

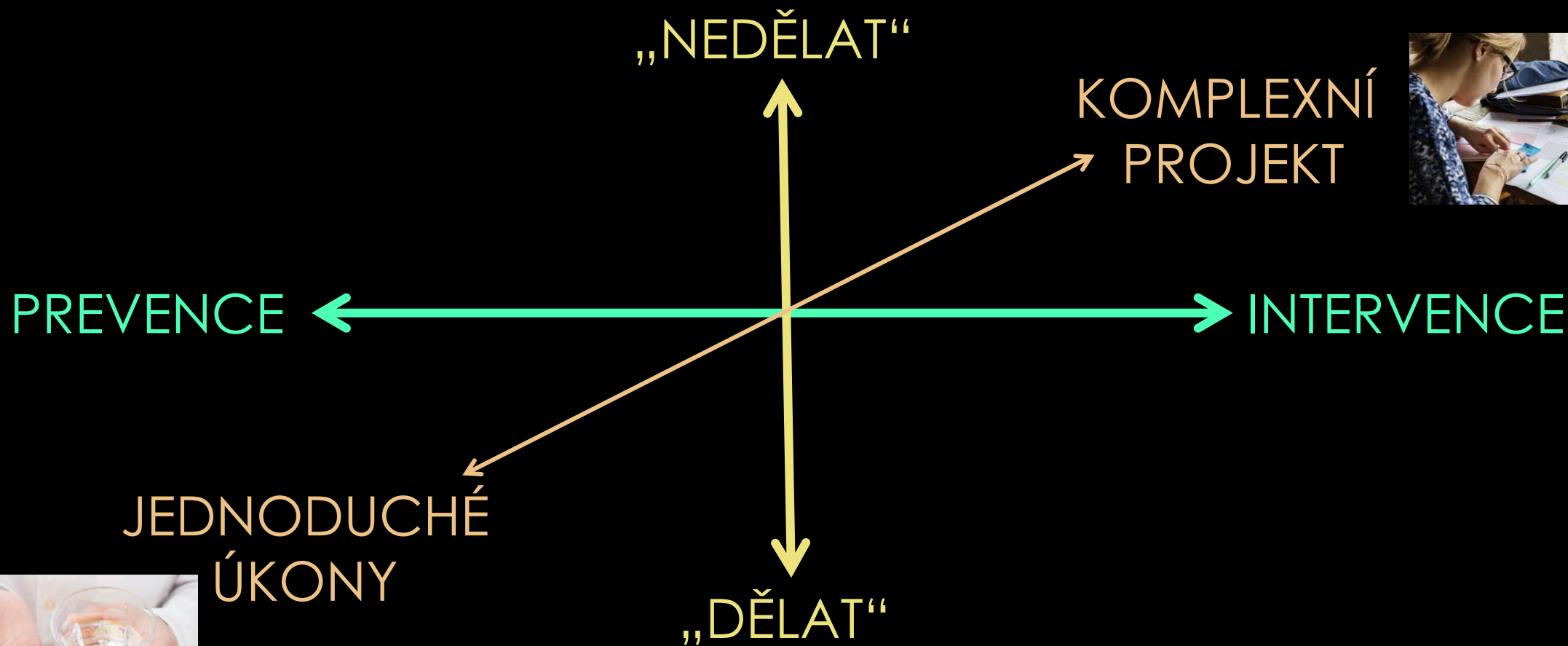
MOTIVACE A SEBEREGULACE II: CESTA ZA CÍLI

BKSC041 Sociologie

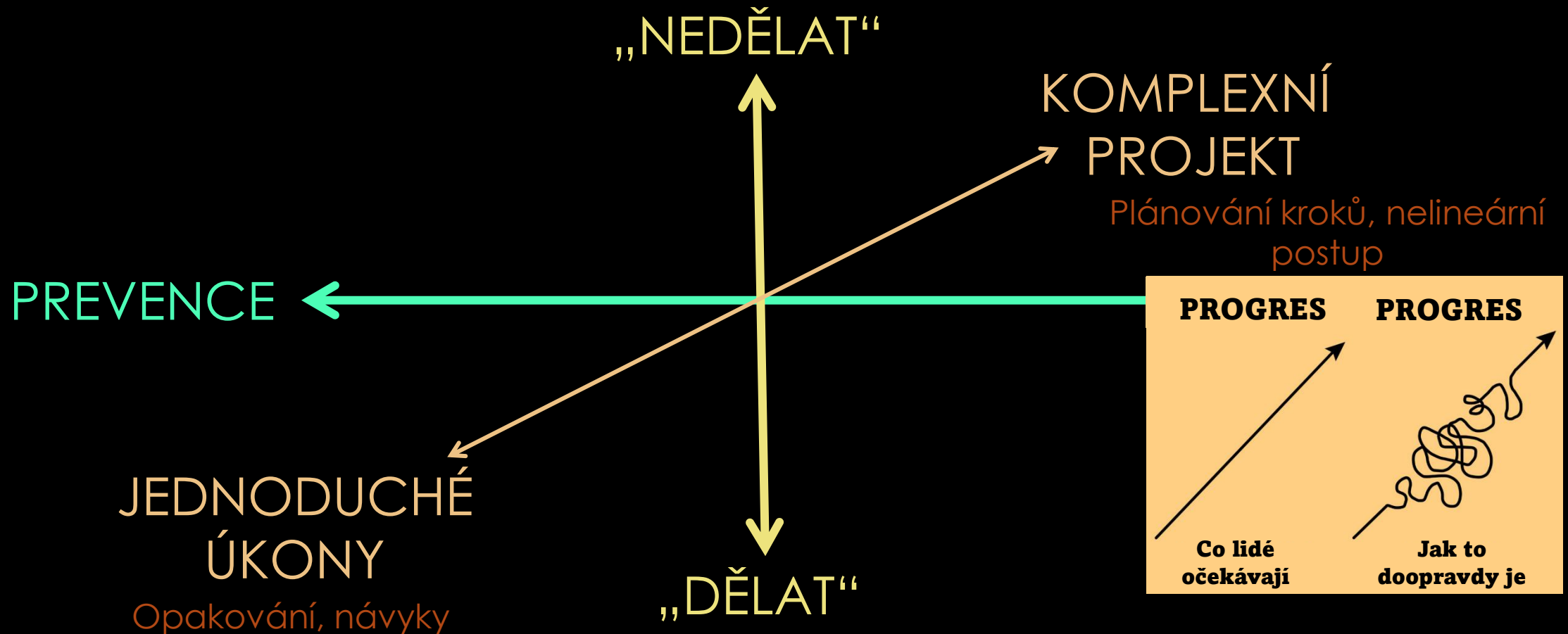
BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



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
- Čištění mezizubních prostor
- Pravidelně běhat
- Méně solit

JAK FUNGUJE SEBEREGULACE



JEDNÁNÍ

```
graph BT; S[Standardy] --> J[JEDNÁNÍ]; M[Mechanismy] --> J; Z["(Zdroje)"] --> J;
```

Standardy

Cíle, hodnoty
Prostředky, způsoby
Plány, modely

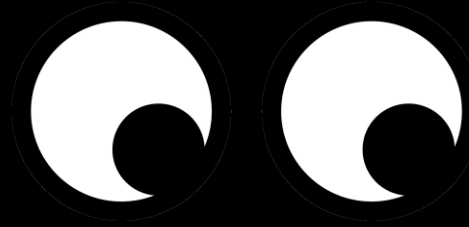
Mechanismy

Zaměření pozornosti – inhibice
nežádoucích distraktorů a
aktivace žádoucích standardů

(Zdroje)

Odolávání impulsům je
vyčerpávající

Role sebekontroly v seberegulaci



MARSHMALLOW TEST



KOMPONENTY IMPULZIVNÍCH TENDENCÍ

Co potřebuji, abych upřednostnil budoucí cíl?

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

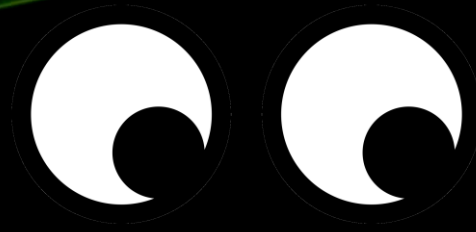
Naléhavost

„Nemohu to vydržet!“

Vyhledávání

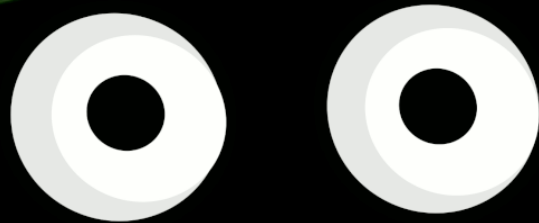
vzrušení

„Chci to vyzkoušet, je to vzrušující!“



BEZPROSTŘEDNÍ
MOTIVACE

DLOUHODOBÝ
CÍL



Beru oba....

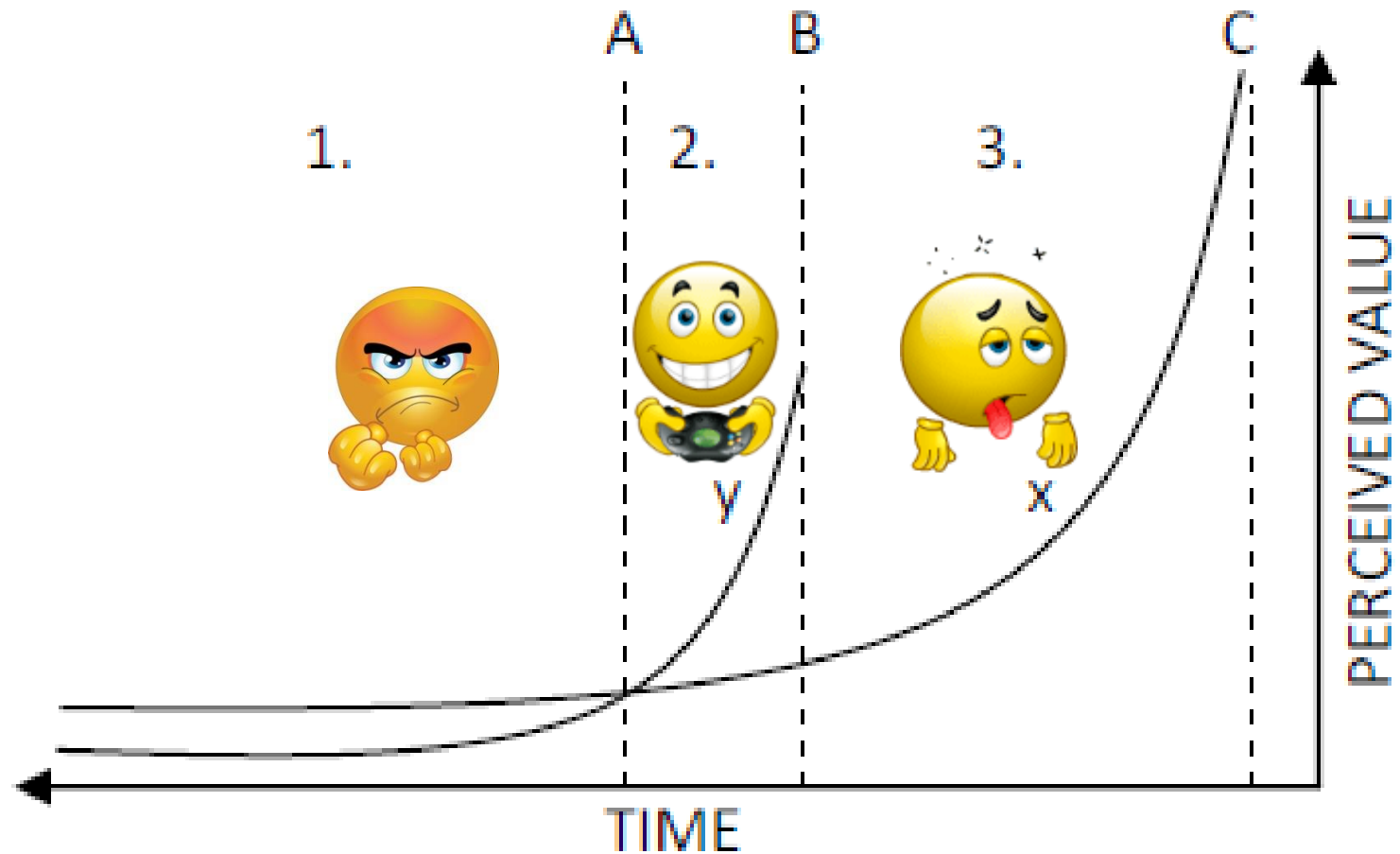
BEZPROSTŘEDNÍ
MOTIVACE

DLOUHODOBÝ
CÍL

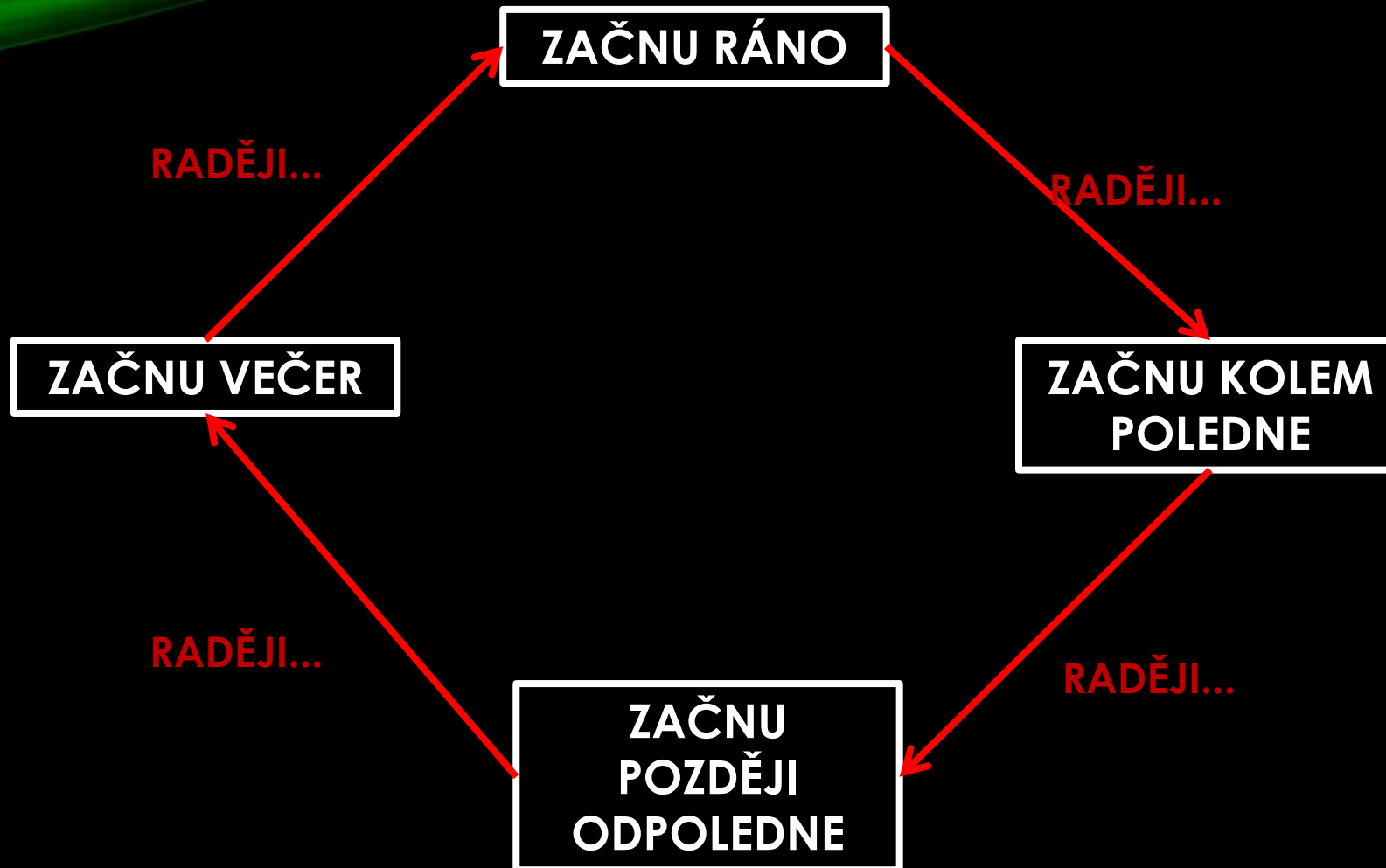


PROKRASTINACE

IMPULZIVITA (EKONOMICKÝ MODEL)



Andreou, 2007



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

ZAČAROVANÝ KRUH PROKRASTINACE





JAK NA ZMĚNU VYŽADUJÍCÍ
DLOUHODOBÝ SEBEROZVOJ?

PROČ PLÁNY ČASTO SELHÁVAJÍ?

SEBEREGULACE JE
DOVEDNOST, NIKOLI
DANOST NEBO
PROSTÝ ODRAZ
MORÁLNÍCH
HODNOT



ZÁKLAD SEBEREGULACE: METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI

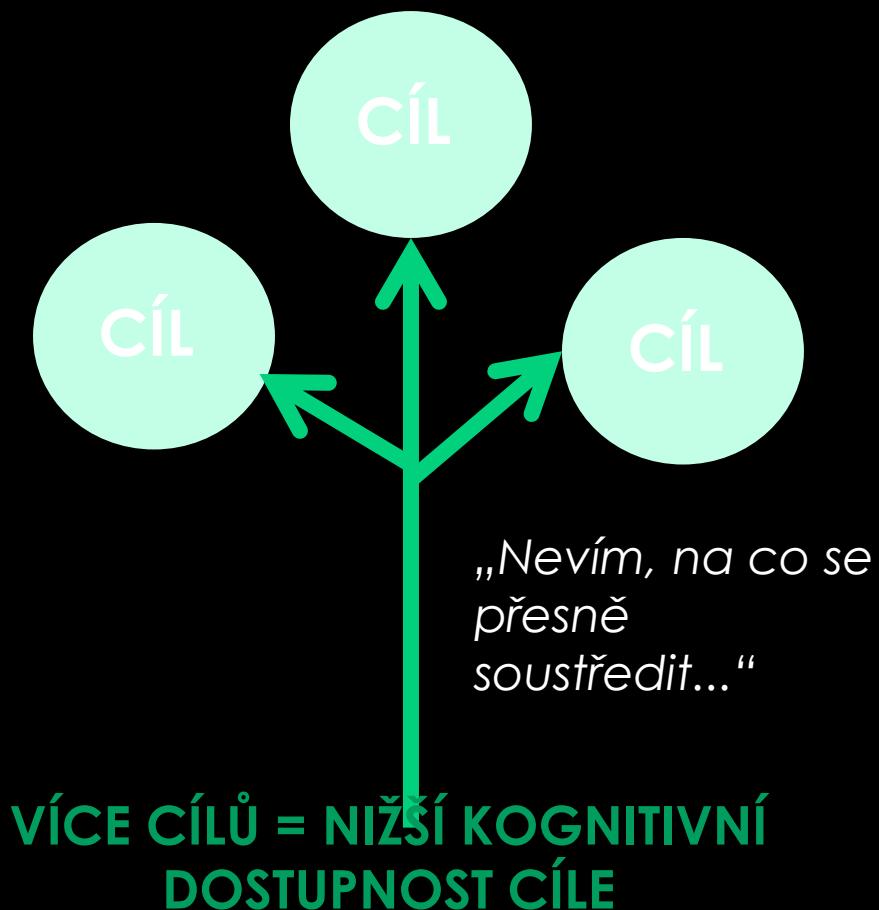
- Které z mých návyků a postupů jsou účinné a které nikoli?
- Proč má poslední strategie nefungovala? Použila jsem ji správně?
- Které faktory ovlivňují mou pozornost / emoce / výkon pozitivně a negativně?
- Proč můj pokus o změnu chování selhal?
- Proč mám z daného úkolu takovéto pocity? Co mě rozčiluje? 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?

VÝBĚR CÍLE A CESTY: KTERÁ MOŽNOST JE NEJLEPŠÍ...?

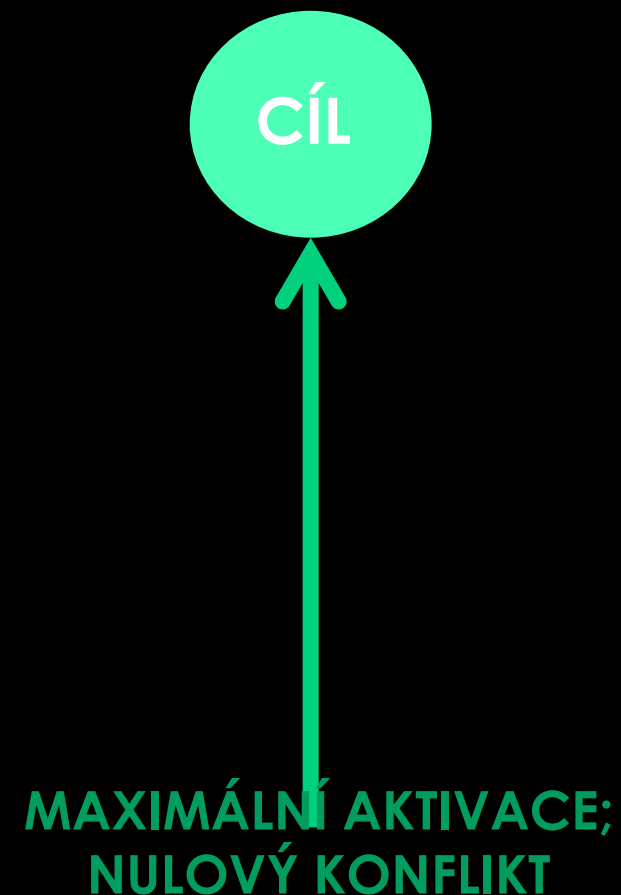
EKVIFINALITA



MULTIFINALITA



UNIFINALITA



VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

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

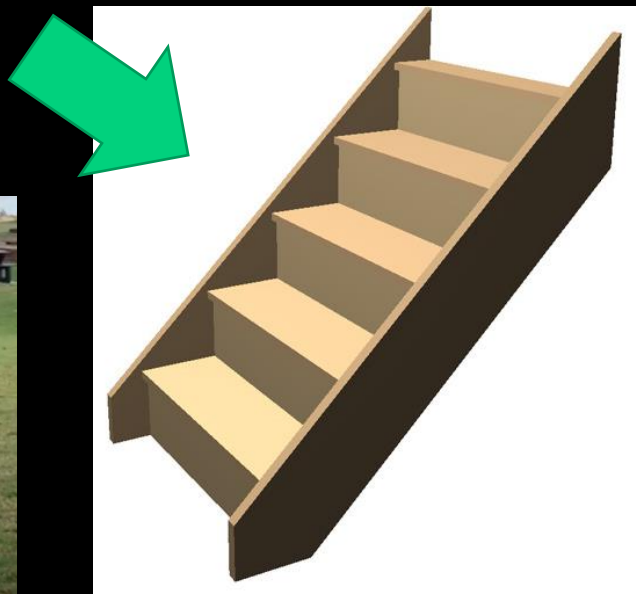
Je silnější motivace vždy více prospěšná?

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**

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer



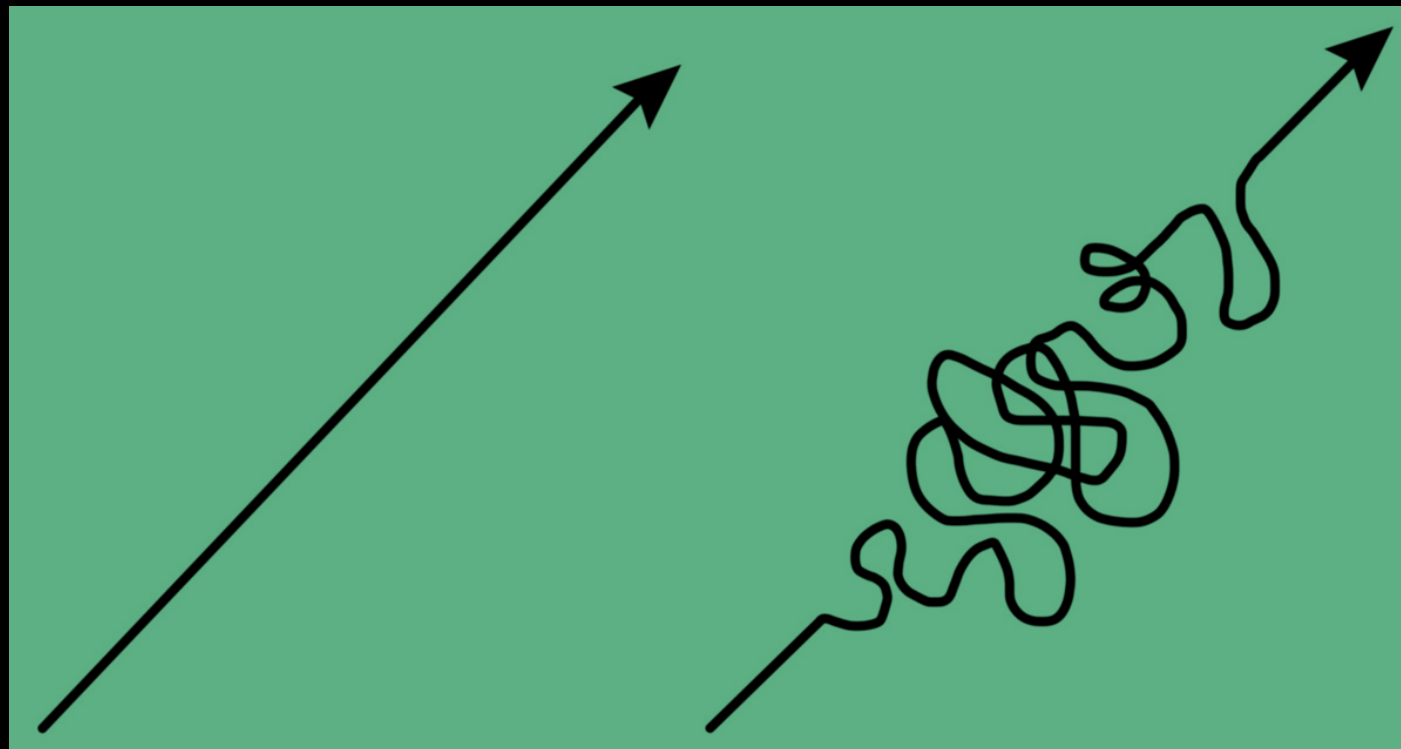
VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

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.





DĚKUJI ZA
POZORNOST!