

JAK SI UDRŽET ODBORNÝ NADHLED

PRINCIPY A BARIÉRY V KRITICKÉM MYŠLENÍ

MIKMO041C/P MANAGEMENT OSOBNÍHO ROZVOJE

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

„MÁM PRÁVO SVOBODNĚ VYJÁDŘIT
SVŮJ NÁZOR.“



The background features a stylized illustration of a person's head and hands. The head is composed of various colored puzzle pieces (yellow, red, blue, green) and is surrounded by several translucent bubbles of different sizes. The hands are shown in a thoughtful pose, with one hand resting on the chin and the other holding a single green puzzle piece. The overall color palette is a mix of light and dark blues, with the puzzle pieces providing a splash of color.

CO JE A NENÍ KRITICKÉ MYŠLENÍ?
JAKÉ JSOU PODMÍNKY KRITICKÉHO MYŠLENÍ –
KDO UMÍ NEJLÉPE KRITICKY MYSLET?

CO JE A NENÍ KRITICKÉ MYŠLENÍ?

KRITICKÉ MYŠLENÍ JE...

- PEČLIVÉ PŘEMÝŠLENÍ ZA ÚČELEM HODNOCENÍ VÝROKŮ
- ZALOŽENO NA ZÁKONITOSTECH INDUKTIVNÍ A DEDUKTIVNÍ LOGIKY (POSUZOVÁNÍ DŮKAZŮ)
- KONZISTENTNÍ (I VZHLEDEM K CHOVÁNÍ)

KRITICKÉ MYŠLENÍ NENÍ...

- KRITIZOVÁNÍ, POHRDÁNÍ, NEGATIVISMUS, CYNISMUS...
- ODMÍTÁNÍ TVRZENÍ A DOPORUČENÍ NA ZÁKLADĚ SUBJEKTIVNÍHO POCITU NEJISTOTY
- „ROVNOSTÁŘSKÝ“ PŘÍSTUP K NÁZORŮM BEZ OHLEDU NA DŮKAZY
- AUTOMATICKÝ „PRŮVODNÍ JEV“ INTELIGENCE NEBO ÚROVNĚ VZDĚLÁNÍ

DEDUKTIVNÍ LOGIKA

- POKUD POVAŽUJI PREMISY ZA PRAVDIVÉ A ARGUMENT JE POSKLÁDÁN SPRÁVNĚ, MUSÍM AJ ZÁVĚR POVAŽOVAT ZA PRAVDIVÝ.

Stihnu přes víkend napsat esej?

- *K vypracování eseje potřebuji minimálně 15 hodin. Po započtení všech plánovaných aktivit mi v sobotu zbyde na esej pouze 5 hodin. Eсей tudíž v sobotu nestihnu napsat.*

INDUKTIVNÍ LOGIKA

- PRAVDIVOST ZÁVĚRU NELZE OVĚŘIT – MOHU POUZE POSUZOVAT SILU DŮKAZŮ. JAKÉKOLIV NOVÉ INFORMACE MOHOU ARGUMENT POSILNIT NEBO OSLABIT, DOKONCE I ZÁVĚR ZCELA VYVRÁTIT.

Je lék X bezpečný?

- *Z 5000 lidí, kteří zatím užili lék proti bolesti X, nikdo nenahlásil žádné vedlejší účinky.*
- *Pak se paní AB po užití léku přibližně do hodiny udělalo špatně.*
- *Paní AB užila lék proto, že měla v daný den silné bolesti hlavy, na jaké nebyla zvyklá.*

LIDÉ BĚŽNĚ NEUVAŽUJÍ KRITICKY... PROČ?

OMEZENÁ KAPACITA ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ – ÚSPORNOST:

- NÁVYKY
- NORMY
- NAPODOBOVÁNÍ
- HEURISTIKY
- DEFENZIVNÍ MECHANISMY



Všichni jsme přirozenými obhájci vlastních předsudků.

TEMNÉ STRÁNKY SOCIÁLNÍHO VLIVU



Deindividuace



Sebenaplňující se proroctví



Difuze odpovědnosti

Apathy at Stabbing of Queens Woman. Shocks Inspector

By MARTIN GANSBERG

For more than half an hour 38 respectable, law-abiding citizens in Queens watched a killer stalk and stab a woman in three separate attacks in Kew Gardens.

Twice the sound of their voices.

Přenesení odpovědnosti



HEURISTIKY – PŘÍKLADY

Ukotvení



První dojem

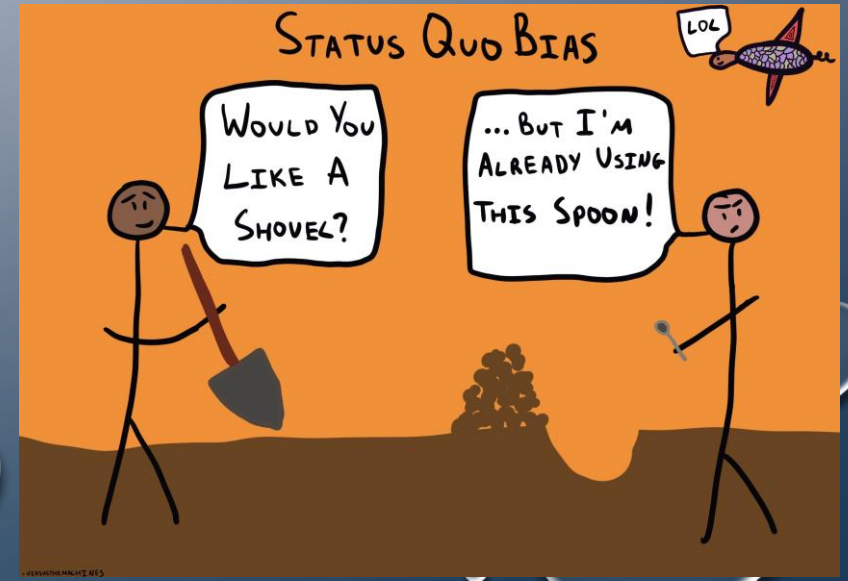


Heuristika dostupnosti

Základní atribuční chyba

	JÁ	OSTATNÍ
Žádoucí chování	Osobnost	Okolnosti
Nežádoucí chování	Okolnosti	Osobnost

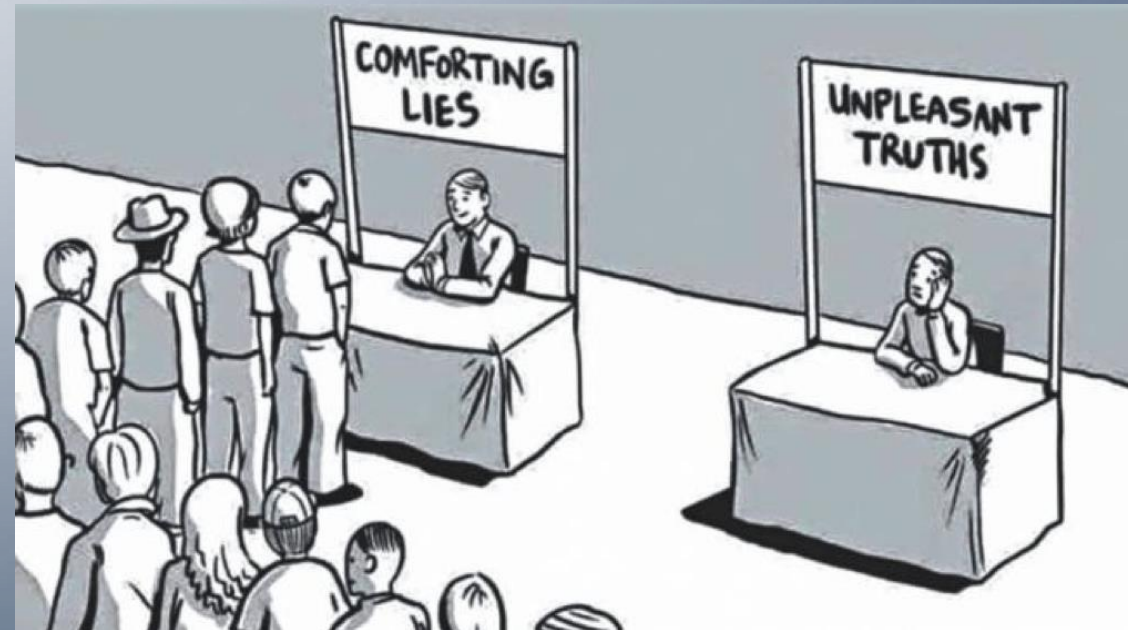
Negativní zkreslení



CO KDYŽ JE MOJE CHOVÁNÍ V ROZPORU S RACIONÁLNÍM ÚSUDKEM?

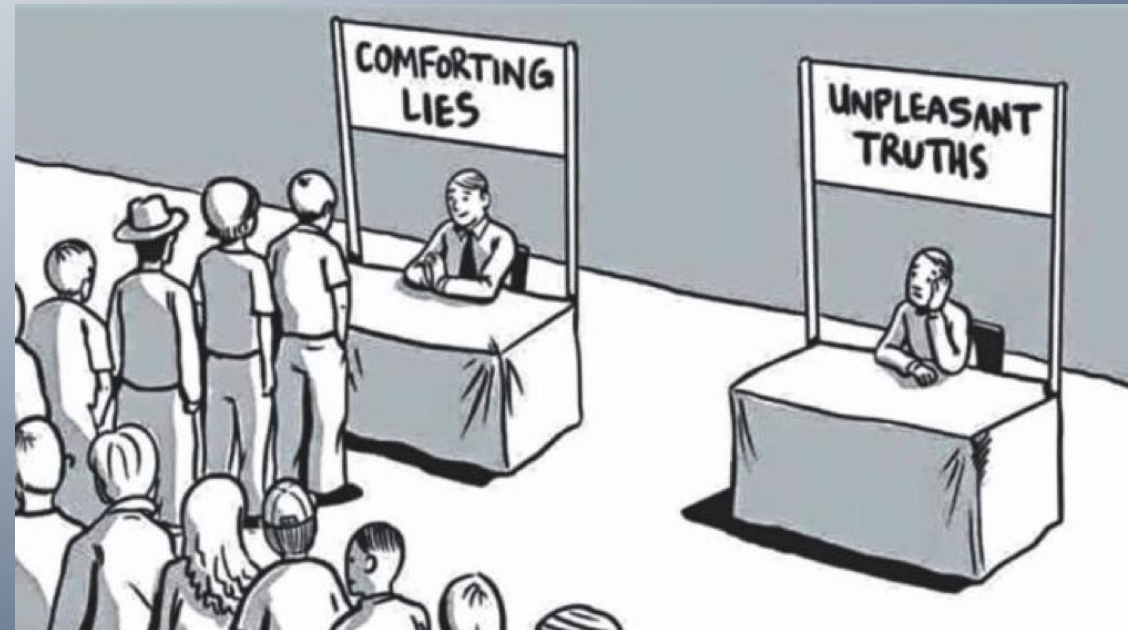
- **KOGNITIVNÍ DISONANCE** – MÁME TENDENCI VYROVNÁVAT ROZPORY MEZI RŮZNÝMI POSTOJI, PŘÍP. MEZI POSTOJI A CHOVÁNÍM, TÍM, ŽE ZMĚNÍME TO, CO JE SNADNĚJŠÍ ZMĚNIT.

CO KDYŽ SE MĚ NĚKDO SNAŽÍ PŘESVĚDČIT O OPAKU?

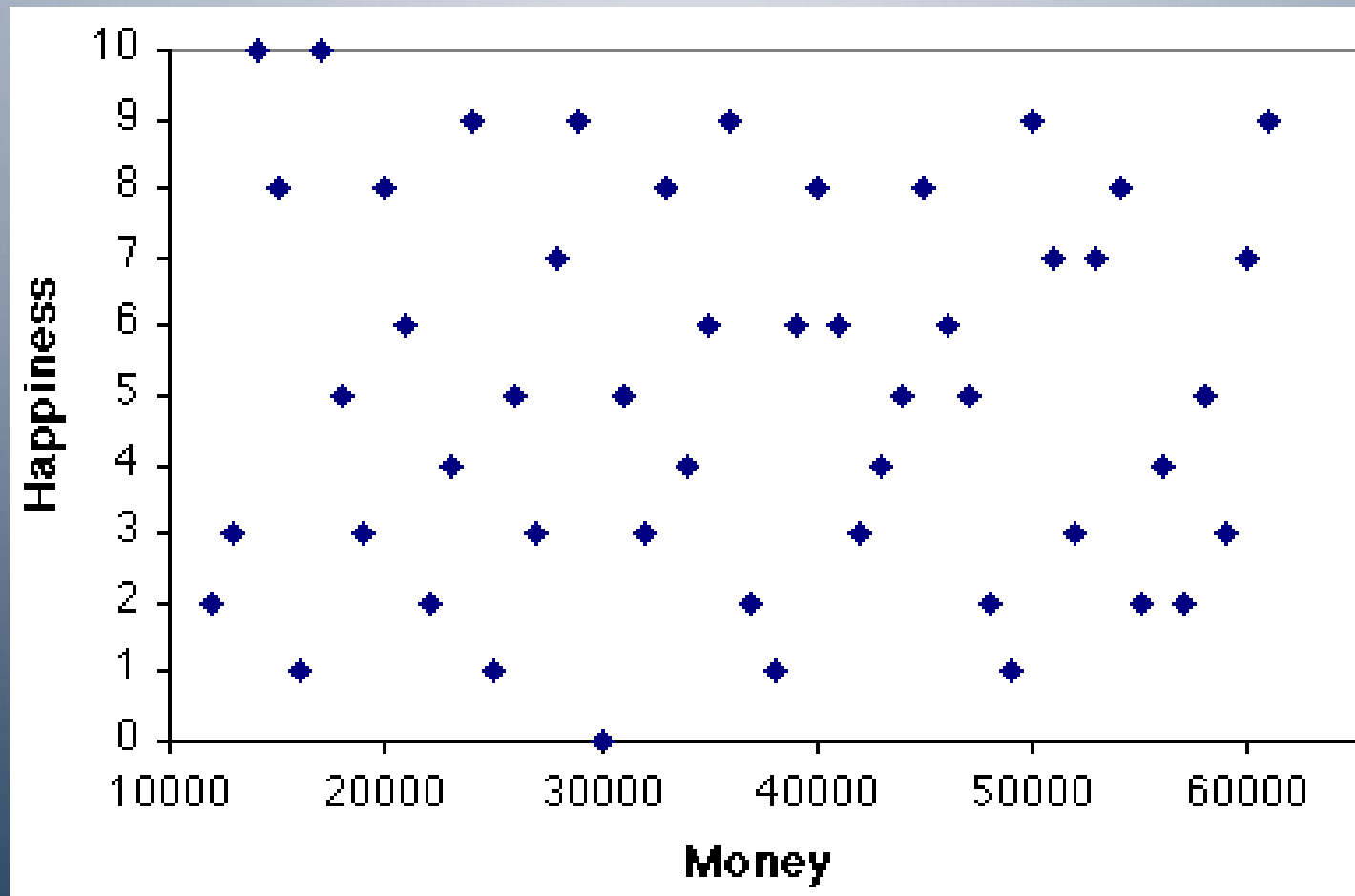


CO KDYŽ JE MOJE CHOVÁNÍ V ROZPORU S RACIONÁLNÍM ÚSUDKEM?

- **KOGNITIVNÍ DISONANCE** – MÁME TENDENCI VYROVNÁVAT ROZPORY MEZI RŮZNÝMI POSTOJI, PŘÍP. MEZI POSTOJI A CHOVÁNÍM, TÍM, ŽE ZMĚNÍME TO, CO JE SNADNĚJŠÍ ZMĚNIT.
- **KONFIRMAČNÍ ZKRESLENÍ** – HODNOTÍM ARGUMENTY TAK, ABY POTVRZOVALY TO, ČEMU VĚŘÍM



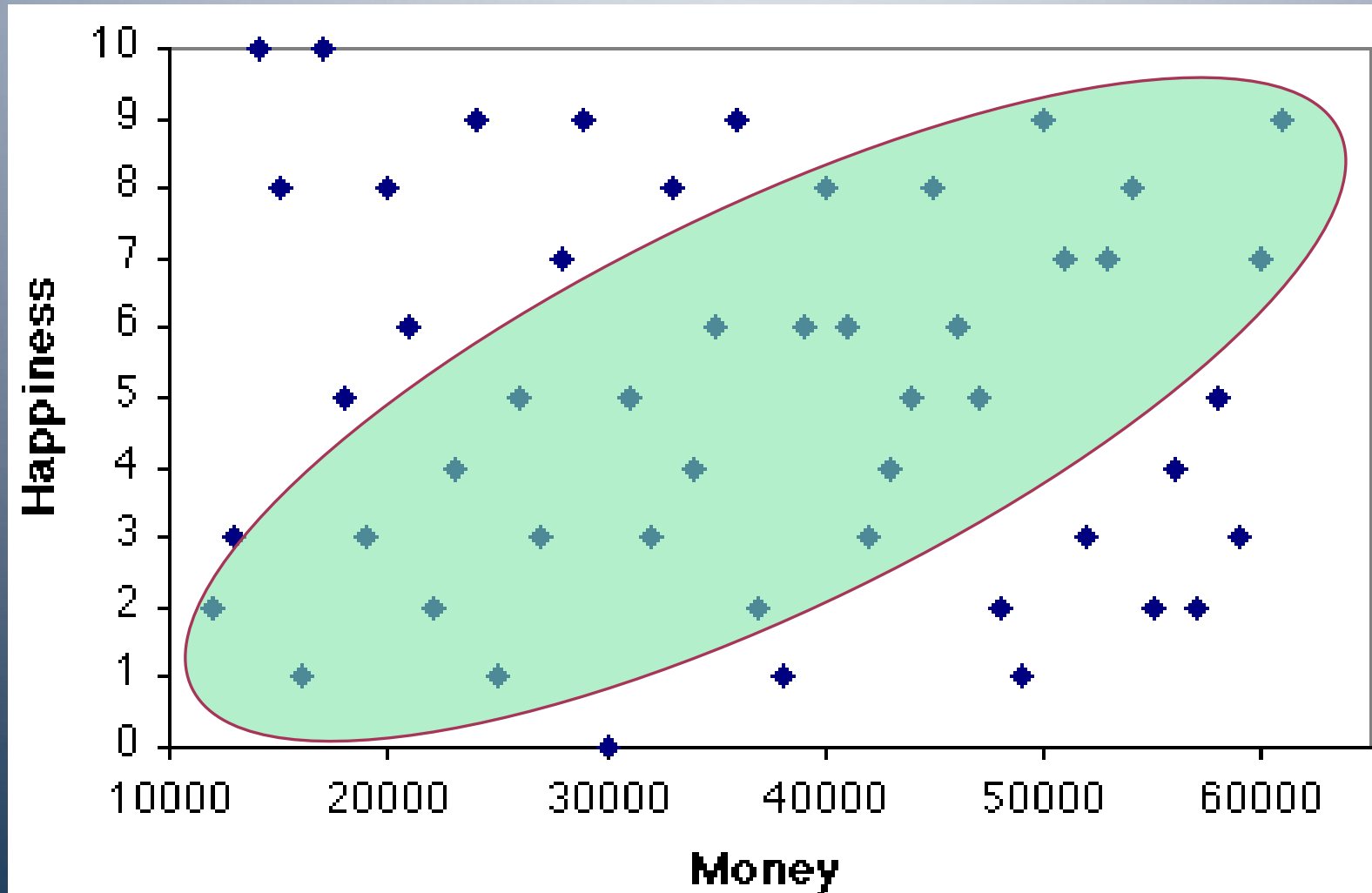
PODCEŇUJEME, JAK SNADNÉ JE V KOMPLEXNÍM SVĚTĚ NAJÍT PODPORU PRO JAKÉKOLIV TVRZENÍ...



$r = .00$

KONFIRMAČNÍ ZKRESLENÍ:

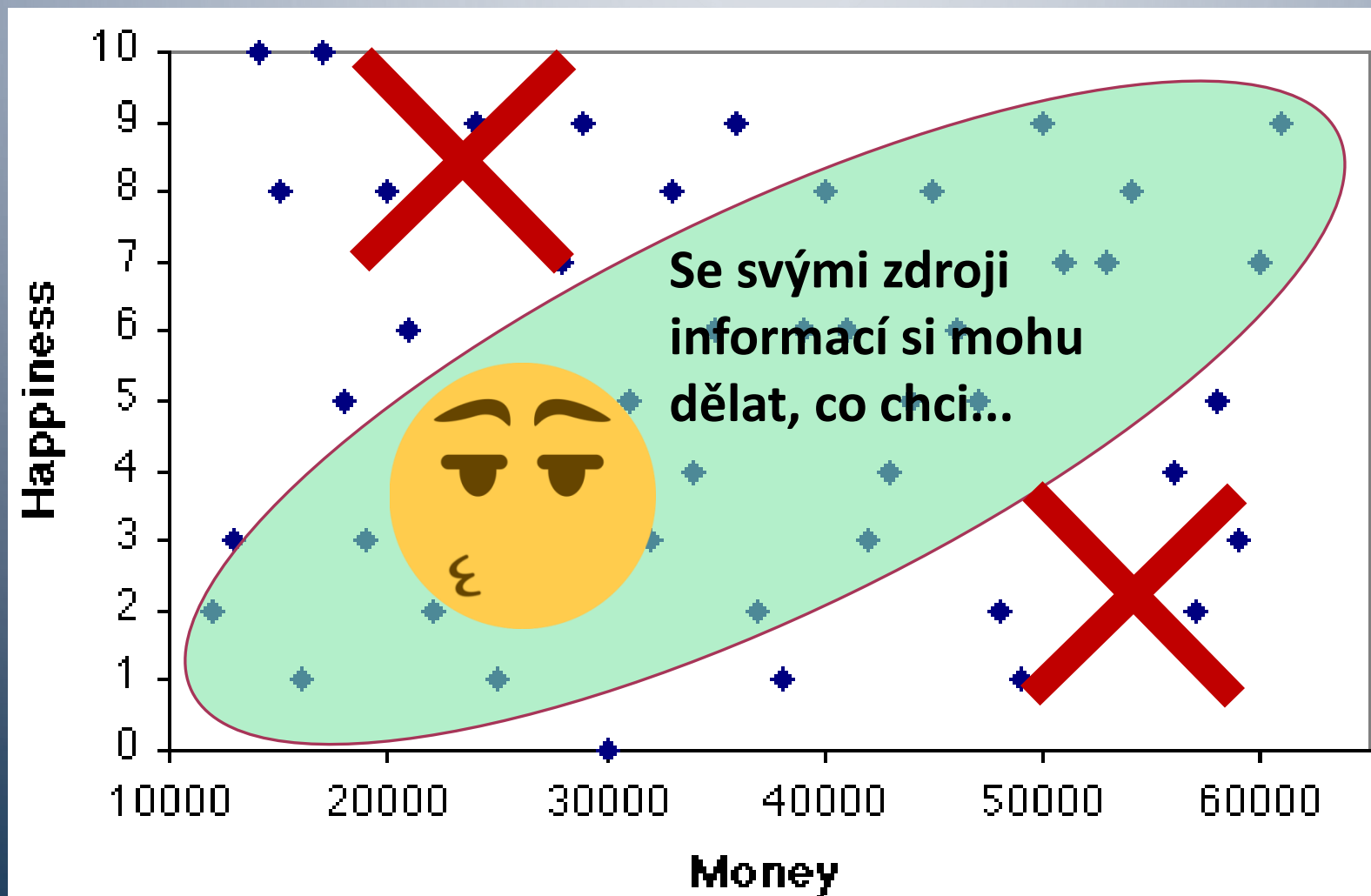
PODCEŇUJEME, JAK SNADNÉ JE V KOMPLEXNÍM SVĚTĚ NAJÍT PODPORU PRO JAKÉKOLIV TVRZENÍ...



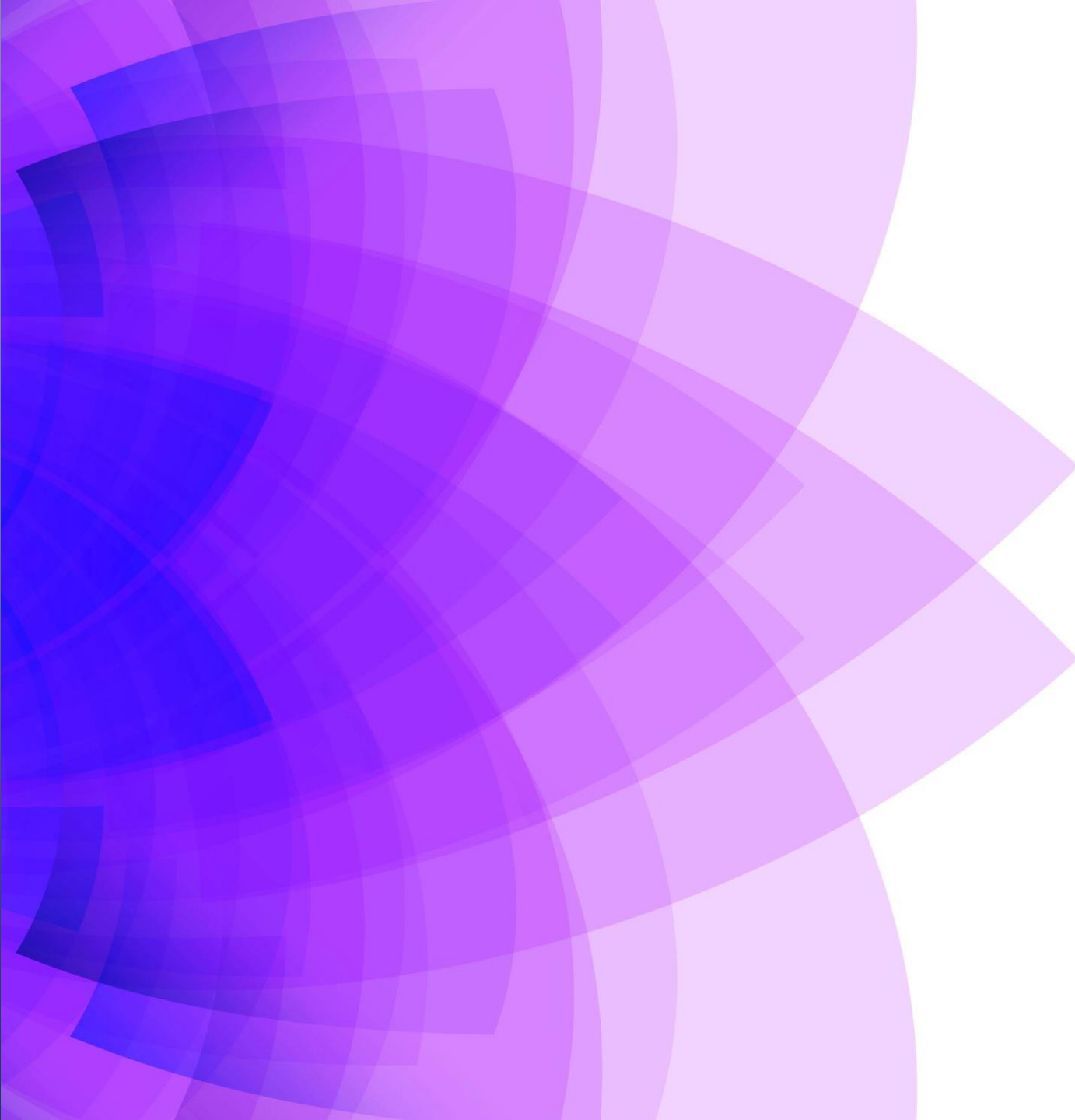
$r = .70$

KONFIRMAČNÍ ZKRESLENÍ:


PODCEŇUJEME, JAK SNADNÉ JE V KOMPLEXNÍM SVĚTĚ NAJÍT PODPORU PRO JAKÉKOLIV TVRZENÍ...



$r = .70$



JAK VYPADÁ
PŘÍSTUP
KRITICKY
MYSLÍCÍHO
ČLOVĚKA?



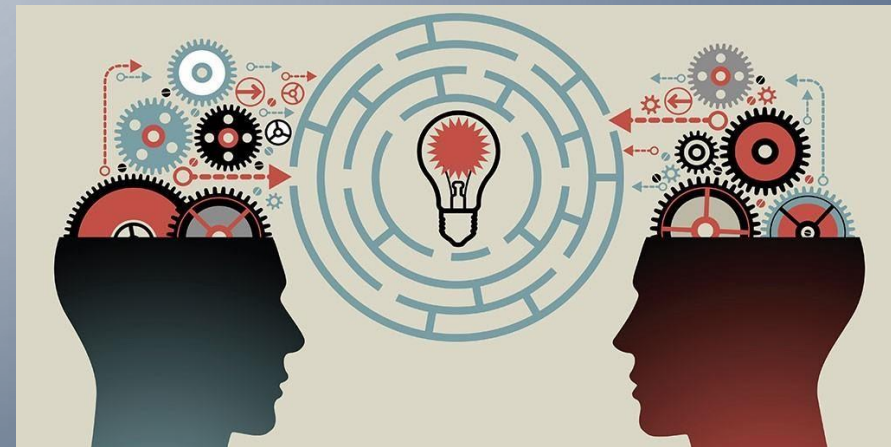
1. ZÁKLADEM JSOU DŮKAZY!

- KRITICKÁ DEBATA NENÍ O „VYVÁŽENÉ PREZENTACI NÁZORŮ“ (**JAKÉ BY TO MĚLO DOPADY?**), NÝBRŽ O HODNOCENÍ RELEVANTNÍCH DŮKAZŮ.
- KDOKOLI PŘICHÁZÍ S VÝROKEM, MUSÍ SÁM POSKYTNOUT DŮKAZY. NEPLATÍ, ŽE VÝROK MÁ BÝT POVAŽOVANÝ ZA PRAVDIVÝ, DOKUD HO Oponent nevyvrátí! (= BĚŽNÁ STRATEGIE KONSPIRÁTORŮ A PSEUDOVĚDCŮ)
- VÝROKY BEZ DŮKAZŮ NEBO MOŽNOSTI OVĚŘENÍ JSOU ČIRÉ SPEKULACE A NEMOHOU BÝT BRÁNY JAKO ARGUMENTY! ROZLIŠOVÁNÍ PODLOŽENÝCH VÝROKŮ A SPEKULACÍ JE NAPROSTO KLÍČOVÉ.
- VĚROHODNOST ZDROJE INFORMACE – **CO TO ZNAMENÁ?**



2. VÝROKY A DŮKAZY VŠECH STRAN JSOU HODNOCENY SPOLEČNĚ!

- V KRITICKÉ DISKUSI SE KLADE STEJNÝ DŮRAZ NA PREZENTACI ARGUMENTŮ JAKO NA ANALÝZU PROTIARGUMENTŮ.
- JE NAPROSTO NEZBYTNÉ, ABY KAŽDÁ STRANA INTERPRETOVALA TVRZENÍ A DŮKAZY DRUHÉ STRANY V CO NEJLEPŠÍM SVĚTLE, S RESPEKTEM JE VYSLECHLA A SNAŽILA SE JIM POROZUMĚT TAK, JAK JE OPONENT ZAMÝŠLEL. NEVSTŘÍCNOST A SNAHA ZNEMOŽNIT OPONENTA JSOU PRO KRITICKOU DISKUSI NAPROSTO DESTRUKTIVNÍ. **PROČ?**



ARGUMENTAČNÍ FAULY – JAK ZNEMOŽNIT A ZNEJISTIT Oponenta NA ÚKOR ARGUMENTU

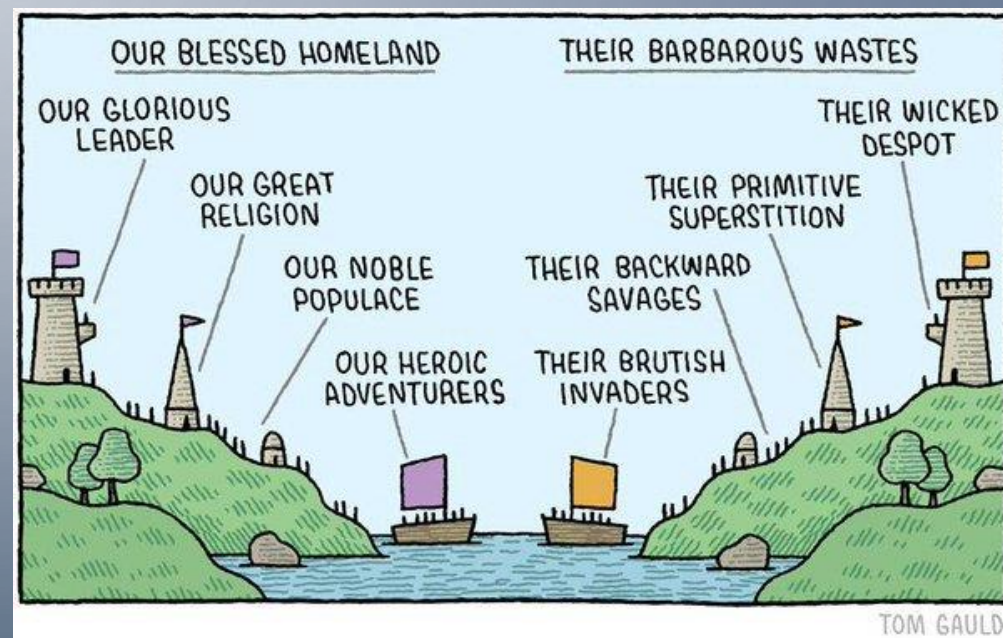
- OPAKOVÁNÍ A ZDŮRAŽŇOVÁNÍ VÝROKU
- ÚTOK „AD HOMINEM“
- PŘÍMÉ ZESMĚŠŇOVÁNÍ („AB ABSURDO“)
- „OTRAVA STUDNY“
- ÚTOK „TU QUOQUE“
- ZÁSTUPNÝ PROBLÉM
- NASTRČENÝ PROTIARGUMENT
- ARGUMENT ŠIKMOU PLOCHOU
- FALEŠNÁ ANALOGIE
- FALEŠNÁ DICHOTOMIE

PROČ TYTO STRATEGIE DEMAGOGŮ TAK DOBŘE FUNGUJÍ?



3. UVĚDOMUJI SI, ŽE JSEM ZAUJATÝ. VŽDYCKY.

- UVAŽUJEME TZV. „BAYESOVSKÝM“ ZPŮSOBEM – VŠICHNI JSME PŘEDPOJATÍ A NOVÉ INFORMACE POUZE POZMĚŇUJÍ TO, CO SI MYSLÍME.
- OBVYKLE JSME MOTIVOVÁNI REALITU VNÍMAT URČITÝM ZPŮSOBEM. PROBLÉM NASTÁVÁ, KDYŽ VĚŘÍME NEBO SE PŘESVĚDČUJEME, ŽE TO TAK NENÍ.
- EMOCE A PREFERENCE NEJSOU ARGUMENTY. **MAJÍ EMOCE A PREFERENCE V DISKUSI PŘESTO SVÉ MÍSTO?**

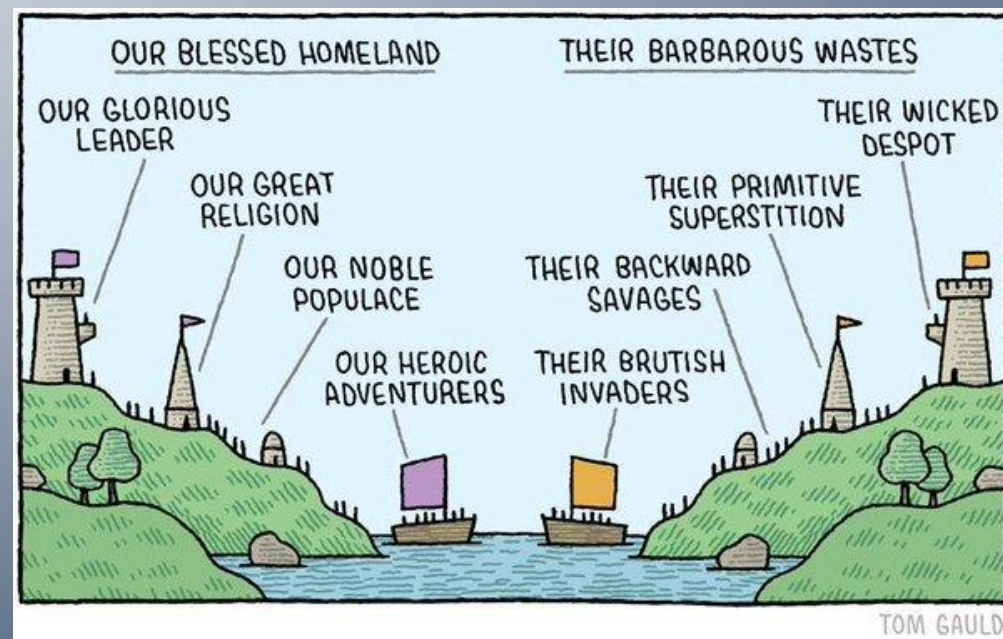


A man with a beard and glasses, wearing a suit, is shown in profile, looking thoughtful with his hand to his chin. The background is a light blue gradient with faint, overlapping gears and bubbles, suggesting a theme of intellectual activity and critical thinking.

JAKÝ JE VZTAH INTELIGENCE,
VZDĚLÁNÍ A KRITICKÉHO MYŠLENÍ?

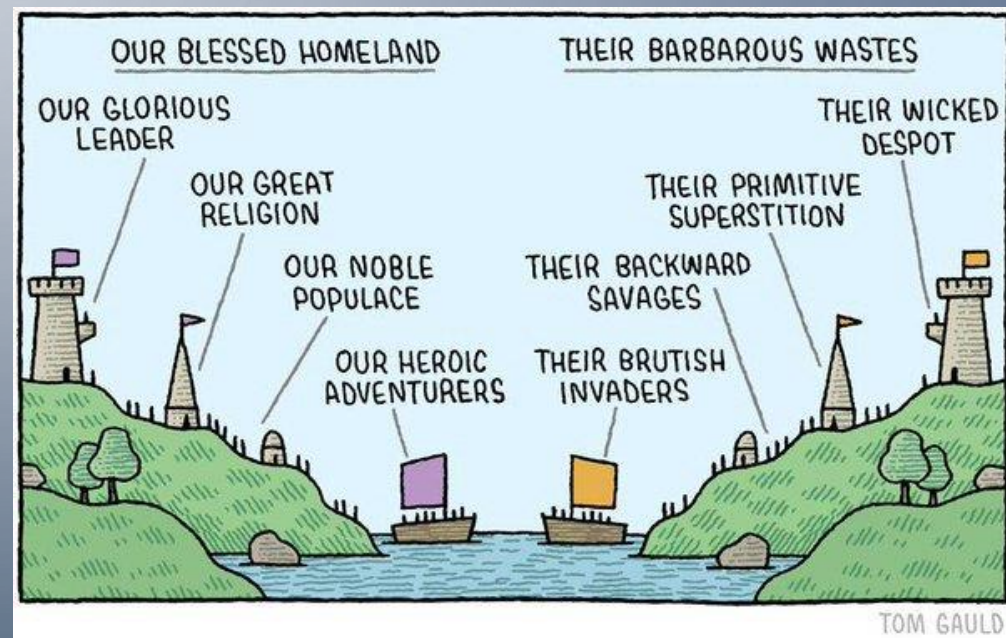
3. UVĚDOMUJI SI, ŽE JSEM ZAUJATÝ. VŽDYCKY.

- UVAŽUJEME TZV. „BAYESOVSKÝM“ ZPŮSOBEM – VŠICHNI JSME PŘEDPOJATÍ A NOVÉ INFORMACE POUZE POZMĚŇUJÍ TO, CO SI MYSLÍME.
- OBVYKLE JSME MOTIVOVÁNI REALITU VNÍMAT URČITÝM ZPŮSOBEM. PROBLÉM NASTÁVÁ, KDYŽ VĚŘÍME NEBO SE PŘESVĚDČUJEME, ŽE TO TAK NENÍ.
- EMOCE A PREFERENCE NEJSOU ARGUMENTY. **MAJÍ EMOCE A PREFERENCE V DISKUSI PŘESTO SVÉ MÍSTO?**
- VYSOKÁ INTELIGENCE A VZDĚLÁNÍ USNADŇUJÍ ZÍSKÁVÁNÍ POTŘEBNÝCH DOVEDNOSTÍ, BEZ ROZVÍJENÍ TĚCHTO DOVEDNOSTÍ VŠAK MOHOU NĚKDY PARADOXNĚ BRÁNIT KRITICKÉMU MYŠLENÍ, PROTOŽE ČLOVĚK JE VÍCE PŘESVĚDČIVÝ PRO SEBE I OKOLÍ (I ZKRESLENÉ ARGUMENTY MOHOU ZNÍT VELMI CHYTŘE, OBZVLÁŠŤ KDYŽ LIDÉ NEMAJÍ PŘÍSTUP K DALŠÍM INFORMACÍM!).



CO SE ZAUJATOSTÍ...?

- PTÁM SE, JAK TO MŮŽE BÝT JINAK.
- PTÁM SE, CO BY SE MUSELO STÁT, ABYCH PŘESTAL VĚŘIT TOMU, ČEMU VĚŘÍM (**VYVRATITELNOST TVRZENÍ**).
- MÁM NA PAMĚTI PRINCIPY KRITICKÉ DISKUSE A ZNÁM BĚŽNÁ ÚSKALÍ (HEURISTIKY, ZKRESLENÍ...).
- ROZPOZNAVÁM, KDY MĚ ZAČÍNÁJÍ OVLÁDAT EMOCE. PTÁM SE, JAK BYCH DANÝ ARGUMENT PŘIJMUL OD OPONENTA.
- NEÚČASTNÍM SE KRITICKÉ DISKUSE, POKUD JE MOJE EMOČNÍ ZAUJETÍ PŘÍLIŠ SILNÉ.



4. PŘIJÍMÁM ODPOVĚDNOST ZA SVÉ VÝROKY

- PŘEDKLÁDÁNÍ KLAMLIVÝCH A PŘEKROUCENÝCH VÝROKŮ A PSEUDO-DŮKAZŮ MŮŽE MÍT ZÁVAŽNÉ DŮSLEDKY PRÁVĚ KVŮLI TOMU, ŽE BĚŽNÉ KAŽDODENNÍ UVAŽOVÁNÍ LIDÍ STOJÍ NA HEURISTIKÁCH. KROMĚ TOHO SE TAKTO ZDRŽUJE ŘEŠENÍ, PLÝTVÁ SE ZDROJI A PODKOPÁVÁ SE DŮVĚRA A RESPEKT ZÚČASTNĚNÝCH.
- PŘÍKLAD: **HEURISTIKA DOSTUPNOSTI** – VZBUZENÍ NEJISTOTY, LIDÉ NEMAJÍ PROSTŘEDKY A DOVEDNOSTI SI INFORMACI OVĚŘIT TAK, ABY MĚLI JISTOTU, NASTÁVÁ ZKRESLENÍ V PROSPĚCH STATUS QUO (NAPŘ. ODKLÁDÁNÍ INTERVENENCE).



October 18, 8:00 a.m. – 5:00 p.m., S.J. Quinney College of Law, Level 6

5. MUSÍ BÝT PEČLIVĚ DODRŽENY PRAVIDLA LOGIKY!

- EXISTUJE CELÁ ŘADA LOGICKÝCH CHYB, KTERÝCH SE LIDÉ V KAŽDODENNÍM UVAŽOVÁNÍ AUTOMATICKY DOPOUŠTĚJÍ. JSOU SNADNO DETEKOVATELNÉ POMOCÍ SPECIFICKÝCH TESTOVACÍCH OTÁZEK. SPRÁVNÉ LOGICKÉ USUZOVÁNÍ JE ALE DOVEDNOST, KTERÁ SE MUSÍ NAUČIT.
- ČLOVĚK, KTERÝ NEROZUMÍ PRINCIPŮM LOGIKY A NECHCE SI NECHAT VYSVĚTLIT CHYBY VE SVÉM USUZOVÁNÍ, NEMŮŽE NIKDY BÝT PLNOHODNOTNÝM ÚČASTNÍKEM KRITICKÉ DEBATY!
- I KDYŽ NEDOVEDU PŘEDLOŽIT DOBRÝ ARGUMENT S DŮKAZY, MOHU KLÁST RELEVANTNÍ OTÁZKY K ARGUMENTŮM Oponenta.



6. I DOBRÝ INDUKTIVNÍ ARGUMENT MŮŽE VÉST KE ŠPATNÉMU ZÁVĚRU.

- NEPODLOŽENÝ NEBO SLABĚ PODLOŽENÝ VÝROK SE MŮŽE POZDĚJI ČISTĚ NÁHODOU UKÁZAT JAKO PRAVDIVÝ, COŽ ALE NEZNAMENÁ, ŽE SE JEDNALO O DOBRÝ ARGUMENT!
- NAOPAK MOŽNOST, KTERÁ JE PŘIJATA JAKO NEJLÉPE PODLOŽENA, SE MŮŽE UKÁZAT JAKO MYLNÁ S PŘÍCHODEM NOVÝCH INFORMACÍ.
- KRITICKÉ MYŠLENÍ OBNÁŠÍ UVĚDOMOVÁNÍ SI MÍRY RIZIKA A TOHO, ŽE ČLOVĚK POUZE DĚLÁ TO NEJLEPŠÍ, CO MŮŽE, ABY CO NEJLÉPE VYHODNOTIL SITUACI TADY A TEĎ.
- POZOR NA **HINDSIGHT BIAS** – „PO VOJNĚ JE KAŽDÝ GENERÁL!“



Představte si, že bychom měli čarovné krabičky, přes které bychom se slyšeli i na míle daleko...

Ty už nechlastej, prosím tě!

PRÁVO VYJÁDŘIT SVŮJ NÁZOR **NEZNAMENÁ**, ŽE

- NESMÍM BÝT ZA SVŮJ NÁZOR KRITIZOVÁN
- MŮJ NÁZOR NESMÍ BÝT NAPADÁN PROTIARGUMENTY
- LIDÉ SI O MNĚ JAKO ČLOVĚKU NESMÍ UTVÁŘET NEGATIVNÍ NÁZOR NA ZÁKLADĚ MÝCH POSTOJŮ A SVOBODNĚ HO VYJADŘOVAT
- NENESU DŮSLEDKY ZA NEGATIVNÍ DOPADY TOHO, CO ŘEKNU
- MOHU BEZTRESTNĚ ŠÍŘIT BLUDY JAKO FAKTA (NÁZOR ≠ SKUTEČNOST)
- MÁM NÁROK PREZENTOVAT SVŮJ NÁZOR NA JAKÉKOLI PLATFORMĚ, JAKOU SI ZVOLÍM
- OSTATNÍ JSOU POVINNÍ POSLOUCHAT MŮJ NÁZOR A BRÁT JEJ VÁŽNĚ

JSOU SUBJEKTIVNÍ NÁZORY VŮBEC DŮLEŽITÉ? MÁME JE ZOHLEDŇOVAT? PROČ?

JSOU SUBJEKTIVNÍ NÁZORY VŮBEC
DŮLEŽITÉ A MAJÍ SE ZOHLEDŇOVAT?

JE DOBRÉ SNAŽIT SE VŽDY MĚNIT NÁZOR
LIDÍ, S KTERÝMI NESOUHLASÍM V PODLE
MNĚ ZÁSADNÍ VĚCI?

JE ARGUMENTACE TO SAMÉ JAKO
PŘESVĚDČOVÁNÍ?



**KDE JE NEJLEPŠÍ ZAČÍT, KDYŽ CHCI ROZVINOUT
SVOJI SCHOPNOST KRITICKÉHO MYŠLENÍ A
ARGUMENTACE?**

NÁMĚTY, KTERÁ VÁM MOŽNÁ NENAPADLY...

- KURZ KRITICKÉHO MYŠLENÍ – OSVOJENÍ PRINCIPŮ
- **ZAČÍT OD SEBE A SVÉ REFERENČNÍ SKUPINY** – „JE TOTO DOBRÝ ARGUMENT? PŘIJAL BYCH TAKOVÉTO ZDŮVODNĚNÍ OD Oponenta? DOPOUŠTÍ SE OSOBA NEBO MÉDIUM, KTERÉMU JINAK DŮVĚŘUJI NEBO SE S NÍM ZTOTOŽŇUJI, NĚJAKÉ PROBLEMATICKÉ STRATEGIE V PREZENTACI ARGUMENTŮ A SNAZE LIDI PŘESVĚDČIT? KDE VIDÍM MOŽNÉ KONFIRMAČNÍ ZKRESLENÍ? JAKÉ ALTERNATIVY NEZVAŽUJI?“
- V DEBATĚ S Oponentem se spíše na komunikaci svého postoje a vyvracení tvrzení, s kterými nesouhlasím, zaměřit na **DŮSLEDNÉ REFLEKTOVÁNÍ POSTOJE DRUHÉ STRANY** – pomoci jí verbalizovat argument tak, jak je zamýšlen („JE TOTO TO, CO SI MYSLEL?“)
- HLEDÁNÍ **SPOLEČNÉ PŮDY** – V ČEM SPOLU SOUHLASÍME?
- OTEVŘENÉ PŘIZNÁVÁNÍ OMYLŮ JAKO SAMOZŘEJMOST A SCHOPNOST MĚNIT NÁZOR NA ZÁKLADĚ NOVÝCH INFORMACÍ JAKO CTNOST



PROČ MAJÍ LIDÉ
PROBLÉM
PŘIZNAT, ŽE SE
MÝLILI, A JAK
SNÍŽÍM RIZIKO
VZDORU ZE
STRANY
OPONENTA ?

OBRANA SEBEHODNOCENÍ – CO VEDE K TOMU, ŽE SE NĚKTEŘÍ LIDÉ CÍTÍ PŘIZNÁNÍM VLASTNÍ OMYLNOSTI OHROŽENI?

- RODIČE MĚLI VŽDYCKY PRAVDU A NIKDY SI NEPŘIZNALI OMYL.
- TEN, KDO SE MÝLIL, BYL AUTOMATICKY POSTAVEN DO PODŘÍZENÉ POZICE – PŘÍSTUP „KDO Z KOHO“
- OMYLY A CHYBY BYLY PREZENTOVÁNY JAKO MORÁLNÍ SELHÁNÍ NEBO VÝRAZ SLABOSTI.
- TVRDOHLAVOST, NEMĚNNOST NÁZORŮ A SCHOPNOST PARALYZOVAT DRUHÉ V KONVERZACI ARGUMENTAČNÍMI FAULY A NÁTŁAKEM JAKO ZNAK „VNITŘNÍ SÍLY“ A ŘEČNICKÉ POHOTOVOSTI.
- NEBYLO MOŽNÉ CHYBU ADEKVÁTNĚ NAPRAVIT.
- OMLUVA BYLA ZA TREST A SPOJENA S HANBOU A PONÍŽENÍM.
- **CHYBÍ ADAPTIVNÍ VZORCE REAKCÍ NA SITUACE, KDY SE DOPUSTÍM OMYLU – PŘIJETÍ ODPOVĚDNOSTI, OMLUVA A KOMPENZACE BEZ ZTRÁTY SEBEÚCTY.**

PŘÍSTUPY A PŘESVĚDČENÍ O SOBĚ, KTERÉ OSVOBOZUJÍ

- **VYŠŠÍ POCIT OSOBNÍ KONTROLY NAD VÝSLEDKEM A SEBEDŮVĚRA** – „JSEM SCHOPNÝ TO VLASTNÍM ÚSILÍM DOSÁHNOUT“
- **RŮSTOVÉ MENTÁLNÍ NASTAVENÍ** – „I KDYŽ TO TEĎ NEUMÍM, MOHU SE TO NAUČIT“ – SPÍŠE NEŽ „NÁLEPKOVÁNÍ“ NEDOSTATEČNÉ KOMPETENCE JAKO SOUČÁSTÍ IDENTITY
- **ORIENTACE NA MASTERY (ROZVOJ KOMPETENCÍ)** SPÍŠE NEŽ ZLEPŠENÍ SOCIÁLNÍHO SEBEOBRAZU A SOCIÁLNÍ POZICE („PŘEDVEDENÍ VÝKONU“)

MÁM VŮBEC KONTROLU NAD VÝSLEDKY?



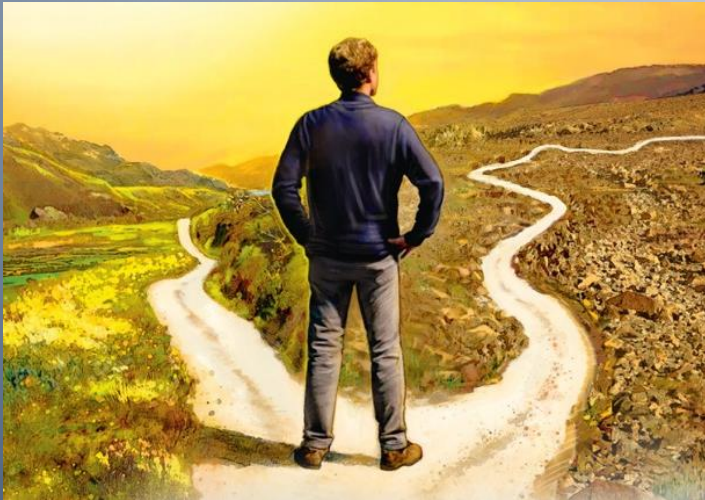
Martin Seligman

NAUČENÁ BEZMOCNOST

- VZNIKÁ, KDYŽ CHOVÁNÍ NEOVLIVŇUJE SITUACI
- ELIMINUJE MOTIVACI
- INHIBUJE DALŠÍ UČENÍ
- SNIŽUJE KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI
- MŮŽE ÚSTIT V DEPRESI
- OBTÍŽNĚ PŘEKONATELNÉ

U LIDÍ: DALŠÍ MOŽNÉ ZDROJE UČENÍ – STABILNÍ POSTOJE MOHOU PŘETRVÁVAT NAVZDORY PŘÍMÉ ZKUŠENOSTI (**NAUČENÝ OPTIMISMUS**)

AUTONOMIE: „O SVÉM ŽIVOTĚ ROZHODUJI SÁM“



PODPORA AUTONOMIE

- Rozhoduji za sebe a nechávám ostatní rozhodovat za sebe
- Naslouchám potřebám a pocitům u sebe i druhých
- Podporuji vnitřní motivaci (**zájem, smysluplnost a růst**), vyhledávám a poskytuji informace



KONTROLUJÍCÍ PŘÍSTUP

- Rozhoduji za druhé nebo podle rigidních kritérií a obecných pravidel
- Pocity a potřeby mě nezajímají a zpochybňuji jejich význam; riziko podvědomého promítání vlastních potřeb a zájmů do druhých
- Motivuji sebe i jiných odměnami a tresty (výčitkami), manipuluji



NEOSOBNÍ PŘÍSTUP

- Nechávám se unést automatizovaným jednáním a konformitou, jednám s lidmi rutinně, příp. je odkazuji jinam
- Nevím, co chci; mám strach být konfrontován s pocity a potřebami druhých, nevím si s emocemi rady
- Nemám snahu se motivovat ani podpořit motivaci u druhých, neočekávám výsledky

PŘÍSTUPY A PŘESVĚDČENÍ O SOBĚ, KTERÉ OSVOBOZUJÍ

- **VYŠŠÍ POCIT OSOBNÍ KONTROLY NAD VÝSLEDKEM A SEBEDŮVĚRA** – „JSEM SCHOPNÝ TO VLASTNÍM ÚSILÍM DOSÁHNOUT“

JAK VÍM, JESTLI NĚCO DOKÁŽU NEBO NE?



Vlastní zkušenost

Zástupní zkušenost



Persuaze

Tělesné pochody



VĚŘÍM, ŽE TO DOKÁŽU?



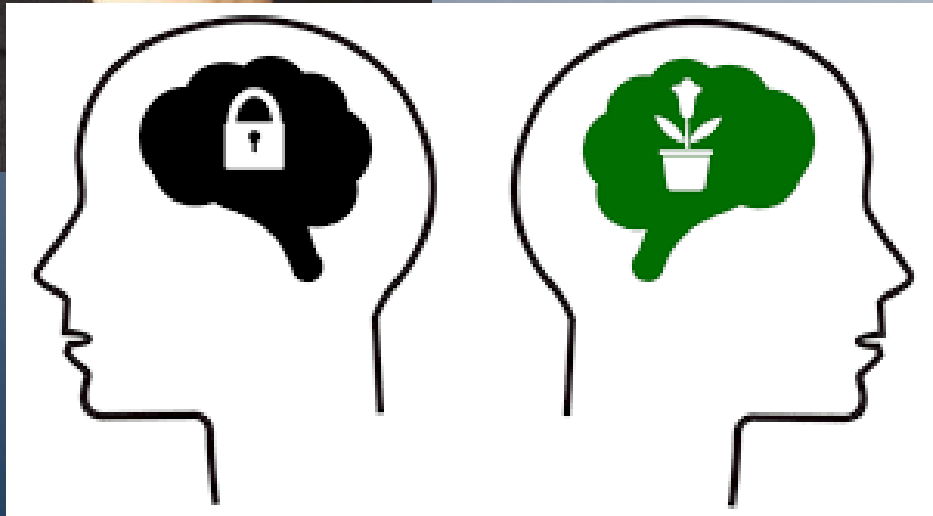
Albert Bandura

- **SELF-EFFICACY** („VĚDOMÍ VLASTNÍ ÚČINNOSTI“) – SUBJEKTIVNĚ VNÍMANÁ ÚROVEŇ VLASTNÍCH SCHOPNOSTÍ – VÝRAZNĚ OVLIVŇUJE ÚSILÍ
- **JAKÁ JE OPTIMÁLNÍ ÚROVEŇ?** – MÍRNĚ NAD REÁLNOU ÚROVNÍ SCHOPNOSTÍ (PODPORUJE ÚSILÍ A 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; SEBENAPLŇUJÍCÍ SE PROROCTVÍ
- **POMÁHÁ JAKÉKOLI ZÁSTUPNÉ UČENÍ? PROČ TEDY NENAPODOBUJEME VRCHOLOVÉ SPORTOVCE?** – VZOR MUSÍ BÝT NÁM PODOBNÝ A POZITIVNÍ
- **MÁ POZITIVNÍ PERSUAZE („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)

CO KDYŽ VÍM, ŽE TO NEDOKÁŽU...?



Carol Dweck

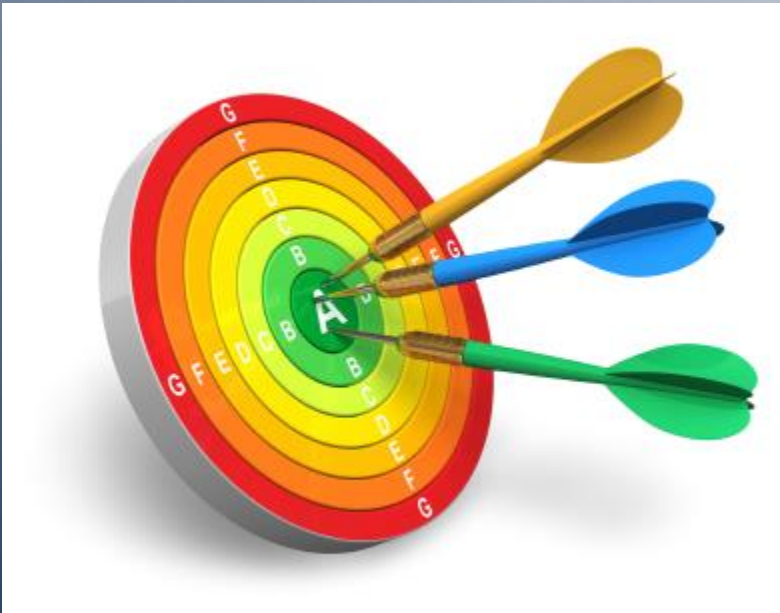


- **RŮSTOVÉ MENTÁLNÍ NASTAVENÍ** – UMÍM SE ROZVÍJET V OBLASTECH, KTERÉ JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ
- **FIXOVANÉ MENTÁLNÍ NASTAVENÍ** – MOJE SCHOPNOSTI JSOU DANÉ, MUSÍM SE SMÍŘIT S TÍM, ŽE NĚCO MI PROSTĚ NEJDE

RŮSTOVÉ MENTÁLNÍ NASTAVENÍ SE POJÍ S **MOTIVACÍ** TYPU „**MASTERY**“ (ROZVOJOVÉ CÍLE) SPÍŠE NEŽ SE STRACHEM Z NEÚSPĚCHU U PŘEDVEDENÍ VÝKONU („**PERFORMANCE**“).

„UKAŽ TO NEJLEPŠÍ ZE SEBE“ VS. „NEPROJEVUJ SLABOSTI A CHYBY“

PODLE ČEHO VÍM, JESTLI PODÁVÁM DOBRÝ NEBO ŠPATNÝ VÝKON?



Která kritéria je nejlepší používat?

- **Objektivní kritérium** (Byl problém vyřešen? Byla dosažena stanovená úroveň?) – vázané na praktický přístup k problému
- **Individuální kritérium** (Zlepšuji se?) – vázané na rozvoj
- **Normativní (sociální) kritérium** (Jsem lepší nebo horší než ostatní?) – často vázané na křehké sebehodnocení

DĚKUJI ZA POZORNOST!