




# REGULACE LIDSKÉHO CHOVÁNÍ

## 1. PROČ JE SEBEREGULACE TĚŽKÁ

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

BSVP01 1C OBECNÁ A VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE



Tyjo, jsem tak unavená...

*Proč je pro nás tak těžké změnit své chování k lepšímu?*

# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ?

PROČ SE V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ CHOVÁME „TAKOVÝM NEBO MAKOVÝM“ ZPŮSOBEM?

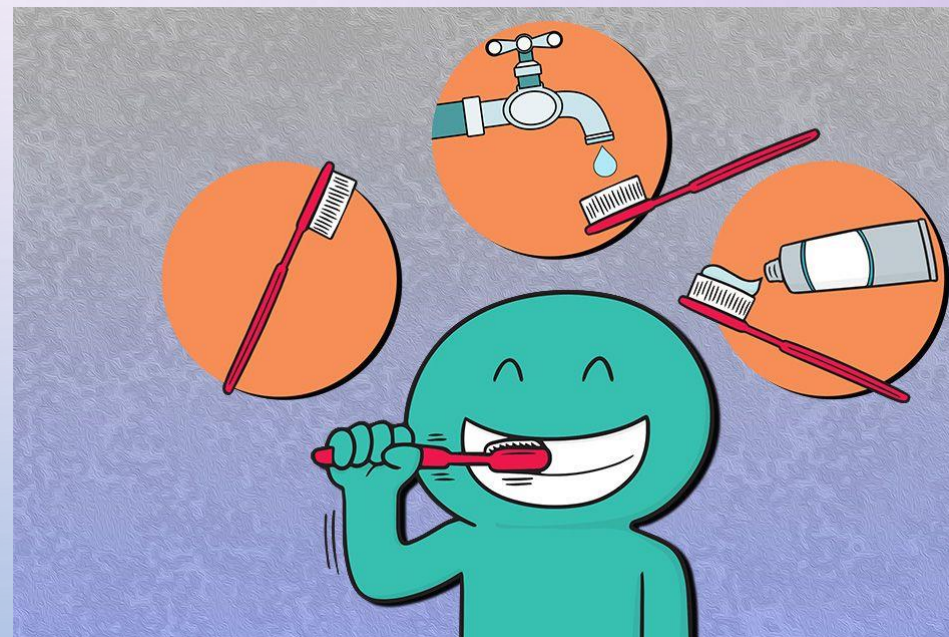
CO NEJVÍCE URČUJE, JAK REAGUJEME NA RŮZNÉ SITUACE V ŽIVOTĚ?





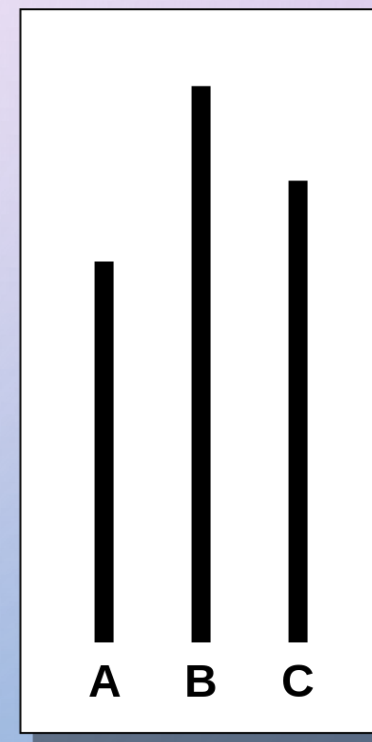
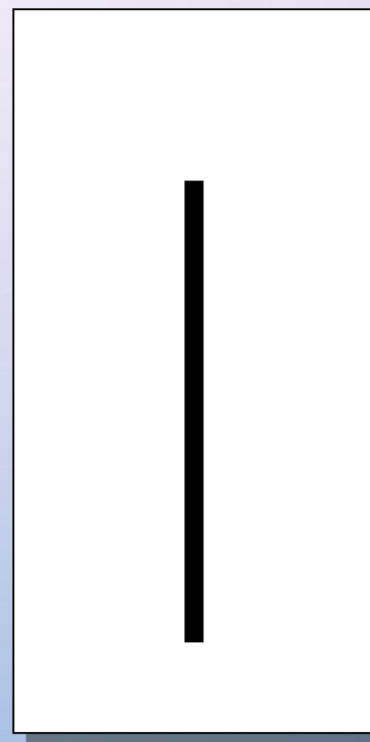
# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ  
VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S  
POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH  
DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)



# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ  
VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S  
POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH  
DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)
- **NAPODOBOVÁNÍ** – PROČ?



# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)
- **NAPODOBOVÁNÍ** – DĚLÁME TO, CO VIDÍME, ŽE DĚLAJÍ OSTATNÍ, PROTOŽE JE TO „NORMÁLNÍ“ (MÁLO RIZIKOVÉ, DŮSLEDKY BUDOU KOLEKTIVNÍ, PŘÍP. VÍME, ŽE MŮŽEME REAGOVAT JAKO OSTATNÍ NEBO SE „VYMLUVIT“ NA NEPSANÉ NORMY: „DĚLALI TO VŠICHNI...“; TAKÉ SNAHA „NEVYČNÍVAT Z ŘADY“)





# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)
- **NAPODOBOVÁNÍ** – DĚLÁME TO, CO VIDÍME, ŽE DĚLAJÍ OSTATNÍ, PROTOŽE JE TO „NORMÁLNÍ“ (MÁLO RIZIKOVÉ, DŮSLEDKY BUDOU KOLEKTIVNÍ, PŘÍP. VÍME, ŽE MŮŽEME REAGOVAT JAKO OSTATNÍ NEBO SE „VYMLUVIT“ NA NEPSANÉ NORMY: „DĚLALI TO VŠICHNI...“; TAKÉ SNAHA „NEVYČNÍVAT Z ŘADY“)
- **ZÁJEM** – JSME PŘIROZENĚ ZVĚDAVÍ (NĚKTEŘÍ VÍCE, NĚKTEŘÍ MÉNĚ) A PŘITAHUJÍ NÁS ZAJÍMAVÉ PODNĚTY, POKUD MÁME POCIT BEZPEČÍ



# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)
- **NAPODOBOVÁNÍ** – DĚLÁME TO, CO VIDÍME, ŽE DĚLAJÍ OSTATNÍ, PROTOŽE JE TO „NORMÁLNÍ“ (MÁLO RIZIKOVÉ, DŮSLEDKY BUDOU KOLEKTIVNÍ, PŘÍP. VÍME, ŽE MŮŽEME REAGOVAT JAKO OSTATNÍ NEBO SE „VYMLUVIT“ NA NEPSANÉ NORMY: „DĚLALI TO VŠICHNI...“; TAKÉ SNAHA „NEVYČNÍVAT Z ŘADY“)
- **ZÁJEM** – JSME PŘIROZENĚ ZVĚDAVÍ (NĚKTEŘÍ VÍCE, NĚKTEŘÍ MÉNĚ) A PŘITAHUJÍ NÁS ZAJÍMAVÉ PODNĚTY, POKUD MÁME POCIT BEZPEČÍ
- **STRACH A OBAVY Z NEGATIVNÍCH DŮSLEDKŮ** – MNOHO ČINNOSTÍ JE MOTIVOVÁNO VIDINOU TRESTU NEBO ZTRÁTY NĚČEHO DŮLEŽITÉHO – ŽIVOTNÍCH JISTOT A POCITU BEZPEČÍ, PŘÍLEŽITOSTÍ, DŮVĚRY A RESPEKTU OSTATNÍCH, OSOBNÍ REPUTACE, SEBEÚCTY, PŘÍZNĚ BLÍZKÝCH, BEZPEČÍ A BLAHOBYTU SEBE I RODINY, VÝHOD A PODÍLU NA ZISKU V BUDOUCNOSTI...



*„Dělám tuto práci proto, že má smysl, nebo proto, že se bojím nespokojenosti šéfa...?“*



# CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)
- **NAPODOBOVÁNÍ** – DĚLÁME TO, CO VIDÍME, ŽE DĚLAJÍ OSTATNÍ, PROTOŽE JE TO „NORMÁLNÍ“ (MÁLO RIZIKOVÉ, DŮSLEDKY BUDOU KOLEKTIVNÍ, PŘÍP. VÍME, ŽE MŮŽEME REAGOVAT JAKO OSTATNÍ NEBO SE „VYMLUVIT“ NA NEPSANÉ NORMY: „DĚLALI TO VŠICHNI...“; TAKÉ SNAHA „NEVYČNÍVAT Z ŘADY“)
- **ZÁJEM** – JSME PŘIROZENĚ ZVĚDAVÍ (NĚKTEŘÍ VÍCE, NĚKTEŘÍ MÉNĚ) A PŘITAHUJÍ NÁS ZAJÍMAVÉ PODNĚTY, POKUD MÁME POCIT BEZPEČÍ
- **STRACH A OBAVY Z NEGATIVNÍCH DŮSLEDKŮ** – MNOHO ČINNOSTÍ JE MOTIVOVÁNO VIDINOU TRESTU NEBO ZTRÁTY NĚČEHO DŮLEŽITÉHO
- **HNĚV** – KLADEME ODPOR, POKUD CÍTÍME, ŽE NÁS NĚKDO CHCE PŘIPRAVIT O SOCIÁLNÍ POSTAVENÍ, SVOBODU NEBO OČEKÁVANOU ODMĚNU



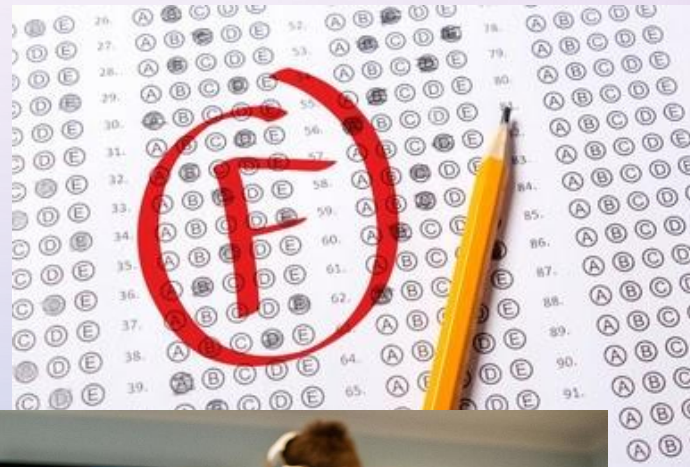
# NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ...

## **HLAVNÍ MOTIVÁTORY:**

- ODMĚŇUJÍCÍ POCIT
- JISTOTA
- BEZPEČÍ
- ZNÁMÉ SITUACE A PŘEDVÍDATELNOST
- VYHNUTÍ SE BOLESTI A NEJISTOTĚ

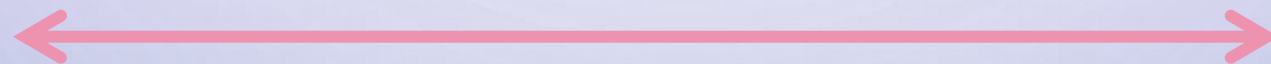


# NEPŘÍJEMNÉ DŮSLEDKY: BOJÍME SE VŠECH STEJNĚ?





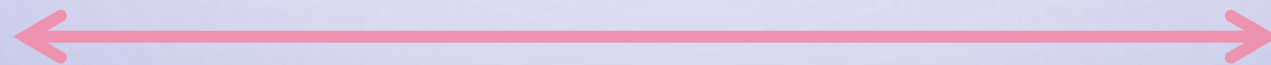
# NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



# NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

PREVENCE

Zabránění  
nežádoucím  
důsledkům



INTERVENCE

Zlepšení stávající  
situace (odstranění  
problémů a růst)

# PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ...?

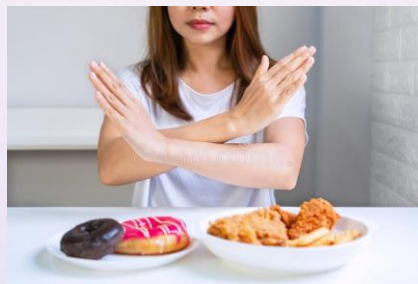
**Žádné informace o progresu** – prevence je účinná, když se ani po dlouhé době nic špatného nestane! Jak vím, že se mi něco nestalo kvůli prevenci? Nebo že to špatné, co se mi stalo, bylo kvůli zanedbání prevence?

**Kdy tedy mají prevenční doporučení největší naději na úspěch?**





# NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



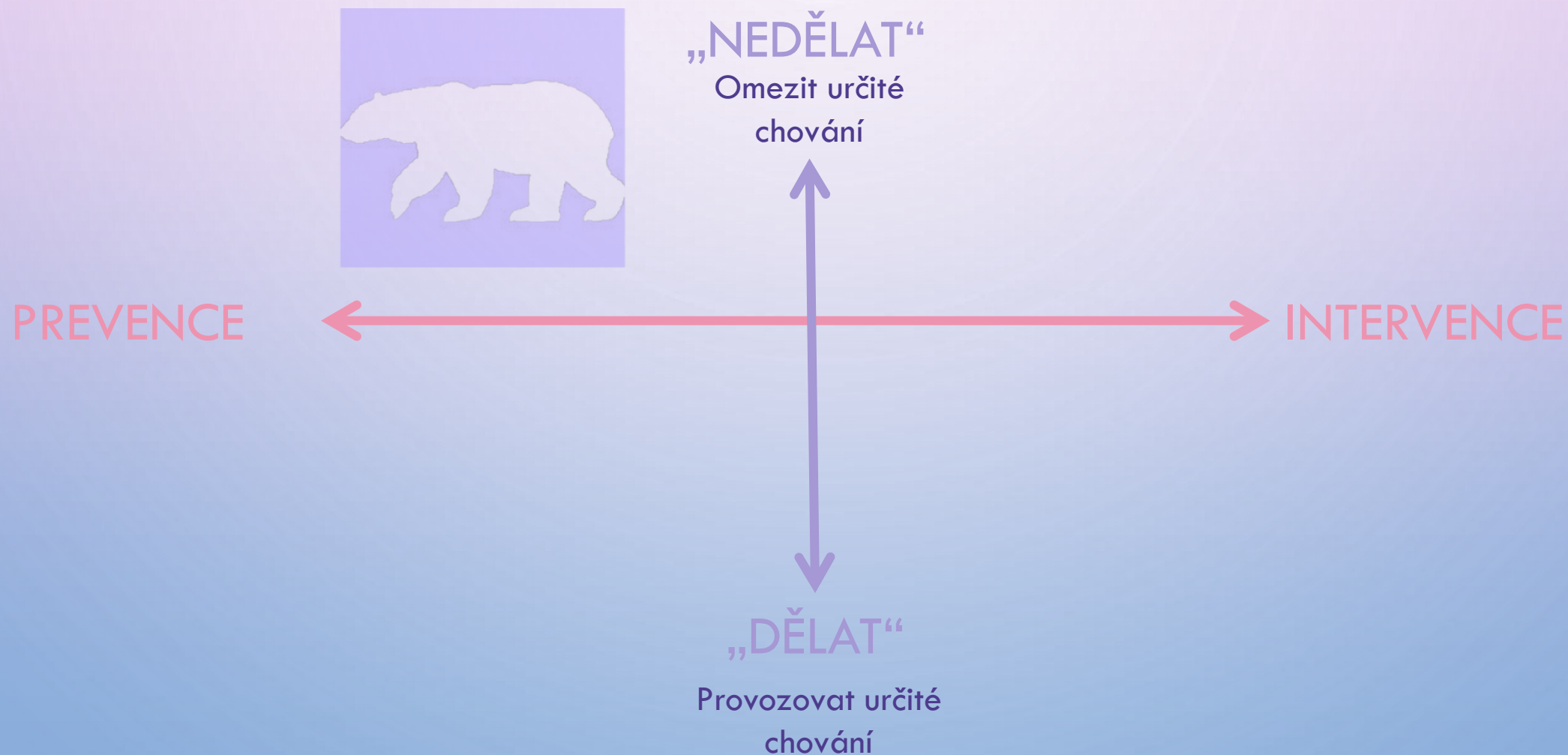
PREVENENCE



INTERVENENCE



# NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



# NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

„NEDĚLAT“



PREVENENCE



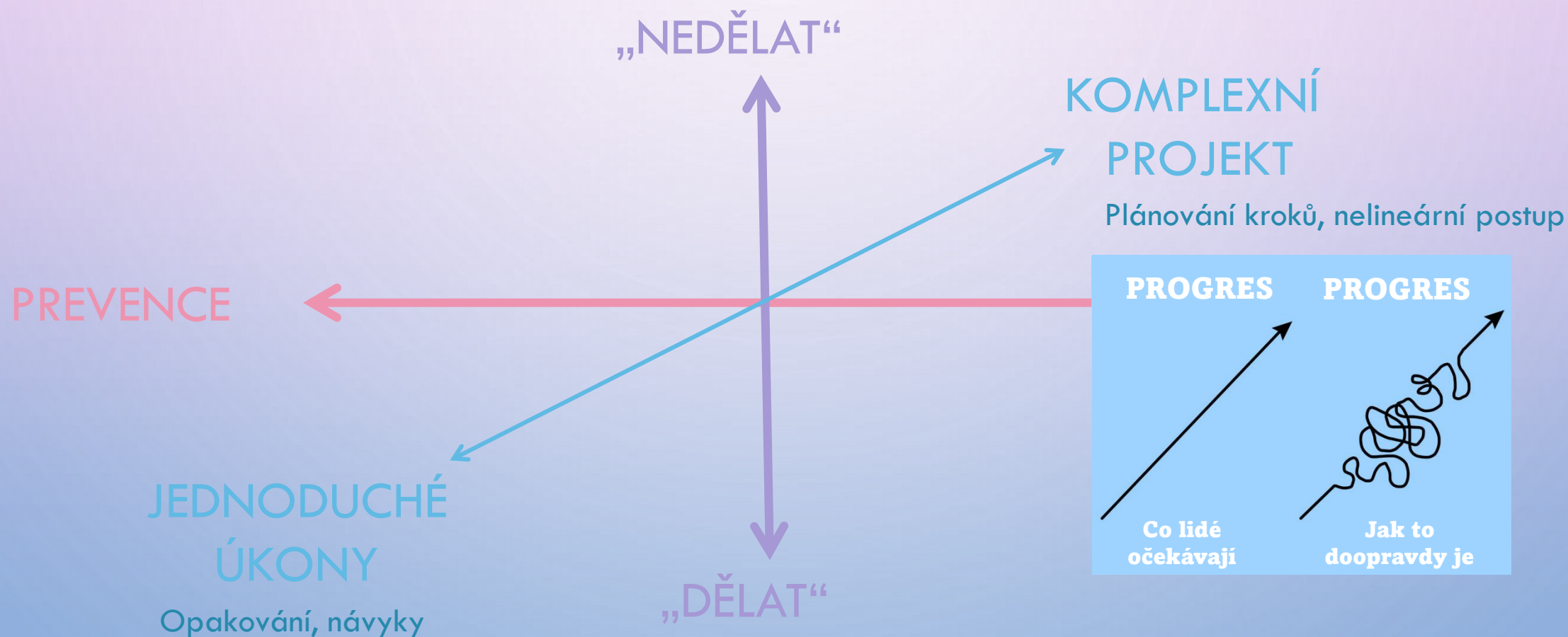
INTERVENENCE

„DĚLAT“





# NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



# NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ...

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	<i>Jednoduché</i>	<i>Komplexní</i>	<i>Jednoduché</i>	<i>Komplexní</i>
<b>PREVENCE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>INTERVEN- CE</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

- Psaní závěrečné práce
- Spoření na důchod
- Čištění mezizubních prostor
- Pravidelně běhat
- Učení na zkoušku
- Omezit média před spaním

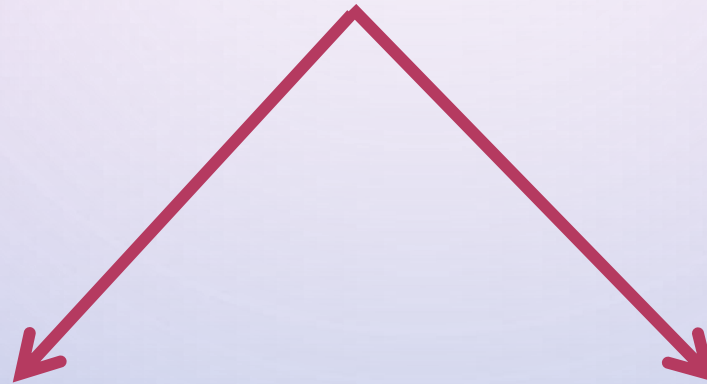
# NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ: PŘÍKLADY, KTERÉ ALE NEPLATÍ NA 100 %...

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	Jednoduché	Komplexní	Jednoduché	Komplexní
PREVENCE	Čištění mezizubních prostor	Zdravé stravování	Nesolit	Spoření na důchod
INTERVENCE	Pravidelně běhat	Psát závěrečnou práci	Omezit média před spaním	Nenechat se rozptylovat



# PRAVIDELNÉ ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Která cesta je lepší?



**PODPOŘIT NÁVYKY  
NAPODOBOVÁNÍ** – aby  
pacient přijal chování jako  
normální nebo nutné a příliš  
nad ním nepřemýšlel

**PODNÍTIT PŘEMÝŠLENÍ NAD  
DŮSLEDKY** a nechat pacienta, aby  
při změně chování uplatnil vlastní  
vůli a způsoby sebekontroly

# CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT



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.**

# 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.



# CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Když se zaseknu na jedné úrovni, mohu sklouznout níž a začít pochybovat...



**Znalost  
způsobů,  
jak se  
změnit**

**Víra, že to dokážu**

**Touha změnit své chování**

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...)



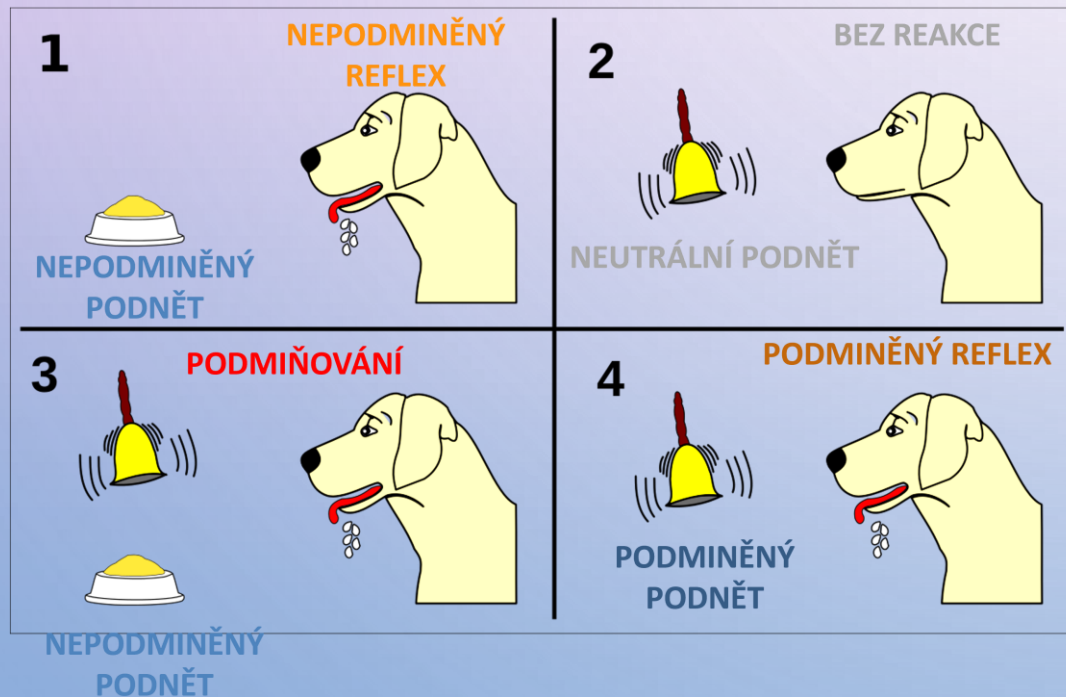
# ZVYKY, POZORNOST A UČENÍ

JE TO ZÁSADNĚJŠÍ, NEŽ SI MYSLÍME!



# JAK VZNIKAJÍ ZVYKY?

**KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ** – učení  
fyziologické reakce



**OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ** – učení  
specifického chování

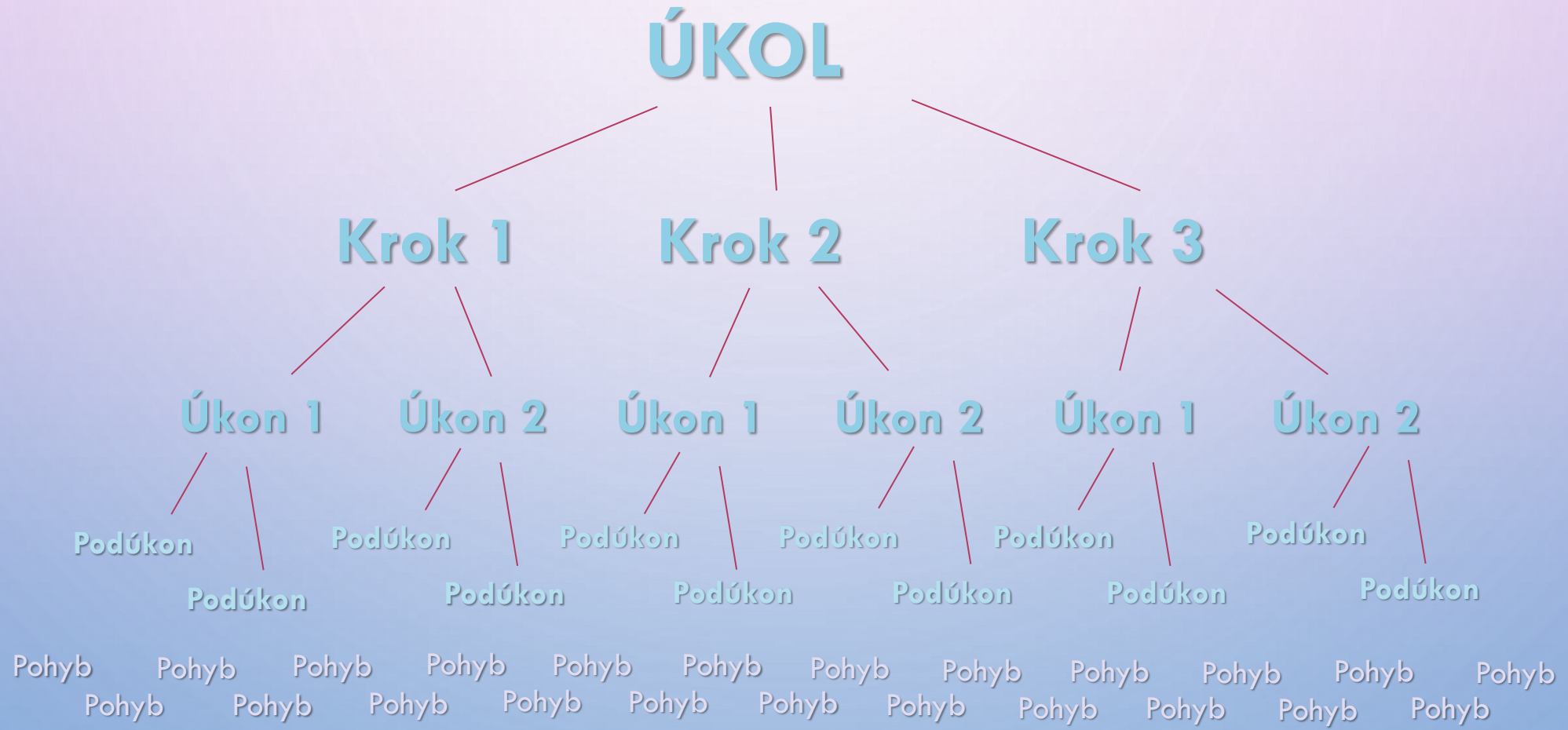
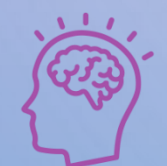




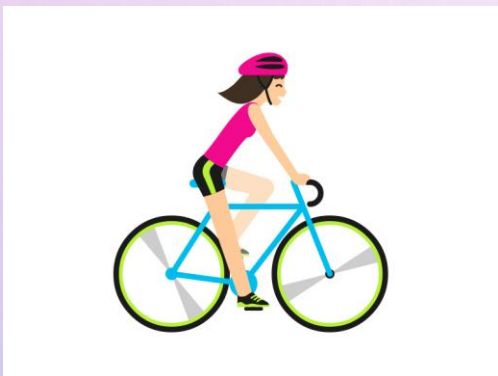
# DŮSLEDKY ZVYKŮ



# Automatizace (procedurální učení)



# Automatizace (procedurální učení)



ÚKOL

Krok 1

Krok 2

Krok 3

Úkon 1

Úkon 2

Úkon 1

Úkon 2

Úkon 1

Úkon 2

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Podúkon

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb

Pohyb



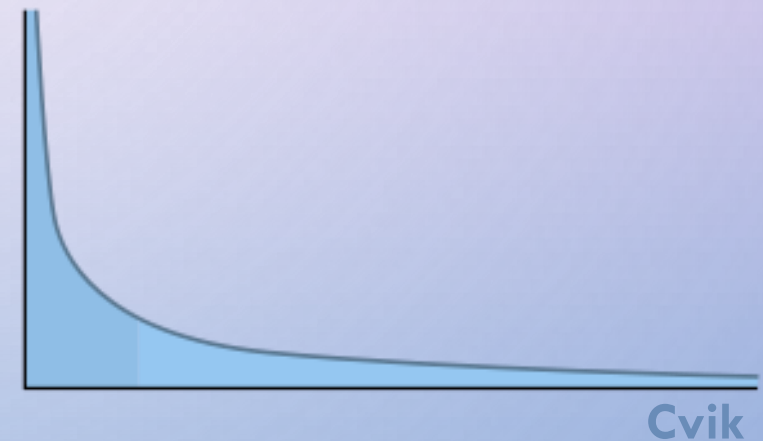


# PROCEDURÁLNÍ UČENÍ

Automaticita jako **kontinuum** – proces se postupně stává:

1. **nezávislým na cíli**
2. **nezávislým na uvědomování**
3. **rychlejší**
4. **efektivnější**

Chybovost



ZA JAKÝCH OKOLNOSTÍ NEDOCHÁZÍ K  
PROCEDURÁLNÍMU UČENÍ, ANI KDYŽ  
CHCEME?

MÁ PROCEDURÁLNÍ UČENÍ NEVÝHODY?

# JAK SI VYTVOŘÍME NOVÝ NÁVYK?

- **PRAVIDELNOST** – DENNĚ (NEBO JINAK) VE STEJNÉM ČASE, 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!**



# MÁ PROCEDURÁLNÍ UČENÍ NEVÝHODY?



**Welcome to adulthood. You get mad when they rearrange the grocery store now.**



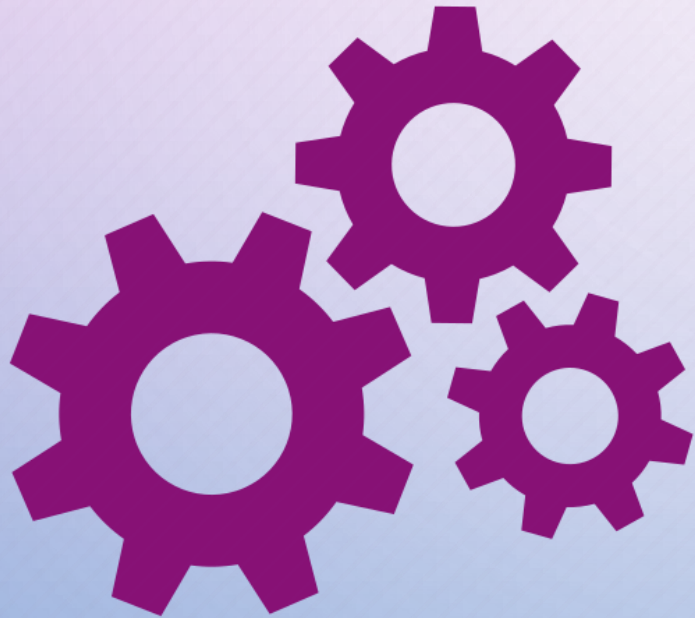


# EXISTUJÍ NEVÝHODY PROCEDURÁLNÍHO UČENÍ?

**Automatizované chování je rychlé a přesné, avšak rigidní. Vědomě řízené chování je pomalé, závislé na omezené kapacitě zpracování a mentálně namáhavé, avšak flexibilní.**

**Automatizace** znamená, že postupně odstraním všechny úkony a pohyby, které nejsou nezbytné, a přestanu věnovat pozornost podnětům a částem prostředí, které se opakovaně ukázaly jako nevýznamné vzhledem k plnění úkolu. K automatizaci dochází u rutinního opakování vždycky, ale samotný výsledek lze zefektivnit vědomým cvičením specifických efektivních postupů (tj. zautomatizují si rychlejší a přesnější způsob). **Automatizace sama o sobě neznámá efektivnost řešení ani u rutinního úkolu!**

# DVA DRUHY VYSOCE EFEKTIVNÍHO JEDNÁNÍ: AUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VS. STAV FLOW



# KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽ = ZÁTĚŽ PRACOVNÍ PAMĚTI



**Pracovní paměť** má striktně omezenou kapacitu. Je to hypotetické „místo“ (ve skutečnosti soubor neuronálních proceů), kde zpracováváme informace – interpretujeme události, analyzujeme vstupy zvenčí a z dlouhodobé paměti a vybíráme řešení.



# DRUHY ZÁTĚŽE:



Červená  
Žlutá  
Modrá  
Zelená



	Percepční	Kognitivní
VYSOKÁ	Problém rozpoznat cílový podnět a distraktor	<b>Roztržitost</b> Dělám chyby v chování, protože mám „plnou hlavu“ něčeho jiného
NÍZKÁ	Všímám si důkladně i distraktory, protože mám kapacitu	<b>Nesoustředěnost</b> Nevšímnu si významnou událost, protože „vypnu“



Červená  
Žlutá  
Modrá  
Zelená





„Slepota z nepozornosti“ (Simons & Chabris, 1999)

# DVA DRUHY VYSOCE EFEKTIVNÍHO JEDNÁNÍ: AUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VS. STAV FLOW



- ČINNOST VYKONÁVÁM BEZ TOHO, ANIŽ BY JI VĚNOVAL POZORNOST
- MYŠLENKY SE NEVZTAHUJÍ K PLÁNOVÁNÍ ČINNOSTI, „ODBÍHÁNÍ“ MYSLE = **NÍZKÁ KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽ**
- VĚNUJI SE JAKÝMKOLI DISTRAKTORŮM BĚHEM ČINNOSTI – RIZIKO CHYB, KDYŽ SE V ÚKOLU STANE NĚCO NEČEKANÉHO
- VYSOCE RIGIDNÍ, TĚŽKO MĚNITELNÉ I ZA CENU CHYB



- MAXIMÁLNÍ SOUSTŘEDĚNÍ NA JEDNOTLIVÉ KROKY ČINNOSTI
- MYŠLENKY SE VZTAHUJÍ POUZE K PLÁNOVÁNÍ ČINNOSTI = **VYSOKÁ KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽ**
- NEREGISTRUJI DISTRAKTORY – RIZIKO, ŽE SI NEVŠIMNU NĚČEHO PODSTATNÉHO V OKOLÍ
- VYSOCE FLEXIBILNÍ, PŘIZPŮSOBUJE SE OKAMŽITÝM NÁSLEDKŮM

# KDY JE DŮLEŽITÁ VYSOKÁ OSTRÁŽITOST?

- ÚKOLY, KDE SE DLOUHO „NIC NEDĚJE“
- SILNĚ ZAUTOMATIZOVANÉ ÚKOLY A ÚKOLY S VYSOKÝM RIZIKEM NECHTĚNÉ AUTOMATIZACE

## JAK ZABRÁNIT CHYBÁM?

- DODRŽOVAT PROTOKOL A KONTROLOVAT PODLE POKYNŮ, I KDYŽ MYSLÍM, ŽE „UŽ TO MÁM V MALÍKU“
- TRÉNOVÁNÍ „VŠÍMAVOSTI“ I K „TRIVIÁLNÍM“ DETAILŮM V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ (VĚDOMÉ ZPRACOVÁNÍ PROSTŘEDÍ; NEPODPOROVAT ZVYK NECHÁVAT MYSL POŘÁD „BLOUMAT“)
- UVĚDOMĚNÍ SI RIZIK SPOJENÝCH S AUTOMATIZACÍ – VYCÍTIT RIZIKO AUTOMATIZACE A ZMĚNIT POSTUP
- SPÁNEK, ODPOČINEK, OPATRNOST PŘI UŽÍVANÍ LÁTEK (NAPŘ. LÉKŮ) OVLIVŇUJÍCÍCH POZORNOST



# PRAVDA O MULTI-TASKINGU...



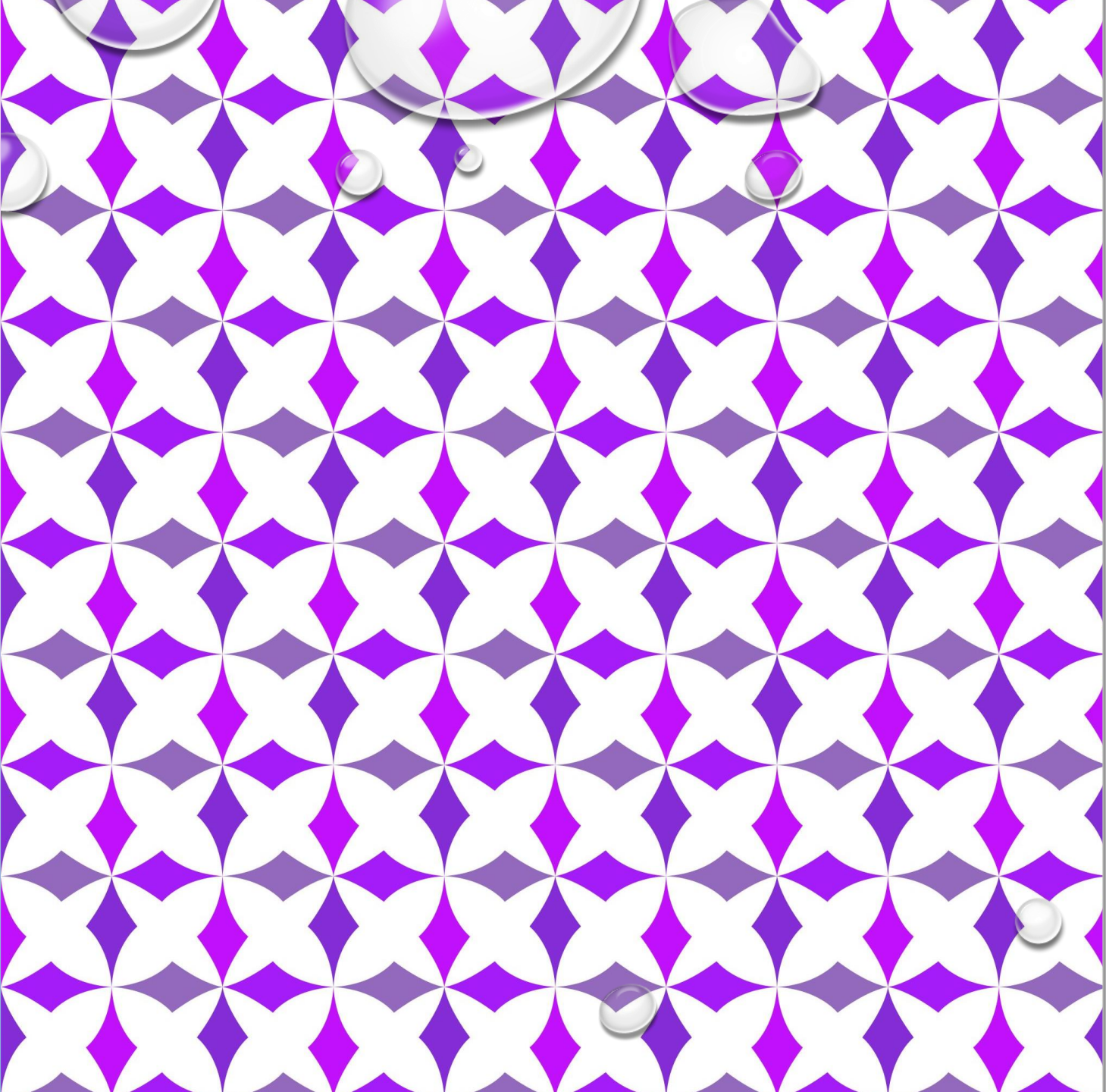
# PRAVDA O MULTI-TASKINGU...



**Pracovní paměť** má striktně omezenou kapacitu. Je to místo, kde zpracováváme informace – interpretujeme události, analyzujeme vstupy zvenčí a z dlouhodobé paměti a vybíráme řešení.

- MÁME POUZE JEDNO VĚDOMÍ, PROTO JSME SCHOPNI V JEDNÉ CHVÍLI VĚNOVAT POZORNOST POUZE JEDNOMU NEAUTOMATIZOVANÉMU ÚKOLU.
- TZV. „**MULTI-TASKING**“ VYŽADUJE NEUSTÁLÉ PŘEPÍNÁNÍ MEZI ÚKOLY NEBO ZAUTOMATIZOVANOU REAKCI NA JEDEN Z ÚKOLŮ = VYSOKÉ RIZIKO INTERFERENCE, CHYB Z NEPOZORNOSTI A NEDOSTATEČNÉ ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ POTŘEBNÝCH K EFEKTIVNÍMU VYKONÁNÍ ÚKOLU!
- MLUVÍME O **FLEXIBILITĚ POZORNOSTI** SPÍŠE NEŽ SCHOPNOSTI „DĚLAT VÍCE VĚCÍ NA JEDNOU“





**DĚKUJI ZA  
POZORNOST!**

