

Я визначила за власну ціль компоненту психологічного благополуччя, а саме самоприйняття і проаналізувала її за критеріями SMART.

Чому така ціль? Я пройшла Оксфордського опитувальника щастя для вимірювання психологічного благополуччя і у мене в результаті вийшов середній показник і по відповідях я зрозуміла, що мені бракує прийняття самої себе. Досить часто я стурбована очікуваннями і оцінками інших, особливо якщо це близькі для мене люди і моє мислення і поведінка піддаються соціальному тиску, я це почала нещодавно усвідомлювати, проаналізувавши свої дії в колі друзів, родичів і просто товаришів.

На мою думку, постановка цілей по SMART хороший метод для отримання моєї мети, бо я трішки «наївний оптиміст», який очікує максимум від реальності і від того відбувається фрустрація та подекуди розбиті мрії. Моя ціль короткострокова, розрахована на місяць.

Абревіатура SMART включає в себе п'ять принципів: Specific (конкретна), Measurable (вимірنا), Achievable (досяжна), Realistic (реалістична) і Timed (певна за часом).

Так як моя мета це самоприйняття, то згідно першого принципу SMART, а саме **Specific**, що ціль повинна бути конкретною, я розбила її на підцілі, а саме:

- записати свої сильні сторони і працювати над ними, щоб застосувати їх на практиці та вдосконалити;
- вдосконалити свій емоційний інтелект;
- не приймати до уваги докори інших щодо мене, цінувати конструктивну критику і знати звідки вона береться;
- навчитися поважати себе і свій простір;
- забути про порівняння себе з іншими.

Технологія досягання цілей за правилом SMART передбачає контроль менеджером просування по цілі. Для цього вона повинна бути **Measurable**, тобто вимірна. Цифри повинні бути адекватно підібрані, так щоб в них був закладений сенс, тому я зробила наступні Smart цілі:

- написати 10 своїх сильних і слабких сторін;
- читати 25 сторінок наукової літератури про емоційний інтелект в день і аналізувати їх;
- кожного вечора писати свої добрі досягнення за день;

Achievable, тобто ціль має бути досяжна. Критерій досяжності означає, що мета вже під силу або знаходиться в зоні росту. У людини достатньо знань і навичок, щоб її досягти або буде потрібно трохи попрацювати над собою, щоб з

нею впоратися. Можна покроково уявити що потрібно зробити і кожен крок буде під силу. Я так і зробила:

- презентувати на парі доповідь і не питати потім думку інших щодо подачі матеріалу, якщо це не стосується саме аспекту навчання;
- говорити свою думку щодо різних ситуації навіть якщо вона протилежна загальним настроям;
- говорити друзям і родичам про свої потреби і настрій, щоб не очікували чогось через силу;
- приймати і хороші, і погані події в житті належним чином і не зациклюватися на них.

Критерій методу **SMART Relevant**, ціль – актуальна, вимагає аналізу питанням – «Чому я цього хочу?» Треба дослідити себе і свої цілі, бо часто їх є багато. Так як мета моя складна, бо це не матеріальна річ, а психологічне благополуччя, то я не впевнені, що хочу її переслідувати і тому поставила проміжну мету для експерименту. Пройшла частину шляху і подивилася, як воно – чи є охота далі прагнути її? І охота є, бо бачу результати. Постановкою цілей по SMART були:

- зрозуміти: чи актуальна проблема самоприйняття на цьому етапі життя;
- спробувати розмежовувати поради від настанов;
- не зациклюватися на критиці;
- говорити про дії, які образили тому, хто це зробив;
- один раз в тиждень ставити собі питання «Чому я цього хочу?» і давати на нього відповідь.

Time-bound, тобто ціль – обмежена терміном. У менеджменті це важливий критерій для кожної мети. В особистому житті зручніше ставити не поодинокі цілі з заданим терміном, а складати річний план. Смарт план на рік:

- прочитати 4 книги з саморозвитку;
- зробити фотосесію;
- поїхати в гори на відпочинок;

На мою думку, система SMART забезпечує чіткість при реалізації завдань, що дуже корисно як в особистому житті, так і в бізнесі. За допомогою неї я змогла викласти чіткий напрямок для виконання своїх завдань. Також це допомагає в плануванні і є неабияким засобом мотивації, бо перед мною поставлена велика мета, яка стала інструментом мотивації. Правильно сформульовані SMART цілі допоможуть краще реалізувати поставлені завдання, бо буде йти менше часу на виконання непродуктивних дій.