

Psychická zátěž

Vymezení pojmu

- Psychická zátěž je stav, při němž:
 - osoba prožívá výrazné psychické napětí,
 - kdy se prověřuje schopnost jedince:
 - integrovaně jednat, obstát vůči emociogenním vlivům a
 - schopnost účinně se vyrovnat s novými situačními kontexty.

Odlišení od pojmu stres

Ve srovnání se stresem:

- obecnější, nadřazený pojem (stres – zvláštní druh zátěže, extrémní zátěž)
- spojená s běžnými, přiměřenými nároky na člověka.

Charakteristiky zátěžové situace

- neurčitá
- nepřehledná
- nekontrolovatelná, neovlivnitelná
- neočekávaná
- s nepředvídatelným vývojem

Je zátěž rizikem pro naše duševní zdraví?

Zátěž optimální

= podmínka zdravého vývoje jedince



Zátěž nepřiměřená:

- nedostatečná či
- nadměrná

= riziková zátěž, vede k nudě, frustraci, ke stresu, deprivaci



Kategorie zátěžových situací

- Individuálně odlišné prožívání zátěžových situací
- Kategorizace a třídění podle různých kritérií
- Škála životních situací - Thomas Holmes, Richard Rahe
 - Stupnice podle náročnosti požadavků na aktivní adaptaci a závažnosti vlivu na zdraví
- Kategorie zátěžových situací podle Van der Zandena:
 1. Vztahující se k celospolečenským sociálním procesům
 2. Intenzivně prožívané jedincem
 3. Spojené s vnitřním růstem
 4. Jako důsledky pro skupinový život (válka, ekonomická krize)
 5. vyplývající z náhod fyzikálního světa (povodně, zemětřesení)
 6. mající silné vnitřní psychologické komponenty

Taxonomie zátěžových situací

- O. Mikšík – Kategorie podle *hladiny subjektivně prožívané psychické zátěže*:
 - běžná zátěž (situace obvyklé, osvojený kontext)
 - optimální zátěž (stimuluje, rozvíjí)
 - hraniční zátěž (člověk je schopen řešit, mimořádné vypětí)
 - extrémní psychická zátěž (není schopen řešit, maladaptace)
- S. Pelcák – Kategorie podle *povahy vzájemných vztahů mezi potenciálními předpoklady jedince a situačními nároky na psychickou odolnost* (viz následující tabulka)

Taxonomie zátěžových situací - Pelcák

Kontext	Stimulace rozvoje osobnosti	Dezintegrující účinky
Nároky na činnost a výkonnost	Zvyšování přesnosti, rozvoj dovedností, pracovních návyků, postupů, činností a interakcí, odolnosti vůči únavě a strategií zvládnutí	Rozvoj tendence rezignovat, lhostejný vztah k životu, úkolům a povinnostem, pocity deprese, vyčerpání a nedostatečnosti, unavitelnost, nižší koncentrace
Problémové situace	Rozvoj schopností vyrovnávat se s novými situacemi, s nároky na přizpůsobivost a kreativitu	Neschopnost vpravit se do vzniklé reality, maladaptivní odezva na řešený problém
Překážky v dosažení cíle	Rozvíjení volných vlastností a schopností aktivně se vyrovnávat s překážkami na cestě k cíli	Regrese cílených aktivit, spontánní uvolňování tenzí při frustraci a deprivaci potřeb
Konfliktogenní situace	Rozvoj integrované struktury procesů rozhodování a jednání v ambivalentních podmínkách a situacích	Aktualizace subjektivně neřešitelných nároků na rozhodnutí přijmout jednu z neslučitelných variant jednání
Stresogenní situace	Rozvoj odolnosti vůči bezprostředním účinkům nových okolností na realizaci osvojených aktivit	Dezintegrace psychických struktur a osvojených činností, neobvyklostí a anticipací možných důsledků chybného kroku

Děkuji za pozornost