**Занятие 19**

**Тема: Целеполагание и зависимость**

**1. Цели и мотивы.**

В желаниях зависимого преобладают хотения, устроенные по принципу «все, сразу, само». Взрослый человек пользуется целями.

*Цель – это реальный результат, к которому стремиться человек в своих действиях.*

При постановке целей часто путают цели и мотивы, и вместо целей берут мотивы. Цель реально достижима, мотив – что возможно получу при достижении (не зависит напрямую от человека). Цель – то, что нужно сделать, мотив – то, что хочется получить. Достижение цели только повышает вероятность получения мотива, но не делает его 100%. Цель – это то, что направляет, мотив – это то, что вдохновляет.

Мотив – зачем я это хочу достигнуть? Цель – что я стремлюсь достигнуть? План – как я это собираюсь достигнуть?

Пример различия цели и мотива: если я хорошо сделаю работу, то возможно получу вознаграждение. Цель – хорошо сделать работу (то, что реально могу достигнуть). Мотив – вознаграждение (то чего хочется, но зависит уже не от меня, а только возможно получу по итогу достижения цели).

**2. Дальние, средние и ближние цели.**

*Дальние цели (ориентиры):*

* Это цели на годы.
* Это «визуализированная мечта», ставятся по принципу наибольшей желанности, они должны вдохновлять. Дальние цели и мотивы совпадают. Дальняя цель отличает от мечты тем, что мечта это то, о чем просто мечтают, а к цели стремятся.
* Ставятся по принципу амбициозности и недостижимости (как можно более высокие и глобальные), их еще называют ориентирами – это то, на достижение чего человек ориентируется в жизни, но вряд ли когда то достигнет, но ничто не мешает к ним стремиться;
* Они не должны быть конкретны и подробны, главное – их чувственная наполненность.

*Средние цели:*

* Это цели на день, неделю, месяцы до года.
* Являются ступеньками по достижению дальней цели.
* Если дальние цели нужно завышать, то средние цели нужно занижать, ставить их чуть ниже реально возможного.
* Достижимые. Можно построить реальный исполнимый план по их достижению, который можно будет осуществить с вероятностью не менее 50%. Средняя цель всегда ставится вместе с планом ее достижения.
* Измеримые, конкретные. Эти цели можно конкретно описать, измерить, выразить в числах. Если ставится психологическая цель, то нужно задавать себе вопросы «как я точно пойму, что цель достигнута» или «как конкретно изменится мое поведение при достижении этой цели».
* Четко определены во времени (за сколько я ее достигну).

*Ближние цели (ситуационные):*

* Это цели на одну ситуацию (результат к которому хочу привести ситуацию).
* Абсолютно реальные – вероятность их достижения не менее 80%.
* Построены по принципу полезности (какую пользу принесут мне и другим).
* Я-зависимы. Зависят только «от меня»: «я достигну того что Я, у меня, меня и т.д.». Не зависят от других (в цели нет «мы, они, ситуация и т.д.»).
* Абсолютно четко можно описать, как я собираюсь ее достигнуть.
* Их достижение не вызывает напряжения, истощения, высоких усилий. Ближние цели не оправдывают средства.

У зрелой личности ближние цели подчиняются средним целям, а те соподчиняются дальним целям.

**3. Самоэффективность и ожидания.**

Ожидания – насколько человек ожидает хорошего результата. При высоких ожиданиях человек не готов к негативному результату, при низких ожиданиях человек готов к провалу.

Самоэффективность – насколько человек стремиться к достижению цели, насколько он готов ее достигать.

Высокие ожидания и низкая самоэффективность – человек не готов к провалам и не готов достигать цели. Основные чувства – депрессия.

Высокие ожидания и высокая самоэффективность – человек не готов к провалам, но готов достигать цель. Основные чувства – тревога.

Низкие ожидания и низкая самоэффективность – человек готов к провалам, но не готов достигать цель. Основные чувства – апатия, скука.

Низкие ожидания и высокая самоэффективность – человек готов достигать цель, но при этом готов к неудачам. Основные чувства – уверенность и энтузиазм. Здоровая позиция – стремлюсь к лучшему, но готов к худшему.

Понизить ожидания можно учитывая возможный негативный результат и строя запасные планы на этот случай.

Повысить самоэффективность можно строя реальные планы достижения желаемого.

**4. Целеполагание и зависимость.**

*Дальние цели*. Зависимые не переводят свои мечты в дальние цели, то есть склонны просто фантазировать и мечтать, чем стремиться. Это приводит к отсутствию смысла в жизни, устремлений и к чувствам скуки, апатии, тревоги. Тогда зависимый от этих чувств «*убегает в здесь и сейчас*» (жизнь без будущего, только сегодня), или убегает в употребление. Уже на втором этапе выздоровления (от 3-х месяцев) следует учиться ставить себе дальние цели.

*Средние цели*. Зависимые или не ставят себе средние цели, или ставят их чересчур завышенными. Чересчур завышенные средние и нереальные планы приводят к неудачам, разочарованиям, чувству вины и вообще к отказу от средних целей. Учиться ставить средние цели следует с планирования и анализа дня и недели. Это следует делать уже в начале выздоровления, а на втором этапе переходить к планированию на месяц, полгода и год.

*Ситуационные цели*. 1.) Зависимый ставит не зависимые от себя цели (изменить других, ситуацию). Это приводит к неудачам и к чувствам злости, обиды, раздражения. Следует учиться ставить я-зависимые цели. 2.) Зависимый ставит идеальные («то, что должен достигнут в идеале»), а не реальные цели («то, что могу сделать сейчас в реальной обстановке»). Это приводит к постоянному напряжению, перфекционизму, и при провалах к чувству стыда, неполноценности. Следует учиться ставить простые реальные цели – то, что могу сделать сейчас без лишнего напряжения.

**Д/З**

1. Опишите три своих главные мечты в жизни. Переведите их в дальние цели. На этих примерах как вы можете описать разницу между мечтой и дальней целью?
2. Приведите пять примеров различий между мотивами и целями.