

קביעת מטרות

מטרות "סמארט"

תפקידך לעזור למטופל/ת לקבוע מטרה לתרגול שהינה מפורטת וניתנת להשגה באופן סביר.
מטרות צריכות להיות חכמות (SMART), כלומר:

ספציפיות

מדידות

אפשריות להשגה

רלוונטיות

תחומות בזמן

ספציפיות: ממטרות עלולות להיות מעורפלות או קשות למדידה. חשוב לקבוע מטרות שהינן בהירות ומדויקות. לדוגמא, מטרה מעורפלת תהיה 'להיות חטוב וספורטיבי', בעוד שמטרה בהירה ומדויקת תהיה 'אני אתאמן במכון הכושר המקומי במשך 30 דקות לפחות 3 פעמים בשבוע בשעה 7 בערב בימי שני וחמישי ובשעה 10 בבוקר ביום שבת'. על מנת לסייע למטופל שלך לקבוע את מטרותיו באופן ספציפי, אפשר לשאול אותו שאלות כמו: מה אתה מתכוון לעשות? איך אתה מתכוון לעשות זאת? איפה אתה מתכוון לבצע זאת? מתי אתה מתכוון לבצע זאת? עם מי אתה מתכוון לבצע את?

מדידות: יצירת מטרה ספציפית אומר שככל הנראה יהיה פשוט למדוד האם המטופל השיג אותה או לא. הדוגמא הנ"ל 'אני אתאמן במכון הכושר המקומי במשך 30 דקות לפחות 3 פעמים בשבוע בשעה 7 בערב בימי שני וחמישי ובשעה 10 בבוקר ביום שבת' הינה מדידה. המטופל יכול לתעד את מספר הפעמים שהגיע למכון בשבוע מסוים, וכן כמה זמן התאמן בכל פעם. יהיה קשה למדוד מטרה מעורפלת כמו 'להיות חטוב וספורטיבי'.

אפשריות להשגה: קבעו מטרות שהמטופל יכול להשיג. כישלון בהשגת מטרה עלול להשפיע באופן שלילי על המוטיבציה של המטופל לעבוד למען מטרותיו. יש חשיבות ביצירת מטרה ראשונית שהינה יחסית פשוטה להשגה על מנת לעוד את הביטחון העצמי של המטופל ולעודד אותו להמשיך הלאה. הזכירו למטופל שהתבססות על הצלחות קטנות היא הדרך הטובה ביותר להביא לשינוי התנהגותי.

רלוונטיות: האם המטופל מרגיש שהמטרה רלוונטית עבורו? סביר להניח שתעברו על נושא זה יחד במהלך המפגש הטיפולי. עם זאת, יש לוודא עם המטופל שהוא רואה קשר ברור בין מטרותיו לבין בריאותו או איך שהוא מרגיש, ושזו התנהגות שהוא רוצה לשנות.

תחומות בזמן: האם המטרה היא הדבר הנכון עבור המטופל להשיג בשלב זה? אם כן, קבעו מסגרת זמן שבה יש להשיג את המטרה. אם לא תקבעו תאריך יעד להשלמת המטרה, זה עלול להתמשך עוד ועוד מבלי שהמטופל ישיג זאת לעולם. לדוגמא, אם המפגש הטיפולי שלכם אמור להתבצע בעוד שבוע, מומלץ לשאוף שהמטרה תושג עד לאותו זמן. אם המטרה מצריכה מסגרת זמן ארוכה יותר, החליטו יחד האם יש מטרות-ביניים שאותן המטופל יכול להשיג בזמן עד למפגש הטיפולי הבא.