INFORMACE K PŘEDMĚTU

BKSC041 Sociologie
BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.
Mgr. Barbora Kóša

INFORMACE K PŘEDMĚTU

- NÁPLŇ: Užitečné poznatky ze sociální psychologie a příbuzných oblastí (pro vlastní rozvoj i pozdější praxi)
- Přednáška + diskuse na hodinách (zamyšlení, otázky ze života, aplikace)
- **Interaktivní osnova v IS** – materiály, zadání úkolů, odevzdávárny, odkazy

UKONČENÍ PŘEDMĚTU

PRO ZÍSKÁNÍ KOLOKVIA – nutno získat **alespoň 23 bodů**, z toho alespoň 3 body z každého z následujících:

1. **DOCHÁZKA** – max. 15 (14) bodů; počítají se i max. 3 řádně omluvené absence (omluvenka v ISu)

2. **DOMÁCÍ ÚKOLY** – max. 13 bodů; odevzdání reakce na zadané otázky (zamyšlení k tématu ze života jako úvod do následující přednášky) - možné psát v bodech, dodržujte však prosíme, základní zásady pravopisu (diakritika, interpunkce, spisovnost). Termín pondělí před přednáškou musí být dodržen! Odevzdání POUZE přes odkaz v interaktivní osnově – nikdy neposílejte vypracování emailem!

3. **ZÁVĚREČNÝ ELEKTRONICKÝ KVÍZ** – max. 10 bodů; požadovaný počet bodů je nutné naplnit ve dvou následujících pokusech, následně je možné dále používat pro vlastní ověření znalostí

Celkem lze získat 37-38 bodů. (Doporučujeme nespoléhat na kvíz – může být náročnější, než očekáváte!)

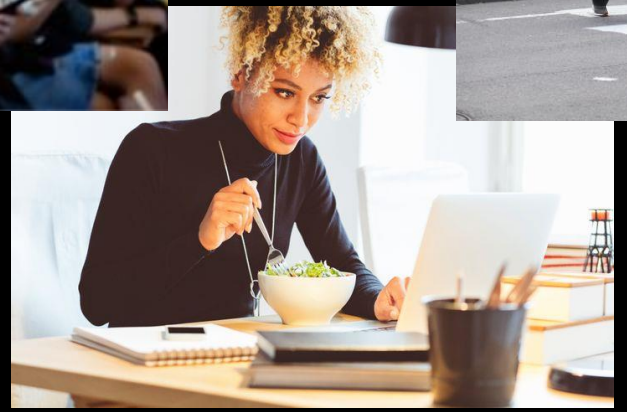
PŘEKÁŽKY VE ZMĚNĚ CHOVÁNÍ SOUVISEJÍCÍHO SE ZDRAVÍM

Proč je těžké začít dělat to, co považujeme / je považováno za správné

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ?

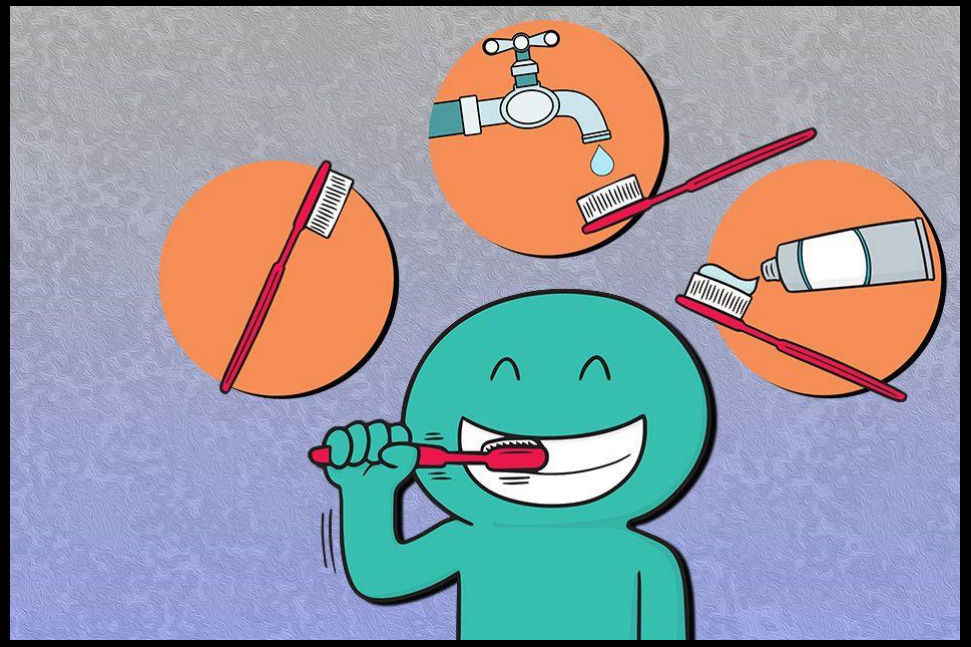
Proč se v běžném životě chováme „takovým nebo makovým“ způsobem?

Co nejvíce určuje, jak reagujeme na různé situace v životě?



CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

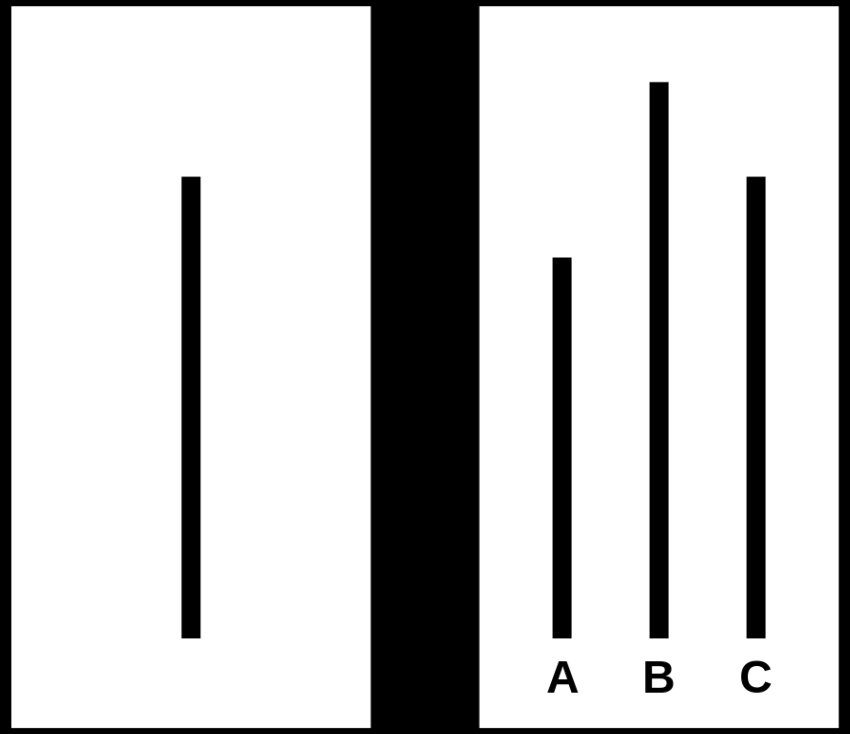
- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)



DŮSLEDKY ZVYKŮ

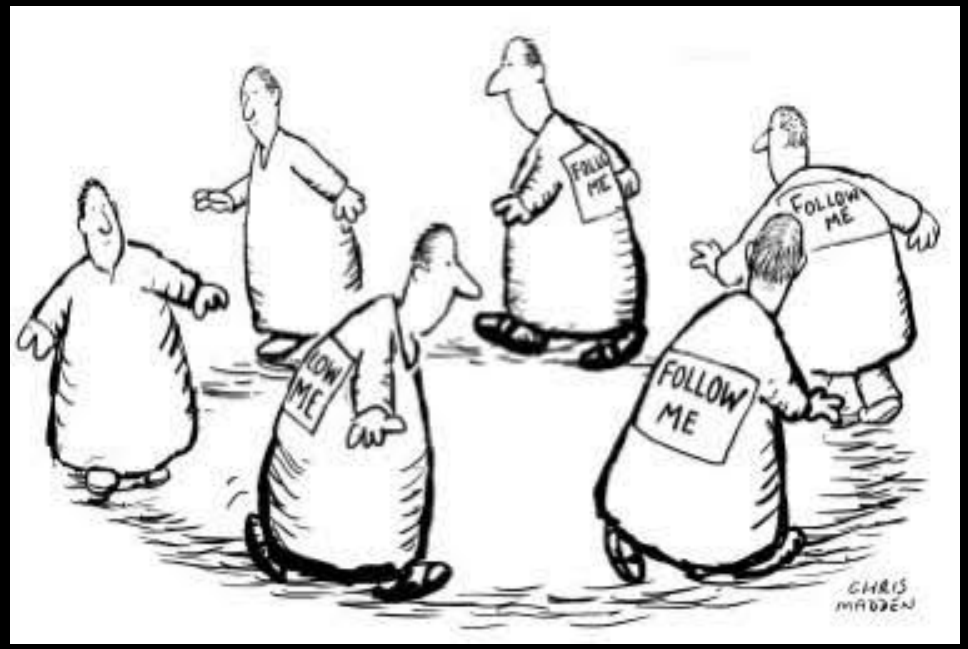
CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – proč?



CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)



CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Emoce – jaké například?**

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

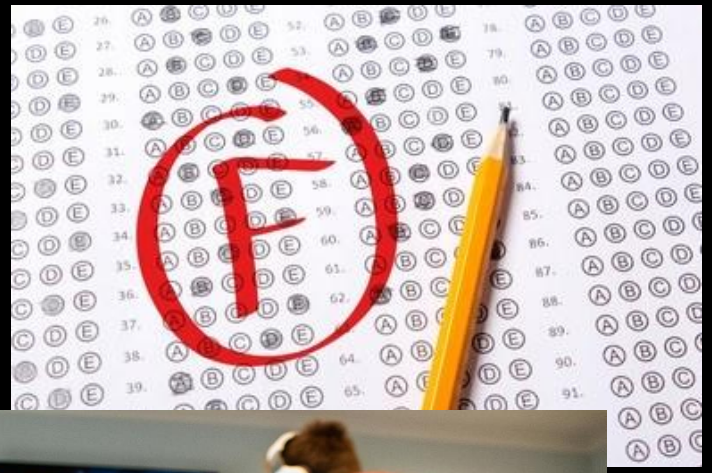
- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí
- **Strach a obavy z negativních důsledků** – mnoho činností je motivováno vidinou trestu nebo ztráty něčeho důležitého – životních jistot a pocitu bezpečí, příležitostí, důvěry a respektu ostatních, osobní reputace, sebeúcty, přízně blízkých, bezpečí a blahobytu sebe i rodiny, výhod a podílu na zisku v budoucnosti…

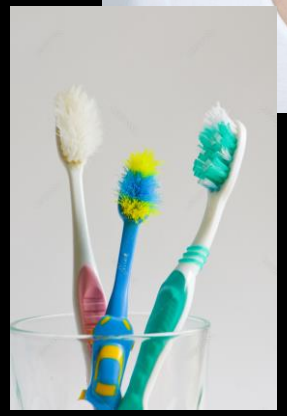
„Dělám tuto práci proto, že má smysl, nebo proto, že se bojím nespokojenosti šéfa…?“

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí
- **Strach a obavy z negativních důsledků** – mnoho činností je motivováno vidinou trestu nebo ztráty něčeho důležitého
- **Hněv** – klademe odpor, pokud cítíme, že nás někdo chce připravit o sociální postavení, svobodu nebo očekávanou odměnu

BOJÍME SE VŠECH NEPŘÍJEMNÝCH DŮSLEDKŮ STEJNĚ?





NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ…

Hlavní motivátory:

- Odměňující pocit
- Jistota
- Bezpečí
- Známé situace a předvídatelnost
- Vyhnutí se bolesti a nejistotě

Jak to tedy je s dlouhodobými osobními cíli? Na dlouhodobé cíle motivační a emoční procesy bezprostředně nereagují úplnou reakcí. Nutná je **sebe-regulace** jednání – schopnost naplánovat komplexní **jednání** směřující k cíli a motivovat se postupně v dílčích krocích.

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

PREVENCE

Zabránění nežádoucím důsledkům

INTERVENCE

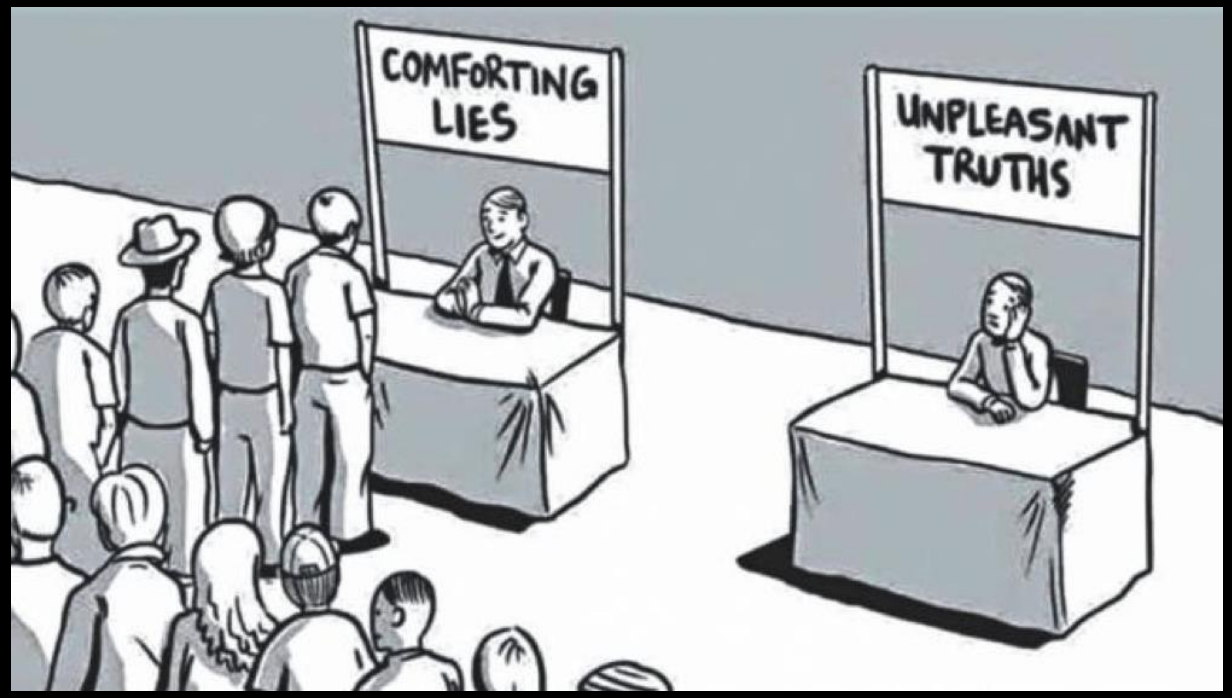
Zlepšení stávající situace (odstranění problémů a růst)

PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ…?

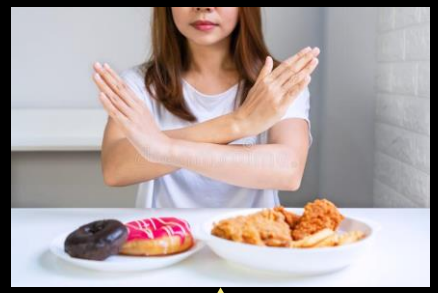
Žádné informace o progresu – prevence je účinná, když se ani po dlouhé době nic špatného nestane! Jak vím, že se mi něco nestalo kvůli prevenci? Nebo že to špatné, co se mi stalo, bylo kvůli zanedbání prevence?

PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ…?

- Tendence redukovat **kognitivní disonanci** – pokud je moje chování v rozporu s mými přesvědčeními, změním to, co je pro mne snadnější změnit
- **Konfirmační zkreslení** – hodnotím argumenty tak, aby vždy potvrzovaly to, v co věřím
- Zásadní role **důvěry** v informační autoritu a sociálních norem



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…



PREVENCE ← → INTERVENCE

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

„NEDĚLAT“
Omezit určité chování

PREVENCE

INTERVENCE

„DĚLAT“
Provozovat určité chování

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

„NEDĚLAT“

PREVENCE

INTERVENCE

„DĚLAT“

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

„NEDĚLAT“

KOMPLEXNÍ PROJEKT

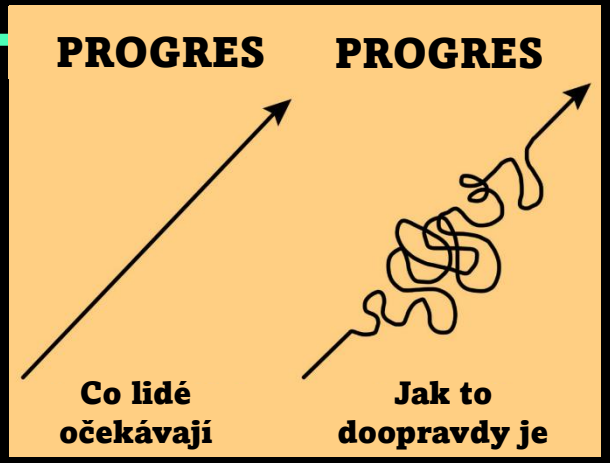
Plánování kroků, nelineární postup

PREVENCE

JEDNODUCHÉ ÚKONY

Opakování, návyky

„DĚLAT“



NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ…

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	Jednoduché	*Komplexní*	*Jednoduché*	*Komplexní*
PREVENCE	**1**	**2**	**3**	**4**
INTERVENCE	**5**	**6**	**7**	**8**

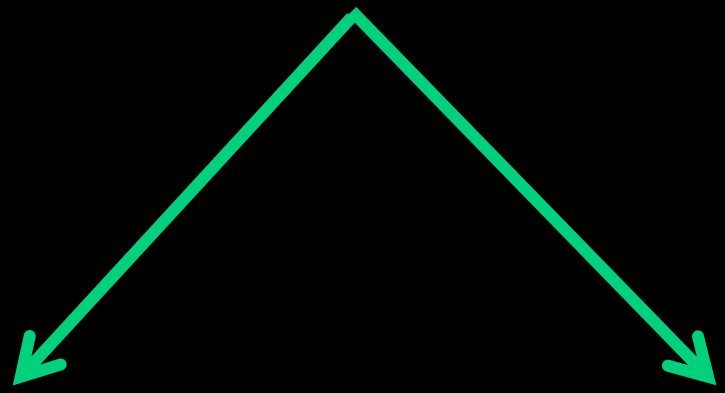
- Psaní závěrečné práce
- Spoření na důchod
- Čištění mezizubních prostor
- Pravidelně běhat
- Učení na zkoušku
- Omezit média před spaním

NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ: PŘÍKLADY, KTERÉ ALE NEPLATÍ NA 100 %...

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	Jednoduché	*Komplexní*	*Jednoduché*	*Komplexní*
PREVENCE	*Čištění mezizubních prostor*	*Zdravé stravování*	*Nesolit*	*Spoření na důchod*
INTERVENCE	*Pravidelně běhat*	*Psát závěrečnou práci*	*Omezit média před spaním*	*Nenechat se rozptylovat*

PRAVIDELNÉ ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Která cesta je lepší?



PODPOŘIT **NÁVYKY NAPODOBOVÁNÍ** – aby pacient přijal chování jako normální nebo nutné a příliš nad ním nepřemýšlel

PODNÍTIT **PŘEMÝŠLENÍ NAD DŮSLEDKY** a nechat pacienta, aby při změně chování uplatnil vlastní vůli a způsoby sebekontroly

NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ…

HLAVNÍ MOTIVÁTORY:

- ODMĚŇUJÍCÍ POCIT
- JISTOTA
- BEZPEČÍ
- ZNÁMÉ SITUACE A PŘEDVÍDATELNOST
- VYHNUTÍ SE BOLESTI A NEJISTOTĚ

NA DLOUHODOBÉ CÍLE MOTIVAČNÍ A EMOČNÍ PROCESY BEZPROSTŘEDNĚ NEREAGUJÍ ÚPLNOU REAKCÍ. NUTNÁ JE **SEBE-REGULACE** JEDNÁNÍ – SCHOPNOST NAPLÁNOVAT KOMPLEXNÍ **JEDNÁNÍ** SMĚŘUJÍCÍ K CÍLI A MOTIVOVAT SE POSTUPNĚ V DÍLČÍCH KROCÍCH.

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Když se zaseknu na jedné úrovni, mohu sklouznout níž a začít pochybovat...

Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzere je nutno nejen být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přestransformovat cíl do jednání! **Dosahovaní dlouhodobého cíle není reaktivní proces.**

„Já se v tom vůbec nevyznám... Asi to nedám...“

„Když to jednou neumím, proč se s tím stresovat? Nechám to na osud...“

Devalvace cíle pomocí kognitivních zkreslení (disonance, status quo, konfirmační zkreslení...)

TÉMATA PŘEDNÁŠEK

Identita a sebepojetí
Motivy a motivační procesy
Seberegulace
Emoce a jejich regulace
Postoje a postojová změna

Kritické a vědecké myšlení
Chyby kritického myšlení
Sociální kognice a percepce
Sociální vliv
Skupinová identita a stereotypy

DĚKUJI ZA POZORNOST!