

NÁROČNÉ A 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, zmaření.**

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**

STRES

- ✘ **Nadměrná, nepřiměřená zátěž neúnikového typu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, psychosomatickým poruchám, tlak, tíže.**
- ✘ **Projevuje se prostřednictvím adaptačního syndromu (GAS, H. Seyle).**
- ✘ 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 zachování homeostázy 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. Seyle, 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 Seyle (1976) Obecný adaptační syndrom

- × **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 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 vyhovět všem nárokům jiných lidí.)

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, nenaží 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
- ✘ Vyhýbají se konfliktům, hostilita se obrací dovnitř,
- ✘ přehnaně trpěliví, pasivní, úzkostní, svědomití, bojácní
- ✘ Nekritická poddajnost, hodní
- ✘ Neprojevuje záporné city, škodí svému zdraví
- ✘ Často somatizují

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.
- ✘ 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** – trvalá zátěž 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.

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

- × nekázen žáků
- × časový tlak
- × jasně vymezené hodiny potřebné k výkonu své práce
- × kritika inspektorů, rodičů, vedení
- × nedostatek prostředků k pravidelnému vzdělávání
- × 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 pocitové vzorce, které vyvolávají stres
- ✘ přerušit negativní pocitové 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, hudba,..

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

LITERATURA

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*.
Praha: Academia, 2004.

ATKINSON, R. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003.

HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996.

KOMÁRKOVÁ, R., SLAMĚNÍK, I. A KOL. *Aplikovaná sociální psychologie III*. Praha: Grada, 2001.