

MOTIVACE A SEBEREGULACE I: ZVYKY

BKSC041 Sociologie

BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

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...)

NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ...

Hlavní motivátory:

- Odměňující pocit
- Jistota
- Bezpečí
- Známé situace a předvídatelnost
- Vyhnutí se bolesti a nejistotě

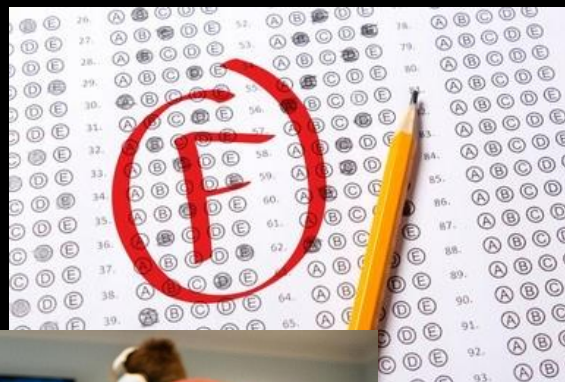


Jak to tedy je s dlouhodobými osobními cíli? Na dlouhodobé cíle motivační a emoční procesy bezprostředně nereagují úplnou reakcí. Nutná je **sebe-regulace** jednání – schopnost naplánovat komplexní **jednání** směřující k cíli a motivovat se postupně v dílčích krocích.

MOTIVUJÍ NÁS VŠECHNY NEPŘÍJEMNÉ DŮSLEDKY STEJNĚ?



Strach z: Ponížení, kritika
Jak se vyhnout: Nejít na konzultaci



Strach z: Nevládnutí testu
Jak se vyhnout : Naučit se na test



Strach z: Problémy se zuby a dásni, bolest a náklady
Jak se vyhnout: Správně si čistit zuby

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



PREVENCE

Zabránění
nežádoucím
důsledkům



INTERVENENCE

Zlepšení stávající
situace
(odstranění
problémů a růst)

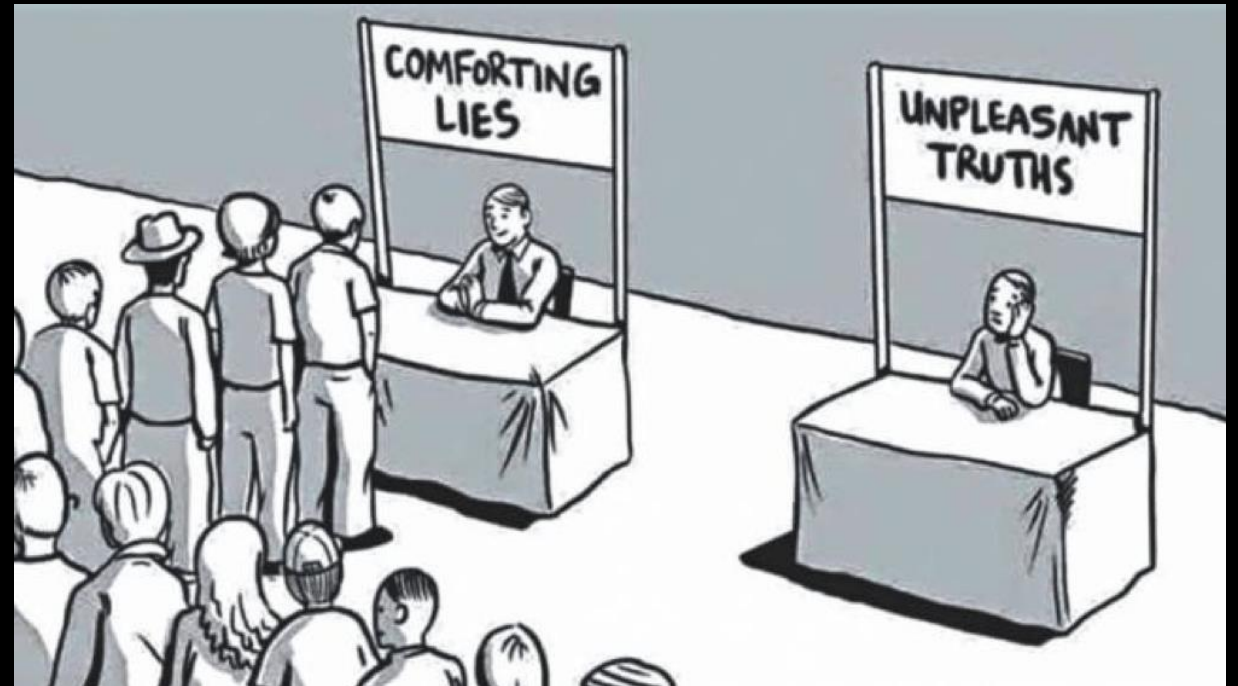
PROČ JE PREVENENCE TAK TĚŽKÁ...?

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?



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

Pro podporu preventivního chování:

- Informovanost a budování důvěry
- Respektující přístup
- Pokud možno, zaměřit se na „intervenční“ prvky (např. postupné zlepšení fyzické kondice, zlepšení zažívání, zvýšení energie / koncentrace...)
- **Pěstování návyků**

INTERVENCE

Zlepšení stávající
situace
(odstranění
problémů a růst)

V očích dítěte rodiče reprezentují, jak funguje celý svět.

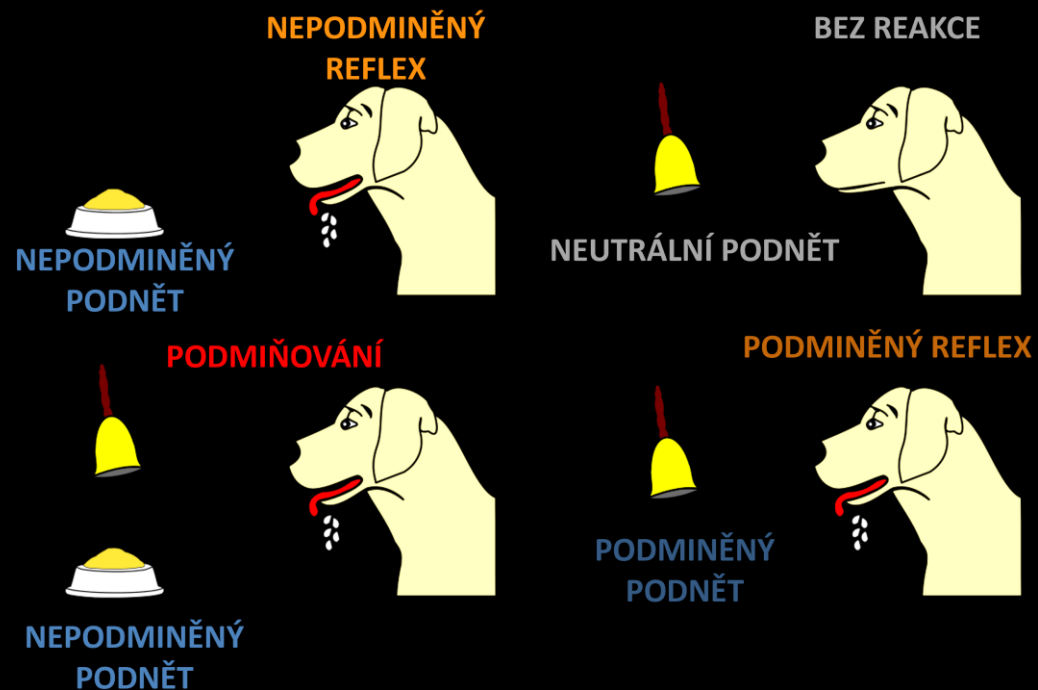
Vedení k žádoucímu chování **od dětství** („čisti si zuby jako velká holka“):

- Chování se stane „normálním“ a automatickým
- Nepříjemný pocit při vynechání chování
- Víím, jak na to; nepochybuji o své schopnosti
- Budu s větší pravděpodobností věřit, že to funguje (vliv kognitivních zkreslení)



JAK VZNIKAJÍ ZVYKY?

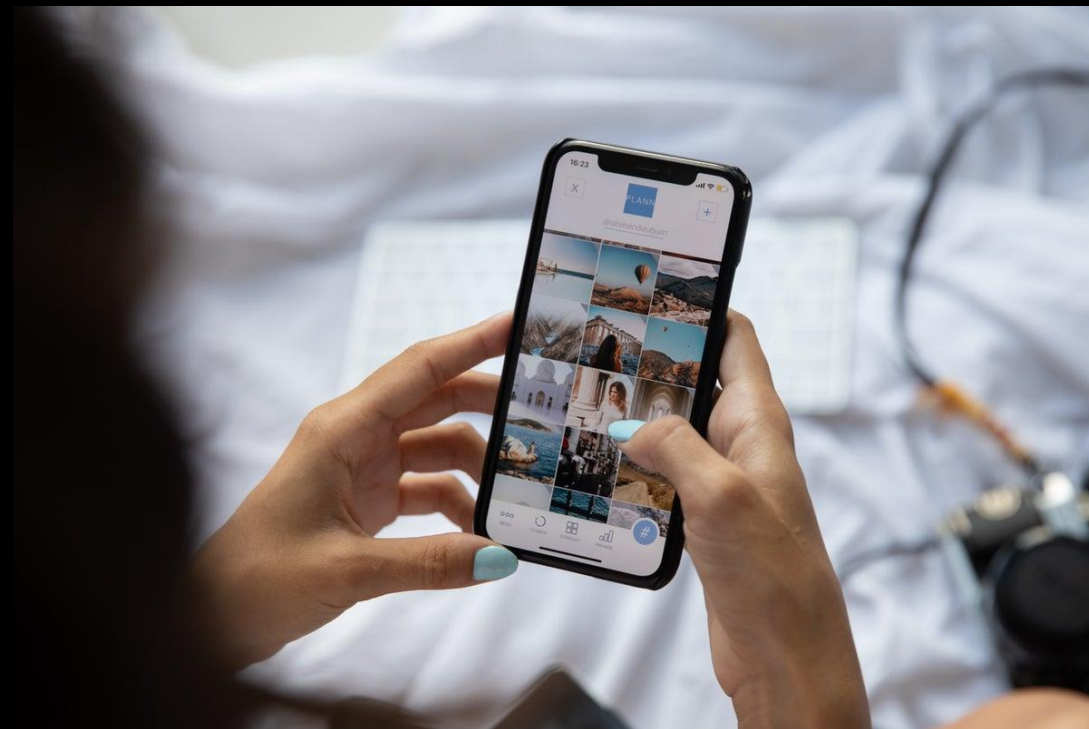
KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ –
učení fyziologické reakce



OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ –
učení specifického chování



DŮSLEDKY ZVYKŮ



VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

- **Pravidelnost** – denně (nebo jinak) v podobné situaci (načasování), 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...



PREVENCE ←

→ INTERVENTENCE



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



„NEDĚLAT“
Omezit určité
chování

PREVENCE ←

→ INTERVENCE

Jak omezit nežádoucí chování (např. špatný
návyk)?

„DĚLAT“
Provozovat
určité chování

PRINCIPY PODMIŇOVÁNÍ

- Pozitivní a negativní posílení
- Pozitivní a negativní trest
- Nepravidelné posílení
- Protipodmiňování
- Vyhasínání



Podmiňování je proces nezávislý na uvědomění a záměrech a je do velké míry záležitostí podkůrových struktur limbického systému...

ODSTRANĚNÍ ZLOZVYKU

- Změna prostředí a vyhýbání se spouštěčům
- Vědomé zavádění náhradního chování (reakce na spouštěč nebo celkově nové vzorce chování v dané situaci)
- Protipodmiňování – „trestání“ nežádoucího chování (může být náročné nalézt tu správnou strategii)
- Alternativní efektivní způsoby zvládnání stresu (zlozvyky se často rozvinou a udržují jako vyhýbavá strategie zvládnání stresu)
- Vědomé plánování a strukturování chování (seberegulační strategie); vyšší všímavost

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

ZMĚNA NEŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ - ANALÝZA

- Které chování chci přesně omezit?
- Za jakých okolností se toto chování spouští?
(pozorování, zapisování)
- Mohu se těmto okolnostem vyhnout? Jak?
- Pokud se okolnostem nemohu vyhnout, čím mohu chování nahradit?
- Navazuje dané chování na určitý druh myšlení?
Jaký?
- Jak mohu toto myšlení odklonit/změnit?

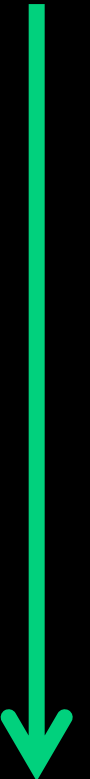
VYHNUTÍ

ZMĚNA

**ODKLON
POZORNOSTI**

REINTERPRETACE

POTLAČENÍ





DĚKUJI ZA
POZORNOST!