

I. EFEKTIVNÍ UČENÍ

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT A VÍCE SI VYBAVIT

II. SEBEREGULACE A ZMĚNA CHOVÁNÍ

JAK DOSAHOVAT SVÝCH CÍLŮ A PROČ JE TO
MNOHDY TĚŽKÉ

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

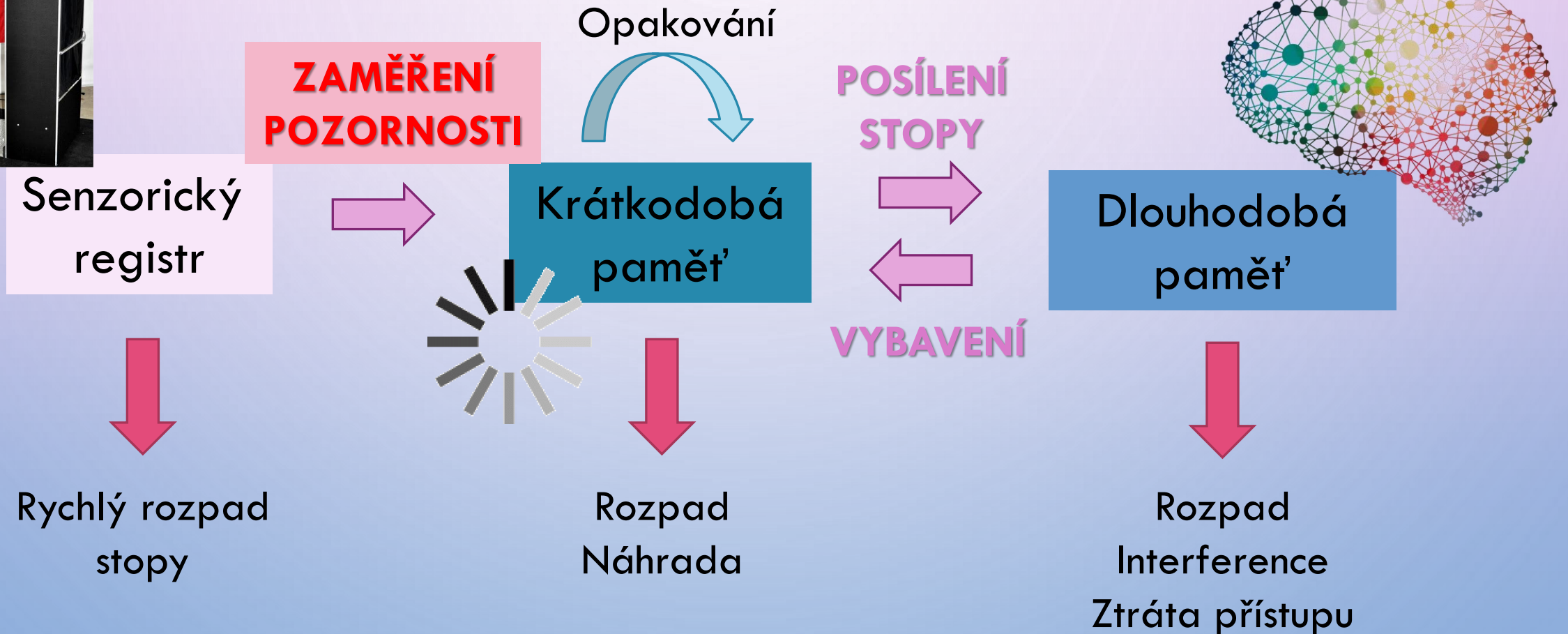
ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

BPPS011P/C OBECNÁ A VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – PŘEDNÁŠKA/CVIČENÍ



S JAKÝMI
PROBLÉMY SE
NEJČASTĚJI
SETKÁVÁTE
BĚHEM UČENÍ?

JAK FUNGUJE ZAPAMATOVÁNÍ – KDE TO NEJVÍCE SELHÁVÁ?



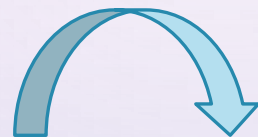
DÁVEJ POZOR... SOUSTŘEĎ SE... CO TO ZNAMENÁ?





Pracovní
paměť

Opakování



POSÍLENÍ
STOPY



VYBAVENÍ

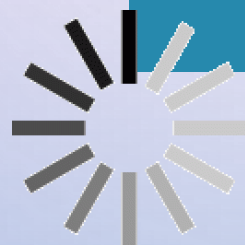


Senzorický
registr

POZORNOST



Krátkodobá
paměť



Rychlý rozpad
stopy

Rozpad
Náhrada

Dlouhodobá
paměť



Rozpad
Interference
Ztráta přístupu

CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO EFEKTIVNÍ ZAPAMATOVÁNÍ STUDIJNÍHO MATERIÁLU?

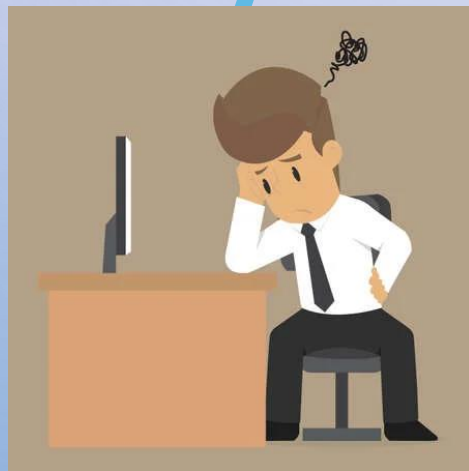
NESOUSTŘEDĚNOST



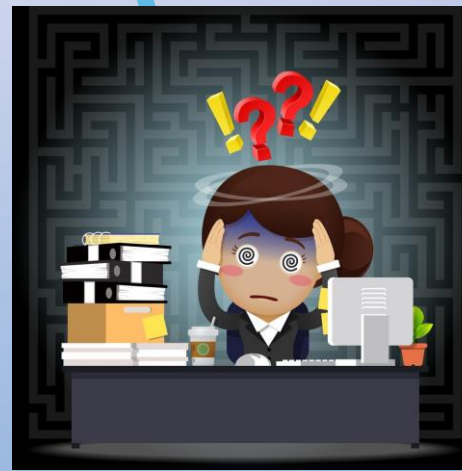
Distraktory a spouštěče návyků



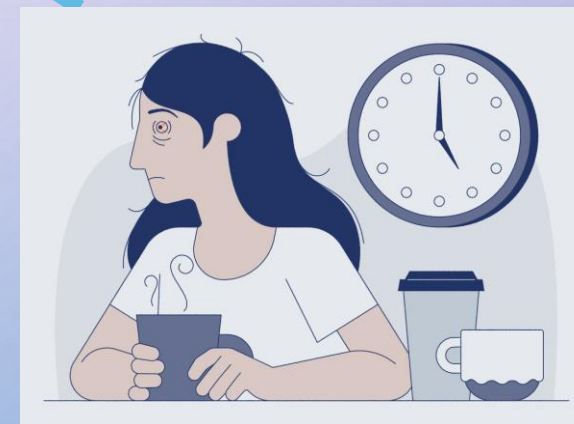
Interferující cíle / problémy



Nestrukturovaný úkol



Fyziologická nepřipravenost



EFEKTIVNÍ UČENÍ



Efektivní učení je
vysoce kognitivně
zatěžující, nikoli
automatické!

STAV FLOW



- PLNÉ SOUSTŘEDĚNÍ NA ČINNOST = VYSOKÉ MENTÁLNÍ ÚSILÍ + VYSOKÁ EFEKTIVNOST
- ČINNOST MUSÍ BÝT PŘIZPŮSOBITELNÁ SCHOPNOSTEM
- TÉMĚŘ DOKONALÉ ODFILTROVÁNÍ RUŠIVÝCH VLIVŮ (V MYSLI PRO NĚ NENÍ MÍSTO)

JAK PŘIPRAVIT MYSL NA ZPRACOVÁNÍ TĚCH SPRÁVNÝCH INFORMACÍ?



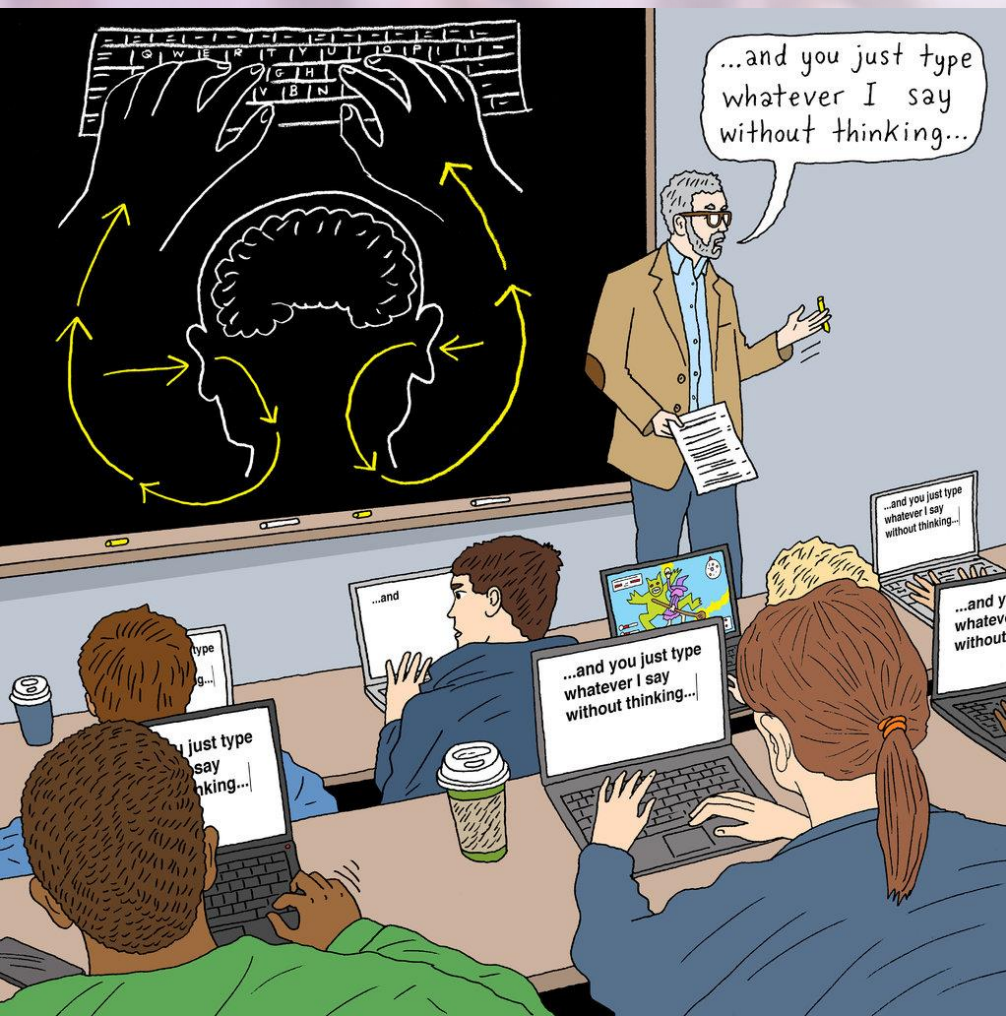
DEJTE SOBĚ I MYSLI JASNOU INSTRUKCI!

EFEKTIVNÍ STUDENT NESPOLÉHÁ NA TO, ŽE JEHO POZORNOST UPOUTÁ „NĚCO“ V OBSAHU.

POKUD OBSAH SDĚLENÍ „NEŘEŠÍM“, MOJE PRACOVNÍ PAMĚŤ SE VOLNĚ OTVÍRÁ PRO OKOLITÉ RUŠIVÉ VLIVY.

MNOHO Z TĚCHTO VLIVŮ MÁ VELIKÝ POTENCIÁL UPOUTAT NAŠI POZORNOST AUTOMATICKY VÍCE NEŽ STUDIJNÍ MATERIÁL...

JAK PŘIPRAVIT MYSL NA ZPRACOVÁNÍ TĚCH SPRÁVNÝCH INFORMACÍ?



AKTIVACE SCHÉMAT PŘED PŘEDNÁŠKOU/UČENÍM

- PŘIPOMENUTÍ SI PŘEDCHOZÍHO TÉMATU
- PROSTUDOVÁNÍ OSNOVY + OTÁZKY: O ČEM TO BUDE? JAKÉ OTÁZKY BUDOU ZODPOVĚZENY? CO BY ZAJÍMALO MNĚ?
- HYPOTÉZY A OČEKÁVÁNÍ; REKAPITULACE TOHO, CO SI MYSLÍM, ŽE O TÉMATU VÍM (ÚVODNÍ SEBETESTOVÁNÍ)

ZPRACOVÁNÍ BĚHEM ČTENÍ/POSLOUCHÁNÍ

- SROVNÁVÁNÍ S MOU PŮVODNÍ PŘEDSTAVOU, PŘEDCHOZÍMI POZNATKY A PODOBNÝMI KONCEPTY – „JE TO SKUTEČNĚ TAK?“
- KRITICKÉ KLADENÍ OTÁZEK (PŘEDEVŠÍM SOBĚ) – „PROČ TO TAK JE?“
- PŘEMÝŠLENÍ NAD PŘÍKLADY, APLIKACEMI A TÍM, JAK INFORMACE DOPLŇUJÍ PŘEDCHOZÍ POZNATKY

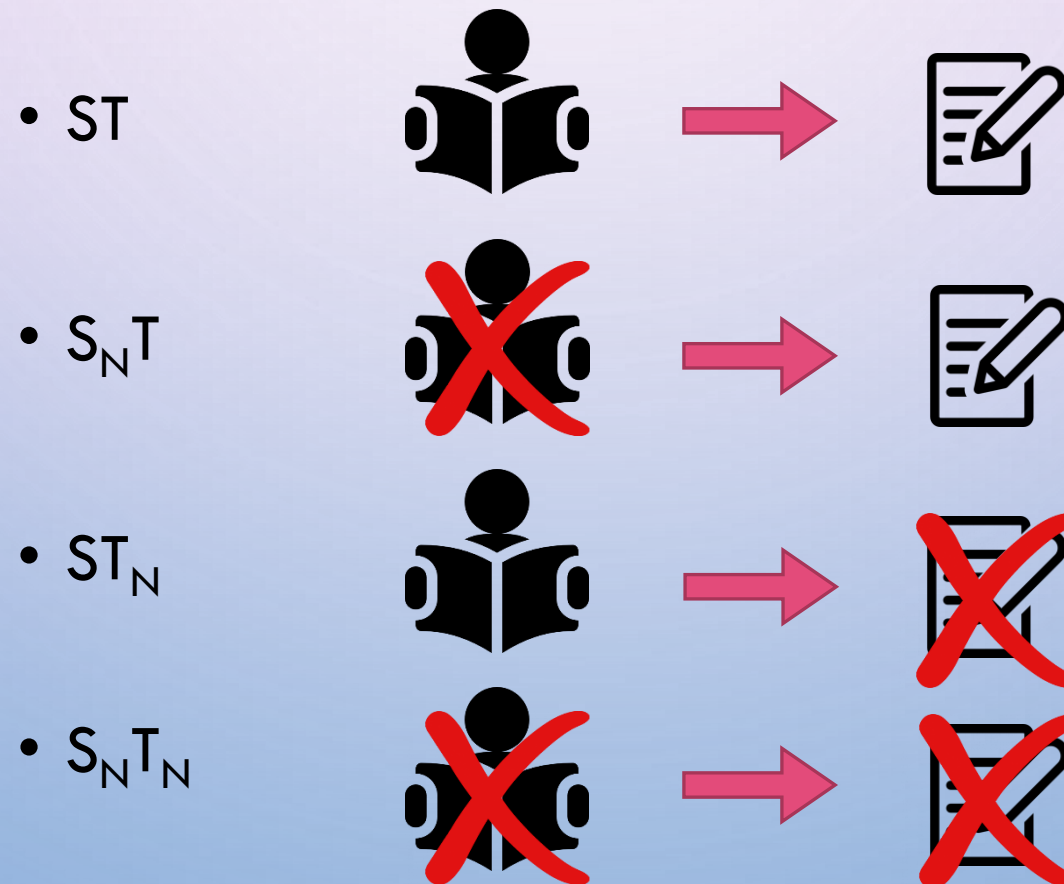
CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO DLOUHODOBÉ ZAPAMATOVÁNÍ INFORMACÍ?



OPAKOVAT, OPAKOVAT, OPAKOVAT... ALE JAK?

Karpicke & Roediger, 2008

SPRÁVNĚ VYBAVENÁ SLOVÍČKA:



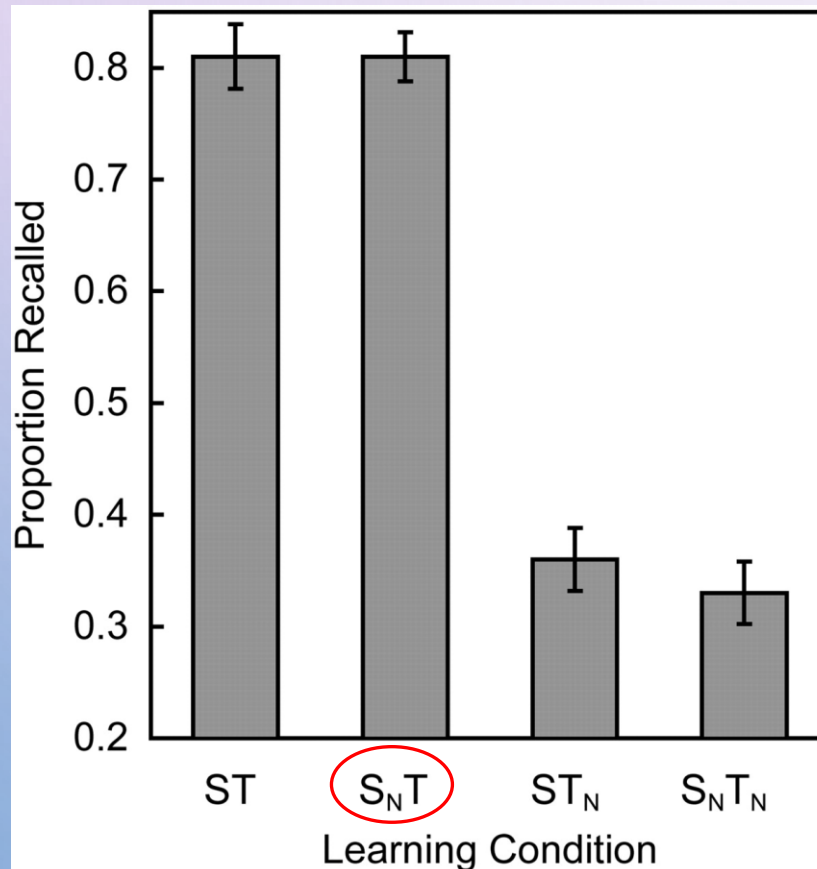
Kdo si vybavil
nejvíc týden po
naučení?

EFEKT TESTOVÁNÍ

Ebbinghaus pod lupou – Karpicke & Roediger, 2008

JE LEPŠÍ ZNOVU SI TO PROČÍST NEBO SE POKUSIT SI TO VYBAVIT?

- VÝSLEDKY PO TÝDNU:

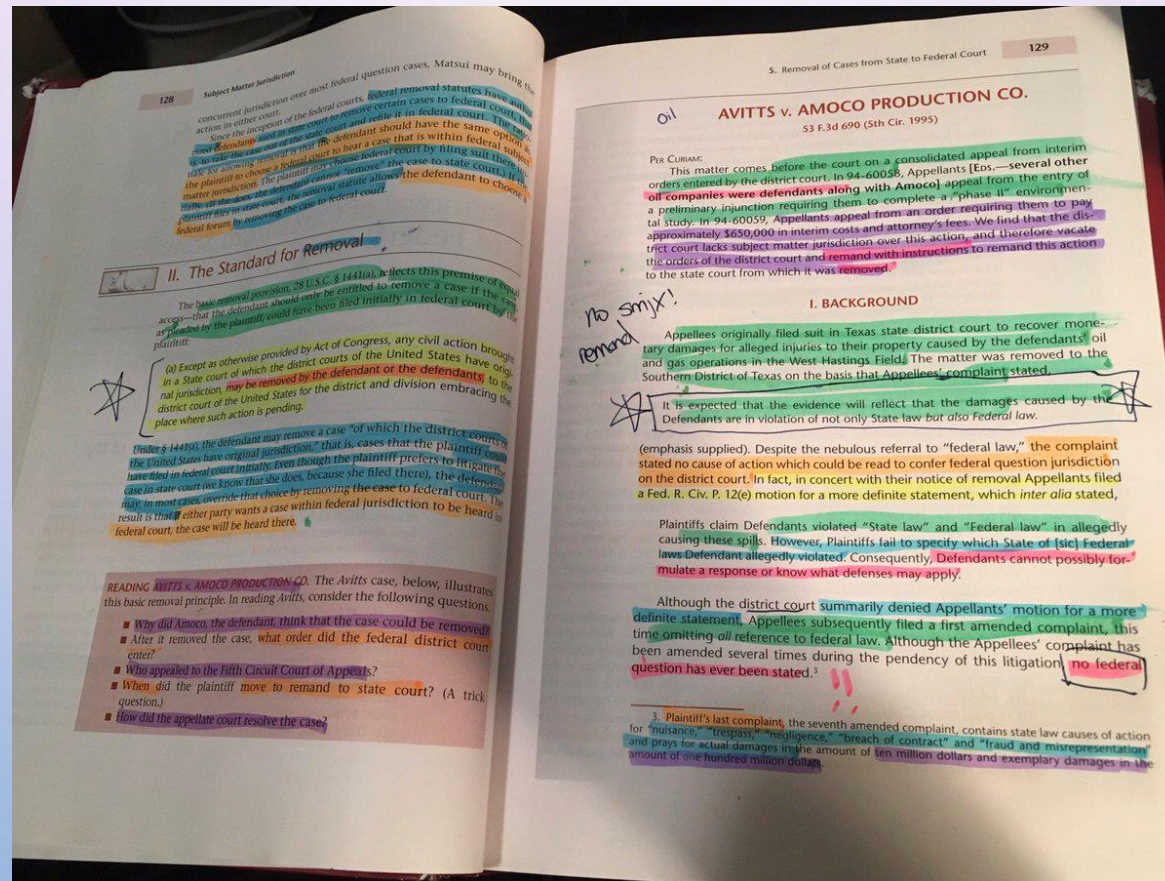


1. Základ vybavení s dlouhodobým odstupem je opakované VYBAVOVÁNÍ → zkoušejte se!

2. Opakované čtení toho, co již bylo vybaveno, nemá žádný pozitivní efekt → efektivnost lze zvýšit eliminací „pasivního“ učení (opakované čtení potichu nebo nahlas, automatické výpisky, podtrhávání...)

3. Studenti neměli tušení o rozdílné efektivnosti těchto přístupů → nenechte se zmást stereotypními představami a subjektivními dojmy!

NA KONTEXTU UČENÍ ZÁLEŽÍ... VYBAVOVÁNÍ ZÁVISÍ NA VODÍTCÍCH!



JAK SI TO ZAPAMATOVAT SPRÁVNĚ

- **PARAFRÁZOVÁNÍ A RŮZNÉ ZPŮSOBY REPREZENTACE** – UČÍM SE STRUKTURU VÝZNAMŮ (POJMY, VÝROKY), SPÍŠE NEŽ TEXTY ZPAMĚTI – UJISTÍM SE, ŽE TOMU ROZUMÍM
- **PŘÍKLADY A PŘIROVNÁNÍ** – UJISTÍM SE, ŽE CHÁPU SPRÁVNĚ, IDEÁLNĚ SE ZPĚTNOU VAZBOU OD JINÉ OSOBY
- **AKTIVNÍ SROVNÁVÁNÍ** A VYSVĚTLOVÁNÍ ROZDÍLŮ, UVĚDOMĚNÍ, PROČ JSOU DŮLEŽITÉ (DEFINUJÍCÍ VS. TYPICKÉ ZNAKY) – OBZVLÁŠŤ KDYŽ SI PLETU POJMY, TEORIE...
- **VYSVĚTLOVÁNÍ DALŠÍ OSOBE** – PROČ SE JEDNÁ O JEDNU Z NEJLEPŠÍCH STRATEGIÍ UČENÍ?

JAK VYTĚŽIT CO NEJVÍCE Z UČEBNIC

FUNGUJE 😊

- PŘEDPRÍPRAVA – ZNÁM STRUKTURU, MÁM OTÁZKY
- KTERÉ POJMY A INFORMACE JSOU KLÍČOVÉ?
- CO JE HLAVNÍ MYŠLENKOU TÉTO ČÁSTI?
- JAK TO SMYSLUPLNĚ SHRNOU DO NĚKOLIKA VĚT?
- TEĎ MÁM PRACOVNÍ DOBU!
- ROZUMÍM JIŽ TÉMATU? UMÍM TO ZPAMĚTI SHRNOU?

NIC MOC NEČEKEJTE... 😞

- „TAK ZAČNEME OD PRVNÍ STRANY, BŮHVÍ, CO TO BUDE...“
- KOLIK TO MÁ JEŠTĚ STRAN? NENÍ NĚCO KRATŠÍHO...?
- PODTRHÁVÁM BĚHEM ČTENÍ, ČO MI TAK NĚJAK DÁVÁ SMYSL
- HLAVNĚ AŽ MÁM V BODECH VŠECHNY POJMY...
- ČÍST SE DÁ I VEDLE SERIÁLU...
- UDĚLAL/A JSEM JIŽ VÝPISKY Z CELÉ KAPITOLY?

METODA PQRST

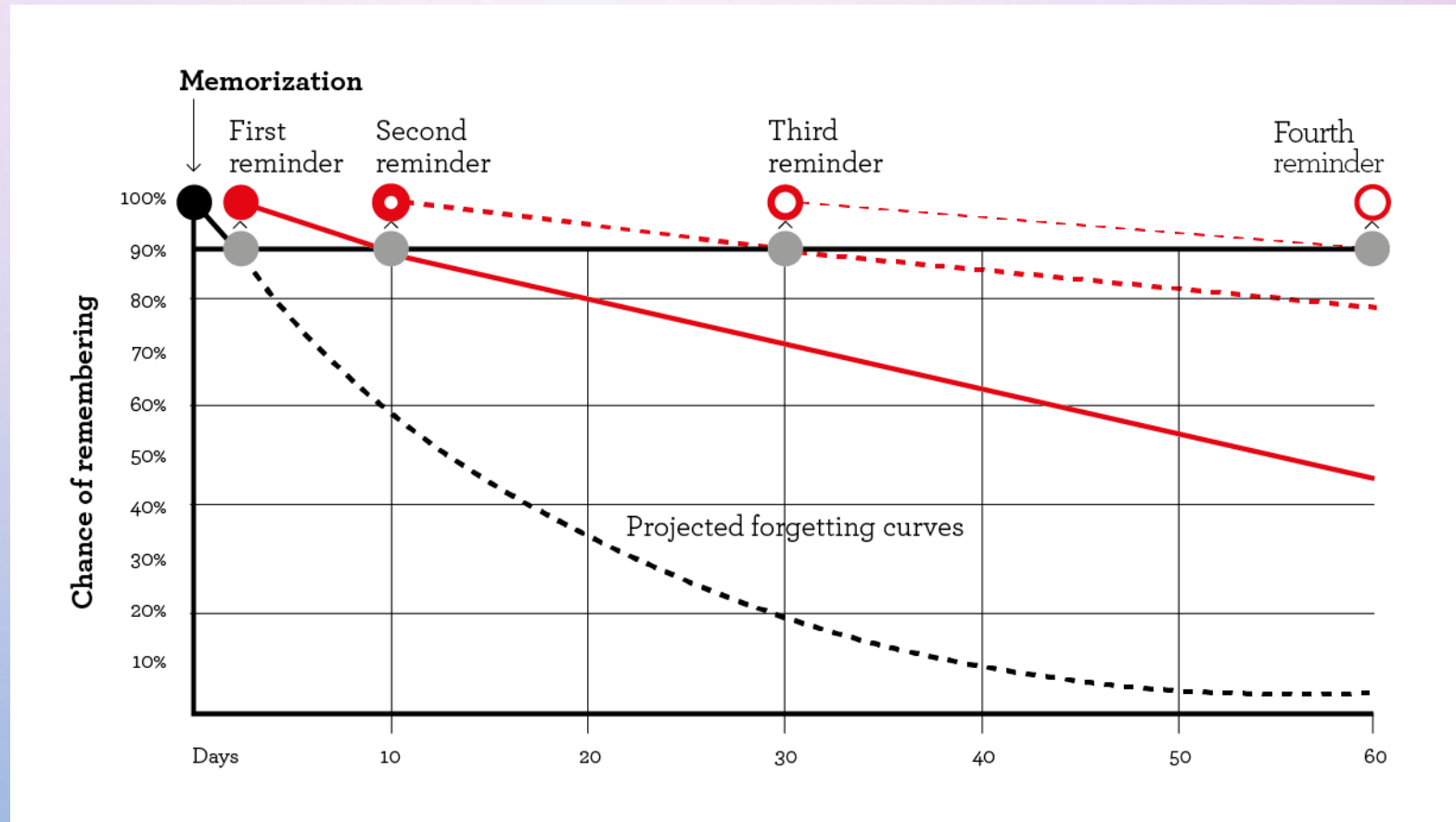
- **PREVIEW** – AKTIVUJI SCHÉMATA; BEZ TOHO BUDU SE JEN OBTÍŽNĚ SOUSTŘEDIT
- **QUESTIONS** – AKTIVNĚ VYTVÁŘÍM HYPOTÉZY, O ČEM TO BUDE – VÝRAZNĚ USNADŇUJE POROZUMĚNÍ TEXTU A VYHLEDÁNÍ KLÍČOVÝCH INFORMACÍ
- **READING**
- **SELF-RECITATION** – OTESTOVÁNÍ TOHO, CO SI Z KAPITOLY PAMATUJI (MOŽNÁ TEĎ JE DOBRÝ ČAS UDĚLAT VÝPISKY... ZPAMĚTI!)
- **TEST** – NUTNÉ OVĚŘENÍ, JESTLI JSEM SI VZPOMĚL/A NA VŠECHNO PODSTATNÉ, A SPRÁVNĚ
- **ČÍM JE MATERIÁL MÉNĚ POUTAVÝ, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE AKTIVACE SCHÉMAT (ZAMYŠLENÍ SE NAD TÉMATEM, NEŽ SE ZAČNU UČIT)!**



„NEMÁ SMYSL SE TO
UČIT TEĎ, KDYŽ TO DO
ZKOUŠKY BEZTAK
ZAPOMENU...“

Je to tak?

OPAKOVÁNÍ S PRODLUŽOVANÝM INTERVALEM



METODA PQRST

- **PREVIEW** – AKTIVUJI SCHÉMATA; BEZ TOHO BUDU SE JEN OBTÍŽNĚ SOUSTŘEDIT
- **QUESTIONS** – AKTIVNĚ VYTVÁŘÍM HYPOTÉZY, O ČEM TO BUDE – VÝRAZNĚ USNADŇUJE POROZUMĚNÍ TEXTU A VYHLEDÁNÍ KLÍČOVÝCH INFORMACÍ
- **READING**
- **SELF-RECITATION** – OTESTOVÁNÍ TOHO, CO SI Z KAPITOLY PAMATUJI (MOŽNÁ TEĎ JE DOBRÝ ČAS UDĚLAT VÝPISKY... ZPAMĚTI!)
- **TEST** – NUTNÉ OVĚŘENÍ, JESTLI JSEM SI VZPOMĚL/A NA VŠECHNO PODSTATNÉ, A SPRÁVNĚ
- **ČÍM JE MATERIÁL MÉNĚ POUTAVÝ, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE AKTIVACE SCHÉMAT (ZAMYŠLENÍ SE NAD TÉMATEM, NEŽ SE ZAČNU UČIT)!**
- **OPAKOVANÉ SEBE-TESTOVÁNÍ** – NEJMÉNĚ 2X (HNED PO ZPRACOVÁNÍ + NÁSLEDNĚ PO ZPRACOVÁNÍ DALŠÍHO TÉMATU) + PŘED ZKOUŠKOU

NENECHTE SE OPÍT ROHLÍKEM...

- **MULTITASKING** – HLUBOKÉ ZPRACOVÁNÍ VYŽADUJE CELOU KAPACITU POZORNOSTI (PRACOVNÍ PAMĚTI)
- „**PROSTÉ ČTENÍ**“ BEZ PŘEMÝŠLENÍ NAD OBSAHEM A BEZ NEZÁVISLÉ PRÁCE S OBSAHEM (VYBAVOVÁNÍ) JE ZBYTEČNÉ
- **POMALÉ A „PEČLIVÉ“ ČTENÍ** CELÉHO TEXTU OD ZAČÁTKU DO KONCE – NEPOMŮŽE, AK MYSL S TEXTEM AKTIVNĚ A EFEKTIVNĚ NEPRACUJE; EFEKTIVNĚJŠÍ JE MNOHDY RYCHLÉ VYHLEDÁVÁNÍ S JASNÝM CÍLEM!
- „**TO JE ZAJÍMAVÉ**“ – NEZNAMENÁ „TO BUDU UMĚT I O DVA TÝDNY“ – INFORMACI MUSÍM AKTIVNĚ VYUŽÍT V DALŠÍM PŘEMÝŠLENÍ (VYBAVIT SI JI A PRACOVAT S NÍ)
- **DOSLOVNÉ VYPISOVÁNÍ PASÁŽÍ Z TEXTU NEBO PŘEDNÁŠKY; OKAMŽITÉ PODTRHOVÁNÍ BĚHEM ČTENÍ** – BEZDUCHÉ A POVRCHNÍ ZPRACOVÁNÍ, VYPÍNÁNÍ POZORNOSTI; RIZIKO VYTRŽENÍ Z KONTEXTU A ZKRESLENÍ NEBO ZAPLAVENÍ TEXTEM (VÝBĚR IRELEVANTÍHO NEBO OPAKOVANÉHO OBSAHU, VYNECHÁNÍ INDIKÁTORŮ LOGICKÝCH VZTAHŮ)
- „**LÉPE SE SOUSTŘEDÍM, KDYŽ SE UČÍM POD ČASOVÝM TLAKEM**“ – ČASOVÝ TLAK POMÁHÁ FILTROVAT DISTRAKTORY, AVŠAK UČENÍ VELKÉHO OBJEMU MATERIÁLU NA POSLEDNÍ CHVÍLI VEDE K VELMI NEEFEKTIVNÍMU VÝSLEDKU JEDNODUŠE PROTO, ŽE NENÍ ČAS PRO EFEKTIVNÍ ZPRACOVÁNÍ (VYBAVOVÁNÍ, KONSOLIDACE, APLIKACE, ZPRACOVÁNÍ INTERFERENCÍ...)
- **FALEŠNÝ POCIT, ŽE TO UMÍM** – ROZPOZNÁNÍ ZNÁMÉHO TEXTU NESTAČÍ, MUSÍM EXPLICITNĚ SHRNOU ZPAMĚTI
- **POCIT, ŽE SI TO NEPAMATUJI, POKUD JSEM SE TÍM DELŠÍ DOBU NEZABÝVAL** – NÁŠ SUBJEKTIVNÍ ODHAD TOHO, KOLIK SI TOHO ZAPAMATUJI NEBO VYBAVÍM, JE VELMI NEPŘESNÝ, POKUD NEVYCHÁZÍ Z OBJEKTIVNÍHO ZPRACOVÁNÍ ZKUŠENOSTI; UŽITÍ EFEKTIVNÍCH STRATEGIÍ JE LEPŠÍ PREDIKTOR VÝKONU NEŽ SUBJEKTIVNÍ POCIT!

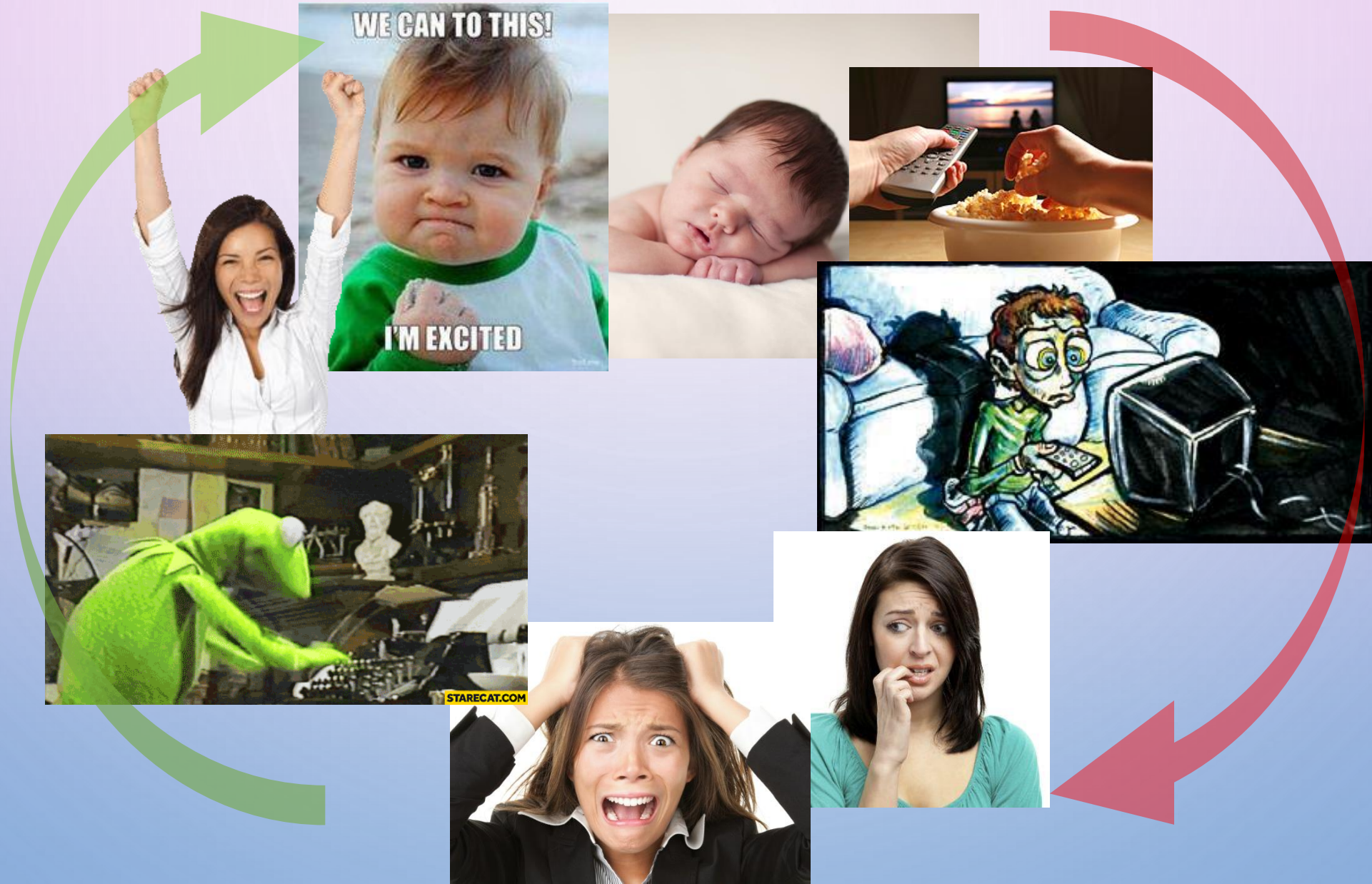
PROČ JSOU SOCIÁLNÍ MÉDIA TAK VELKÝM STRAŠÁKEM STUDENTŮ?



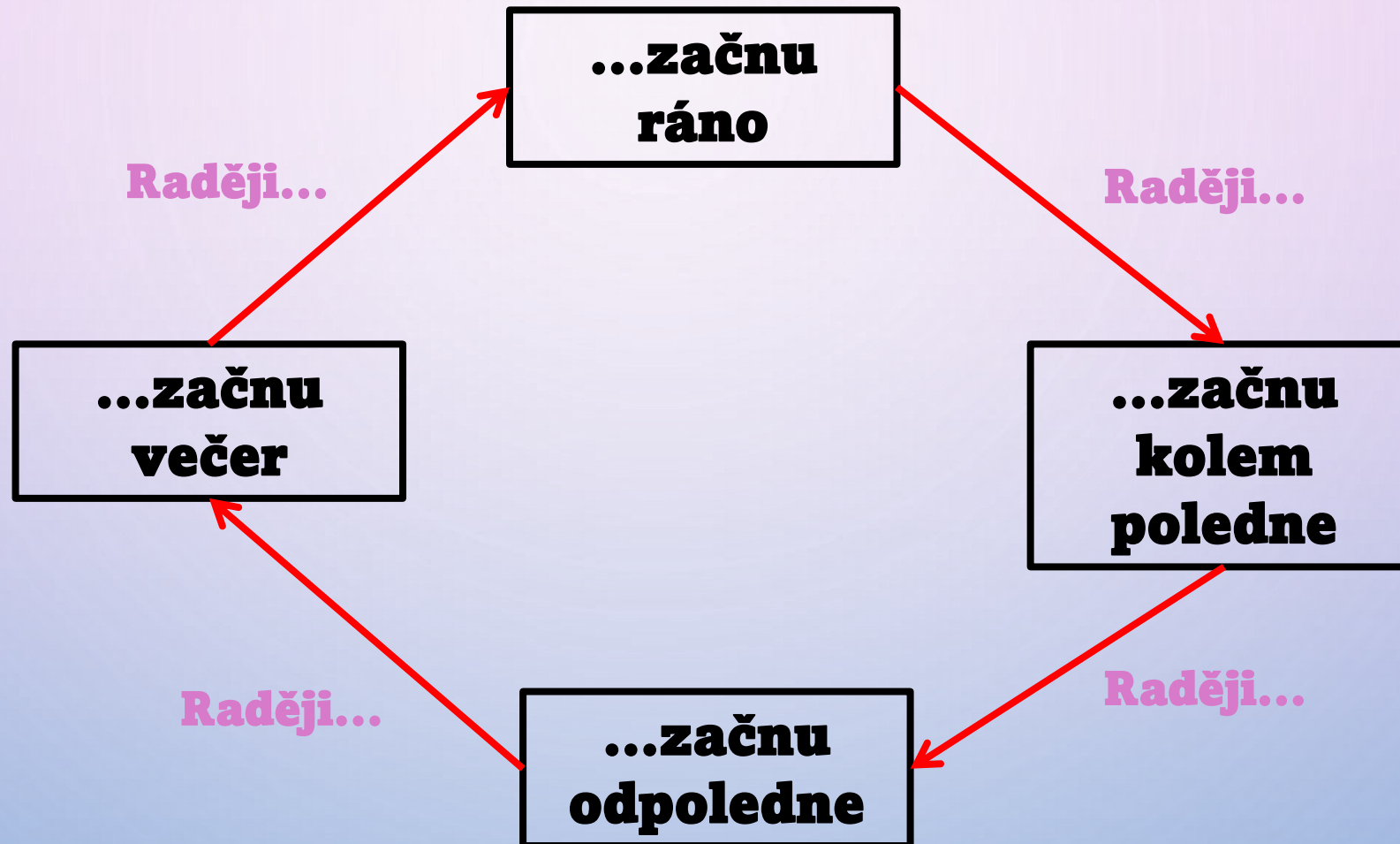
- RUŠIVÉ PODNĚTY V PROSTORU U NÍZKÉ KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽE
- ZABÍRÁ MÍSTO V PRACOVNÍ PAMĚTI **OSTRAŽITOSTÍ** (ČEKÁNÍ NA UPOZORNĚNÍ)
- SNADNÁ DOSTUPNOST PŘÍJEMNÝCH AKTIVIT
- SNADNO ZAUJME POZORNOST (OČEKÁVÁNÍ NĚČEHO NOVÉHO)
- NÁVYK – AUTOMATICKY SAHÁM PO MOBILU
- SNADNÉ „DÁVKOVÁNÍ“ A KLAMNÉ PŘESVĚDČENÍ, ŽE MOHU KDYKOLI BEZ PROBLÉMŮ PŘESTAT A VĚNOVAT SE PRÁCI

Tím nejdůležitějším zdrojem, který ztrácíme, je soustředěnost (zaměření pozornosti a obsahu prožívání), nikoli čas!

PROKRASTINACE: ZAČAROVANÝ KRUH „NEVŠÍMAVOSTI“

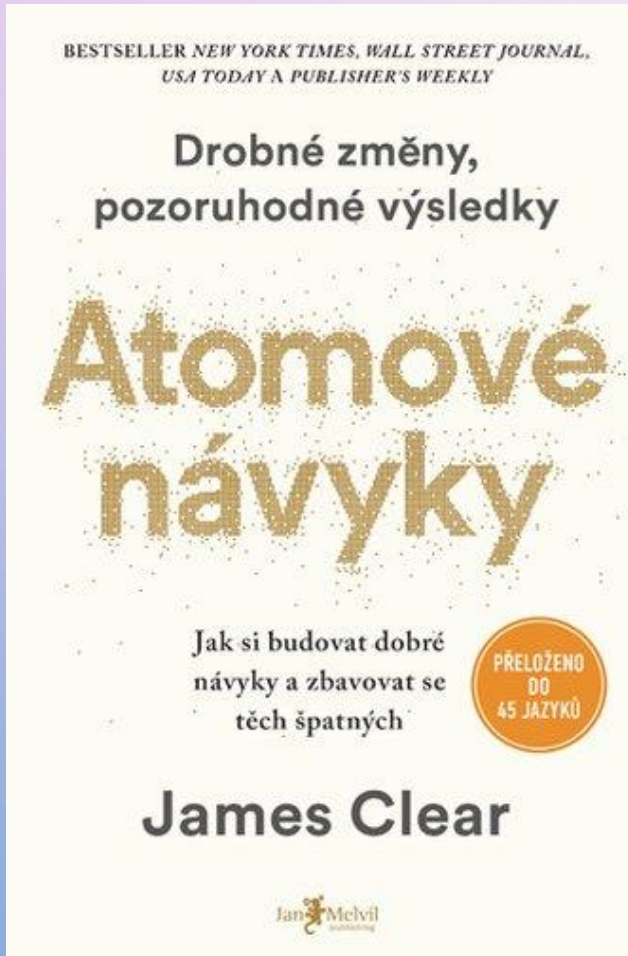


Kdy je úplně nejlepší začít?



(Andreou, 2007)

NIKDY NEPODCEŇUJ SÍLU NÁVYKŮ!

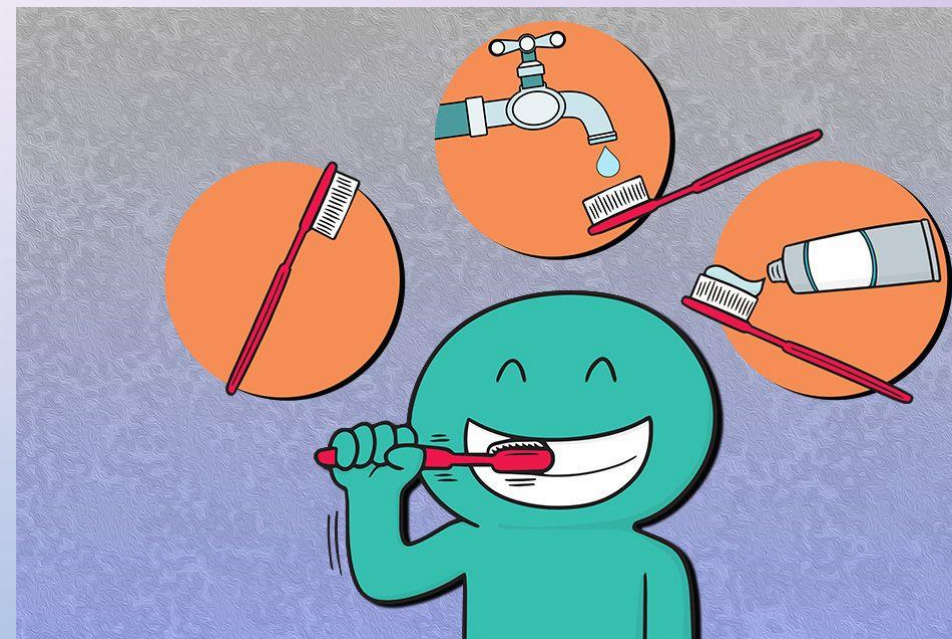


- **„KAŽDÝ DEN OBSAHUJE NĚKOLIK ZLOMOVÝCH OKAMŽIKŮ, KTERÉ MAJÍ NEÚMĚRNĚ VELKÝ DOPAD. NAZÝVÁM JE „ROZHODUJÍCÍ MOMENTY“.“**

V NĚKTERÝCH CHVÍLÍCH JSOU NAŠE ROZHODNUTÍ OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÁ PRO „POSUNUTÍ TRAJEKTORIE“ NAŠEHO DALŠÍHO CHO VÁNÍ BĚHEM DNE.

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)



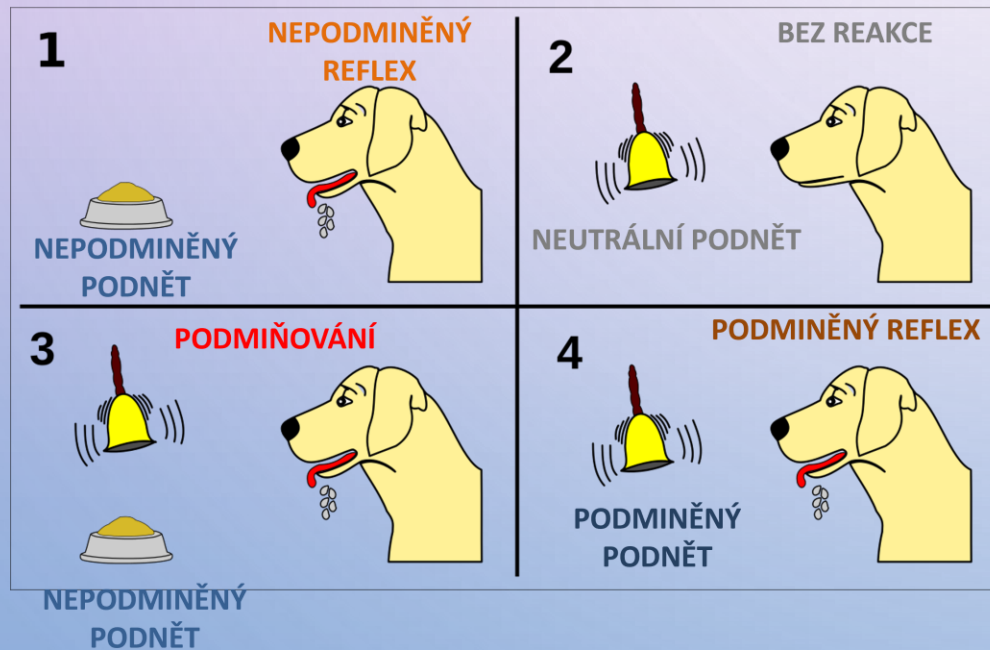
CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **ZVYKY** – ZAUTOMATIZOVANÉ CHOVÁNÍ VYŽADUJE MINIMUM ENERGIE A JE SPOJENO S POCITEM BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOSTI A JISTÝCH DŮSLEDKŮ CHOVÁNÍ (NAPŘ. ODMĚŇUJÍCÍ POCIT)
- **NAPODOBOVÁNÍ** – 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“)
- **EMOCE, NAPŘ.:**
 - **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 CÍME, ŽE NÁS NĚKDO CHCE PŘIPRAVIT O SOCIÁLNÍ POSTAVENÍ, SVOBODU NEBO OČEKÁVANOU ODMĚNU



JAK VZNIKAJÍ ZVYKY?

KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ –
učení fyziologické reakce



OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ –
učení specifického chování

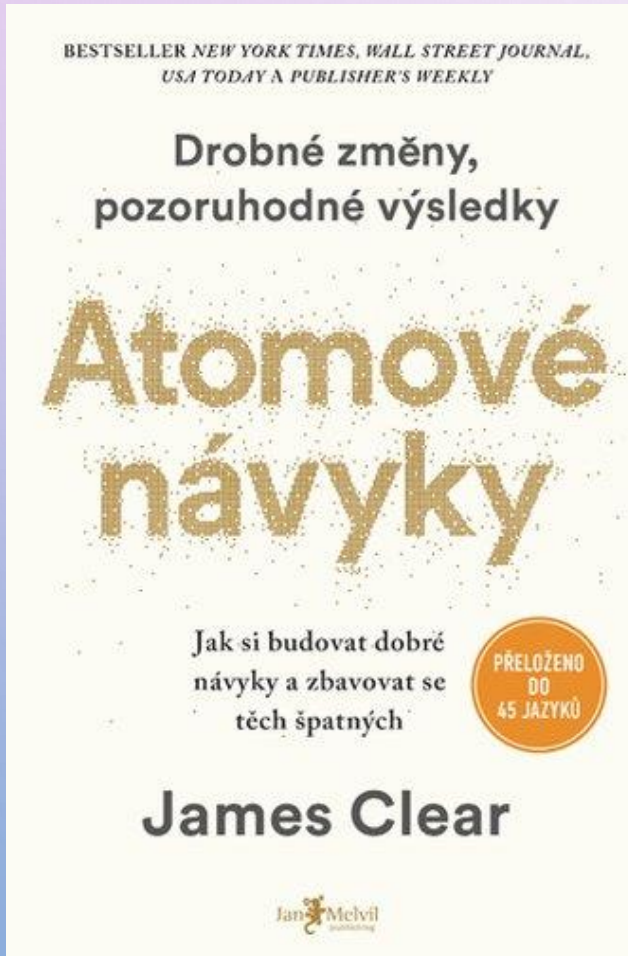


DŮSLEDKY ZVYKŮ



- SPOUŠTĚČE V PROSTŘEDÍ NABÁDAJÍ K STEREOTYPNÍMU CHOVÁNÍ
- POCIT „JAKO DOMA“ – BEZPEČÍ, PŘEDVÍDATELNOST, VÍM, CO BUDE NÁSLEDOVAT
- NEJISTÝ A NEPŘÍJEMNÝ POCIT, POKUD PŘERUŠÍM (HLAVNĚ U DOBRÝCH NÁVYKŮ)
- POKRAČUJE, I KDYŽ JE CHOVÁNÍ NEPŘÍJEMNÉ A NENÍ PŘÍMO ODMĚŇOVÁNO

NIKDY NEPODCEŇUJ SÍLU NÁVYKŮ!



- „DOBŘE NÁVYKY UDĚLAJÍ Z ČASU VAŠEHO SPOJENCE; ŠPATNÉ NÁVYKY UDĚLAJÍ Z ČASU VAŠEHO NEPŘÍTELE.“
- „MĚLI BYSTE SE VÍCE ZAJÍMAT O VAŠI AKTUÁLNÍ TRAJEKOTRII SMĚROVÁNÍ NEŽ O SVÉ AKTUÁLNÍ VÝSLEDKY.“
- „NEVYSTUPUJEME NA ÚROVEŇ SVÝCH CÍLŮ – SPÍŠE PADÁME NA ÚROVEŇ SVÝCH SYSTÉMŮ [TJ. TOHO, JAK FUNGUJEME].“
- „VAŠE IDENTITA SE VYNOŘUJE Z VAŠICH NÁVYKŮ. VAŠE NÁVYKY MOHOU ZMĚNIT VAŠE PŘESVĚDČENÍ O TOM, JACÍ JSTE. TO JE MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ DOSAŽENÍ NĚČEHO, CO CHCETE.“

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.

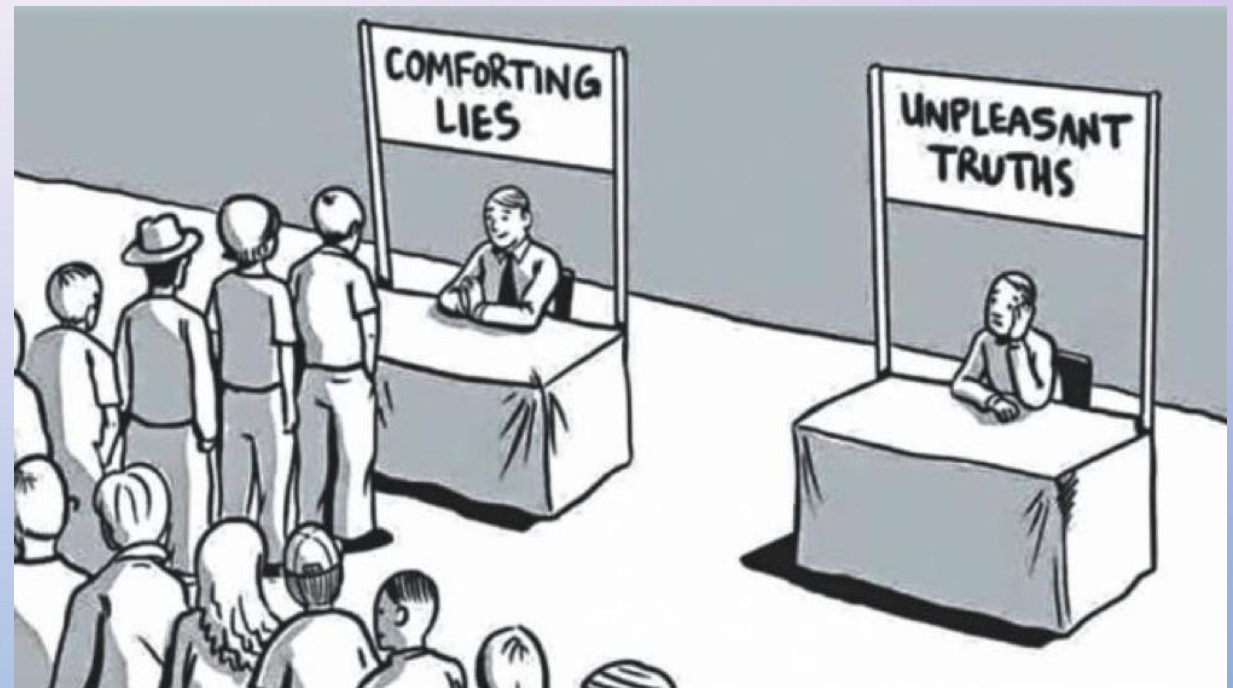
„Já se v tom vůbec nevyznám... Asi to nedám...“

„Když to jednou neumím, proč se s tím stresovat? Nechám to na osud...“

Devalvace cíle pomocí kognitivních zkreslení (**kognitivní disonance**)

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



KDYŽ NEVÍM, CO S EMOCEMI: BĚŽNÉ OBRANNÉ MECHANISMY

- **PŘESUN**
na jiný objekt
- **POPŘENÍ**
reality, události
- **VYTĚSNĚNÍ**
do nevědomí
- **POTLAČENÍ**
mimo pozornost
- **SUBLIMACE**
do něčeho kreativního
- **PROJEKCE**
prožívání do někoho jiného
- **INTELEKTUALIZACE**
místo prožití emoční reakce
- **RACIONALIZACE**
emočně konfliktní situace
na nekonfliktní
- **REGRESE**
do raných způsobů zvládnání
- **REAKTIVNÍ FORMACE**
tj. opačná reakce
- **ACTING OUT**
vybití emoce bez konstruktivní komunikace
- **ALTERNATIVNÍ CÍL**
místo frustrujícího úsilí
- **ALTRUISMUS**
pomoci druhému s tím, co sám nezvládám
- **VYHÝBÁNÍ SE**
zdrojům emoce
- **KOMPENZACE**
v jiné oblasti
- **DISOCIACE**
čili „odpojení“ od emoce
- **ÚNIK DO FANTAZIE**
místo komunikace/řešení
- **HUMOR**
ohledně stresující situace
- **PASIVNÍ AGRESE**
místo komunikace
- **ODČINĚNÍ**
bez komunikace/zpracování

Proč mohou být obranné mechanismy problematické?

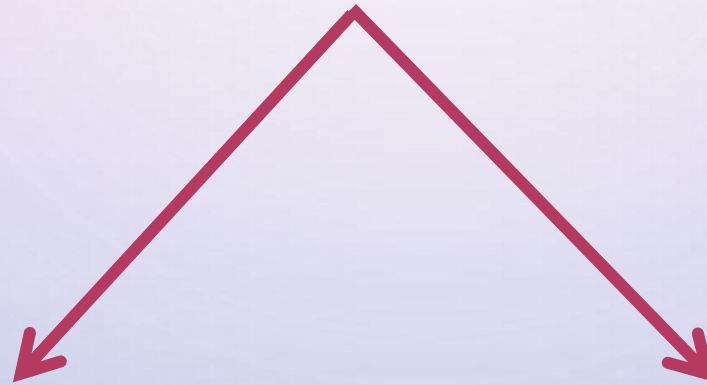
Jsou vždycky problematické?

Jsou některé naopak obecně prospěšné?

Co je alternativou obranných mechanismů?

ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Která cesta je lepší?



**PODPOŘIT NÁVYKY,
NAPODOBOVÁNÍ A NORMY –**
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

INDIVIDUÁLNÍ VLIV: CO LIDI PŘESVĚDČÍ A CO ODRADÍ?



INDIVIDUÁLNÍ VLIV: CO LIDI PŘESVĚDČÍ A CO ODRADÍ?



OVLIVNÍ POSTOJ MÉ CHOVÁNÍ?

- **SÍLA POSTOJE** – ČÍM SILNĚJI SE S POSTOJEM/CÍLEM IDENTIFIKUJI, TÍM VĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOST, ŽE SE PODLE NĚJ BUDU CHO VAT
- **KOGNITIVNÍ DOSTUPNOST** – ČÍM ČASTĚJI JE MI DŮLEŽITOST CHO VAT SE PODLE POSTOJE PŘIPOMÍNÁNA, TÍM VĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOST, ŽE SE PODLE NĚJ BUDU CHO VAT
- **SPECIFIČNOST** – POSTOJE VZTAHUJÍCÍ SE KE KONKRÉTNÍMU, SNADNO PŘEDSTAVITELNÉMU A ČASOVĚ UKOTVENÉMU CHO VÁNÍ SPOUŠTĚJÍ CHO VÁNÍ SNADNĚJI NEŽ OBE CNÉ POSTOJE VZTAHUJÍCÍ SE K OBE CNÝM „DOPORUČENÍM“²
- **SOCIÁLNÍ NORMY** – POKUD JE CHO VÁNÍ POVAŽOVANÉ ZA NORMÁLNÍ V ROZPORU S POSTOJEM, JE NIŽŠÍ PRAVDĚPODOBNOST, ŽE SE BUDU CHO VAT PODLE POSTOJE

PERSUAZE – JAK FUNGUJE?

```
graph TD; A[PERSUAZE – JAK FUNGUJE?] --> B[„Centrální“ cesta]; A --> C[„Periferní“ cesta]; B --- D[Pádnost argumentů]; C --- E[Heuristiky:]; E --- F[Charakteristiky řečníka]; E --- G[Povrchní charakteristiky zprávy]; E --- H[Charakteristiky adresáta zprávy];
```

„Centrální“
cesta

Pádnost argumentů

„Periferní“
cesta

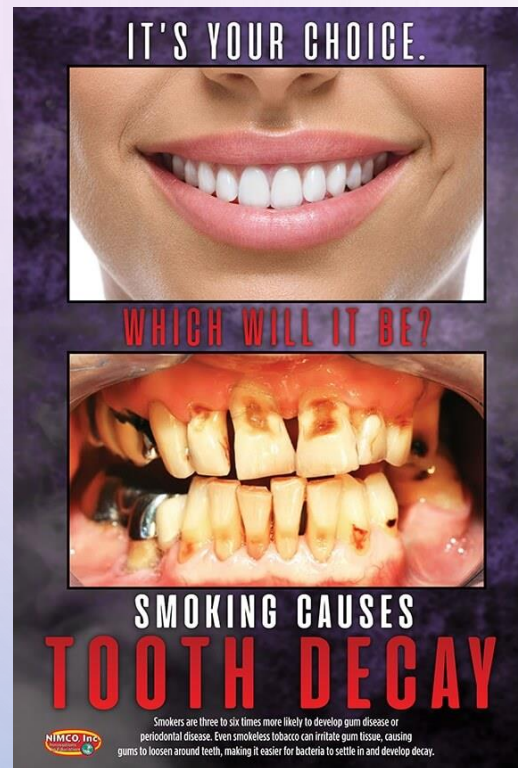
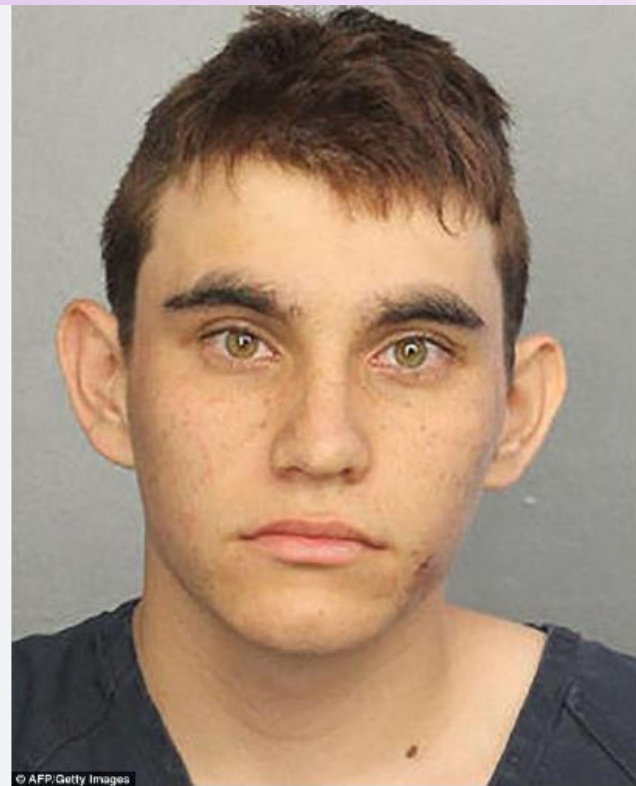
Heuristiky:

Charakteristiky řečníka

Povrchní charakteristiky zprávy

Charakteristiky adresáta zprávy

POMÁHA VZBUZOVÁNÍ EMOCÍ? JAK?



Florida shooter, 19, may have had fetal alcohol syndrome that causes memory, learning, and behavioral issues, expert says

POMÁHA VZBUZOVÁNÍ EMOCÍ? JAK?

- **NEGATIVNÍ EMOCE (ÚZKOST A STRACH)** – ZPŮSOBUJÍ NEPŘÍJEMNÉ POCITY A POCIT OVLIVNĚNOSTI, AVŠAK VE SKUTEČNOSTI MAJÍ EFEKT POUZE TEHDY, JE-LI OSOBA OTEVŘENA CENTRÁLNÍ CESTĚ PŘESVĚDČOVÁNÍ (OBSAH ARGUMENTŮ).
- **POZITIVNÍ EMOCE** NAOPAK PŮSOBÍ PERIFERNÍ CESTOU – TENDENCE ZACHOVAT POZITIVNÍ ATMOSFÉRU VEDE K AUTOMATICKÉMU SOUHLASU S ŘEČNÍKEM (POKUD SE NEPŮSOBÍ SILNĚJŠÍ FAKTORY V OPAČNÉM SMĚRU).

FAKTORY PREVENTIVNÍHO CHOVÁNÍ – SOUHRN:

- **NÁVYKY** (OSOBNÍ HISTORIE)
- **SOCIÁLNÍ KONTEXT** (VZORY A NORMY – JAKÉ CHOVÁNÍ JE VNÍMÁNO JAKO BĚŽNÉ, BEZPROBLÉMOVÉ, NORMÁLNÍ, TOLEROVANÉ, ALE TAKÉ TO, JAKÉ VZORY CHOVÁNÍ NAOPAK CHYBÍ)
- **FYZICKÁ A KOGNITIVNÍ DOSTUPNOST** CHOVÁNÍ (JAKÉ CHOVÁNÍ PROSTŘEDÍ SNADNO UMOŽŇUJE A JAKÉ MOŽNOSTI MÁ ČLOVĚK „NA OČÍCH“)
- **OSOBNÍ VÝZNAM** (ASOCIACE, STEREOTYPY, SYMBOLICKÝ VÝZNAM)
- **PRIORITY** (MOTIVACE VĚNOVAT CHOVÁNÍ A INFORMACÍM ČAS A POZORNOST NA ÚKOR JINÝCH ZÁLEŽITOSTÍ)
- **SPECIFICKÁ ZKUŠENOST S DANÝM CHOVÁNÍM** (JAK JEJ ČLOVĚK PROŽÍVÁ – PŘÍJEMNÉ/NEPŘÍJEMNÉ, ZDLOUHAVÉ, NAMÁHAVÉ, MATOUCÍ...)
- **ZKUŠENOST S DOPADY** (POZITIVNÍ, NEGATIVNÍ, CHYBĚJÍCÍ)
- **INFORMACE MIMO VLASTNÍ ZKUŠENOST** (ARGUMENTY PRO A PROTI URČITÉMU CHOVÁNÍ – ADEKVÁTNÍ I NEADEKVÁTNÍ) A ÚROVEŇ SCHOPNOSTI JEJICH ZPRACOVÁNÍ (ČAS, POZORNOST, INTELEKT, METAKOGNICE O ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ, DŮVĚRA, REAKTANCE)



**PROČ JE VHODNÉ
PĚSTOVAT ŽÁDOUCÍ
NÁVYKY JIŽ OD
DĚTSTVÍ?**

A JAK NA TO?

V očích dítěte rodiče reprezentují, jak funguje celý svět.

VEDENÍ K ŽÁDOUCÍMU CHOVÁNÍ OD DĚTSTVÍ („ČISTI SI ZUBY JAKO VELKÁ HOLKA“):

- CHOVÁNÍ SE STANE „NORMÁLNÍM“ A AUTOMATICKÝM
- NEPŘÍJEMNÝ POCIT PŘI VYNECHÁNÍ CHOVÁNÍ
- VÍM, JAK NA TO; NEPOCHYBUJI O SVÉ SCHOPNOSTI
- BUDU S VĚTŠÍ PRAVDĚPODOBNOSTÍ VĚŘIT, ŽE TO FUNGUJE (VLIV KOGNITIVNÍCH ZKRESLENÍ)



ZÁSTUPNÉ PODMIŇOVÁNÍ (OBSERVAČNÍ UČENÍ)





JAK PĚSTOVAT ŽÁDOUCÍ NÁVYKY

VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

ATOMOVÉ NÁVYKY (J. CLEAR)

- **VIDITELNOST**
- **PŘITAŽLIVOST**
- **JEDNODUCHOST**
- **USPOKOJENÍ**

VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

- **PRAVIDELNOST** – V INTERVALECH, KTERÉ CHCI UDRŽOVAT
- **JEDNOZNAČNÉ NAPOJENÍ NA PROSTŘEDÍ**
- NAPOJENÍ NA JINÉ ČINNOSTI (KDY PŘESNĚ ZAČNU, „IMPLEMENTAČNÍ INTENCE“)
- CO NEJVĚŠÍ **USNADNĚNÍ PLÁNOVÁNÍ** – ZAČÍT CHOVÁNÍ JE JEDNODUCHÉ A NENÍ NEPŘÍJEMNÉ
- USNADNĚNÍ ROZPOMÍNÁNÍ A PŘÍSTUPU – **VODÍTKA A „POSTRKNUTÍ“ (NUDGING)**
- **ODMĚŇUJÍCÍ POCIT** (POCHVALA; SEBE-ODMĚŇUJÍCÍ UVĚDOMĚNÍ SI ÚSPĚCHU, POCIT HRDOSTI)
- **NEVZDÁVAT SE PŘI SELHÁNÍCH!** – PRAVIDLO „NEVYNECHAT DVAKRÁT PO SOBĚ“
- **VZORY A NORMY** – NECHAT SE INSPIROVAT TOU SPRÁVNOU SKUPINOU LIDÍ

OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ

VYHÝBÁNÍ

Úzkost



Averzivní pocit

PŘIBLÍŽENÍ

Radost / nadšení



Odměňující
pocit

Dáno

Pozitivní oslabení

Pozitivní posílení

VYHASNUTÍ

Sklamání / Ztráta zájmu



Negativní
posílení

Negativní
oslabení



ÚNIK

Úleva

OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ: ZÁKLADNÍ PRINCIPY

- POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ POSÍLENÍ
- POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ TREST (OSLABENÍ)
- PRAVIDELNÉ VS. NEPRAVIDELNÉ POSÍLENÍ
- PROTIPODMIŇOVÁNÍ
- VYHASÍNÁNÍ



K podmiňování dochází nezávisle na myšlení a vědomém zpracování.
Z velké části je závislé na činnosti podkorových struktur.



AVERZIVNÍ
PODMIŇOVÁNÍ JE
OBZVLÁŠŤ ÚČINNÉ...
PROČ JE DŮLEŽITÉ NA
TO PAMATOVAT?



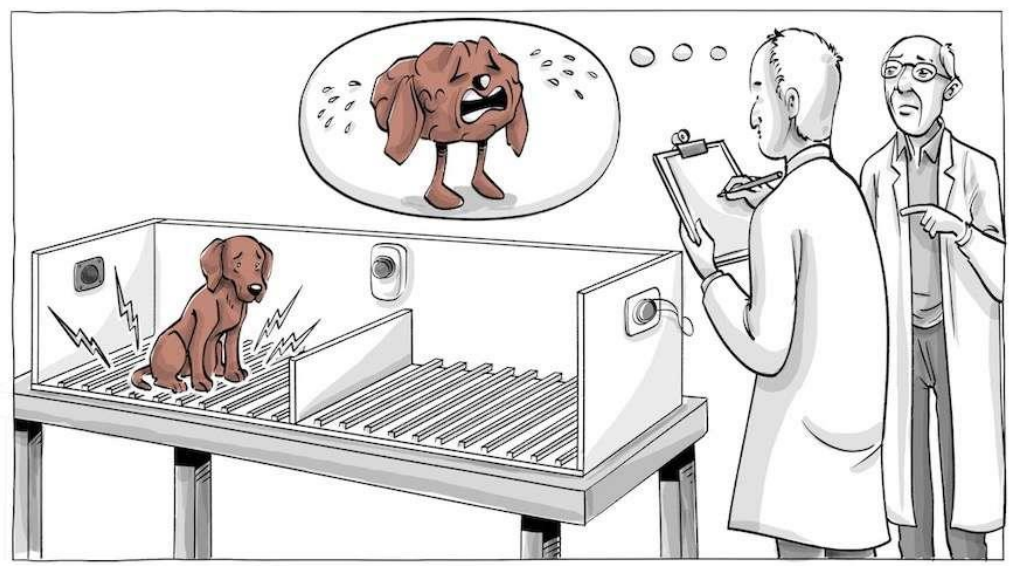
AVERZIVNÍ
PODMIŇOVÁNÍ JE
OBZVLÁŠŤ ÚČINNÉ...





CO KDYŽ MEZI MÝM
CHOVÁNÍM A VÝSLEDKEM
(ODMĚNOU / TRESTEM)
NEVIDÍM NÁVAZNOST?

CO KDYŽ MEZI MÝM CHOVÁNÍM A ODMĚNOU / TRESTEM (VÝSLEDKEM) NENÍ NÁVAZNOST?



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**)



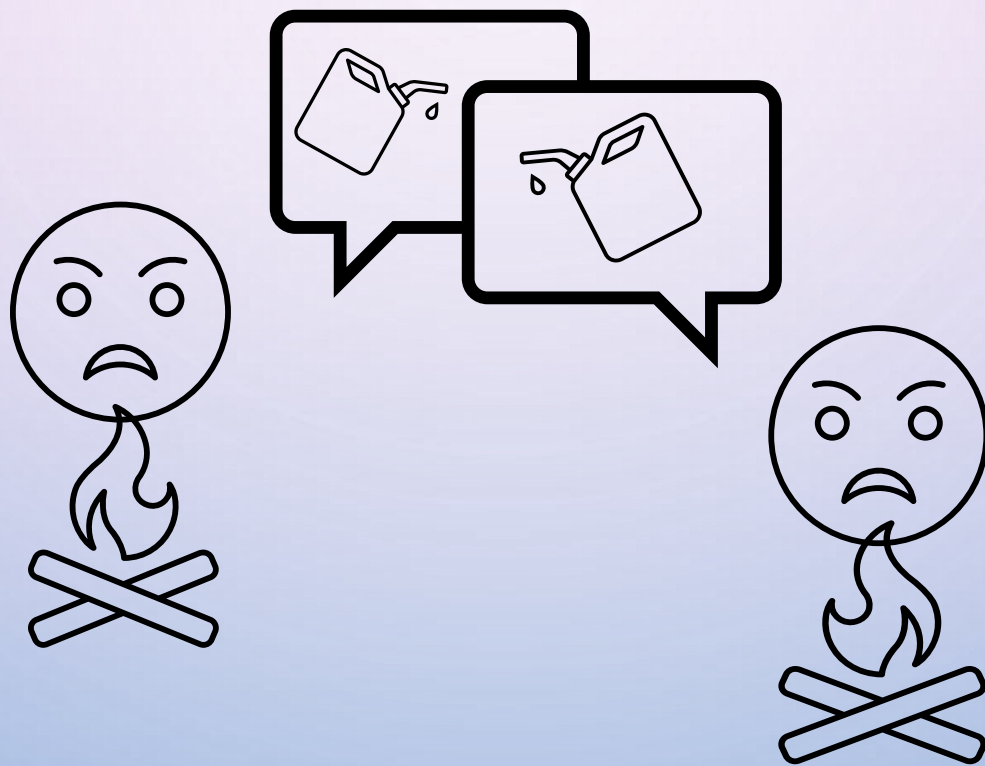


JAK ODSTRANIT
NEŽÁDOUCÍ NÁVYK?

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 **VŠÍMAVOST**
- ALTERNATIVNÍ **EFEKTIVNÍ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU** (ZLOZVYKY SE ČASTO ROZVINOU A UDRŽUJÍ JAKO VYHÝBAVÁ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU)

REGULACE NEŽÁDOUCÍCH EMOCÍ



REGULACE NEŽÁDOUCÍCH EMOCÍ

- POTLAČENÍ
- **KOGNITIVNÍ PŘEHODNOCENÍ**
- ODPOUTÁNÍ POZORNOSTI
- ZMĚNA SITUACE
- VYHNUTÍ SE SITUACI

Signs of Emotional Dysregulation



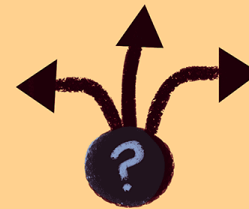
Overly intense emotions



Impulsive behavior



Lack of emotional awareness



Trouble making decisions



Inability to manage behavior



Avoids difficult emotions

Efektivita a využitelnost konkrétní strategie závisí na situaci, avšak lidé často využívají strategie zvládání podle toho, jak jsou jim dostupné, spíše než podle adekvátnosti.

DOSTUPNOST = na co jsem zvyklý, co jsem se naučil. Nebudu dělat něco, co neumím (= neviděl jsem, mám předsudky...)

Komunikační strategie a strategie regulace vlastních emocí jsou **součástí profesních kompetencí a lze si je osvojit.**



JAK NA ZMĚNU VYŽADUJÍCÍ DLOUHODOBÝ SEBEROZVOJ



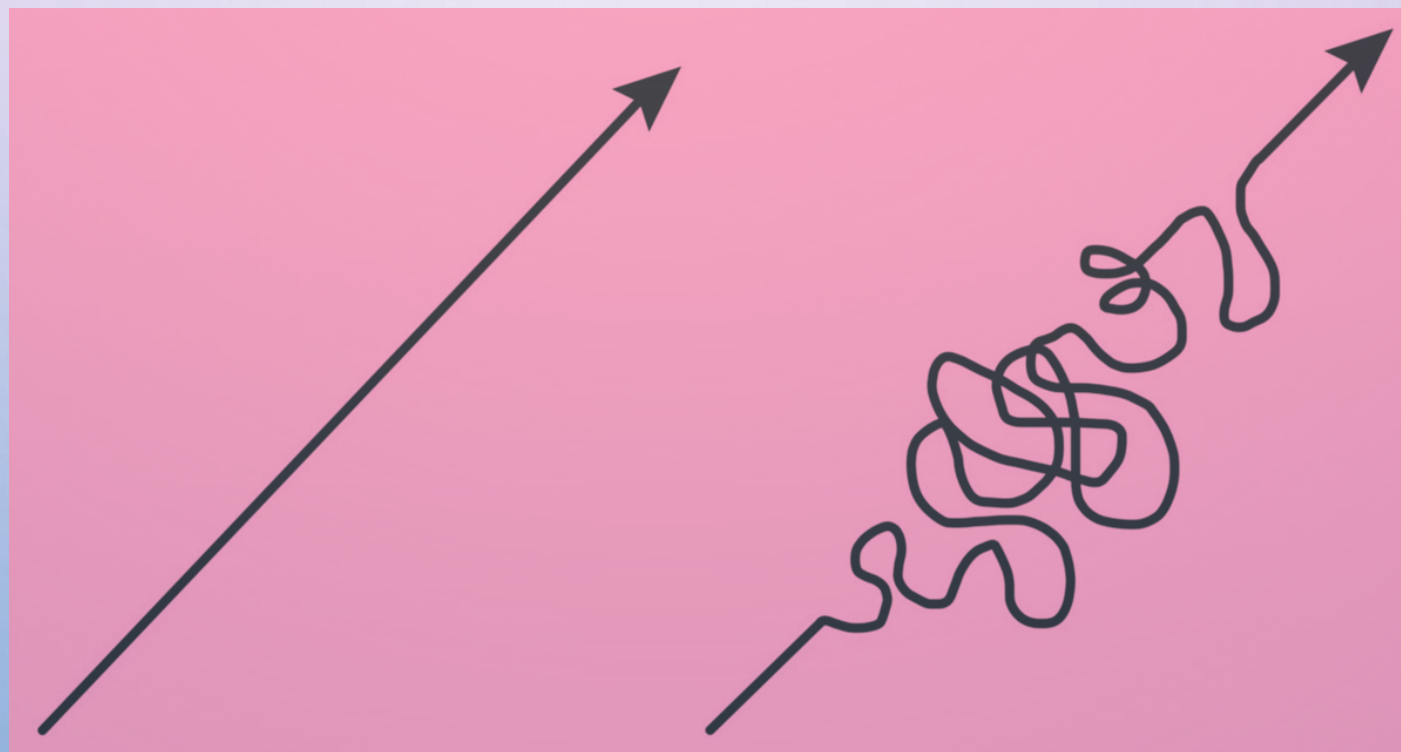
SEBEREGULACE JE
DOVEDNOST, NIKOLI
DANOST NEBO PROSTÝ
ODRAZ „MORÁLNÍCH
KVALIT“



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.



METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI



PŘÍKLADY OTÁZEK:

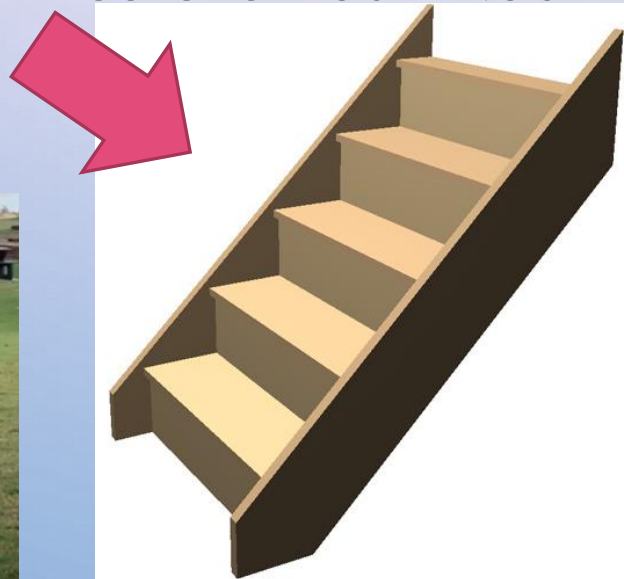
- KTERÉ Z MÝCH NÁVYKŮ A POSTUPŮ JSOU ÚČINNÉ A KTERÉ NIKOLI?
- PROČ MÁ POSLEDNÍ STRATEGIE NEFUNGOVALA? POUŽILA JSEM JI SPRÁVNĚ?
- KTERÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍ MOU POZORNOST / EMOCE / VÝKON POZITIVNĚ A NEGATIVNĚ?
- PROČ MŮJ POKUS O ZMĚNU CHOVÁNÍ SELHAL?
- PROČ MÁM Z DANÉHO ÚKOLU TAKOVÉTO POCITY? CO MĚ ROZČILUJE? PROČ CÍTÍM ÚZKOST A STRES? PROČ MÁM TENDENCI SE VZDÁVAT?
- CO SI O SOBĚ MYSLÍM? VĚŘÍM, ŽE TO DOKÁŽU? PROČ SI TO O SOBĚ MYSLÍM? CO POSTRÁDÁM? CO BYCH POTŘEBOVALA?
- JAK SILNÁ JE MOJE VŮLE A JAK JI ODLEHČIT?

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 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 SNAŽŠÍ 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 – ZMĚNA CHOVÁNÍ JAKO VÝZVA, UČENÍ, CESTA; SEBEREGULACE JAKO NOVÝ SET DOVEDNOSTÍ



**DĚKUJI ZA
POZORNOST**

