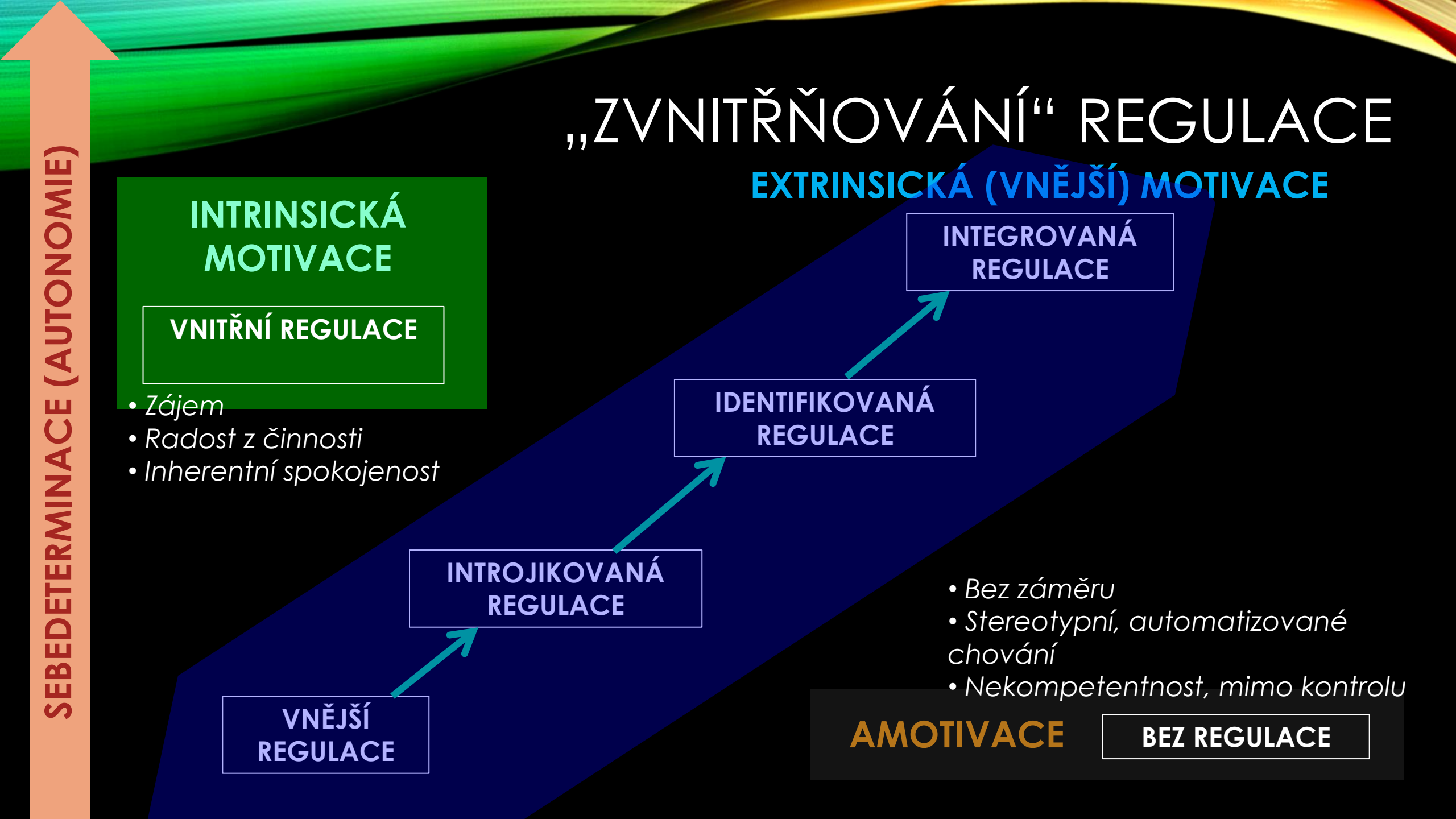
SEBEREGULACE: DOSAHOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH CÍLŮ

BKSC041 Sociologie
BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.
Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE



„PODRÝVAJÍCÍ“ EFEKT VNĚJŠÍCH ODMĚN NA VNITŘNÍ MOTIVACI

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

- Proč a za jakých okolností?

VNĚJŠÍ UDÁLOSTI

Podmíněné odměny / hrozby

Zpětná vazba

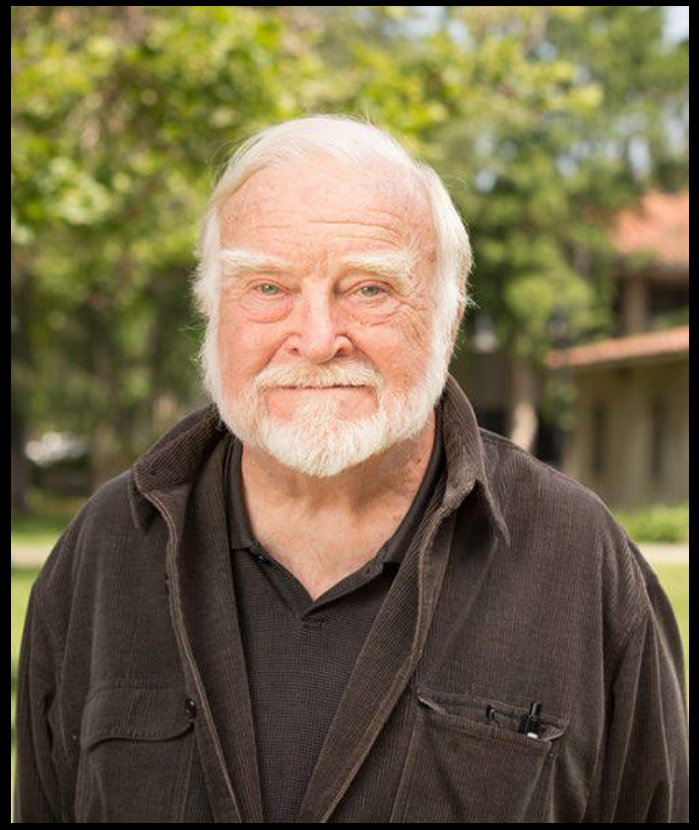
Kontrolující aspekt

- *Snižuje míru kontroly nad výsledky chování*

Informační hodnota

- *Zvyšuje míru kontroly a efektivitu chování*

VRCHOL INTRINSICKÉ MOTIVACE



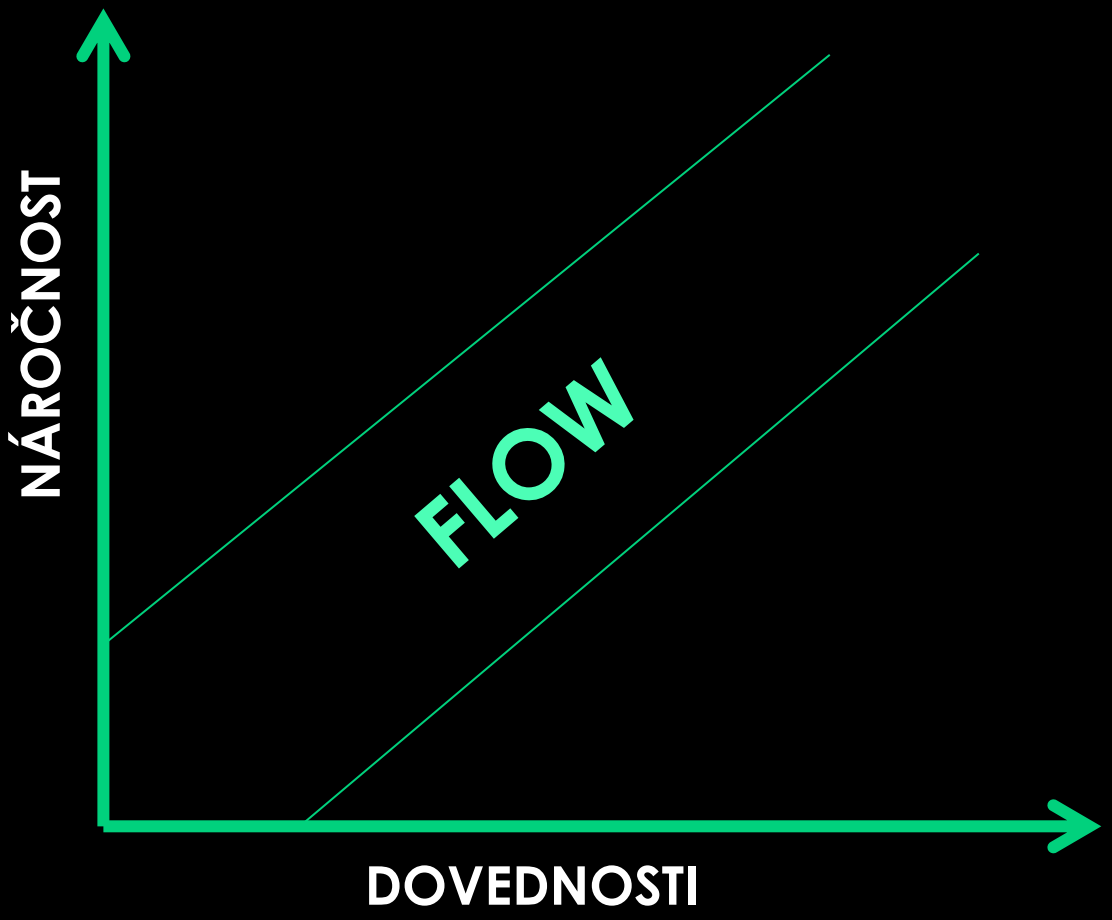
Mihályi Csíkszentmihályi

DOSAŽENÍ STAVU (FENOMÉNU) FLOW

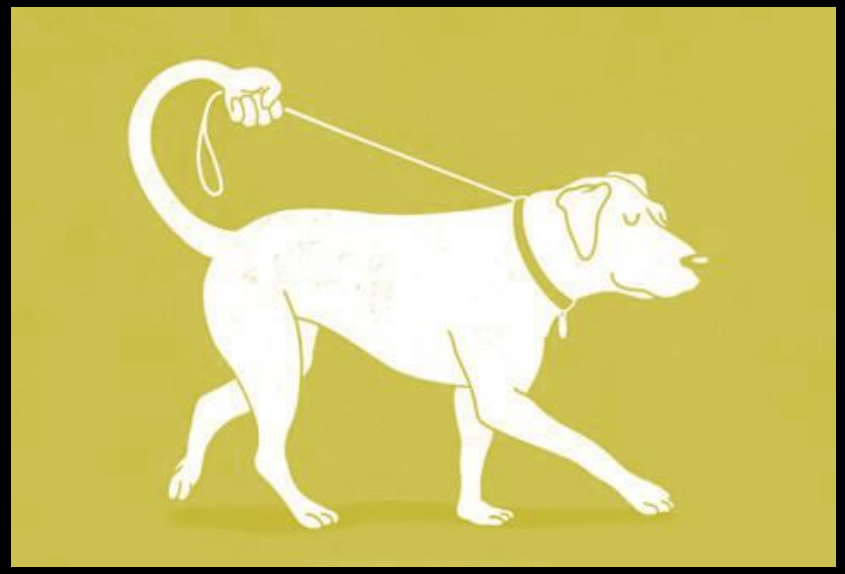
- Pocit „optimální výzvy“
- Jasné kroky, intuitivně víme, co dělat
- Pocit hladkého průběhu, „vnitřní logiky“
- Bez nutnosti zapojení vůle a námahy
- Změna vnímání času
- Ztráta aktuálního sebeuvědomování a uvědomování vnitřních pochodů – splývání aktivity a vědomí

KDY NASTANE FLOW?

Intrinzická motivace je důsledkem, nikoli příčinou optimální regulace.



CO JE SEBEREGULACE?



JE SEBEREGULACE TO SAMÉ CO SEBEKONTROLA?

ZÁMĚRNÁ SEBEREGULACE

(P. Baltes)

- **Selekce** – umím si zvolit cíl, který pak následuji **vs.** nechávám se unášet tím, co přijde, a „přeskakuji“ z jedného cíle na druhý
- **Optimalizace** – hledám nejlepší prostředky, jak dosáhnout svého cíle **vs.** volím způsoby dosahování cíle náhodně nebo se rigidně držím jednoho
- **Kompenzace** – nahradím cíl, který nemohu dosáhnout **vs.** držím se cíle, ačkoli nemám šanci jej dosáhnout

Role sebekontroly v seberegulaci

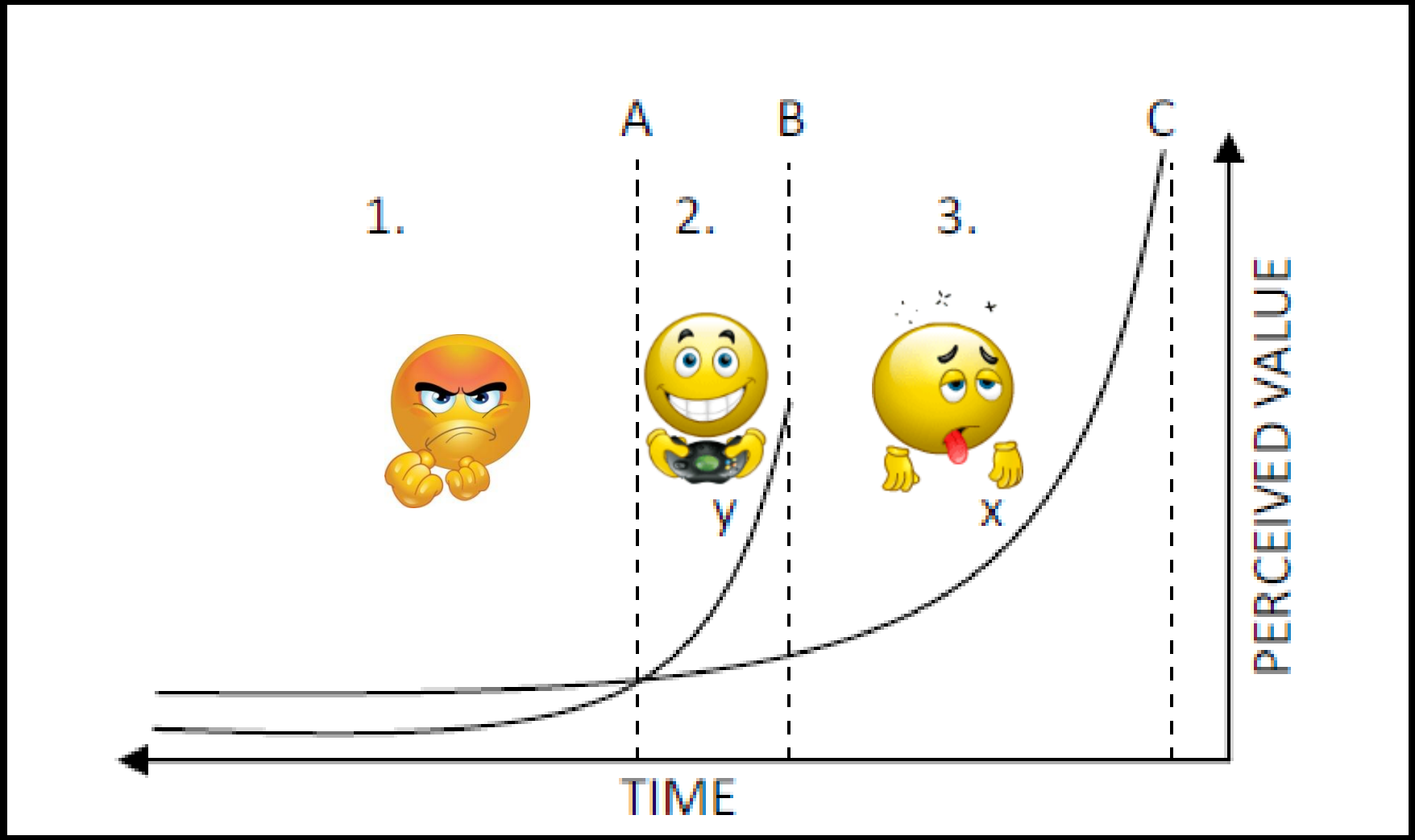
Beru oba....

BEZPROSTŘEDNÍ MOTIVACE

DLOUHODOBÝ CÍL

PROKRASTINACE

IMPULZIVITA (EKONOMICKÝ MODEL)



KOMPONENTY IMPULZIVNÍCH TENDENCÍ

Co potřebuji, abych upřednostnil budoucí cíl?

Odpudivost

Přitažlivost

Kognitivní

Emoční

MARSHMALLOW TEST

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!“

JEDNÁNÍ

Standardy

Sledovat progres

Mechanismy

Plánovat

Zdroje

Odolávat impulsům

JEDNÁNÍ

Standardy

Cíle, hodnoty
Prostředky, způsoby
Plány, modely

Mechanismy

Zaměření pozornosti – inhibice nežádoucích distraktorů a aktivace žádoucích standardů

Zdroje

ŽLUTÁ	ZELENÁ	MODRÁ	ZELENÁ
MODRÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ	MODRÁ
ZELENÁ	MODRÁ	ŽLUTÁ	ZELENÁ
ČERVENÁ	ŽLUTÁ	ZELENÁ	ČERVENÁ

JEDNÁNÍ

Standardy

Cíle, hodnoty
Prostředky, způsoby
Plány, modely

Mechanismy

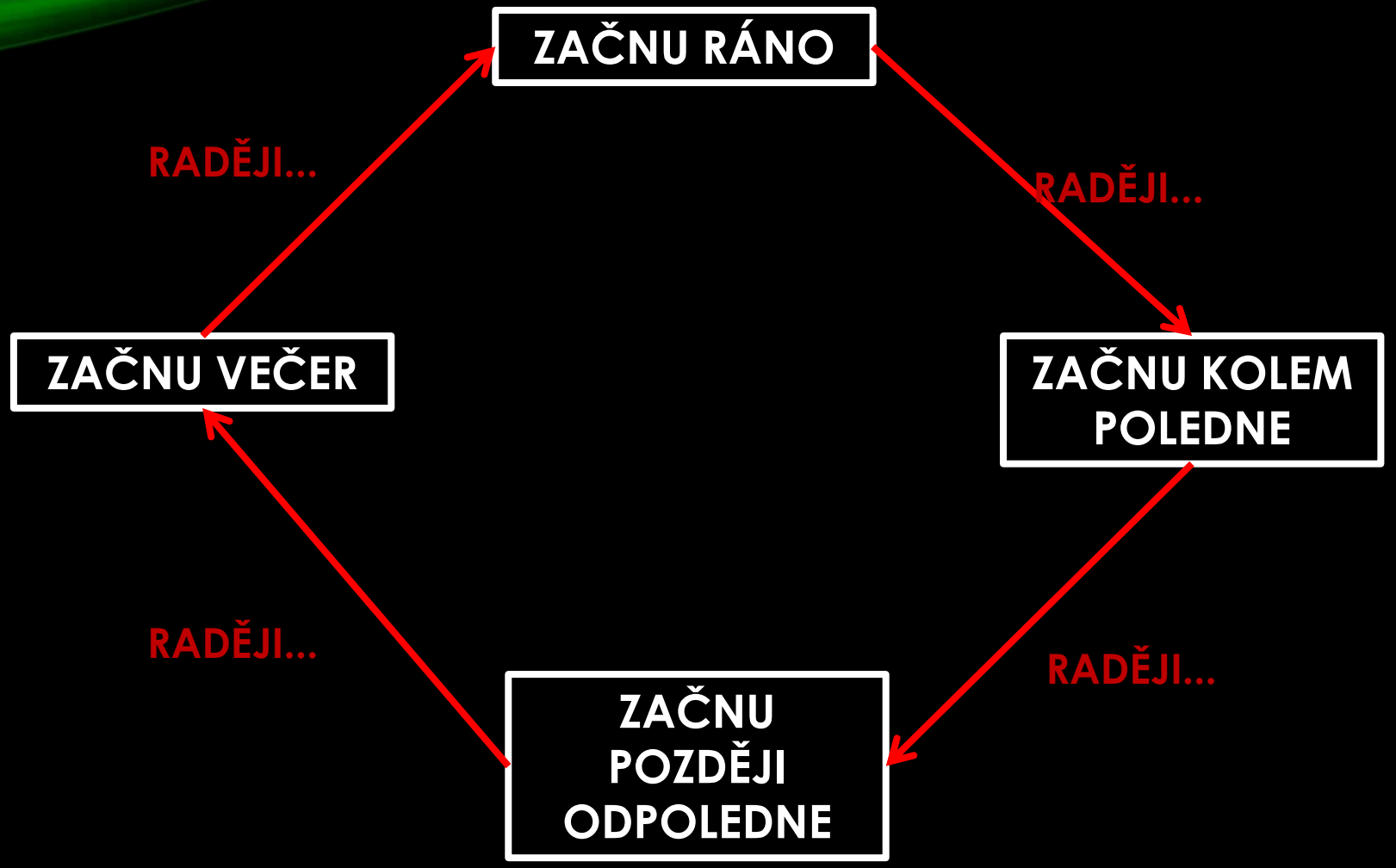
Zaměření pozornosti – inhibice nežádoucích distraktorů a aktivace žádoucích standardů

Zdroje

Vyžaduje sebekontrola
specifický druh energie?

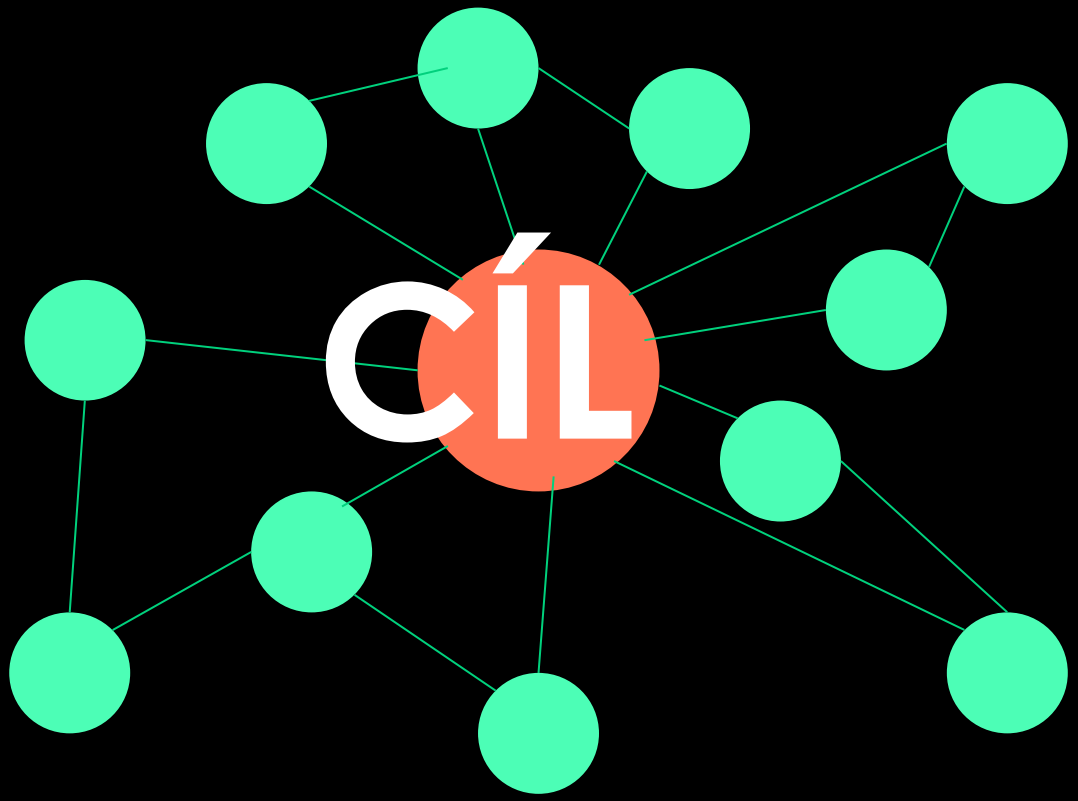
ZAČAROVANÝ KRUH PROKRASTINACE

Andreou, 2007



Základním zdrojem, kterým prokrastinátor plýtvá je **pozornost**, nikoli čas.

CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA



CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

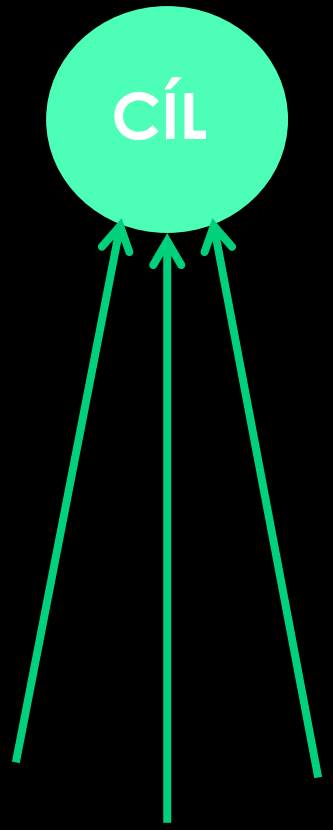
Teorie cílových systémů (A. Kruglanski a kol.) – cíl je kognitivní struktura (síť) a tudíž podléhá zákonitostem aktivace a inhibice uzlů v síti podle síly a typu propojení

- Šíření **aktivace** – závisí na síle asociace a počtu dalších spojení – „rozředění“ aktivace
- **Inhibice** dalších reprezentací nutná pro ochranu cílů *(goal shielding)*

CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

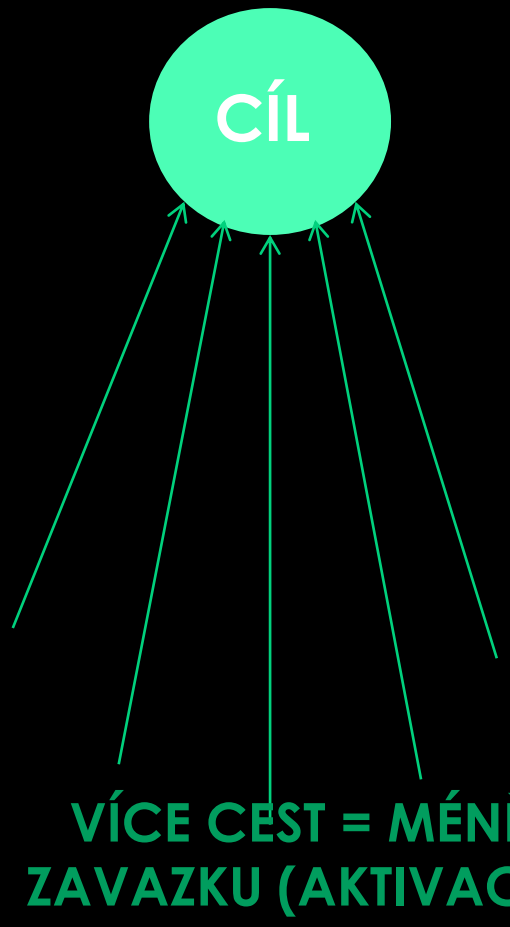
CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

EKVIFINALITA



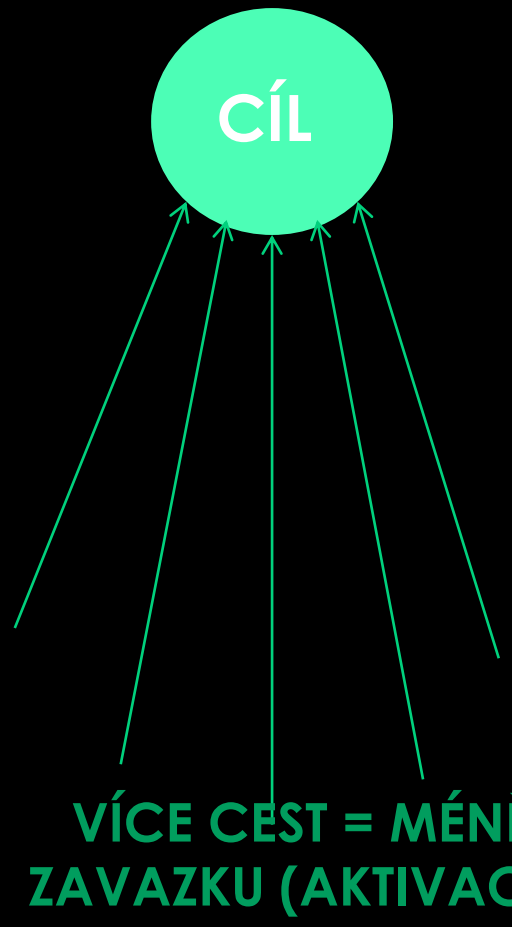
CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

EKVIFINALITA

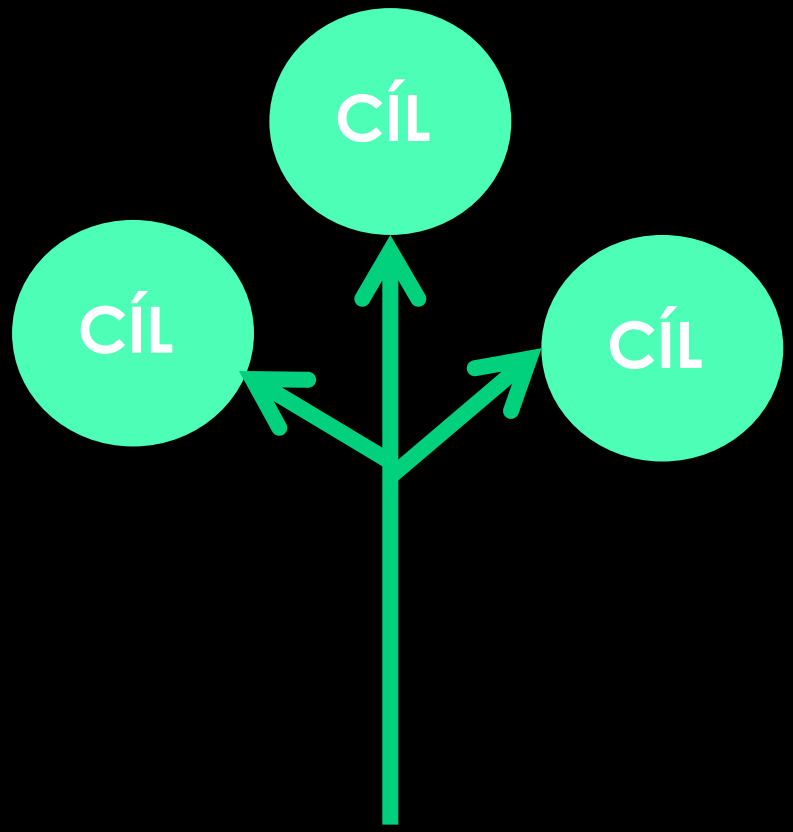


CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

EKVIFINALITA

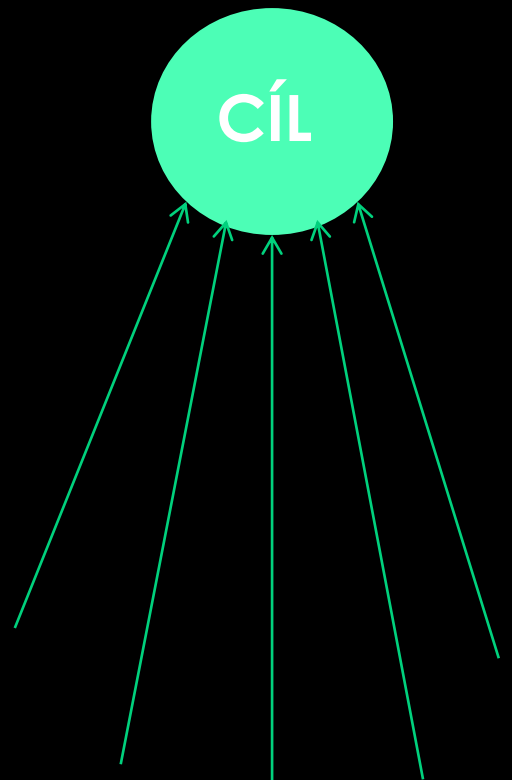


MULTIFINALITA



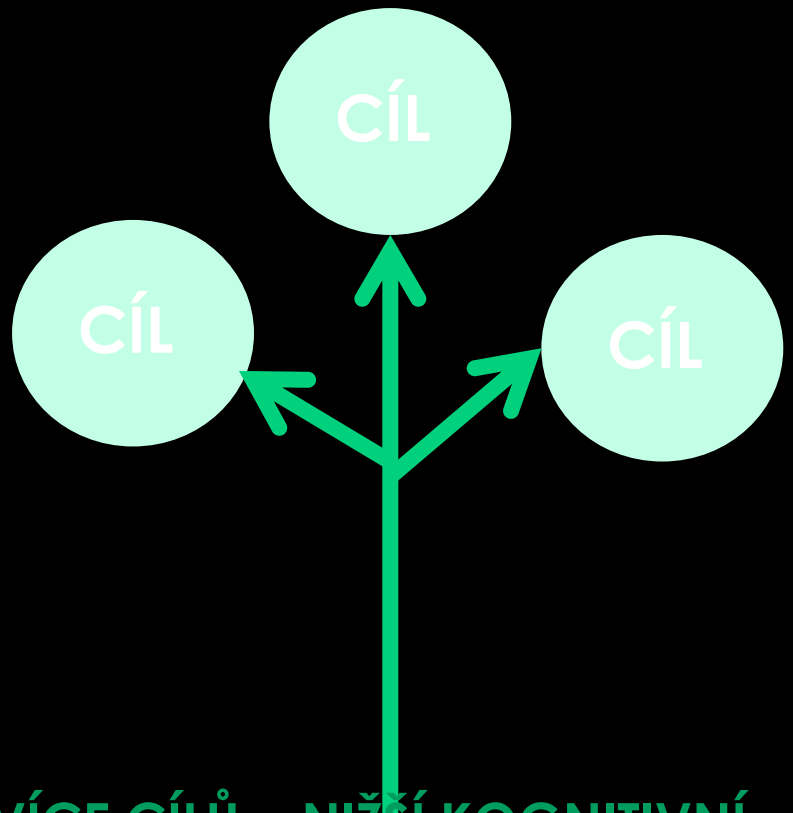
CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

EKVIFINALITA



VÍCE CEST = MÉNĚ ZAVAZKU (AKTIVACE)

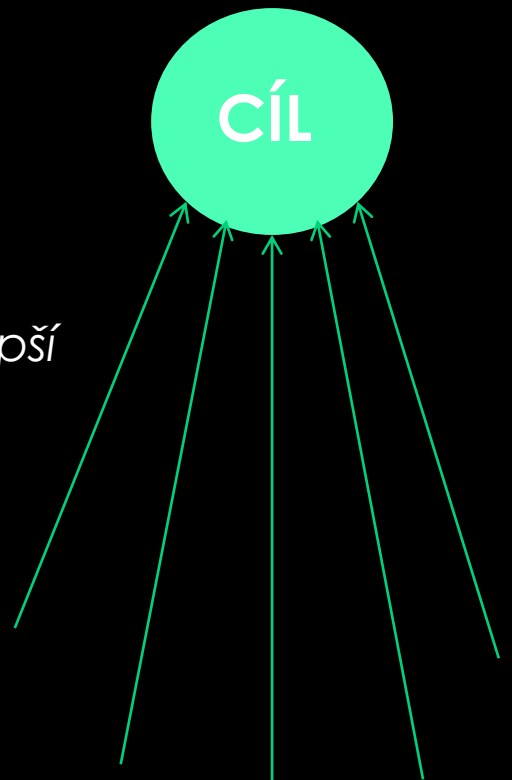
MULTIFINALITA



VÍCE CÍLŮ = NIŽŠÍ KOGNITIVNÍ DOSTUPNOST CÍLE

CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

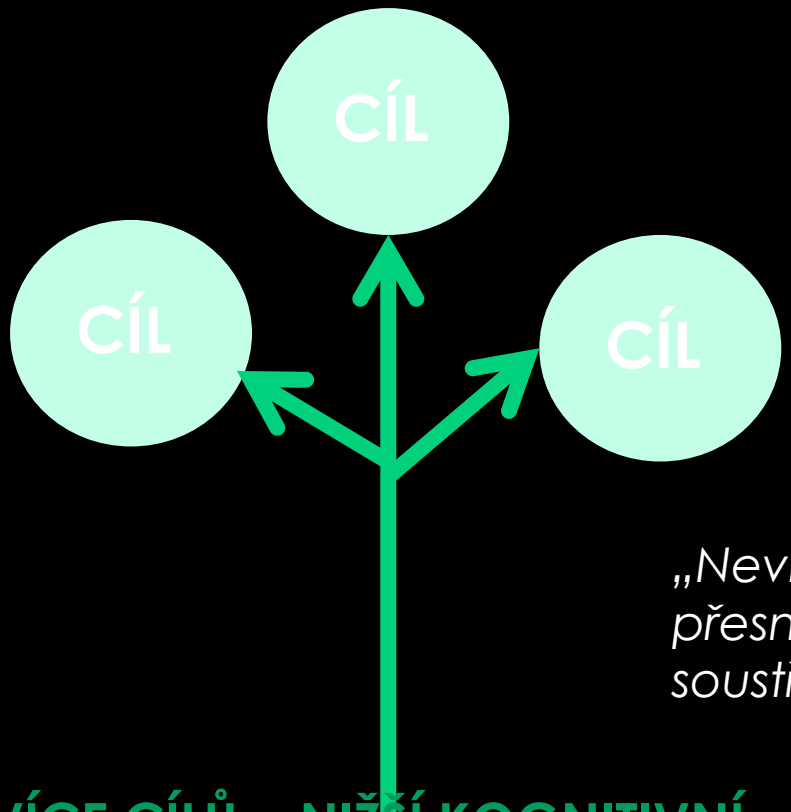
EKVIFINALITA



„Je tohle skutečně nejlepší cesta...?“

VÍCE CEST = MÉNĚ ZAVAZKU (AKTIVACE)

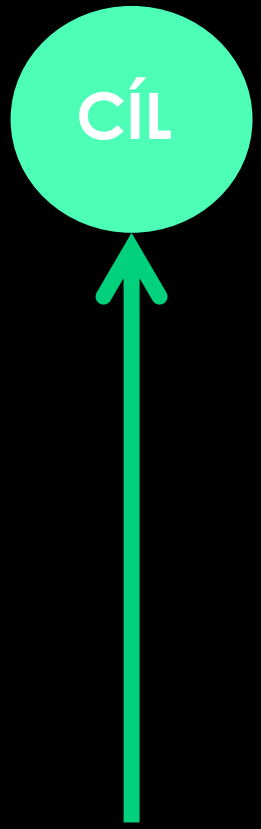
MULTIFINALITA



„Nevím, na co se přesně soustředit...“

VÍCE CÍLŮ = NIŽŠÍ KOGNITIVNÍ DOSTUPNOST CÍLE

FLOW PODLE TEORIE CÍLOVÝCH SYSTÉMŮ



MAXIMÁLNÍ AKTIVACE, NULOVÝ KONFLIXT = INTRINSICKÁ MOTIVACE (FLOW)

„PODRÝVAJÍCÍ“ EFEKT JAKO PROBLÉM REGULAČNÍHO KONFLIKTU

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

VNĚJŠÍ UDÁLOSTI

Podmíněné odměny / hrozby

Zpětná vazba

Kontrolující aspekt

- *Odvádí pozornost z aktivity na vnější hrozbu / odměnu*

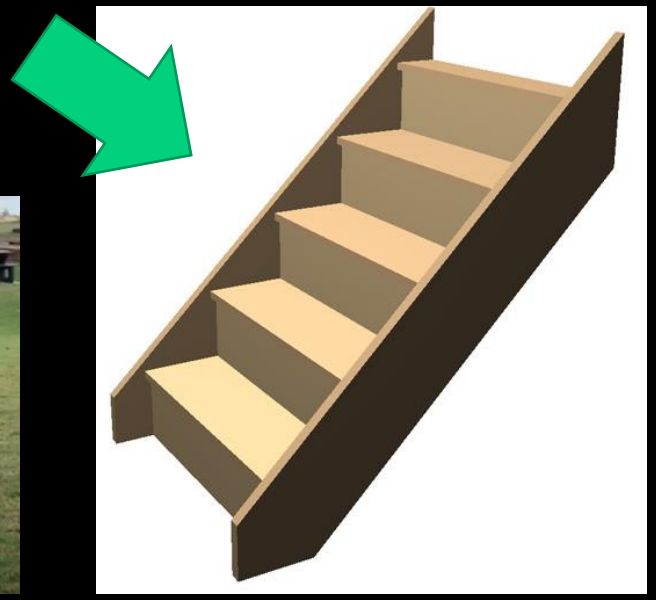
Informační hodnota

- *Usnadňuje kognitivní zpracování úkolu*

PROČ SILNĚJŠÍ MOTIVACE NEMUSÍ AUTOMATICKY ZNAMENAT LEPŠÍ SEBERGULACI?
MŮŽE BÝT SILNÁ MOTIVACE I KONTRAPRODUKTIVNÍ?

DŮLEŽITOST JASNÉ CESTY K CÍLI

- **Mentální srovnávání** – kde jsem teď, kde se chci dostat a co proto musím udělat? (Teorie realizace představ – Oettingen a kol.)



I TAK ZŮSTÁVÁ VĚTŠINA CÍLŮ NEDOSAŽENA… PROČ?

H. Heckhausen & P. Gollwitzer

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – **MODEL RUBIKON**

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

PLÁNOVÁNÍ

(ČEKÁNÍ NA PODMÍNKY)

JEDNÁNÍ

HODNOCENÍ

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

MOTIVAČNÍ VS. VOLNÍ PROCESY

- Motivační a volní fáze se vyzačují odlišným **mentálním nastavením** *(mindset)* – široké vs. úzké zaměření pozornosti; kritičnost vs. optimistické zkreslení
- Úspěšné spuštění realizace závisí jednak na **síle závazku** jak u cílové, tak u implementační intence (realizačního záměru), jednak na příznivosti okolností.
- **Implementační intence** (realizační záměř) musí být specifická!

DĚKUJI ZA POZORNOST!