

1. ZMĚNA CHOVÁNÍ
2. POZORNOST
A PROCEDURALIZACE
EFEKTIVITA A ÚSKALÍ
EFEKTIVITY

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

EMPS0711s Psychologie - seminář

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...)

NAŠE VLASTNÍ MYSL JE NÁŠ NEJVĚTŠÍ MANIPULÁTOR...

- 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...



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?



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

PREVENCE

Zabránění
nežádoucím
důsledkům

Pro podporu preventivního chování:

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

INTERVENCE

Zlepšení stávající
situace
(odstranění
problémů a růst)

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



PREVENCE ←

→ INTERVENTENCE

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



„NEDĚLAT“
Omezit určité
chování

PREVENCE ←

→ INTERVENENCE

„DĚLAT“
Provozovat
určité chování



**JAK
ODSTRANIT
NEŽÁDOUCÍ
NÁVYK?**

ODSTRANĚNÍ NEŽÁDOUCÍHO NÁVYKU

- 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)
- Vědomé plánování a strukturování chování (seberegulační strategie); vyšší **všimavost**
- Alternativní **efektivní způsoby zvládnání stresu** (zlozvyky se často rozvinou a udržují jako vyhýbavá strategie zvládnání stresu)

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
- Protipodmiňování (kombinace obou principů)

„DĚLAT“
Provozovat určité chování

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

„NEDĚLAT“



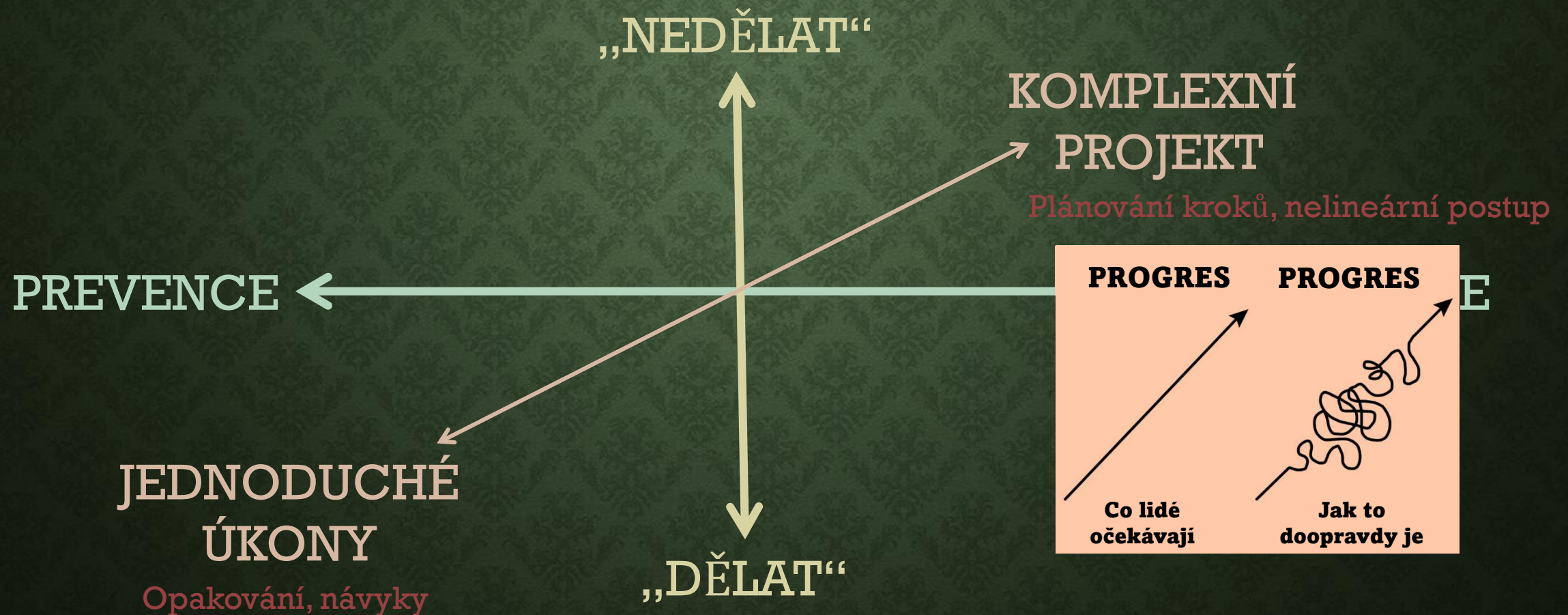
PREVENCE ←

→ 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>
PREVENCE	1	2	3	4
INTERVEN- CE	5	6	7	8

- Psaní diplomové práce
- Čištění mezizubních prostor
- Konzumovat méně soli
- Pravidelně běhat

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

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	<i>Jednoduché</i>	<i>Komplexní</i>	<i>Jednoduché</i>	<i>Komplexní</i>
PREVENCE	<i>Čištění mezizubních prostor</i>	<i>Zdravé stravování</i>	<i>Nesolit</i>	<i>Spoření na důchod</i>
INTERVENCE	<i>Pravidelně běhat</i>	<i>Psát bakalářku</i>	<i>Omezit médiu před spaním</i>	<i>Nenechat se rozptylovat</i>

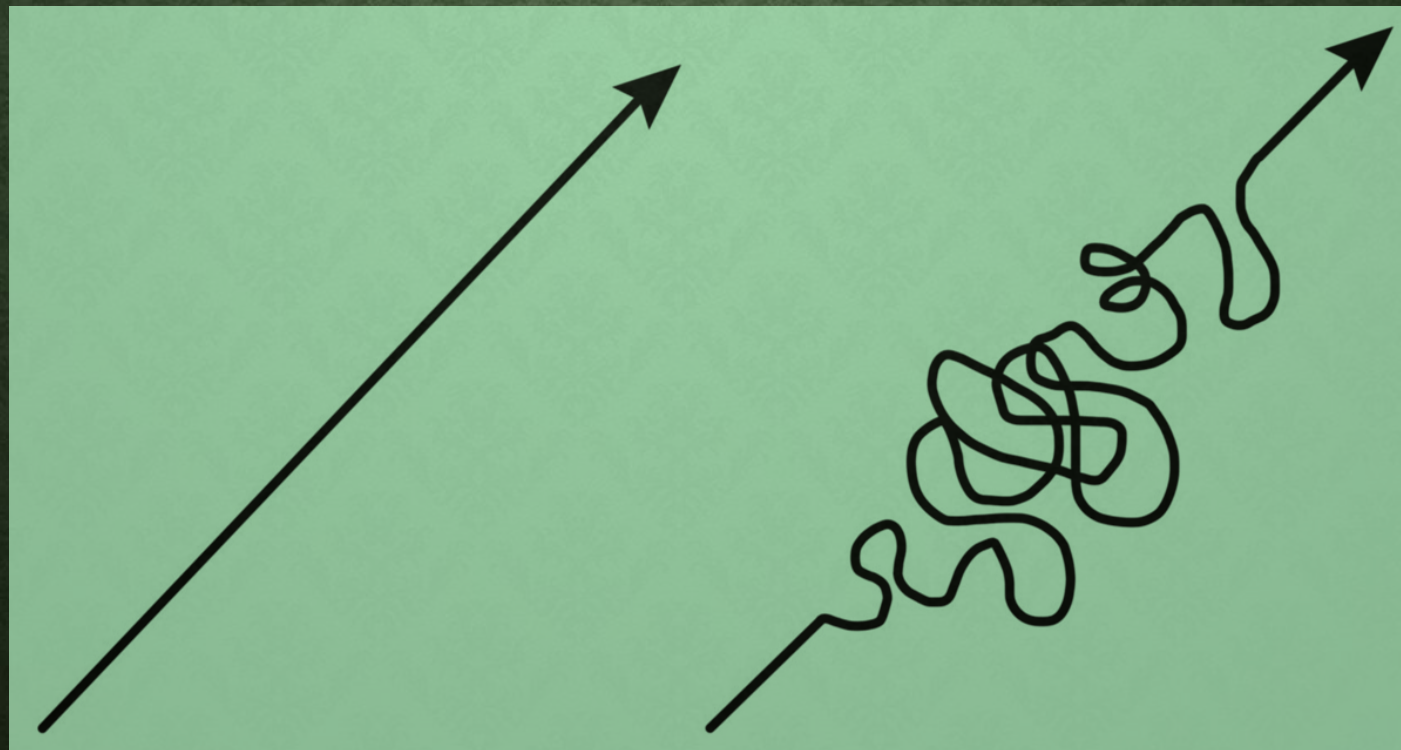
**SEBEREGULACE
JE DOVEDNOST,
NIKOLI DANOST
NEBO PROSTÝ
ODRAZ
„MORÁLNÍCH
KVALIT“**



KONSTRUKTIVNÍ PŘÍSTUP: PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

Hlavním prediktorem dlouhodobě úspěšné změny chování je **vytrvalost navzdory selháním a učení se z vlastních chyb.**

Sebemrškačství ani ponižování nezabírá.



VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

- 1. Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

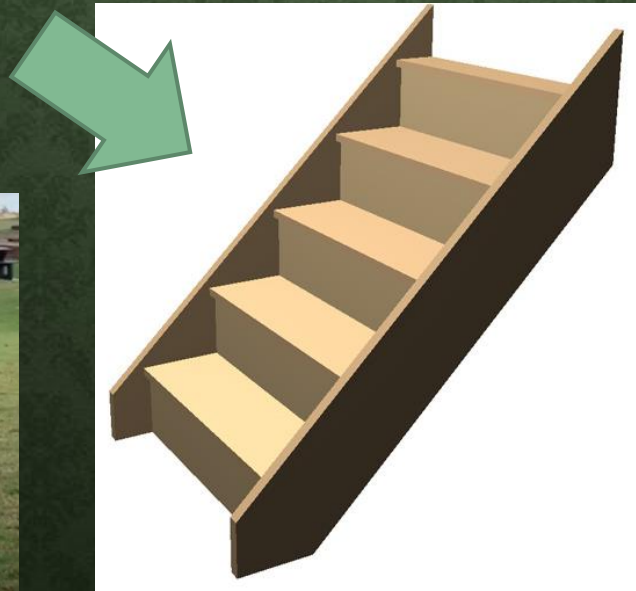
Je silnější motivace vždy více prospěšná?

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

Silnější motivace bez jasného postupu realizace může rozptylovat i stresovat!

2. **Mentální srovnávání** – co chci dosáhnout a co proto musím udělat?



VYPRACOVÁNÍ A REALIZACE 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 větším zájmem a radostí? Jak dosáhnu, že bude pro mě snazší začít než to vzdát / odložit? („*nudging*“) Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit? → **návyk**
- 4. Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“) → **návyk**
- 5. Sledování pokroku a pozitivní zpětná vazba** – co fungovalo a co ne; uvědomění si a uznání i „skrytých“ pokroků
- 6. Konstruktivní regulace emocí** – kognitivní přehodnocení – výzva, učení, cesta, seberegulace jako dovednost

2. POZORNOST A PROCEDURALIZACE

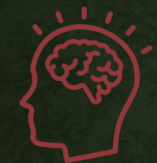
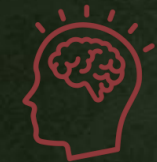


VĚDA O POZORNOSTI V PRAXI

Automatizace
(procedurální
učení)

Dlouhodobá
soustředěnost a
ostrážitost

Rozdělená
pozornost
(„multitasking“)



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

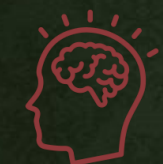
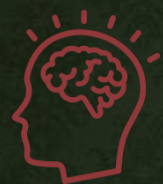
Podúkon

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

**Automatizace
(procedurální
učení)**

Dlouhodobá
soustředěnost
a ostražitost

Rozdělená
pozornost
(„multitasking“)



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

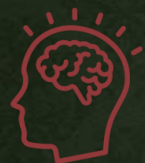
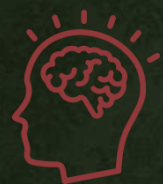
Pohyb



**Automatizace
(procedurální
učení)**

Dlouhodobá
soustředěnost
a ostražitost

Rozdělená
pozornost
(„multitasking“)



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

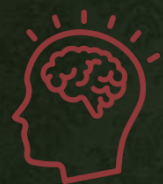
Pohyb

Pohyb

**Automatizace
(procedurální
učení)**

Dlouhodobá
soustředěnost
a ostražitost

Rozdělená
pozornost
(„multitasking“)



ÚKOL

Krok 1

Krok 2

Krok 3

Úkon 1

Úkon 2

Úkon 1

Úkon 2

Úkon 1

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

**Automatizace
(procedurální
učení)**

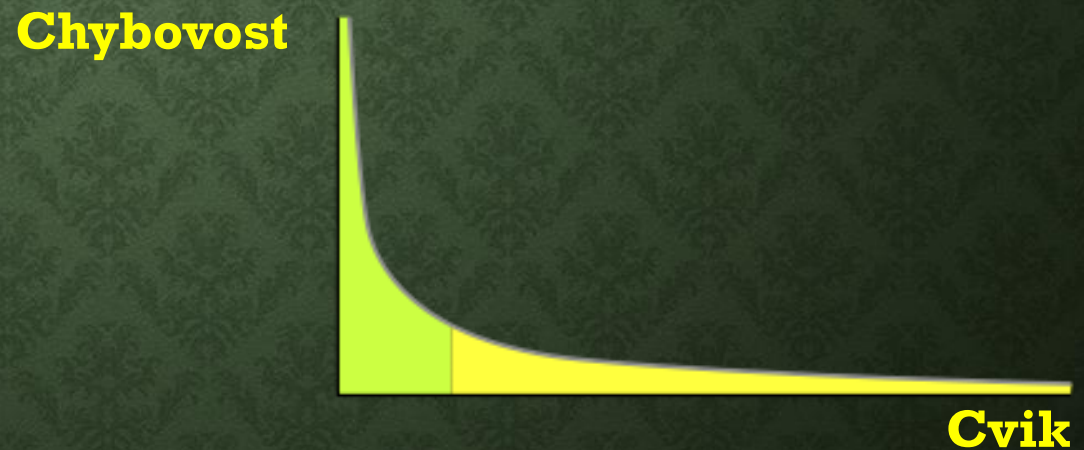
Dlouhodobá
soustředěnost
a ostražitost



PROCEDURÁLNÍ UČENÍ

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

1. nezávislým na cíli
2. nezávislým na vědomí
3. rychlejším
4. efektivnějším



**DOCHÁZÍ K PROCEDURÁLNÍMU
UČENÍ VŽDYCKY?**

**EXISTUJÍ NEVÝHODY
PROCEDURÁLNÍHO UČENÍ?**

DOCHÁZÍ K PROCEDURÁLNÍMU UČENÍ VŽDYCKY?

EXISTUJÍ NEVÝHODY PROCEDURÁLNÍHO UČENÍ?

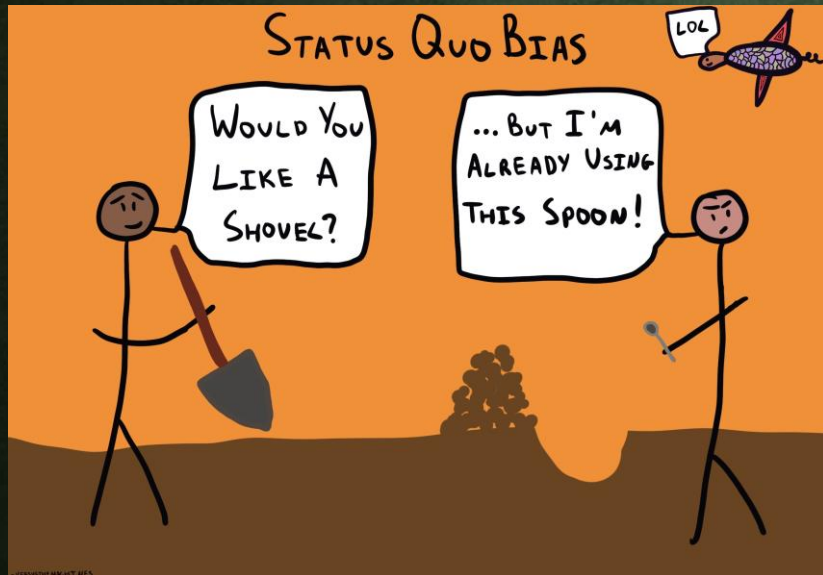


Welcome to adulthood. You get mad when they rearrange the grocery store now.



ÚSKALÍ ZKUŠENOSTI...

- **Procedurální učení** – automatizované chování je těžké odklonit nebo přeučit
- **Funkční fixace** – tendence používat nástroj pouze jediným, zaběhlým způsobem, neschopnost uvědomit si alternativní využití – omezení divergentního myšlení
- **Mentální set** – tendence používat k řešení problémů vždy ten samý postup, i když není optimální; zavedení nové procedury je frustrující



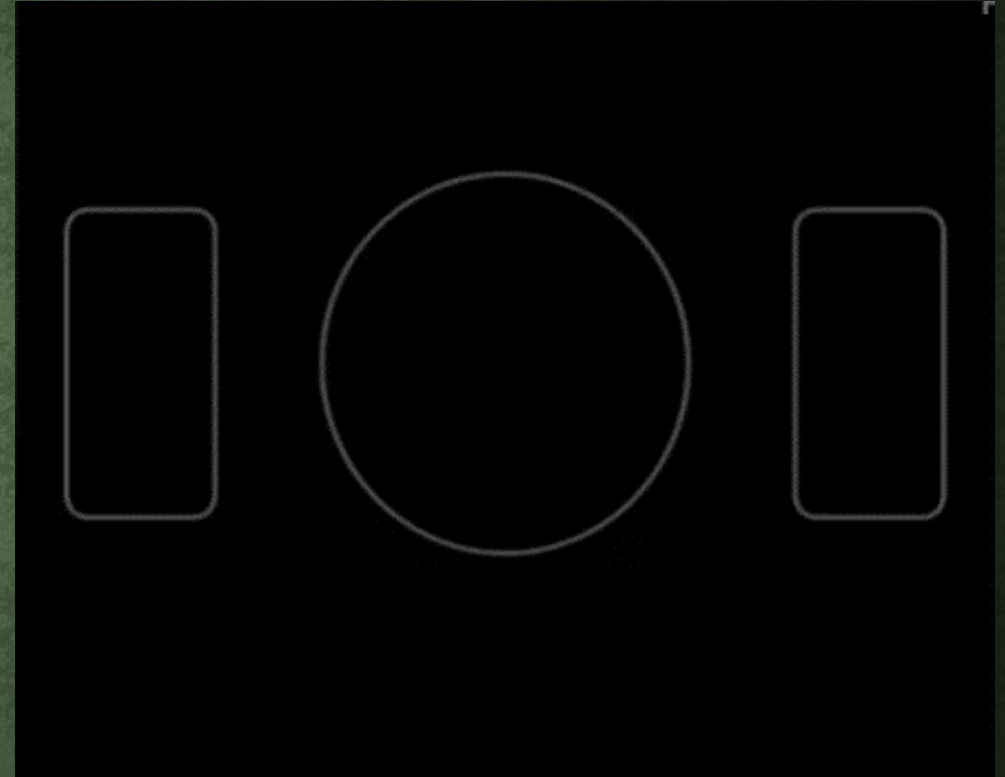
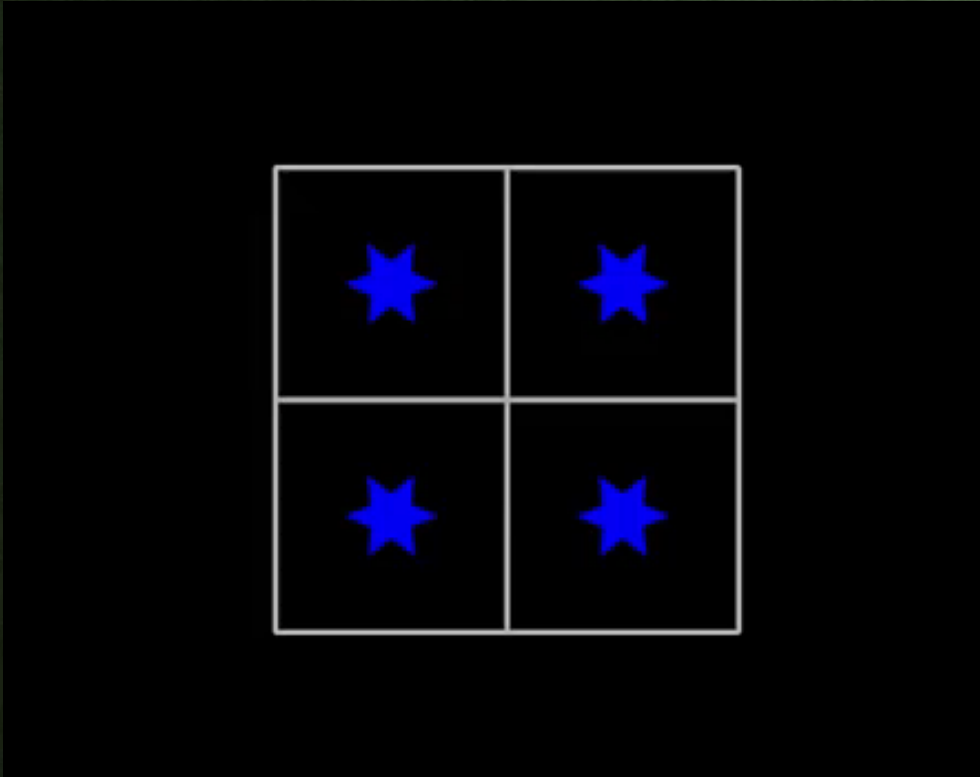
Zautomatizované (zaběhlé) postupy řešení a přemýšlení o problému zvyšují profesní sebevědomí, avšak snižují ostražitost vůči možným chybám a kognitivním zkreslením (alternativní a potenciálně lepší vysvětlení/řešení).

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. zautomatizuji si rychlejší a přesnější způsob).

Automatizace sama o sobě neznamena efektivnost řešení ani u rutinního úkolu!



Automatizace
(procedurální
učení)

**Dlouhodobá
soustředěnost a
ostražitost**

Rozdělená
pozornost
(„multitasking“)

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“
- Design pracovních stanic na pracovišti by měl pomoci minimalizovat riziko vzniku chyb z nepozornosti
- 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 užívání látek (např. léků) ovlivňujících pozornost

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



DRUHÝ ZÁTĚŽE:



Červená
Žlutá
Modrá
Zelená



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



Červená
Žlutá
Modrá
Zelená

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

PRAVDA O MULTI-TASKINGU...



Pracovní paměť – k čemu slouží a jak funguje?

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!**