

PSYCHOLOGIE PRO UČITELE

Vyučující *PhDr. Zdeněk Stránský*

I. část Podzimní semestr

I. PSYCHOLOGIE jako vědní obor:

A/ - vědní obor studující zákonitosti lidské psychiky

- cílem je popsat, vysvětlit a předvídat lidské chování a prožívání

B/ Struktura lidské psychiky:

1. Psychické procesy:

a/ Procesy poznávací /vnímání, představy, fantazie, myšlení, paměť, pozornost/.

b/ procesy emocionální /zážitky/

c/ procesy volní /aktivita, jednání.../

2. Psychické vlastnosti: zaměřenost /motivy../ , schopnosti, temperament, charakter

3. Psychické stavy:

citové stavy, pozornostní funkce, aktivace...

C/ Psychologické disciplíny:

a/ Základní: Obecná psychologie, Vývojová ps., Psychologie osobnosti; Sociální ps.; Psychopatologie...

b/ Aplikované ps.dsic.: Pedagogická ps.; Klinická ps.; Poradenská ps.; Forenzní ps.; Manžerská ps.; Vojenská ps.; Dopravy

c/ Speciální ps. disc.: Psychodiagnostika; Farmakologická ps.; Zoo-psychologie; Psycholingvistika...

II. VNÍMÁNÍ:

smyslovými orgány zprostředkovaný a v mozku se vytvářející obraz vnějšího i vnitřního prostředí organismu

a/ Charakteristika: Celostnost – výběrovost – významovost

b/ Smyslové klamy: reverzibilní figury, Geometricko-optické klamy....

c/ Poruchy vnímání: a/ Gnostické: poruchy poznávání, identifikování objektů, poruchy analýzy předmětů, dějů a jejich rozdílů

b/ Iluze: mylný smyslový vjem – vychází ze skutečného podnětu je však chybně interpretován – vjem je zkreslen

Dělíme je na patické a nepatické: zrakové, sluchové, čichově-chuťové, hmatové,

c/ Halucinace: vjemy vznikající bez současného podnětu a mají přitom pro jedince charakter skutečnosti. Jsou nevývratné – svědčí o poruše déletrvajících duševního stavu

Dělí se podobně jako iluze dle smyslových orgánů

III. PŘEDSTAVY:

vybavené obrazy předmětů nebo jevů, které nám utkvěly v paměti na základě jejich dřívějšího vnímání

IV. FANTAZIE – obrazotvornost:

je vytváření nových obrazů předmětů, jevů i situací, předtím nevnímaných – kombinace jevů a představ získaných z reálných prvků

Druhy: reprodukuje – tvůrčí

V. PAMĚŤ: schopnost psychiky uchovávat a vybavit minulou zkušenost

a/ Fáze: zapamatování – uchování – vybavování

b/ Druhy: dle aktivity /neúmyslná-úmyslná/ dle vytvářených vztahů
mechanická – logická

c/ Typy: vizuální-auditivní-kinetická- slovní-číselná- prostorová.....

Paměť - z hlediska sklonu ke stárnutí

1. Explicitní- deklarativní
2. Implicitní – procedurální
3. Dlouhodobá – staropaměť
4. Pracovní-krátkodobá
5. Epizodická

Poruchy paměti: Hypermnie – hypomnie – amnie – paramnie -
konfabulace – kryptomnie.....

VI. POZORNOST:

psychický stav projevující se zaměřeností a soustředěností na určitý vnitřní nebo vnější podnět

a/ Druhy: úmyslná – neúmyslná

b/ Vlastnosti: stálost – rozsah – intenzita – rozdělení – přenášení

c/ Poruchy: Hypoprosexie -hyperprosexie – aprosexie - roztržitost
rozptýlenost

VII. MYŠLENÍ:

nejvyšší forma poznávací činnosti – je založeno na postihování vztahů mezi předměty a jevy

Produktem myšlení jsou myšlenky: Pojem – soud – úsudek

a/ Myšlenkové operace: analýza a syntéza- porovnávání a rozlišování
abstrakce a konkretizace

b/ Druhy: konkrétní – abstraktní – pravděpodobnostní – konvergentní
divergentní – intuitivní

c/ Vlastnosti: šíře – samostatnost – kritičnost – pružnost – důslednost
hbitost.

d/ Poruchy: Dynamiky: útlum – zrychlené myšlení

Strukturálních mechanismů: perseverace – nevýpravné-
zabíhavé – paranoidní – zmatené- ovládaté....

BLUDY: nesprávné myšlenky, mylné přesvědčení neodpovídající realitě při dobře zachované logičnosti operací a argumentaci

Druhy: 1. Makromanické /megalomanické/

2. Mikromanické /depresivní/

3. Paranoidní /vztahovačné/

INTELIGENCE: souhrnná /globální/ kapacita jedince účelně jednat, racionálně myslet a efektivně se vyrovnávat se svým prostředím

Složky inteligence: Tekutá /fluidní/ - Krystalická

Formy /druhy/: abstraktní – manuální – sociální

KREATIVITA: tvůrčí myšlení

Základní faktory: invence – originalita – senzitivita -flexibilita – fluence - elaborace

FUNKČNÍ GRAMOTNOST:

schopnost orientovat se v přečtených informacích a aktivně je využívat.

Základní: literární – dokumentová – kvantitativní

VIII. EMOCE

subjektivní prožitky vztahů člověka k jevům a situacím z jeho okolí i k sobě samému.

Rozdělení: a/ dle polarity: kladné – záporné; stenické - astenické

b/ dle kvality: nižší /tělesné, individuální

vyšší /city/: sociální- etické estetické- intelektuální

c/ dle intenzity: afekt, nálada, vášně

Poruchy: Patické nálady: Expanzivní – depresivní – rezonantní

Poruchy afektů: patický afekt – nezvládnutý a. - afektivní stupor
afektivní ztlum – anxiózní raptus

IX. VŮLE: jednání směřující k dosažení vědomě stanovených cílů.

Volní proces: rozhodování – realizace

Vlastnosti: cílevědomost – samostatnost – rozhodnost – vytrvalost – sebeovládání

Globální poruchy: Abulie – hyperbulie – hypobulie

Poruchy pudů: sociální – rodičovský – obživný – sebezáchovný – pohlavní /sexuální deviace/

X. Psychologie OSOBNOSTI:

Osobnost: individualizovaný systém /integrace/ psychických procesů, vlastností a stavů, které jsou jednak determinovány vnitřní výbavou organismu a jednak socializací /působením prostředí a výchovy/ které pak spoluurčují chování a prožívání člověka.

A/ Činitelé utváření a vývoje člověka: 1. Vnitřní výbava organismu

2. Vnější podmínky života

B/ Struktura osobnosti – základní skupiny /vlastnosti/

a/ Aktivačně-motivační /motivace, potřeby.../

b/ vztahově- postojoyé / hodnotové, charakterové.../

c/ dynamické /emocionální, temperamentové/

d/ výkonové /schopnosti/

e/ seberegulační /volní vlastnosti/

TEMPERAMENT: dynamická stránka osobnosti
celkové citové ladění duševních dějů

Typ VNČ podstatně formuluje chování člověka

TYPY – stručná charakteristika: a/ vlastnosti NS – b/ projevy /chování/

SANGVINIK: a/ silný – vyrovnaný - pohyblivý

b/ přizpůsobivý; společenský; živě reagující...
– nestálost; lehkomyšlnost; povrchnost...

FLEGMATIK: a/ silný – vyrovnaný – méně pohyblivý

b/ klidný; vytrvalý; rozvážný; vyrovnaný...
-pomalý; líný; lhostejný...

CHOLERIK: a/ silný – méně vyrovnaný – pohyblivý

b/dominantní; energický; aktivní; houževnatý...
-impulzivní; výbušný; útočný....

MELANCHOLIK: a/ typ slabý

b/stálost citů; smysl pro sociální citění, romantik..
-snadná zranitelnost; neprůbojnost; nejistota....

CHARAKTER: relativně stálé vlastnosti vyjadřující soustavu vztahů člověka ke skutečnosti a navyklý způsob chování.

Základní rysy:

- všeobecné vlastnosti: čestnost, důvěryhodnost, vyhraněnost postojů..

- Vlastnosti ve vztahu: k sobě samému – k druhým lidem – k práci...

PORUCHY osobnosti: globální snížení úrovně = **DEGRADACE**

a/ Depravace: postižení v oblasti sociální

b/ Deteriorace: postižení na bázi organických procesů

c/ Dezintegrace: postižení u psychotických procesů

XI. TYPOLOGIE:

ÚČEL: snaha zpřehlednit individuální variabilitu lidí kategorizováním do typů – charakterizovat osobnost pomocí jemu typických vlastností, přičemž některé individuum se jim bude vyznačovat více některé méně.

TYPOLOGICKÉ ZATRŽDĚNÍ velmi pestré, dle různých kritérií:

TEMPERAMENT:...; **TĚLESNÁ konstrukce:** pyknik-astenik-atletik; **HODNOTOVÁ orientace /typ/:** teoretický –ekonomický –estetický –sociální –náboženský - mocenský

PROFESNÍ typologizace: **UČITEL:** rétor–racionalista –emotivní –abstraktně myslící –názorně myslící -mentorský -frázer –liberální až familiární; **ŘÍDÍCÍ pracovník:**

fanatik –iniciátor –diagnostik –scholastik –rutinér –estét –metodolog –individualista;

LÉKAŘ: věcný, citlivý –věcný,neosobní –autoritativní, energický –„mateřský“,soucitný –kamarádský, přátelský –neuroticko-úzkostný, nejistý; **PACIENT:** -normální –heroický –bagatelizující – repudia-ční –nosofobní –hypochondrický –nosofilní –účelový; **HOST:**

rozhodný –nerozhodný-plachý,nesmělý–klidný,pohodlný–nervozní,rozčilený–nezdravě sebevědomý –zklamaný, nespokojený –nedůvěřivý, nadměrně kritický; **PARTNERSKÁ typologie:** **ŽENA:** -hospodyně –sportovkyně –intelektuálka –líná –milostně nestálá

MUŽ: -technik –úředník –hráč podnikatel – hráč záletník –žárlivec –flákač -podvodník

PSYCHOLOGIE PRO UČITELE

Vyučující PhDr. Zdeněk Stránský

II. část : Jarní semestr

I. VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE:

Věda zabývající se psychickým vývojem člověka /ontogenéze= v období průběhu vývoje individuálního organismu/

Postihuje duševní procesy a vlastnosti v jejich zrodu a vývoji.

a/ Periodizace psychického vývoje:

Stadium: prenatální – kojenecké /do 1 roku/ - Batole /do 3 let/ -

Předškolní dětství /4-6 let/ - Mladší škol. věk /7-10 r./ - Střední /11-12/

Starší šk.v. /13-15/ /puberta-postpuberta/ - Adolescence /dospívání/ 18-21

Dospělost: do 45 let /mladší do 30 let/ - Střední věk /45-60 let/ - Ranné stáří /do 70 let/ Stáří : do 90 let - Kmetství 90 a výše

b/ Školní zralost:

Čtyři stránky školní zralosti: tělesná – intelektuální – sociální a morální -pracovně motivační

d/ Stadium puberty: /14-15/

-Pohlavní diferenciacce : dívky, chlapci

- Psychické změny: Vnímání: diferencovanější – Paměť: mechanická na vrcholu, narůstá logická – Fantazie: vysněný svět /literární, sportovní, romantika... - Myšlení: zvýšená kritičnost, abstrakce... - Emoce: citová labilita, snížená sebekontrola, první lásky... Vůle: zvýšené sebevědomí, vzory, idoly samostatnost.... Zájmy: sportovní, technické, umělecké...

c/ Adolescence /dospívání/: Ranná 14-18-pozdní 18-21

Účel dospívání: - dokončit růst a vývoj /pohlavně vyspět/ - zvolit vhodné povolání – vzdělanostní zaměření – postupně se oprostít od rodiny

Intelektuální vývoj: od konkrétního myšlení stále více k abstraktnímu – diferenciacce v zaměření – zvýšená kritičnost...

Emoce: značná intenzita i labilita, touha po něčem výjimečném....

Období velkých ideálů a obdivu pro hrdinství.....

IDENTITA: vědomí: „Kdo jsem?“ „Kam patřím,“ = osobní autonomie, vědomí vlastní osobnosti – samostatnost v rozhodování – schopnost sebekontroly

d/ Dospělost: 20-45 let

MLADÁ DIOSPĚLOST /20-35 let/

Významné znaky: - samostatnost – relativní svoboda vlastního rozhodování - zodpovědnost za své činy – změny vztahů k rodičům

Vývojové: - profesní role – stabilní partnerství /resp. manželství/ - rodičovství

Myšlení celkově flexibilnější, realističtější...

Socializace: orientace na právo a pořádek, zodpovědnost a péče o jiné...

II: SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE:

Zkoumá problémy jak se člověk v sociálně stimulujících utváří a jak sám v nich působí

Předmětem soc. psychologie jsou zejména otázky: - socializace člověka
-sociální chování člověka

SOCIÁLNÍ psychologie je věda o tom, jak lidé vnímají, cítí a přemýšlejí o svém sociálním světě, jak na sebe vzájemně působí a ovlivňují jeden druhého

a/ Struktura sociálního styku:

je tvořena třemi vzájemnými stránkami:

1. Percepční: proces vzájemného vnímání partnerů sociálního styku
2. Komunikační: výměna informací mezi stýkajícími se subjekty
/verbální – nonverbální/
3. Interakční: organizace vzájemného působení mezi stýkajícími se subjekty

b/ Sociální učení: je zvláštním případem učení, které probíhá v sociálních podmínkách a vztahuje se především na získávání různých způsobů sociálního chování.

Specifické formy sociálního chování: - nápodoba – observace /odezírání/
- identifikace /ztotožnění se s osobou/ - interiorace norem /zvnitřněním, přijetím určitých norem/ - posilování /založeno na odměnách a trestech/

c/ Sociální skupiny:

podle předmětu a druhu činnosti: pracovní – výchovné – hrové – mezi-
osobně interakční /kamarádké/

Primární skupina: rodina: přímé a důvěrné vztahy mezi jednotlivými členy – intimní atmosféra silné citové vazby – velká soudržnost.

d/ Společenská pozice člověka:

- 1/ sociální status: vrozený - získaný – připsaný /věk, profese/
- 2/ sociální role: postavení člověka /jeho práva a povinnosti/
- 3/ sociální pozice: rodič-dítě , učitel-žák
4. prestiž: společenská vážnost /zhodnocení statusu s rolí/

4. Nonverbální komunikace: prozrazuje postoje a emoce lidí

Druhy: - mimika – gestikulace – posturologie – haptika –
-paralingvistika - proxemika

5. Faktory ovlivňující posuzování druhých lidí - chyby v posuzování:

- Haló efekt – autoprojekce – efekt intencionality – efekt přání –
- efekt posuzovatele – efekt společenského postavení – spojování vlastností – osobní zkušenost – mínění druhých - předsudky

III.PSYCHOPATOLOGIE:

Samostatná vědní disciplína zabývající se patologickými projevy psychiky.

III.A:Poruchy NEUROTICKÉ:

jsou psychické poruchy, které znesnadňují adaptaci na prostředí, narušují adekvátní prožívání životních událostí, vyvolávají rozmanité obtíže psychického i somatického charakteru. Potíže se střídají a prolínají.

Je to onemocnění : -psychogenní – funkční – reverzibilní /zvrátné/

A/ ÚZKOST /anxieta/: ústřední složka neurotických potíží

Psychodynamika úzkostí: Prožívání emocionální: přání vzdálit se z místa, kde je objekt, tělesně-vegetativní exitace, pocit napětí...

Tělesné prožívání: rychlý pulz, závrať, pocení, pocit nedostatku vzduchu

Psychické prožívání: obavy, starosti, rozrušenost, „nervozita“ strach ze strach ze smrti, panika...

B.a/ FOBIE: obsedantní strachy, kdy člověk pocítuje bezdůvodný strach vůči některým předmětům a situacím. Má k nim kritický postoj, ale není schopen je sám potlačit. Fobie mají vždy určitý konkrétní obsah. Klaustrofobie /strach ze zavřených prostorů/, Agorafobie /z velkých prostranství/ - Antropofobie /z lidí/ -Aichmofobie /z ostrých předmětů/ Zoofobie / ze zvířat/ Thanatofobie /ze smrti/ Keraunofobie /z bouřky/ Sociální fobie: strach ze zkoumavých pohledů jiných lidí v různých sociálních situacích.....

b/ OBSESE: je charakterizována nutkavými myšlenkami, které se proti vlastní vůli vtírají na mysl. Mohou přicházet jako slova, hesla, obavy, představy, obrazy.... Jsou prožívány jako nepříjemné, vzbuzující úzkost. Je snaha je potlačit či ignorovat. Postižený se snaží je odstranit nějakým jednáním či rituálem – kompulzí.

c/ KOMPULZE: opakované, úmyslné a účelné jednání prováděné podle určitých pravidel nebo určitým stereotypním způsobem – často mají čistě magický význam.

Obsese úzkost vyvolávají - kompulze ji dočasně snižují – lze ji proto označit za aktivní obranu proti úzkosti

C. DEPRESE: depresivní epizoda trvá alespoň 2 týdny

Příznaky: -depresivní nálada přítomna většinu dne, každý den – ztráta zájmu a radost ze života – pokles energie – ztráta sebedůvěry – poruchy spánku – snížená schopnost myslet a soustředit se – opakované myšlenky na smrt nebo sebevraždu...

III /B/ POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Protrahovaná odezva na stresové události = příznaky se projeví s latencí několika týdnů /možno až do 6 měsíců/

Stresor: zdrcující traumatický zážitek ohrožující integritu osobnosti

POSTTRAUMATICKÉ potíže:

**opakované prožívání v mysl – noční „můry“ - nutkavé vzpomínky-
vyhýbání se podnětům souvisejícím či připomínajícím kritickou událost – -
- nervová labilizace – podrážděnost – stavy letargie..**

U menší části /cca 30 %/ příznaky přetrvávají po mnoho let ev. i celý život s ev. osobnostními změnami:

- poruchy nálad – citové otupění – pocit prázdnoty – opakované suicidální pokusy – odcizení societě – alkoholismus -návykové látky....

IV. SYNDROM VYHOŘENÍ: důsledek dlouhodobě působícího stresu v sociálně emocionální oblasti a nevhodného vypořádávání se s psychickou a tělesnou zátěží.

Probíhá v několika fázích:

- NADŠENÍ: vysoké ideály a angažovanost v profesi**
- STAGNACE: ideály se nedaří realizovat**
- FRUSTRACE: velké zklamání**
- APATIE: dělá jen to nejnútnejší, bez iniciativy, aby neměl problémy**
- LETARGIE = syndrom vyhoření: tělesné, emocionální vyčerpání, únava, depresivita....**

Syndrom vyhoření se projevuje v několika rovinách:

- duševní – citové – tělesné - sociální**

Člověk se celkově cítí špatně, je emociálně, duševně a tělesně unavený.

Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života.

Tento stav je typický pro výkonné lidi nejruznějšího povolání, kteří se snaží něčeho dosáhnout a být úspěšní – dělají zpravidla více než jejich profese vyžaduje /lékař; učitel, pastor; sociální pracovníci, ale i studenti; osoba v domácnosti...

Postihuje lidi v nejproduktivnějším věku.

V: SPECIFICKÉ PORUCHY OSOBNOSTI:

Patologie charakteru a chování – není duševní chorobou.

Jedná se o nepříznivou celoživotní strukturu osobnosti.

Disharmonie - nevyváženost jednotlivých složek osobnosti a jejich funkcí.

Je to produkt abnormního vývoje, podmíněného nějak organicky v samotné biologické struktuře daného jedince /konstituční faktor/, s vlivy psychosociálními /převážně výchovnými/.

Nejvyšší psychické funkce jsou zachovány – je tedy schopen jednat jako jiní lidé, převážně však mají odlišný systém hodnot, které způsobují špatnou adaptaci k normálnímu okolí, a proto s ním přicházejí do konfliktu.

Projevy jsou již:

V předškolním věku: nevyváženost dětského chování a emotivity...

Školní věk: nespolehlivost, záškoláctví.

Dospívání: zahalečství, výtržnictví...

Dospělost: konflikty, asociální chování...

OSOBNOST v normě a patologii:

Hranice mezi „normou“ a patologie nejsou vždy přesné, rozdíly stupňovité s plynulými přechody:

Různé stupně:

a/ AKCENTOVANÁ osobnost: společensky dobře zařaditelná bez nápadnějších potíží : např. Anxiozní /úzkostný/: zvýšená citlivost, sklon k úzkostem

b/ ANOMÁLNÍ: více nápadní:

Schizoidní = uzavřený, emočně chladnější...

Hysteroidní: dominuje emotivita, egocentrismus, teatrálnost...

Narcistický: sebeláska, velikášství, megalomanie...

Paranoidní: podezřavý, vztahovačný...

Explozivní: na rozhraní anomálie a psychopatie: agrese verbální, předmětná, brachiální, snížené sebeovládání..

**c/ PSYCHOPATIE /antisociální/: nepřizpůsobivost sociálním normám, chybění vyšších citů morálních, páchání trestných činů.....
„Morální tupost“ = nekontrovatelná násilnost a zvrhlost pudů i citů, aniž jsou přítom nějak sníženy rozumové schopnosti.**

VI. MENTÁLNÍ RETARDACE /duševní zaostalost/:

Příčiny mnohačetné

KLASIFIKACE:

a/ LEHKÁ m.r.: vzdělavatelni : kvalifikované manuální práce, dobrá sociálně kulturní přizpůsobivost

b/ STŘEDNĚ TĚŽKÁ: vychovatelní: omezený potenciál k získání základních dovedností – fyzicky aktivní se schopností navazovat kontakt . a komunikovat

c/ TĚŽKÁ: zpravidla omezenosti pohyblivosti a samostatnosti, defekty smyslových orgánů- možnost vychovat k dodržování osobní hygienické péče

d/ HLUBOKÁ:

velmi těžké postižení- nutnost veškeré péče o základní potřeby

VII. PSYCHÓZY: duševní nemoc, při které je postiženo samo jádro osobnosti a to zpravidla v několika složkách:

- ztráta schopnosti s realitou
- výskyt bludů a halucinací –
- vnímání a prožívání je těžce deformováno
- myšlenkové pochody i chování jsou iracionální.

BLUDY a HALUCINACE /viz. PS Poruchy vnímání a myšlení/

SCHIZOFRENIE: příznaky velmi rozličné:

Snížená motivace /ztráta zájmů, sociální izolace, chudost řeči a myšlenek, neuvědomování si vlastní identity, emoční plochost, poruchy myšlení..

Začátek poruchy: 75 % v adolescenci a rané dospělosti.

HEBEFRENIE /schizofrenie v dětství a adolescenci/:

duševní neurovývojová porucha neznámé heterogenní etiologie

NALOMENÍ ŽIVOTNÍ linie: dosud nenápadný /trochu zvláštní/, ale dobře adaptován - náhlá změna osobnosti:

VŠEOBECNÉ SYMPTOMY:

- neuvědomování si vlastní **IDENTITY**
- poruchy **EMOCÍ**: emoční plochost bez empatie, bez zájmu, sociální izolace nebo naopak přecitlivělost, náladovost, poruchy interpersonálního kontaktu
- poruchy **MYŠLENÍ**: u dětí do 13 let: báječné postavy, zvířata; u adolescentů: filosofické, náboženské a abstraktní témata = pseudofilosofování
- CHOVÁNÍ**: nerozvážené, bezúčelné a nepředvídatelné; konflikty s rodinou i kamarády, problémy s učením.
- ŘEČOVÉ** poruchy: komunikativní s poruchami kognitivními

SPECIFICKÉ SYMPTOMY:

- u dětí školního věku: časté anxiousní projevy s fobiemi, obsesemi a rituály;
- u adolescentů: na začátku onemocnění /až 70%/ depresivní sy se suicidálními pokusy a extrémní sociální izolaci

VIII. DUŠEVNÍ HYGIENA: systém vědecky propracovaných rad, pravidel a doporučení, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví – duševní rovnováhy.

a/ ZÁKLADNÍ zásady duševní hygieny:- rozumný denní režim- správná racionální výživa- soulad v mezilidských vztazích- ujasněná hodnotová orientace- orientace v příčinách subjektivních nesnází- znalost sebe samého

b/ZDRAVÍ: stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody /dle SZO/

A/ STRES: nadměrná zátěž z vnějšího nebo vnitřního prostředí, která narušuje rovnováhu organismu ve vztahu k životnímu prostředí a uvádí ho do vztahu akutního nebo chronického napětí.

STRESOGENNÍ FAKTORY:

-časový stres – stres ze zodpovědnosti – vnější fyzikální faktory- vnitřní faktory /konflikty/- stresogenní faktory neočekávané – sociálně psychologické faktory – EGO-stres= člověk sobě sám stresorem

REAKCE NA STRES: .- Emocionální : citové napětí.... Kognitivní: nesoustředěnost, narušená soudnost... Tělesné: napětí ve svalech, žaludeční potíže.. Chování: chaotičnost pohybů, zkratkovitě jednání...

SCHOPNOST ZVLÁDNOUT STRES ZÁVISÍ:

na struktuře osobnosti – momentálním duševním stavu – od schopnosti udržet kontrolu vlastního duševního procesu – dosavadních zkušeností s daným stresem – od předvídatelnosti nebo nepředvídatelnosti výskytu

B/ OBRANNÉ MECHANISMY:

Představují osobnostní reakci na krizi.

COPING = zvládání psychické krize svépomocí

Některé druhy obranných mechanismů:

Popření: zavírání očí před skutečností - Vytěsnění: aktivní zapomenutí

Konverze: únik do nemoci - Rezignace: nezájem - Racionalizace: přiřazení jiného vysvětlení - Kompenzace: neúspěch v jednom, úspěch v druhém;

Sublimace: náhradní uspokojení - Agrese: msta za ponížení- Únik z reality: útěk do fantazie....

C/ JAK ZVLÁDAT SUBJEKTIVNÍ NESNÁZE- některá doporučení:

-Správné vnímání fyzikální a sociální skutečnosti – Nepřeceňuj závažnost ohrožení – Nedus své starosti v sobě – Starosti řeš svěží - Nesetrvávej v myšlenkách u svých starostí – Někdy je třeba ustoupit, přijmout kompromis Nemusíš být dokonalý – Stanov si reálné cíle – Ujasni si pořadí životních hodnot

D/ RELAXACE: stav, ve kterém jsou všechny psychofyzické procesy koordinovány tak, že dochází k subjektivně dobrému pocitu a k objektivně obnovené výkonnosti

PŘIROZENÉ formy relaxace: - vyváženost práce s odpočinkem, sport, procházka přírodou, poslech hudby, rozhovor s dobrým přítelem....-

RELAXAČNĚ AKTIVAČNÍ METODY / autoregulační/:

doplňují přirozené formy relaxace v jejich snaze regenerovat psychofyzické síly a udržovat duševní rovnováhu.

TYPY relaxací: -Technika progresivní relaxace – Autogenní trénink – Jógová relaxace – Taneční relaxace – Relaxační dýchání – Tai-či...

PRINCIP RAM:

Vzájemná souvislost mezi třemi faktory:i

- psychická tenze
- funkční stav vegetativní nervové soustavy
- napětí svalstva

Fyziologickým základem tenze je stažení svalových vláken

Základem relaxace je uvolňování svalstva

AUTOGENNÍ TRÉNINK:

Cvičení, které využívá objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace autosugestivní cestou navozených představ klidu

Základem je 6 cvičení- Fáze:

- 1.Tíha: paže a nohy jsou těžké
- 2.Teplo: paže a nohy jsou teplé
- 3.Klidný dech: dech je klidný, pokojný
- 4.Klidný tep srdce: srdce bije klidně a pravidelně
- 5.Teplo uvnitř organismu: oblasti žaludku jsou teplé
6. Chladné čelo: čelo je chladné, hlavy jasná

AT napomáhá: rychlá regenerace životních sil a výkonnosti, - k odstranění napětí a neklidu – duševní rovnováže – léčí řadu duševních poruch

