

# PL 72: CÍLE PŘIBLÍŽENÍ A CÍLE ZABRÁNĚNÍ

## **Cíle přiblížení:**

Většinou se týkají osvojení nějaké dovednosti, zlepšování této dovednosti nebo osvojení nějaké situace (tedy dosažení určité situace apod.).

Pro dosažení velkého cíle je vhodné si klást drobné cíle směřující k velkému cíli. Při dosažení každého menšího cíle se motivace díky úspěchu zvyšuje.

Pozornost se zaměřuje na úspěchy. Díky tomu se pravděpodobně vytvoří pozitivní vzpomínky a myšlenky.

Člověk se věnuje hlavně plánování a realizaci činů, které ho přibližují k cíli. To s sebou nese méně stresu než práce s cíli zabránění.

## **Cíle zabránění:**

Mají zabránit určitému chování nebo určité situaci.

Pokud nelze takové situaci nebo takovému chování zabránit, vnímá se to velmi negativně.

Pozornost se zaměřuje více na selhání než na úspěch. Převažují negativní vzpomínky na selhání a neúspěchy.

Cílů zabránění se dosahuje hůře, protože je možné, že některé události nebo některému stavu zabránit nelze.

Člověk stále přemýšlí o možných nebezpečích – zkoumá všechny druhy potenciálních hrozeb. Pravděpodobnost značného psychického vyčerpání je vysoká.

**Diskuse ve skupině** – diskutujte o tom, do jaké míry se následující body týkají cíle „vetřelců“:

- O co jde: o zlepšení nějaké dovednosti nebo o dosažení určité situace?
- Lze cíle dosáhnout různými způsoby?
- Sledují se především úspěchy, nebo spíše neúspěchy?

Nyní se všech ještě jednou zeptejte, jak se cítili, když měli hrát roli „útočníka“, tedy sledovat cíl přiblížení

Co jsou cíle? Cíle jsou kýžené stavy nebo situace, kterých chce člověk dosáhnout nebo kterým chce zabránit. Při plánování osobních cílů jsou určité formulace lepší než jiné.

Cíle se dají formulovat buď jako cíle přiblížení – tedy něco, čeho by chtěl člověk *dosáhnout*, nebo jako cíle zabránění – tedy něco, čemu by chtěl člověk *zabránit*.

Dejte skupině několik příkladů pro objasnění rozdílu mezi cíli přiblížení a cíli zabránění. Například:

zůstat zdravý	místo	neonemocnět
být opatrný řidič	místo	vyhnout se dopravní nehodě
hrát fotbal	místo	nenudit se
žít společenským životem	místo	nebýt osamělý

Pracujte ve skupině s těmito otázkami:

- Jakého typu cílů se snadněji dosáhne? Proč?
- Jaký typ osobnosti budete, když budete mít v první řadě cíle přiblížení?
- Jaký typ osobnosti budete, když budete mít v první řadě cíle zabránění?

U cílů přiblížení je pozornost zaměřena na:

- úspěch
- zlepšení dovedností
- udržení výkonu
- motivaci k výkonu
- drobné krůčky vedoucí k úspěchu
- odpočinek je možný, protože většina energie je vložena do plánování a realizace záměrů, nikoliv do trvalého sledování, kontrolování a zabraňování

Cíle zabránění působí naopak takto:

- pozornost je věnována neúspěchu (kdy? / jak?)
- člověk je nastaven tak, aby zabraňoval určitému chování nebo určitým událostem
- selhání hrozí všude
- aby nedošlo k selhání, je nutné vše neustále sledovat a kontrolovat
- toto všechno vede ke stresu a napětí