

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: Náročné životní situace

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: 5. 2. 2013

Předmět: Psychologie, 4. ročník

Číslo DUM: 01

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 15. 2. 2013, 22. 2. 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 náročných životních situacích, které 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

Náročné životní situace



obr. 1

Náročné životní situace

Náročné životní situace **mobilizují** regulační a adaptační mechanismy = formují osobnost.



obr. 2

Náročné životní situace

Vnímaná zátěž je **individuální**, vychází ze **struktury a dynamiky sebezpojetí každého jedince.**

Př. ztráta zaměstnání:

1/ Petr aktivně hledá nové uplatnění, absolvuje rekvalifikaci, nachází nové místo...

2/ Hanka zůstává doma, nevychází, lituje se a obviňuje okolí....



obr. 3

„Životní výzva.“



obr. 4

„Osobní krize.“

Stejná situace vnímaná odlišně.

Inkongruence

Vyvolávajícím faktorem vnímané zátěžové situace je tzv. inkongruence.



Definice:

Jedná se o rozpor (nesoulad) mezi sebepojetím jedince a vnějšími vlivy (nové zkušenosti, prostředí, situacemi..).

obr. 5



obr. 6

Inkongruence

➔ **vzrůstající psychické napětí (tenze)**
mívá zprvu *úzkostný popř. agresivní charakter*

- Při dlouhodobé psychické tenzi se zpravidla transformuje (přemění) do fyzické roviny problému ➔ **nemoci.**
- Dlouhotrvající psychická tenze ➔
PSYCHOSOMATICKÉ ONEMOCNĚNÍ.

Psychické obranné mechanismy

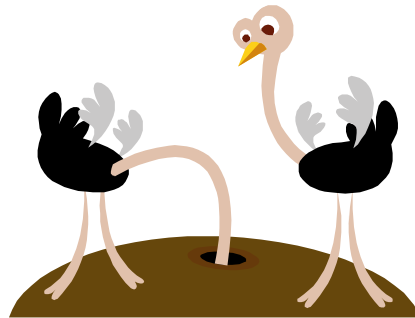
Stav „inkongruence“ je pro člověka subjektivně nepříjemný



snaha zmírnit - odstranit tento stav.



K tomu slouží určitá strategie, jež nazýváme tzv. „psychické obranné mechanismy“.



obr. 7

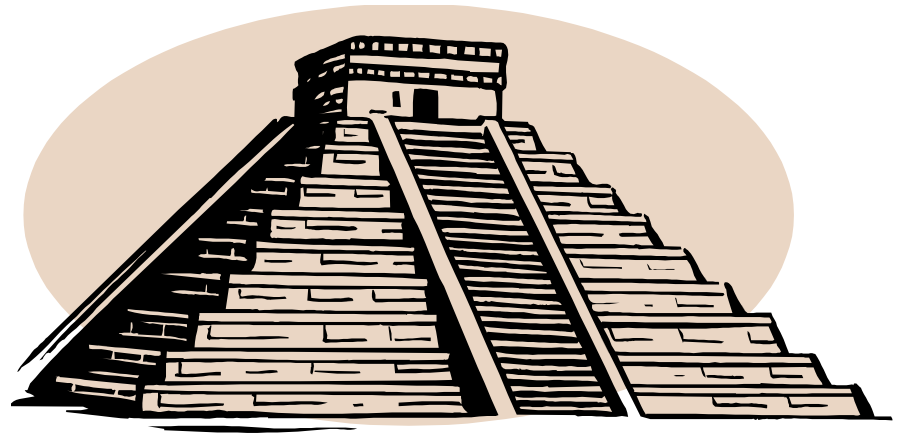
Míra a rozsah inkongruence

Vysvětlení pojmů:

1. KONFLIKT

2. STRES

3. KRIZE

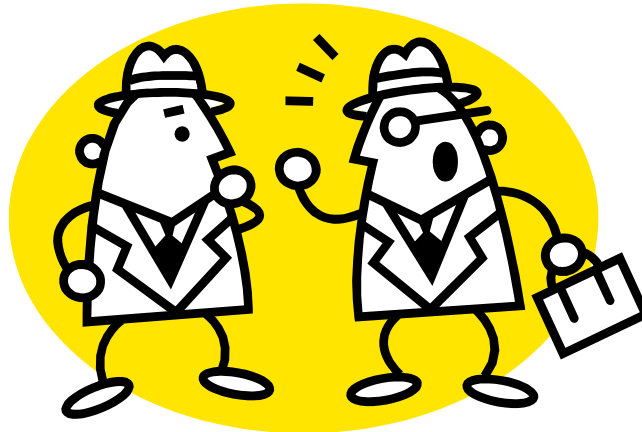


obr. 8

1. Konflikt

(lat. confligere - střetnout se, utkat se)

Jedná se o vyhrocený střet protichůdných tendencí.

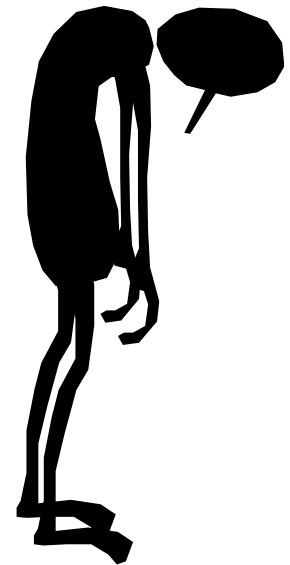


obr. 9

2. Stres

*(lat. stringo, stringere - utahovati, stahovati
...jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého
věší na šibenici)*

**Stres je soubor nespecifických
tělesných a duševních reakcí
organismu na vnitřní nebo
vnější podněty neboli stresory.**



obr. 10

Stresory – ministresory / makrostresory



obr. 11

Vliv stresu

Distres → negativně působící stres:

- nadměrný, či dlouhodobý stres
- snižuje pozornost, soustředění
- vyčerpává organismus
- přechází v krizi



obr. 12

Vliv stresu

Eustres  **pozitivně působící stres:**

- stimuluje organismus k akci
- zvyšuje koncentraci, pozornost, zlepšuje rozhodování
- vytváří kladnou zkušenost, posiluje sebepojetí
- kladně formuje osobnost



obr. 13



obr. 14

Stresová reakce

Stresová reakce v organismu má 2 fáze:

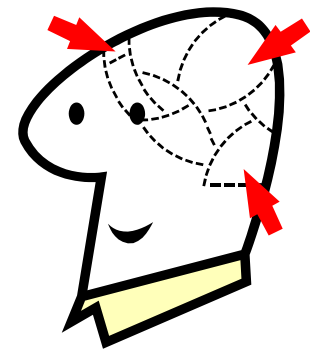
1. fáze poplachové reakce
2. všeobecný adaptační syndrom



obr. 15

1. fáze poplachové reakce

- informace přichází ze smyslových receptorů do mozku
- následná stresová situace je porovnána s „databází“ již zvládnutých zátěží
- zároveň jsou při této fázi vylučovány stresové hormony a uvolňovány do krve energetické zásoby organismu



obr. 16

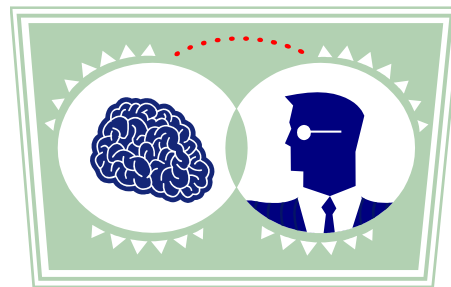
1. fáze poplachové reakce

Projevy první fáze stresové reakce:

- zúžení cév v kůži (snížení krvácivosti v případě zranění)
- zrychlený tep srdce, dech
- zvýšení napětí kosterního svalstva a jeho zvýšené prokrvení
- snížení napětí hl. svalstva trávicího traktu
- rozšíření zornic, odkrvení prstů, husí kůže

2. všeobecný adaptační syndrom

- cílem je zklidnění organismu - rezervy organismu na poplachovou reakci se vyčerpaly
- je zesílena útlumová složka a podpořena oblast trávení pro načerpání sil
- dochází k aktivaci parasymptiku a z hypofýzi se uvolňuje adrenokortikotropní hormon



obr. 17

Důsledky distresu

- **Vztahové problémy**
 - problémy na pracovišti,
s partnerem



obr. 18

- **Psychické problémy**
 - deprese, úzkosti, frustrace,
deprivace



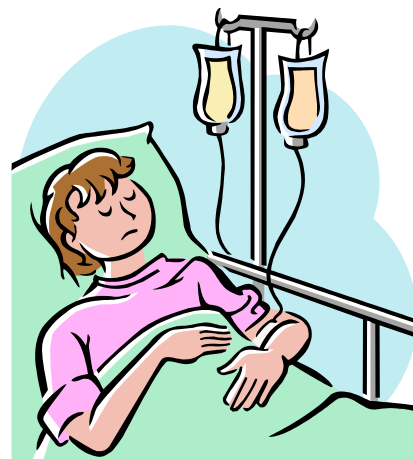
obr. 19

Důsledky distresu

- **Psychosomatická onemocnění -**

„stresové nemoci“

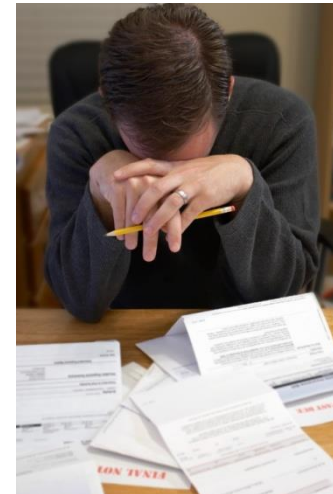
- obezita
- vysoký krevní tlak
- vředová choroba
- snížená imunita...



obr. 20

3. Krize

Krize může nastat následkem stresové reakce jedince, kdy obvyklé strategie organismu, kterými je zvyklý zvládat zátěž, jsou adaptačně neúčinné.



obr. 21

Otázky k opakování:

1. *Vysvětlete následující pojmy:*

a) Co to je inkongruence?

b) Co je stres a konflikt?

c) Co je stresová reakce organismu?

Otázky k opakování:

2. *Stresory lze rozdělit na oblasti. Nezapomněli jste je? Dopište je do obrazce:*



obr. 22



obr. 23

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:

- Jobánková, M. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 3. vydání. NCONZO, Brno: 2003. 225 s. ISBN 80-7013-390-2.
- Holeček, V. Miňhová, J. Prunner, P. *Psychologie pro právníky*. 2. vydání. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, Dobrá Voda: 2007. 351 s. ISBN 978-80-7380-065-9.
- Vymětal, J. *Lékařská psychologie*. 3. vydání. Portál, Praha: 2003. 400 s. ISBN 80-7178-740-X.

Zdroje:

- obr. č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 – <http://office.microsoft.com> [cit. 2013-2-5].
- obr. č. 11, 22 – vlastní tvorba