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

BZOV011P/C OBECNÁ A VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

BZKO011P/C KOMUNIKACE

S JAKÝMI PROBLÉMY SE NEJČASTĚJI SETKÁVÁTE BĚHEM UČENÍ?

JAK FUNGUJE ZAPAMATOVÁNÍ – KDE TO NEJVÍCE SELHÁVÁ?

Senzorický registr

ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

Opakování

Krátkodobá paměť

POSÍLENÍ STOPY

VYBAVENÍ

Dlouhodobá paměť

Rychlý rozpad stopy

Rozpad
Náhrada

Rozpad
Interference
Ztráta přístupu

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

Pracovní paměť

Opakování

Senzorický registr

POZORNOST

Krátkodobá paměť

POSÍLENÍ STOPY

VYBAVENÍ

Dlouhodobá paměť

Rychlý rozpad stopy

Rozpad
Náhrada

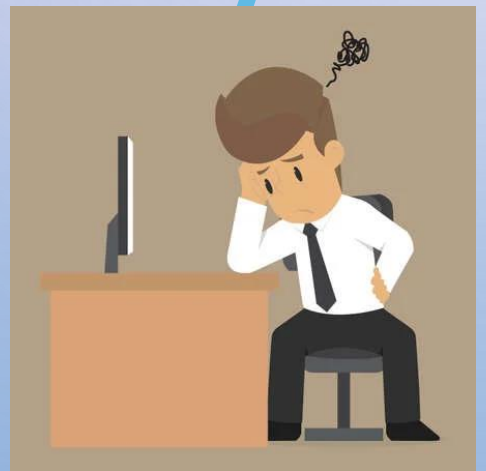
Rozpad
Interference
Ztráta přístupu

CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRO EFEKTIVNÍ ZAPAMATOVÁNÍ STUDIJNÍHO MATERIÁLU?

NESOUSTŘEDĚNOST

Distraktory a spouštěče návyků

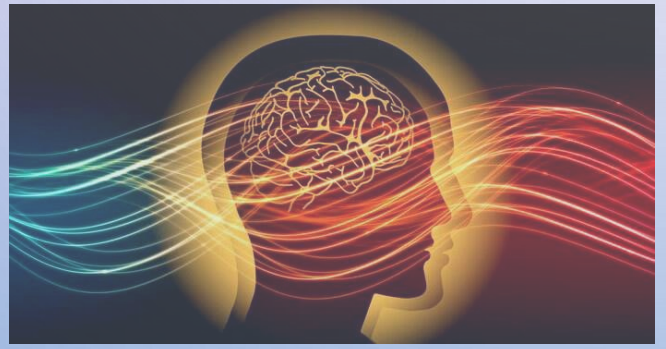
Interferující cíle / problémy



Nestrukturovaný úkol

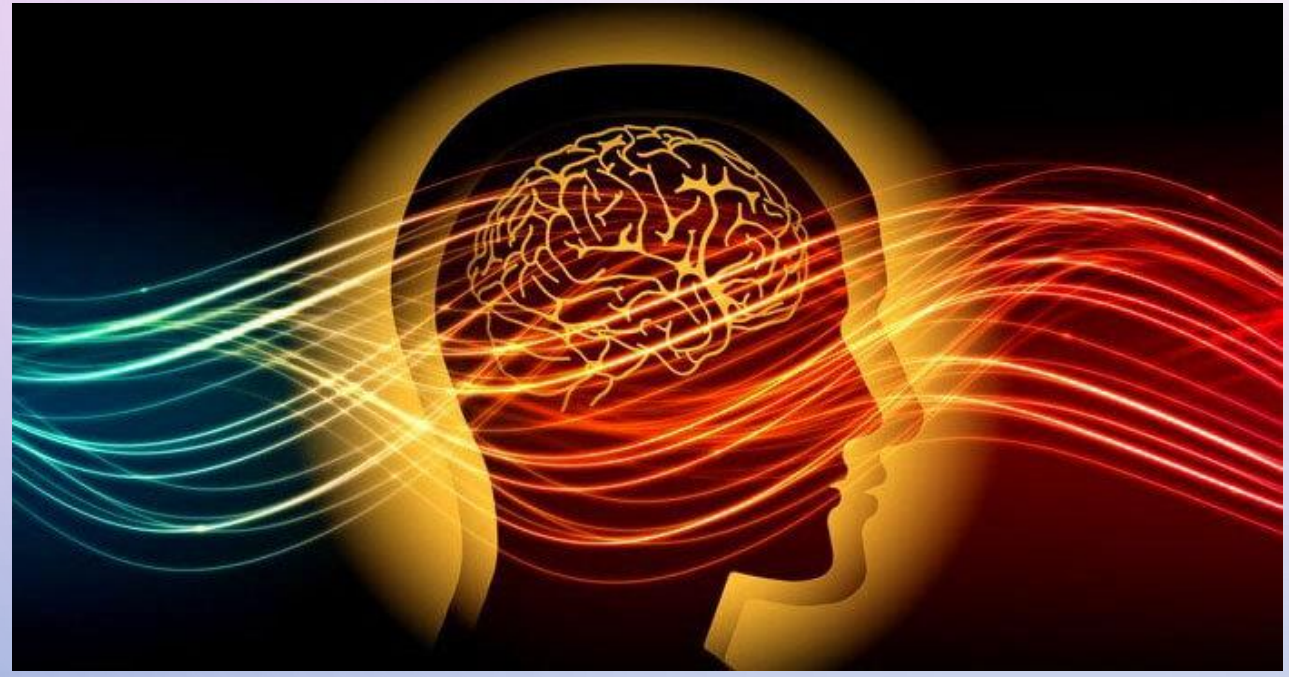
Fyziologická nepřipravenost

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?

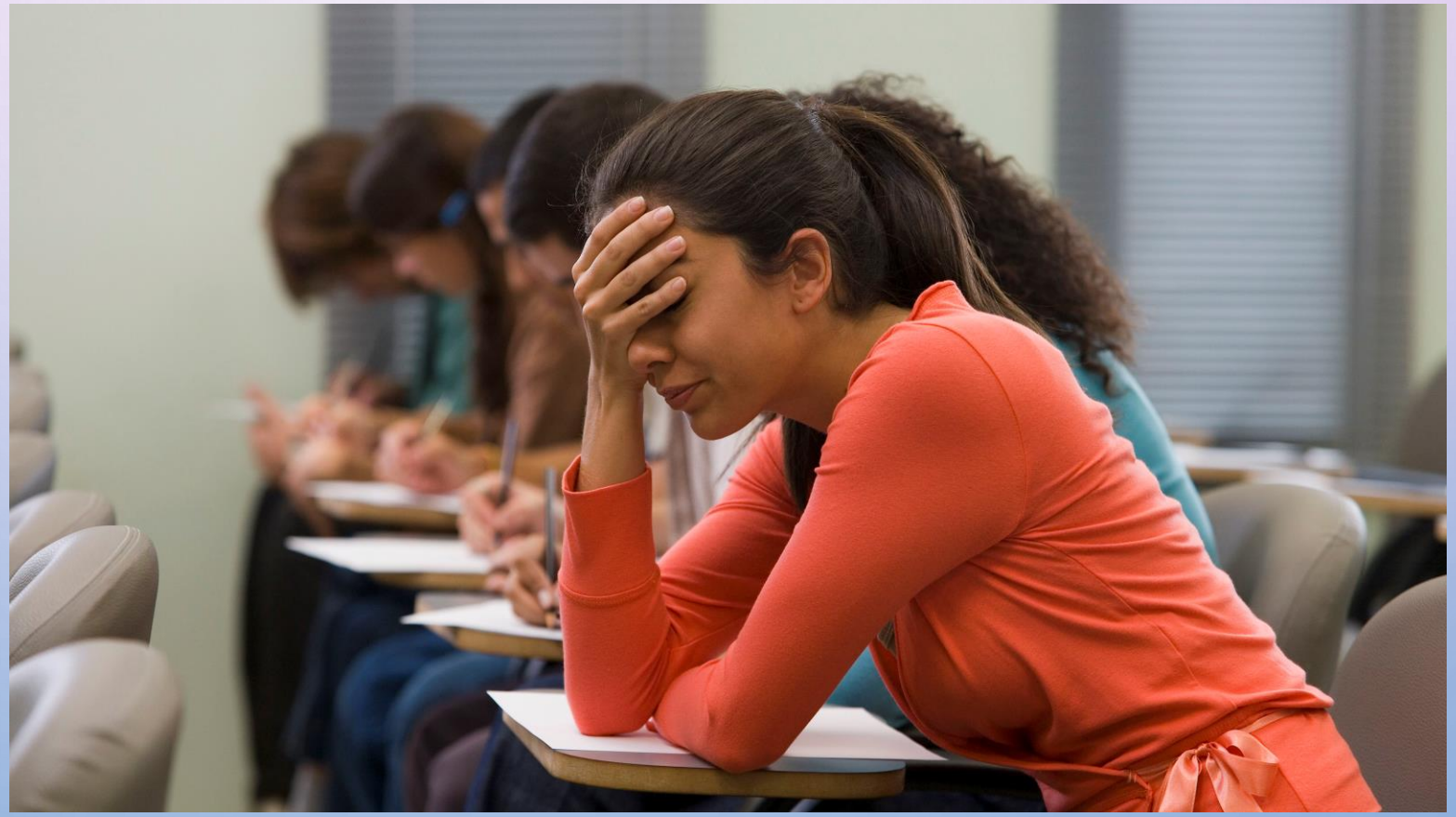
AKTIVACE SCHÉMAT PŘED PŘEDNÁŠKOU/UČENÍM

- 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?

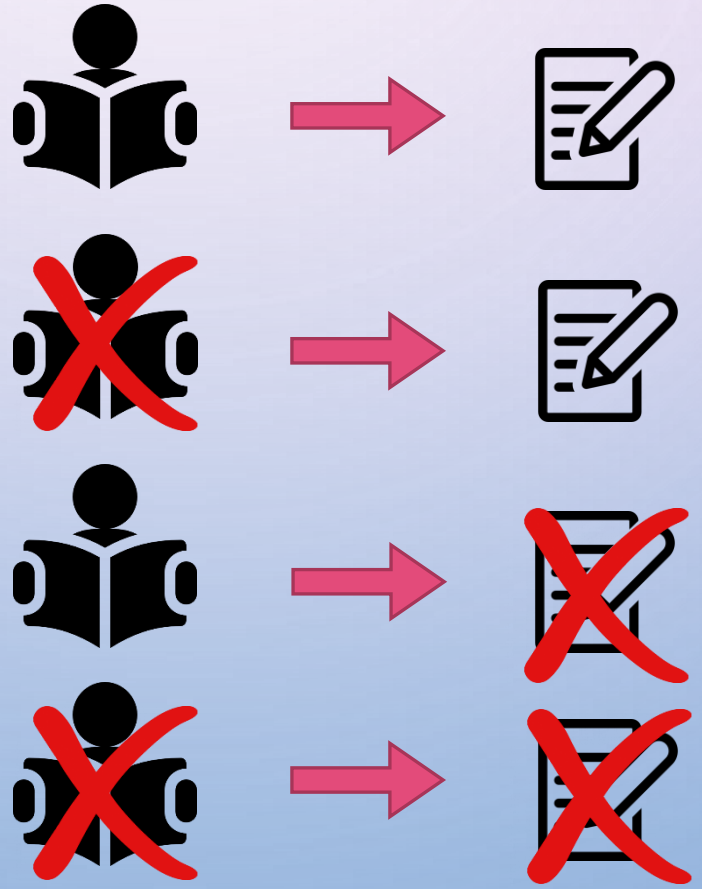


OPAKOVAT, OPAKOVAT, OPAKOVAT… ALE JAK?

Karpicke & Roediger, 2008

SPRÁVNĚ VYBAVENÁ SLOVÍČKA:

- ST
- S_NT
- ST_N
- S_NT_N

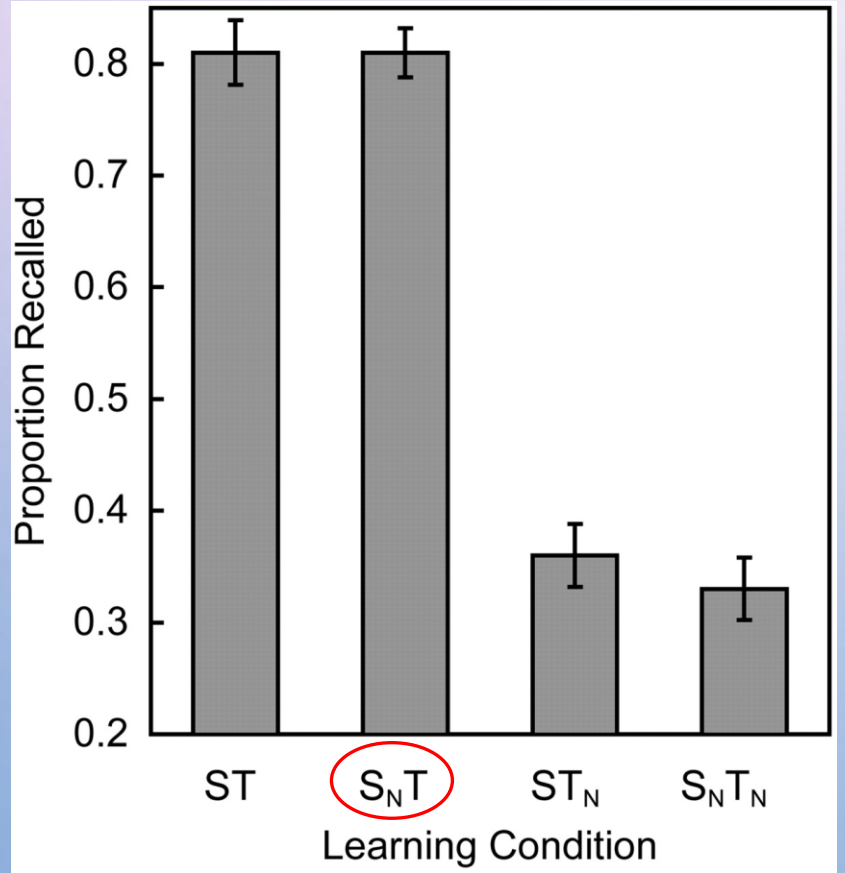


Kdo si vybavil nejvíc týden po naučení?

EFEKT TESTOVÁNÍ

Ebbinghaus pod lupou – Karpicke & Roediger, 2008
JE LEPŠÍ ZNOVU SI TO PROČÍST NEBO SE POKUSIT SI TO VYBAVIT?

- VÝSLEDKY PO TÝDNU:

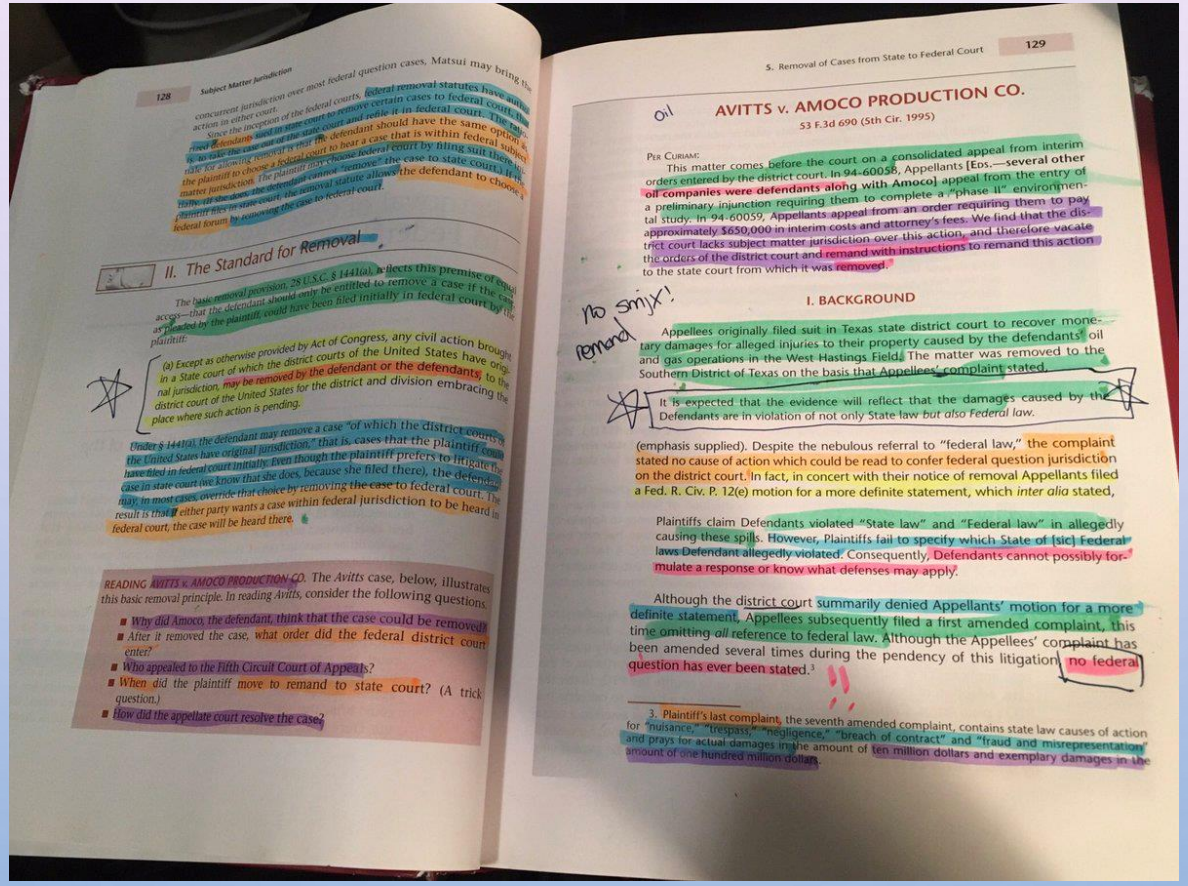


1. Základ vybavení s dlouhodobým odstupem je opakované VYBAVOVÁNÍ → zkoušejte se!

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!



128 Subject Matter Jurisdiction

concurrent jurisdiction over most federal question cases, Matsui may bring the action in either court.

Since the inception of the federal courts, federal removal statutes have authorized defendants sued in state court to remove certain cases to federal court. The right to remove a case out of state court and refile it in federal court should have the same opportunity, so that the case will be heard in federal court by filing suit there. Thus, the plaintiff is given the right to choose a federal forum by filing suit in federal court. By the same token, the defendant cannot "remove" the case to state court. If the plaintiff files in state court, the removal statute allows the defendant to choose a federal forum by removing the case to federal court.

II. The Standard for Removal

The basic removal provision, 28 U.S.C. § 1441(a), reflects this premise of equal access—that the defendant should only be entitled to remove a case if the case as pleaded by the plaintiff could have been filed initially in federal court by the plaintiff:

> (a) Except as otherwise provided by Act of Congress, any civil action brought in a State court of which the district courts of the United States have original jurisdiction, may be removed by the defendant or the defendants, to the district court of the United States for the district and division embracing the place where such action is pending.

Under § 1441(a), the defendant may remove a case "of which the district courts of the United States have original jurisdiction," that is, cases that the plaintiff could have filed in federal court initially. Even though the plaintiff prefers to litigate the case in state court (we know that she does, because she filed there), the defendant may, in most cases, override that choice by removing the case to federal court. The result is that if either party wants a case within federal jurisdiction to be heard in federal court, the case will be heard there.

READING *AVITTS v. AMOCO PRODUCTION CO.* The *Avitts* case, below, illustrates this basic removal principle. In reading *Avitts*, consider the following questions.

- Why did Amoco, the defendant, think that the case could be removed?
- After it removed the case, what order did the federal district court enter?
- Who appealed to the Fifth Circuit Court of Appeals?
- When did the plaintiff move to remand to state court? (A trick question.)
- How did the appellate court resolve the case?

5. Removal of Cases from State to Federal Court 129

AVITTS v. AMOCO PRODUCTION CO.

53 F.3d 690 (5th Cir. 1995)

PER CURIAM:

This matter comes before the court on a consolidated appeal from interim orders entered by the district court. In 94-60058, Appellants [Eos.—several other oil companies were defendants along with Amoco] appeal from the entry of a preliminary injunction requiring them to complete a "phase II" environmental study. In 94-60059, Appellants appeal from an order requiring them to pay approximately $650,000 in interim costs and attorney's fees. We find that the district court lacks subject matter jurisdiction over this action, and therefore vacate the orders of the district court and remand with instructions to remand this action to the state court from which it was removed.

I. BACKGROUND

Appellees originally filed suit in Texas state district court to recover monetary damages for alleged injuries to their property caused by the defendants' oil and gas operations in the West Hastings Field. The matter was removed to the Southern District of Texas on the basis that Appellees' complaint stated,

> It is expected that the evidence will reflect that the damages caused by the Defendants are in violation of not only State law *but also Federal law.*

(emphasis supplied). Despite the nebulous referral to "federal law," the complaint stated no cause of action which could be read to confer federal question jurisdiction on the district court. In fact, in concert with their notice of removal Appellants filed a Fed. R. Civ. P. 12(e) motion for a more definite statement, which *inter alia* stated,

> Plaintiffs claim Defendants violated "State law" and "Federal law" in allegedly causing these spills. However, Plaintiffs fail to specify which State of [sic] Federal laws Defendant allegedly violated. Consequently, Defendants cannot possibly formulate a response or know what defenses may apply.

Although the district court summarily denied Appellants' motion for a more definite statement, Appellees subsequently filed a first amended complaint, this time omitting *all* reference to federal law. Although the Appellees' complaint has been amended several times during the pendency of this litigation, no federal question has ever been stated.[3]

3. Plaintiff's last complaint, the seventh amended complaint, contains state law causes of action for "nuisance," "trespass," "negligence," "breach of contract" and "fraud and misrepresentation" and prays for actual damages in the amount of ten million dollars and exemplary damages in the amount of one hundred million dollars.

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 OSOBĚ** – 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 SHRNOUT DO NĚKOLIKA VĚT?
- TEĎ MÁM PRACOVNÍ DOBU!
- ROZUMÍM JIŽ TÉMATU? UMÍM TO ZPAMĚTI SHRNOUT?

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 AŤ MÁM V BODECH VŠECHNY POJMY…
- ČÍST SE DÁ I VEDLE SERIÁLU…
- UDĚLAL/A JSEM JIŽ VÝPISKY Z CELÉ KAPITOLY?

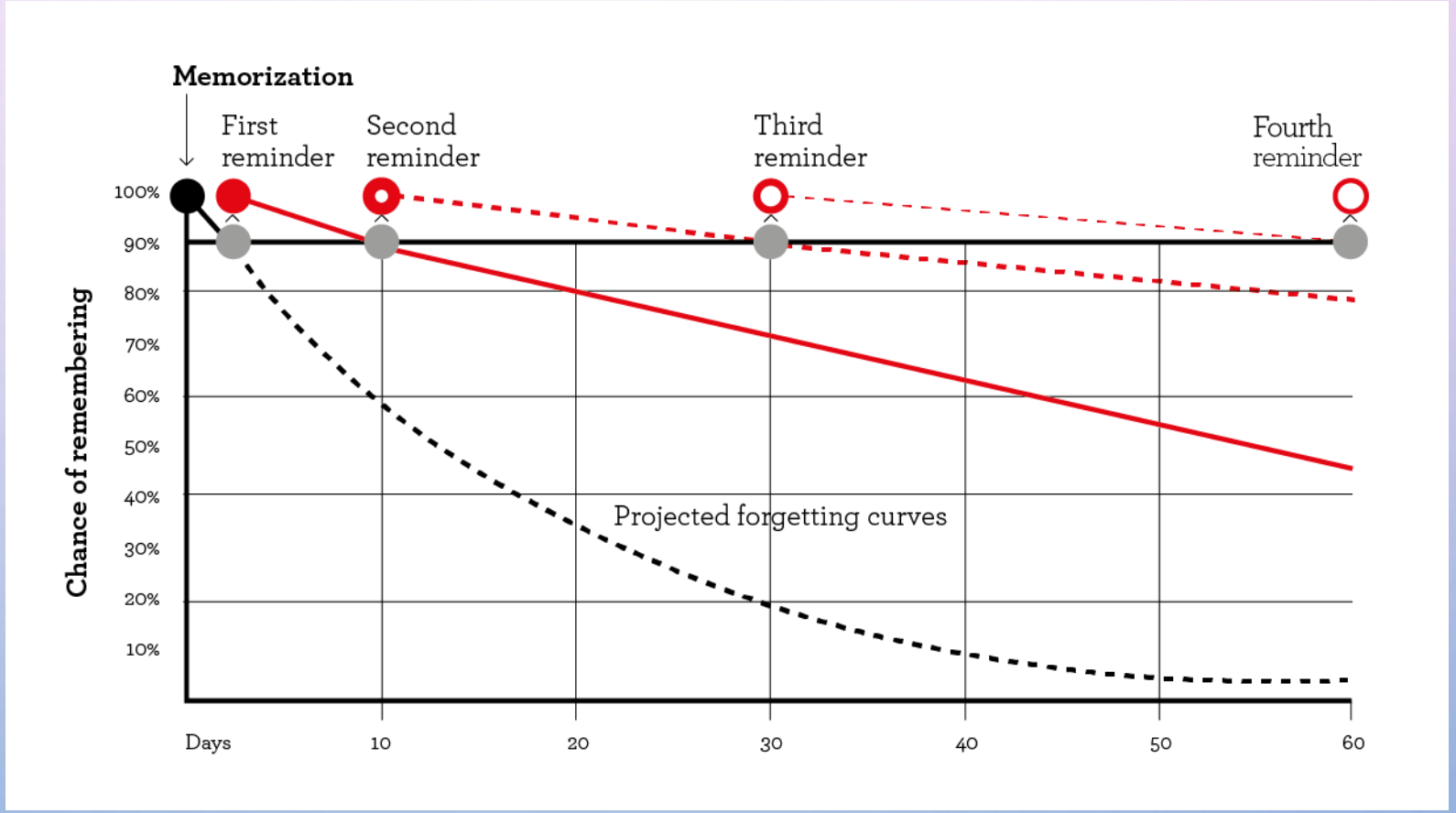
METODA PQRST

- **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 ZPRACOVNÁNÍ DALŠÍHO TÉMATU) + PŘED ZKOUŠKOU

NENECHTE SE OPÍT ROHLÍKEM…

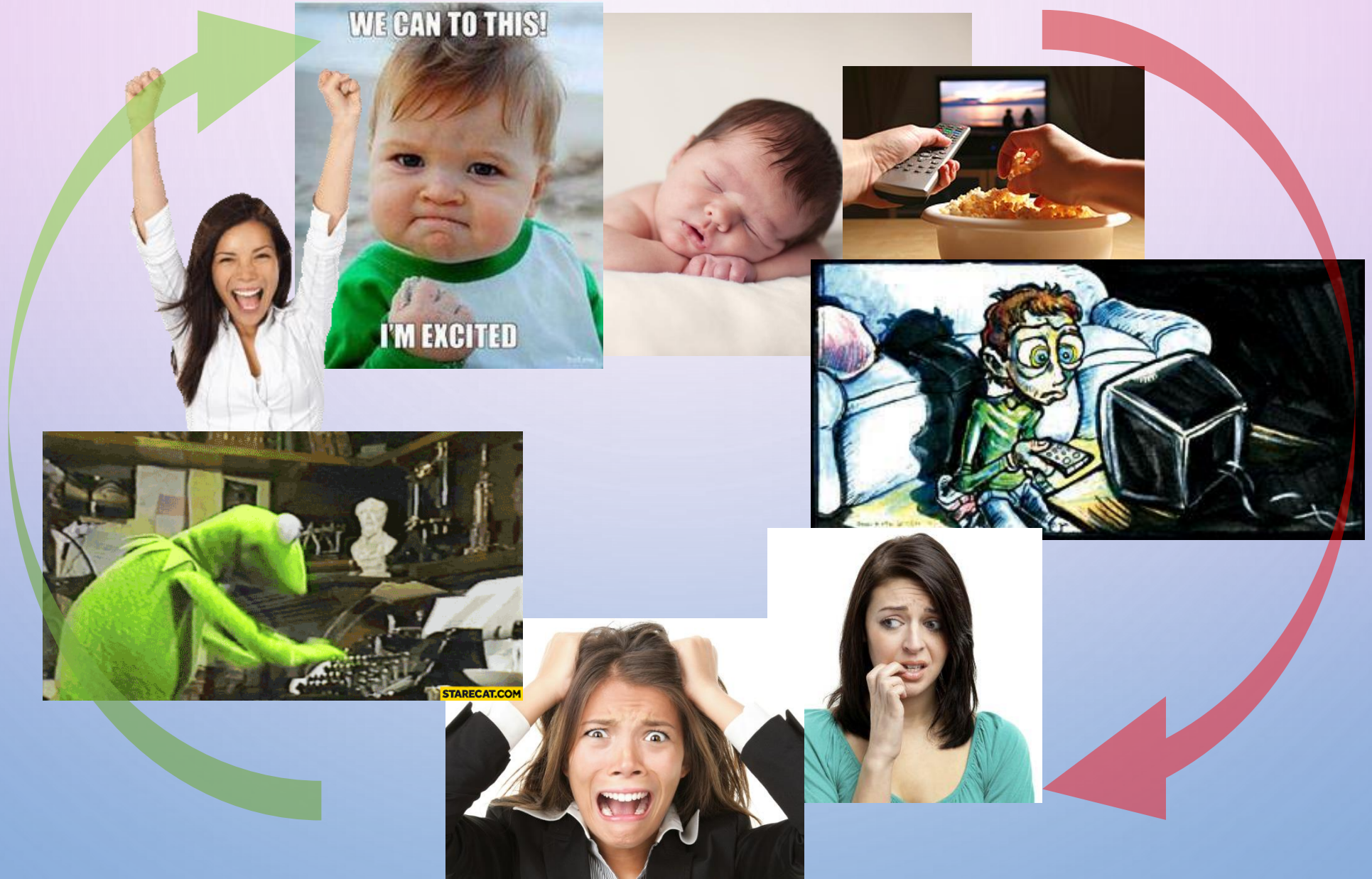
- **MULTITASKING** – HLUBOKÉ ZPRACOVÁNÍ VYŽADUJE CELOU KAPACITU POZORNOSTI (PRACOVNÍ PAMĚTI)
- **„PROSTÉ ČTENÍ“** BEZ PŘEMÝŠLENÍ NAD OBSAHEM A BEZ NEZÁVISLÉ PRÁCE S OBSAHEM (VYBAVOVÁNÍ) JE ZBYTEČNÉ
- **POMALÉ A „PEČLIVÉ“ ČTENÍ** CELÉHO TEXTU OD ZAČÁTKU DO KONCE – NEPOMŮŽE, AK MYSL S TEXTEM AKTIVNĚ A 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 SHRNOUT 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?

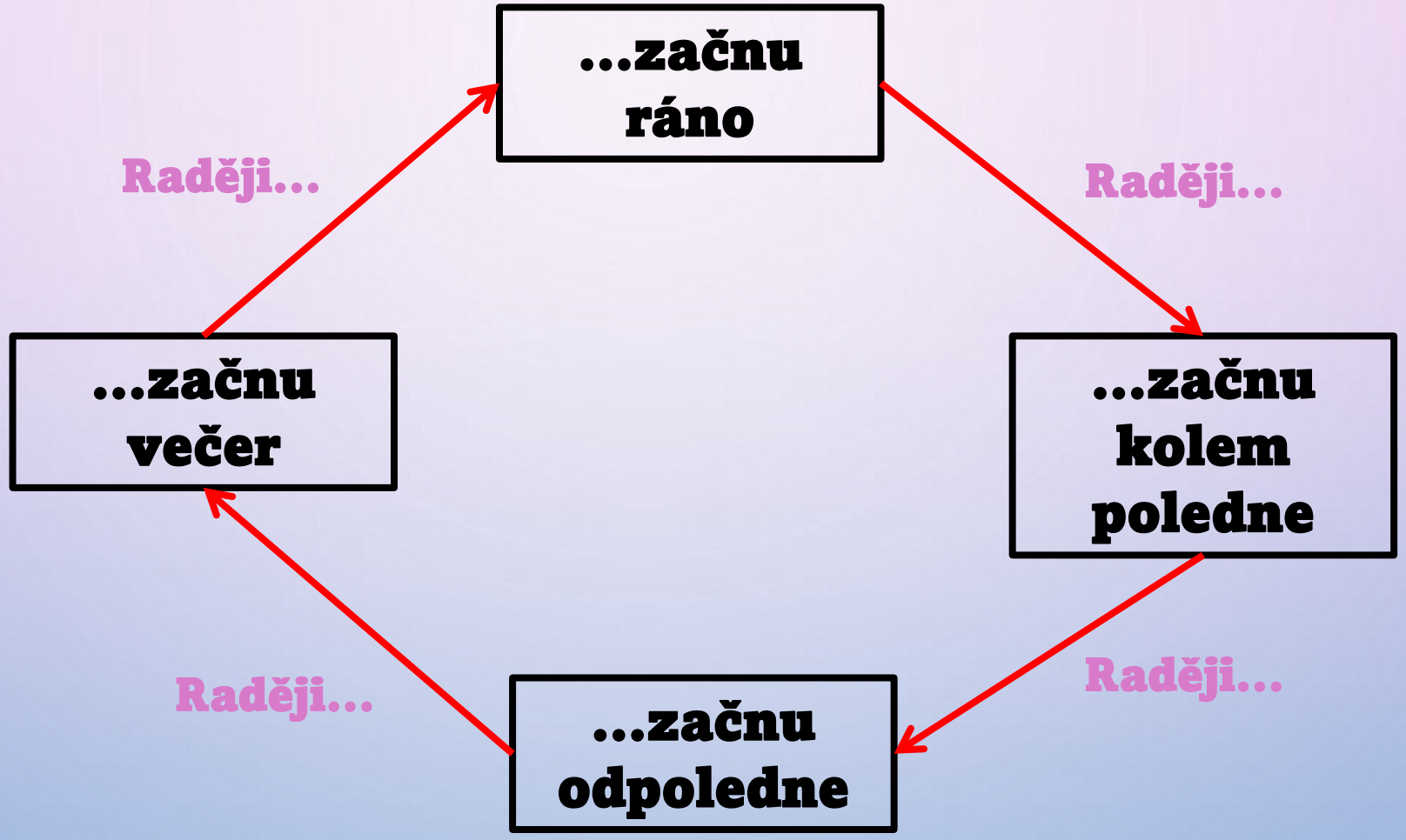
- RUŠIVÉ PODNĚTY V PROSTORU U NÍZKÉ KOGNITIVNÍ ZÁTĚŽE
- ZABÍRÁ MÍSTO V PRACOVNÍ PAMĚTI **OSTRAŽITOSTÍ** (ČEKÁNÍ NA UPOZORNĚNÍ)
- SNADNÁ DOSTUPNOST PŘÍJEMNÝCH AKTIVIT
- SNADNO ZAUJME POZORNOST (OČEKÁVÁNÍ NĚČEHO NOVÉHO)
- NÁVYK – AUTOMATICKY SAHÁM PO MOBILU
- SNADNÉ „DÁVKOVÁNÍ“ A KLAMNÉ PŘESVĚDČENÍ, ŽE 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 OBZVLÁŠŤ DŮLEŽITÁ PRO „POSUNUTÍ TRAJEKTORIE“ NAŠEHO DALŠÍHO CHOVÁNÍ BĚHEM DNE.

NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ...

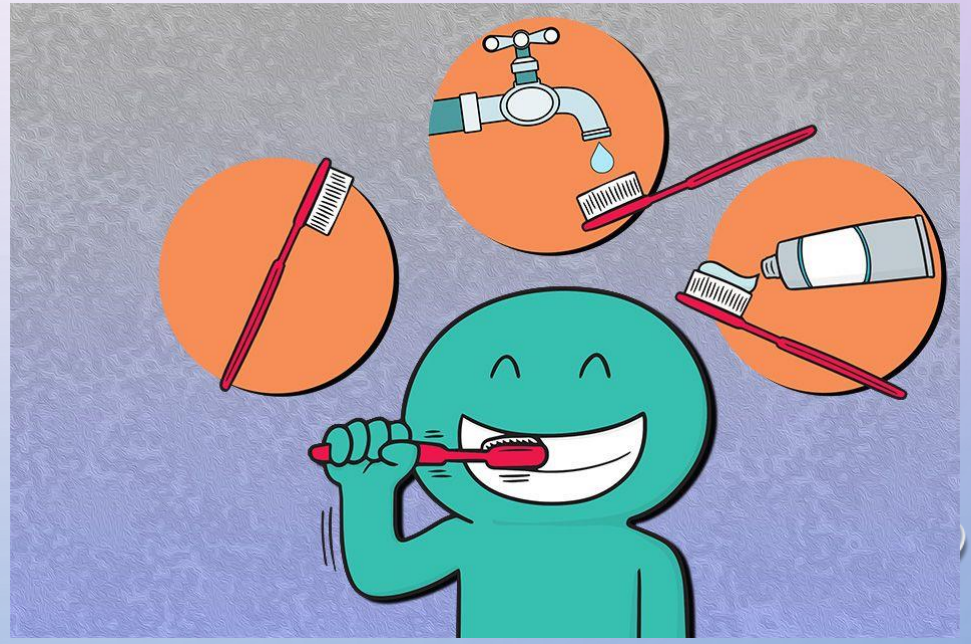
HLAVNÍ MOTIVÁTORY:

- 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.

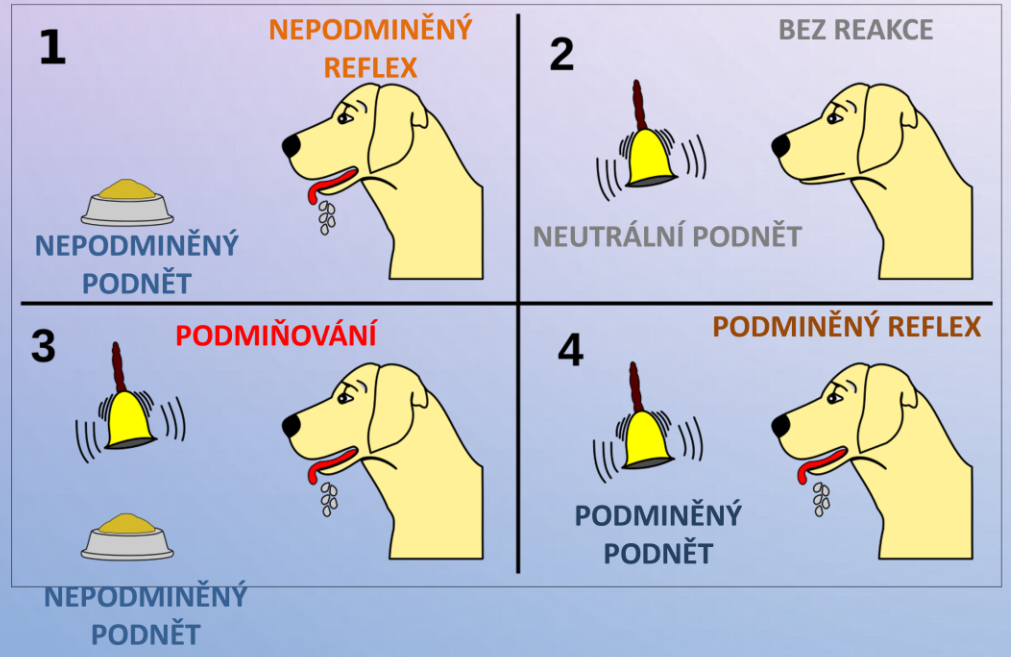
CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

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



JAK VZNIKAJÍ ZVYKY?

KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ –
učení fyziologické reakce



OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ –
učení specifického chování

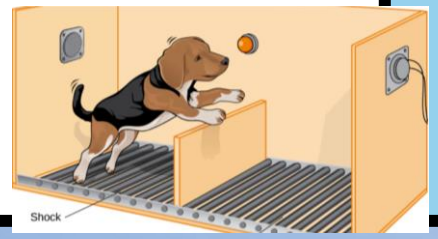
OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ

VYHÝBÁNÍ

Úzkost

PŘIBLÍŽENÍ

Radost / nadšení

	Averzivní pocit	**Odměňující pocit**
Dáno	Pozitivní oslabení	Pozitivní posílení
	Negativní posílení	Negativní oslabení

VYHASNUTÍ

Sklamání / Ztráta zájmu

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.

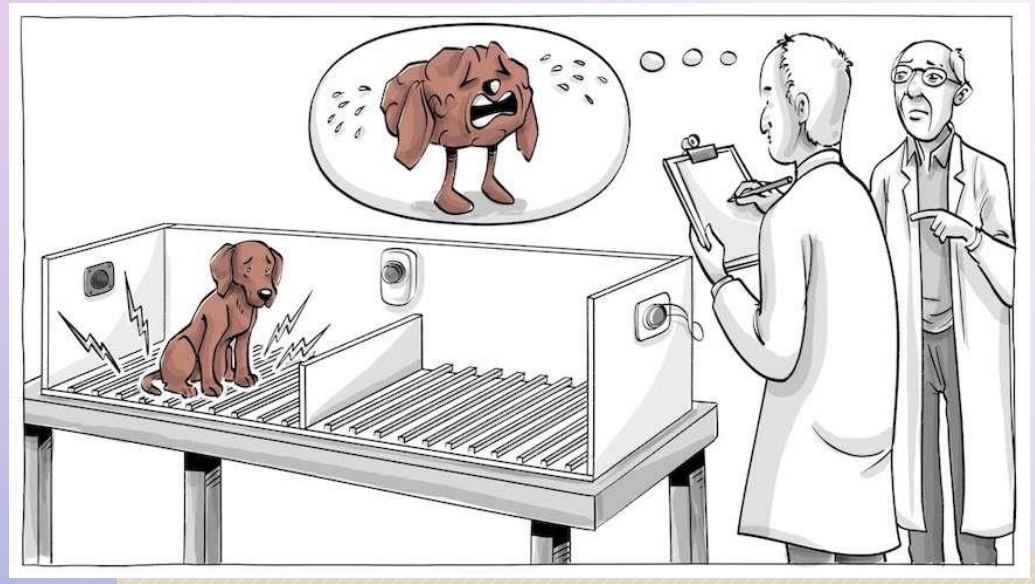
AVERZIVNÍ PODMIŇOVÁNÍ JE OBZVLÁŠŤ ÚČINNÉ...

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**)

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

PROČ JE VHODNÉ PĚSTOVAT ŽÁDOUCÍ NÁVYKY JIŽ OD DĚTSTVÍ?

A JAK NA TO?

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)

V očích dítěte rodiče reprezentují, jak funguje celý svět.

ZÁSTUPNÉ PODMIŇOVÁNÍ (OBSERVAČNÍ UČENÍ)

JAK PĚSTOVAT ŽÁDOUCÍ NÁVYKY

VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

ATOMOVÉ NÁVYKY (J. CLEAR)

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

VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

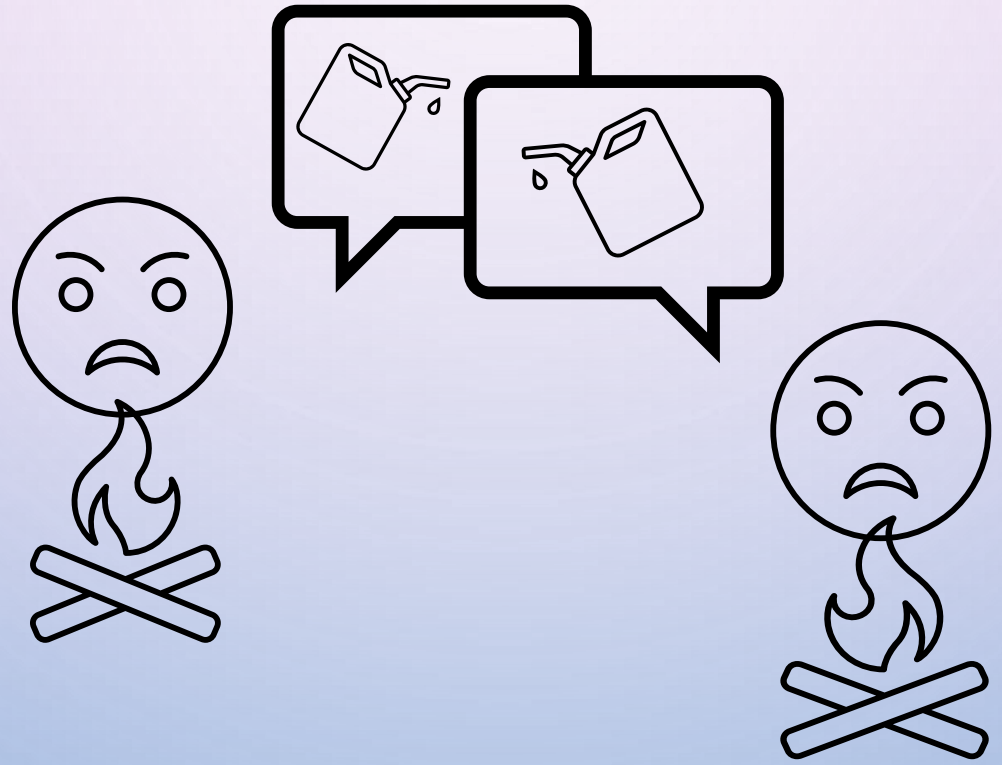
- **PRAVIDELNOST** – V INTERVALECH, KTERÉ CHCI UDRŽOVAT
- JEDNOZNAČNÉ **NAPOJENÍ NA PROSTŘEDÍ**
- NAPOJENÍ NA JINÉ ČINNOSTI (KDY PŘESNĚ ZAČNU, „**IMPLEMENTAČNÍ INTENCE**“)
- CO NEJVĚTŠÍ **USNADNĚNÍ PLÁNOVÁNÍ** – ZAČÍT CHOVÁNÍ JE JEDNODUCHÉ A NENÍ NEPŘÍJEMNÉ
- USNADNĚNÍ ROZPOMÍNÁNÍ A PŘÍSTUPU – **VODÍTKA 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

JAK ODSTRANIT NEŽÁDOUCÍ NÁVYK?

ODSTRANĚNÍ NEŽÁDOUCÍHO NÁVYKU

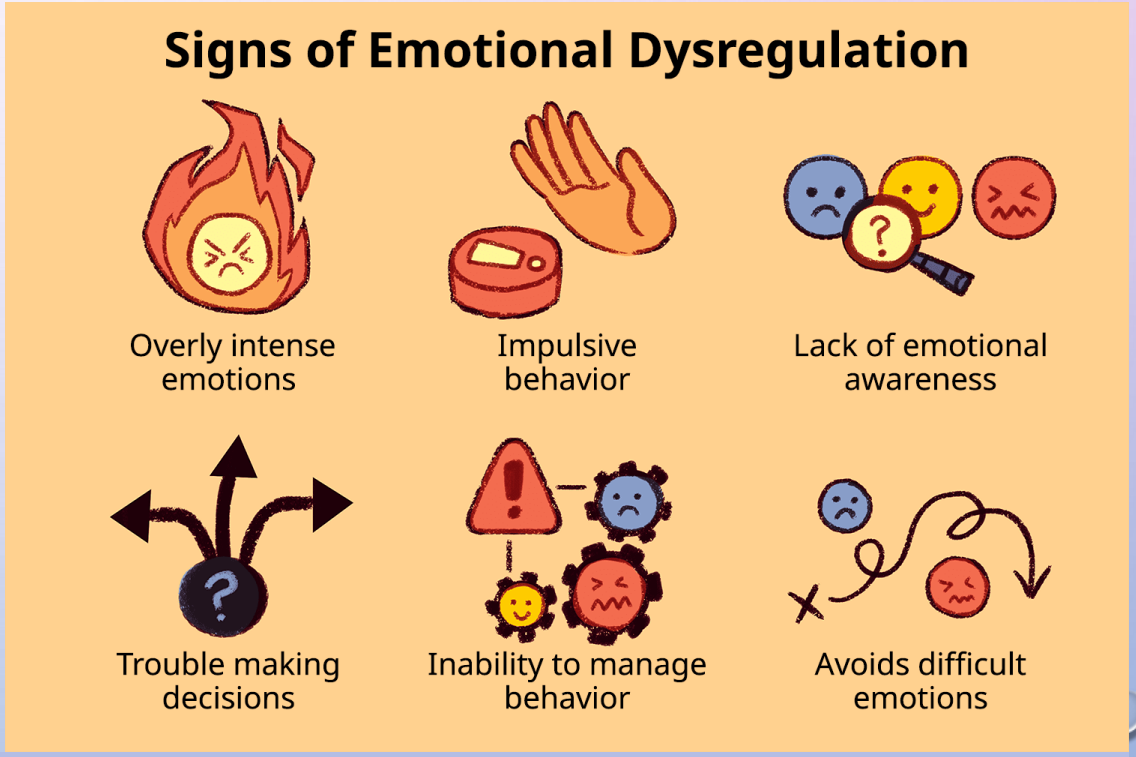
- ZMĚNA PROSTŘEDÍ A **VYHÝBÁNÍ SE SPOUŠTĚČŮM**
- **VĚDOMÉ ZAVÁDĚNÍ NÁHRADNÍHO CHOVÁNÍ** (REAKCE NA SPOUŠTĚČ NEBO CELKOVĚ NOVÉ VZORCE CHOVÁNÍ V DANÉ SITUACI)
- PROTIPODMIŇOVÁNÍ – „TRESTÁNÍ“ NEŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ (MŮŽE BÝT NÁROČNÉ NALÉZT TU SPRÁVNOU STRATEGII)
- VĚDOMÉ PLÁNOVÁNÍ A STRUKTUROVÁNÍ CHOVÁNÍ (SEBEREGULAČNÍ 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



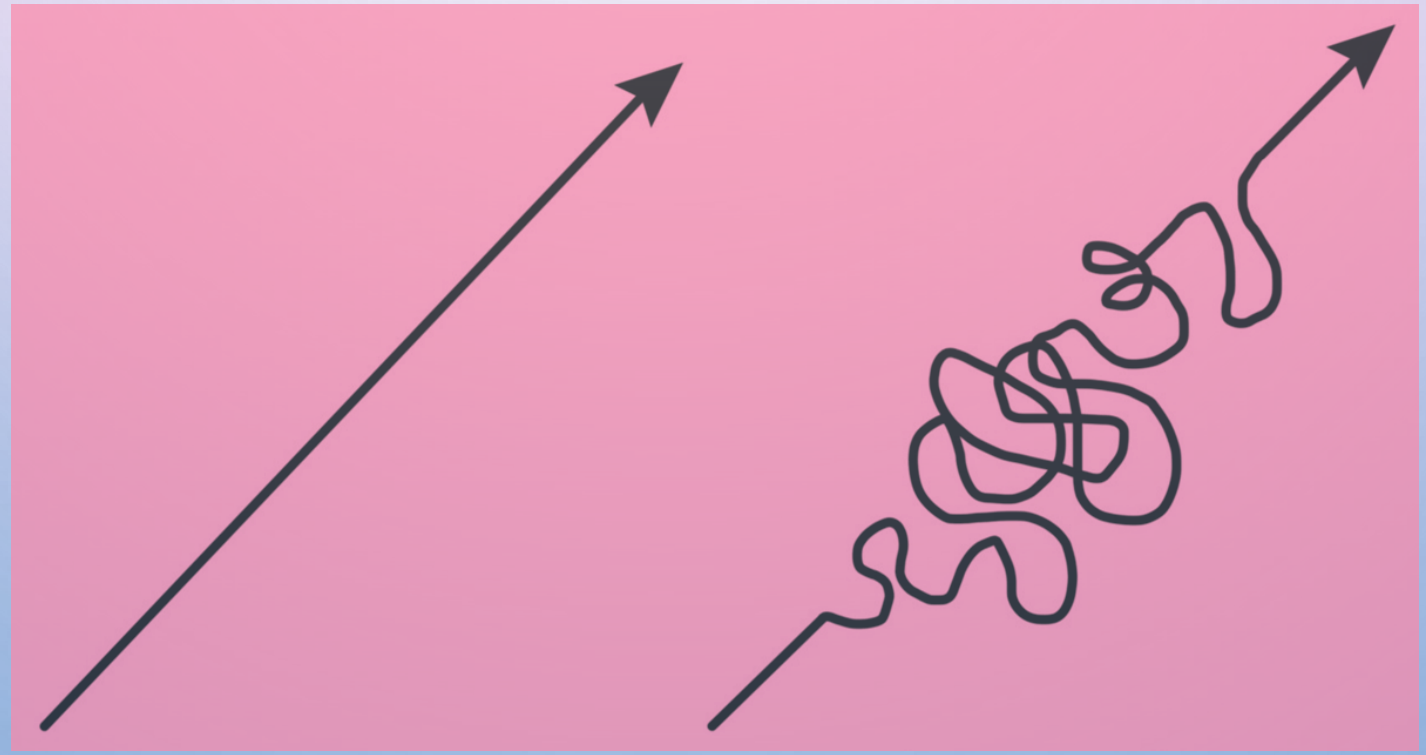
Efektivita a využitelnost konkrétní strategie závisí na situaci, avšak lidé často využívají strategie zvládání podle toho, jak jsou jim dostupné, spíše než podle adekvátnosti.
DOSTUPNOST = na co jsem zvyklý, co jsem se naučil. Nebudu dělat něco, co neumím (= neviděl jsem, mám předsudky...)
Komunikační strategie a strategie regulace vlastních emocí jsou **součástí profesních kompetencí a lze si je osvojit.**

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.**

Sebemrskačství ani ponižování nezabírá.



METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI

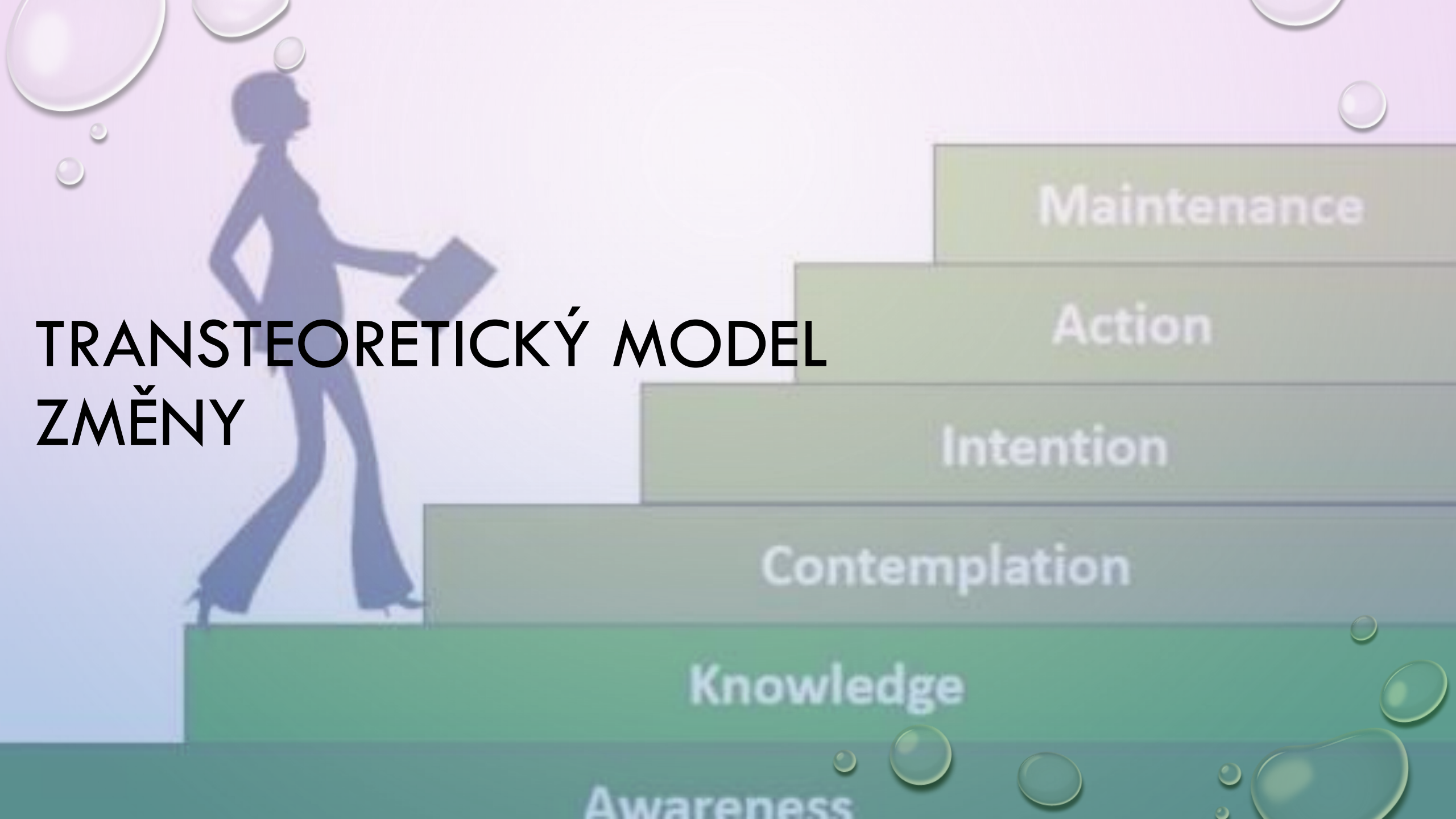
PŘÍKLADY OTÁZEK:

- 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 POZITVNĚ 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?

NIKDY NEPODCEŇUJ SÍLU NÁVYKŮ!

- „DOBRÉ 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.“

TRANSTEORETICKÝ MODEL ZMĚNY



FÁZE DOSAŽENÍ ZMĚNY CHOVÁNÍ

- **PREKONTEMPLACE –** FÁZE PŘED UVĚDOMĚNÍM PROBLÉMU
- **KONTEMPLACE**
- **PŘÍPRAVA (ÚMYSL)**
- **JEDNÁNÍ**
- **UDRŽENÍ JEDNÁNÍ**
- **UKONČENÍ** (ZMĚNA JE TRVALÁ, NENÍ POTŘEBA ZAPOJOVAT SEBEREGULACI)

JAKÝM ZPŮSOBEM BUDE ZAMĚŘENA KOMUNIKACE ZE STRANY ODBORNÍKA V KAŽDÉ FÁZI?

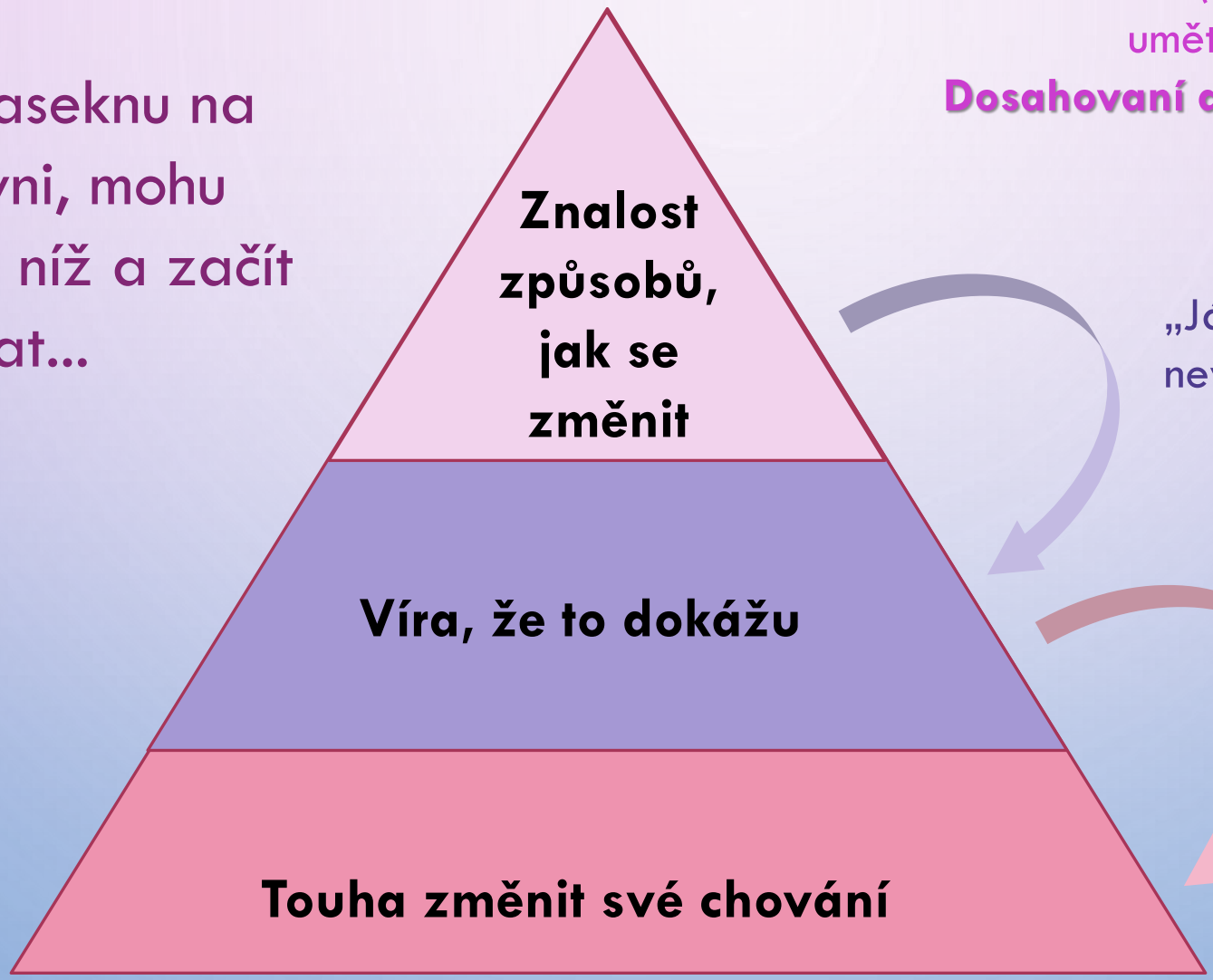
CO SE MŮŽE STÁT, POKUD FÁZI NEZOHLEDNÍME?

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzere je nutno nejen být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přestransformovat cíl do jednání!

Dosahovaní dlouhodobého cíle není reaktivní proces.

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



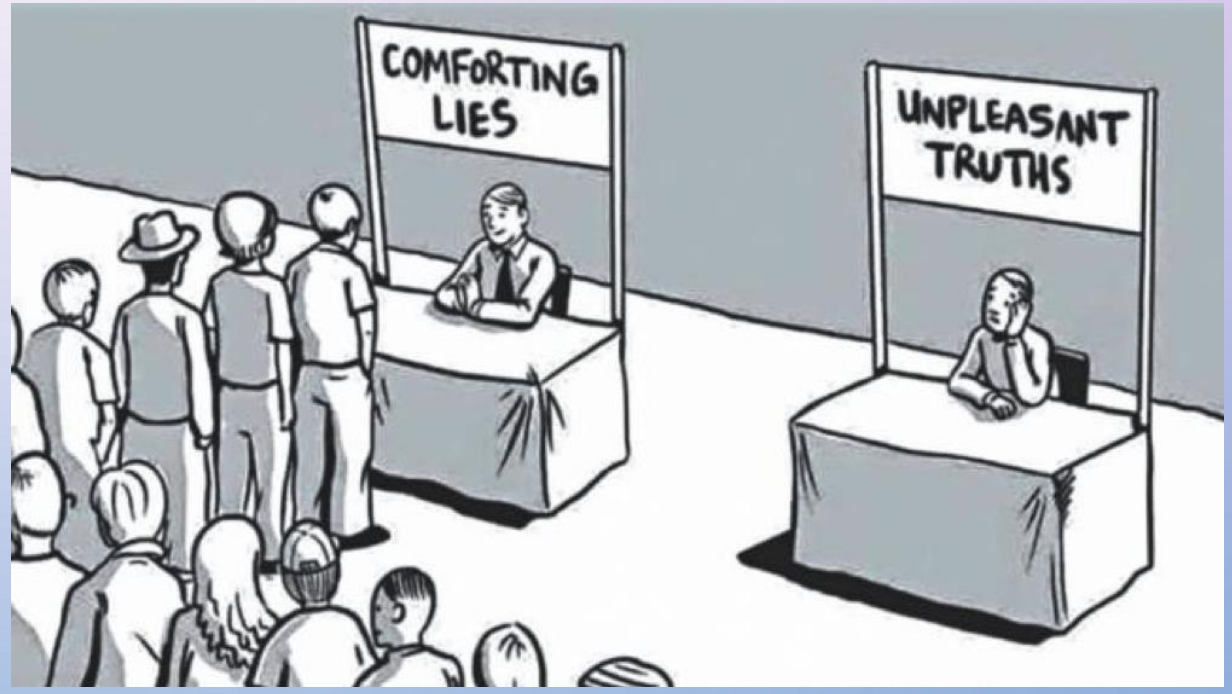
„Já se v tom vůbec nevyznám... Asi to nedám...“

„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 zvládání
- **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?

TRANSTEORETICKÝ MODEL ZMĚNY: OBLASTI ZMĚNY

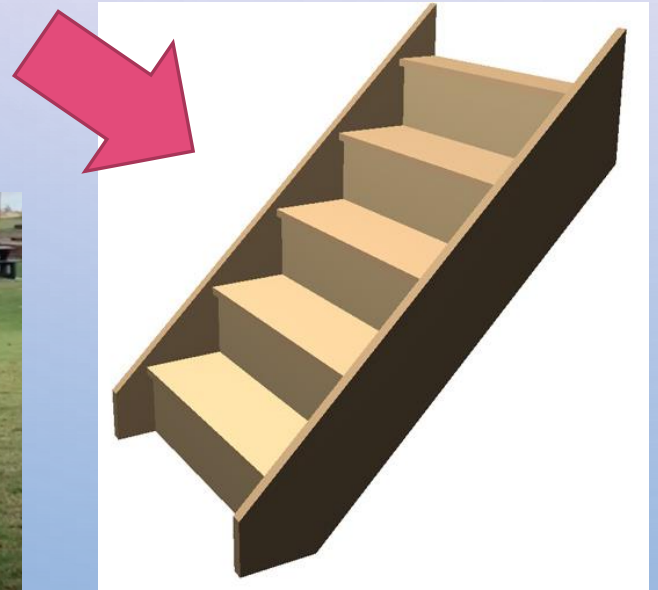
- **ZVYŠOVÁNÍ POVĚDOMÍ** (ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ O TOM, PROČ JE ZMĚNA ŽÁDOUCÍ)
- **„DRAMATICKÁ ÚLEVA“** (VZBUZENÍ EMOČNÍ REAKCE PRO AKTUÁLNÍ/ŽÁDOUCÍ STAV)
- **SEBEPŘEHODNOCENÍ** (OSOBNÍ A HODNOTOVÉ ZTOTOŽNĚNÍ SE S NOVÝM CHOVÁNÍM)
- **PŘEHODNOCENÍ VZHLEDEM K PROSTŘEDÍ** (UVĚDOMĚNÍ SI DOPADŮ NA DRUHÉ)
- **SOCIÁLNÍ „OSVOBOZENÍ“** (UVĚDOMĚNÍ SI SPOLEČENSKÉ PODPORY ŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ)
- **„SEBEOSVOBOZENÍ“** (ZÁVAZEK KE ZMĚNĚ POSTAVENÝ NA VĚDOMÍ, ŽE ZMĚNA JE MOŽNÁ)
- **PODPORUJÍCÍ VZTAHY** (LIDÉ, KTEŘÍ MĚ PODPORUJÍ VE ZMĚNĚ)
- **PROTIPODMIŇOVÁNÍ** (NÁHRADA NEŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ A MYŠLENÍ ŽÁDOUCÍM)
- **KONTROLA POSÍLENÍ** (ODMĚŇOVÁNÍ ŽÁDOUCÍHO A REDUKCE PŘITAŽLIVOSTI NEŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ)
- **KONTROLA PODNĚTŮ** (ZVYŠOVÁNÍ ŽÁDOUCÍCH A REDUKCE NEŽÁDOUCÍCH VODÍTEK V PROSTŘEDÍ)

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 VĚTŠÍ RADOSTÍ? JAKÉ PŘEKÁŽKY A ROZPTYLUJÍCÍ FAKTORY JE POTŘEBA ODSTRANIT? → NÁVYK

4. **NAČASOVÁNÍ** – ČASOVÝ HARMONOGRAM S KONKRÉTNÍM BODEM V ČASE, KDY ZAČNU („IMPLEMENTAČNÍ INTENCE“) → NÁVYK

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

DĚKUJI ZA POZORNOST