

01b

Zlozvyky

bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Co je to zlozvyk?

- Nežádoucí **chování**
- Nevhodný **návyk** vznikající na principu dynamického stereotypu
- Poškozuje jedince na zdraví nebo ztěžuje jeho zapojení do kolektivu
- Přináší **nevýhody, diskomfort, sociální izolaci, ...**
- **Vznikají v různém věku i situacích** – nesprávnou výchovou, nadměrným zatížením organismu, ... → ovlivnění na mnoha úrovních

Odstranění zlozvyku (obecně)

- 1) Zlozvyk si uvědomit a přijmout jej
- 2) Zkoumat situace spojené se zlozvykem
 - Kdy se objevuje?
 - Co ho spouští?
- 3) Řešit příčiny
- 4) Začít s odvykáním zlozvyku
- 5) Trénovat sebeuvědomění a všímavost



Odstranění zlovyku (obecně)

- Prosté **nepoužívání**
 - Náhlé přerušení – riziko abstinčních příznaků
- Metoda **interference**
 - Vypěstování nové reakce na starý podnět, např. „káva + cigareta“ → „káva plus křížovka“
- Metoda **sociální nápodoby**
 - Pohyb ve společnosti, kde se „to nedělá“, např. nadměrné pití alkoholu → společnost abtinentů
- Metoda **pozitivního vzoru**
 - Vzor bez zlovyku → máme tendence napodobovat vzor („liking“ aj.)
- Metoda **přesycení**
 - Vytvoření odporu proti činnosti
- Metoda **pomalých kroků**
 - Postupné odvykání

Princip SMART

- Vlastnosti správně nastaveného cíle:

- **Specifický**
- **Měřitelný**
- Akceptovatelný = **dosažitelný**
- **Relevantní**
- **Termínovaný**

- **Specific, spezifisch**
- **Measureable, messbar**
- **Attainable, erreichbar**
- **Relevant**
- **Time bound, terminiert**



Někdo říká: Zvyk je železná košile.

Já přidávám: Zlozvyk ocelová.

(Max Kašparů)

Děkuji za pozornost.