

# ZMĚNA CHOVÁNÍ II:

## JAK NAVODIT A UDRŽET ŽÁDOUCÍ CHOVÁNÍ U PACIENTŮ / KLIENTŮ

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

Ústav psychologie a psychosomatiky LF MU

BFPL031p Psychologie



UKAZUJE VÝZKUM NA JEDNOZNAČNĚ  
ÚČINNÉ INTERVENCE, KTERÉ POMOHOU  
PACIENTŮM / KLIENTŮM VE FYZIOTERAPII  
DODRŽOVAT PROGRAM?

**Ne. Problémy jsou velmi individuální.**

# CO OVLIVŇUJE DODRŽOVÁNÍ CVIČEBNÍHO PROGRAMU DLE VÝZKUMŮ

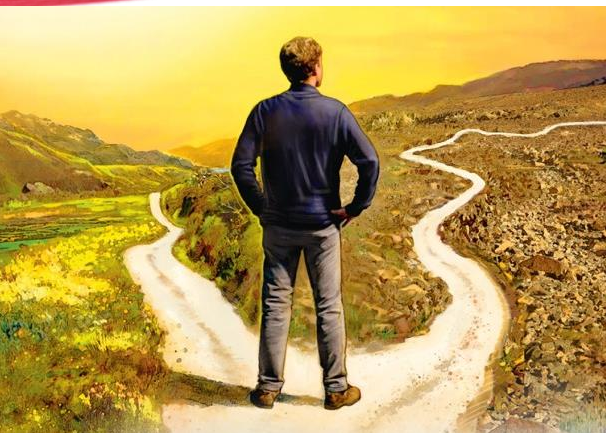
Jack et al. (2010); Essery et al. (2016)

- Počáteční **záměr** („Jdu do toho!“)
- **Víra v sebe**, že to zvládnou (*self-efficacy*)
- Předchozí **úroveň fyzické aktivity** a zkušenosti s cvičením
- **Vnitřní motivace** (touha něčeho dosáhnout, překonat sama sebe, růst, učit se...)
- **Deprese, úzkost** a pocit bezmocnosti
- Míra **sociální opory** / společné aktivity vs. osamocenenost (během cvičení)
- Objektívni **překážky** v cvičení (povinnosti; časový harmonogram; energie; místo na cvičení; zapomínání...)
- **Bolest** a nepříjemné fyzické pocity

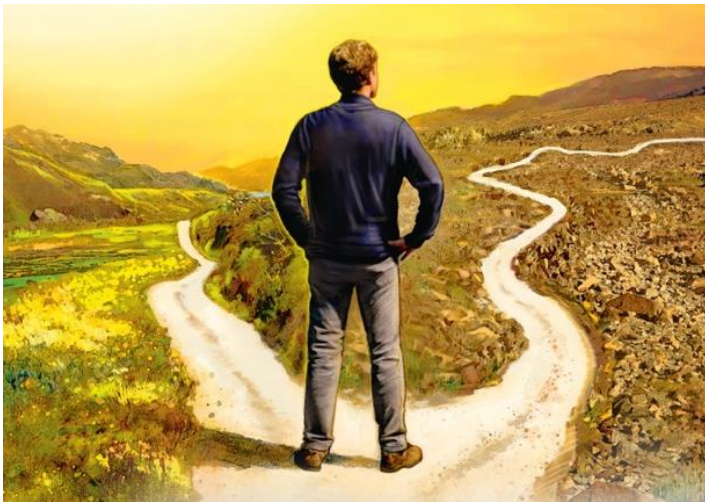




# TEORIE SEBEDETERMINACE – VÝZNAM POTŘEB AUTONOMIE, KOMPETENCE A SOUNÁLEŽITOSTI



# CO ŘÍDÍ MŮJ ŽIVOT...?



## AUTONOMIE

- Rozhoduji se na základě vlastních hodnot, potřeb a toho, co mě baví a naplňuje
- Snažím se poznat své potřeby a potenciál



## KONTROLA

- Rozhoduji se na základě příkazů a zákazů, odměn a trestů a zvnitřněných výčitek a pochval od druhých
- Nuťím se do věcí, které nejsou v souladu se mnou

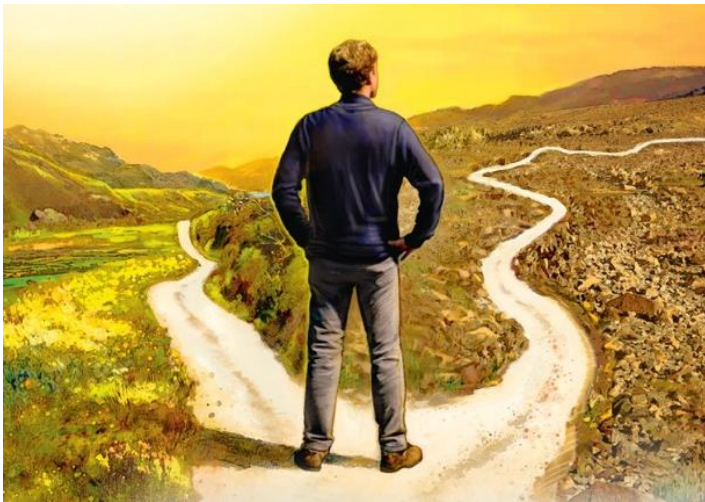


## NEOSOBNÍ ORIENTACE

- Jdu s davem a dělám to, na co jsem zvyklý, bez iniciativy a vůle
- Neznám své potřeby a nevěřím, že mohu něco zásadního ovlivnit



# AUTONOMIE: „O SVÉM ŽIVOTĚ ROZHODUJI JÁ“



## PODPORA AUTONOMIE

- Pokud možno, nechávám druhého se rozhodnout za sebe
- Naslouchám potřebám a pocitům druhých (i když se sami nedokážou zrale rozhodovat)
- Podporuji vnitřní motivaci (zájem a smysl), učím a vedu



## KONTROLUJÍCÍ PŘÍSTUP

- Rozhoduji za druhé nebo podle rigidních kritérií a obecných pravidel
- Pocity druhých mě nezajímají, promítám do druhých vlastní potřeby a zájmy
- Motivuji odměnami a tresty (výčitkami), manipuluji



## NEOSOBNÍ PŘÍSTUP

- Jednám s lidmi rutinně, příp. je odkazuji jinam
- Mám strach být konfrontován s pocity a potřebami druhých, nevím si s nimi rady
- Nemám snahu někoho motivovat, neočekávám žádné výsledky

# JAK MOHU PODPOROVAT AUTONOMII U PACIENTA / KLIENTA?

- **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?*





# JAK MOHU PODPOROVAT AUTONOMII U PACIENTA / KLIENTA?

- **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 nařízeních a soudů
- **Zájem** a získávání informací o pacientovi / klientovi a snaha přizpůsobit se tomu, co ho motivuje, spíše než „snažit se ho motivovat“ podle sebe
- Komunikace **neohrožuje klientův pocit vlastní hodnoty** (nemoc a problémy s dodržováním programu nejsou znakem „neschopnosti“ a neadekvátnosti – je normální, že je to náročné, existují přístupy k zlepšení; důraz na klientovy silné stránky – terapeutický princip „na vlastní život si je největším odborníkem každý sám“)

## REALITA

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

## SOUCIT

„Rozumím, že je to těžké... Je důležité to, jak se cítíte, co chcete a potřebujete...“

## NADĚJE

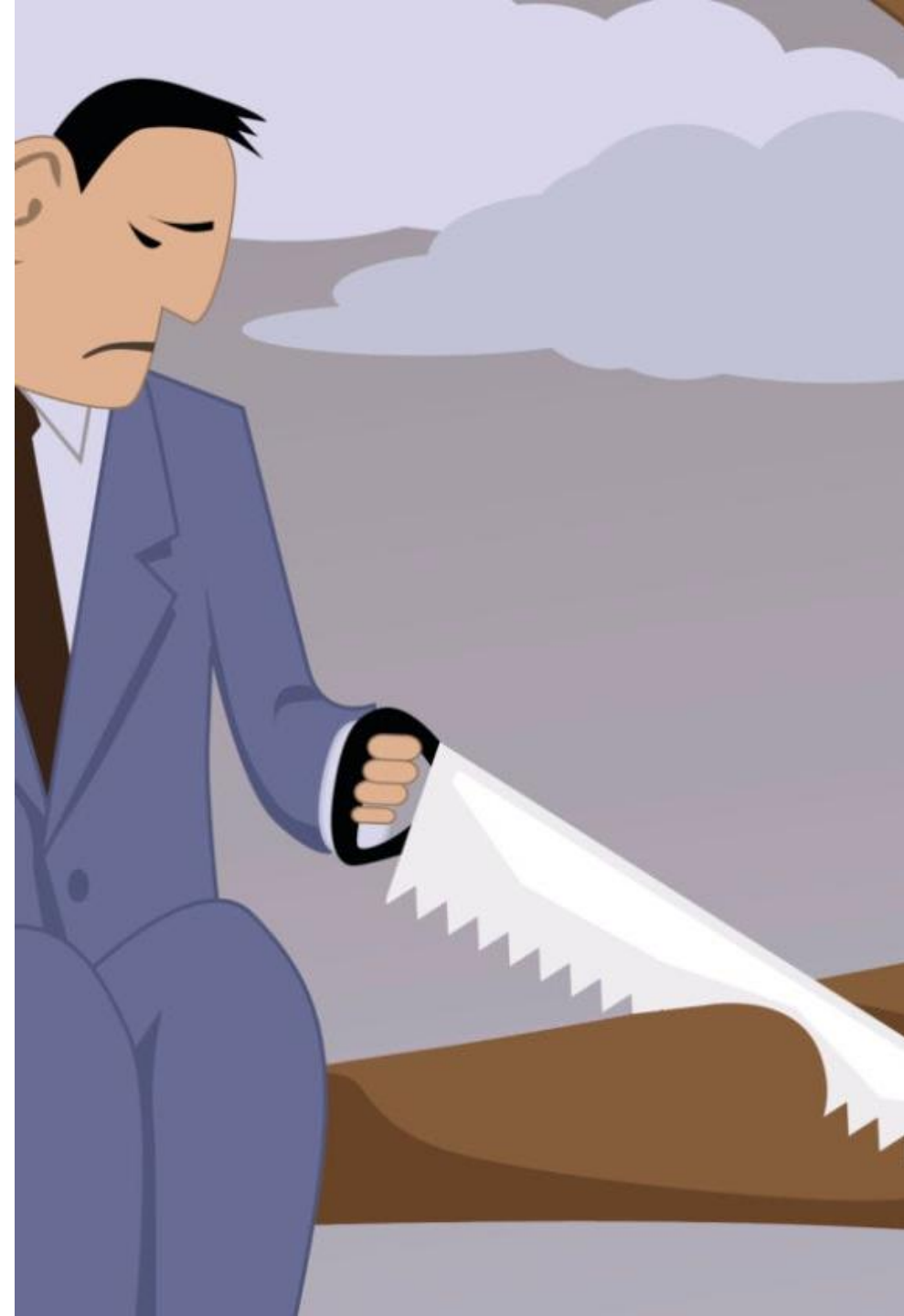
„Je možné změnit situaci k lepšímu... Je možné a obohacující se rozvíjet a učit novému...“

# DEFENZIVNÍ PŘÍSTUP JE ZNAKEM NARUŠENÉHO POCITU AUTONOMIE...

- Lhaní a zatajování
- Emoční vydírání a sebemrškačství před terapeutem k vyvolání soucitu
- „Vy nevíte, čím vším si já musím projít...“
- „Okolnosti jsou pořád proti mně...“
- Srovnávání se s druhými k poukázání na „neférovost“ osudu
- Srovnávání se s druhými k sebeobhajování
- Prázdné sliby a racionalizace vlastních chyb a zanedbaní cvičení
- Sebe-znevýhodňování (*self-handicapping*)

→ Klient vnímá dodržování programu především jako podrobování se pravidlům a autoritám, necítí odpovědnost za svoje zdraví a kontrolu nad ním.

→ Problém, protože klient může být více motivován program nedodržovat než dodržovat! Brání pokroku v rehabilitaci i rozvoji seberegulace.





# PŘÍZNAKY DUŠEVNÍCH PROBLÉMŮ – ČAS DOPORUČIT POMOC ODBORNÍKA

## DEPRESE

- Netěší ho ani to, z čeho měl dříve radost
- Velmi nízké sebehodnocení, pocity bezcennosti
- Iracionální pocity viny
- Sociální staženost
- Pocity bezmoci a nesmyslnosti jednání
- „Přežvykování“ negativních událostí; „černé“ vidění světa, neutěšitelnost, beznaděj
- Podrážděnost, zlost
- Myšlenky na sebevraždu
- Letargie, chybí iniciativa
- Snížená energie, nesoustředěnost, bolesti hlavy
- Změny spánku a chuti k jídlu

## ÚZKOSTNÍ PORUCHY

- Neustálé přemrštěné obavy z něčeho, které neumí kontrolovat
- Pocit, že se vše vymyká kontrole, strach, že „se zblázní“, pocit, že nic není skutečné
- Nepokoj, podrážděnost, „jako na jehlách“
- Plačtivost, snadná rozrušitelnost
- Tělesné a duševní napětí, neschopnost uvolnit se
- Neschopnost soustředit se, únava, nespavost
- Fyzické příznaky úzkosti (třes, pocení, bušení srdce, závratě, sevřené hrdlo, zažívací problémy...)
- Panické ataky
- Iracionální vyhýbavé chování

# SOUNÁLEŽITOST: „JSEM PŘIJÍMÁN A MAJÍ MĚ RÁDI TAKOVÉHO, JAKÝ JSEM“



## SOUNÁLEŽITOST

- Jsem součástí skupiny, s kterou se identifikuji
- Lidé mě mají rádi a já mám rád je
- Mám blízké osoby, na kterých mi záleží
- Jsem přijímán takový, jaký jsem, navzdory rozdílnostem



## OSAMOCENOST

- Mám pocit, že nikam nepatřím, odcizení, „páté kolo u vozu“
- Pocit vzájemné nedůvěry, pouze „obchodní“ vztahy
- Nemám důvěrné blízké vztahy
- Musím „hrát jejich hru“, přízeň je podmíněna, nesouhlas se trestá

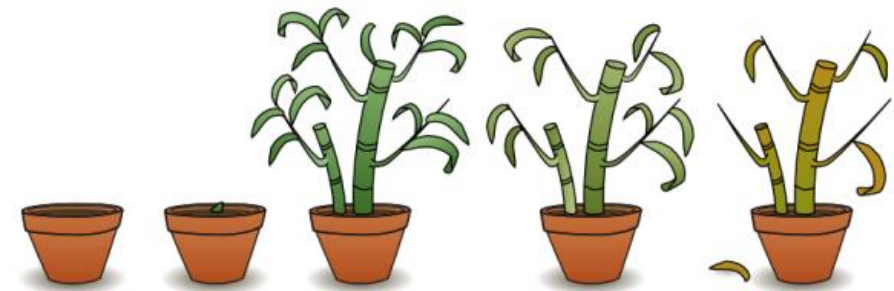
# JAK MOHU PODPOROVAT POCIT SOUNÁLEŽITOSTI U PACIENTA / KLIENTA?

- Přijetí i s nedostatky, respekt, empatie a soucit
- Vlídny a lidský přístup, upřímný přátelský zájem
- Ocenění úsilí
- Chápání a zohlednění sociálních potřeb během cvičení
- Vytváření komunit, propojování klientů ke sdílení zkušenosti a společných aktivitám
- Zapojení rodiny





# KOMPETENCE: „MÁM SCHOPNOST SE ROZVÍJET A MĚNIT VĚCI K LEPŠÍMU S VYUŽITÍM SVÝCH SILNÝCH STRÁNEK“



## KOMPETENCE

- Mohu využít svůj potenciál a přednosti
- Dostávám informativní zpětnou vazbu
- Učím se a rozvíjím vlastním tempem
- Úkol je adekvátně náročný a pravidla jsou smysluplná a transparentní

## NEDOSTATEK POCITU KOMPETENCE

- Nemám šanci ukázat, co ve mně je
- Odměny a tresty neodrážejí můj výkon
- Stagnuji, jsem frustrován
- Úkol mně zahlcuje, nevím si s ním rady, nemám dostatek informací



# „VĚŘÍM, ŽE TO ZVLÁDNU“

- Věřím, že pozitivní změna je možná – **naděje, optimismus**
- Věřím, že změna závisí na mém chování – **vnitřní ohnisko kontroly**
- Věřím, že mám dostatek schopností dosáhnout pozitivní změnu svým chováním – **pocit vlastní účinnosti ohledně potřebných postupů**
- Věřím, že budu schopen změnit své chování – **pocit vlastní účinnosti ohledně seberegulace**
- Pokud mi to nejde, věřím, že se to mohu postupně učit a rozvíjet se – **růstové mentální nastavení**
- Věřím, že i schopnost kontroly nad vlastním chováním je kompetence, která se může rozvíjet – **růstový pohled na seberegulaci**

# „VĚŘÍM, ŽE TO ZVLÁDNU“ POCIT VLASTNÍ ÚČINNOSTI (SELF-EFFICACY)

Naše přesvědčení o sobě a tom, co řídí svět, jsou **naučené** a lze je přeučit!



Vlastní zkušenost

Zástupná zkušenost



Přesvědčování

Signály těla





# ORIENTACE NA SEBEROZVOJ – RADOST Z RŮSTU A POCIT, ŽE TO MÁM VE SVÝCH RUKOU

**Jak určím, jestli se úspěšně posouvám  
kupředu?**

- Objektivní normy – dosahuji stanovených výsledků?
- **Individuální normy** – zlepšuji se oproti předchozímu výkonu?
- Sociální normy – jak jsem na tom oproti ostatním?



# ORIENTACE NA SEBEROZVOJ – RADOST Z RŮSTU A POCIT, ŽE TO MÁM VE SVÝCH RUKOU

## **Orientace na „mastery“**

- Hlavním cílem je rozvíjet se a učit se
- Náročné úkoly vnímám jako výzvu
- Negativní zpětnou vazbu vnímám jako informaci o tom, kam se ještě mohu posunout – nemusím být defenzivní
- Občasné selhání jsou běžnou součástí učení na optimální úrovni
- Mohu bezprostřední cíle a nároky přizpůsobit svému tempu učení
- Mám zdroje informací a možnosti zkoušet to znova a jinak
- Radost z pokroku je motivací
- Pocit hrdosti na sebe díky zvládnutí překážek



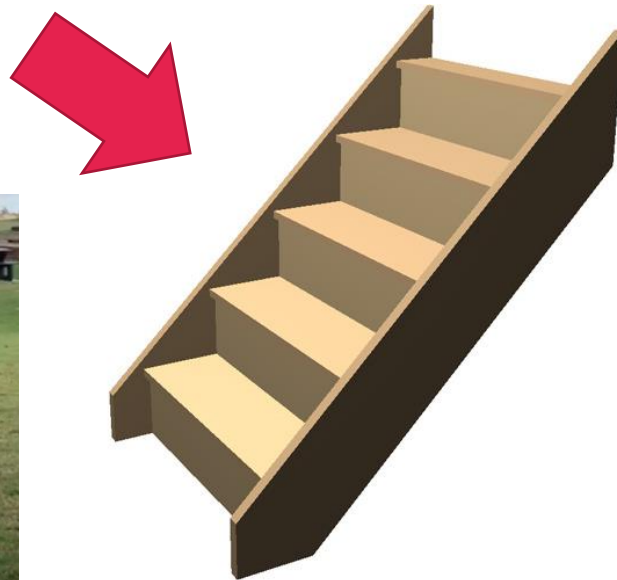


JAK NA TO –  
PROSTŘEDKY K  
DOSAHOVÁNÍ CÍLE  
A UČENÍ



# VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat
2. **Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat?



# VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

- 1. Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit
- 2. Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)
- 3. Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větší radostí? Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit?
- 4. Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“)

# REALIZACE PLÁNU

- **Vytváření návyku** – pravidelnost, opakování a minimalizování averzivních aspektů
- **Úprava prostředí** („*nudging*“) tak, aby bylo pro mne snadnější začít a těžší odolat
- Adekvátní strategie regulace emocí u frustrace – **přerámcování** situace, udržování růstového nastavení, podívání se na situaci z motivujícího úhlu pohledu („Toto je ta překážka, kterou když překonám, tak zvítězím nad sebou a posunu se kupředu“)
- Adekvátní **sledování pokroku** – informativní zpětná vazba („toto nefungovalo, jak jsme mysleli, protože... zkusíme něco jiného...“) a pozitivní zpětná vazba („výborně, udělal jste pokrok“) – transparentnost, srozumitelnost a motivující komunikace





KAŽDÝ  
JSME  
JINÍ...





DĚKUJI ZA POZORNOST!