

„JÁ“: UTVÁŘENÍ A ROLE SEBEPOJETÍ A AUTONOMNÍHO FUNGOVÁNÍ

BKSC041 Sociologie

BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU

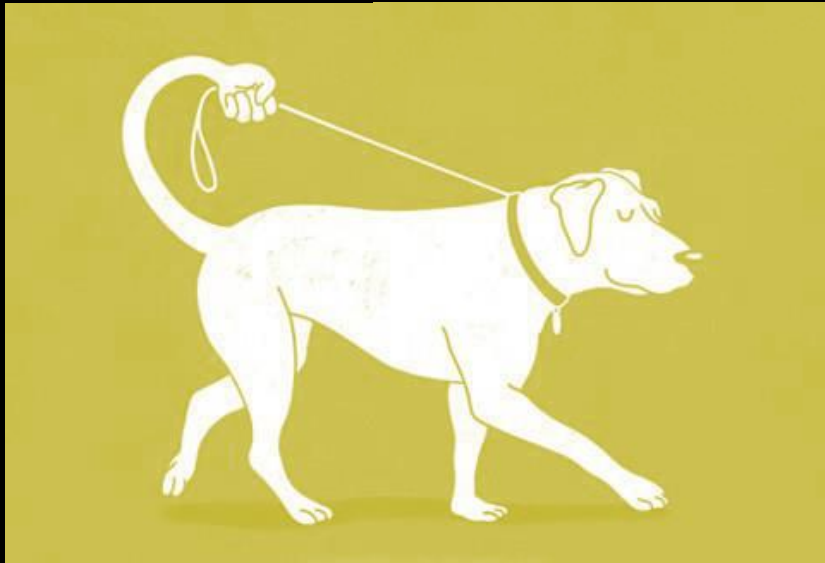
JE PRAVDA, ŽE TO,
KÝM SE UKAZUJEME
BÝT NAVENEK, NENÍ
TO, KÝM „SKUTEČNĚ“
JSME?

CO TO ZNAMENÁ?



JÁ (SELF)

Já jako aktivní činitel:
seberegulace



Kde se „já“ bere?

Já jako objekt reflexe:
sebepojetí



Kdo jsem?
Jaké role
zastávám?

Co umím?
Co můžu
ovlivnit?

Jakou
mám
hodnotu?

Proč jsou tyto faktory důležité?



© A. PATHDO C - STOCK.ADOBE.COM

POZITIVNÍ SEBEHODNOCENÍ – JAK DŮLEŽITÉ JE PRO DOBRÉ FUNGOVÁNÍ A DUŠEVNÍ POHODU?



Ať se děje, co se děje, jsem prostě úžasný, můj názor je hodnotný a všichni by mě měli mít rádi.



Pomáhá přímé slovní posílení pozitivního sebehodnocení dosáhnout seberegulaci?

PŘÍMÁ PODPORA SEBEHODNOCENÍ NEPOMÁHÁ POSÍLIT SEBEREGULACI.

"You're awesome!"
"You're amazing!"

That is not helpful.
Later, when they don't
do it perfectly, they'll
think they aren't so
great or amazing.



„Umelé“ posílování sebevědomí bez posílení seberegulace vede spíše k rozvoji křehkého sebevědomí.

Křehké sebevědomí je silný negativní motivátor (ochrana sebehodnocení – vyhýbání se potenciálně negativním informacím o sobě a svém výkonu), není však pozitivní motivátor.

JAK ČLOVĚK, KTERÝ MÁ KŘEHKÉ SEBEVĚDOMÍ, PŘISTUPUJE KE SVÉMU NEÚSPĚCHU V SEBEREGULACI?



Klient, jenž se nedrží nutričního programu

Student, který odkládá povinnosti, ačkoli si pořád říká, že se změní



REAKCE NA SELHÁNÍ SEBEREGULACE

- Bagatelizace
- Výmluvy typu „já za to nemůžu“ (možný „self-handicapping“)
- Omluvy a sliby
- Lhaní
- Sebe-mrskačství
- Ukazování prstem
- ...



PROČ TO DĚLAJÍ, KDYŽ TO NEPOMÁHÁ DOSÁHNOUT VYTOUŽENÝ CÍL?

REAKCE NA SELHÁNÍ SEBEREGULACE

- Bagatelizace
- Výmluvy typu „já za to nemůžu“ (možný „self-handicapping“)
- Omluvy a sliby
- Lhaní
- Sebe-mrskačství
- Ukazování prstem

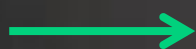
PROČ TO DĚLAJÍ, KDYŽ TO NEPOMÁHÁ DOSÁHNOUT VYTOUŽENÝ CÍL?

→ **Ochrana křehkého sebevědomí (*self-esteem*; pocit vlastní hodnoty, „ego“)**

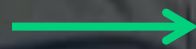
CO ŘÍKÁ VÝZKUM SEBEVĚDOMÍ?

- Zdravé vysoké sebevědomí je **důsledkem**, nikoli příčinou autonomního fungování (= efektivní seberegulace).
- Umělé „nafukování“ sebevědomí vede ke **křehkému sebevědomí**, které vede k **defenzivním strategiím**.
- Co však ovlivňuje fungování, je **víra, že to zvládnou a že se to mohou naučit** a také **podpora rozvoje seberegulačních strategií** (neobjeví se samy od sebe!).

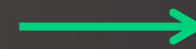
Růstové
mentální
nastavení



Přesvědčení o
„vlastní účinnosti“



Seberegulované
chování



**Pozitivní
sebehodnocení
jako součást
duševní pohody**

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Prostředky
seberegulace

Přesvědčení o
vlastních
schopnostech

Hodnoty
Identita



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

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

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



Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzer je nutno nejen být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přestransformovat cíl do jednání!
Dosahování 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...)

NENÍ TO POUZE O TOM, CO MĚ MOTIVUJE...

Půlmaraton – 4 přístupy:

Osoba A: „Jdu do toho, je to zajímavá výzva!“

Osoba B: „Teď ne, nejsem v kondici... Budu několik týdnů trénovat a přihlásím se na ten další.“

Osoba C: „Tam chodí pouze atleti, to není nic pro mě, co sotva dobehnu na tramvaj a funím jako parní lokomotiva...“

Osoba D: „Tam se může stát ledacos, i když budu trénovat, je tolik věcí, co mohou špatně dopadnout – při mé smůle je šance na úspěch mizivá...“

NENÍ TO POUZE O TOM, CO MĚ MOTIVUJE...

Půlmaraton – 4 přístupy:

Osoba A: „Jdu do toho, je to zajímavá výzva!“ – je to v mých rukou a mám dostatečnou úroveň schopností

Osoba B: „Teď ne, nejsem v kondici... Budu několik týdnů trénovat a přihlásím se na ten další.“ – je to v mých rukou a ačkoli teď nemám dostatečnou úroveň schopností, mohu ji vlastním úsilím dosáhnout

Osoba C: „Tam chodí pouze atleti, to není nic pro mě, co sotva dobehnu na tramvaj a funím jako parní lokomotiva...“ – je to sice o mně a mých schopnostech, ale já potřebné schopnosti nemám a není v mých silách je získat

Osoba D: „Tam se může stát ledacos, i když budu trénovat, je tolik věcí, co mohou špatně dopadnout – při mé smůle je šance na úspěch mizivá...“ – úspěch prakticky nezáleží na mých schopnostech

MÁM VŮBEC KONTROLU NAD VÝSLEDKY?



Martin Seligman

NAUČENÁ BEZMOCNOST

- Vzniká, když chování neovlivňuje situaci
- Eliminuje motivaci
- Inhibuje další učení
- Snižuje kognitivní schopnosti
- Může ústít v depresi

OHNISKO KONTROLY (LOCUS OF CONTROL)



Julian Rotter

- „Svůj osud a úspěšnost řídím já“
(vnitřní ohnisko kontroly)

vs.

- „To, jestli uspěji, je důsledkem vnějších okolností“ (vnější ohnisko kontroly)

Adaptivnější je obvykle vnitřní ohnisko kontroly, avšak s realistickým přihlédnutím na roli okolností.

MÁM VŮBEC KONTROLU NAD VÝSLEDKY?



Martin Seligman

NAUČENÁ BEZMOCNOST

- Vzniká, když chování neovlivňuje situaci
- Eliminuje motivaci
- Inhibuje další učení
- Snižuje kognitivní schopnosti
- Může ústít v depresi
- Obtížně překonatelné

U LIDÍ: Další možné zdroje učení – stabilní postoje mohou přetrvávat navzdory přímé zkušenosti (**naučený optimismus**)

JAK VÍM, JESTLI NĚCO DOKÁŽU NEBO NE?



Vlastní zkušenost

Zástupní zkušenost



Persuaze

Tělesné pochody



VĚŘÍM, ŽE TO DOKÁŽU?



Albert Bandura

- **Self-efficacy** („vědomí vlastní účinnosti“) – subjektivně vnímaná úroveň vlastních schopností – výrazně ovlivňuje úsilí
- **Jaká je optimální úroveň?**
- **Jak nejlépe zvýšit neoprávněně nízkou self-efficacy?**
- **Týkají se tyto zdroje pouze self-efficacy?**
- **Proč může být ovlivňování přes osobní zkušenost problém?**
- **Pomáhá jakékoli zástupné učení? Proč tedy nenapodobujeme vrcholové sportovce?**
- **Má pozitivní persuaze („ty to určitě zvládneš“) vždy pozitivní důsledky?**

VĚŘÍM, ŽE TO DOKÁŽU?



Albert Bandura

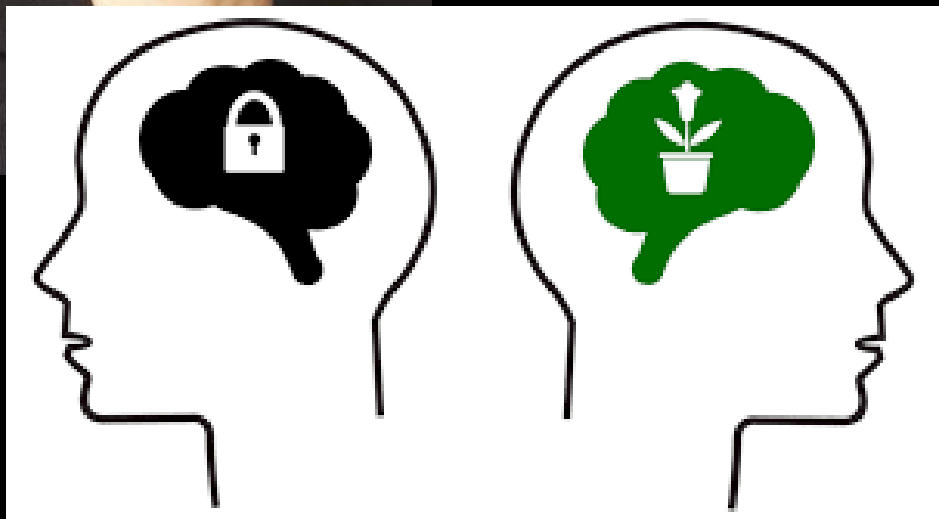
- **Self-efficacy** („vědomí vlastní účinnosti“) – subjektivně vnímaná úroveň vlastních schopností – výrazně ovlivňuje úsilí
- **Jaká je optimální úroveň?** – reálná, příp. mírně nad reálnou úroveň schopností (podporuje učení)
- **Jak nejlépe zvýšit neoprávněně nízkou self-efficacy?** – vzory a následně zkoušení
- **Týkají se tyto zdroje pouze self-efficacy?** – ne, jakéhokoli přesvědčení o sobě
- **Proč může být ovlivňování přes osobní zkušenost problém?** – nízké úsilí; sebenaplňující se proroctví
- **Pomáhá jakékoli zástupné učení? Proč tedy nenapodobujeme vrcholové sportovce?** – vzor musí být nám podobný a pozitivní
- **Má pozitivní persuaze („ty to určitě zvládneš“) vždy pozitivní důsledky?** – ne, může naopak vyvolat pocit, že ostatní mají ode mne nereálná očekávání, příp. posilovat neadaptivní přesvědčení (fixované mentální nastavení; nekritická víra ve vlastní schopnosti vedoucí k zbytečným selháním v nevhodné situaci)



Carol Dweck

CO KDYŽ VÍM, ŽE TO NEDOKÁŽU...?

- **Růstové mentální nastavení** – umím se rozvíjet v oblastech, které jsou pro mě důležité
- **Fixované mentální nastavení** – moje schopnosti jsou dané, musím se smířit s tím, že něco mi prostě nejde



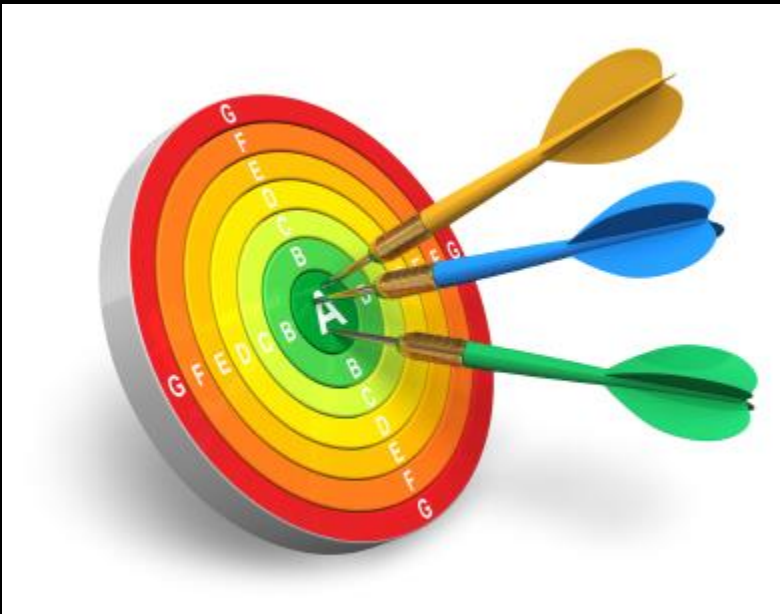
Růstové mentální nastavení se pojí s **motivací typu „mastery“** (rozvojové cíle) spíše než se strachem z neúspěchu u předvedení výkonu („performance“).

PERFORMANCE VS. MASTERY

- Sociální kritéria
 - Cílem je ochránit nebo si zlepšit sebehodnocení
 - Nejdůležitější je ukázat, že jsem lepší než ostatní, nebo zabránit tomu, abych ukázal, že jsem horší
- Objektivní a individuální kritéria
 - Cílem je rozvíjet kompetence
 - Nejdůležitější je dělat pokrok v učení a/nebo nestagnovat

„UKAŽ TO NEJLEPŠÍ ZE SEBE“ VS. „NEPROJEVUJ SLABOSTI A CHYBY“

Podle čeho vím, jestli podávám dobrý nebo špatný výkon?



Která kritéria je nejlepší používat?

- **Objektivní kritérium** (Byl problém vyřešen? Byla dosažena stanovená úroveň?) – vázané na praktický přístup k problému
- **Individuální kritérium** (Zlepšuji se?) – vázané na rozvoj
- **Normativní (sociální) kritérium** (Jsem lepší nebo horší než ostatní?) – často vázané na křehké sebehodnocení

„UKAŽ TO NEJLEPŠÍ ZE SEBE“ VS.
„NEPROJEVUJ SLABOSTI A CHYBY“

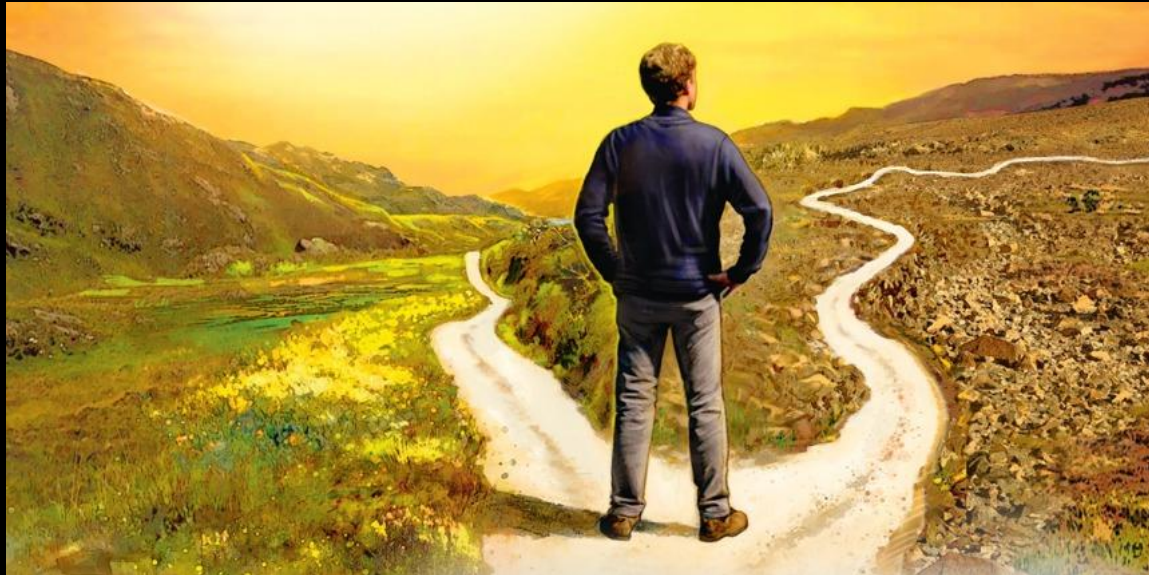


„VNITŘNÍ“ MOTIVACE – CO TO JE?

Co z tohoto je pravda?

- *Vnitřní motivace vždy „funguje“ (= úspěšně spouští a udržuje jednání).*
- *Vnitřní motivace je vždycky ta nejlepší motivace.*
- *Vnitřní motivace je vždycky pozitivní.*
- *Vnitřní motivace je pokaždé spojena s prožitkem nadšení a zájmu.*
- *Výčitky svědomí jsou špatná motivace.*
- *Trávím mnoho času sledováním oblíbeného seriálu, protože jsem k tomu vnitřně motivován.*

TEORIE SEBEDETERMINACE: AUTONOMNÍ MOTIVACE



Autonomie

vs

Kontrola

ZÁKLADNÍ POTŘEBA AUTONOMIE

- Dělat vlastní rozhodnutí
- Jednat na základě vlastních hodnot



Dalšími základními psychologickými potřebami jsou
potřeba kompetence a sounáležitosti – úzce spolu souvisí!

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE

VNĚJŠÍ REGULACE

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE

**INTROJIKOVANÁ
REGULACE**



**VNĚJŠÍ
REGULACE**

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE

INTROJIKOVANÁ REGULACE

- *Vnitřní odměňování a sebetrestání*
- *Sebekontrola*
- *Ochrana sebehodnocení*

VNĚJŠÍ REGULACE

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE



**IDENTIFIKOVANÁ
REGULACE**

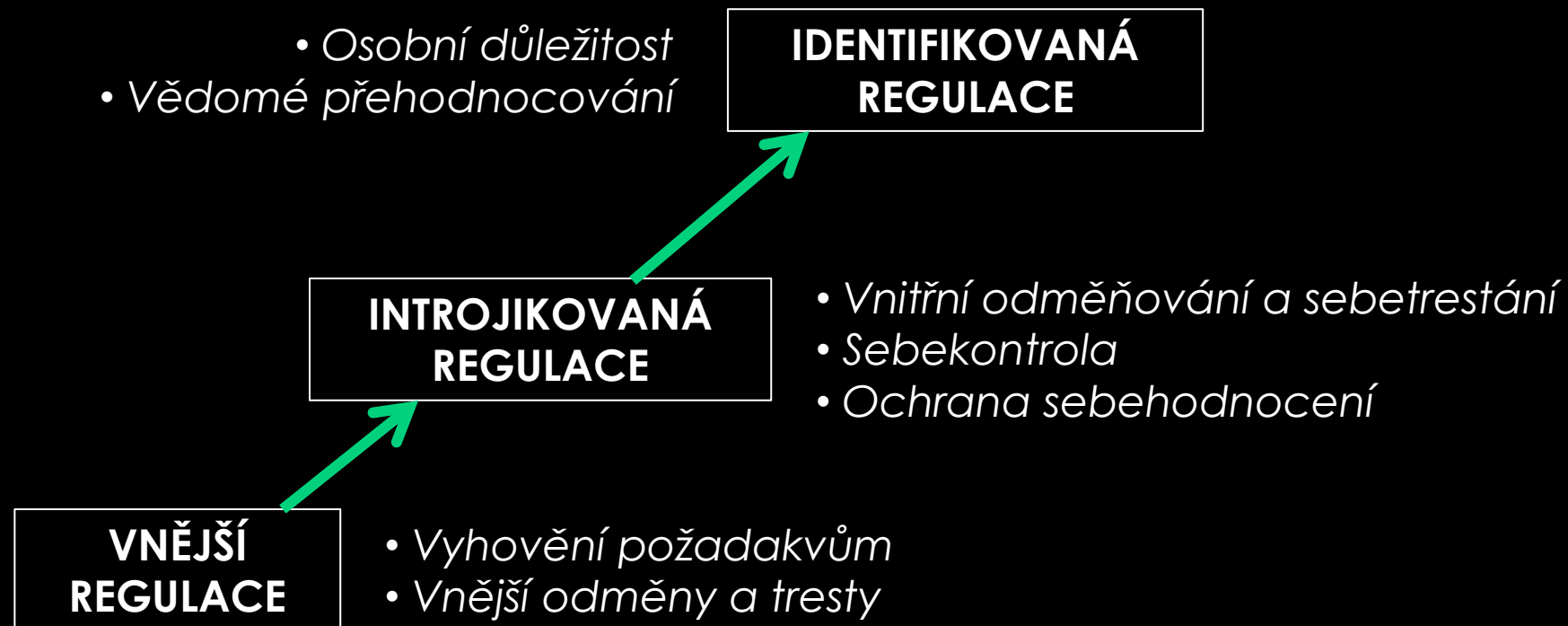
**INTROJIKOVANÁ
REGULACE**

- *Vnitřní odměňování a sebetrestání*
- *Sebekontrola*
- *Ochrana sebehodnocení*

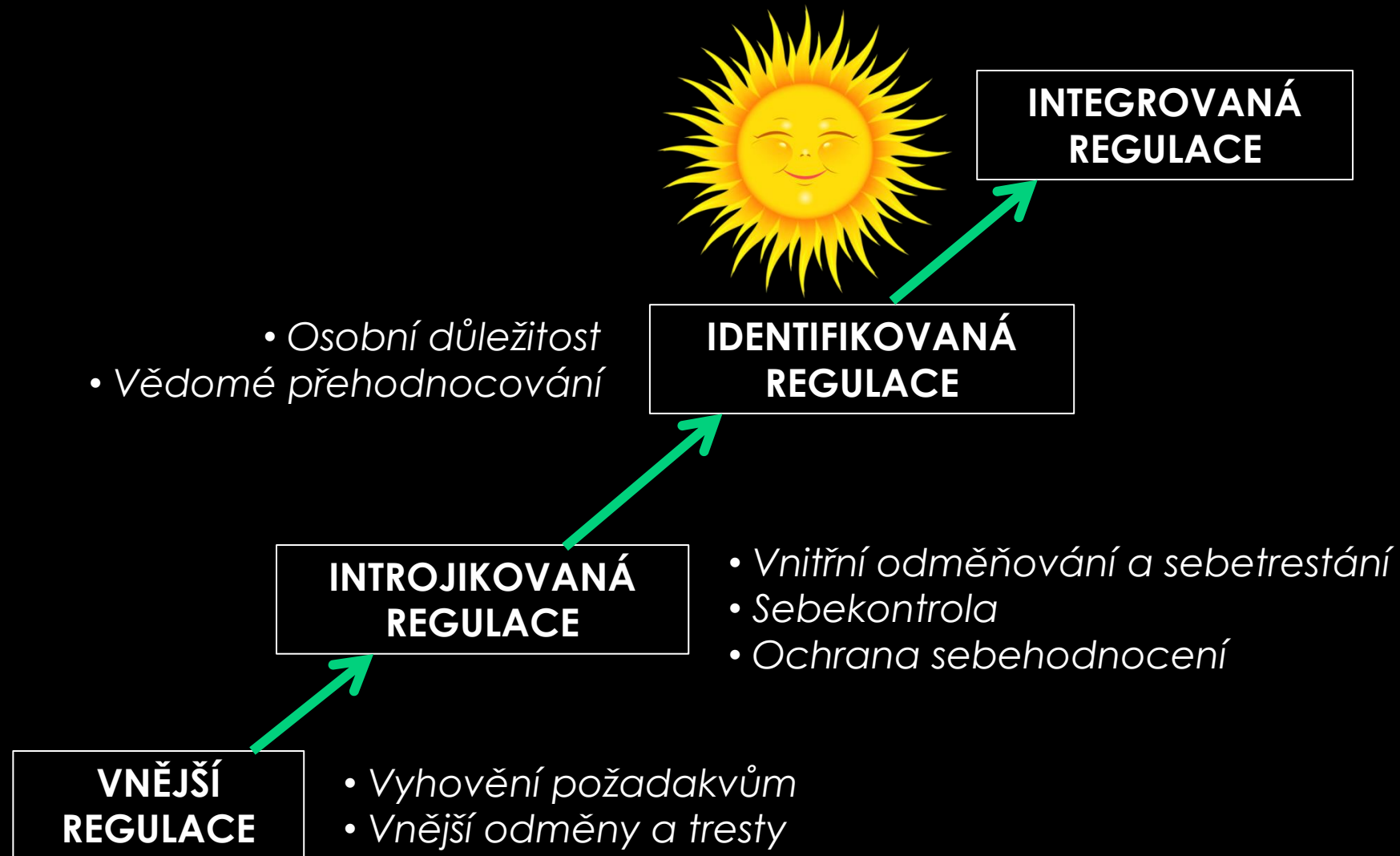
**VNĚJŠÍ
REGULACE**

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE



„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE



„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE



KDO JSEM A KÝM SE CHCI STÁT?

E. T. Higgins – Teorie diskrepance já

Mohou se překrýt?

V jaké situaci?

Jaké to má důsledky?

Požadované Já

Já, které potřebuji „udržet“, jinak „bude zle“

Motivace negativními emocemi

Nechtěné Já

To, kým se nechci stát
nebo kým nechci být



Ideální Já

Nedosažitelné, avšak
určuje směr seberozvoje

Motivace pozitivními
emocemi

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE

EXTRINSICKÁ (VNĚJŠÍ) MOTIVACE

SEBEDETERMINACE (AUTONOMIE)

INTRINSICKÁ MOTIVACE

VNITŘNÍ REGULACE

- Zájem
- Radost z činnosti
- Inherentní spokojenost

INTEGROVANÁ REGULACE

IDENTIFIKOVANÁ REGULACE

INTROJIKOVANÁ REGULACE

VNĚJŠÍ REGULACE

- Bez záměru
- Stereotypní, automatizované chování
- Nekompetentnost, mimo kontrolu

AMOTIVACE

BEZ REGULACE

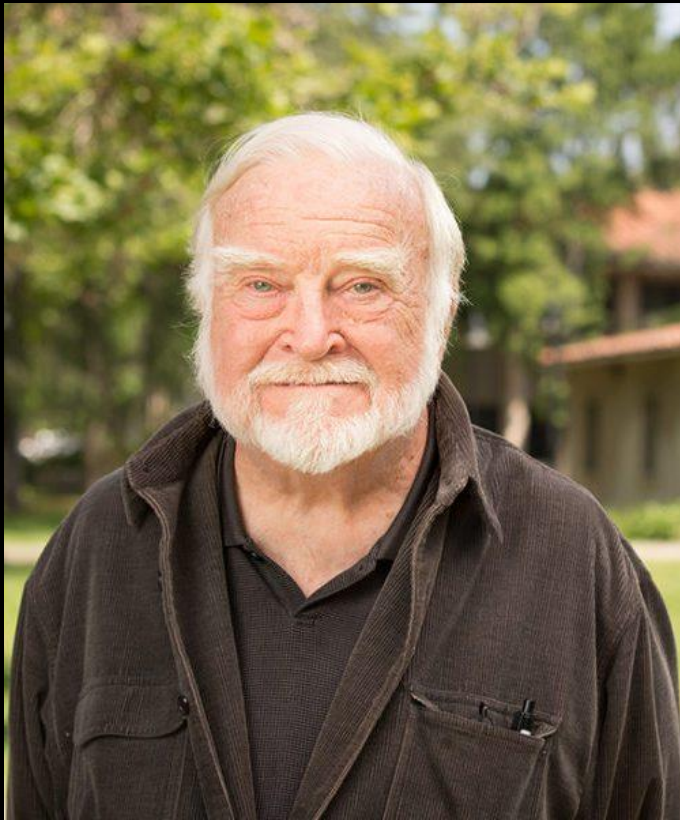
K ZAMYŠLENÍ

Která z těchto motivací je nejužitečnější pro:

- dosažení změny životního stylu?
- zvládnutí náročného předmětu?
- napsání závěrečné práce?
- překonání úskalí a pochybností?

Jak zvýšit intrinzickou motivaci u klientů/pacientů? Co to vůbec znamená?

VRCHOL INTRINSICKÉ MOTIVACE



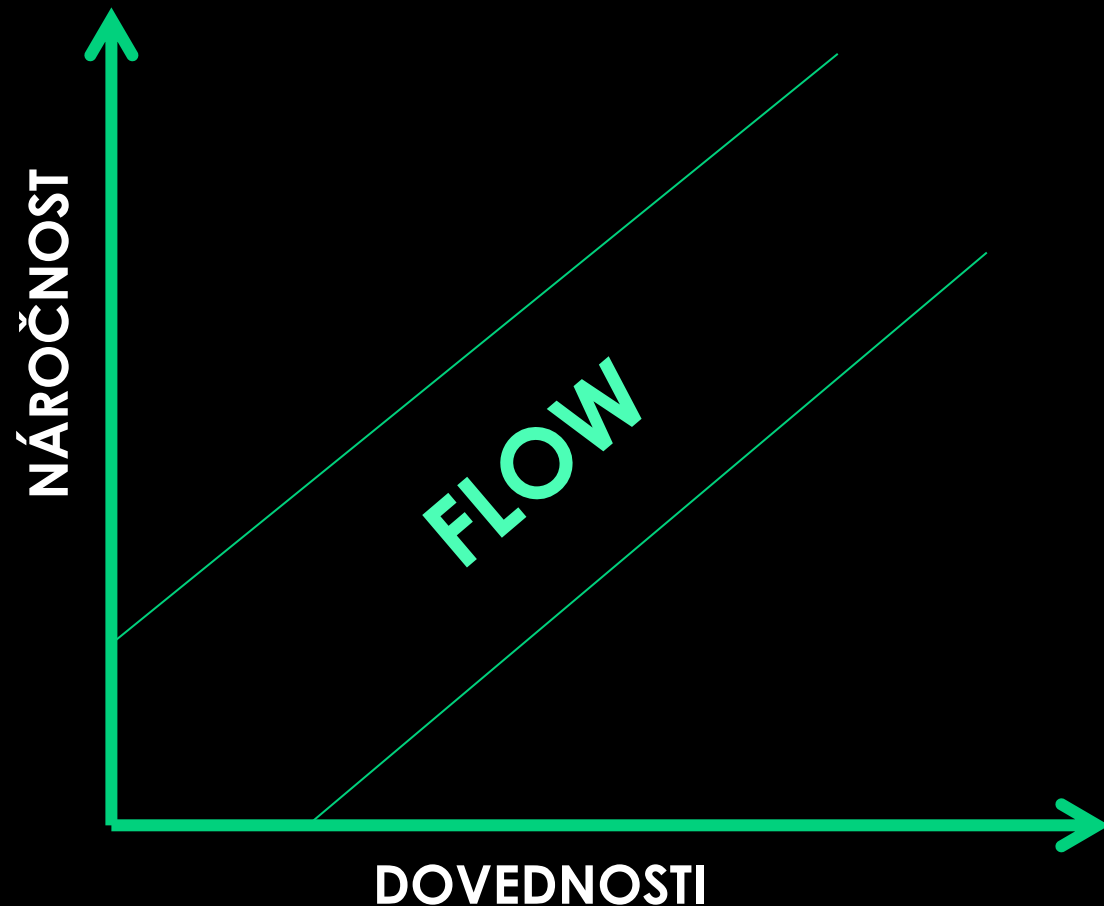
Mihályi Csíkszentmihályi

DOSAŽENÍ STAVU (FENOMÉNU) FLOW

- Pocit „optimální výzvy“
- Jasně kroky, intuitivně víme, co dělat
- Pocit hladkého průběhu, „vnitřní logiky“
- Bez nutnosti zapojení vůle a námahy
- Změna vnímání času
- Ztráta aktuálního sebeuvědomování a uvědomování vnitřních pochodů – splývání aktivity a vědomí

KDY NASTANE FLOW?

Intrinzická motivace je důsledkem, nikoli příčinou optimální regulace.



„PODRÝVAJÍCÍ“ EFEKT VNĚJŠÍCH ODMĚŇ NA VNITŘNÍ MOTIVACI

„Nechci to dělat jako zaměstnání, neboť mě to přestane bavit...“

- Proč a za jakých okolností?



SHRNUTÍ SDT: KAUZÁLNÍ ORIENTACE

Nenaplnování základních psychologických potřeb se může stát naší součástí...

ORIENTACE NA AUTONOMII



- Motivován radostí a pocitem smysluplnosti
- Dělá rozhodnutí za základě vlastních hodnot
- Necháává druhé dělat vlastní rozhodnutí / zohledňuje jejich hodnoty a potřeby

- Motivován pocitem povinnosti, odměnami a tresty
- Udržuje mocenskou hierarchii ve vztazích; rozhoduje za druhé

ORIENTACE NA KONTROLU

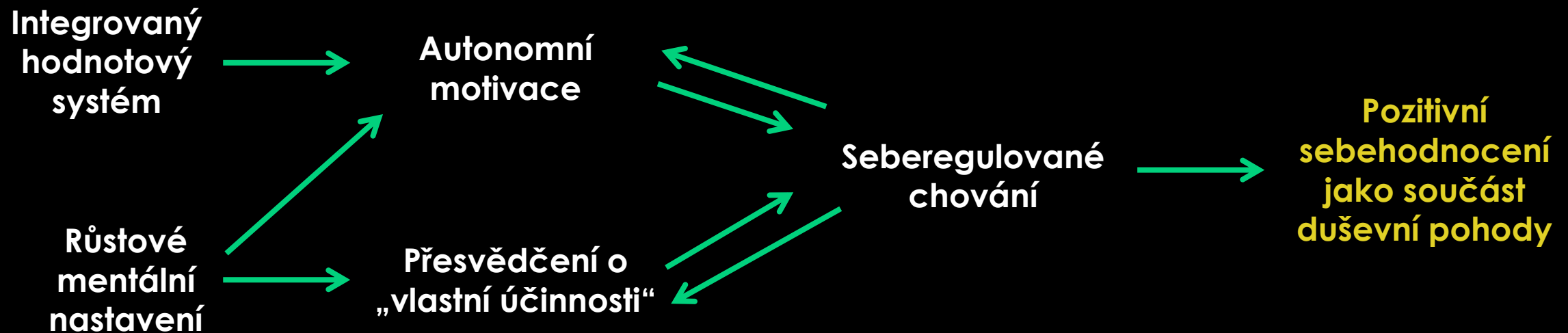


- Motivován setrvačností a instrukcemi od druhých; rezignace
- Necháává druhé, ať rozhodují za něj
- Necítí se kompetentní řídit vlastní chování

NEOSOBNÍ ORIENTACE



DLOUHODOBÉ ADAPTIVNÍ FUNGOVÁNÍ ZÁVISÍ OD NAŠICH PŘESVĚDČENÍ O SOBĚ A OD SCHOPNOSTI SEBEREGULACE – DOSAHOVAT SVÝCH CÍLŮ.



DĚKUJI ZA POZORNOST!

