

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE

Frustrace, deprivace, stres

FRUSTRACE

- ✘ Stav, kdy je člověku **znemožněno dosáhnout uspokojení nějaké subjektivně důležité potřeby**, ačkoli byl přesvědčen, že tomu tak bude.
- ✘ Překážka na cestě k cíli.
- ✘ Stav zklamání, zmarnění je-li zabráněno dosáhnout cíle snažení.
- ✘ Překážka v uspokojení určité potřeby.

DEPRIVACE

- ✘ Deprivace je stav, který vzniká jako následek takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost uspokojovat některé ze základních psychických potřeb v **dostačující míře a po dosti dlouhou dobu.**
- ✘ **Strádání, nedostatečné uspokojování základních potřeb** (biologická, motorická, sociální, senzorická, citová)

STRES

- ✘ **Nadměrná, nepřiměřená zátěž neúnikového typu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, psychosomatickým poruchám, projevuje se prostřednictvím adaptačního syndromu (GAS, H. Selye).**
- ✘ stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou, (odezva na poškození nebo ohrožení organismu).
- ✘ **stresor** – činitel **vnějšího i vnitřního** prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci; příčina navozující stres.

STRES

- ✘ Je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám (stresorům), a jeho následné obranné reakce, které mají za **cíl zachovat homeostázu a zabránit poškození organismu.**
- ✘ Je ovlivňován intenzitou stresoru a naší psychofyzickou odolností. Pro někoho může být stresor vzrušující výzvou, pro jiného ničivým tlakem. Tělo se snaží přizpůsobit, po delší době se pak hroutí.

STRES

- ✘ Je-li člověk ve stresu, zvýšená hladina hormonu nadledvinek burcuje mozek k pohotovosti, dojde k produkci stresových hormonů **adrenalinu a noradrenalinu** a ty vyvolají aktivaci **sympatického nervového systému**.
- ✘ Projevuje se zvýšenou látkovou výměnou, nedostatečným prokrvením trávicích orgánů. Plíce a srdce pracují intenzivněji, stoupá krevní tlak, játra vyplavují cukr do krve.
- ✘ Tělo se mobilizuje, nastupují psychické reakce strach, hněv, agrese, zhoršená paměť, pozornost, nesoustředěnost.

DRUHY STRESU

- × **Eustres** – pozitivní zátěž, v přiměřené míře stimuluje jedince k lepšímu výkonu, projevuje se i při zátěži např. svatba, narození dítěte, ...aj.
- × **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt, nepříjemně pocitovaný (H. Selye, 1988)

STRES

- × Druh psychofyzické reakce na vnitřní a vnější zátěž.
- × **Vnější stresory:** chlad, teplo, hluk, časová tíseň, nároky okolí, pracovní úkoly, mezilidské vztahy , závažné životní události, ..
- × **Vnitřní stresory:** rysy osobnosti, vysoké ambice, vysoká očekávání, perfekcionismus, vysoké nároky na sebe, vysoké ideály, vlastnosti osobnosti, ..

OBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM

GAS Selye (1976) Obecný adaptační syndrom

Vyvolává nadměrnou aktivaci nervového systému a tím poškození systému imunitního

- × **1. fáze - poplachová (alarmová)**, člověk se dostane do stresového šoku, pokouší se svůj stres zvládnout, organismus se připraví na ztížené podmínky, mobilizace obranných mechanismů (aktivace sympatiku)
- × **2. fáze - stadium rezistence**, organismus se snaží optimálně se stresem vyrovnat, adaptuje se na stres, pracuje ve ztížených podmínkách, různá úroveň adaptace
- × **3. fáze – vyčerpání**, organismus není schopen zvládnout stres, selhání adaptační schopnosti organismu, po delší době se organismus zhroutí, kolaps

ODOLNOST

- ✘ Individuální odolnost vůči zátěži, ovlivňuje ji důvěra ve vlastní síly a možnost ovlivňovat události a lidi a typ reakce na stres.

ODOLNOST VŮČI STRESU

- ✘ **Vagotonik** – převaha parasympatiku, tlumivé účinky na organismus (snížení tepové frekvence, pokles tlaku), nižší vzrušivost, snesou silnější zátěž
- ✘ **Sympatikotonik** – převaha sympatiku, povzbuzující účinek na organismus, tělo je ve stavu pohotovosti (uvolnění adrenalinu, prokrvení svalů, zrychlení dechu, zvýšení tlaku), vysoce náchylný ke stresu

INDIVIDUÁLNÍ PSYCHICKÉ PŘÍČINY STRESU

- ✘ Myšlenkové a pocitové vzory, které vyvolávají stres jsme si osvojili během dětství ve své rodině.
- ✘ **Úkol: Která pravidla platila ve vaší rodině?**
- ✘ Některá omezující pravidla (Musím se o druhé starat více než sám o sebe. Musím všechno udělat perfektně. Musím si klást vysoké cíle. Budu milován jen tehdy, když podám dobrý výkon. Nesmím říkat ne, ostatní mne nebudou mít rádi. Musím

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU - CHOVÁNÍ

- × Osobnost typu A - infarkt
- × Osobnost typu B
- × Osobnost typu C . cancer
- × Osobnost typu D - distres

OSOBNOST TYPU A

- ✘ Úsilí o výkon, ,soupeřivost, netrpělivost, agresivita, silná ctižádost
- ✘ Nedokážou se uvolnit a odpočívat (jen když něco dokážu, mám nějakou cenu)
- ✘ Potlačují, zamlčují příznaky stresu, vyhoření,
- ✘ 2 x větší riziko infarktu, vysoké pracovní tempo
- ✘ Pracovně velmi úspěšní, dostává se jim neustále uznání jejich okolí, to posiluje typ chování A
- ✘ Osobnost koronární (infarktogenní chování), hypertenze.
- ✘ Nadměrná aktivace organismu

OSOBNOST TYPU B

- ✘ Práce ho nestresuje, nepotřebuje soutěžit, vyhrávat
- ✘ Spolupracuje
- ✘ Umí odpočívat, má smysl pro relax a uvolnění
- ✘ Není workholik, je úspěšný, ale nesnaží se o mimořádnou úspěšnost,
- ✘ Klidný, vyrovnaný, má osobní záliby a koníčky
- ✘ Umí se prosadit

OSOBNOST TYPU C

- ✘ Karcinogenní osobnost
- ✘ Pesimistické sklony, trpí syndromem bezmocnosti a beznaděje
- ✘ Pocit neovlivnitelnosti svého stresu má vliv na sníženou imunitu
- ✘ Vyhýbá se konfliktům, hostilita se obrací dovnitř,
- ✘ Přehnaně trpělivý, pasivní, úzkostný, svědomitý, bojácný
- ✘ Nekritická poddajnost, hodný
- ✘ Neprojevuje záporné city, škodí svému zdraví
- ✘ Často somatizuje

OSOBNOST TYPU D

- ✘ Vysoká míra emočního distresu
- ✘ Distresovaná osoba s tendencí silněji prožívat negativní emoce (deprese, anxiozita) a současně potlačovat své pocity
- ✘ Silné prožívání strachu, obavy, které nedává najevo
- ✘ Cítí se pod tlakem
- ✘ Riziko kardiovaskulárních poruch

STRES JE PŘÍČINOU NEMOCÍ

- ✘ Hormon neuropeptit Y (NPY) se uvolňuje během stresu a zabraňuje správnému fungování imunitního systému (psycho-neuro-imunologie)
- ✘ Oslabuje funkci buněk, které slouží k vyhledávání a zneškodnění patogenních bakterií a virů v těle
- ✘ (Garranův ústav Sydney, Fabienne Mackay, Herbert Hercog)

UČITELSKÝ STRES

- ✘ Učitelská profese je zvláště zatížená stresem
- ✘ **Chronický stres x akutní stres**
- ✘ Může vést k **syndromu vyhoření** lze jej popsat jako stav, kdy se člověk cítí emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmoci, beznaděje, nemá chuť do práce, ani radost ze života. Je to plíživé psychické vyčerpání. (Pines, 1985)

PŘÍČINY UČITELSKÉHO STRESU

- ✘ rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy
- ✘ špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci
- ✘ časový tlak
- ✘ konflikty s kolegy
- ✘ pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele.
- ✘ V současné době zlepšení finančního ocenění

Je-li učitel pod vlivem stresu, snižuje to kvalitu jeho výkonu, ztrácí uspokojení z práce a motivaci, zhoršují se jeho vztahy s žáky ve třídě.

PŘÍČINY UČITELSKÉHO STRESU

- ✘ nekázeň žáků
- ✘ časový tlak
- ✘ nejasně vymezené hodiny potřebné k výkonu své práce
- ✘ kritika inspektorů, rodičů, vedení školy
- ✘ malý podíl na řízení školy a přijímaných rozhodnutích
- ✘ pracuje s dětmi v relativní izolaci, osamělé povolání

BURN OUT

Je chronický stres. Fáze:

- ✘ 1. Nadšení – vysoké ideály, angažuje se
- ✘ 2. Stagnace – ideály se nedaří realizovat, požadavky začínají obtěžovat
- ✘ 3. Frustrace – škola je zklamání, vnímání žáků negativně
- ✘ 4. Apatie – nepřátelství mezi u x ž učitel dělá jen to nejnnutnější, vyhýbá se aktivitám
- ✘ 5. Syndrom vyhoření – úplné vyčerpání

ZVLÁDÁNÍ STRESU

- × důležité je odstranit příčiny vzniku stresu
- × **copingové strategie** – strategie zvládání stresu
- × obranné mechanismy

Strategie zvládnání stresu – pracovní oblast

- ✘ změnit myšlenkové a pocity vzorce, které vyvolávají stres
- ✘ přerušit negativní pocity stavy
- ✘ sebejistě se vyrovnávat s nároky druhých
- ✘ zvyšovat si pracovní kvalifikaci
- ✘ zlepšovat komunikaci a spolupráci
- ✘ osobní vztahy

ŽIVOTNÍ POSTOJ

- × objevit sílu pozitivního myšlení
- × orientovat se na budoucnost
- × organizování času
- × hledat smysl života

ZVLÁDÁNÍ STRESU

- × **zaměření na problém** – soustředit se na vymezení problému, zvážit alternativní způsoby řešení, snížit zátěž,
- × **zaměření na emoce** – zvládnout negativní emoce, behaviorální, kognitivní,
- × **strategie únik**, (neefektivní) popírání, vyhýbání (nebezpečný způsob unikání, pití, drogy), somatická onemocnění

Pomáhají jednoduché **relaxační techniky**, uvědomování tělesného napětí, meditační techniky, dýchání, joga

NEEFEKTIVNÍ POSTUPY

- × Alkohol, nadměrná konzumace jídla nebo užívání léků, drog (úniková reakce)
- × Zamlčení nebo potlačení
člověk ignoruje varovné signály přetěžováním,
riskuje pozdější zhroucení
- × Neefektivní časový plán aj.

PROTISTRESOVÉ TIPY

- ✘ Plánování času, práce, přestávky
- ✘ Zdravější život (strava, pohyb, spánek)
- ✘ Relaxace, meditace, imaginace
- ✘ Sociální opora, moje vztahová síť
- ✘ Stanovte si priority
- ✘ Naučte se říkat ne
- ✘ Vyjadřovat otevřeně své pocity
- ✘ Vyvarujte se negativního myšlení

MOJE ÚČINNÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

- ✘ Zamyslete se nad svými technikami, jak zvládáte stres a zapište si to.

LITERATURA

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Atkinson, R. *Psychologie*. (2003). Praha: Portál.

Hennig, C., Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál.

Komárková, R., Slaměník, I. A kol. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha: Grada.