

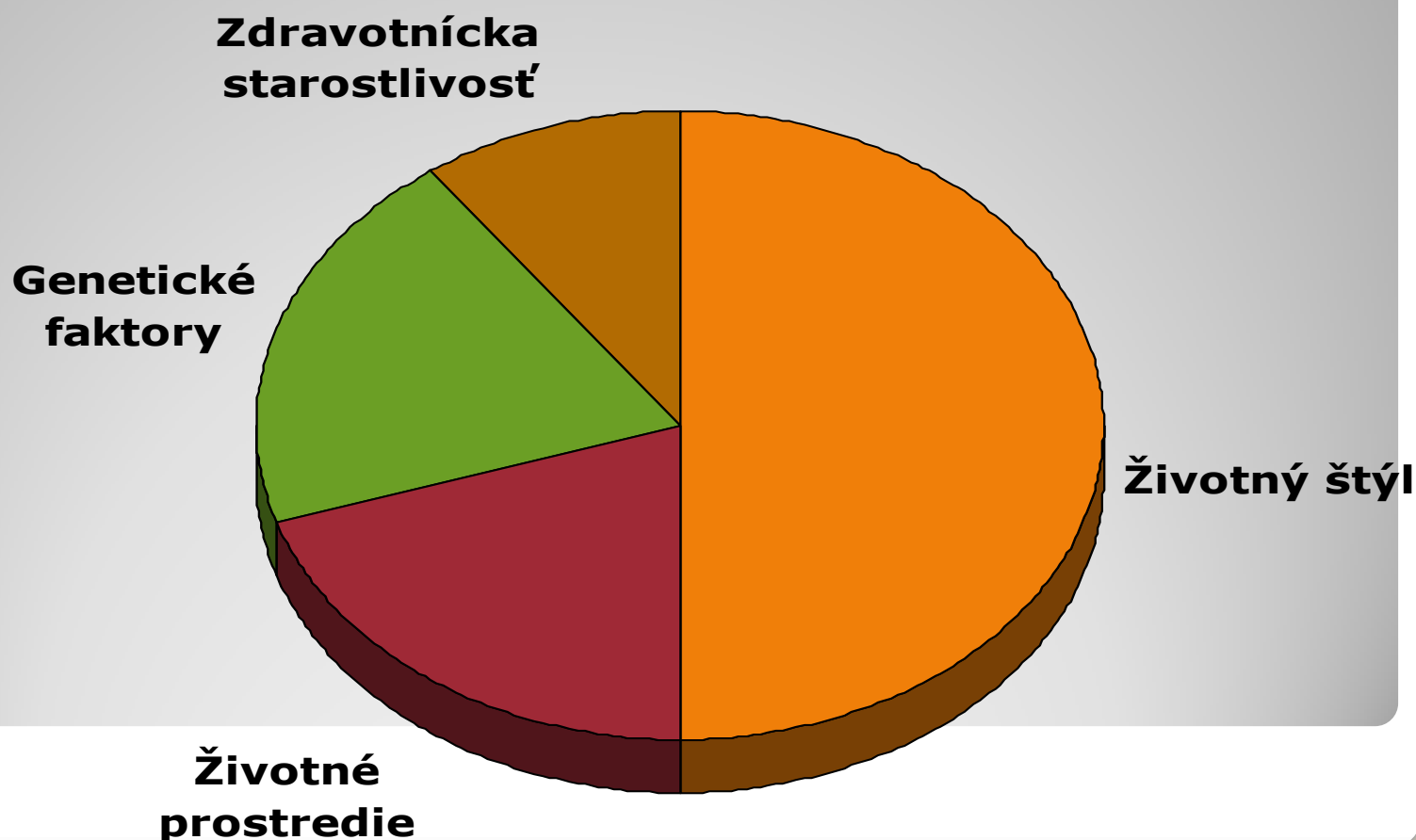
# **Správanie vo vzťahu k zdraviu a chorobe a možnosti zmeny Životný štýl a motivácia**

PhDr. Simona Kelčíková, PhD.

# Životný štýl

- spôsob správania sa a konania jednotlivca v spoločnosti
- určujú ho:
  - faktory osobnosti
  - vedomosti
  - hodnoty
  - predchádzajúce skúsenosti
  - kultúra a tradícia
  - spoločnosť a jej tlak
  - možnosť zmeny

# Podiel životného štýlu na predčasnej strate zdravia (pred 75. r. života) v rozvinutých krajinách



# Motivácia

- Motivácia je komplexná premenná, ktorá v sebe integruje pôsobenie **osobnostných zdrojov** človeka (hlavne jeho potreby, záujmy, hodnoty, v prípade učebnej motivácie ide hlavne o oblasť poznávaciu a kognitívnu).
- **Na pozadí vplyvu externých zdrojov z prostredia**, či náhodných alebo zámerných (v prípade učebnej motivácie ide hlavne o výchovno-vzdelávacie pôsobenie).

# Motivačný systém človeka

**Tri základné štruktúry: (Nakonečný, 1997b, s. 113-115)**

- 1. Najnižšia, vrodená forma** - nepodmienené reflexy, inštinkty, preformované spôsoby správania, ktoré zaisťujú **účelnú** (niekedy rigidnú) adaptáciu individua na základné životné situácie (obrana, útok) a vyjadrujú základné biologické funkcie organizmu (reprodukcia individuálneho života a života druhu, t.j. sexuálne správanie). Sú do istej miery modifikované učením.
- 2. Sekundárne motivačné systémy** - naučené tendencie správania, jeho sily, smeru a spôsobu. Ide o **systém zvykov** (apetencie a averzie), zameraných na dosahovanie odmien a vyhýbanie sa trestu. Zvyky sú habituálne, v podstate automaticky prebiehajúce spôsoby správania.

# Motivačný systém človeka

## **3. Vôľové konanie** – vývojovo najvyššia úroveň motivácie.

Konanie je predovšetkým **aktívne a zámerné**, vyplýva zo zámernej intencie, vedome dosahovaného cieľa, ktorým môžu byť aj **nadosobné hodnoty, ideály**. Uplatňuje sa tu hodnotová orientácia, ktorá ovplyvňuje rozhodovanie, voľbu cieľov i prostriedkov.

# Definícia motivácie

- Podľa súčasných poznatkov psychológie (s výnimkou behaviorizmu) sa motivácia správania a konania vzťahuje na všetko to, čo prežívame, po čom túžime, k čomu máme odpor, čo sa snažíme dosiahnuť, aké máme ideály a iné.
- Všeobecne môžeme hovoriť, že motivácia zahrňuje odpovede na otázky: „*prečo sa človek správa tým, a nie iným spôsobom?*“, „*prečo človek koná tak, a nie inak?*“, „*prečo sa človek usiluje o to, a nie o iné?*“, „*kam človek smeruje? o čo sa usiluje? a prečo?*“. (Ďurič, 1997, s. 182)

# Motivácia

- Motivácia vyjadruje proces usmerňovania, udržiavania a energetizácie správania, vychádza z biologických zdrojov, je to psychický fenomén, psychikou riadený druh regulácie správania.
- Určuje, ako bude správanie prebiehať, a čo bude vlastne realizované, určuje **system kognitívnych procesov**, t. j. subjektívny model situácie, v ktorej sa správanie uskutočňuje. (Nakonečný, 1997a, s. 78)
- Motivácia má vždy dve roviny, ktoré vyjadrujú jednak **potreby organizmu**, ako aj **potreby osobnosti**.



# Definícia motivácie

- Motivácia je intrapsychický fenomén špecifického obsahu, ktorý je iniciovaný východiskovým motivačným stavom (**potrebou**), v jeho obsahu sa odráža nejaký deficit vo fyzickom, či sociálnom bytí jednotlivca a smeruje k odstráneniu tohto deficitu (**zmysel správania**), ktoré je prežívané ako určitý druh uspokojenia. (Nakonečný, 1996, s. 27)

# Správanie

- Inštrumentálna aktivita, sprostredkováva vzťah medzi potrebou a uspokojením, je prejavom prežívania.
- **Inštrumentalita správania** (subjektívna účelnosť) znamená, že správanie je nástrojom **adaptácie**. Môže byť situačne určené, môže mať aj formu simulácie, disimulácie, štylizácie.
- Iný typ správania je expresívne správanie, ktoré vyjadruje emócie subjektu v ich prirodzenom prejave alebo substituované správanie, zastupujúce pôvodný účel (krádež ako nevedomá agresia, „hry“ neurotikov a iné). (Nakonečný, 1997, s. 249-251)

# Edukácia

- **Edukácia klienta a jeho motivácia** s cieľom aktívnej účasti nad kontrolou svojho zdravia/ ochorenia je kľúčovou požiadavkou.
- Edukácia so spoluúčasťou klienta a jeho rodiny ako základ v predchádzaní ochorenia + liečbe chronických ochorení je uznávaná na celom svete.
- *„Zameriava sa na zmeny vo sfére vedomostí, ich pochopenie vo vzájomných súvislostiach, následne ovplyvňovanie hodnotového systému, presvedčení, postojov a dosiahnutie zmeny konania a životného štýlu.“ (Žiaková, 2001, s. 14)*

# Procháskove fázy zmeny a motivácie

- Procháska a kolektív autorov navrhujú „vývinové sekvencie motivačnej pohotovosti“:
  1. predpremýšľanie,
  2. premýšľanie,
  3. prípravu,
  4. činnosť,
  5. udržiavanie a uchovanie (Prochaska, Redding, Harlow, Rossi & Velicer, 1994, p. 473). (Tab.).
- Fázy zmeny nie sú nevyhnutne lineárne a ľudia sa môžu vrátiť ku predchádzajúcemu rizikovému správaniu. (tab.)

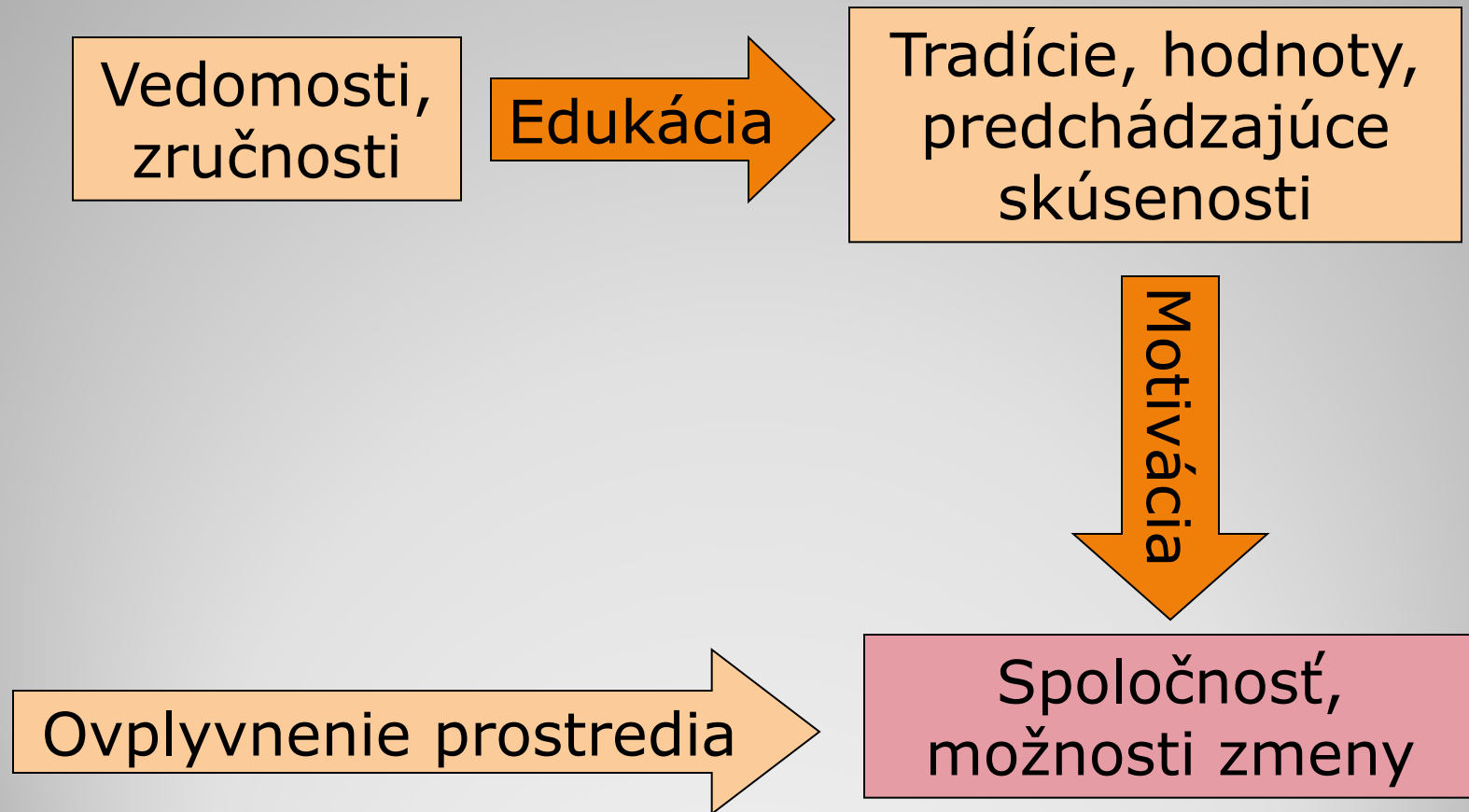
# Incentíva, vonkajšie motivujúce podnety

- Proces motivácie je podmieňovaný jednak aktuálnymi **impulzmi** z organizmu, jednak zvyznamňovaním **podnetov z vonku**, niečím atraktívnym, príťažlivým, príjemným alebo nepríjemným, tým, čo je nielen spoločensky hodnotné, ale má pre človeka osobný význam.

# Incentíva

- Nemčuková et al. (2000, s. 136) uvádza, že vonkajšie podnety môžu jednotlivca **stimulovať**, ale nemusia ešte motivovať určité správanie.
- Napr. sýty človek pohybujúci sa okolo reštaurácie môže byť zaujatý vystaveným jedálnym lístkom, ale nemusí do reštaurácie vstúpiť, aby si dal niečo k jedlu.
- Je nutné rozlišovať motiváciu, resp. motívy a vonkajšie motivujúce podnety, ktoré sú niekedy označované ako **incentíva**. Podnety sa stávajú incentívami len vo vzťahu k nastávajúcim motiváciám, resp. motívom.
- Voda je incentívom len pre smädného.

# Podmienky zmeny správania



**Dosiahnutá zmena správania**

- Súčasný trend **E**
- **Selfmanažment** starostlivosti – „*najlepší manažér starostlivosti je sám pacient*“.
- Súčasný trend **PZ**
- Umožniť ľuďom zlepšiť kontrolu nad vlastným zdravotným stavom.



# ??? otázky

Naša schopnosť chápať a meniť správanie súvisiace so zdravím je ešte stále obmedzená !!!

- Prečo niektorí ľudia fajčia aj po prekonaní srdcovej príhody alebo po operácii rakoviny?
- Prečo väčšina ľudí necvičí, hoci vie, že cvičenie je pre zdravie prospešnejšie?
- Prečo sa adolescenti oddávajú nie celkom bezpečnému pohlavnému riziku AIDS?
- Ako možno navyknúť deti na stravu s nízkym obsahom tuku napriek tomu, že majú radšej tučné jedlá?
- Prečo sa ľudia často snažia prekonávať stres požívaním alkoholu, keď to zvyčajne vytvára ďalšie problémy?.....

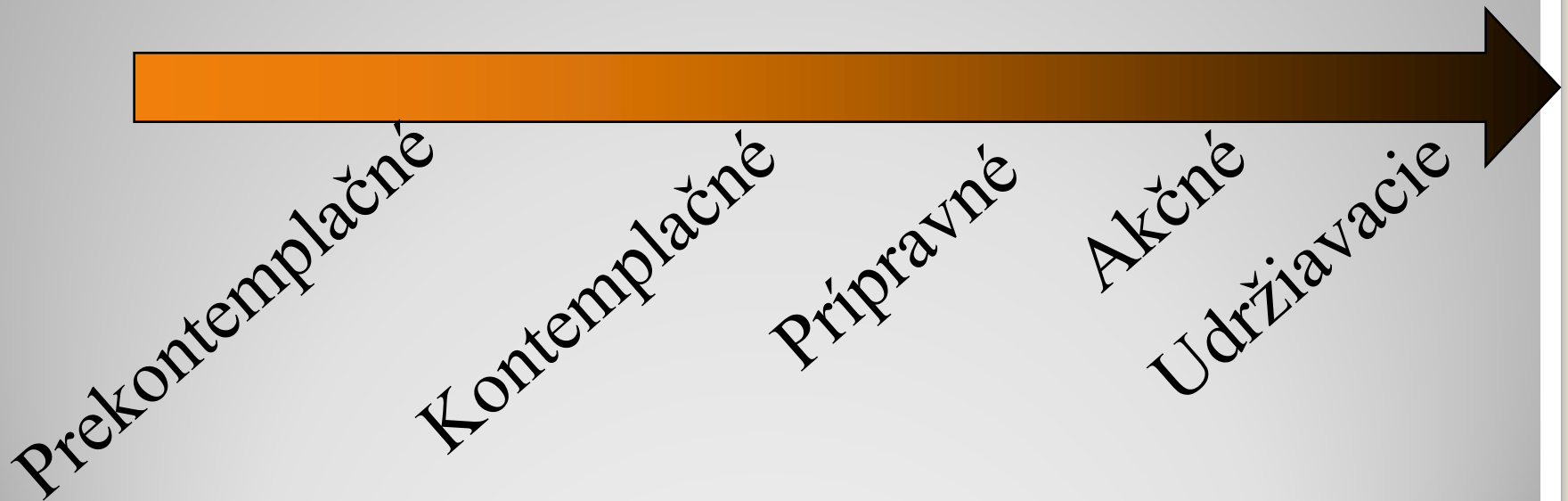
# Hlavné teórie o zdravotnom správaní

- Učenie reaktívnym a operačným podmieňovaním (I.P.Pavlov, 1927).
- Sociálna kognitívna teória.
- Názorový model zdravia (Rosenstock; Becker).
- Teória zdôvodnenej činnosti.
- Komunikačný model zmeny správania.
- Model prípravy a postupu (Precede – Proceed).
- Transteoretický model.
- Zmena správania sebausmerňovaním (Kaplan, 1996, s. 50- 78; Rankin Stallings, London 2005, s. 30).

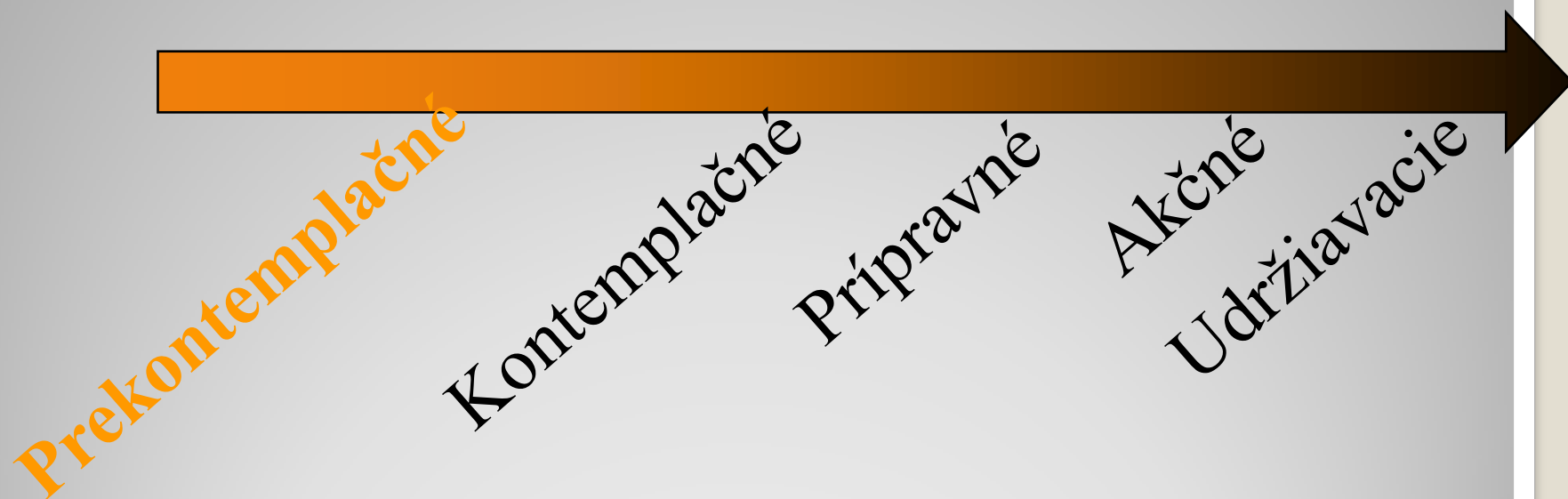
# Priebeh zmeny správania

- Transteoretický model zmeny (Prochaska & DiClemente, 1983, Velicer et al. 1998).
- Zmenu neposudzuje ako udalosť, ale ako plynulý sled niekoľkých fáz.

# Štádiá zmeny



# Zmeny správania – prekontemplačné štádium



- Nepomýšľa na zmenu
- Nemotivovaný, nedá sa intervenovať

# Zmeny správania – kontemplačné štádium



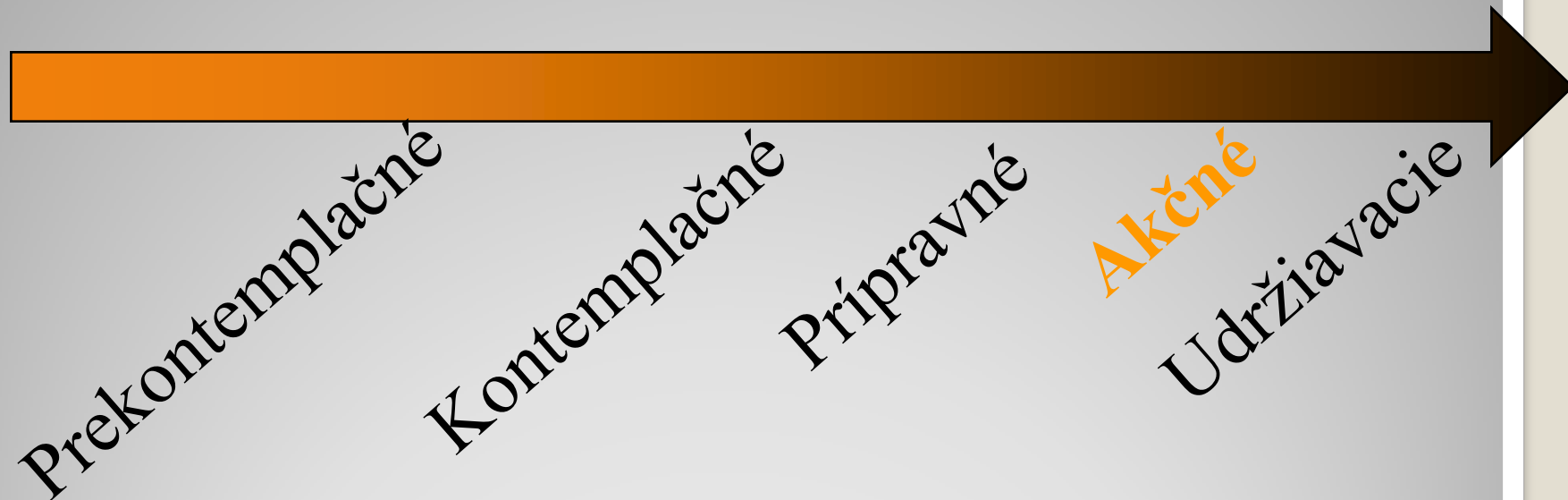
- Pomýšľa na zmenu v priebehu pol roka
- Zvažuje klady a zápory

# Zmeny správania – prípravné štádium



- Zamýšľa zmeniť v priebehu mesiaca.
- V minulosti vážne pokusy o zmenu, hľadá informácie.
- Vhodný pre intervencie - liečba a odvykanie.

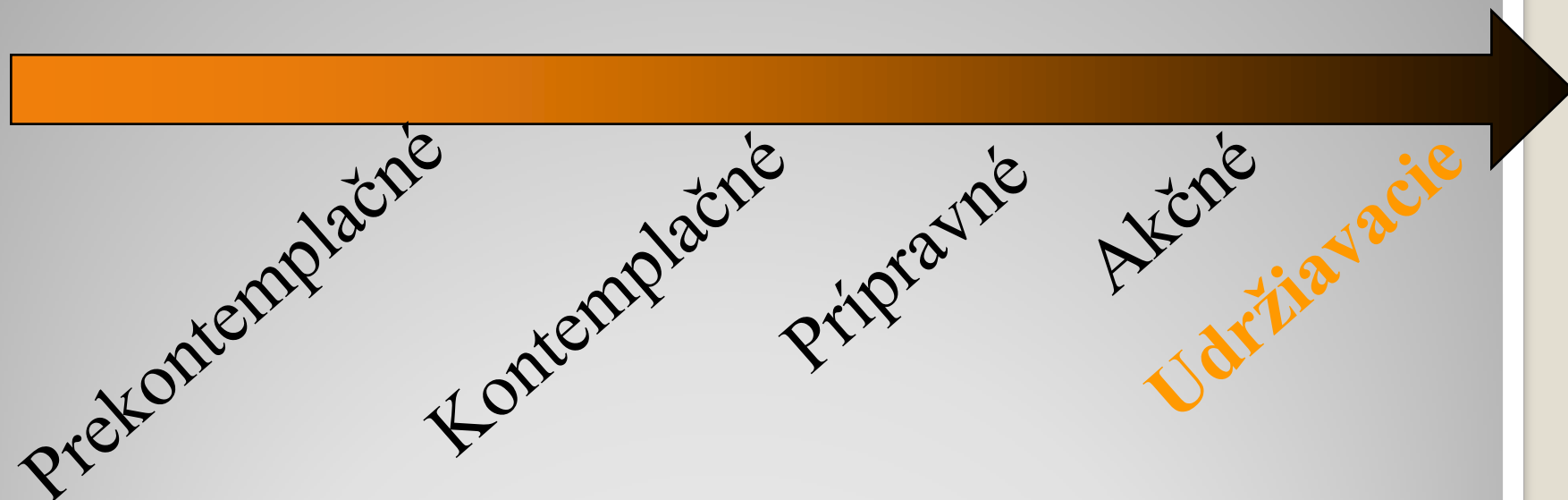
# Zmeny správania – Akčné štádium



- Dochádza k zmene, ktorú pozorujeme.
- Najzraniteľnejšie z hľadiska relapsu.

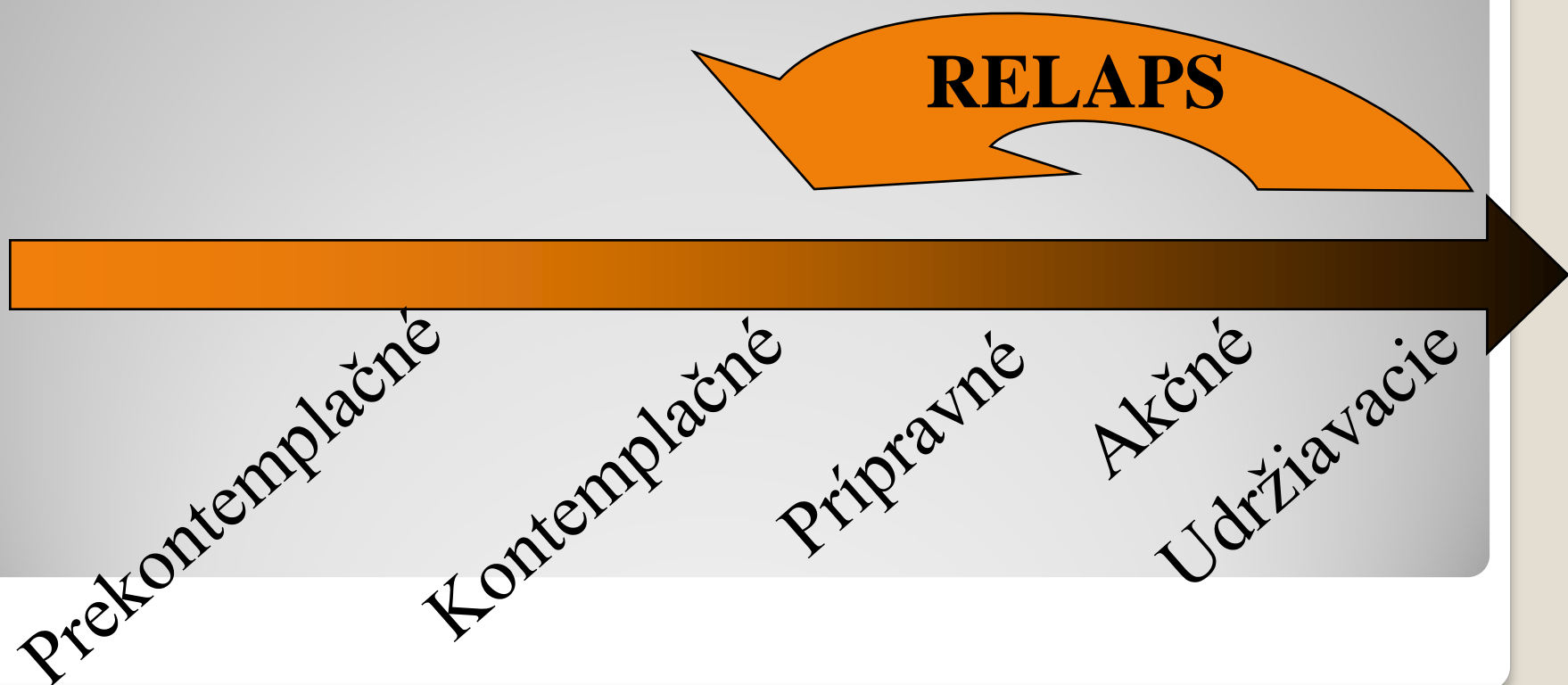


# Zmeny správania – udržiavacie štádium



- Zvyká si na nefajčenie.
- Predchádzanie relapsu.

# Zmeny správania



# Relaps

- Regres s akčného, či udržiavacieho štádia na niektoré z predchádzajúcich.
- Je pravidlom (integrálna časť zmeny správania sa).
- Prechádza sa najmä do kontemplačného a rozhodovacieho štádia.

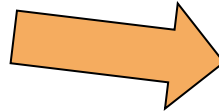
# Motivácia

- Nestála
- Rozhodujúca pri zmene
- Ovplyvnená vonkajšími a vnútornými vplyvmi
- PRIME teória (West, 2006) – plans/plány, responses/reakcie, impulses/impulzy, motives/motívy, evaluation/hodnotenie

# Motivácia a zmena

- Prah zmeny – **tlak** (*pocity, túžba atď*), **spúšťače** (*vonkajšie stimuly*), **liečba** (*zmeny dispozície, zmeny vonkajšieho prostredia*).
- Motivácia – ak prekročí prah zmeny, dochádza k zmene správania sa.

**External  
environment**  
(stimuli,  
information)



**P**lans  
(intentions/zámery)

**E**valuations  
(beliefs)

**I**nternal  
**e**nvironment  
(percepts, drives,  
emotional states,  
arousal,  
ideas, frame of  
mind)

**M**otives  
(wants etc.)

**I**mpulses  
(urges etc.)

**R**esponses



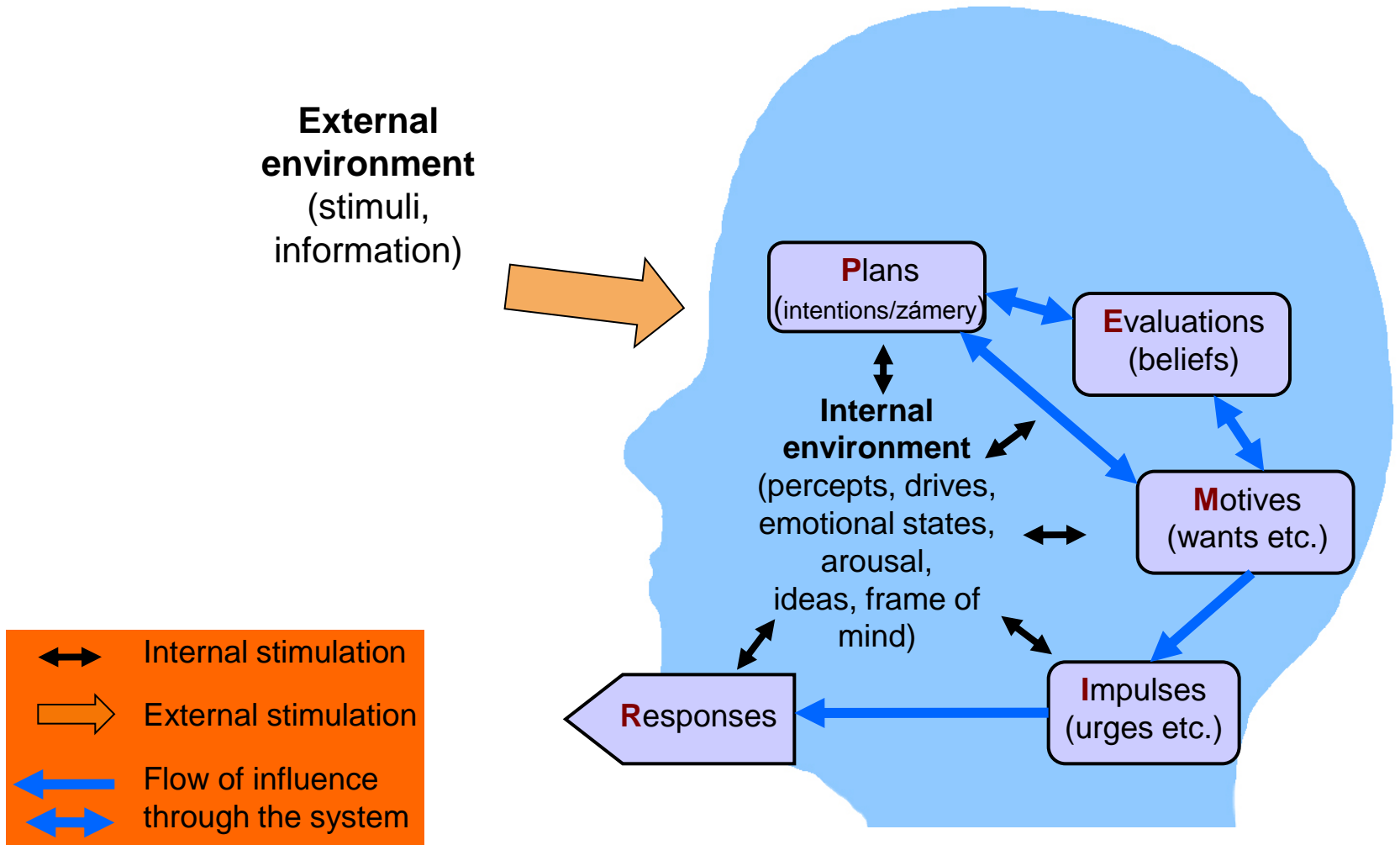
Internal stimulation



External stimulation



Flow of influence  
through the system



# Techniky na zvýšenie motivácie

5R:

- relevance – prečo sa oplatí zmeniť životný štýl
- risk – negatívne dopady terajšieho životného štýlu
- rewards – výhody zmeny
- roadblocks - prekážky
- repetition - opakovanie

# Zásady motivačného rozhovoru

- empatia
- rešpektovanie a prijímanie názorov
- nesúdiť ale spolupracovať
- podporovať a konzultovať
- chváliť
- počúvať
- presvedčovať jemne, ale rozhodnutie je na klientovi
- poskytnúť podporu
- vyhýbať sa konfrontácií
- optimizmus



# Stratégie motivačného rozhovoru

- Klásť otvorené otázky
- Reflektívne počúvanie – dokázať odpovedať na rozprávanie klienta
- Zhrnutie
- Posilňovanie pozitív
- Vyvolávať samomotiváciu – nechať klienta formulovať vlastné priority

# Edukácia je zmena

- v správaní, zmeny v sociálnej oblasti a pod.

Vhodné voliť k zmene racionálno-empirický prístup –  
fajčiar/ zdravý rozum/ maximálny úžitok.

**Zmena:** 1. plánovaná a radikálne  
2. neplánovaná

# Plánovaná zmena

- zámerný, účelný postup ovplyvňovania súčasného stavu jednotlivca/skupiny/organizácie...

Cieľom je:

- zlepšiť život
- prácu
- iné podmienky (sociálne, zdravotné apod.)

Zmeny predpokladajú vzájomnú spoluprácu aktérov zmien.

# Neplánovaná zmena

Je náhla a jej následky sa nedajú predvídať/  
súvisí často so situačnou zmenou.

Zmenu môžeme charakterizovať viacerými  
ekvivalentmi: neutrálnosť – angažovanosť  
realita – ideál  
vízia  
služba – moc  
solidarita - oslobodenie a pod.

# Teórie plánovanej zmeny – postupnosť štádií podľa Kurt Lewin

**1. Štádium rozmrazovania** – motivácia, jednotlivec si uvedomuje potrebu zmeny = kognitívny proces  
(problém → známa metóda riešenia → zmena)

☞ Poznať tlaky podporujúce/obmedzujúce zmenu.

**2. Štádium pohybu** – zmena sa plánuje a začína sa uskutočňovať

☞ Dôležité je aby aktéri podporovali/stotožnení so zmenou  
Prostredie - stimulujúce/podporujúce.

# Teórie plánovanej zmeny – postupnosť štádií podľa Kurt Lewin

3. **Štádium znovuzmrazovania** – stabilizácia zmeny, jednotlivci ich premietajú do svojich systémov hodnôt a konania.

**Proces akceptovania zmeny by mal prebiehať Prirodzene.**

**Proces odmietania zmeny býva najsilnejší vtedy, keď myšlienka nezodpovedá súčasnej potrebe.**

- KEBZA, V. 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Akademia 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5
- KOZIEROVÁ, B. a kol. *Ošetrovatelstvo 1., 2.* Martin: Osveta, 1996. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0 (83 -102)
- KAPLAN, R.M., SALLIS, J.F., PATTERSON, T.L. *Zdravie a spávanie človeka*. Bratislava: SPN, 1996. 450 s. ISBN 80-08-00332-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- PAYNE, J. a kol. *Zdraví: hodnota a cíl moderní medicíny*. Praha: Triton, 2002. 124 s. ISBN 80-7254-293-1.
- RANKIN, S., H., STALLINGS, K., D. 2001. *Patient Educatio: Principles and Practice*. 4th Editon. Philadelphia: Lippincott Company, 2001. 432 p. ISBN 0-7817-2022-2.
- RANKIN, S.H., STALLINGS, K.D. LONDON, F. 2005. *Patient Education in Health and Illness*. 5th ed. Philadelphia: Lippincott Company, 2005. 368 p. ISBN 0-7817-4848-6.

## Literatúra

**Ďakujem za pozornosť**