

Chování člověka v zátěžových situacích

Co je zátěžová situace?

- = náročná životní situace vyvolávající stav nadměrného zatížení nebo ohrožení, stres, neuspokojení potřeb, ohrožení pohody;

Situace, která je:

- Nečitelná = nejasná, nestrukturovaná
 - Chybí náhled situace
- Neřešitelná (aktuálně)
 - Chybí strategie řešení
- Nezvládnutelná
 - Chybí prostředky k realizaci řešení
- Ohrožující
 - Předpokládáme negativní důsledky situace

Co je stres?

- STRES (Lazarus, Selye)
- Interakce mezi požadavky, které jsou kladeny na jedince a vlastnostmi jimiž je jedinec ke zvládnutí požadavků vybaven. (Havlíková, 1998)
- Stav, kdy je jedinec vystaven požadavkům, které hodnotí jako zatěžující, ohrožující a které není schopen dosavadními obvyklými způsoby činnosti zvládnout. (Balcar, 1983, Mlčák, 1999, Lazarus, Folkman, 1984, Karafová, 2007).
- Odlišení od pojmů zátěž, frustrace, konflikt, problém

Stres a příbuzné pojmy

- Zátěž
 - vztah obecného a specifického; aspekt přiměřenosti/ nepřiměřenosti
- Frustrace
 - stav zklamání (zmarnění), je-li jedinci zabráněno uspokojení potřeby, dosažení cíle
- Konflikt
 - Situace sporu, střetu, rozporu, neshody

Je stres jednoznačně
špatný?

Nebo
běžná součást života?

Je zátěž rizikem pro naše duševní zdraví?

Zátěž optimální

= podmínka zdravého vývoje jedince

Zátěž nepřiměřená:

- nedostatečná či
- nadměrná

= riziková zátěž, vede ke stresu

Typy stresu

■ Hyperstres –

- požadavky situace přesahující hranice adaptability.

■ Hypostres

- tlak okolností (povaha situace) nedosáhl hranice nezvládnutelnosti

■ Eustres

- Pozitivní vnímání stresu (adrenalinové sporty, svatba)

■ Distres

- Negativní vnímání a dopad stresu, dezorientuje, destruuje (před zkouškou, plnění úkolu v termínu)

Co způsobuje stres?

Stresory

- z vnějšího prostředí nebo z vnitřního stavu organismu
- materiální (např. nedostatek potravy) nebo sociální (mezilidské vztahy, jednotlivé osoby)
- fyzikální (jedy, drogy, radiace, znečištění vzduchu, přírodní katastrofy, nehody, úrazy apod.)
nebo emocionální (úzkostnost, zármutek, obavy, strach, nenávisť, nepřátelství aj.)

Individuální účinnost stresorů

- Velká interindividuální variabilita jejich účinnosti daná:
 - mírou odolnosti
 - subjektivní interpretací stresoru
 - primární hodnocení (je pro mne situace ohrožující a jak moc?)
 - sekundární hodnocení (mohu tím něco udělat?)
- Stresor má na člověka tím větší negativní vliv, čím více ohrožuje jeho vlastní „já“.
- Kognitivní zhodnocení determinuje způsob zvládnání zátěžové situace.

Moderátory stresu

- Individuální subjektivní účinnost stresoru je determinována mnoha faktory vnitřními i vnějšími:
 - Množství a charakter současně působících stresorů
 - Existence sociální opory
 - Osobnostní determinanty
 - Předchozí zkušenosti
 - Momentální psychofyzický stav

Vliv osobnostních determinant

- Subjektivní důležitost
- Frustrační tolerance (stresová odolnost)
 - Kontrola
 - Závaznost
 - Pojetí stresu jako výzvy
- Sebevědomí
 - Výkonová motivace
- Vnímání místa vnitřní kontroly (locus of control)

Reakce na stres

- Prožívání stresu je spojeno s celou řadou reakcí povahy fyziologické, emocionální i behaviorální.
- I při interindividuálních rozdílech náchylnosti ke stresu a způsobů reakce na ně mají reakce probíhající uvnitř organismu (intraindividuální reakce) u všech lidí při různých stresorech stejný základní charakter (GAS - syndrom) (poplachová fáze, fáze rezistence, fáze vyčerpání)
- Reakce jsou nevědomé i vědomé, nezáměrné i záměrné
- Základní reakce: útok, (obrana), únik

Zvládání stresu - coping

- vědomé a záměrné úsilí o zvládnutí stresu, kognitivní nebo behaviorální úsilí redukovat působení nadměrně vysokých požadavků
- Spojené s ujasněním cílů, zdrojů stresu, pocitů, analýzou předchozích pokusů, rozlišení ovlivnitelných a neovlivnitelných okolností, zaměření na změnu možného

Strategie zvládání stresu (copingové strategie)

- způsoby, kterými se jedinec vědomě snaží vyrovnat se stresem

Taxonomie copingových strategií

- zvládání zaměřené na **problém** (zvládnutí stresogenní situace) a zaměřené na **emoce** (zvládnutí emočního doprovodu, vnitřního distresu).
- podle účinnosti: **pozitivní** (stres snižující) a **negativní** (stres zvyšující) (Janke, Erdmannová, 2003)

Copingové strategie (Janke, Erdmanová)

POZitivní 1 (podhodnocení a devalvace viny)	→	1 Podhodnocení
	→	2 Odmítání viny
POZitivní 2 (strategie odklonu)	→	3 Odklon
	→	4 Náhradní uspokojení
POZitivní 3 (strategie kontroly)	→	5 Kontrola situace
	→	6 Kontrola reakcí
	→	7 Pozitivní sebeinstrukce
NEGativní (negativní strategie)		8 Potřeba sociální opory
		9 Vyhýbání se
	→	10 Úniková tendence
	→	11 Perseverace
	→	12 Rezignace
	→	13 Sebeobviňování

Jakými způsoby studenti zvládají stres? (Urbanovská, 2010)

- Nejčastější copingové strategie:
 - strategie kontroly (kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce)
 - strategie vyhýbání a sociální opory
- Nejméně časté strategie:
 - negativní strategie (rezignace, únik)

Genderové rozdíly

- Rozdíly u všech strategií kromě POZ3
- Muži volí častěji strategie podhodnocení a devalvace viny (POZ1)
- Ženy naopak volí častěji strategie odklonu včetně náhradního uspokojení (POZ 2), sociální opory, vyhýbání, ale i všechny negativní strategie (NEG)