





Self - management

Masarykova Univerzita Brno
September 2023



Čo je self – management?

- 
- 
- ráno si nastavíme budík
 - na stole si necháme lístok “list na poštu”
 - čokoládu odložíme do skrinky
 - zoznam vecí, ktoré máme urobiť
 - povieme partnerovi “Prosím ťa pripomeň mi...”



ciele

analýza zručností

benefity učenia self-managementu u
seba a iných

techniky efektívneho self-managementu

komponenty programu self-
managementu



Ja/self

Radikálny behaviorizmus:

- Skinner 1974 - otázka JA / SELF
- príčiny správania sú v prostredí
- odmieta mentalizmus
- otázka kauzality - pocity, emócie, myšlienky tesne predchádzajú správanie
- „vôľa“, „zámer“, „predsavzatie“, „rozhodnutie“

1953 Skinner
„Science and
human behavior“



človek kontroluje
svoje správanie
presne tak isto, ako
správanie iných



Seba-
kontrola



AKO?



Pasca posilnenia (reinforcement trap):

- malé, okamžité posilnenie uprednostníme pred oveľa väčším a významnejším následkom, ktorý je vzdialený v čase
- prirodzene sa vyskytujúce kontingencie v prostredí
 - prejedanie sa
 - dodržiavanie diety
 - fajčenie
 - prokrastinácia pri plnení úloh



Self-manegement

Def: „Osobná aplikácia stratégií behaviorálnej zmeny, ktorá spôsobí žiadúcu zmenu v správaní.“

- správania self – managementu sú operantné (naučené, funkčné, zákonité)
- Ako sa ich učíme? (inštrukcie, imitácia, tvarovanie..)



Ciele self-managementu

zdravší, produktívnejší,
kvalitnejší život

odstránenie škodlivých
návykov a nahradenie
zdravšími návykmi

realizácia náročných úloh

dosiahnutie osobných cieľov



Benefits self- managementu

prístup k správaniam, ktoré nie sú prístupné iným ľuďom

prístup k správaniam 24/7

človek si sám vyberie na čom chce pracovať

malý repertoár zručností self-managementu môže ovplyvniť veľa ďalších správání

dlhodobý cieľ vzdelávania všeobecne – efektívnejšie fungovanie jednotlivca, skupiny, celej triedy

prenáša zodpovednosť z učiteľa na študenta

lepšia kvalita života

Stratégie efektívneho
self-managementu





Rôzne stratégie, napr:

- antecedentné stratégie
- self-monitoring
- seba-hodnotenie
- seba-inštruovanie
- systematická desenzitivizácia
- zmena návykov
- hromadná prax



Antecedentné stratégie


1. Manipulácia MO
2. Poskytovanie promptov
3. Realizácia prvých krokov v behaviorálnom reťazci
4. Odstránenie materiálov potrebných k nežiadúcemu správaniu
5. Limitovanie nežiadúceho správania na špecifické stimuly/prostredia
6. Vyhradenie špecifického prostredia na žiadúce správanie

Self-monitoring

- systematické pozorovanie vlastného správania a zaznačovanie výskytu cieľového/nežiadúceho správania
- pôvodne využívané pre klinické účely, keď nikto okrem klienta nemal prístup k určitým správaniam
- neskôr sa stal sám osebe terapeutickým prístupom



Seba-hodnotenie

- porovnanie vlastného výkonu so stanoveným cieľom alebo kritériom
 - self-monitoring so stanovením cieľa
- 

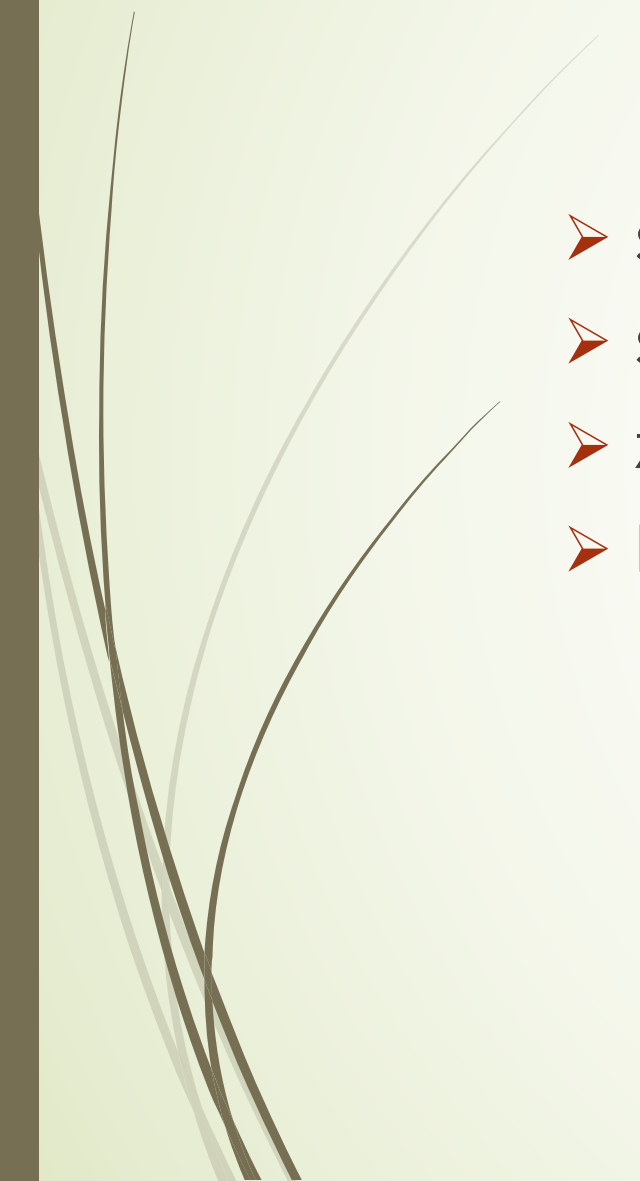



Self-monitoring s posilnením

- posilnenie vlastných správání
- cieľové správania stanoví študent sám, alebo učiteľ alebo obaja
- posilnenie poskytuje študent sám, alebo učiteľ
- háčik?

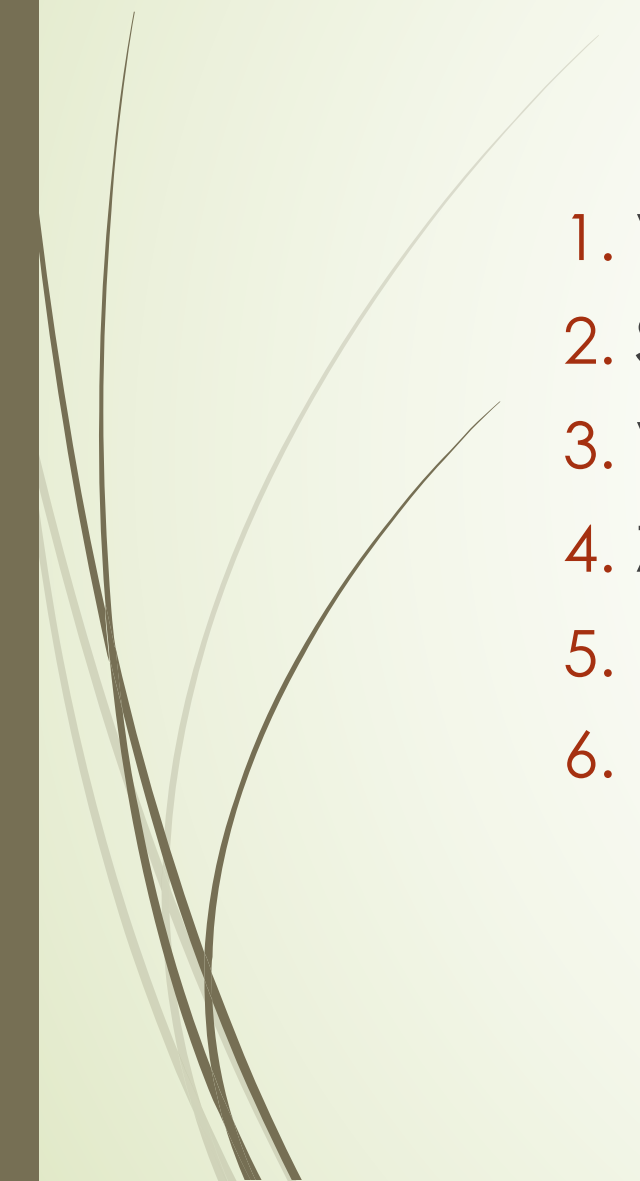


Ďalšie techniky self-managementu

- seba-inštruovanie
 - systematická desenzitivizácia
 - zmena návykov
 - hromadná prax nežiadúceho správania
- 

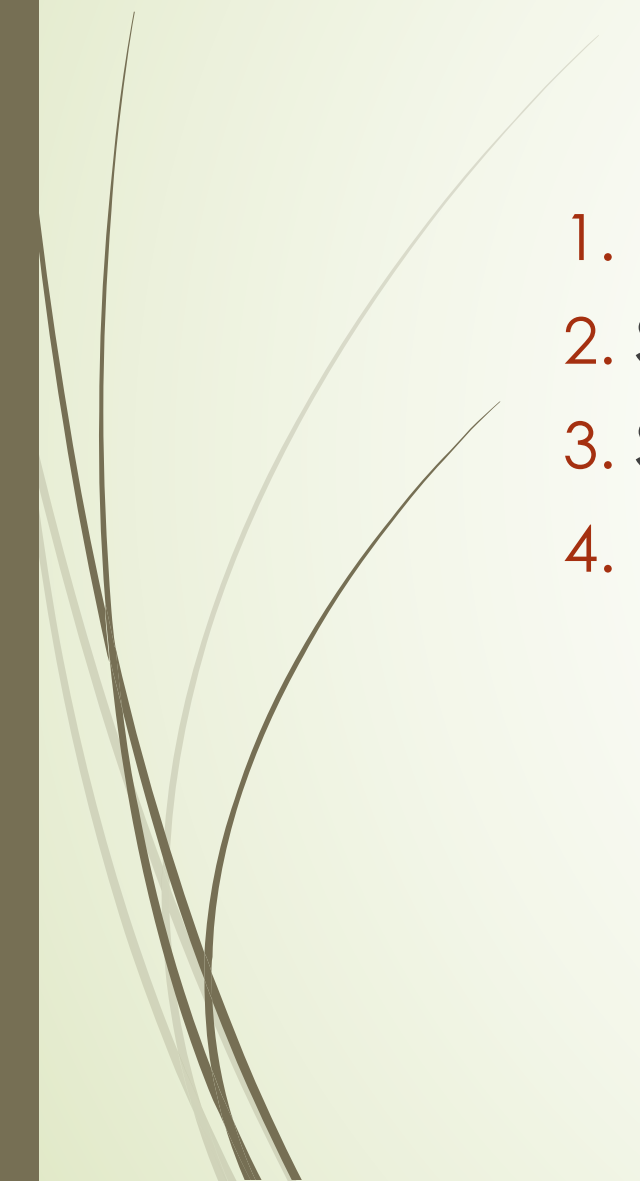


Komponenty programu self-managementu

1. Výber cieľového správania
 2. Self-monitoring
 3. Vytvorenie pravidiel a kontingencií
 4. Zverejnenie
 5. Podpora iných osôb
 6. Priebežné hodnotenie efektivity self-managementu
- 



Self-management u študenta

1. Diskriminácia správania
 2. Seba-monitorovanie
 3. Seba-hodnotenie
 4. Poskytnutie následkov
- 



Zaznamenávanie:

- zakaždým keď sa správanie vyskytne
- okamžite nie neskôr
- by nemalo narušiť cieľové správanie
- zo začiatku posilňujeme správne zaznamenávanie



Poskytnutie následkov:

- oneskorené v čase
- vzťah (správanie-následok) na základe pravidiel (rule governed behavior)
- problém je kontrola posilnení
- zo začiatku nízke, ľahko dosiahnuteľné kritériá na získanie posilnenia




Pred odchodom domov:

1. Vyložiť stoličku _____

2. Zobrať vetrovku _____

3. Zobrať tašku _____

4. Zoradiť sa _____



Hodina: _____

Cieľ:

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Mať všetky materiály pripravené na hodinu | Áno | Nie |
| 2. Začať pracovať hneď po zadaní úlohy | Áno | Nie |
| 3. Pracovať na úlohe kým nie je dokončená | Áno | Nie |
| 4. Poprosiť učiteľa o pomoc keď neviem | Áno | Nie |

5. Spolu Áno: _____

6. Spolu Nie: _____



Zdroje:

Cooper, J.O., Heward, W.L., Heron, T.E. (2007) Applied Behavior Analysis

www.bacb.com