

INFORMACE K PŘEDMĚTU

BKSC041 Sociologie

BVSC021p Sociologie a sociální psychologie

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

INFORMACE K PŘEDMĚTU

- NÁPLŇ: Užitečné poznatky z psychologie zdraví, sociální psychologie a příbuzných oblastí (pro vlastní rozvoj i pozdější praxi) – seberegulace, sebepojetí, skupinový vliv, kritické myšlení, duševní hygiena, seberozvoj, týmová spolupráce...
- Přednáška + diskuse na hodinách (zamyšlení, otázky ze života, aplikace)
- **Interaktivní osnova v IS** – materiály, zadání úkolů, odevzdávárny, odkazy

UKONČENÍ PŘEDMĚTU

PRO ZÍSKÁNÍ KOLOKVIA – nutno získat alespoň 20 bodů (70 %):

1. **DOCHÁZKA** – max. 15 bodů
2. **DOMÁCÍ ÚKOLY** – max. 14 bodů; odevzdání reakce na zadané otázky (zamyšlení k tématu ze života jako úvod do následující přednášky) - možné psát v bodech, dodržujte však prosíme, základní zásady pravopisu (diakritika, interpunkce, spisovnost). Termín **neděle** před další přednáškou musí být dodržen! Odevzdání POUZE přes odkaz v interaktivní osnově – nikdy neposílejte vypracování emailem!

Celkem lze získat 29 bodů.

DOSAHOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH CÍLŮ A ZMĚNY CHOVÁNÍ

Proč je těžké začít dělat to, co považujeme / je považováno za dobré

CO CHCI ZMĚNIT / ZLEPŠIT JÁ NA SOBĚ?

NAPŘÍKLAD:

ZDRAVĚJŠÍ STRAVOVÁNÍ

VÍCE POHYBU

LEPŠÍ SPÁNKOVÉ NÁVYKY

VĚTŠÍ PRAVIDELNOST

NOVÝ ZDRAVÝ KONÍČEK

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?

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

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



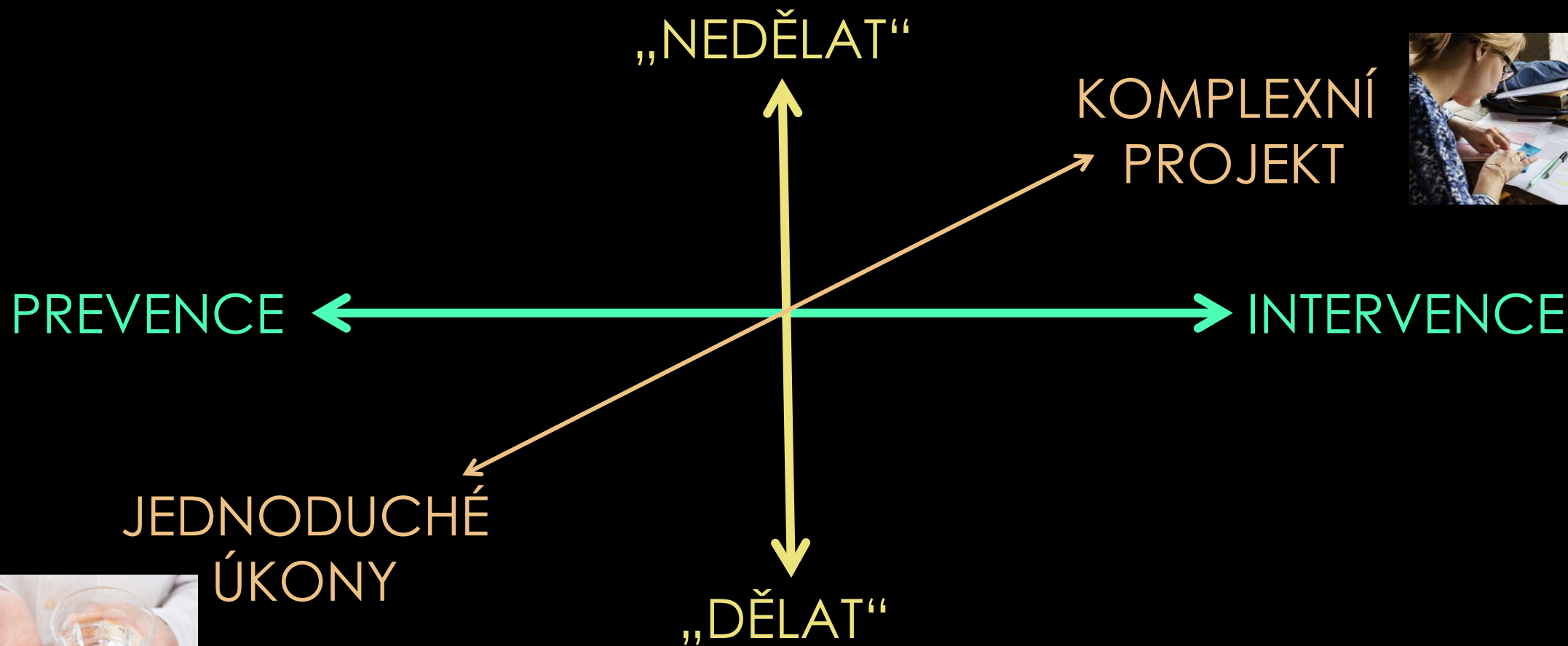
Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzer je nutno nejen být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přestransformovat cíl do jednání!
Dosahování dlouhodobého cíle není reaktivní proces.

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

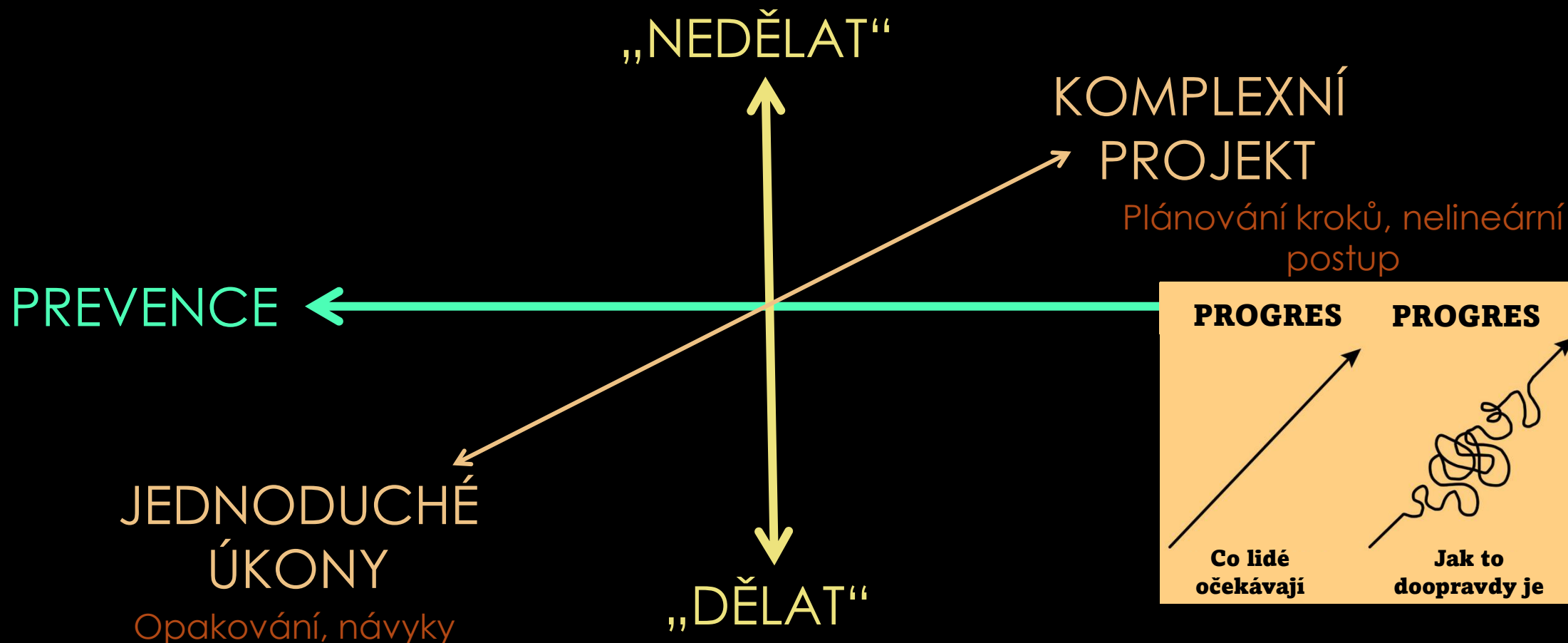
„Když to jednou neumím, proč se s tím stresovat? Nechám to na osud...“

Devalvace cíle pomocí kognitivních zkreslení (disonance, status quo, konfirmační zkreslení...)

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...




NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



STAVEBNÍ PRVKY PROKRASTINACE



A woman with long dark hair is lying in bed, looking at a laptop screen. She is wearing a white long-sleeved shirt with red horizontal stripes. The room is dimly lit, with a lamp visible in the background. A thought bubble is positioned above her head, containing text in Czech. The background features a patterned headboard and floral-patterned pillows.

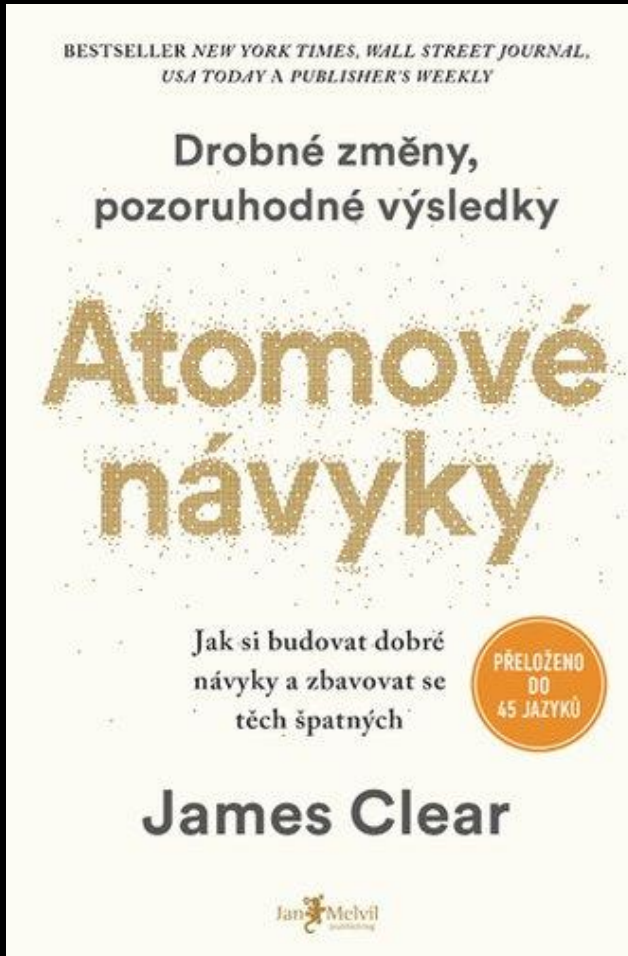
Tyjo, chce
se mi spát...

Proč je pro nás tak těžké
změnit své chování k
lepším?

PROKRASTINACE: ZAČAROVANÝ KRUH „NEVŠÍMAVOSTI“



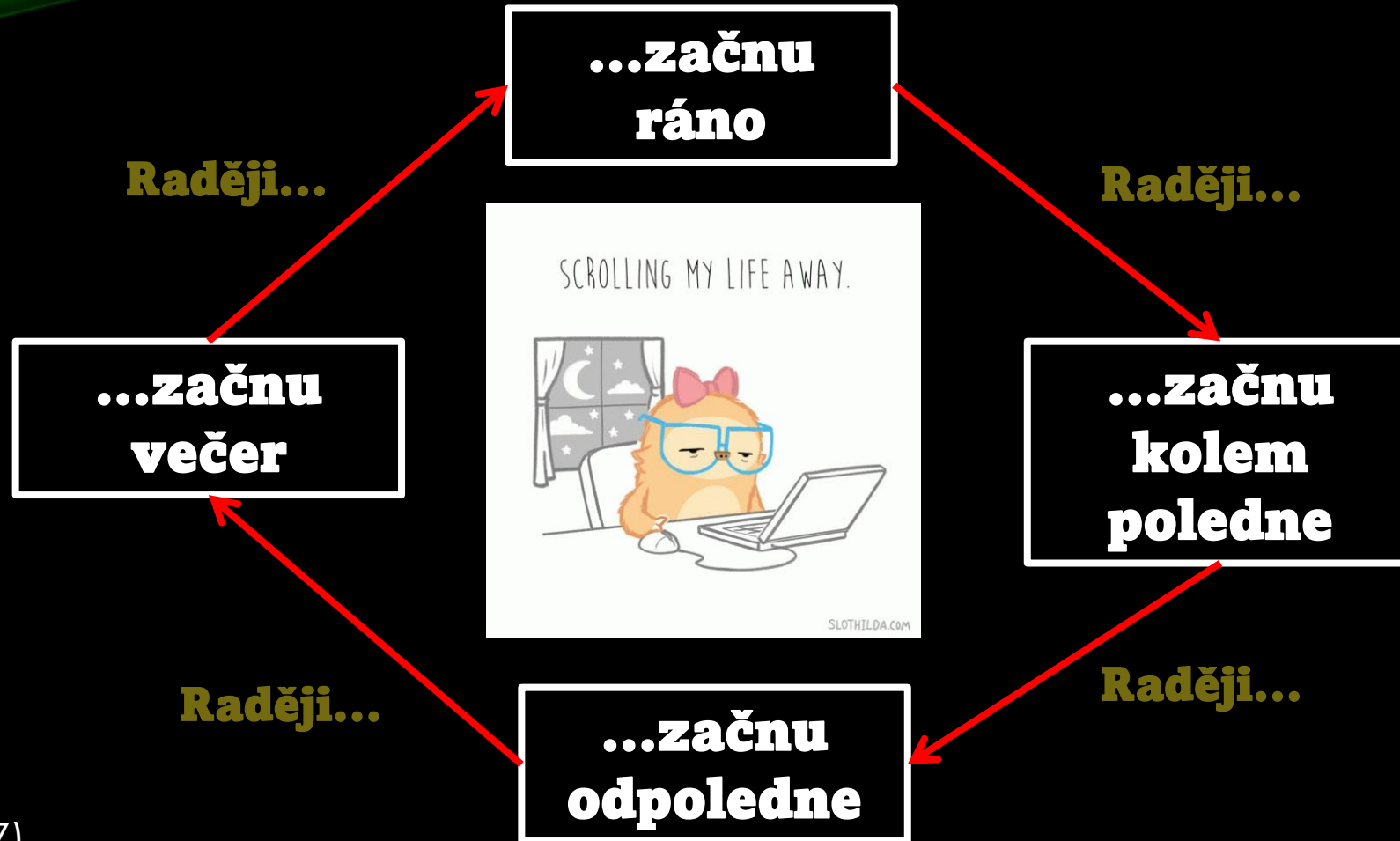
NIKDY NEPODCEŇUJ SÍLU NÁVYKŮ!



- „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.

Kdy je úplně nejlepší začít?



(Andreou, 2007)

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

STAVEBNÍ PRVKY PROKRASTINACE



- **Prostředí se spouštěči rozptylujících návyků**
- **Neoddělenost času a prostoru na práci, osobní život a jiné aktivity**
- **Návyk spojující práci s rozptýlením a vyhýbáním; snaha o multitasking**
- Chybějící jasné pracovní návyky a postupy
- Nejasný cíl a představa o tom, co přesně chci bezprostředně začít a dokončit a jak má proces vypadat
- Nekonstruktivní plánování a přemýšlení o úkolu (extrémní nároky, zahlcení, konfliktní instrukce, „overthinking“, fantazírování o výsledcích, sebemrškačství...)
- Naučená Nedůvěra ve vlastní schopnost efektivně pracovat průběžně a dotáhnout věci do konce
- Naučená averze vycházející z předchozích selhání seberegulace („To zase bude utrpení...“) – vede k vyhýbání
- Normalizace prokrastinace, identifikace, špatné vzory a předsudky

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!**

PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINÍCH

1. Vyhrazení času na práci a eliminace rušivých vlivů

1. Uvědomit si sílu rušivých podnětů a nepodceňovat je!
2. Přiznat si, co mě rozptyluje nejvíce (mnoho distraktorů je příjemných a dávají mi „pocit domova“ – není snadné si přiznat, že je lepší se od nich na čas izolovat).
3. Investovat čas a úsilí do přípravy pracovního prostředí bez distraktorů (např. přesun do knihovny).
4. Strategické plánování dne tak, abych mohl pracovat a nebyl rušen předvídatelnými okolnostmi (např. hlad, časová tíseň, únava, lidé...).
5. Vytvoření pracovní rutiny a následného návyku – vím, jak věci dělat, čím pracovní sezení začíná a čím končí, co během něj smím a nesmím dělat

NESOUSTŘEDĚNOST



Distraktory a spouštěče návyků



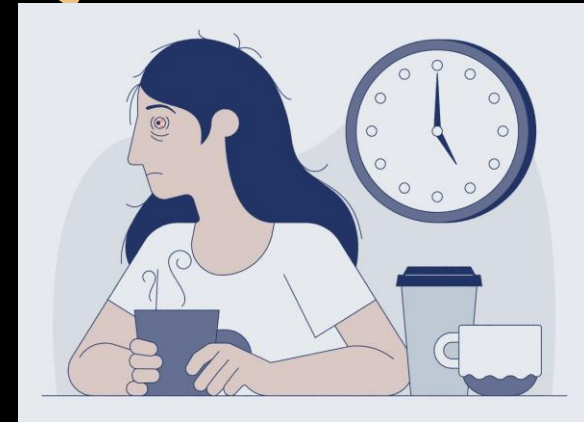
Interferující cíle / problémy



Nestrukturovaný úkol



Fyziologická nepřípraveno



STAVEBNÍ PRVKY PROKRASTINACE



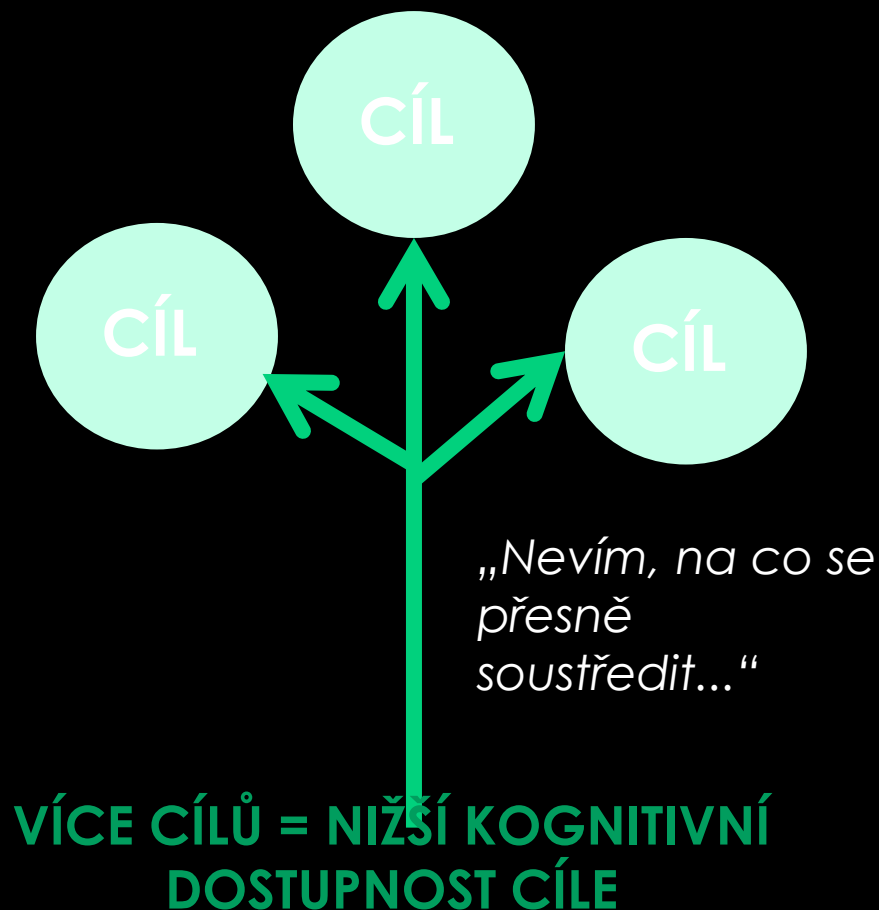
- Prostředí se spouštěči rozptylujících návyků
- Neoddělenost času a prostoru na práci, osobní život a jiné aktivity
- návyk spojující práci s rozptýlením a vyhýbáním; snaha o multitasking
- **Chybějící jasné pracovní návyky a postupy**
- **Nejasný cíl a představa o tom, co přesně chci bezprostředně začít a dokončit a jak má proces vypadat**
- **Nekonstruktivní plánování a přemýšlení o úkolu (extrémní nároky, zahlcení, konfliktní instrukce, „overthinking“, fantazírování o výsledcích, sebemrskačství...)**
- Naučená Nedůvěra ve vlastní schopnost efektivně pracovat průběžně a dotáhnout věci do konce
- Naučená averze vycházející z předchozích selhání seberegulace („To zase bude utrpení...“) – vede k vyhýbání
- Normalizace prokrastinace, identifikace, špatné vzory a předsudky

VÝBĚR CÍLE A CESTY: KTERÁ MOŽNOST JE NEJLEPŠÍ...?

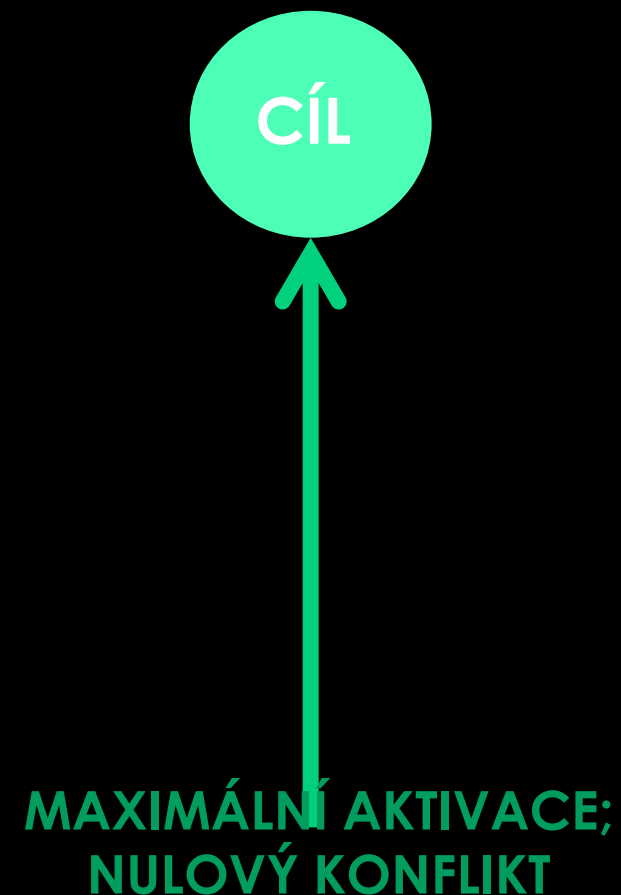
EKVIFINALITA



MULTIFINALITA



UNIFINALITA

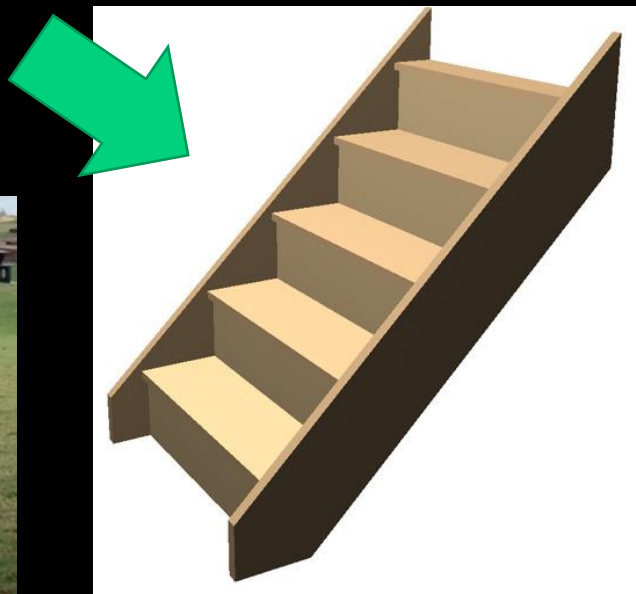


VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

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**

MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer



„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 priorita na to, abych obětovala...?
- **Časově ukotvený** – Kdy přesně udělám který krok? Dokdy to chci mít hotové a proč?

Optimální je sledování pouze jednoho náročného cíle (nový návyk, dokončení projektu) **najednou** – do bodu dosažení „síly setrvačnosti“.

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 dosáhnou, 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

PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINÍCH

2. Efektivní plánování a umění nastavit mysl na práci

1. Pracovní sezení má definovaný začátek a konec
2. Budování speciálních dovedností, které úkol vyžaduje (např. strategie učení) – realistický pohled na to, co potřebuji
3. Uvědomování si vlastních potřeb a životních priorit (nevyřazují z plánu příjemné aktivity, které vlastně chci nebo potřebuji udělat) – co si chci ponechat a co vyřadit?
4. **Mentální srovnávání** a rozložení úkolu na jednotlivé kroky – pro realizaci je důležité zaměření na proces, nikoli na výsledek
5. Jasně stanovený **realizační záměr** – jaký konkrétní úkon chci udělat a kdy?
6. Nezahlit se plány – pomáhá mi mé plánování skutečně? Špatná strategie plánování může být horší než žádný plán...

STAVEBNÍ PRVKY PROKRASTINACE



- Prostředí se spouštěči rozptylujících návyků
- Neoddělenost času a prostoru na práci, osobní život a jiné aktivity
- návyk spojující práci s rozptýlením a vyhýbáním; snaha o multitasking
- Chybějící jasné pracovní návyky a postupy
- Nejasný cíl a představa o tom, co přesně chci bezprostředně začít a dokončit a jak má proces vypadat
- **Ne konstruktivní plánování a přemýšlení o úkolu (extrémní nároky, zahlčení, konfliktní instrukce, „overthinking“, fantazírování o výsledcích, sebemrskáčství...)**
- **Naučená nedůvěra ve vlastní schopnost efektivně pracovat průběžně a dotáhnout věci do konce**
- **Naučená averze vycházející z předchozích selhání seberegulace („To zase bude utrpení...“)** – vede k vyhýbání
- **Normalizace prokrastinace, identifikace, špatné vzory a předsudky**

PROTI PROKRASTINACI NA VŠECH LINÍCH

3. Změna přemýšlení o práci a prioritizace

„Chci stihnout tyto pro mně důležité věci a fungovat tak, abych byl zdravý, spokojený a cítil se sám sebou – že **žiju život, který chci žít, v rámci možností, které mám**. Nestane se tak ale automaticky. **Jak toho mohu co nejlépe dosáhnout? Jak maximalizovat dosažení toho, co chci?** musím zjistit, co funguje a co ne. **Co můžu a chci obětovat?**“



Vs.

„Málo pracuji. Měl bych pracovat mnohem víc. Jsem hrozně líný...“

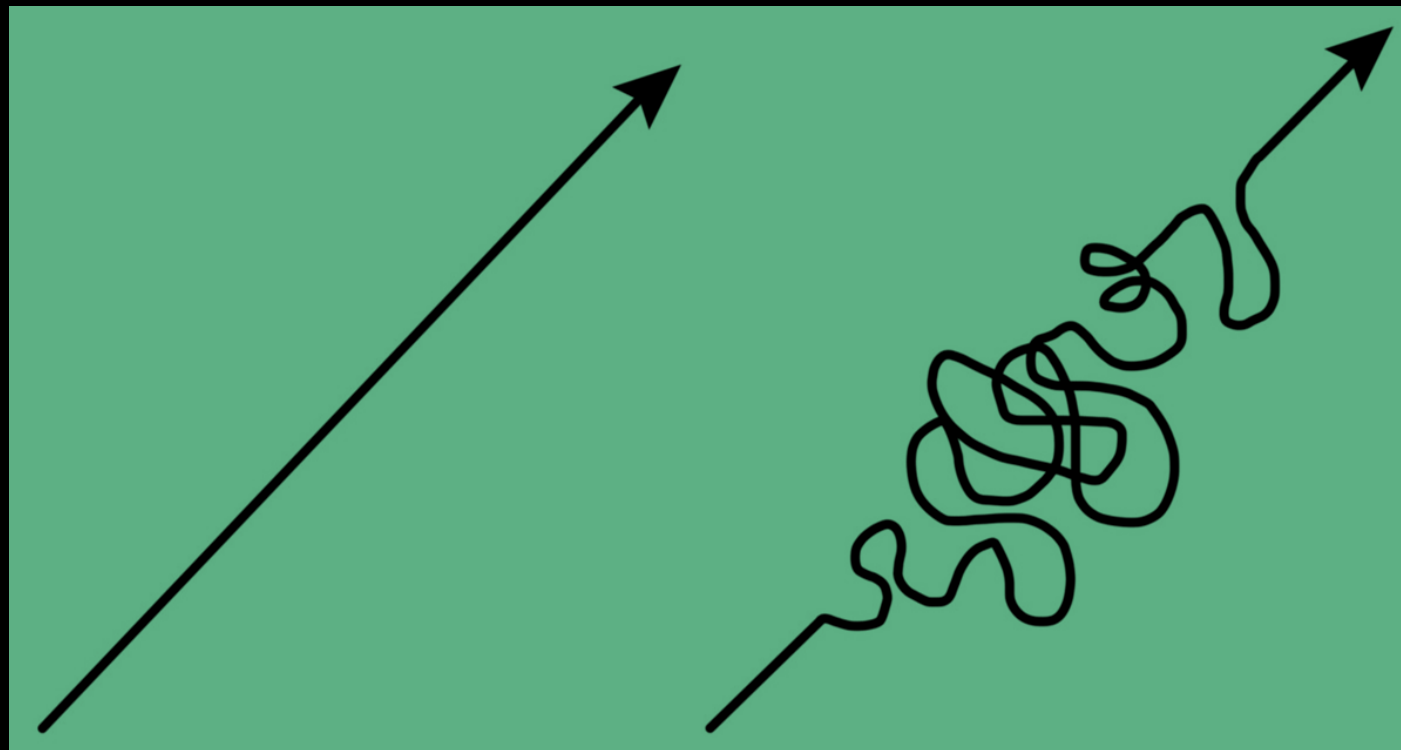
„Dokud toto nedodělám, nic příjemného si nezasloužím.“

„Musím se do toho prostě nějak donutit...“

KONSTRUKTIVNÍ PŘÍSTUP: PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

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

Sebemrskáčství ani ponižování nezabírá.



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



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?
- Jak silná je moje vůle a jak ji odlehčit?
- 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?

NA CO JE DOBRÉ PAMATOVAT...

- Ze zdrojů skutečně Více záleží na **pozornosti** než na času...
- Averse a pochybnosti jsou mnohdy **důsledkem** problémů se seberegulací – klíčem je seberozvoj a lepší strategie! opakované Upouštění od cílů jako reakce na seberegulační obtíže a selhání má dlouhodobě významně negativní dopad na osobní pohodu (snížení sebevědomí, pocitu kontroly nad svým životem).
- Nesoustředěnost a roztěkanost je velice běžný projev problémů se seberegulací a je důsledkem kombinace „návyků myslí“, špatně strukturovaného úkolu a aktuálních stavů (např. únava). Jen **zřídka** se jedná o dispoziční problém.
- Naše mysl přeceňuje aktuální stavy. Pouhá změna aktivity a prostředí může **radikálně** ovlivnit naši „chuť něco dělat“!
- Pokud nechci být konfrontovaný s objektivními daty o tom, jak funguji, je to znak, že se cítím vůči svému fungování **bezmocný** (= defenzivní strategie).

CO KDYŽ NEVĚŘÍM, ŽE TO
ZVLÁDNU?





DĚKUJI ZA
POZORNOST!