



° Psychologie zdraví

Copingové strategie

# Copingové strategie

1. Vymezení problematiky
2. Sociální opora
3. Sportovně-pohybová aktivita
4. Time management
5. Asertivita

# Vymezení problematiky

- Termín *coping* označuje proces zvládání, čelení stresu, někdy také říkáme strategie zvládání. Jedná se o „proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje“ (Lazarus, 1966, s. 27).

# Strategie podle způsobů řešení (Kebza, 2005)

1. **Strategie zaměřené na problém** – využívají postupy směřující k bližší identifikaci vlastního problému, jeho definování, a postupy, které budou použity při jeho řešení. Jedná se o změny intrapsychické, např. změny motivace, aspirační úrovně, zvýšení znalostí nebo získávání speciálních schopností a dovedností.
2. **Strategie orientované na emoce** – jsou rozvíjeny postupy, při kterých využíváme poznatků z behaviorální psychologie (projevy ke zmírnění stresu), kognitivní psychologie (přehodnocení situace a jejích složek). Zde jsou využívány zejména pozitivní emoce.

# Sociální opora

- **Sociální opora** (social support) byla jedním z prvních faktorů, které byly popsány jako faktory moderující vliv nepříznivých životních událostí na psychickou pohodu a zdraví člověka.
- Někdy bývá označována slovy „*sociální podpora*“.
- Do této problematiky bývá zahrnován výzkum osobní pohody (***well-being***) a někdy bývá používán také širší pojem štěstí.

# Dělení dle obsahu

1. **emocionální opora** – poskytování důležitých emocí (láska, víra, emoce apod.)
2. **hodnotící opora** – hodnocení prostřednictvím škál nebo komunikace (je relevantní zejména pro sebehodnocení)
3. **informační opora** – zprostředkovává informace nebo rady k tomu, jak odstranit určitý problém (návody a rady)
4. **instrumentální opora** – praktický druh, který spočívá v dodání toho, čeho je nedostatek (peníze, hmotné statky, materiální pomoc).

# Sportovně-pohybová aktivita

- Sportovně-pohybové aktivity představují jeden ze základních **fenoménů lidského bytí** a podílí se na všech složkách dění moderní společnosti.
- Jsou jedním ze základních elementů procesu přispívajícího ke **kvalitě života a ke zdraví**.
- Pohyb se stává základním prvkem sportovně-pohybových aktivit.
- Pohyb je fenomén vázaný na prostor a čas, tedy i na hmotu, musíme proto redukovat myšlenky na hmotné body, pro které již pohyb v prostoru a čase platí (Véle, 2000).

# Time management

- Pouze málokdo z nás dokáže sladit práci a čas.
- Tím přispíváme zejména k harmonické rovnováze osobnosti a posilujeme svoje duševní zdraví.
- **Time management je prostředek k dosažení větší výkonnosti a lepšího života (Clegg, 2005).**



# Asertivita

- *Asertivita (assertiveness) – jedná se o zdravé sebeprosazení, sebepřijetí, sebeotevření, sebeobjevení, sebeprojevení (Hartl, Hartlová, 2000).*

# Asertivní desatero

1. Mám právo sám posuzovat své vlastní jednání, myšlenky a pocity a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.
2. Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení, ani ospravedlnění svého jednání.
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
6. Mám právo říct: „Já nevím.“
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.
8. Mám právo činit nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říct: „Já ti nerozumím“.
10. Mám právo říct: „Je mi to jedno!“

# Asertivní techniky

- Technika poškrábané gramofonové desky
- Technika otevřených dveří
- Říkat ne v souladu s tím, co chceme, a bez pocitu viny
- Umění požádat o laskavost
- Vedení asertivní komunikace
- Kompromis a konsensus

# Literatura

- BERKMAN, R. F., BRESLOW, L. (1983). *Health and ways of Living: The Alameda country study*. New York: Oxford University Press
- CAPPONI, V., NOVÁK, T. (1992). *Jak se prosadit asertivně do života*. Brno: Svoboda. 142 s.
- CLEGG, B. (2005). *Time management*. Brno: CP Books. 110 s.
- HOŠEK, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum. 139 s.
- CHARVÁT, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido. 52 s.
- KEBZA, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- LAZAURUS, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill
- MAREŠ, J. et al. (2003). *Sociální opora u dětí a dospívajících III*. Hradec Králové: Nukleus. 251 s.