

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527
Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

Název materiálu: Efektivní zvládání zátěžových situací

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Sada: PS3

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Datum (období) vytvoření: 2. 4. 2013

Předmět: Psychologie, 4. ročník

Číslo DUM: 16

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 5. 4. 2013, 12. 4. 2013

Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Třída: 4. A ZDA

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Výuková elektronická prezentace slouží jako podpurná a názorná pomůcka k výkladu učitele. Prezentace výstižně a názorně zachycuje základní vědomosti o efektivním zvládání zátěžových situacích. Vše si mohou žáci zaznamenat a využít při domácí přípravě. Materiál obsahuje zpětnou vazbu ověřující pochopení nové látky v podobě závěrečného snímku s otázkami k opakování tématu.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Efektivní zvládnání zátěžových situací



obr. 1

Obranné mechanismy - opakování

- Slouží k řešení zátěžových situací.
- Snahou je nastolit psychickou a tělesnou rovnováhu.
- Mají únikové a útočné formy.
- Mohou být efektivní i neefektivní.



obr. 2

Obranné mechanismy

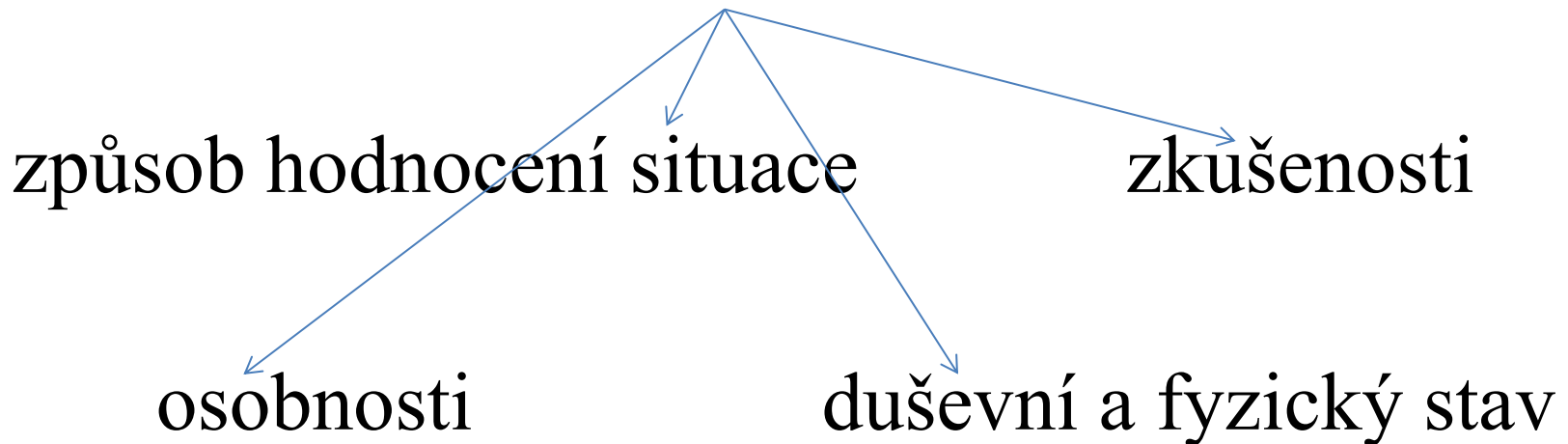
Ke stabilizaci člověk využívá řady obranných mechanismů. Patří mezi ně:

- relaxace (uvolnění napětí)
- dechová cvičení imaginace (forma psychického soustředění s klidovou atmosférou)
- meditace (hlubší zamyšlení nad určitou myšlenkou)
- hudba, četba, humor (blízký pacientově osobnosti), sociální opora...

Volba obranných mechanismů

- je individuální  různorodá

Využití daného obranného mechanismu je podmíněno multifaktorálně:



Zvládání zátěže

- Zvládání těžkých situací je chápáno jako **dynamický proces**, kdy dochází k **transakcím** - vzájemným interakcím mezi člověkem a danou životní situací.
- V souvislosti se zvládáním zátěže hovoříme o „strategiích“ zvládání.



obr. 3

Zvládání zátěže

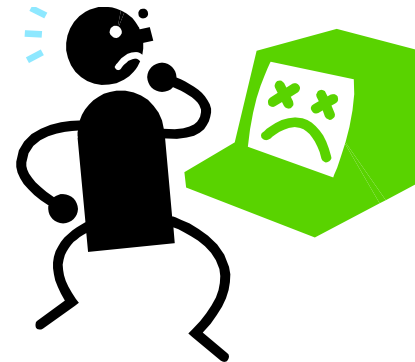
Nejčastější strategie řešení zátěže:

1. ŘEŠENÍ PROBLÉMU

- konstruktivní řešení

2. VYROVNÁVÁNÍ SE S EMOCEMI

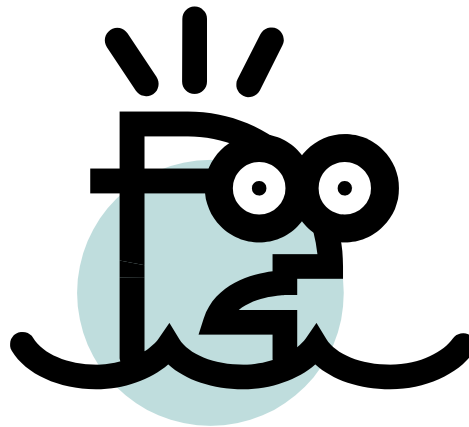
- řešení emocionálního stavu změněného
v důsledku zátěže



obr. 4

Zvládání zátěže

- V psychologické literatuře se zvládání zátěžových situací nazývá „**coping**“.



obr. 5

Coping – zvládání zátěže

Definice:

Coping je behaviorální, kognitivní nebo sociální reakce jedince, jehož cílem je regulace vnitřních a vnějších tlaků pramenících z určité interakce jedince s prostředím.



obr. 6

Coping – zvládání zátěže

coping = reakce na stres + způsob zvládání stresu

- Pojem „zvládání“ je ekvivalentem anglického výrazu „*coping*“, jehož kořeny lze najít v řeckém slově „*colaphos*“, označujícím v zápasnické terminologii přímý úder na ucho.
- Na rozdíl od obranných mechanismů, copingové mechanismy respektují realitu a tím se stávají efektivnějšími.

Otázky k opakování:

Vysvětlete následující pojmy:

a) Co to je coping?

b) Jaké znáte strategie řešení zátěže?

c) Co vše patří do multifaktorálně podmíněného obranného mechanismu?



obr. 7

DĚKUJI ZA POZORNOST!

Zdroje:

- Matějková, E. Kelnarová, J. *Psychologie 1. díl*. 1. vydání. Grada Publishing, a.s., Praha: 2010. 162 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
- Matějková, E. Kelnarová, J. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty 4.ročník*. 1.vydání. Grada Publishing, a.s., Praha: 2009. 135 s. ISBN 978-80-247-2831-5.
- Špatenková, N. a kolektiv. *Krize. Psychologický a sociologický fenomén*. 1.vydání. Grada Publishing, Praha: 2004. 127 s. ISBN 80-247-0888-4.

Zdroje:

- Janáčková, L. *Základy zdravotnické psychologie*. 1. vydání. Triton, Praha: 2008. 99 s. ISBN 978-80-7387-179-6.
- Zacharová, E. Hermanová, M. Šrámková, J. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. 1. vydání. Grada Publishing, a. s., Praha: 2007. 229 s. ISBN 978-80-247-2068-5.
- obr. č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – <http://office.microsoft.com> [cit. 2013-04-02].