



JAK DOSAHOVAT CÍLŮ

PRINCIPY SEBEREGULACE

MIKMO041C/P MANAGEMENT OSOBNÍHO ROZVOJE

MGR. TATIANA MALATINCOVÁ, PH.D.

ÚSTAV PSYCHOLOGIE A PSYCHOSOMATIKY LF MU

CO CHCI ZMĚNIT / ZLEPŠIT JÁ NA SOBĚ?

NAPŘÍKLAD:

ZDRAVĚJŠÍ STRAVOVÁNÍ

VÍCE POHYBU

LEPŠÍ SPÁNKOVÉ NÁVYKY

VĚTŠÍ PRAVIDELNOST

NOVÉ ZDRAVÉ HOBBY

VÍCE ČASU PRO...

ODSTRANĚNÍ ZLOZVYKU

LEPŠÍ SEBEKONTROLA

VÍCE SEBEVZDĚLÁVÁNÍ

LEPŠÍ SOUSTŘEDĚNÍ

NEODKLÁDÁNÍ
POVINNOSTI

MÉNĚ ZTRÁCENÍ ČASU
(NAPŘ. MÉDII)

VĚTŠÍ ORGANIZOVANOST

DODRŽOVÁNÍ PLÁNŮ A
ZÁVAZKŮ

VĚTŠÍ ROZHODNOST

VĚTŠÍ VYTRVALOST

VĚTŠÍ SPOLEHLIVOST

VÍCE ENERGIE

VYŠŠÍ MOTIVOVANOST V
PRÁCI

MÉNĚ ÚZKOSTNÝCH
MYŠLENEK

MÉNĚ NEZDRAVÉHO
PERFEKCIONIZMU

MENŠÍ ZAHLCENOST

REALISTIČTĚJŠÍ ZÁVAZKY

RYCHLEJŠÍ PLNĚNÍ ÚKOLŮ



PROČ JE DOSAŽENÍ ZMĚNY
CHOVÁNÍ TAK TĚŽKÉ?

Maintenance

Action

Intention

Contemplation

Knowledge

Awareness

NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ...

HLAVNÍ MOTIVÁTORY:

- ODMĚŇUJÍCÍ POCIT
- JISTOTA
- BEZPEČÍ
- ZNÁMÉ SITUACE A PŘEDVÍDATELNOST
- VYHNUTÍ SE BOLESTI A NEJISTOTĚ



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



CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

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



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

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

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 (disonance, status quo, konfirmační zkreslení...)

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



INTERVENČE

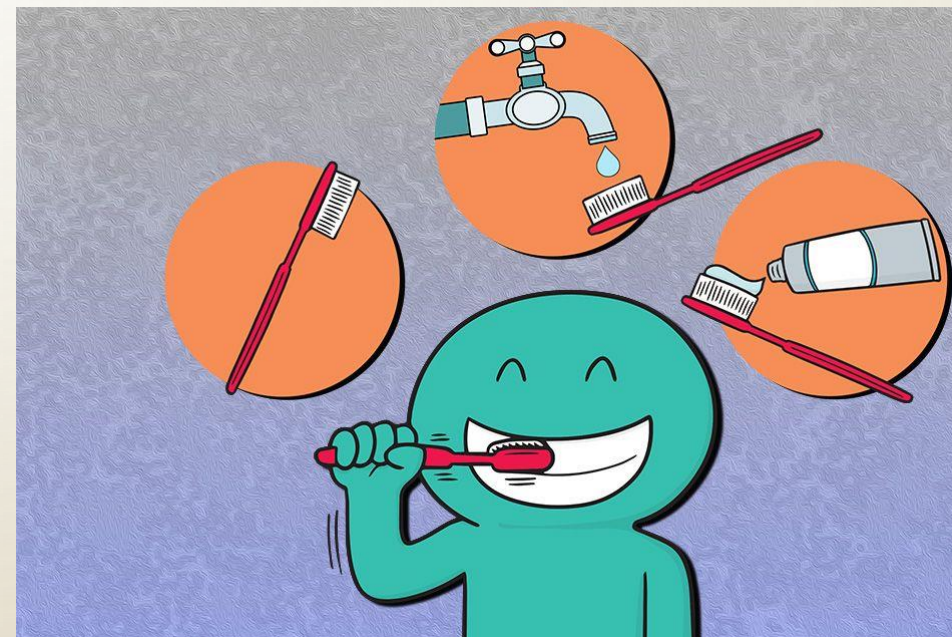
Zlepšení stávající
situace (odstranění
problémů a růst)

Pro podporu preventivního chování:

- Informovanost
- Pokud možno, zaměřit se na „intervenční“ prvky (např. postupné zlepšení fyzické kondice, zlepšení zažívání, zvýšení energie / koncentrace...)
- Pěstování návyků

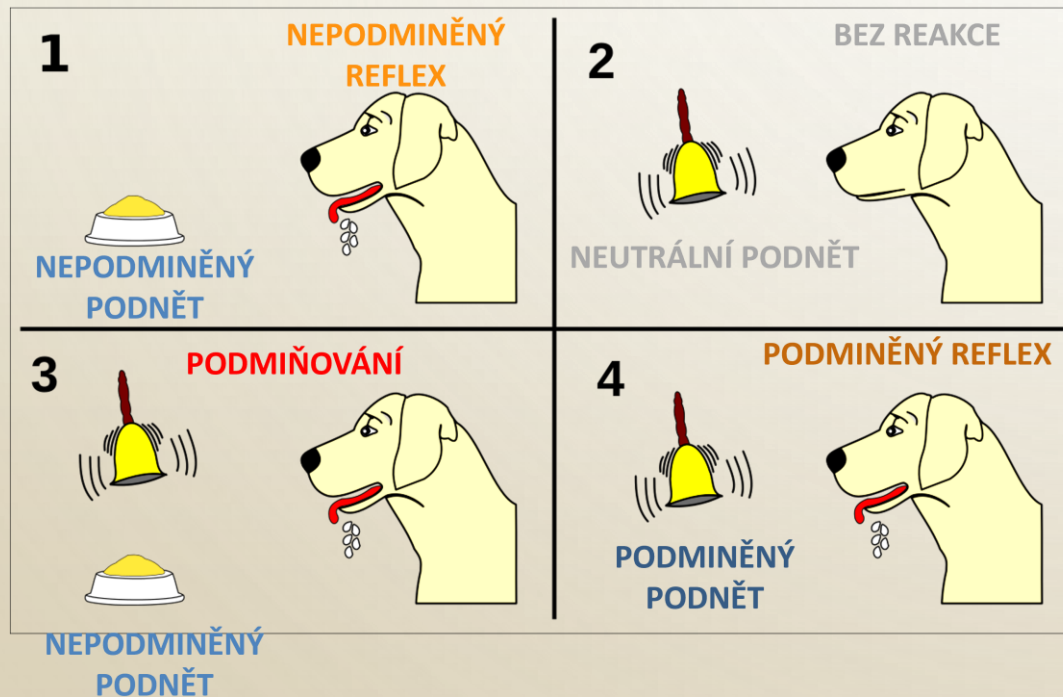
PROČ MAJÍ ZVYKY TAKOVOU SÍLU?

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



JAK VZNIKAJÍ ZVYKY?

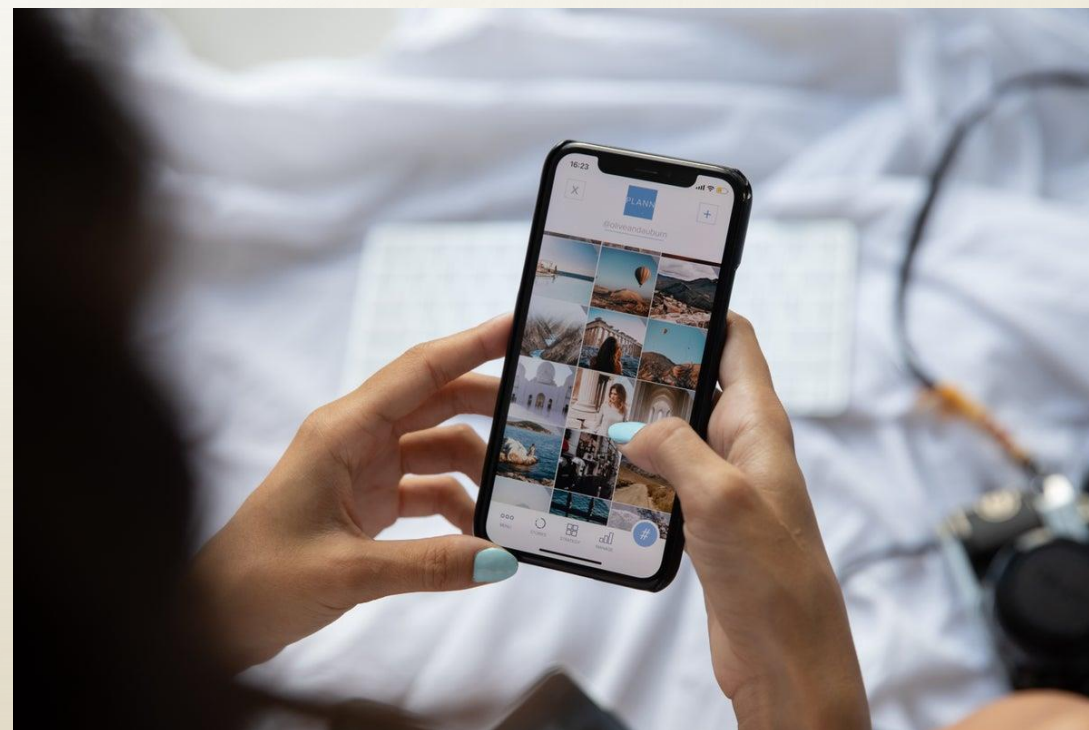
KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ – učení
fyziologické reakce



OPERANTNÍ PODMIŇOVÁNÍ – učení
specifického chování



DŮSLEDKY ZVYKŮ





JAK SE ZBAVIT ZLOZVYKŮ?

**JAK VYUŽÍT PRINCIPY VYTVÁŘENÍ
NÁVYKŮ V MŮJ PROSPĚCH?**

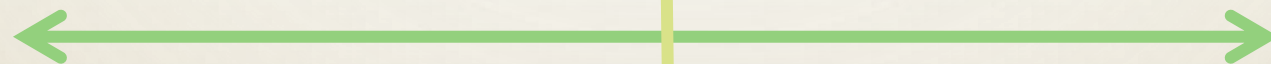
VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

- **PRAVIDELNOST** – DENNĚ (NEBO JINAK) VE STEJNÉM ČASE, NA STEJNÉM MÍSTĚ
- **JEDNOZNAČNÉ NAPOJENÍ NA PROSTŘEDÍ**
- NAPOJENÍ NA JINÉ ČINNOSTI (KDY PŘESNĚ ZAČNU, „IMPLEMENTAČNÍ INTENCE“)
- **CO NEJVĚTŠÍ USNADNĚNÍ PLÁNOVÁNÍ** – NAPŘ. POUŽÍVANÍ NITĚ BĚHEM SLEDOVÁNÍ TELEVIZE
- USNADNĚNÍ ROZPOMÍNÁNÍ A PŘÍSTUPU – **VODÍTKA A „POSTRKNUTÍ“ (NUDGING)**
- **ODMĚŇUJÍCÍ POCIT** (POCHVALA; SEBE-ODMĚŇUJÍCÍ UVĚDOMĚNÍ SI ÚSPĚCHU, POCIT HRDOSTI)
- **NEVZDÁVAT SE PŘI SELHÁNÍCH!**

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



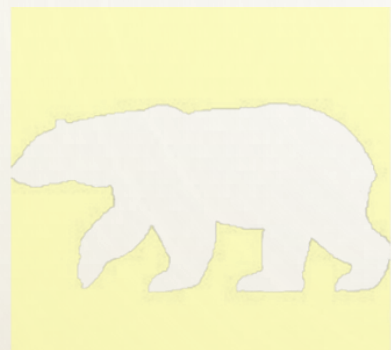
PREVENENCE



INTERVENENCE



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

„DĚLAT“

Provozovat určité
chování

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

„NEDĚLAT“



PREVENCE

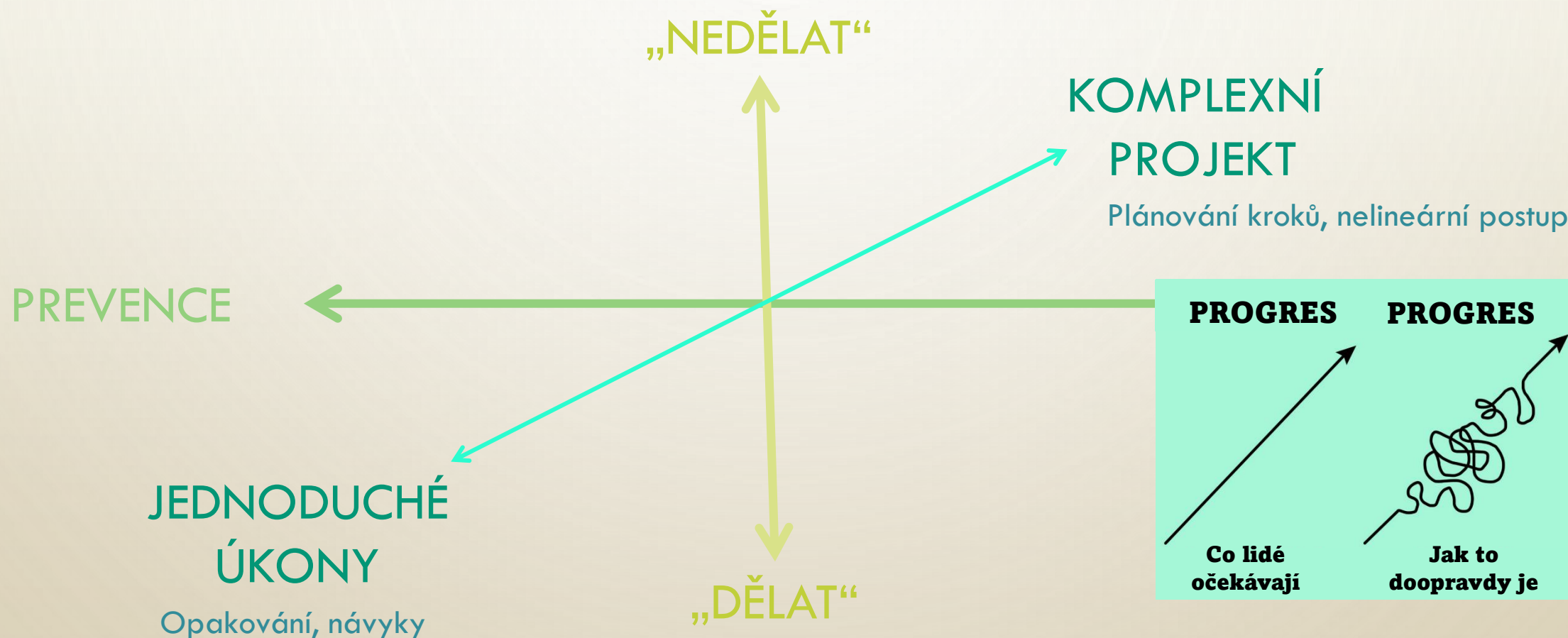


INTERVENENCE

„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
INTERVENCE	5	6	7	8

- Méně solit
- Pravidelně běhat
- Učení na zkoušku

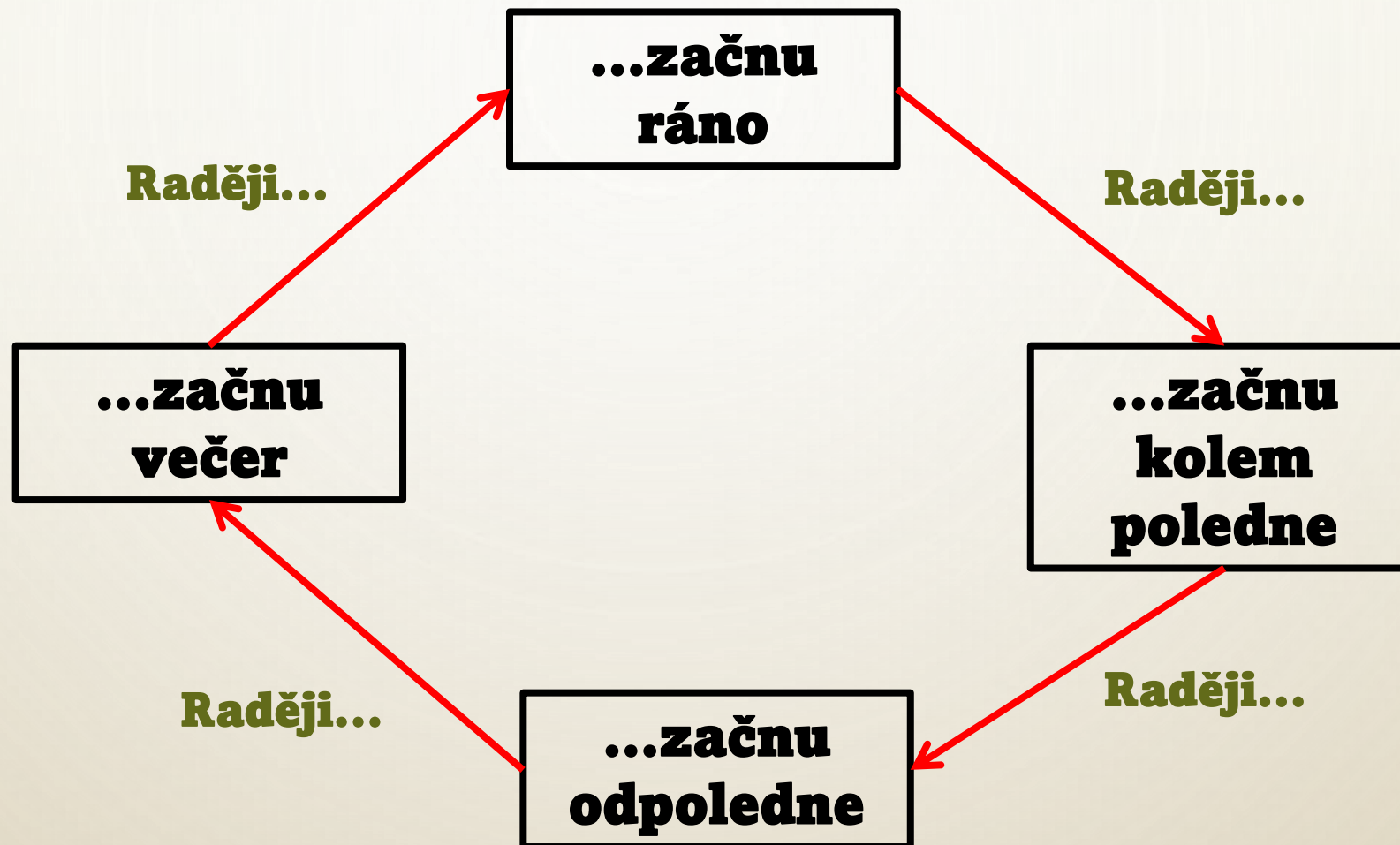
NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ: PŘÍKLADY, KTERÉ ALE NEPLATÍ NA 100 %...

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	Jednoduché	Komplexní	Jednoduché	Komplexní
PREVENCE	Čištění mezizubních prostor	Zdravé stravování	Nesolit	Spoření na důchod
INTERVENCE	Pravidelně běhat	Psát závěrečnou práci	Omezit média před spaním	Nenechat se rozptylovat

PROKRASTINACE: ZAČAROVANÝ KRUH „NEVŠÍMAVOSTI“



Kdy je úplně nejlepší začít?



(Andreou, 2007)

Prokrastinátor nechápe, že nejcennější zdroj, kterým plýtvá, je **pozornost**, nikoliv čas!

ANATOMIE ROZPTÝLENOSTI



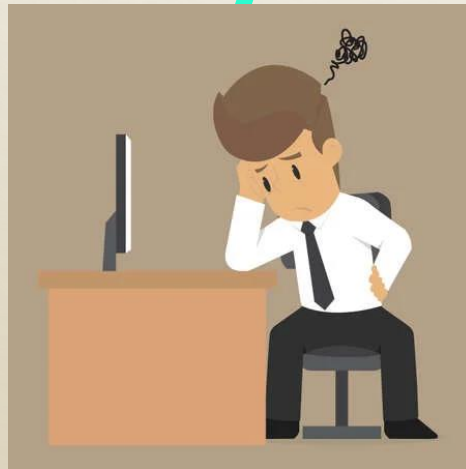
NESOUSTŘEDĚNOST



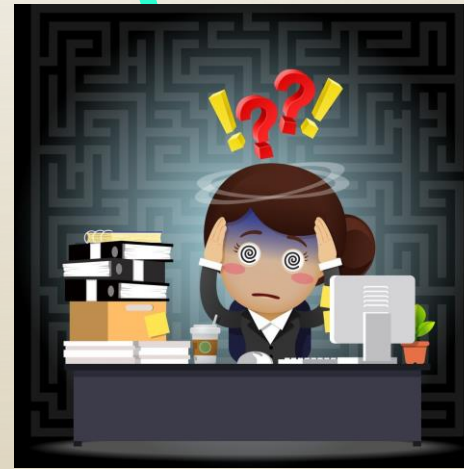
Distraktory a spouštěče návyků



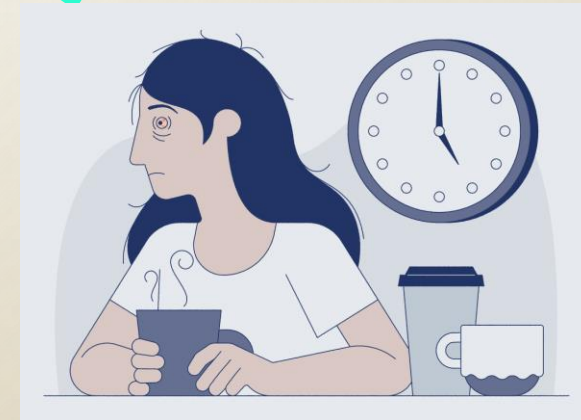
Interferující cíle / problémy



Nestrukturovaný úkol



Fyziologická nepřipravenost



PROČ NÁS SOCIÁLNÍ MÉDIA TAK EFEKTIVNĚ ROZPTYLUJÍ?



- **REGULACE NÁLADY** (OKAMŽITÉ ROZPTÝLENÍ)
- Z KONTROLOVÁNÍ SE SNADNO STANE **ZVYK**
- **UDRŽUJÍ A OMEZUJÍ POZORNOST** – OČEKÁVÁNÍ, „POŘÁD V STŘEHU“
- **ILUZE KONTROLY NAD „DÁVKOVÁNÍM“** – „UŽ JEN JEDNO POSUNUTÍ...“
- **ILUZE SNADNÉHO „PŘEPNUTÍ“ NA ÚKOL** – „MOHU PŘESTAT „SCROLLOVAT“, KDYKOLI BUDU CHTÍT...“

Nejcennější zdroj je **pozornost**. Nikoli čas!



Forest

Stay focused, be present



A top-down view of a cluttered desk. In the center is a silver laptop with a blue screen displaying a webpage. The desk is covered with numerous white papers, some with text and others with diagrams. Several pens and highlighters are scattered around, including a blue highlighter and a green pen. The overall scene suggests a busy, organized workspace.

JAK NA VELKÉ PROJEKTY

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

- 1. ZOHLEDNĚNÍ MOŽNOSTÍ** – KOLIK, KDY A JAK MŮŽU UDĚLAT; JAKÉ AKTIVITY MOHU NAHRADIT; S ČÍM MŮŽU SLADIT; JAK SE VÍCE MOTIVOVAT

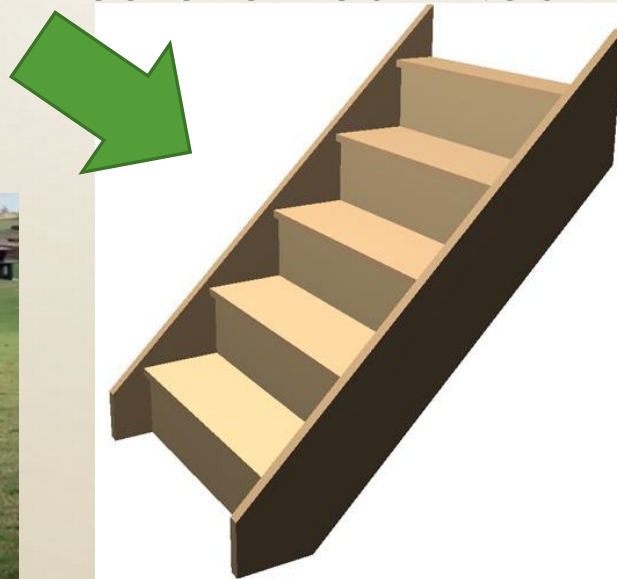
JE SILNĚJŠÍ MOTIVACE VŽDY VÍCE PROSPĚŠNÁ?

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!

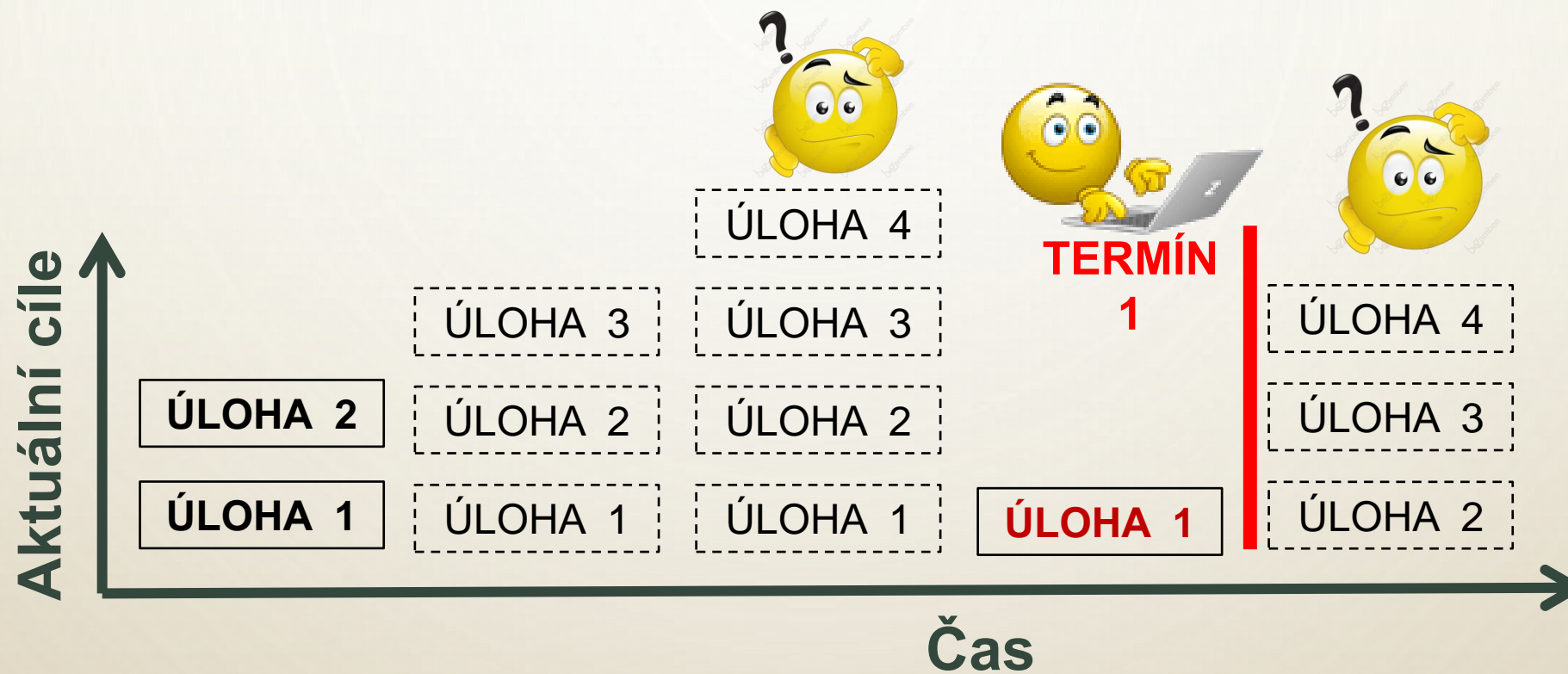
2. **MENTÁLNÍ SROVNÁVÁNÍ** – CO CHCI DOSÁHNOUT A CO PROTO MUSÍM UDĚLAT?



VYPRACOVÁNÍ 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 (DOSAZITELNÉ 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“)

Jak funguje prokrastinace...



„SMART“ CÍLE

- **SPECIFICKÝ** – JAK TO BUDE PŘESNĚ VYPADAT, KDYŽ TOHO DOSÁHNU? CO TO OBNÁŠÍ? CO JE TŘEBA UDĚLAT KONKRÉTNĚ TEĎ?
- **MĚŘITELNÝ** – CO VNÍMÁM JAKO POKROK? JAKÁ JE „JEDNOTKA“ POSTUPU? JAK OHODNOTÍM EFEKTIVNOST? JAK JSEM EFEKTIVNÍ? CO MOHU UDĚLAT, ABYCH ZEFEKTIVNIL POSTUP?
- **DOSAŽITELNÝ** – MÁM POTŘEBNÉ ZDROJE? NEPŘECEŇUJI EFEKTIVNOST A PŘÍZNIVOST PODMÍNEK (**PLÁNOVACÍ OMYL**)? POČÍTÁM S NEČEKANÝMI UDÁLOSTMI? NEPŘECEŇUJI VLASTNÍ SCHOPNOSTI / ENERGII / MOTIVOVANOST / SCHOPNOST OBĚTOVAT...?
- **RELEVANTNÍ** – PROČ JE TO DŮLEŽITÉ? JAK TO ZAPADÁ DO VĚTŠÍHO SCHÉMATU? JE TO PRO MĚ DOSTATEČNÁ PRIORITY NA TO, ABYCH OBĚTOVALA...?
- **ČASOVĚ UKOTVENÝ** – KDY PŘESNĚ UDĚLÁM KTERÝ KROK? DOKDY TO CHCI MÍT HOTOVÉ A PROČ?

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 (DOSÁŽITELNÉ 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 – VÝZVA, UČENÍ, CESTA, SEBEREGULACE JAKO DOVEDNOST

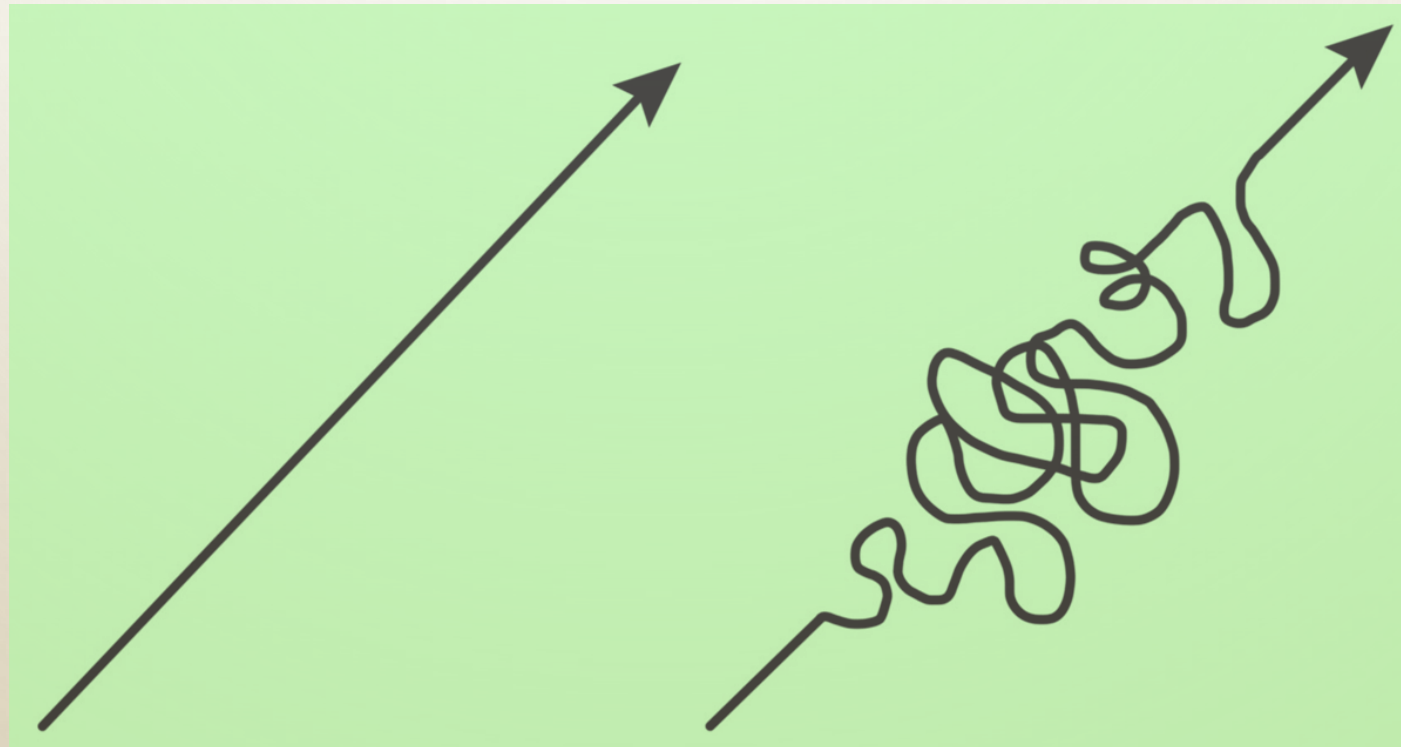
CO JE DOBRÉ MÍT NA PAMĚTI...

- JE TO SKUTEČNĚ VÍCE O **POZORNOSTI** NEŽ O ČASE...
- AVERZE A POCHYBNOSTI JSOU MNOHDY **DŮSLEDKEM** PROBLÉMŮ SE SEBEREGULACÍ – KLÍČEM JE SEBEROZVOJ A LEPŠÍ STRATEGIE, NIKOLI ZMĚNA CÍLE!
- ROZPTÝLENOST JE VELICE BĚŽNÝ PROJEV PROBLÉMŮ SE SEBEREGULACÍ A JE DŮSLEDKEM KOMBINACE „NÁVYKŮ MYSLI“ A ŠPATNĚ STRUKTUROVANÉHO ÚKOLU. JEN **VELMI ZŘÍDKA** SE JEDNÁ O DISPOZIČNÍ PROBLÉM!
- NAŠE MYSL PŘECEŇUJE AKTUÁLNÍ STAVY. POUHÁ ZMĚNA AKTIVITY A PROSTŘEDÍ MŮŽE **RADIKÁLNĚ** OVLIVNIT NAŠI „CHUŤ NĚCO DĚLAT“! (STRATEGIE „NEDOSLÝCHAVÉHO STREJDU“)
- POKUD NECHCI BÝT KONFRONTOVANÝ S OBJEKTIVNÍMI DATY O TOM, JAK FUNGUJI, JE TO ZNAK, ŽE SE CÍTÍM VŮČI SVÉMU FUNGOVÁNÍ **BEZMOCNÝ** (= DEFENZIVNÍ STRATEGIE).

KONSTRUKTIVNÍ PŘÍSTUP: PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

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

Sebemrskáčství nezabírá.



SEBEREGULACE JE
DOVEDNOST, NIKOLI
DANOST NEBO PROSTÝ
ODRAZ MORÁLNÍCH
HODNOT



METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI

RŮSTOVÉ MENTÁLNÍ NASTAVENÍ



- 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 MÁ VŮLE A JAK JI ODLEHČIT?

The background is a light beige color with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. A large, faint, light-colored circular graphic is centered in the upper half of the image. The text is centered horizontally and vertically.

DĚKUJI ZA POZORNOST!