



REGULACE LIDSKÉHO CHOVÁNÍ

2. SOCIÁLNÍ VLIVY A RACIONALITA

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

BSVP011C OBECNÁ A VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

„MÁM PRÁVO SVOBODNĚ VYJÁDŘIT
SVŮJ NÁZOR.“



CO JE 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 SUBJEKTIVNÍCH POCHYBNOSTÍ
- „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.

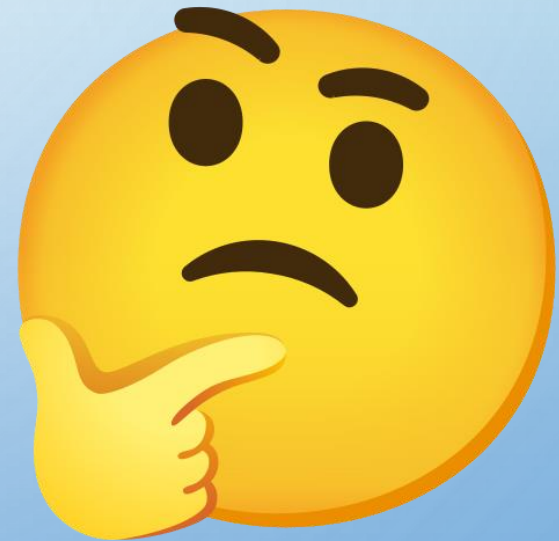
Je lék X bezpečný?

- *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
- NAPODOBOVÁNÍ
- HEURISTIKY



TEMNÉ STRÁNKY SOCIÁLNÍHO VLIVU



Deindividuace



Sebenaplňující se
prorocství



Difuze odpovědnosti

Apathy at Stabbing of Queens Woman. Shocks Inspector

By MARTIN GANSBERG

For more than half an hour
38 respectable, law-abiding cit-
izens 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



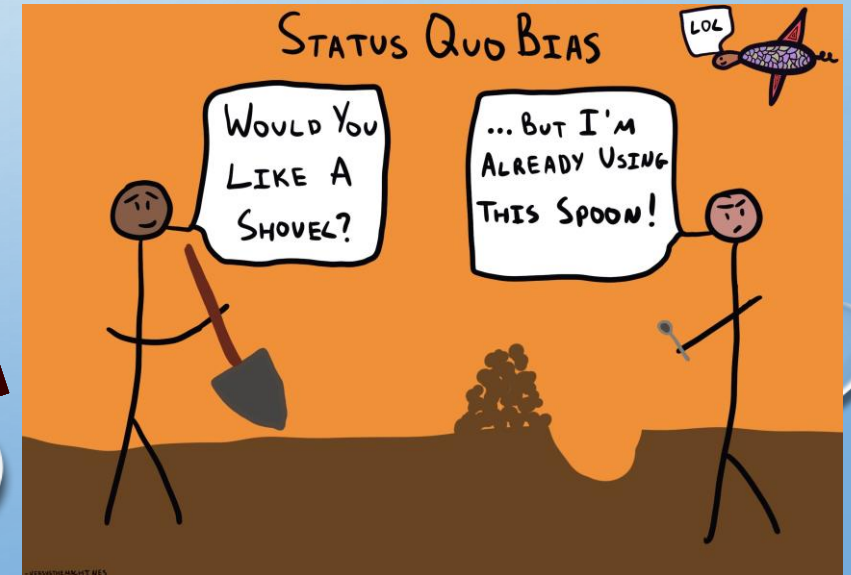
První dojem



Heuristika dostupnosti

Základní atribuční chyba

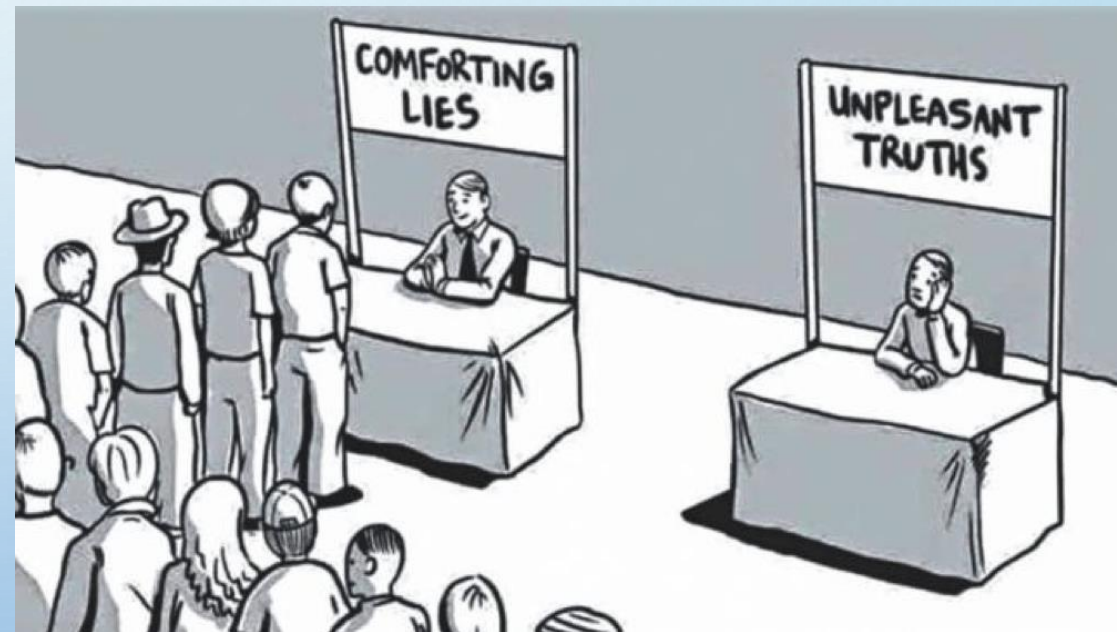
	JÁ	OSTATNÍ
Žádoucí chování	Osobnost	Okolnosti
Nežádoucí chování	Okolnosti	Osobnost



CO KDYŽ JE MOJE CHOVÁNÍ V ROZPORU S RACIONÁLNÍM ÚSUDKEM?

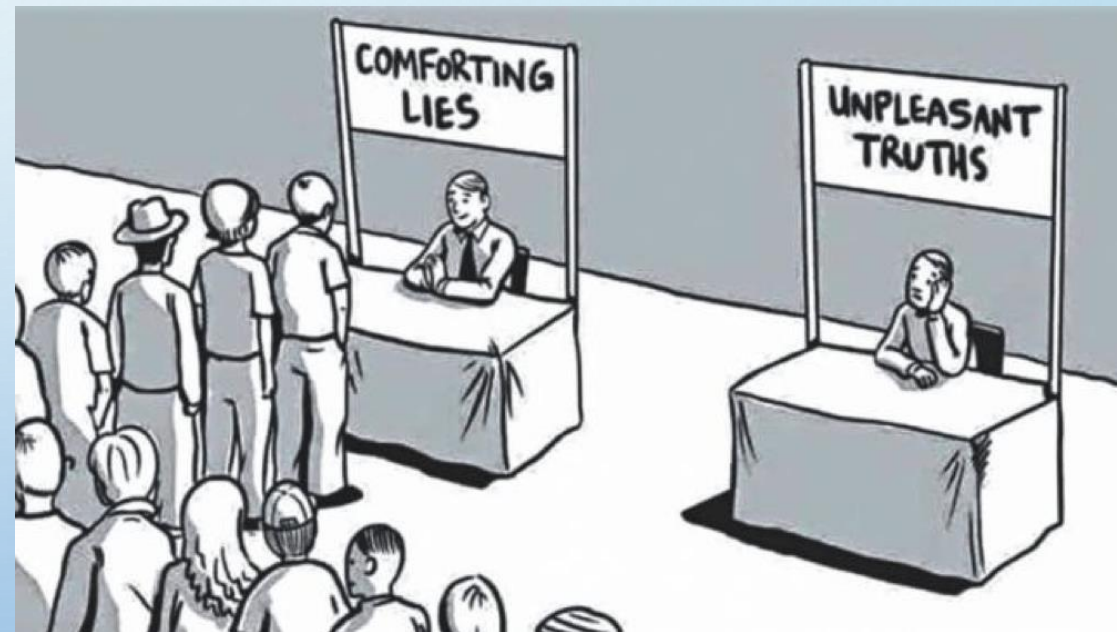
- **KOGNITIVNÍ DISONANCE** – MÁME TENDENCI VYROVNÁVAT ROZPORY MEZI RŮZNÝMI POSTOJI, PŘÍP. MEZI POSTOJI A CHOVÁNÍM, TÍM, ŽE ZMĚNÍME TO, CO JE SNADNĚJŠÍ ZMĚNIT.

CO KDYŽ SE MĚ NĚKDO SNAŽÍ PŘESVĚDČIT O OPAKU?

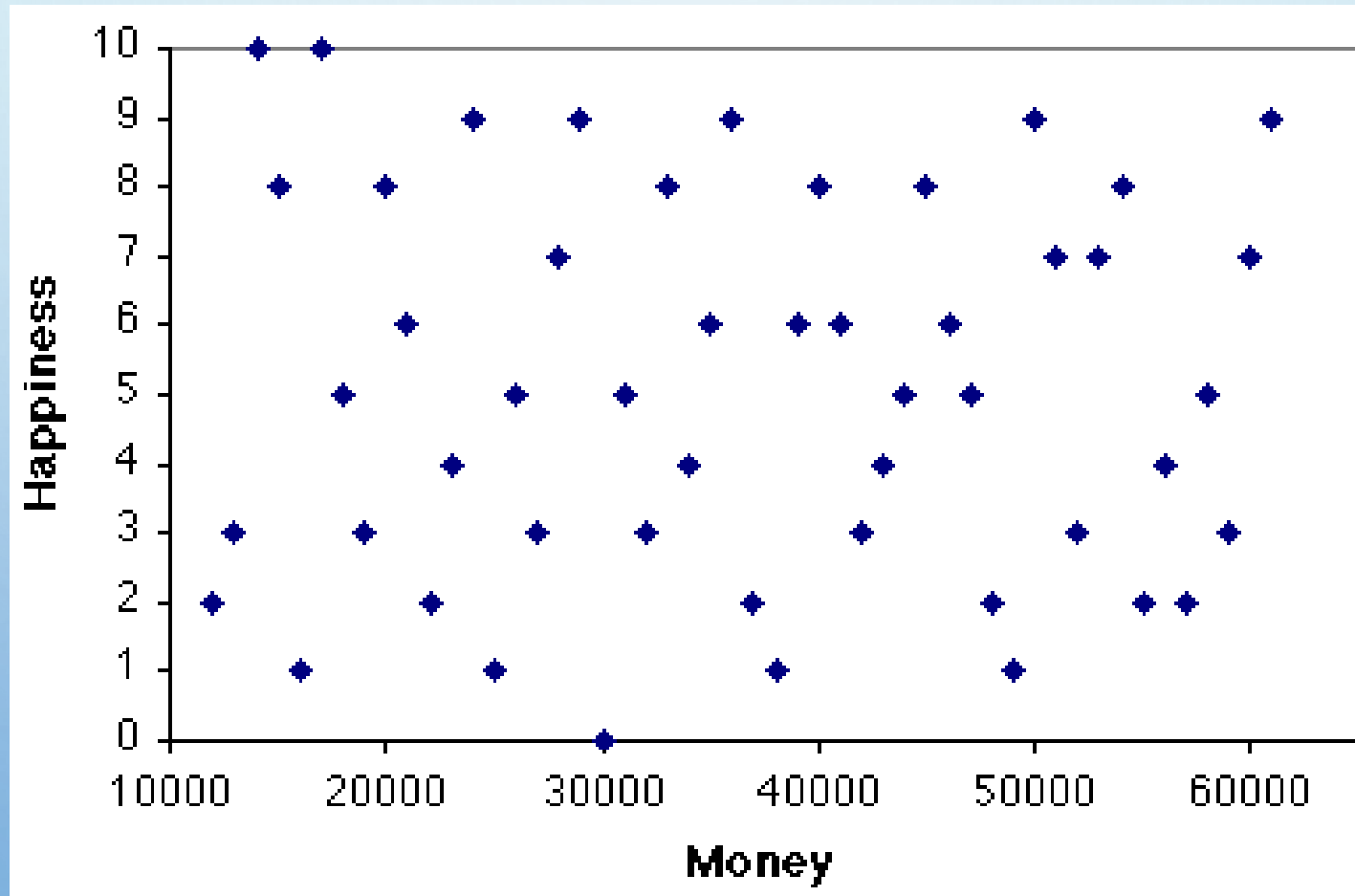


CO KDYŽ JE MOJE CHOVÁNÍ V ROZPORU S RACIONÁLNÍM ÚSUDKEM?

- **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

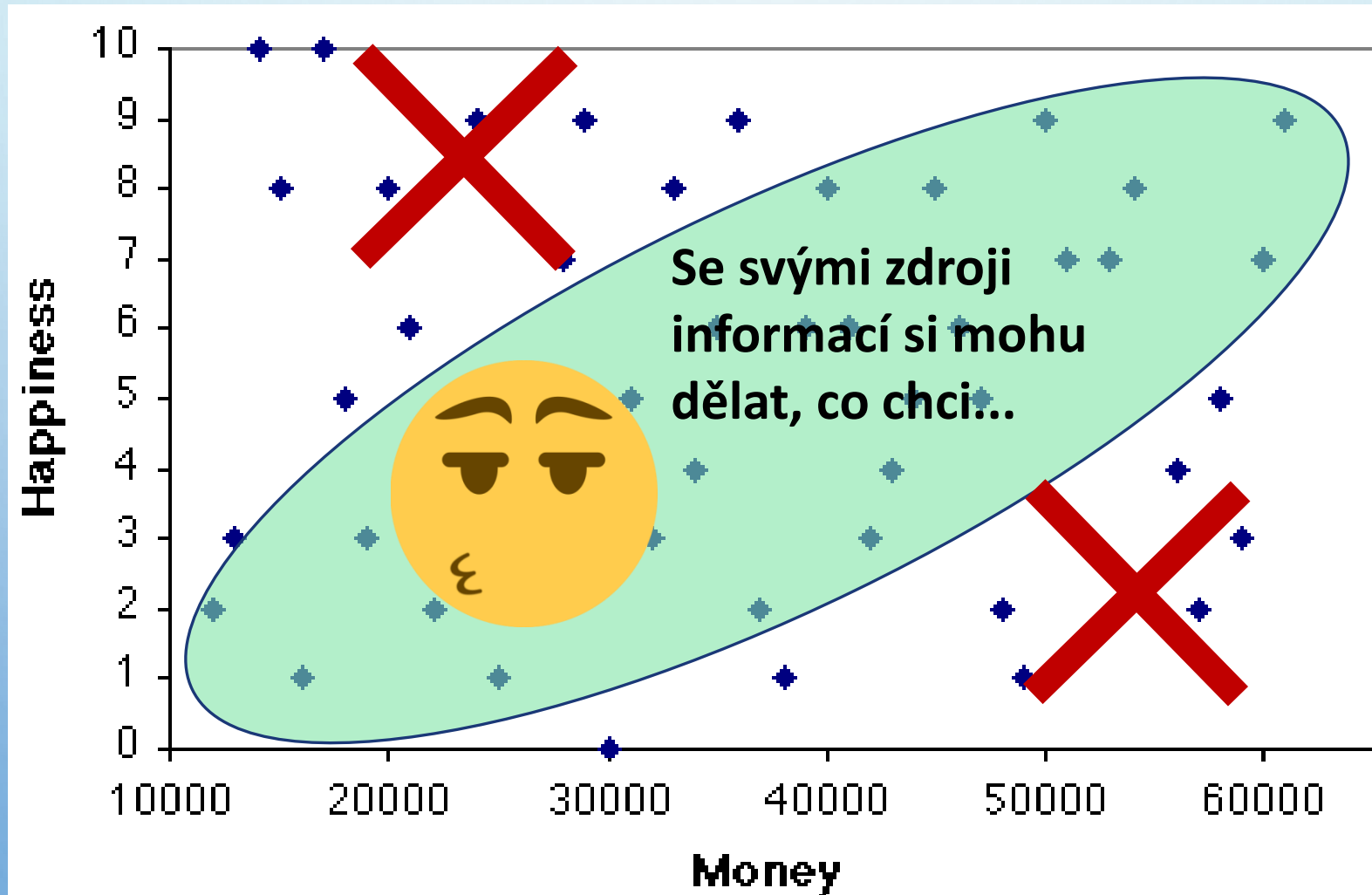


PODCEŇUJEME, JAK SNADNÉ JE V KOMPLEXNÍM SVĚTĚ NAJÍT PODPORU PRO JAKÉKOLIV TVRZENÍ...




$r = .00$

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



$$r = .70$$



**JAK VYPADÁ
PŘÍSTUP
KRITICKY
MYSLÍCÍHO
ČLOVĚKA?**

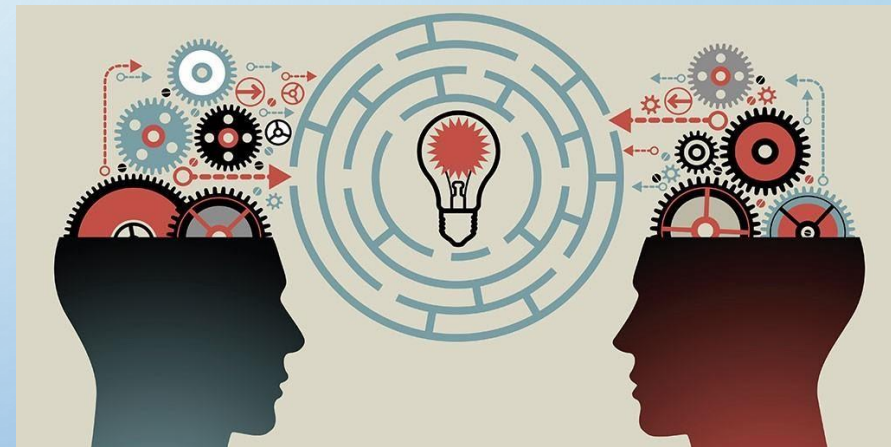
1. ZÁKLADEM JSOU DŮKAZY!

- 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 JE 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



• 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

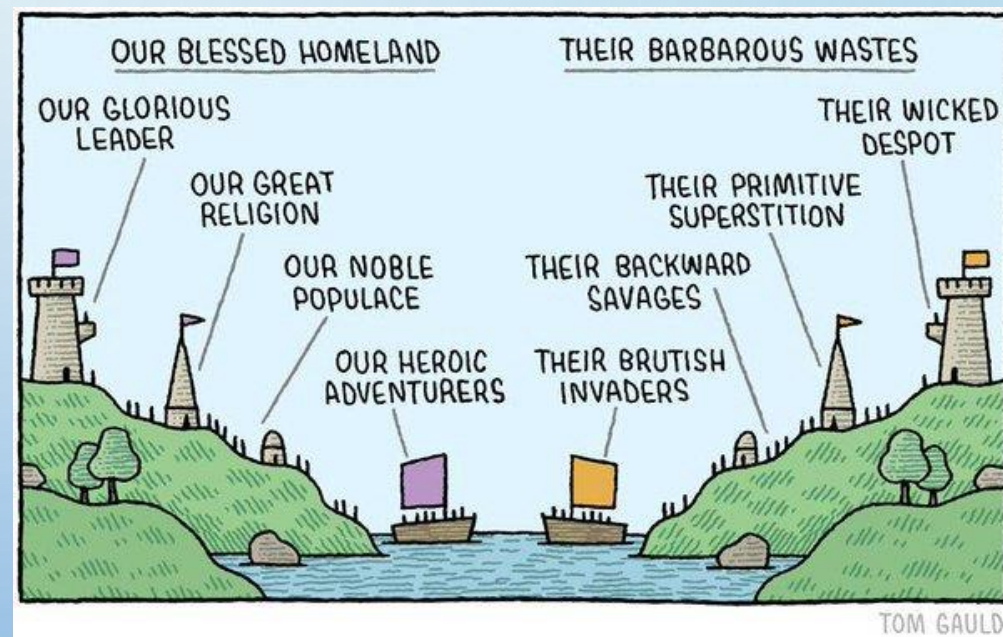
- ÚTOK „AD HOMINEM“
- PŘÍMÉ ZESMĚŠŇOVÁNÍ („AB ABSURDO“)
- „OTRAVA STUDNY“
- ÚTOK „TU QUOQUE“
- ZÁSTUPNÝ PROBLÉM
- NASTRČENÝ PROTIARGUMENT
- ARGUMENT ŠIKMOU PLOCHOU
- FALEŠNÁ ANALOGIE

PROČ TYTO STRATEGIE DEMAGOGŮ TAK DOBŘE FUNGUJÍ?



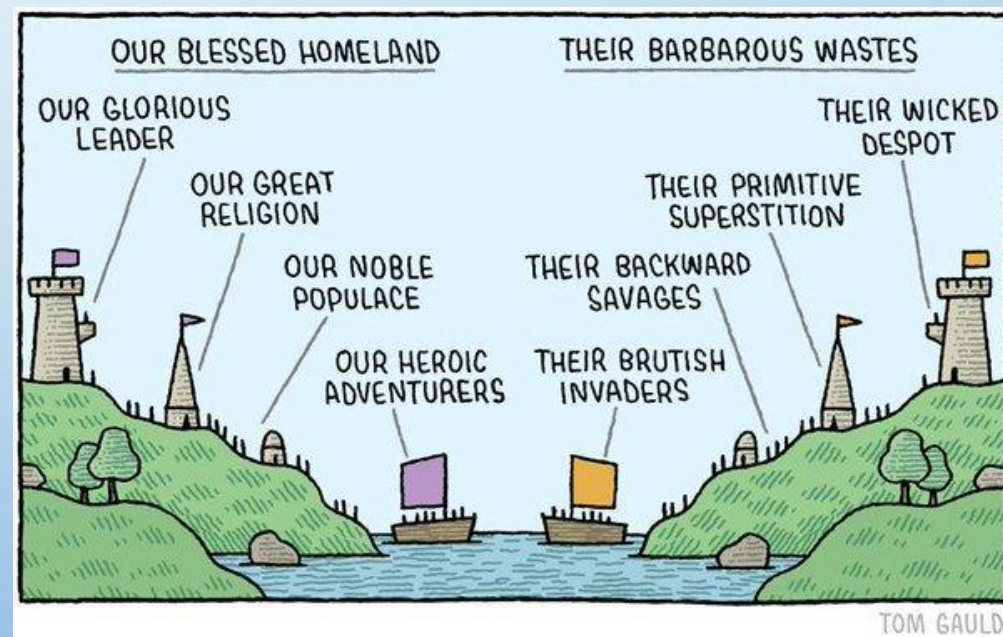
3. UVĚDOMUJI SI, ŽE JSEM ZAUJATÝ. VŽDYCKY.

- UVAŽUJEME TZV. „BAYESOVSKÝM“ ZPŮSOBEM – VŠICHNI JSME PŘEDPOJATÍ A NOVÉ INFORMACE POUZE POZMĚŇUJÍ TO, CO SI MYSLÍME.
- OBVYKLE JSME MOTIVOVÁNI REALITU VNÍMAT URČITÝM ZPŮSOBEM. NEJHORŠÍ JE, KDYŽ VĚŘÍME NEBO SE PŘESVĚDČUJEME, ŽE TO TAK NENÍ.
- EMOCE A PREFERENCE NEJSOU ARGUMENTY.
- VYSOKÁ INTELIGENCE A VZDĚLÁNÍ MOHOU PARADOXNĚ BRÁNIT KRITICKÉMU MYŠLENÍ, PROTOŽE ČLOVĚK JE VÍCE PŘESVĚDČIVÝ PRO SEBE I OKOLÍ (I ZKRESLENÉ ARGUMENTY MOHOU ZNÍT VELMI CHYTŘE, OBZVLÁŠTĚ KDYŽ LIDÉ NEMAJÍ PŘÍSTUP K DALŠÍM INFORMACÍM!).



3. 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...).
- ROZPOZNÁVÁM, 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 ZŮČASTNĚNÝCH.
- 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 INTERVENCE).



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!
- POKUD NEDOVĚDU PŘEDLOŽIT DOBRÝ ARGUMENT, MOHU KLÁST OTÁZKY.



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 VÁLCE JE KAŽDÝ GENERÁL!“



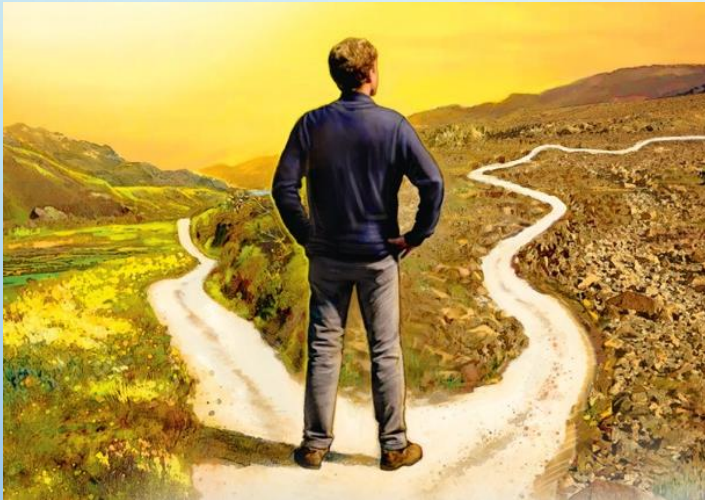
PRÁVO VYJÁDŘIT SVŮJ NÁZOR **NEZNAMENÁ, ŽE**

- 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, A LIDÉ ODPOVĚDNÍ ZA DANOU PLATFORMU JSOU POVINNÍ MI TO UMOŽNIT
- OSTATNÍ JSOU POVINNÍ POSLOUCHAT MŮJ NÁZOR A BRÁT JEJ VÁŽNĚ



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

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

JAK MOHU PODPOROVAT AUTONOMII U PACIENTA?

- **SOUCITNÝ A EMPATICKÝ PŘÍSTUP** – ZAJÍMÁM SE O JEHO POTŘEBY, POCITY, OBAVY, MOŽNOSTI, PŘEKÁŽKY V ŽIVOTĚ A SNAŽÍM SE JIM POROZUMĚT; UZNÁVÁM NELEHKOST JEHO ŽIVOTNÍ SITUACE; CITLIVÝ PŘÍSTUP K SELHÁNÍM – ZÁJEM A HLEDÁNÍ CESTY

JAK BYCH SE CÍTIL NA JEJÍ MÍSTĚ?

V ČEM STRÁDÁ? CO JÍ CHYBÍ?

PROČ JE TO PRO NI TAK OBTÍŽNÉ?

JAK TO UDĚLAT TAK, ABY JÍ TO VÍCE TĚŠILO?

CO MOHU OD NÍ REÁLNĚ OČEKÁVAT TADY A TEĎ?

JAKÝ MÁ NÁZOR A POCIT Z TOHO, CO PO NÍ CHCI?

JAKÉ SPECIÁLNÍ POTŘEBY MŮŽE MÍT VZHLEDEM

K SVÉMU VĚKU, ŽIVOTNÍ SITUACI, SCHOPNOSTEM?



REALITA

„Pokud se toto nestane, pak... Pokud se udělá toto, pak...“

SOUCIT

„Rozumím, že je to těžké... Záleží na tom, jak se cítíte, co chcete a potřebujete...“

NADĚJE

„Je možné změnit situaci k lepšímu... Je možné a obohacující se rozvíjet a učit novému...“

JAK MOHU PODPOROVAT AUTONOMII U PACIENTA?

- **SOUCITNÝ A EMPATICKÝ PŘÍSTUP** – ZAJÍMÁM SE O JEHO POTŘEBY, POCITY, OBAVY, MOŽNOSTI, PŘEKÁŽKY V ŽIVOTĚ A SNAŽÍM SE JIM POROZUMĚT; UZNÁVÁM NELEHKOST JEHO ŽIVOTNÍ SITUACE; CITLIVÝ PŘÍSTUP K SELHÁNÍM – ZÁJEM A HLEDÁNÍ CESTY
- **OVLIVŇOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM INFORMACÍ** (JAK TO FUNGUJE; CO SE STANE BEZ ZMĚNY CHOVÁNÍ; JAKÉ ZLEPŠENÍ LZE OČEKÁVAT), SPÍŠE NEŽ PŘÍMÝCH NAŘÍZENÍ A SOUDŮ – PACIENTU PŘIZPŮSOBENÁ A NEZAUJATÁ (BEZ STŘETU ZÁJMŮ) EDUKACE O PŘÍČINÁCH PROBLÉMŮ A MECHANISMŮ PREVENCE, MOŽNOSTECH A POSTUPECH LÉČBY, MOŽNOSTECH USNADNĚNÍ VYTVOŘENÍ NÁVYKU...

„TLAČENÍ NA PILU“ MŮŽE VÉST K NEDŮVĚŘE (STŘET ZÁJMŮ), AVERZI A „BUMERANGOVÉMU EFEKTU“, PROTOŽE PACIENT SE NECHCE NECHAT MANIPULOVAT.

JAK MOHU PODPOROVAT AUTONOMII U PACIENTA?

- **SOUCITNÝ A EMPATICKÝ PŘÍSTUP** – ZAJÍMÁM SE O JEHO POTŘEBY, POCITY, OBAVY, MOŽNOSTI, PŘEKÁŽKY V ŽIVOTĚ A SNAŽÍM SE JIM POROZUMĚT; UZNÁVÁM NELEHKOST JEHO ŽIVOTNÍ SITUACE; CITLIVÝ PŘÍSTUP K SELHÁNÍM – ZÁJEM A HLEDÁNÍ CESTY
- **OVLIVŇOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM INFORMACÍ** (JAK TO FUNGUJE; CO SE STANE BEZ INTERVENCE; JAKÉ ZLEPŠENÍ LZE OČEKÁVAT), SPÍŠE NEŽ PŘÍMÝCH NAŘÍZENÍ A SOUDŮ
- **ZÁJEM** A ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ O PACIENTOVI A SNAHA PŘIZPŮSOBIT SE TOMU, CO HO MOTIVUJE, SPÍŠE NEŽ „SNAŽIT SE HO MOTIVOVAT“ PODLE SEBE
- KOMUNIKACE **NEOHROŽUJE PACIENTŮV POCIT VLASTNÍ HODNOTY** (PROBLÉMY SE – JE NORMÁLNÍ, ŽE JE TO NÁROČNÉ, EXISTUJÍ PŘÍSTUPY K ZLEPŠENÍ; DŮRAZ NA PACIENTOVY SILNÉ STRÁNKY – PRINCIP „NA VLASTNÍ ŽIVOT SI JE NEJVĚTŠÍM ODBORNÍKEM KAŽDÝ SÁM“)



DĚKUJI ZA POZORNOST!