riferimento al rafforzamento dei legami, alla formazione o all’ampliamento del proprio nucleo familiare. Gli obiettivi relativi alla ricerca del partner e al miglioramento della propria vita di coppia sono stati raggruppati nella categoria “Partner”. “Lavoro/Studio” è il raggruppamento che include obiettivi in ambito lavorativo e formativo. Nella categoria “Beni materiali” sono stati inclusi gli obiettivi che esprimono l’importanza dell’acquisizione di risorse materiali e il raggiungimento della sicurezza economica. Gli obiettivi relativi all’attenzione per le proprie condizioni fisiche e di salute sono stati classificati nel raggruppamento “Salute”. “Ricerca di equilibrio” include obiettivi inerenti il mantenimento o il raggiungimento di un equilibrio emotivo e interiore. L’at-

tenzione ai propri hobby e alla gestione del proprio tempo libero caratterizza gli obiettivi classificati come “Attività di svago”.

TABELLA 1

Categorie di obiettivi di vita e relativi esempi

Categorie di obiettivi	Esempi
Famiglia	“Formare una famiglia”, “Stare vicino ai miei genitori”, “Avere un figlio”
Partner	“Trovare il fidanzato”, “Migliorare il rapporto con il partner”, “Prestare maggiori attenzioni ai bisogni del partner”
Lavoro/Studio	“Finire l’università”, “Cambiare lavoro”, “Trovare un lavoro gratificante”
Beni materiali	“Guadagnare più soldi”, “Comprare casa”, “Sicurezza economica”
Salute	“Stare bene”, “Mantenere la salute fisica e mentale”, “Guarire”
Ricerca di equilibrio	“Trovare un equilibrio interiore”, “Essere più sereno”, “Stabilità emotiva”
Attività di svago	“Viaggiare”, “Avere più tempo per i miei hobby”, “Giocare a tennis due volte la settimana”
Automiglioramento	“Imparare nuove cose”, “Avere più fiducia in me stesso”, “Migliorare le mie capacità”
Amicizia	“Conoscere nuovi amici”, “Stare vicino ai miei amici”, “Mantenere le mie amicizie”
Relazioni	“Avere relazioni interpersonali soddisfacenti”, “Aiutare le persone”, “Volontariato”
Altro	“Prendere la cittadinanza italiana”, “Organizzare la festa di Natale”

Con “Automiglioramento” ci si riferisce agli obiettivi di acquisizione di nuove conoscenze e al miglioramento delle proprie capacità. Alla categoria “Amicizia” appartengono gli obiettivi che fanno riferimento alla creazione di nuovi legami amicali e al mantenimento delle proprie amicizie. Gli obiettivi che esprimono un’attenzione per le relazioni interpersonali in generale e per il benessere degli altri sono stati inclusi nella categoria “Relazioni”. Infine nella categoria “Altro” sono stati inclusi tutti quegli obiettivi particolari o poco ricorrenti che non è stato possibile inserire nelle precedenti categorie.

La TAB. 2 riporta le distribuzioni delle 11 categorie di obiettivi considerate, calcolate separatamente per il totale dei 5 obiettivi indicati, per i primi 3 obiettivi e per gli obiettivi dichiarati in prima posizione.

Prendendo in considerazione la totalità degli obiettivi dichiarati dai partecipanti, la categoria di obiettivi che viene espressa più frequentemente è quella

relativa al perseguimento di obiettivi connessi alle attività lavorative e di studio (21,8%). Altri obiettivi espressi molto frequentemente sono quelli relativi alla vita familiare (15,6%) e alle attività di svago (11,6%).

TABELLA 2

Distribuzioni delle categorie di obiettivi, calcolate separatamente sulla totalità delle risposte, sulle prime tre posizioni e sugli obiettivi dichiarati in prima posizione

Categorie di obiettivi	% 5 obiettivi	% primi 3 obiettivi	% primo obiettivo
Famiglia	15,6	18,4	24,2
Partner	8,6	10,8	8,8
Lavoro/Studio	21,8	27,4	26,3
Beni materiali	10,6	8,7	6,7
Salute	6,3	8,2	10,8
Ricerca di equilibrio	7,1	8,4	10,8
Attività di svago	11,6	5,0	1,7
Automiglioramento	6,5	5,8	5,8
Amicizia	5,1	2,7	1,3
Relazioni	4,2	3,0	2,9
Altro	2,6	1,6	0,8
Totale	100	100	100

Nota: in corsivo le percentuali più elevate.

Considerando solamente i primi tre obiettivi dichiarati, invece, le categorie più frequentemente espresse sono quelle relative agli obiettivi connessi alle attività di studio e lavorative (27,4%), seguite da quelle che concernono le relazioni familiari (18,4%) e la vita di coppia (10,8%).

Tra gli obiettivi indicati in prima posizione, quelli maggiormente espressi concernono le attività lavorative e di studio (26,3%), le relazioni familiari (24,2%), la salute (10,8%) e la ricerca di equilibrio personale (10,8%). Al contrario, tra gli obiettivi espressi con minor frequenza troviamo gli obiettivi relativi alle attività di svago (1,7%), alla creazione di nuovi legami amicali e al mantenimento delle proprie amicizie (1,3%) e degli obiettivi poco ricorrenti che sono stati inclusi nella categoria “Altro” (0,8%). Per quanto riguarda gli obiettivi citati in seconda posizione, invece, la categoria con la frequenza più elevata è nuovamente quella relativa agli obiettivi di “Studio/Lavoro” (33,6%), seguita da quelle relative al perseguimento di obiettivi nella vita di coppia (15,1%) e familiare (13,4%). Nella posizione intermedia, quindi, la categoria “Studio/Lavoro” risulta ancora quella

scelta più frequentemente (22,1%), seguita dalle categorie “Famiglia” (16,3%) e “Beni materiali” (11,7%). In penultima posizione in ordine di importanza, invece, gli obiettivi maggiormente espressi sono quelli relativi al tempo libero (20,1%), all’acquisizione di beni materiali (13,2%), alle relazioni familiari (12,7%) e col partner (12,7%). Tra gli obiettivi ritenuti meno importanti dai partecipanti, infine, quelli relativi al tempo libero (27,4%), all’ottenimento di beni materiali (15,4%) e attività lavorative e di studio (10,3%) riportano le frequenze maggiori.

3.2. Individuazione di tipologie di individui caratterizzati dal perseguimento di obiettivi differenti

Prendendo in considerazione il primo obiettivo dichiarato in ordine di importanza da ogni partecipante, sono state individuate tipologie di individui caratterizzati dal perseguimento di obiettivi simili tra loro. In questa fase si è stabilito di accorpare gli obiettivi relativi alla vita di coppia, alla vita familiare, all’amicizia e alle relazioni interpersonali in un’ulteriore categoria denominata “Relazioni interpersonali”. Inoltre, gli obiettivi di “Automiglioramento” e di “Ricerca di equilibrio” sono stati aggregati in un’unica categoria denominata “Automiglioramento e equilibrio personale”. Gli individui sono stati assegnati a una specifica tipologia in base all’obiettivo da loro ritenuto più importante. Sono state così identificate 4 tipologie di individui. Fanno parte della prima tipologia 89 soggetti che hanno posto in prima posizione un obiettivo di tipo relazionale, cioè un obiettivo inerente l’ambito familiare, la vita di coppia, le relazioni interpersonali e amicali. Questa prima tipologia è composta da 40 donne e 49 uomini con un’età media di 36,35 anni (d.s. = 9,97). Gli individui appartenenti alla seconda tipologia, invece, dichiarano in prima posizione obiettivi in ambito lavorativo e di studio. Sono 34 donne e 24 uomini con un’età media di 25,65 anni (d.s. = 7,39). Alla terza tipologia individuata appartengono 12 uomini e 4 donne che hanno individuato come più rilevante un obiettivo di acquisizione di beni materiali (età media = 39,81 anni; d.s. = 9,58). Infine, fanno parte della quarta tipologia 40 soggetti, 22 donne e 18 uomini, che perseguono principalmente obiettivi di automiglioramento e di ricerca di equilibrio personale (età media = 30,26 anni; d.s. = 9,24).

3.3. Confronto tra tipologie rispetto alla soddisfazione di vita e agli aspetti considerati nella sua valutazione

Dal momento che solo 16 soggetti hanno dichiarato come più rilevante un obiettivo di acquisizione di beni materiali, questa tipologia è stata esclusa dall’analisi della varianza univariata (ANOVA) utilizzata per confrontare i livelli di soddisfazione di vita delle varie tipologie individuate. L’ANOVA univariata è stata seguita da un confronto multiplo *post hoc* di Tukey. I risultati delle analisi evidenziano

differenze significative nei livelli di soddisfazione di vita per le 3 tipologie analizzate ($F_{(2,189)} = 5,67^{**}$; Eta quadro (η^2) = 0,05). Gli individui che dichiarano come più rilevante un obiettivo di tipo relazionale, infatti, ottengono i livelli più elevati di soddisfazione di vita ($M = 5,15$; d.s. = 1,03), seguiti da chi esprime in prima posizione in ordine di rilevanza un obiettivo inerente le proprie attività di studio e lavoro ($M = 4,65$; d.s. = 1,17). Gli individui che dichiarano come più rilevante un obiettivo di automiglioramento e di ricerca di equilibrio, infine, ottengono i livelli minori di soddisfazione di vita ($M = 4,55$; d.s. = 1,15). Tuttavia, i risultati del confronto multiplo a coppie *post hoc* di Tukey evidenziano che le sole differenze statisticamente significative sono quelle nei livelli di soddisfazione di vita ottenuti dai soggetti che perseguono obiettivi di tipo relazionale rispetto ad entrambe le altre due tipologie di individui.

Infine, per valutare in quale misura le aree di vita ritenute particolarmente rilevanti nella valutazione della soddisfazione di vita riflettano gli obiettivi perseguiti, separatamente per le 4 tipologie individuate, sono state analizzate le distribuzioni delle risposte inerenti gli aspetti e i contenuti considerati nel rispondere alla *Satisfaction with Life Scale*.

TABELLA 3

Esempi e distribuzioni sul totale dei partecipanti relativi alle categorie di aspetti e contenuti rilevanti per la valutazione della soddisfazione di vita

Categorie	Esempi	Percentuale
Famiglia	“Ho una bella famiglia”, “Il mio ruolo in famiglia”, “Rapporto con genitori”	19,7
Partner	“Fidanzato”, “Relazione partner”, “Ex ragazzo”	10,1
Lavoro/Studio	“Università”, “Successi scolastici”, “Lavoro”	24,5
Beni materiali	“Disponibilità economica”, “Tenore di vita”, “Acquisto casa”	2,5
Salute	“Salute fisica e mentale”, “Visite mediche”	2,3
Caratteristiche personali	“Capacità”, “Senso pratico”, “Intelligenza”	10,3
Tempo libero	“Attività sportive”, “Viaggi”, “Sport”	3,0
Realizzazione e progetti personali	“Ciò che ho realizzato”, “Progetti”, “Realizzazione dei miei sogni”	5,1
Amicizia	“Amici”, “Amici che mi dimostrano il loro affetto”, “Ho molti amici”	7,8
Relazioni interpersonali	“Rapporti con altri”, “Socialità”, “Persone che mi circondano”	8,5
Altro	“Vita quotidiana”, “Fede condivisa”, “Eventi improvvisi”	6,2
		100

Nota: in corsivo le percentuali più e meno elevate.

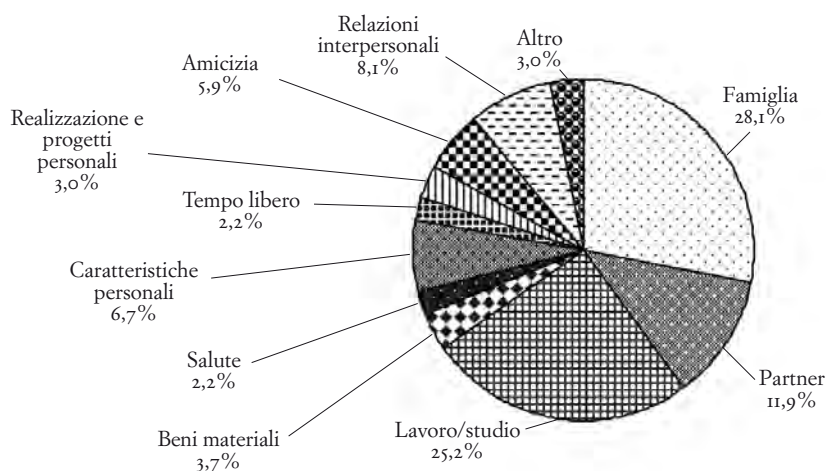
Gli aspetti e i contenuti cui i partecipanti hanno fatto riferimento nella valutazione della loro soddisfazione di vita, dopo la definizione di alcune categorie individuate concordemente da due giudici indipendenti che hanno letto e valutato la totalità delle risposte fornite, sono stati categorizzati in 11 categorie: “Famiglia”, “Partner”, “Lavoro/Studio”, “Beni materiali”, “Salute”, “Caratteristiche personali”, “Tempo libero”, “Realizzazione e progetti personali”, “Amicizia”, “Relazioni interpersonali” e “Altro”. In TAB. 3 sono riportati alcuni esempi per ciascuna delle 11 categorie rilevate e le relative distribuzioni rispetto al totale delle risposte dei 240 partecipanti. Questi hanno espresso un totale di 436 aspetti ritenuti da loro rilevanti per la valutazione della loro soddisfazione di vita: ogni partecipante, infatti, era libero di riportare più di un contenuto.

Come si può osservare in TAB. 3, i partecipanti, nel rispondere alle domande della *Satisfaction with Life Scale*, hanno fatto riferimento principalmente ad aspetti e contenuti relativi allo studio e al lavoro (24,5%) e alla vita familiare (19,7%). Inoltre, gli aspetti relativi ai beni materiali (2,5%) e alla salute (2,3%) sono quelli meno presi in considerazione.

La FIG. 1 riporta le frequenze con cui sono state citate le 11 categorie dai soggetti appartenenti alla prima tipologia di individui, che hanno dichiarato in prima posizione in ordine di rilevanza un obiettivo in ambito relazionale. Come si può osservare, questi individui fanno riferimento principalmente ad aspetti relativi alla loro vita familiare (28,1%) e ad aspetti inerenti le attività lavorative e di studio (25,2%).

FIGURA 1

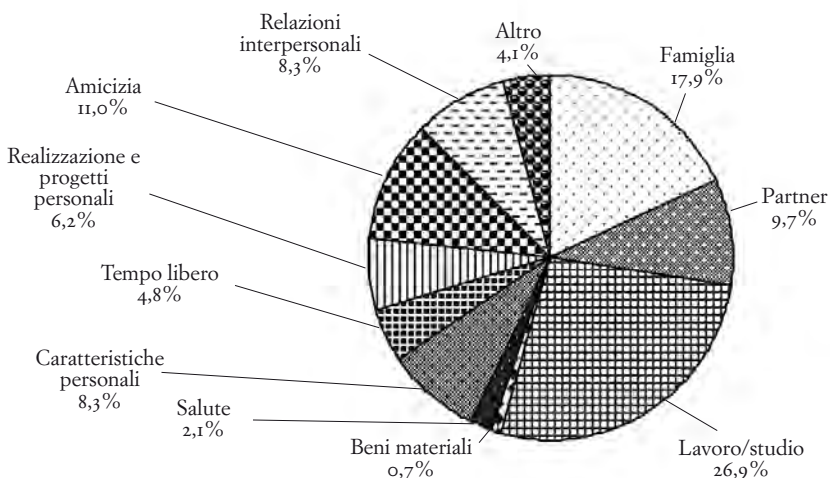
Distribuzioni delle categorie di aspetti e contenuti rilevanti per la valutazione della soddisfazione di vita relativi alla prima tipologia di individui (obiettivi di tipo relazionale)



Come si può notare in FIG. 2, gli individui che hanno dichiarato come più rilevante un obiettivo inerente l'attività lavorativa e di studio, invece, riportano di aver fatto riferimento principalmente ad aspetti riguardanti il lavoro e lo studio (26,9%) e in maniera minore a contenuti ed aspetti riguardanti la vita familiare (17,9%).

FIGURA 2

Distribuzioni delle categorie di aspetti e contenuti rilevanti per la valutazione della soddisfazione di vita relativi alla seconda tipologia di individui (obiettivi in ambito lavorativo e di studio)



In maniera simile, anche gli individui che hanno espresso come più rilevante un obiettivo di acquisizione di beni materiali dichiarano che, nel rispondere alle domande per la valutazione della soddisfazione di vita, hanno fatto riferimento principalmente ad aspetti riguardanti il lavoro e lo studio (23,3%) e la vita familiare (16,7%). Questi soggetti, inoltre, dichiarano di avere preso in considerazione anche aspetti relativi al controllo e al possesso di risorse e beni materiali (10,0%) in maniera più elevata rispetto alle altre categorie (FIG. 3).

Infine, come si può osservare in FIG. 4, gli individui che hanno dichiarato in prima posizione un obiettivo di miglioramento personale e di ricerca di equilibrio hanno fatto riferimento principalmente ad aspetti inerenti le loro caratteristiche personali (22,7%) e le loro attività lavorative e di studio (18,2%).

FIGURA 3

Distribuzioni delle categorie di aspetti e contenuti rilevanti per la valutazione della soddisfazione di vita relativi alla terza tipologia di individui (obiettivi di acquisizione di beni materiali)

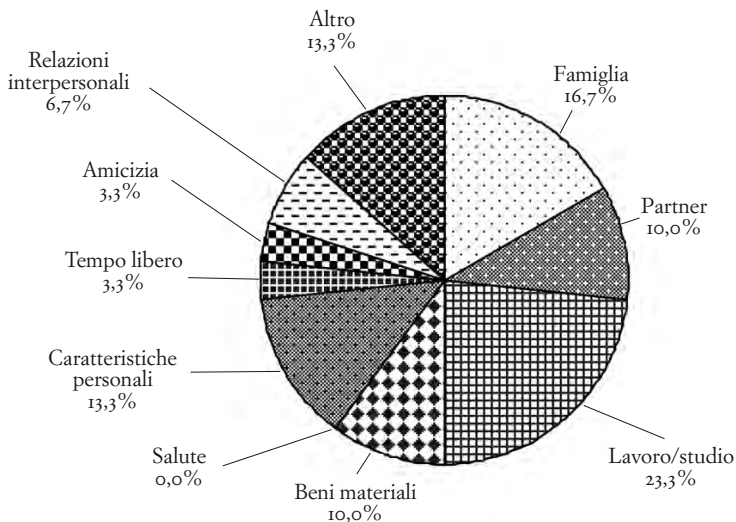
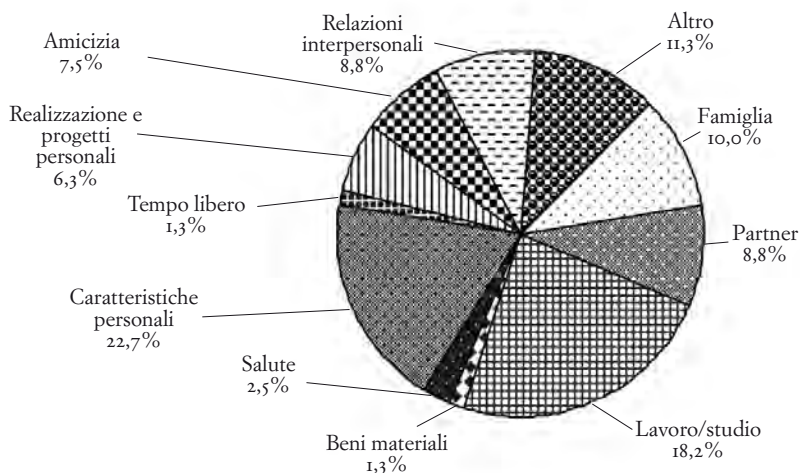


FIGURA 4

Distribuzioni delle categorie di aspetti e contenuti rilevanti per la valutazione della soddisfazione di vita relativi alla quarta tipologia di individui (obiettivi di automiglioramento e di ricerca di equilibrio personale)



Discussioni e conclusioni

Nel presente contributo sono stati indagati gli obiettivi di vita maggiormente valorizzati. I risultati mostrano come ci siano differenze notevoli negli obiettivi che le persone riportano di prefiggersi e di perseguire. Sono state, infatti, identificate ben 11 categorie di obiettivi molto diversificate tra loro. Nonostante tale diversità alcuni obiettivi ricorrono più di altri. Analizzando la distribuzione delle categorie di obiettivi individuate, si può notare come ricorrano in misura maggiore quelle relative alle attività lavorative e di studio, alla vita familiare e alle attività di svago. Inoltre, confrontando gli obiettivi indicati nelle prime tre posizioni, ovvero quelli più importanti, con la totalità degli obiettivi è stata osservata una differente distribuzione; le categorie “Lavoro/Studio”, “Famiglia” e “Partner”, infatti, risultano molto più concentrate nei primi tre obiettivi, mentre “Attività di svago” è più frequentemente citata come quarto o quinto obiettivo. Gli obiettivi in ambito lavorativo e formativo, familiare e di coppia, quindi, si dimostrano quelli maggiormente perseguiti e valutati come più importanti dal gruppo di giovani adulti che hanno partecipato a questo studio.

I diversi obiettivi dichiarati hanno consentito l'individuazione di differenti tipologie di persone. Le tipologie di individui, in particolare, si differenziano per l'importanza attribuita ad obiettivi in ambiti specifici: relazionale, lavorativo e formativo, acquisizione di beni materiali e, infine, ricerca di equilibrio personale e automiglioramento. In linea con la nostra ipotesi di una maggiore associazione tra obiettivi relativi alla ricerca di intimità e benessere individuale, le persone che hanno dichiarato in prima posizione in ordine di rilevanza obiettivi di tipo relazionale riportano livelli più alti di soddisfazione di vita rispetto a chi ha dichiarato come più importanti obiettivi di ricerca di equilibrio personale o inerenti la carriera formativa e lavorativa. Questi risultati confermano quanto sostenuto da Emmons (2005) in merito al legame tra la ricerca di intimità e di generatività e i vari aspetti del benessere e quanto riportato da altri studi che hanno evidenziato come gli obiettivi di tipo relazionale, ovvero riferiti al partner o alla famiglia, siano, rispetto a quelli inerenti lo studio e il lavoro o l'autorealizzazione, quelli maggiormente capaci di promuovere elevati livelli di soddisfazione di vita delle persone (Kasser, Ryan, 1996). È importante sottolineare come le persone contraddistinte dal perseguimento di obiettivi in ambito formativo e lavorativo, che ottengono bassi livelli di soddisfazione di vita, rappresentano il segmento più giovane dei partecipanti alla ricerca. Si può supporre che questi individui, con un'età di circa 25 anni, siano alle prese con la fine dei programmi di formazione o impegnati con le prime esperienze lavorative e siano quindi maggiormente orientati al perseguimento di obiettivi in tali ambiti. I bassi livelli di soddisfazione di vita ottenuti da queste persone possono non essere semplicemente dovuti al perseguimento di tali tipi di obiet-

tivi, ma a caratteristiche e situazioni specifiche della loro giovane età. Molte ricerche recenti sottolineano come la soddisfazione di vita possa aumentare nel corso degli anni, in quanto col passare del tempo le persone vedono realizzarsi molti dei loro obiettivi di vita e vivono solitamente una situazione più stabile e sicura rispetto ai più giovani (Charles, Reynolds, Gatz, 2001; Diener, Suh, 1998). Possibili sviluppi futuri della presente ricerca potrebbero orientarsi ad indagare il ruolo differente del perseguimento e del raggiungimento di obiettivi rispetto alla soddisfazione di vita.

Infine, in relazione agli aspetti cui le tipologie di individui hanno fatto riferimento nel rispondere alle domande della *Satisfaction with Life Scale*, risulta in parte confermata l'ipotesi della concordanza tra questi contenuti e gli obiettivi perseguiti. Per le persone che assegnano principalmente rilevanza al perseguimento di obiettivi in ambito relazionale assumono notevole importanza, nel fornire un giudizio riguardo alla propria soddisfazione di vita, gli aspetti relativi alla vita familiare. Similmente, gli aspetti relativi all'attività lavorativa e di studio sono più rilevanti per coloro che hanno dichiarato come più importante un obiettivo di crescita professionale e di formazione. Le persone che, invece, hanno espresso in prima posizione in ordine di rilevanza un obiettivo di miglioramento personale danno una valutazione della propria soddisfazione di vita attribuendo importanza ad aspetti quali le caratteristiche personali e la realizzazione dei propri progetti in ambito lavorativo e accademico. Tuttavia, considerando i contenuti presi in considerazione dalle persone che perseguono prevalentemente obiettivi di acquisizione di beni materiali, non emerge la medesima concordanza tra obiettivi di vita e aspetti considerati per formulare il giudizio relativo alla propria soddisfazione di vita. Queste persone, infatti, dichiarano di aver considerato maggiormente aspetti relativi alle loro relazioni familiari e alle loro attività lavorative e di studio. Nonostante l'importanza attribuita a questi aspetti, gli appartenenti a questo gruppo considerano in misura maggiore, rispetto agli individui degli altri gruppi, il controllo e il possesso di risorse e beni materiali. È importante sottolineare come le tipologie di individui siano state individuate esclusivamente prendendo in considerazione l'obiettivo considerato più importante, senza considerare i possibili elementi di contrasto o facilitazione dovuti al contemporaneo perseguimento degli ulteriori obiettivi dichiarati. Ad esempio, perseguire e raggiungere obiettivi in ambito formativo e lavorativo può facilitare l'acquisizione di risorse materiali grazie alla possibilità di conquistare posizioni lavorative di prestigio. Il non aver considerato questi possibili effetti di facilitazione o di ostacolo tra i diversi obiettivi perseguiti dagli individui costituisce un limite del presente contributo, cui dedicare attenzione e approfondimento in studi futuri.

Ulteriori possibili approfondimenti da affrontare in sviluppi futuri della presente ricerca riguardano la rilevazione della processualità propria del perseguire obiettivi di vita, così come la loro collocazione in specifiche fasi evolutive della

persona. L'importanza attribuita a particolari obiettivi di vita, infatti, può essere peculiare di specifiche fasi di vita: gli obiettivi possono rispecchiare compiti evolutivi assai eterogenei e strettamente connessi alle età e ai contesti socio-culturali di appartenenza.

La considerazione di questi fattori in ricerche future potrà certamente contribuire ulteriormente a capire in quale misura determinati obiettivi e le diverse fasi e strategie della loro realizzazione promuovono o ostacolano il benessere individuale.

Riferimenti bibliografici

- Brunstein J. C. (1993), Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5, pp. 1061-70.
- Charles S. T., Reynolds C. A., Gatz M. (2001), Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, pp. 136-51.
- Cross S., Markus H. (1991), Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 4, pp. 230-55.
- Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. (1985), The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, pp. 71-5.
- Diener E., Suh M. E. (1998), Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, pp. 304-24.
- Emmons R. A. (2003), Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes, J. Haidt (eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association, Washington, pp. 105-28.
- Id. (2005), Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61, 4, pp. 731-45.
- Emmons R. A., Cheung C., Tehrani K. (1998), Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research. Special Issue: Validity Theory and the Methods used in Validation: Perspectives from Social and Behavioral Sciences*, 45, 1-3, pp. 391-422.
- Fava G. A. (1999), Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 4, pp. 171-9.
- Frisch M. B. (1998), Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 1, pp. 19-40.
- Harlow R. E., Cantor N. (1996), Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 6, pp. 1235-49.
- Kasser T., Ryan R. M. (1996), Further examining the American Dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, pp. 280-7.
- Klausner E. J., Clarkin J. F., Spielman L., Pupo C., Abrams R., Alexopoulos G. S. (1998), Late-life depression and functional disability: The role of goal-focused group psychotherapy. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13, 10, pp. 707-16.
- Locke E. A. (2002), Setting goals for life and happiness. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, New York, pp. 299-312.

- Oishi S., Diener E., Suh E., Lucas R. E. (1999), Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 1, pp. 157-84.
- Riediger M., Freund A. M. (2004), Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 12, pp. 1511-23.
- Stark R. (2002), Physiology and faith: Addressing the universal gender difference in religious commitment. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, pp. 495-507.
- Wong P. T. P. (1998), Meaning-centered counseling. In P. T. P. Wong, P. S. Fry (eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah (NJ), pp. 395-435.

Abstract

Several studies have underlined the importance of the pursuit and achievement of high relevant goals in the analysis of factors promoting individual well-being and life satisfaction (Brunstein, 1993; Emmons, 2003). The present study, involving 240 Italian adults, investigated the relationships between life satisfaction and important life goals. Various types of people have been identified on the basis of their life-goals; they were then compared considering their life satisfaction. Furthermore, we analyzed how life aspects that are considered in the evaluation of life satisfaction reflects personal goals. More frequently declared life goals concerned job and study, household and amusement activities. The pursuit of “relational” life-goals (e.g. goals regarding couple’s life, family life, friendship and interpersonal relationships) promoted higher life satisfaction. Life’s aspects that are considered in the evaluation of life satisfaction largely reflected individual life goals.

Key words: *personal goals, life satisfaction, types of people.*

Articolo ricevuto nell'ottobre 2009, revisione dell'aprile 2011.

Le richieste di estratti vanno indirizzate a Dario Monzani, Università degli Studi di Milano-Bicocca, Dipartimento di Scienze umane per la formazione “Riccardo Massa”, piazza dell’Ateneo Nuovo 1, 20126 Milano; e-mail: d.monzani1@campus.unimib.it.