

# Chování člověka v zátěžových situacích

# Osnova přednášky

Stres – riziko pro naše duševní zdraví

Moderátory stresu

Reakce na stres

Strategie zvládnání stresu

# 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

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
- Hypostres
- Eustres
- Distres

# 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)
- 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).
- zvládání zaměřené na **úlohu, na emoce a vyhnutí** (Endler a Parker, 1990)
- zvládání podle mobilizovaných zdrojů: mobilizace **vnitřních zdrojů** (plánování řešení problému a přehodnocení situace), mobilizace **vnějších zdrojů** (hledání sociální opory) a **vyhnutí se řešení** (Poon a Lau, 1999)
- podle účinnosti: **pozitivní** (stres snižující) a **negativní** (stres zvyšující) (Janke, Erdmannová, 2003)