

„JÁ“: UTVÁŘENÍ A ROLE SEBEPOJETÍ A AUTONOMNÍHO FUNGOVÁNÍ

BKSC041 Sociologie

BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

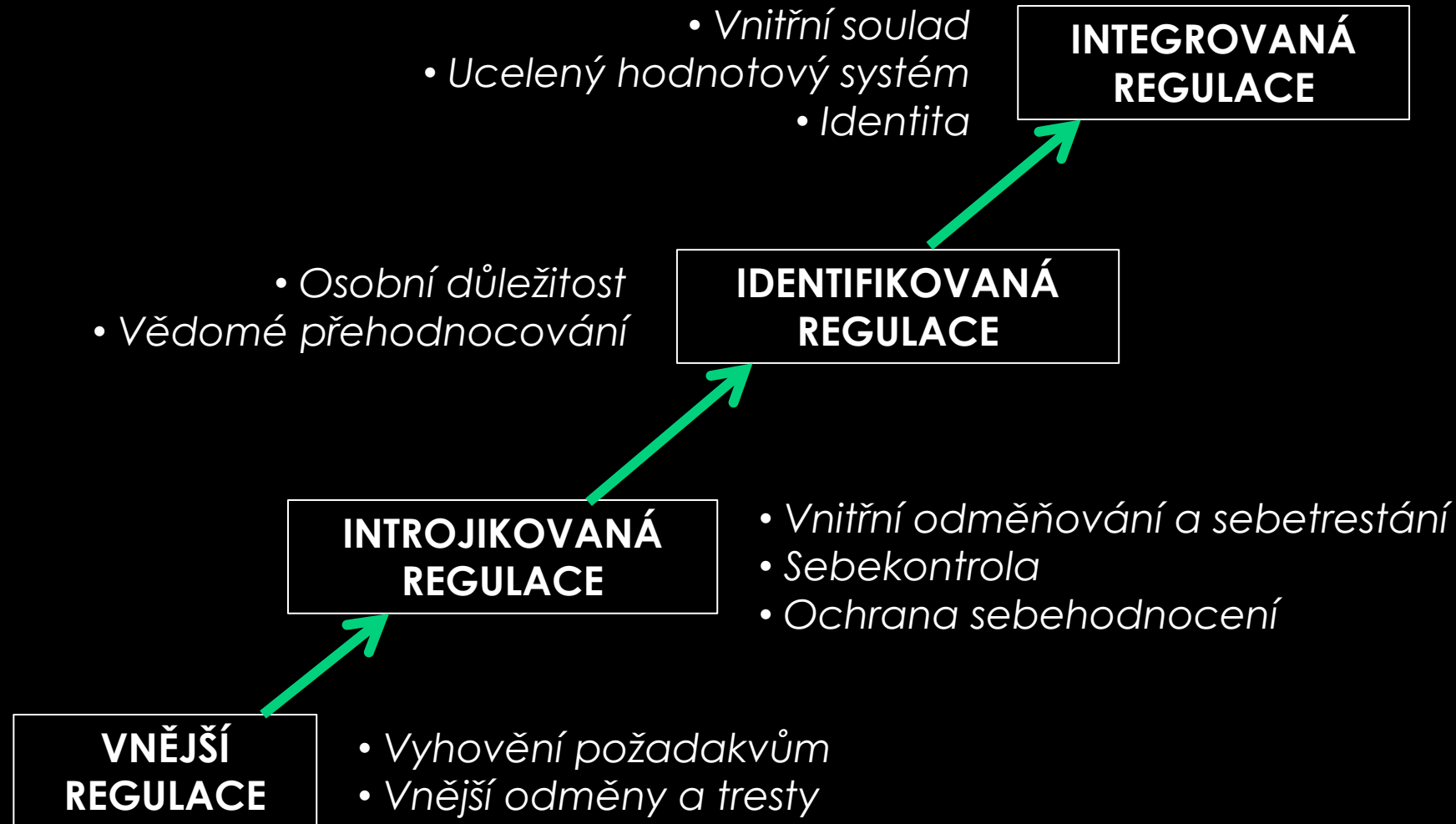
Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU



„VNITŘNÍ“ MOTIVACE – CO TO JE?

„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE



„ZVNITŘŇOVÁNÍ“ REGULACE

SEBEDETERMINACE (AUTONOMIE)

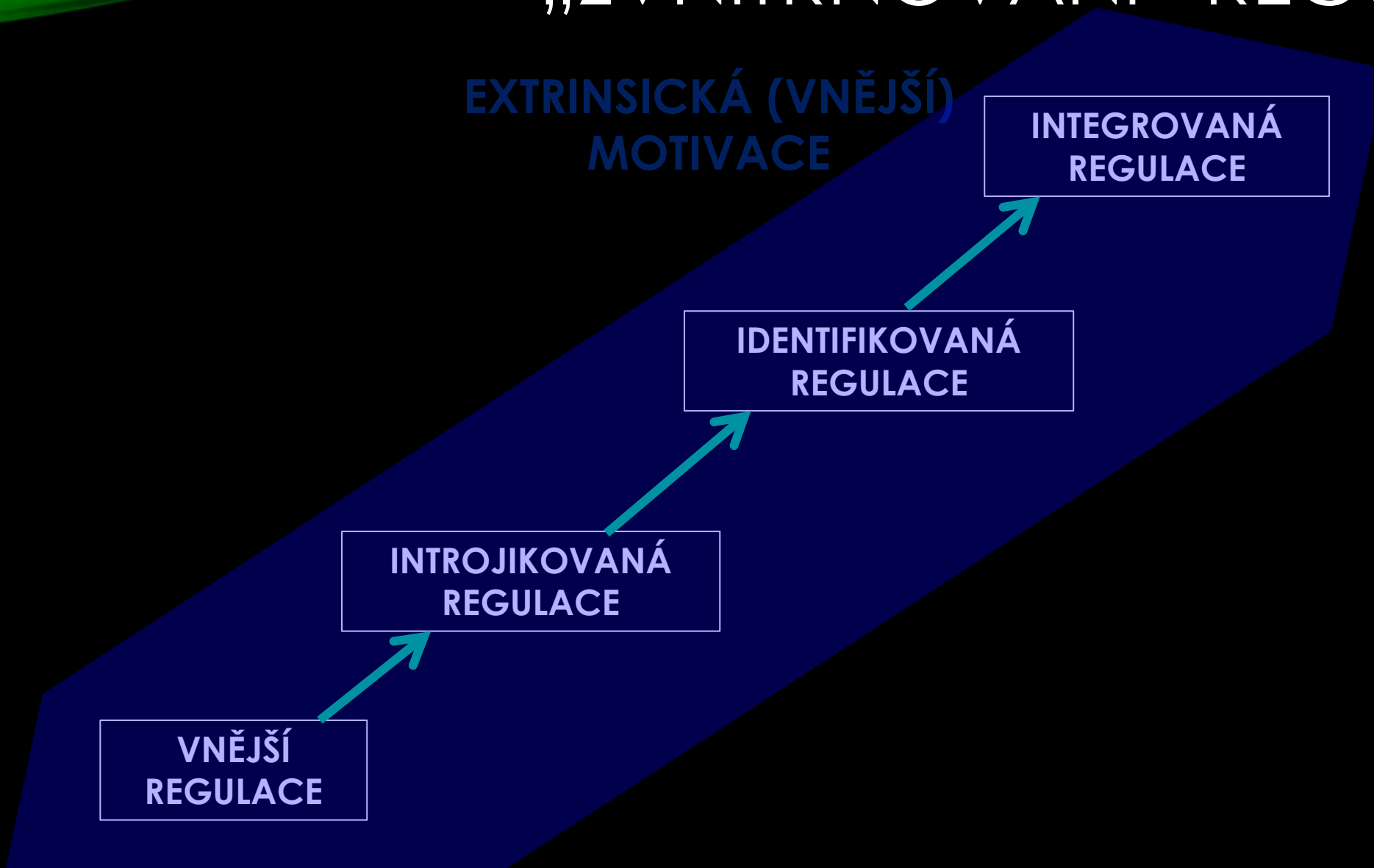
EXTRINSICKÁ (VNĚJŠÍ)
MOTIVACE

VNĚJŠÍ
REGULACE

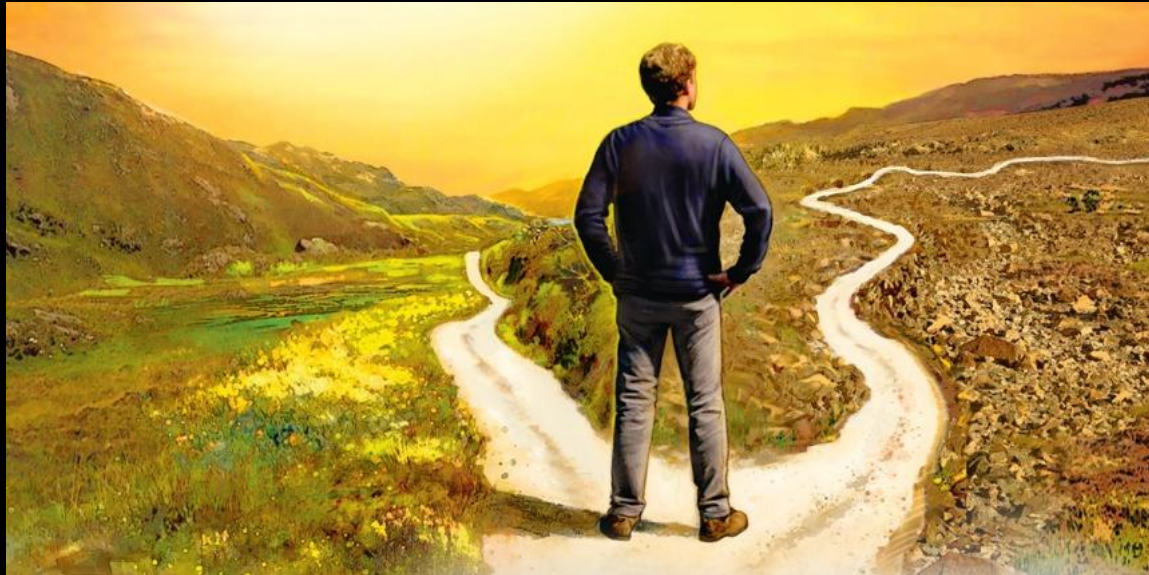
INTROJIKOVANÁ
REGULACE

IDENTIFIKOVANÁ
REGULACE

INTEGROVANÁ
REGULACE



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

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

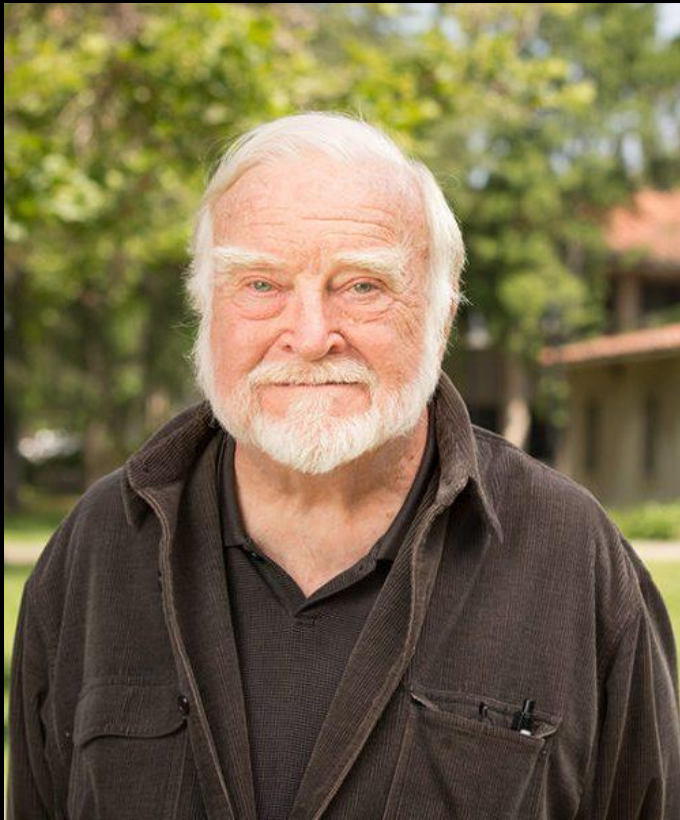
K ZAMYŠLENÍ

Která z těchto motivací je nejužitečnější pro:

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

Jak zvýšit intrinsickou 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

„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

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

ORIENTACE NA AUTONOMII



- Motivován radostí a pocitem smysluplnosti
- Dělá rozhodnutí za základě vlastních hodnot
- Nechává 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
- Nechává druhé, ať rozhodují za něj
- Necítí se kompetentní řídit vlastní chování

NEOSOBNÍ ORIENTACE



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 SEBEVĚDOMÍ 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

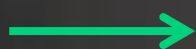
PROČ TO DĚLAJÍ, KDYŽ TO NEPOMÁHÁ DOSÁHNOUT VYTOUŽENÝ CÍL?

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

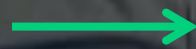
CO ŘÍKÁ VÝZKUM SEBEVĚDOMÍ?

- 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 zvládnu a že se to mohu naučit** a také **podpora rozvoje seberegulačních strategií** (neobjeví se samy od sebe!).

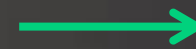
Růstové
mentální
nastavení



Přesvědčení o
„vlastní účinnosti“



Seberegulované
chování



**Pozitivní
sebehodnocení
jako součást
duševní pohody**



© A. PATHDO C - STOCK.ADOBE.COM

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

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

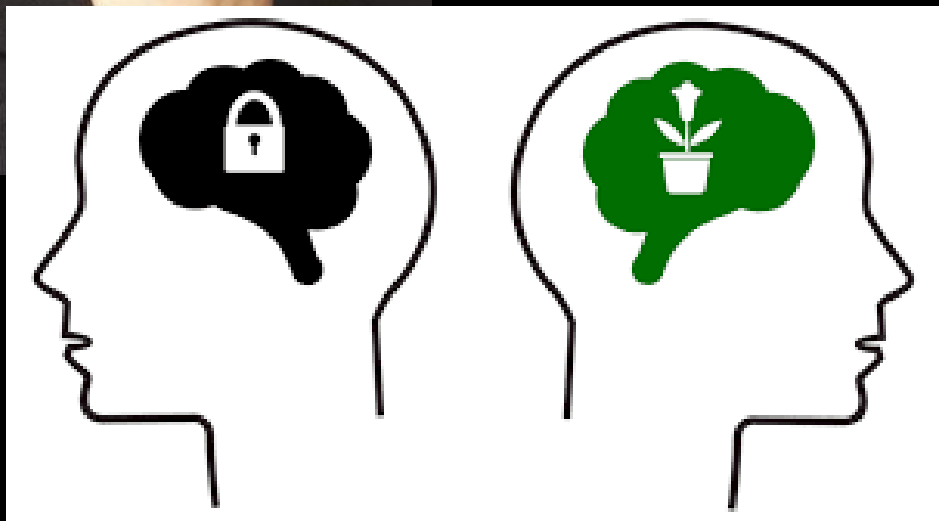
- **Self-efficacy** („vědomí vlastní účinnosti“) – subjektivně vnímaná úroveň vlastních schopností – výrazně ovlivňuje úsilí
- **Jaká je optimální úroveň?** – reálná, příp. mírně nad reálnou úroveň schopností (podporuje učení)
- **Jak nejlépe zvýšit neoprávněně nízkou self-efficacy?** – vzory a následně zkoušení
- **Týkají se tyto zdroje pouze self-efficacy?** – ne, jakéhokoli přesvědčení o sobě
- **Proč může být ovlivňování přes osobní zkušenost problém?** – nízké úsilí; sebenaplnující se proroctví
- **Pomáhá jakékoli zástupné učení? Proč tedy nenapodobujeme vrcholové sportovce?** – vzor musí být nám podobný a pozitivní
- **Má pozitivní persuaže („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

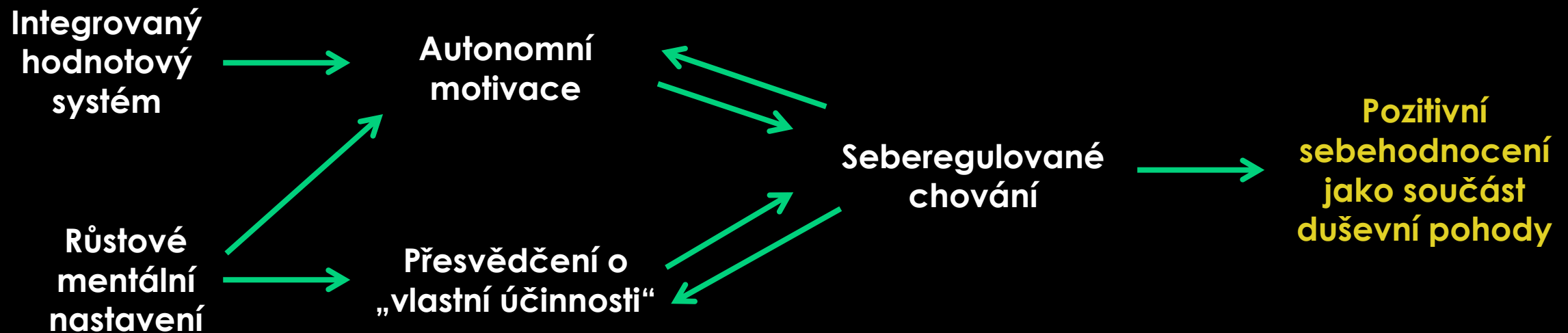
CO KDYŽ VÍM, ŽE TO NEDOKÁŽU...?

- **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“).

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



DĚKUJI ZA POZORNOST!

