

# 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)

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

# 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)