

SEBEREGULACE V ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍM CHOVÁNÍ

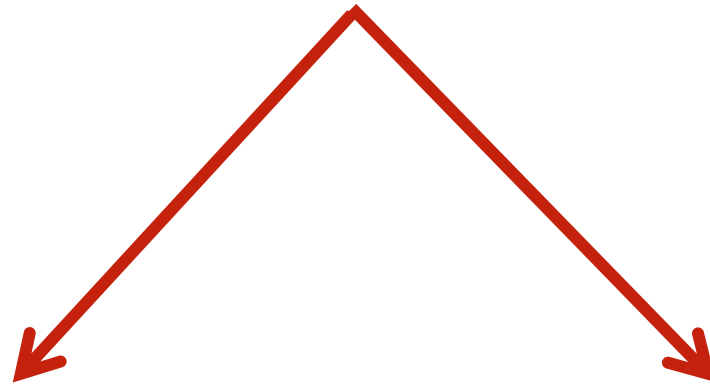
Proč je tak těžké změnit chování dle doporučení i vlastního úsudku?

BZSP021c Zdravotnická a sociální psychologie – cvičení

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Která cesta je lepší?



**PODPOŘIT NÁVYKY,
NAPODOBOVÁNÍ A NORMY**
– 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

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ?

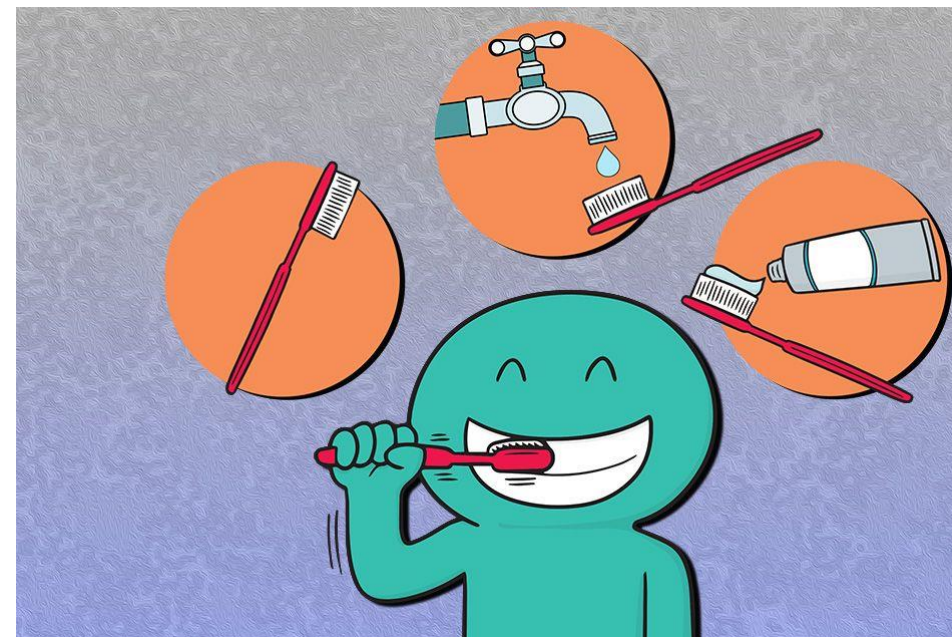
Proč se v běžném životě chováme „takovým nebo makovým“ způsobem?

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)

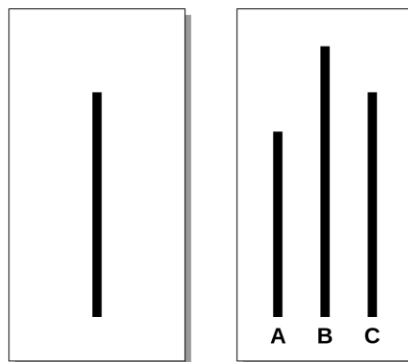


DŮSLEDKY ZVYKŮ



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, vysoká pravděpodobnost, že ostatní mají informace, které já nemám; 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



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. 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...)

KOMPONENTY IMPULZIVNÍCH TENDENCÍ

Odpudivost



Kognitivní

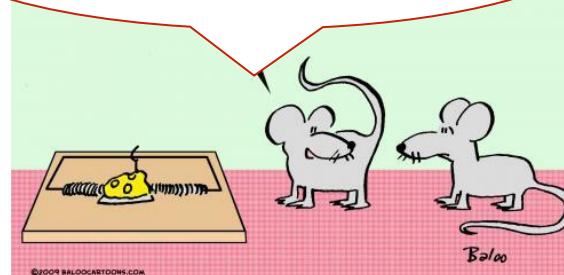
Emoční



Přitažlivost



Ale no ták, žijeme jen jednou!



KOMPONENTY IMPULZIVNÍCH TENDENCÍ

Odpudivost

Přitažlivost

Vytrvalost

„Chci především dosáhnout tento cíl!“

Rozvážnost

„K jakým důsledkům toto chování povede?“

Kognitivní

Emoční

Naléhavost

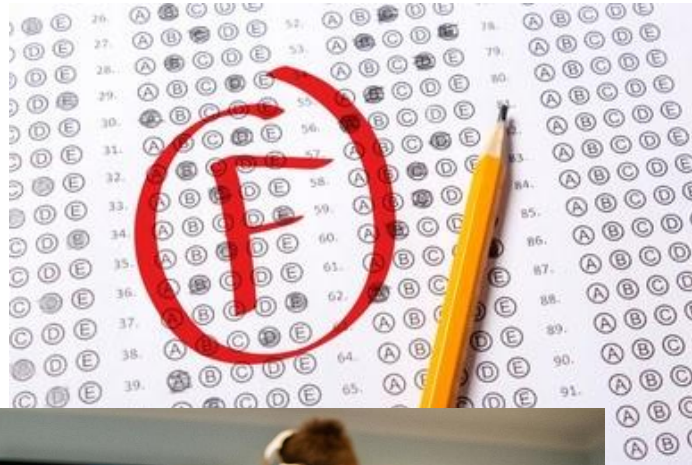
„Nemohu to vydržet!“

Vyhledávání

vzrušení

„Chci to vyzkoušet, je to vzrušující!“

BOJÍME SE VŠECH NEPŘÍJEMNÝCH DŮSLEDKŮ STEJNĚ?



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

PREVENCE

Zabránění
nežádoucím
důsledkům



INTERVENTENCE

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?

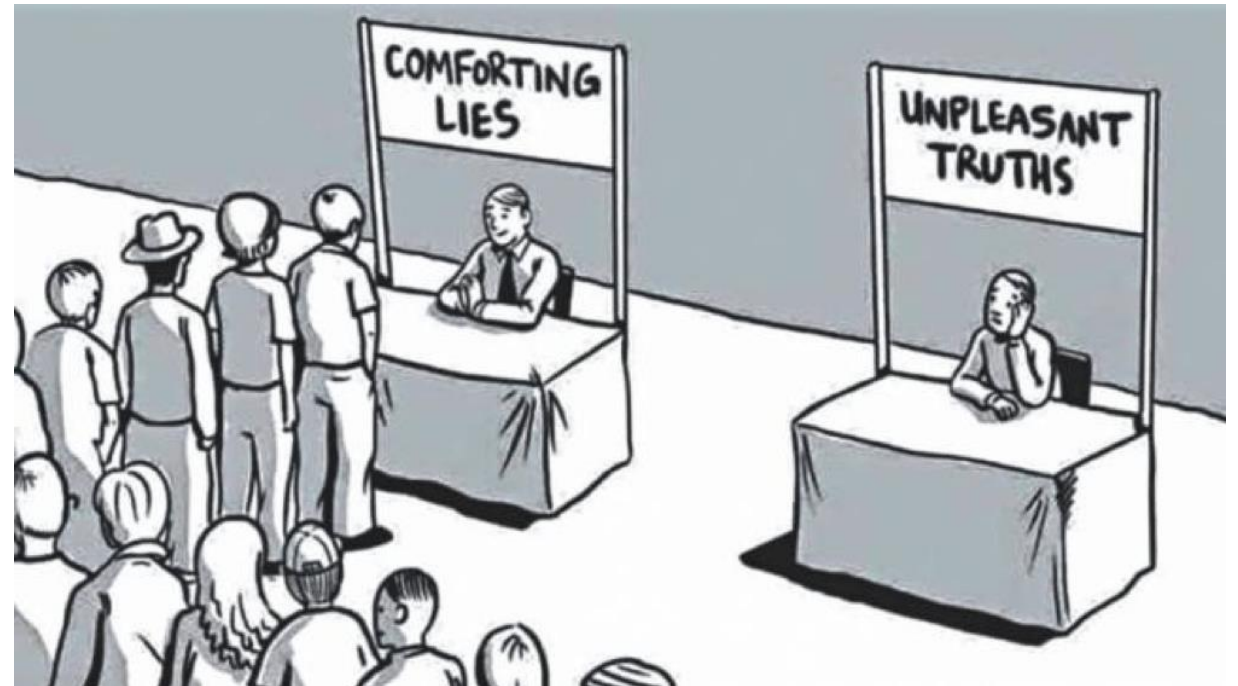
Zásadní role sociálních norem
a **důvěry** v informační autoritu



PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ...?

Co když je předkládané doporučení v rozporu s tím na co jsem zvyklý a čemu jsem dlouho věřil?

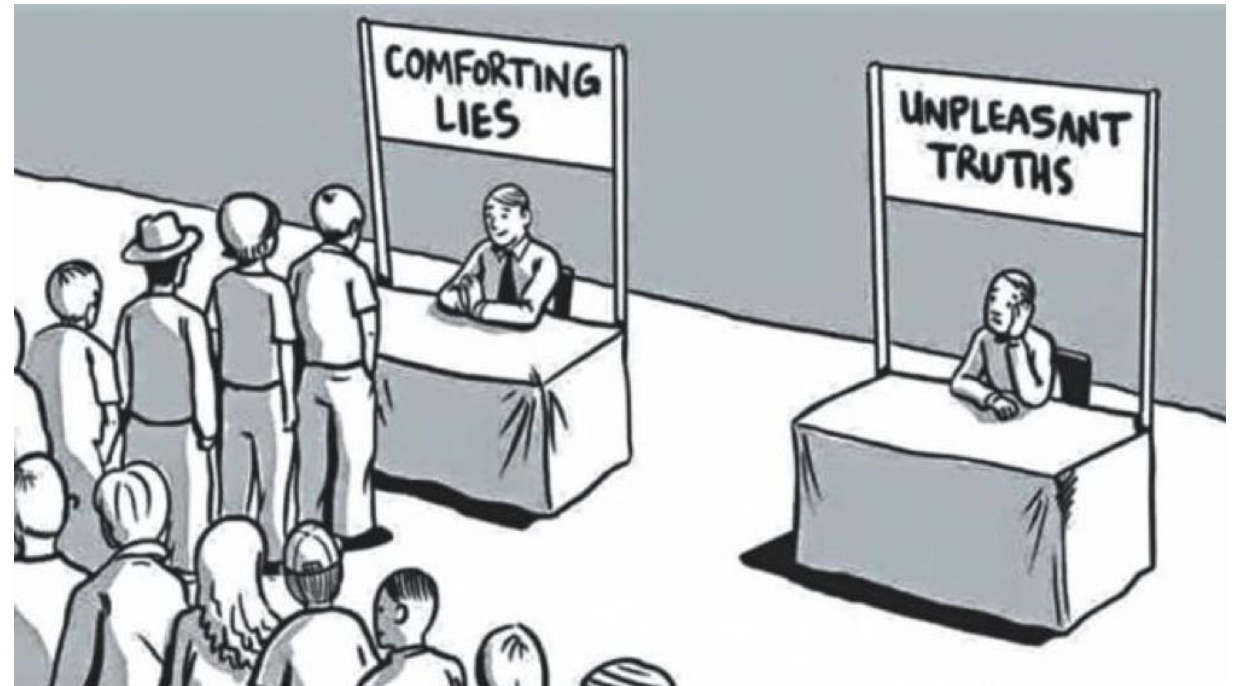
Co když je mi předloženo „nešetrným“, arogantním a autoritářským způsobem, nebo sám cítím strach z toho, že budu vypadat jako nekompetentní nebo se dostanu do podřazené pozice?



PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ...?

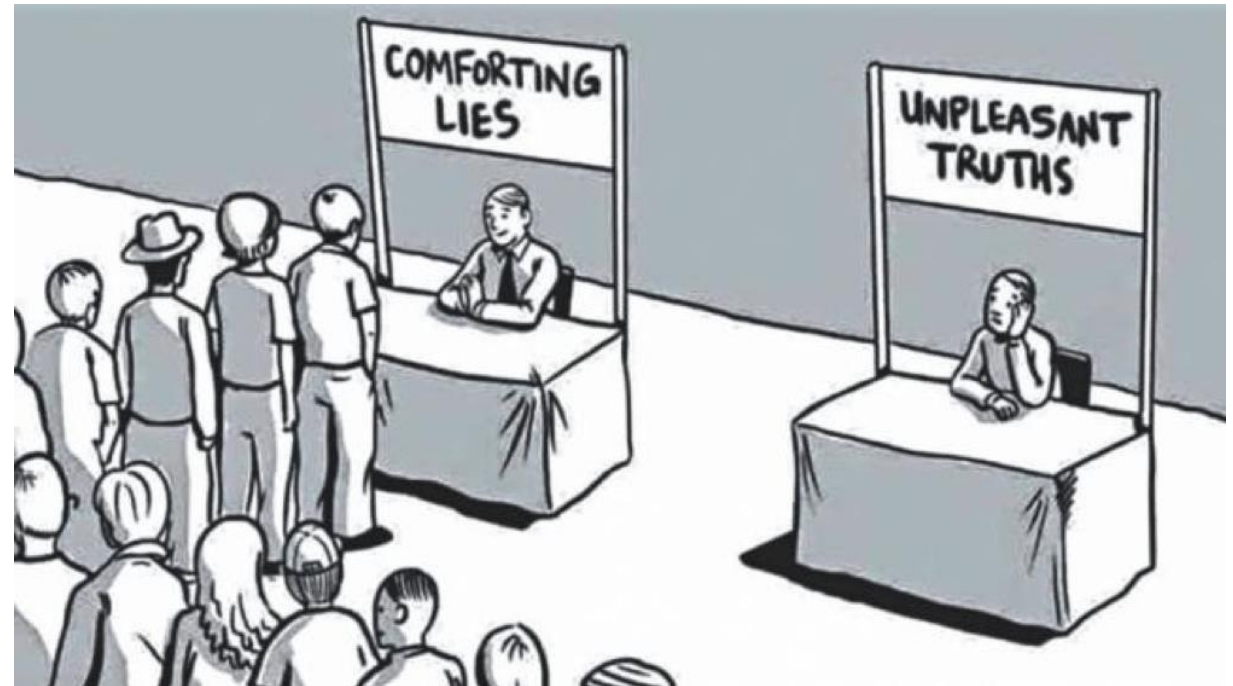
- Tendence redukovat **kognitivní disonanci** – pokud je moje chování v rozporu s mými přesvědčeními, změním to, co je pro mne snadnější změnit

Co když se mě někdo snaží přesvědčit o opaku?



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



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

PREVENCE

Zabránění
nežádoucím
důsledkům



INTERVENENCE

Zlepšení stávající
situace
(odstranění
problémů a růst)

Pro podporu preventivního chování:

- Budování důvěry
- Respektující přístup
- Pokud možno, zaměřit se na „intervenční“ prvky (např. postupné zlepšení fyzické kondice, zlepšení zažívání, zvýšení energie / koncentrace...)

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

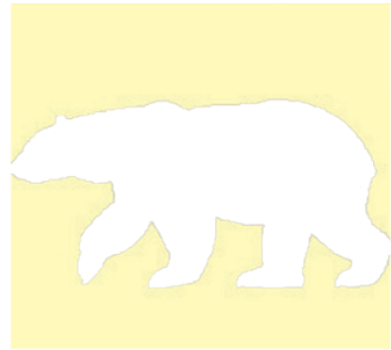


PREVENCE ←

→ INTERVENENCE



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



„NEDĚLAT“
Omezit určité
chování

PREVENCE



INTERVENCE

- Pro dosažení omezení nežádoucího chování:
- Zaměřit se na podporu žádoucího chování, které jej má nahradit! Vybudování nového vzorce má být cílem.
 - Redukovat spouštěče návyků v prostředí

„DĚLAT“
Provozovat
určité chování

VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

- **Pravidelnost** – denně (nebo jinak) ve stejném čase, na stejném místě
- Jednoznačné **napojení na prostředí**
- Napojení na jiné činnosti (kdy přesně začnu, „**implementační intence**“)
- Co největší **usnadnění plánování** – např. používání nitě během sledování televize
- Usnadnění rozpomínání a přístupu – **vodítka a „postrknutí“** (*nudging*)
- **Odměňující pocit** (pochvala; sebe-odměňující uvědomění si úspěchu, pocit hrdosti)
- **Nevzdávat se** při selháních!

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

„NEDĚLAT“



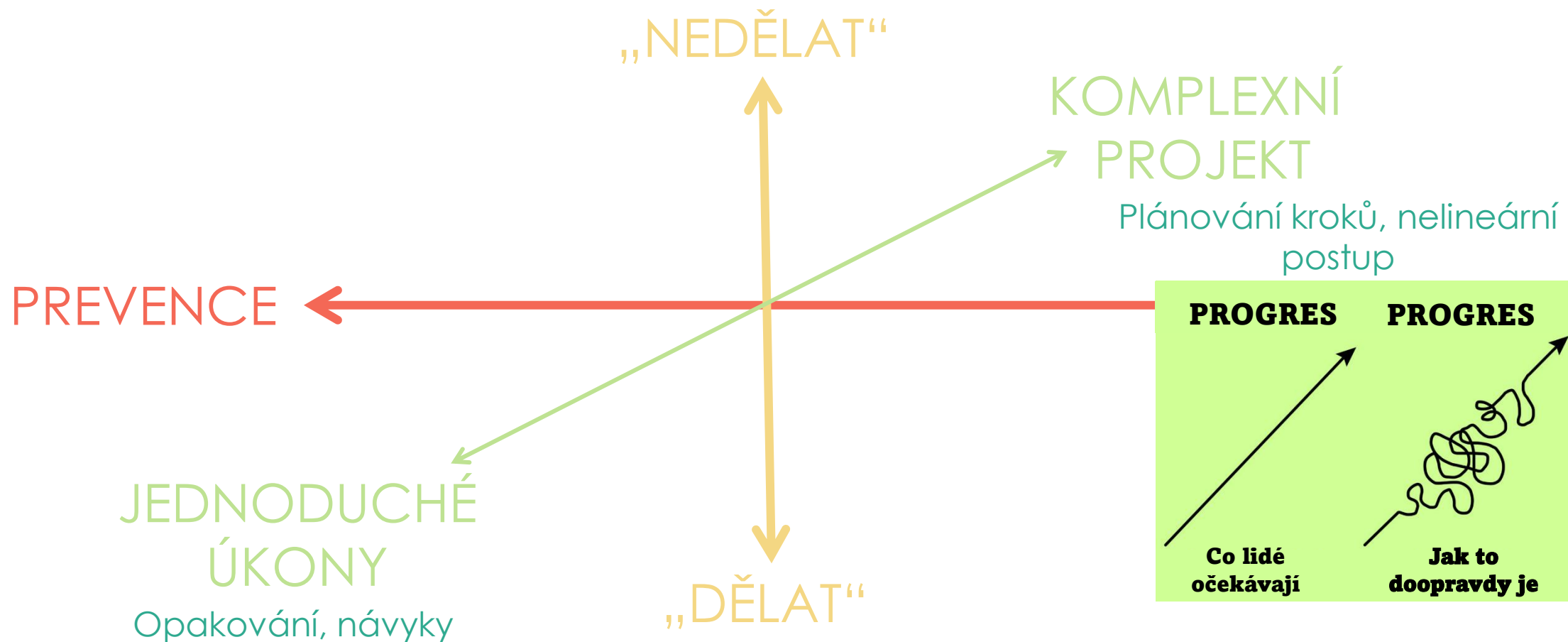
PREVENCE ←

→ INTERVENENCE

„DĚLAT“



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ...

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	<i>Jednoduché</i>	<i>Komplexní</i>	<i>Jednoduché</i>	<i>Komplexní</i>
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 médiu před spaním	Nenechat se rozptylovat



JAK NA ZMĚNU VYŽADUJÍCÍ
DLOUHODOBÝ SEBEROZVOJ?

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

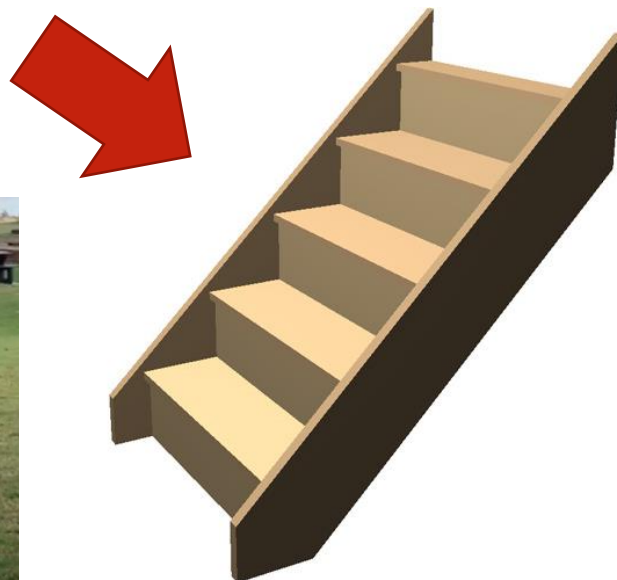
Je silnější motivace vždy více prospěšná?

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

Silnější motivace bez jasného postupu realizace může rozptylovat i stresovat!

2. **Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat?



VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit
2. **Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)
3. **Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větší radostí? Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit? → **návyk**
4. **Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“) → **návyk**

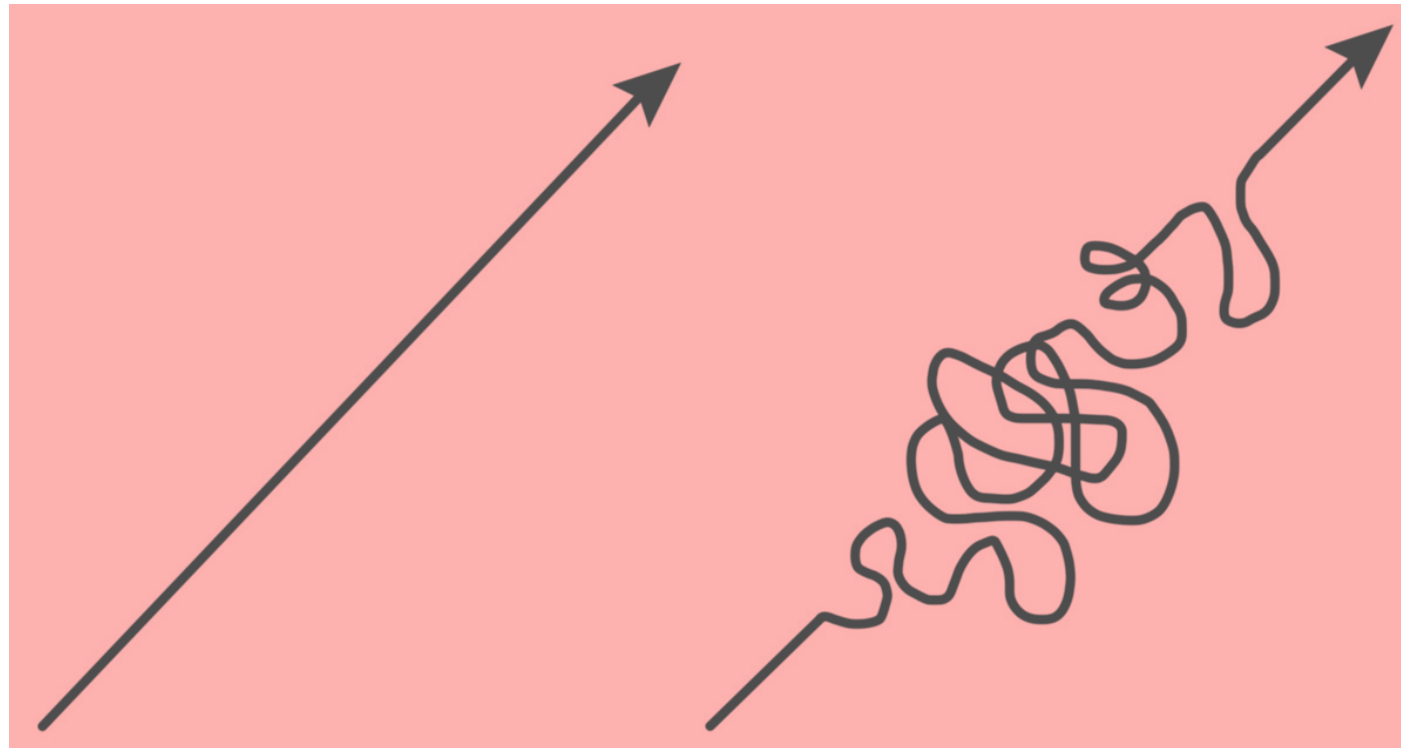
VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit
2. **Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)
3. **Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větším zájmem a radostí? Jak dosáhnou, že bude pro mě snazší začít než to vzdát / odložit? („nudging“) Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit? → **návyk**
4. **Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“) → **návyk**
5. **Sledování pokroku a pozitivní zpětná vazba** – co fungovalo a co ne; uvědomění si a uznání i „skrytých“ pokroků
6. **Konstruktivní regulace emocí** – kognitivní přehodnocení – výzva, učení, cesta, seberegulace jako dovednost

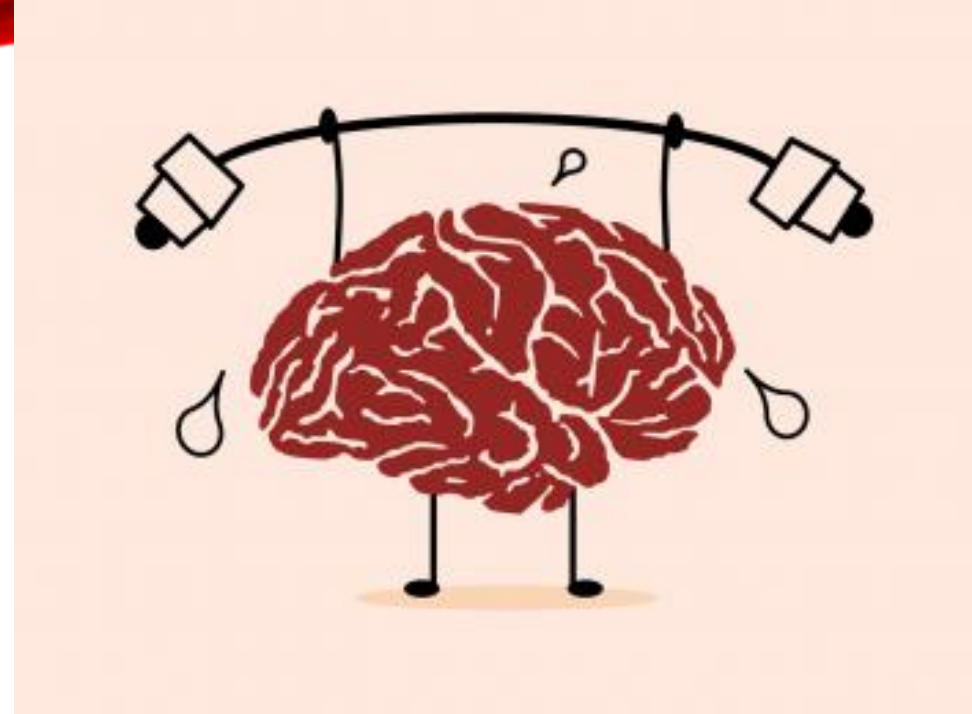
KONSTRUKTIVNÍ PŘÍSTUP: PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

Hlavním prediktorem dlouhodobě úspěšné změny chování je **vytrvalost navzdory selháním a učení se z vlastních chyb.**

Sebemrskáčství ani ponižování nezabírá.



SEBEREGULACE JE
DOVEDNOST, NIKOLI
DANOST NEBO
PROSTÝ ODRAZ
MORÁLNÍCH
HODNOT



METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI



- Které z mých návyků a postupů jsou účinné a které nikoli?
- Proč má poslední strategie nefungovala? Použila jsem ji správně?
- Které faktory ovlivňují mou pozornost / emoce / výkon pozitivně a negativně?
- Proč můj pokus o změnu chování selhal?
- Proč mám z daného úkolu takovéto pocity? Co mě rozčiluje? Proč cítím úzkost a stres? Proč mám tendenci se vzdávat?
- Co si o sobě myslím? Věřím, že to dokážu? Proč si to o sobě myslím? Co postrádám? Co bych potřebovala?
- Jak silná je moje vůle a jak ji odlehčit?



DĚKUJI ZA
POZORNOST!