



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Škola:	Střední škola obchodní, České Budějovice, Husova 9
Projekt MŠMT ČR:	EU PENÍZE ŠKOLÁM
Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.0536
Název projektu školy:	Výuka s ICT na SŠ obchodní České Budějovice
Šablona III/2:	Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Číslo šablony:	VY_32_INOVACE_APS_086
Předmět:	Aplikovaná psychologie
Tematický okruh:	Psychologie práce a prodeje
Autor, spoluautor:	Mgr. Jana Šimánková
Název DUMu:	Mentální hygiena práce
Pořadové číslo DUMu:	06
Stručná anotace:	Prezentace je zaměřena na vysvětlení základních pojmů, žáci se seznámí se základními způsoby prevence pracovního přetížení, s důležitostí dodržování mentální hygieny práce a s důsledky porušování psychohygieny.
Ročník:	1
Obor vzdělání:	63-41-M/01 Ekonomika a podnikání
Metodický pokyn:	Žáci si vytvářejí na základě prezentace poznámky a ve spolupráci s vyučujícím vytvářejí seznam činností vedoucích k duševní pohodě a odraťování stresu.
Výsledky vzdělávání:	Žák umí vysvětlit základní pojmy, volí vhodný způsob komunikace, ovládá zásady společenského chování, uplatňuje profesní etiku, pečuje o zevnějšek a snaží se o kultivovaný projev
Vytvořeno dne:	8.3.2013
Pokud není uvedeno jinak, uvedený materiál je z vlastních zdrojů autora.	



Psychologie práce 6

Mentální hygiena práce

Mentální hygiena (psychohygiena)

→ nauka o ochraně a upevňování duševního zdraví jedince, o způsobech zvyšování odolnosti člověka vůči škodlivým vlivům
→ nutná pro udržení emoční stability

Cíl:

→ předcházet psychickým obtížím
(popř. naučit metody jak je zvládnout)
→ prevence somatických a psychických nemocí,
→ dosažení dobré pracovní výkonnosti
→ fungující sociální vztahy
→ pocit spokojenosti sama se sebou



Zásady psychohygieny práce:

- naučit se hospodařit s časem
- naučit se hospodařit vlastními silami
- přiměřené pracovní tempo
- pravidelný denní rytmus práce
- odpočinek



Pokud tyto zásady jedinec nedodrží, mohou se dostavit některé nepříjemné psychické stavy .

např:

frustrace – zabránění dosažení cíle

projevy:

- chaos
- agresivita
- apatie
- projekce
- útěk do fantazie
- regrese apod.



anxieta – stav úzkosti, doprovázený předtuchou nějakého nebezpečí

projevy:

- zvýšený tlak
- pocení
- sucho v ústech
- „zlé“ sny
- poruchy spánku
- vyčerpání atd.



Stres – způsobuje jej nadměrná zátěž

Stresory: jedy, popálení, hluk, silné emoční zážitky, časová tíseň, neúměrné požadavky apod.

Příznaky: tíseň , strach, nespokojenost, nejistota, závist, agrese, únava, apatie atd.

! Opakované stresy vedou k psychosomatickému onemocnění.



Prevence:

- vyhýbat se stresovým situacím
- zvyšování frustrační tolerance
- posilování sebejistoty
- neodsouvat nepříjemné činnosti na poslední chvíli
- pořádek ve věcech



Emoční odreagování:

- rozhovor s přítelem
- činnost, při které se vybíjí agresivita nebo uvolňují emoce
- sport

Přeladění:

- *psychogenní* – posilování kladných citů
- *nepsychogenní* – vyspat se, dobré jídlo, relaxace, atd.



Použité zdroje:

SOVOVÁ, Věra. *Stručný přehled psychologie prodeje*. Plzeň, 1996, 57 s.

BEDRNOVÁ, Eva a Daniela PAUKNEROVÁ. *Psychologie obchodní činnosti: pro střední odborná učiliště*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2004, 128 s. ISBN 80-716-8899-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.

