



# STRES, JEHO PROJEVY, DŮSLEDKY, DETERMINANTY

PHDR. LENKA EMROVÁ

8. PŘEDNÁŠKA

# PROAKTIVNÍ A REAKTIVNÍ OSOBNOST

## ► PROAKTIVNÍ

PROAKTIVITA JE SCHOPNOST  
ČLOVĚKA VĚDOMĚ PŘEBÍRAT  
**ODPOVĚDNOST** ZA REAKCI

NAŠE JEDNÁNÍ JE VÝSLEDKEM  
NAŠICH VOLEB (ROZHODNUTÍ,  
NIKOLIV PODMÍNEK, KTERÉ NÁS  
OVLIVŇUJÍ

PROAKTIVNÍ ČLOVĚK NENÍ VAZALEM  
SVÝCH EMOCÍ A NIKDY NEREAGUJE  
ZKRATKOVĚ

NESVALUJE VINU NA OKOLÍ, SITUACE  
ČI LIDI

JAKO LIDÉ SE RODÍME VYSOCE  
PROAKTIVNÍ, ALE VLIVEM OKOLNOSTÍ  
A STRESOVÝCH SITUACÍ TUTO  
SCHOPNOST ZTRÁCÍME

## ► REAKTIVNÍ

REAKTIVNÍ LIDÉ UMOŽNILI, ABY BYLI  
ŽIVOTEM OVLÁDÁNI, PROTOŽE  
CHÁPOU ŽIVOT JAKO FUNKCI  
PODMÍNĚNOSTI A PODMÍNEK: PŘ.  
*KDYŽ JE HEZKY, CÍTÍM SE DOBŘE*

REAKTIVNÍ LIDÉ JSOU ZÁVISLÍ NA  
OČEKÁVÁNÍ DRUHÝCH, JSOU ZÁVISLÍ  
NA ZPĚTNÉ – JAK JE BUDOU DRUZÍ  
HODNOTIT, PŘ. *HODNOCENÍ PŘES  
HODNOCENÍ DRUHÝCH*

REAKTIVNÍ LIDÉ JSOU OVLÁDÁNI  
POCITY DRUHÝCH A OKOLNOSTMI,  
PŘ. *MOJE POHODA JE ZÁVISLÁ NA  
CHOVÁNÍ DRUHÉHO*

REAKTIVNÍ LIDÉ SI PŘIVLASŤNUJÍ  
PROBLÉMY SVĚNO OKOLÍ A PŘEBÍRAJÍ  
ZA NĚ **ZODPOVĚDNOST**, PŘ. *JAK SE  
BUDOU DRUZÍ CÍTIT*

# PROAKTIVNÍ A REAKTIVNÍ OSOBNOST

## PROAKTIVNÍ JAZYK:

- ZKUSME SE NA TO  
PODÍVAT JINAK
- JSEM OCHOTEN
- CHCI SE  
DOHODNOUT
- MŮJ ÚHEL  
POHLEDU JE TEN A  
TEN
- VIDÍM TO TAKTO

## REAKTIVNÍ JAZYK:

- ▶ TAKOVÝ JSEM
- ▶ NEJSEM  
ZVYKLÝ/JSEM  
ZVYKLÝ
- ▶ NIC S TÍM NEMOHU  
UDĚLAT
- ▶ NEJDE MI TO
- ▶ OKOLNOSTI MĚ NUTÍ
- ▶ NESTÍHÁM

# STRES

„STRES JE TO, ČO ZA STRES SAMI  
POVÁŽUJEME.“

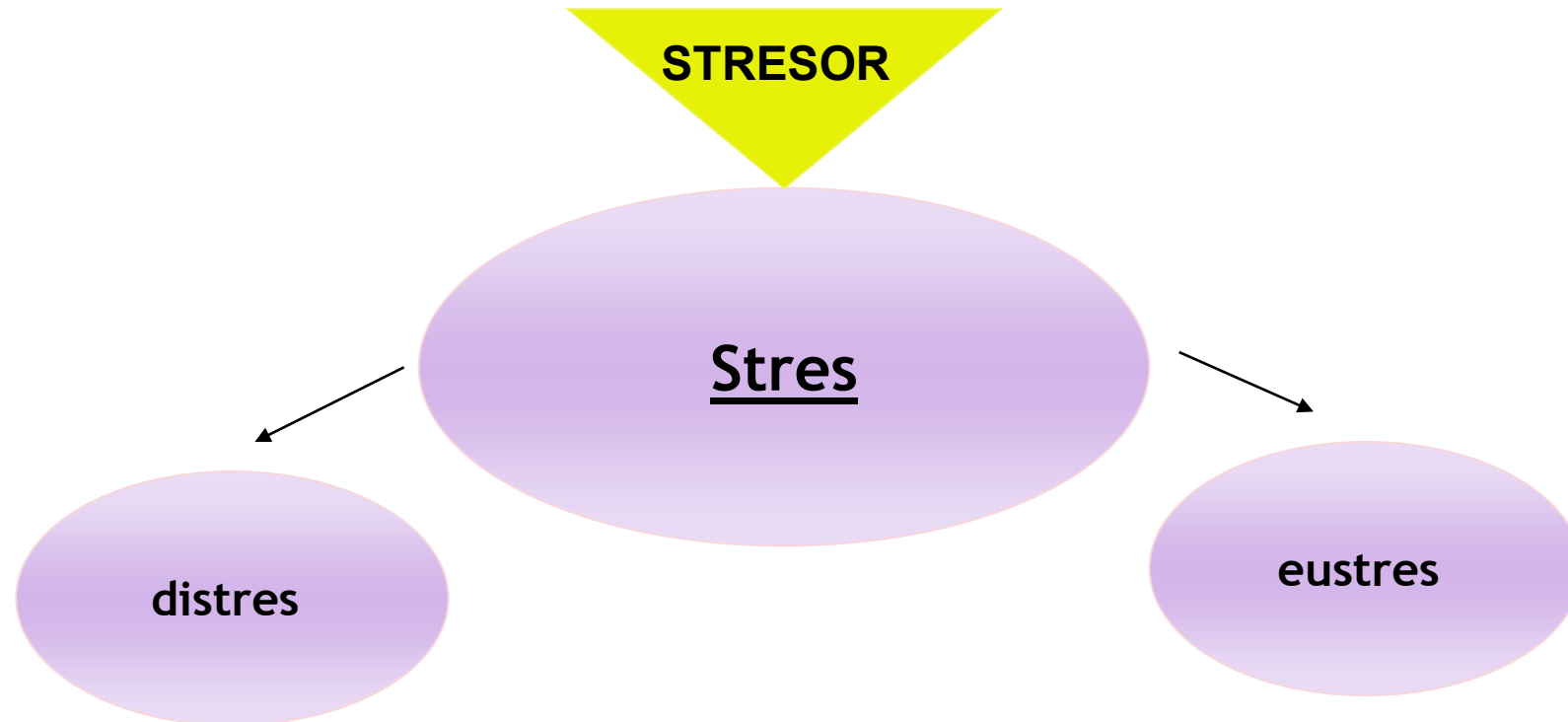
STRES JE NESPECIFICKÁ  
FYZIOLOGICKÁ REAKCE  
ORGANISMU NA JAKÝKOLIV NÁROK  
NA ORGANISMUS KLADENÝ. (H.  
SELYE, 1974)

STRES JE STAV ORGANISMU, KDY  
JEHO INTEGRITA JE OHROŽENA A  
ON MUSÍ ZAPOJIT VSECHNY SVOJE  
SCHOPNOSTI NA SVOJI OCHRANU.  
(H. COOPER, M.H. APPLEY)



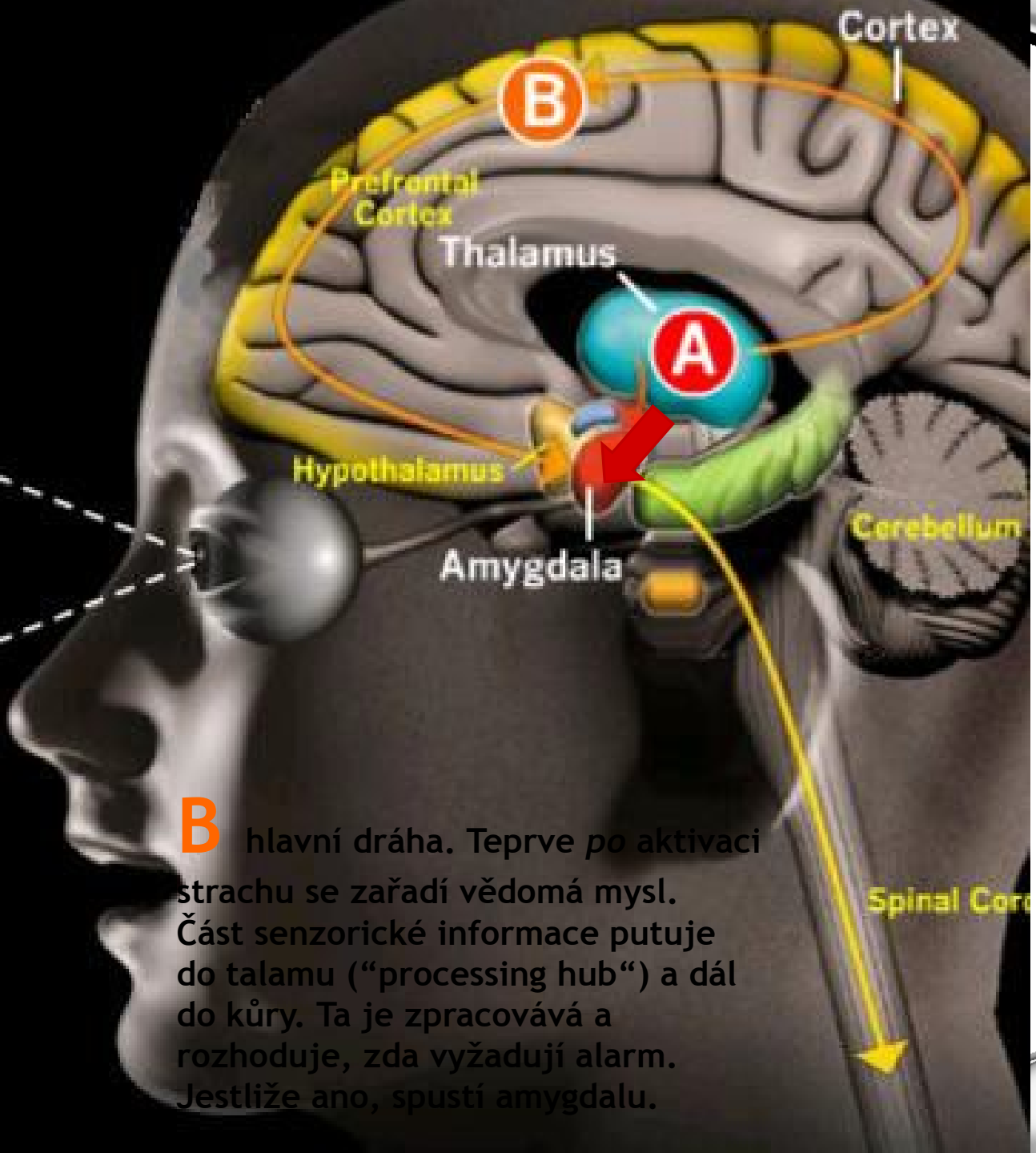
**Stres** je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.

**Stresor** = podnět vyvolávající stres



Jedná se o špatnou, zlou či dlouhodobou zátěž, která je spojena s negativně laděnými a prožívanými emočními procesy (zklamání...)

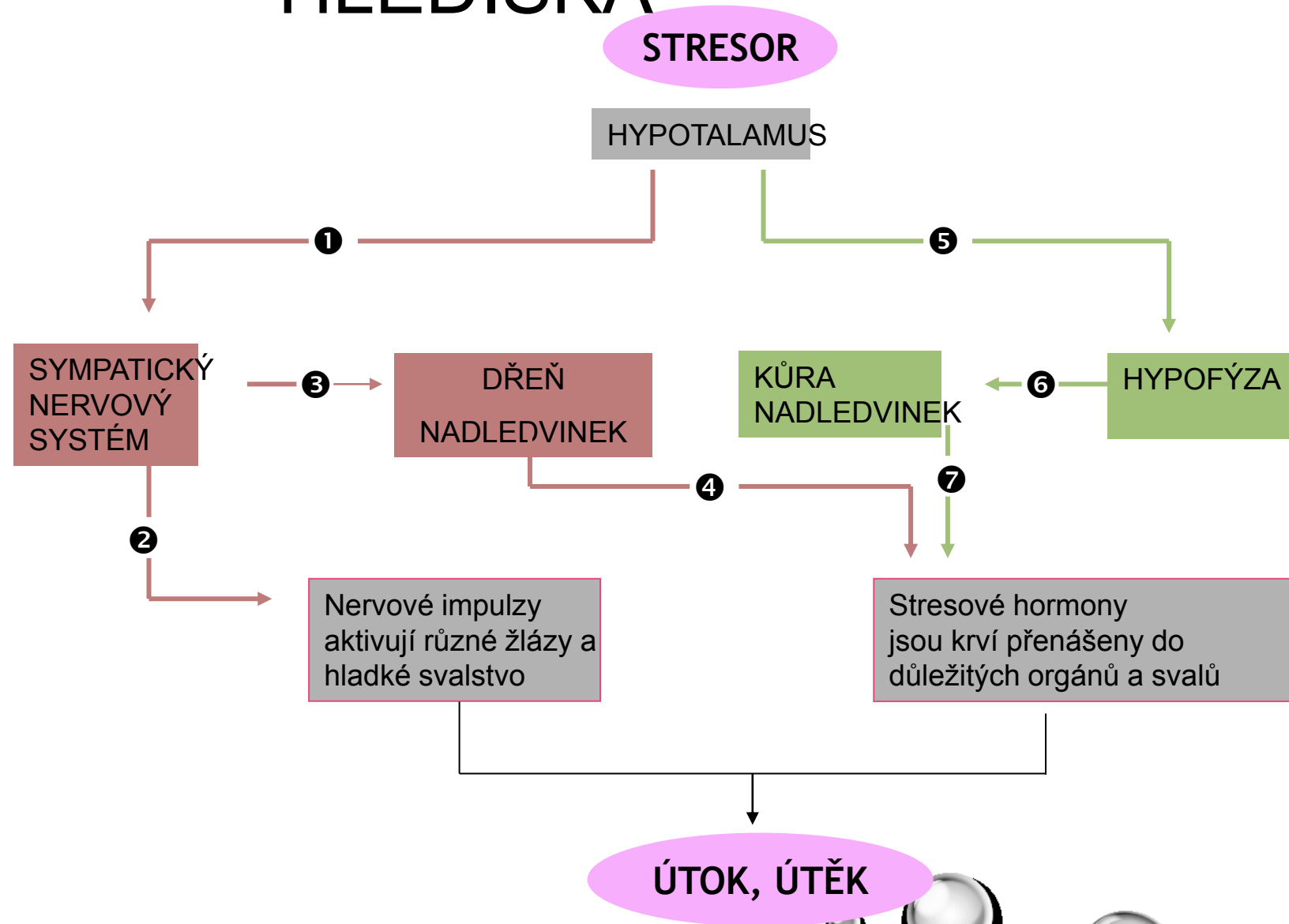
Jedná se o zátěž příjemnou radostnou a aktivizující (radostné vzrušení...)



**A**

**B** hlavní dráha. Teprve po aktivaci strachu se zařadí vědomá mysl. Část senzorické informace putuje do talamu (“processing hub“) a dál do kůry. Ta je zpracovává a rozhoduje, zda vyžadují alarm. Jestliže ano, spustí amygdalu.

# STRES Z FYZIOLOGICKÉHO HLEDISKA



# ANTAGONISTICKÝ VZTAH MEZI SYMPATIEM A PARASYMPATIEM

## SYMPATIKUS

- PŮSOBÍ  
NEDIFERENCOVANĚ
- RYCHLÝ NÁSTUP  
AKTIVITY
- RYCHLÝ ÚSTUP  
AKTIVITY
- SPOTŘEBOVÁVÁ  
ZDROJE

## PARASYMPATIKUS

- PŮSOBÍ  
DIFERENCOVANĚ
- POMALÝ NÁSTUP  
AKTIVITY
- POMALÝ ÚSTUP  
AKTIVITY
- UCHOVÁVÁ ZDROJE
- OBNOVUJE ZDROJE



# STRES Z FYZIOLOGICKÉHO HLEDISKA

STRESOR

Autonomní  
nervový systém

**POHOTOVOST**  
**2-5 % ŽIVOTA**

**POKOJ**  
**95-98 % ŽIVOTA**

sympatický

parasympatický

Zrychluje, aktivizuje

Zpomaluje, relaxuje

Srdce bije rychleji  
Svaly se stáhnou  
Uvolňuje se krevní  
cukr a tukové složky  
Zrychluje se dýchání

Zpomaluje srdce  
Uvolňuje svaly  
Obnovuje a udržuje  
normální funkce těla

**Recipročně inhibované**  
Když je jeden stimulován,  
druhý je vypnut

# FUNKCE AUTONOMNÍHO NERVSTVA

## Sympaticus

- připravuje organismus k aktivitě
- zvyšuje srdeční činnost, krevní tlak
- rozšiřuje průdušky
- zeslabuje peristaltiku střev
- rozšiřuje zornice
- snižuje sekreci slin
- zvyšuje svalové napětí svěrače, konečníku a močového měchýře
- vyvolává sekreci dřeně nadledvin
- snižuje průtok krve v kůži a břišních orgánech
- vyvolává sekreci potních žláz
- vyvolává stahy hladkých svalů a chlupů

## PARASYMPATICUS

- ⊙ ZAJIŠŤUJE ZOTAVENÍ ORGANISMU
- ⊙ ZPOMALUJE SRDEČNÍ ČINNOST, SNIŽUJE KREVNI TLAK
- ⊙ ZUŽUJE PRŮDUŠKY
- ⊙ ZESILUJE PERISTALTIKU STŘEV
- ⊙ ZUŽUJE ZORNICE
- ⊙ VYVOLÁVÁ SEKRECI SLIN A TRÁVICÍCH ŽLÁZ
- ⊙ SNIŽUJE SVALOVÉ NAPĚTÍ SVĚRAČE, KONEČNIKU A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE
- ⊙ ZVYŠUJE PRŮTOK KRVE V KŮŽI A BRIŠNÍCH ORGÁNECH
- ⊙ ZKLIDŇUJE SEKRECI POTNÍCH ŽLÁZ
- ⊙ ZKLIDŇUJE STAHY HLADKÝCH SVALŮ A CHLUPŮ
- ⊙ ZAJIŠŤUJE AKOMODACI OKA
- ⊙ ZPŮSOBUJE EREKCI VNĚJŠÍCH POHLAVNÍCH ORGÁNŮ

# DŮSLEDKY TRVALÉ ČINNOSTI SYMPATICU – CIVILIZAČNÍ CHOROBY

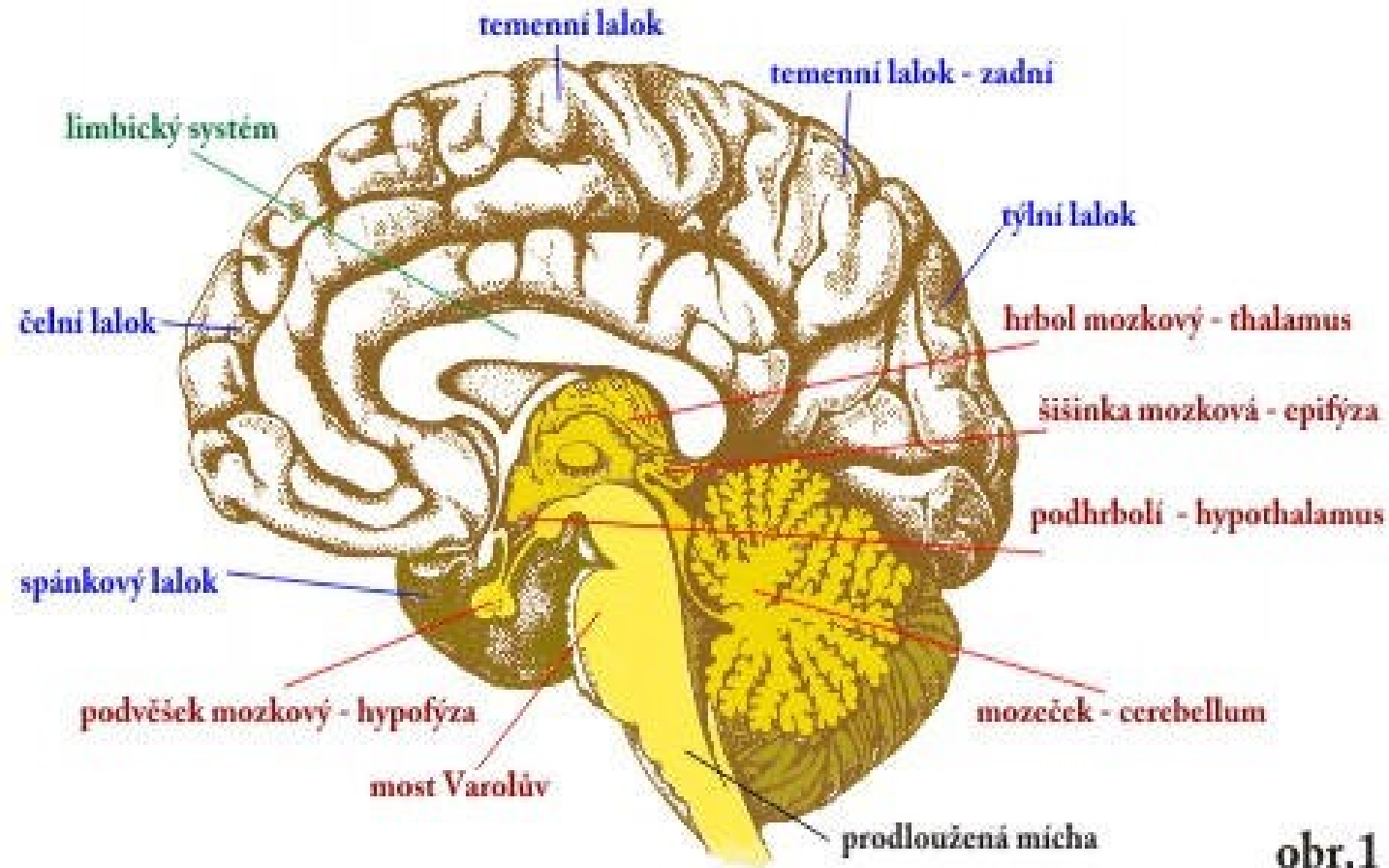
- ▶ VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK, INFARKT, MOZKOVÉ CÉVNÍ PŘÍHODY
- ▶ CUKROVKA II.STUPNĚ
- ▶ BOLESTI HLAVY, ZAD
- ▶ ŽALUDEČNÍ VŘEDY
- ▶ KOLITIDY – ONEMOCNĚNÍ STŘEV (CROHNOVA NEMOC...)
- ▶ REVMATICKÁ ARTRITIDA
- ▶ SNÍŽENÁ IMUNITA
- ▶ ALERGIE
- ▶ ASTMA
- ▶ INFEKČNÍ CHOROBY
- ▶ RAKOVINA, LEUKÉMIE

# STAVBA MOZKU ČLOVĚKA

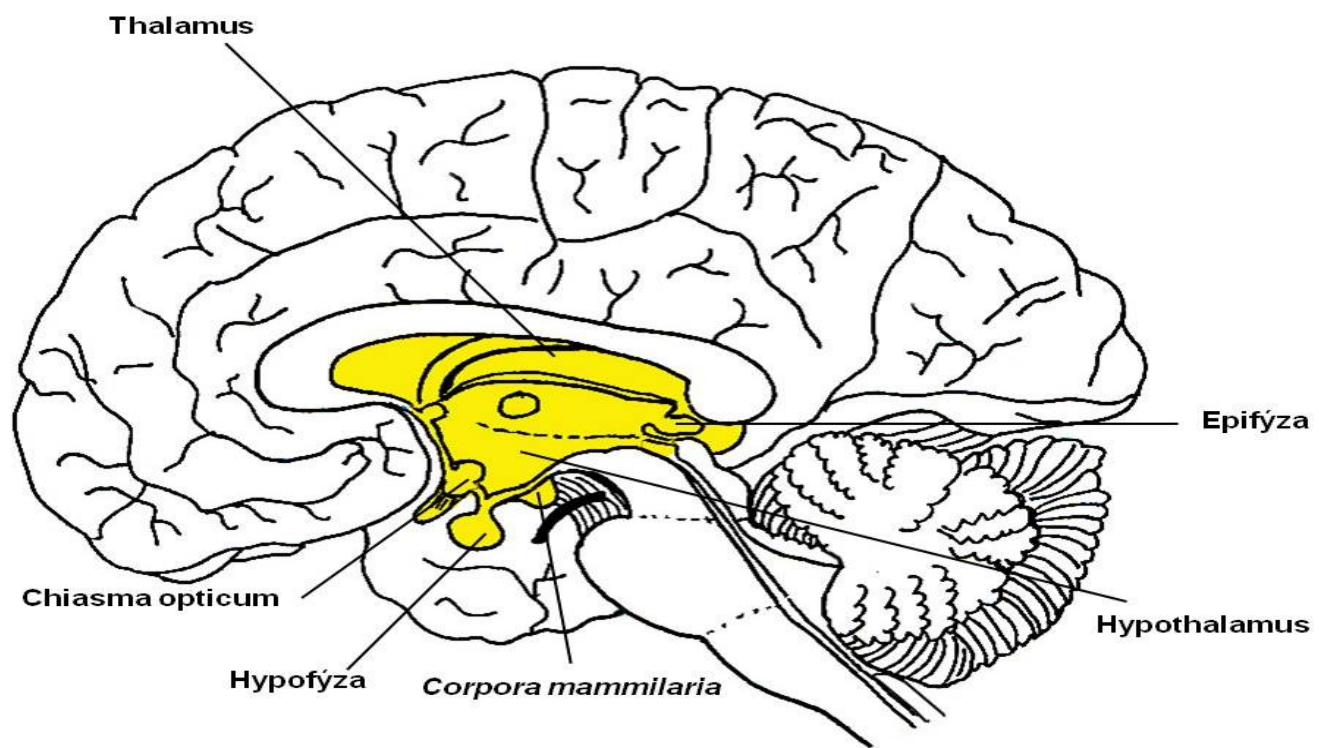
VELKÝ - PŘEDNÍ MOZEK  
*MOZEK ROZUMU*

MEZIMOZEK

MALÝ - ZADNÍ MOZEK  
*CITOVÝ MOZEK*



obr.1



# STRESOVÉ SIGNÁLY

## Tělo

Bušení srdce  
Nechutenství  
Bolesti hlavy  
Nucení na močení  
Bolesti v břiše – průjem  
Bolesti krční  
a bederní páteře  
Snížená imunita

Změny nálady  
Nadměrné trápení  
a starosti  
Omezení kontaktu  
s druhými lidmi  
Podrážděnost a úzkostnost

## Emoce

## Mysl

Obavy  
Negativní myšlenky  
Obtížné či ukvapené rozhodování  
Pomatenost, zhoršený úsudek  
Pocity únavy a obtíže při  
soustředění

Zvýšená absence, nemocnost  
Osobní nehodovost, zhoršená kvalita  
práce, snaha vyhnout se úkolům  
Zvýšená konzumace alkoholických  
nápojů, cigaret, léků  
Ztráta chuti k jídlu, přejídání se  
Problémy s usínáním,  
Netrpělivost, agresivní  
chování

## Chování

**stres**

# FÁZE STRESU

OBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM MÁ TŘI V PODSTATE  
STEREOTYPNÍ FÁZE:

▶ RYCHLOU "POPLACHOVOU" REAKCI, KTERÁ MÁ DVĚ ČÁSTI - ŠOKOVOU A PROTIŠOKOVOU, KDE SE UPLATŇUJE **SYMPATIKO ADRENOMEDULÁRNÍ SYSTÉM**. CÍLEM TÉTO REAKCE JE **ZMOBILIZOVAT SÍLY V ORGANISMU K OBRANĚ**. TATO REAKCE JE VELMI NEHOSPODÁRNÁ CO SE TÝČE VYUŽÍVÁNÍ ENERGIE.

▶ REZISTENCE

▶ FÁZE EXHAUSCE ČI VYČERPÁNÍ

V POSLEDNÍCH DVOU SE UPLATŇUJE HYPOFYZÁRNE ADRENOKORTIKÁLNÍ SYSTÉM

NASTÁVÁ POKUD NEDOJDE K VYŘEŠENÍ STRESOVÉ UDÁLOSTI VE FÁZÍCH POPLACHU A ADAPTACE. DOCHÁZÍ K VYČERPÁNÍ ADAPTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ ORGANISMU A K JEHO ZHROUCENÍ, COŽ MŮŽE MÍT PODOBU **PSYCHOSOMATICKÉHO ONEMOCNĚNÍ, PSYCHICKÉ PORUCHY, ALE TAKÉ SYNDROMU VYHOŘENÍ, DEPRESY.**

# DRUHY STRESU

- ▶ **AKUTNÍ STRES** – STRES JE INTENZIVNÍ A KRÁTKODOBÝ, DOCHÁZÍ KE ZMĚNÁM V ORGANISMU, ALE ZÁROVEŇ DOCHÁZÍ K RYCHLÉMU NÁVRATU KE KLIDU, STRESOVÁ REAKCE DOZNÍVÁ A DOCHÁZÍ K UVOLNĚNÍ
- ▶ **ANTICIPOVANÝ STRES** – STRESOVÁ POHOTOVOST NARŮSTÁ SPOLU S OČEKÁVÁNÍM STRESORU AŽ K SILNÉMU NAPĚTÍ, PO EXHIBICI STRESORU POSTUPNĚ OPADÁ.
- ▶ **CHRONICKÝ STRES** – JE DLOUHODOBÉ VYSTAVENÍ SE STRESORU, PŘIČEMŽ PŘÍZNAKY STRESU MOHOU BÝT MĚNĚ NÁPADNÉ, MĚNĚ VÝRAZNÉ, NAPĚTÍ NEMUSÍ DOSAHOVAT VYSOKÝCH HODNOT, ALE NEGATIVNÍ DOPAD NA ORGANISMUS MŮŽE BÝT VĚTŠÍ. U CHRONICKÉHO STRESU CHYBÍ HLAVNĚ ODPOČINEK A NEDAŘÍ SE ANI NÁHLED NAD SITUACÍ.





# **OSOBNÍ A OSOBNOSTNÍ DETERMINANTY ZVLÁDÁNÍ STRESU**

# INDIVIDUÁLNÍ OSOBNOSTNÍ VLASTNOSTI

- *OVLIVŇUJÍ NAŠE CHOVÁNÍ, PROŽÍVÁNÍ A JEDNÁNÍ A TAKÉ REAKCE NA STRES.*
- ČASTO URČUJÍ, JAK SILNĚ A V JAKÉ KVALITĚ STRESOVOU SITUACI PROŽÍVÁME A JAKÝ MÁME ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ MIMO JINÉ OVLIVŇUJE I NÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV A MŮŽE VÉST KE VZNIKU NĚKTERÝCH CHOROB.
- EXTROVERZE, INTROVERZE, LABILITA, STABILITA, SVĚDOMITOST, CÍLEVĚDOMOST.....

# CHOVÁNÍ TYPU A

FRIEDMAN A ROSENMAN (1959, 1961) ROZLIŠILI TYPY CHOVÁNÍ:

**OSOBNOSTI S CHOVÁNÍM TYPU A SE VYZNAČUJÍ:**

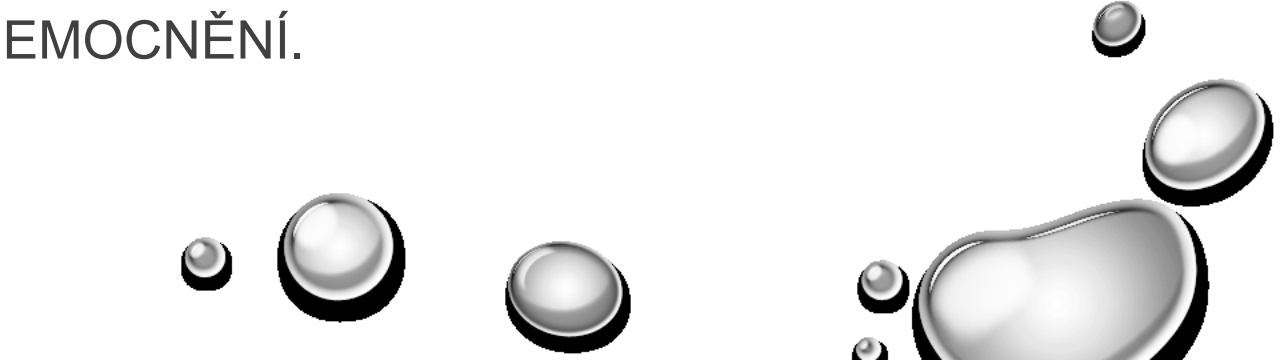
- VYSOKOU HLADINOU **CTIŽÁDOSTIVOSTI, SOUTĚŽIVOSTI, PRŮBOJNOSTI, AGRESIVITY,**
- OSOBY TOHOTO TYPU JSOU VYSOCE ZAUJATY SVÝM POVOLÁNÍM A ZANEDBÁVAJÍ OSTATNÍ OBLASTI ŽIVOTA,
- JSOU AGRESIVNÍ, BYŤ SE PROJEVY AGRESIVITY SNAŽÍ POTLAČIT,
- NETRPĚLIVOSTÍ, NEKLIDEM,
- MAJÍ NAPĚTÍ OBLIČEJOVÝCH SVALŮ,
- VÝBUŠNOU DŮRAZNOU ŘEČ,
- CHRONICKÝM NEDOSTATKEM ČASU, KTERÝ VEDE KE ZRYCHLOVÁNÍ VŠECH MOTORICKÝCH I PSYCHICKÝCH AKTIVIT
- VYSOKOU MÍROU KONTROLY



# CHOVÁNÍ TYPU B

**OSOBNOST S CHOVÁNÍM TYPU B, JE  
CHARAKTERIZOVÁNA OPAKY, OPOZICEMI  
UVEDENÝCH OSOBNOSTNÍCH RYSŮ TYPU A.**

PODOBNĚ BYL ROZDĚLEN TYP B NA:

- ▶ TYP RELAXOVANÝ, KTERÝ JE V SOUVISLOSTI SE STRESEM PROJEKTIVNÍ,
  - ▶ TYP STÍSNĚNÝ, U NĚHOŽ SE PROJEVUJE VYŠŠÍ RIZIKO V NÁCHYLNOSTI K ONEMOCNĚNÍ.
- 

# CHOVÁNÍ TYPU C

VE VZTAHU K NEMOCI A ZDRAVÍ BYLY VE STEJNÉ DOBĚ, TEDY NA PŘELOMU 50. A 60. LET 20. STOLETÍ, KLASIFIKOVÁNY ČTYŘI OSOBNOSTNÍ TYPY **CHOVÁNÍ TYPU C** (TZV. „C – PERSONALITY“), KTERÉ BYLY ZKOUMÁNY ZEJMÉNA V SOUVISLOSTI S RAKOVINOU A NÁDOROVÝMI ONEMOCNĚNÍMI.

CHOVÁNÍ TYPU C PODLE BALTRUSCHE A KOL. JE CHARAKTERIZOVÁNO PŘEDEVŠÍM:

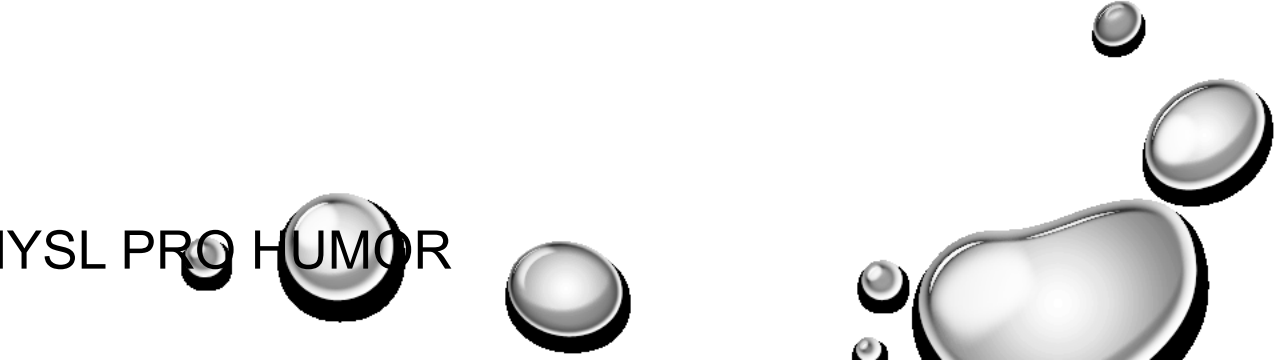
- ▶ **TENDENCÍ POTLAČOVAT NEGATIVNÍ EMOCE;**
- ▶ **NESCHOPNOSTÍ VYJADŘOVAT EMOCE – ZEJMÉNA HNĚV;**
- ▶ **VYHÝBÁNÍM SE KONFLIKTŮM;**
- ▶ **TZV. „HARMONIZUJÍCÍM CHOVÁNÍM“;**
- ▶ **SILNĚ VYJÁDŘENOU SOCIÁLNÍ DESIRABILITOU A SOCIÁLNÍ KONFORMITOU**

# CHOVÁNÍ TYPU D


- ▶ NEJNOVĚJI JE INTENZIVNĚJI ZKOUMÁNA NÁCHYLNOST KE KARDIOVASKULÁRNÍM CHOROBÁM U TZV. OSOBNOSTNÍHO TYPU D.
- ▶ POJEM POCHÁZÍ OD BELGICKÉHO PSYCHOLOGA J.DENOLLETA (1991)
- ▶ D ZNAMENÁ „DISTRESSED“, A OSOBY TYPU D JSOU CHARAKTERIZOVANÉ TENDENCÍ K PROŽÍVÁNÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ A SOUČASNĚ K POTLAČOVÁNÍ EXPRESE TĚCHTO EMOCÍ A SOUVISEJÍCÍHO CHOVÁNÍ V SOCIÁLNÍ INTERAKCI.
- ▶ TENDENCE PROŽÍVAT NEGATIVNÍ EMOCE A TENDENCE K SOCIÁLNÍ INHIBICI
- ▶ VEDE KE ZVÝŠENÉMU RIZIKU KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ



# OSOBNOSTNÍ DETERMINANTY STRESU

- VULNERABILITA (ZRANITELNOST, CITLIVOST)
  - RESILIENCE
  - HARDINESS
  - SENSE OF COHERENCE
  - LOCUS OF CONTROL
  - SELF EFFICACY
  - OPTIMISMUS X PESIMISMUS
  - KLADNÉ SEBEHODNOCENÍ
  - SMYSLUPLNOST ŽIVOTA A SMYSL PRO HUMOR
- 

# RESILIENCE

- ▶ VYJADŘUJE ODOLNOST, PRUŽNOU, ELASTICKOU A HOUŽEVNATOU NEZDOLNOST ČI NEZLOMNOST
- ▶ PRUŽNOST NÁVRATU  SYSTÉMU K PŮVODNÍM PODMÍNKÁM, ANIŽ BY DOŠLO K JEHO DEFORMACI

**SCHOPNOST ZÍSKAT ZPĚT SÍLY,  
ZOTAVIT SE A PRUŽNĚ SE VRÁTIT DO  
PŮVODNÍ PODOBY**



# KONCEPCE HARDINESS

- ▶ **TENDENCE SPOLÉHAT SE NA VLASTNÍ SÍLY A VYUŽÍVAT VŠECH VNITŘNÍCH KAPACIT A REZERV, PLNĚ SE ODDÁVAT PROVÁDĚNÝM ČINNOSTEM.**
- ▶ **ŽIVOTNÍ ZMĚNY PRO JEDINCE NEZNAMENAJÍ V PRVÉ ŘADĚ PŘEKÁŽKY, ALE JSOU VNÍMÁNY JAKO INSPIRUJÍCÍ, VZRUŠUJÍCÍ A SMYSLUPLNÉ UDÁLOSTI. JSOU SI PLNĚ VĚDOMI VLASTNÍCH SCHOPNOSTÍ VE SMYSLU KOMPETENCE OVLÁDAT A ŘÍDIT UDÁLOSTI, KTERÉ SE ODEHRÁVAJÍ V JEJICH ŽIVOTECH**
- ▶ **PŘIJMU ODPOVĚDNOST, MÁM SVÉ PROŽÍVÁNÍ POD KONTROLOU, PŘEKÁŽKU VNÍMÁM JAKO VÝZVU, PŘÍLEŽITOST**

# SENSE OF COHERENCE

- ▶ KONSTRUKT SOUDRŽNOSTI OSOBNOSTI (SOC)
  - ▶ **SOC JE DEFINOVÁN JAKO „TRVALÁ TENDENCE VIDĚT SVĚT JAKO VÍCE ČI MÉNĚ USPOŘÁDANÝ, PŘEDVÍDATELNÝ A KONTROLOVATELNÝ“**
- ▶ INTEGRITA (UCELENOST) OSOBNOSTI - POSÍLENÍ
- ▶ DEZINTEGRACE (ROZPAD) OSOBNOSTI - OSLABENÍ
- ▶ NEJVÍCE ZÁLEŽÍ NA **POSTOJI K ŽIVOTU**
- ▶ ZÁLEŽÍ NA **SOUDRŽNOSTI SKUPINY (RODINY) A SOUDRŽNOSTI OSOBNOST** → →

ROZUMĚT  
ZVLÁDNOUT


DÁVAT SMYSL

# MÍSTO KONTROLY – LOCUS OF CONTROL

- MÁ-LI ČLOVĚK TZV. „**VNITŘNÍ MÍSTO KONTROLY**“ ZNAMENÁ TO, ŽE MÁ DŮVĚRU VE VLASTNÍ SÍLY PŘI ZVLÁDÁNÍ SKUTEČNOSTÍ, UDÁLOSTÍ, A ŽE SE DOMNÍVÁ, ŽE MÁ VLIV NA VÝSLEDKY TĚCHTO UDÁLOSTÍ.
- NAOPAK „**VNĚJŠÍ MÍSTO KONTROLY**“ ZNAMENÁ, ŽE JEDINEC POCÍTUJE, ŽE JEHO VLASTNÍ OSOBNÍ SÍLA MÁ MINIMÁLNÍ VLIV NA VÝSLEDKY UDÁLOSTÍ. SKUTEČNOSTI KOLEM NĚJ JSOU OVLÁDÁNY OSUDEM, NÁHODOU ANEBO JINÝMI, MOCNĚJŠÍMI LIDMI.



# SELF – EFFICACY (SEBEÚČINNOST, OSOBNÍ ZDATNOST)

- ▶ PŘESVĚDČENÍ JEDINCE, ŽE JE SCHOPEN DOSÁHNOUT CÍLŮ, KTERÉ SI PŘEDSEVZAL.
  - ▶ MŮŽU TO ZKUSIT A POVEDE SE TO
  - ▶ V ŘADĚ STUDIÍ SE UKÁZALO, ŽE TATO CHARAKTERISTIKA JE MIMOŘÁDNĚ DOBRÝM OBRANNÝM FAKTOREM PROTI STRESU. ZMÍNĚNÁ CHARAKTERISTIKA ÚZCE KORELUJE NAPŘ. S KVALITOU ŽIVOTA, ÚSPĚŠNÝM ZVLÁDÁNÍM TĚŽKOSTÍ, ZANECHÁNÍM KOUŘENÍ ČI PITÍ ALKOHOLU APOD.
- 

# OPTIMISMUS A PESIMISMUS

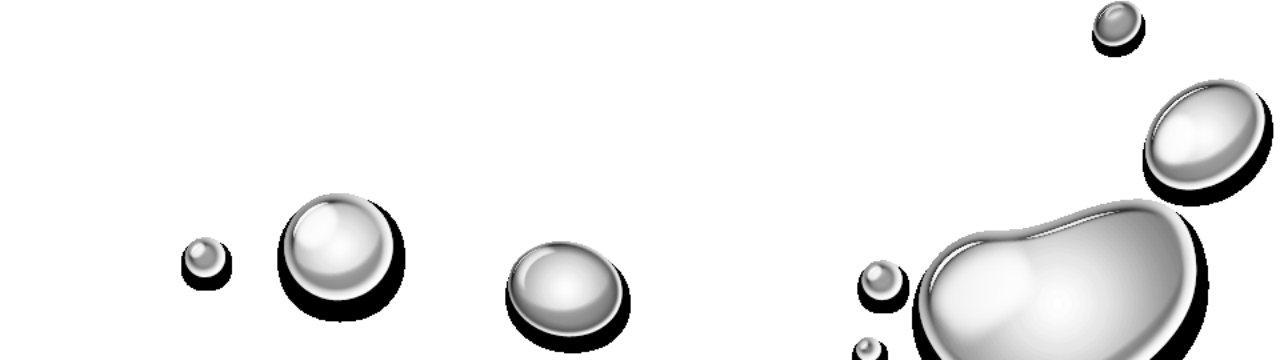
- ▶ **DISPOZIČNÍ OPTIMISMUS** = OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKA LIDÍ, KTERÍ OBECNĚ OČEKÁVAJÍ, ŽE VÝSLEDEK DĚNÍ, JEHOŽ JSOU ÚČASTNI, BUDE KLADNÝ.
- ▶ **TZV. NAUČENÝ PESIMISMUS**. TITO LIDÉ HODNOTÍ UDÁLOSTI JAKO PŘESAHOJÍCÍ JEJICH SÍLY, BEZ MOŽNOSTI JE ZMĚNIT.
- ▶ PŘÍČINY STRESOVÝCH SITUACÍ VIDÍ PŘEVÁŽNĚ SAMI V SOBĚ, V KVALITÁCH SVÉ OSOBNOSTI, NIKOLI V PŮSOBENÍ VNĚJŠÍCH OKOLNOSTÍ, A NEVIDÍ NADĚJI NA ÚSPĚŠNÉ ZVLÁDNUTÍ TĚTO SITUACE.

# KLADNÉ SEBEHODNOCENÍ SELFESTEEM

- SCHOPNOST VIDĚT SEBE SAMA S URČITÝM Odstupem tak, jak vidíme druhého člověka, a zároveň se popsat a ohodnotit, což je spojeno s mnoha kladnými a negativními emocemi.
- Lidé s vysokou mírou sebehodnocení jsou zvědavější, odvážněji se seznamují s novými informacemi i pohledy na skutečnost, jsou důvěřivější, spokojenější a mají méně vnitřních konfliktů. Jsou asertivnější, ne však agresivní. Kladou si poměrně vysoké cíle, obvykle jsou úspěšnější a častěji dosahují cílů, které si stanovili, což opět zvyšuje míru jejich sebehodnocení. Jsou též výrazněji přesvědčeni o tom, že jejich skutečný stav je blízký ideálu jejich „já“.



# SMYSLUPLNOST ŽIVOTA A SMYSL PRO HUMOR

- ANTONOVSKY (1979) VE SVÝCH STUDIÍCH ZJISTIL, ŽE LIDÉ, KTEŘÍ MAJÍ PRO CO ŽÍT, MAJÍ VÍRU, A LIDÉ, KTEŘÍ MAJÍ SMYSL PRO HUMOR, LÉPE ZVLÁDAJÍ ŽIVOTNÍ TĚŽKOSTI.
  - PODSTATA BLAHODÁRNOSTI HUMORU A VŮBEC OPTIMISMU NA LIDSKÝ ORGANISMUS SPOČÍVÁ VE ZMĚNĚNÉM ÚHLU POHLEDU NA PROBLÉM
- 



# ZVLÁDÁNÍ STRESU

COPINGOVÉ STRATEGIE



# COPING

**„SNAHA ZVLÁDAT PODMÍNKY, KTERÉ VYŽADUJÍ ANEBO PŘESAHOJÍ MÍRU ADAPTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ JEDINCE**

COPINGOVÉ STRATEGIE = ZPŮSOBY, JAKÝMI SE SNAŽÍME ZVLÁDAT STRES

- ▶ „ZVLÁDÁNÍM (KOPINKEM) SE ROZUMÍ SNAHA
  - ▶ INTRAPSYCHICKÁ (VNITŘNÍ)
  - ▶ INTERPSYCHICKÁ - ZAMĚŘENÁ NA URČITOU ČINNOST – ŘÍDIT, TOLEROVAT, REDUKOVAT A MINIMALIZOVAT VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ POŽADAVKY

# ROZDĚLENÍ REAKCÍ NA ZÁTĚŽ

JIŘÍ MAREŠ NAVRHUJE ROZDĚLENÍ REAKCÍ  
JEDINCE NA ZÁTĚŽ

- ▶ REAKCE **STRESOVÉ ČI OBRANNÉ** - CHOVÁNÍ NEVĚDOMÉ
- ▶ REAKCE **ZVLÁDACÍ**, KTERÉ JSOU VĚDOMÝM REAGOVÁNÍM ČLOVĚKA NA STRESOVOU SITUACI (MAREŠ, 2001).

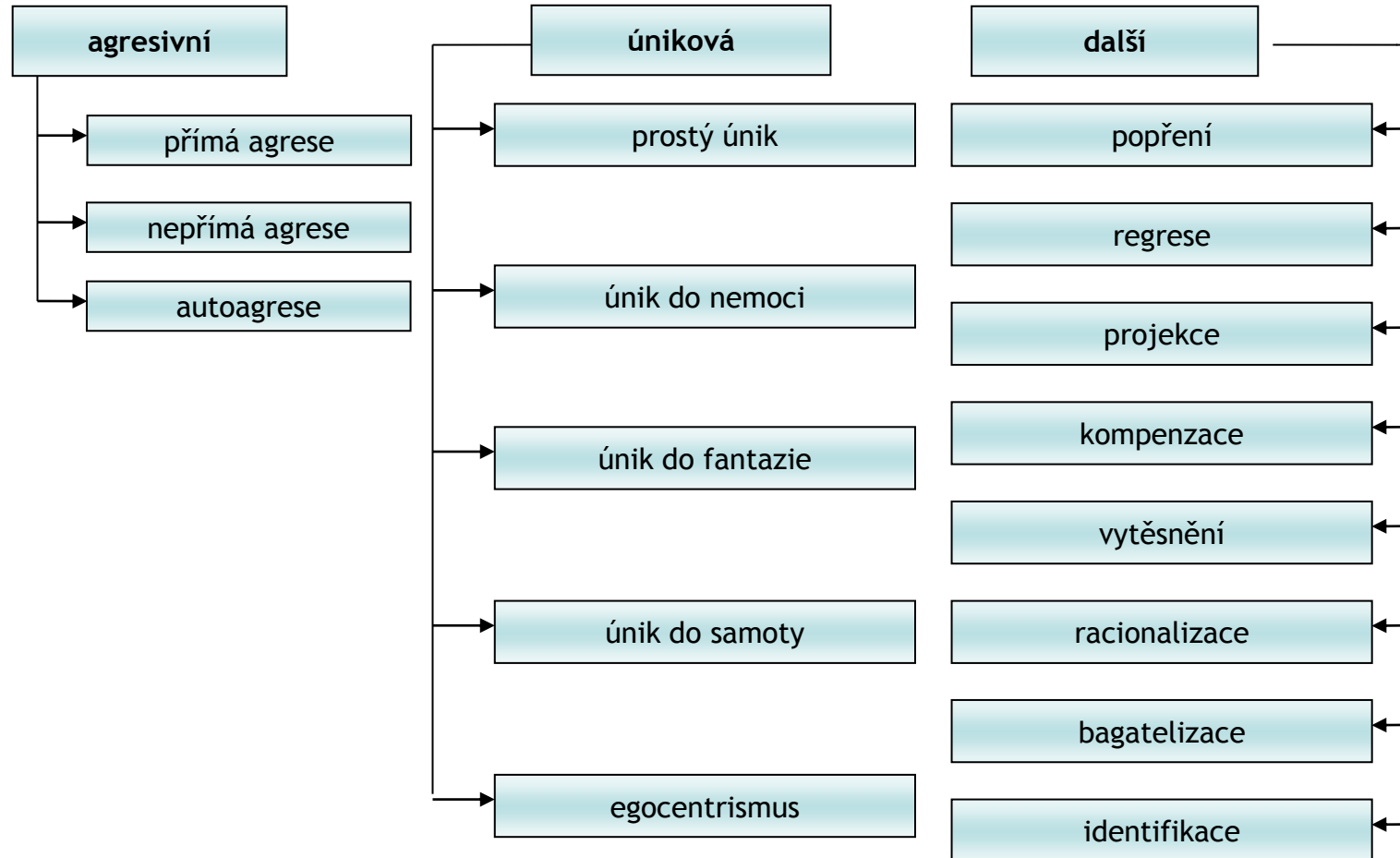
PŘI VOLBĚ COPINGOVÉ STRATEGIE JE TŘEBA BRÁT  
V ÚVAHU TŘI OBLASTI:

- ▶ MYŠLENKOVOU (KOGNITIVNÍ)
- ▶ EMOCIONÁLNÍ (CITOVOU)
- ▶ VOLNÍ, PROJEVUJÍCÍ SE CHOVÁNÍM (ČINNOSTI)

Obranná reakce	Copingová strategie
Obsahují implicitní reakce.	Obsahují explicitní reakce.
Aktivovány intrapsychie.	Aktivovány prostředím, okolnostmi.
Obtížněji pozorovatelné.	Snadněji pozorovatelné.
Jedinec si je někdy ani neuvědomuje.	Jedinec je ovládá vůlí.
Determinovány osobnostními rysy.	Determinovány osobnostně i situačně.
Základem je instinktivní chování.	Základem jsou kognitivní procesy.
Nepředchází zhodnocení situace.	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností.
Výsledkem je automatické chování.	Výsledkem je promyšlené chování.

# OBRANNÉ MECHANISMY

## Techniky řešení stresových situací



# LAZARUSOVO POJETÍ

LAZARUS POLOŽIL VE SVÉM POJETÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU  
DŮRAZ NA MYŠLENKOVÉ ZPRACOVÁNÍ TOHO, CO SE DĚJE:

## **PRIMÁRNÍ MYŠLENKOVÉ HODNOCENÍ (PRIMARY APPRAISAL):**

- PRVNÍ FÁZE STYKU SE STRESOREM PŘEDSTAVUJE PRO JEDINCE ŠOK.
- ČLOVĚK ZVAŽUJE VÝZNAM URČITÉ UDÁLOSTI S OHLEDEM NA TO, JAK MOC HO OHROŽUJE.
- TOTO POSOUZENÍ JE SUBJEKTIVNÍ, NEEXISTUJE ŽÁDNÉ OBECNÉ KRITÉRIUM ROZLIŠUJÍCÍ, ZDA JE PRO KONKRÉTNÍHO JEDINCE SITUACE OHROŽUJÍCÍ, ZATĚŽUJÍCÍ.
- **V TÉTO FÁZI JE DŮLEŽITÉ, ZDA ČLOVĚK POVAŽUJE SITUACI ZA OVLIVNITELNOU (CHANGEABLE) NEBO NEOVLIVNITELNOU.**

# LAZARUSOVO POJETÍ

## SEKUNDÁRNÍ HODNOCENÍ (SECONDARY APPRAISAL):

- ▶ TATO FÁZE MÁ KOGNITIVNÍ CHARAKTER, ČLOVĚK HODNOTÍ A AKTIVUJE MOŽNOSTI, KTERÉ MÁ A KTERÉ BY MOHLY POMOCI PŘI ZVLÁDÁNÍ TOHO, CO HO OHROŽUJE (PŘEHLED „ZBRANÍ“ A JEJICH ÚČINNOSTI).
  - ▶ ČLOVĚK SI KLADE OTÁZKU: „CO MOHU V DANÉ SITUACI DĚLAT?“ HLEDÁ DOSTUPNÉ ZDROJE ZVLÁDÁNÍ.
  - ▶ PATŘÍ SEM
    - ▶ **ZDROJE FYZICKÉ (ZDRAVÍ, VITALITA),**
    - ▶ **ZDROJE PSYCHOLOGICKÉ (SCHOPNOSTI, DOVEDNOSTI),**
    - ▶ **ZDROJE SOCIÁLNÍ (VZTAHY K DRUHÝM LIDEM – TZV. SOCIAL RESOURCES, SOCIAL SUPPORT, POMOC ODBORNÍKŮ),**
    - ▶ **ZDROJE MATERIÁLNÍ.**

# LAZARUSOVO POJETÍ

- **TŘETÍ FÁZÍ HODNOCENÍ JE „PŘEHODNOCOVÁNÍ SITUACE“.** ČLOVĚK REFLEKTUJE PŘEDCHOZÍ KROKY. JE TŘEBA VĚDĚT, CO SE V DŮSLEDKU POUŽITÉ STRATEGIE ZMĚNILO A PODLE TOHO JE TŘEBA MĚNIT STRATEGIE



# NEGATIVNÍ JEVY NA PRACOVÍŠTI

PHDR. LENKA EMROVÁ

10. PŘEDNÁŠKA





# SYNDROM VYHOŘENÍ

„PRÁCE ŠLECHTÍ“, ANEB SYNDROM VYHOŘENÍ A  
WORKOHOLISMUS JAKO METLA LIDSTVA

# SYNDROM VYHOŘENÍ – BURN-OUT

*STAV TĚLESNÉHO, CITOVÉHO (EMOCIONÁLNÍHO) A DUŠEVNÍHO VYČERPÁNÍ, ZPŮSOBENÉHO DLOUHODOBÝM POBÝVÁNÍM V SITUACÍCH, KTERÉ JSOU EMOCIONÁLNĚ MIMOŘÁDNĚ NÁROČNÉ. TATO EMOCIONÁLNÍ NÁROČNOST JE NEJČASTĚJI ZPŮSOBENA SPOJENÍM VELKÉHO OČEKÁVÁNÍ S CHRONICKÝMI SITUAČNÍMI STRESY.“*

- ▶ SYNDROM VYHOŘENÍ – BURN-OUT SYNDROM - POPSAL JAKO PRVNÍ V ROCE 1974 AMERICKÝ PSYCHIATR **H. J. FREUDENBERGER**
- ▶ PROCES, KTERÝ ZAČÍNÁ NADMĚRNÝM A DLOUHODOBÝM PRACOVNÍM ZATÍŽENÍM, KTERÉ VEDE K POCITŮM NAPĚTÍ, PODRÁŽDĚNOSTI, AŽ K ÚPLNÉMU PSYCHICKÉMU VYČERPÁNÍ.

## Fáze syndromu vyhoření

1. Nadšení

2. Vystřízlivění

ideální fáze pro zastavení syndromu

3. Frustrace

4. Apatie

5. Vyhoření

# PŘÍZNAKY PSYCHICKÉ

- ZTRÁTA NADŠENÍ, SCHOPNOSTI PRACOVNÍHO NASAZENÍ,
  - ZODPOVĚDNOSTI;
  - NECHUŤ, LHOSTEJNOST K PRÁCI;
- NEGATIVNÍ POSTOJ K SOBĚ, K PRÁCI, K INSTITUCI, KE SPOLEČNOSTI, K ŽIVOTU;
  - ÚNIK DO FANTAZIE;
- POTÍŽE SE SOUSTŘEDĚNÍM, ZAPOMÍNÁNÍ;
  - SKLÍČENOST, POCITY BEZMOCI, POPUDLIVOST, AGRESIVITA, NESPOKOJENOST.

# PŘÍZNAKY TĚLESNÉ

- PORUCHY SPÁNKU, CHUTI K JÍDLU,  
NÁCHYLNOST K NEMOCÍM,
- POTÍŽE V OBLASTI SRDEČNÍ ČINNOSTI,
  - DÝCHÁNÍ NEBO ZAŽÍVÁNÍ;
- RYCHLÁ UNAVITELNOST, VYČERPANOST
- SVALOVÉ NAPĚTÍ, VYSOKÝ KREVNÍ TLAK

# PŘÍZNAKY VZTAHOVÉ

- **UBÝVÁ ANGAŽOVANOSTI, SNAHY POMÁHAT PROBLÉMOVÝM KLIENTŮM;**
- **OMEZENÍ KONTAKTŮ S KLIENTY NA NEJMENŠÍ MOŽNOU MEZ;**
  - **CYNICKÝ NEBO LHOSTEJNÝ PŘÍSTUP KE KLIENTŮM**
    - **OMEZENÍ KONTAKTŮ S KOLEGY**
- **PŘIBÝVÁNÍ KONFLIKTŮ V OBLASTI SOUKROMÍ;**
- **NEDOSTATEČNÁ PŘÍPRAVA K VÝKONU PRÁCE, DLOUHODOBĚ NÍZKÁ VÝKONNOST**

The background of the slide is white and decorated with several realistic, 3D-rendered water droplets of various sizes. These droplets are scattered across the page, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners. Each droplet has a dark, circular shadow on its bottom edge, giving it a sense of depth and weight. The lighting on the droplets is soft and diffused, highlighting their smooth, reflective surfaces.

# MOBBING A BOSSING

# NEGATIVNÍ CHOVÁNÍ - PŘÍČINY

## SITUAČNÍ FAKTORY

- ▶ VLIV PROSTŘEDÍ
- ▶ VLIV PROTOTYPU  
ROLE
- ▶ PŘENESENÁ  
ODPOVĚDNOST
- ▶ DEINDIVIDUACE

## OSOBNOSTNÍ FAKTORY

- ▶ PSYCHOPATIE
- ▶ NÍZKÁ FRUSTRAČNÍ  
TOLERANCE
- ▶ ZVÝŠENÁ  
TOLERANCE K NÁSILÍ




# DEFINICE MOBBINGU

- Mobbing je odvozen od angl. slova *to mob* - utlačovat, urážet, útočit, napadat, vrhat se na někoho, srocovat se.
- V anglosaské oblasti „bullying“, „employee abuse“.

## OBECNÁ CHARAKTERISTIKA:

- ▶ MOBBING JE ŘADA NEGATIVNÍCH KOMUNIKATIVNÍCH JEDNÁNÍ, KTERÝCH SE PRAVIDELNĚ DOPOUŠTÍ JEDNOTLIVEC NEBO NĚKOLIK OSOB VŮČI URČITÉMU ČLOVĚKU PO URČITOU DOBU (NEJMÉNĚ PŮL ROKU ALESPON 1X TÝDNĚ).
- ▶ ÚTOK VEDE JEDEN NEBO VÍCE SILNÝCH JEDINCŮ PROTI SLABŠÍMU, TYTO NEPRÁTELSKÉ ÚTOKY SE SYSTEMATICKY OPAKUJÍ.



▶ MOBBING - SYSTEMATICKÉ ZÁKULISNÍ  
INTRIKOVÁNÍ, OMEZOVÁNÍ, TEROR ŘÍZENÝ  
KOLEGY NA PRACOVÍŠTI NEBO PŘÍMO  
NADŘÍZENÝM.

▶ MOBBING ZE STRANY KOLEGŮ

▶ MOBBING ZE STRANY NADŘÍZENÉHO  
(BOSSING)


▶ MOBBING ZE STRANY PODŘÍZENÝCH  
(STAFFING - MÉNĚ TYPICKÝ)

**CÍL: DONUTIT DOTYČNÉHO, ABY OPUSTIL  
PRACOVÍŠTĚ Z VLASTNÍ VŮLE.**






- **ZE STRANY KOLEGY**

- ŠÍŘENÍ POMLUV
  - IZOLOVÁNÍ KOLEGY
  - SABOTOVÁNÍ PRÁCE
  - ZNEVAŽOVÁNÍ VÝKONŮ A SCHOPNOSTÍ
  - POŠKOZENÍ SOUKROMÍ A OSOBNOSTI
  - POŠKOZENÍ ZDRAVÍ
  - NIČIVÉ VÁLKY BEZ NADĚJE NA USMÍŘENÍ
- 



- **ZE STRANY NADŘÍZENÉHO**

- DÁVÁNÍ POCITU NADŘAZENOSTI (URÁŽKY A PONIŽOVÁNÍ)
  - NAPROSTÁ IGNORACE
  - ÚKOLY NESPLNITELNÉ V ČASE
  - NEDOSTATEK INFORMACÍ
  - ÚKOLY POD ÚROVEŇ
  - ÚKOLY OHROŽUJÍCÍ PSYCHICKÉ A FYZICKÉ ZDRAVÍ
  - KONTROLA MALÁ, AŽ VŮBEC ŽÁDNÁ
  - KONTROLA VELKÁ
  - DŮLEŽITÉ ÚKOLY SE DĚJÍ ZA JEJICH ZÁDY
  - OKLEŠTĚNÉ KOMPETENCE
  - ZÁMĚRNÉ POŠKOZOVÁNÍ PRÁCE
  - ÚMYSLNÉ VYHLEDÁVÁNÍ NEDOSTATKŮ
- 

# PROFIL OBĚTI MOBBINGU


- ▶ OBĚTÍ MOBBINGU SE ČASTO STÁVAJÍ LIDÉ, KTEŘÍ JSOU NĚCÍM VÝJIMEČNÍ:
  - ▶ ODLIŠNOST RASOVÁ, NÁBOŽENSKÁ, POLITICKÁ, GENDEROVÁ (ŽENA V MUŽSKÉM KOLEKTIVU ČI NAOPAK)
  - ▶ SILNÍ INTROVERTI, LIDÉ S VADOU ŘEČI
  - ▶ ČI NAOPAK VELMI INTELIGENTNÍ ZAMĚSTNANCI, SCHOPNĚJŠÍ NEBO VZDĚLANĚJŠÍ NEŽ ZBYTEK PRACOVNÍHO KOLEKTIVU.
- ▶ NEEXISTUJE VŠAK ŽÁDNÝ TYPICKÝ PROFIL OBĚTI – MOBBING MŮŽE POSTIHNOUT KAŽDÉHO.
  - ▶ NEJČASTĚJI JÍM TRPÍ ŽENY, LIDÉ MLADŠÍ 29 LET A LIDÉ S NIŽŠÍM VZDĚLÁNÍM.
  - ▶ KAŽDÝ MŮŽE BÝT OBĚTÍ MOBBINGU - A DOKONCE I INICIÁTOREM.
    - ▶ DOSPĚLÝ, KTERÝ JIŽ JAKO DÍTĚ TYRANIZOVAL OSTATNÍ, MÁ VELKÉ PŘEDPOKLADY SETRVAT V TOM I V DOSPĚLOSTI.
    - ▶ NA DRUHOU STRANU DÍTĚ, KTERÉ BYLO OBĚTÍ ŠIKANY SI MŮŽE SVOJE PONÍŽENÍ KOMPENZOVAT V DOSPĚLOSTI.

# PŘÍČINY VZNIKU MOBBINGU

- VNĚJŠÍ PŘÍČINY:
  - PERMANENTNÍ TLAK NA ZVYŠOVÁNÍ VÝKONŮ A SNIŽOVÁNÍ NÁKLADŮ.
  - STRACH PŘED ZTRÁTOU ZAMĚSTNÁNÍ (NAPJATÁ EKONOMICKÁ SITUACE)
- FIREMNÍ KULTURA:
  - FIREMNÍ KULTURA S NÍZKOU ÚROVNÍ ETIKY.
  - NEDOSTATKY VE VNITROPODNIKOVÝCH STRUKTURÁCH
  - NEDOSTATEČNÁ KVALIFIKACE PRO VEDENÍ LIDÍ - AUTORITÁŘSKÝ STYL VEDENÍ.



# PŘÍČINY VZNIKU MOBBINGU (POKRAČ.)

- VZTAHY V KOLEKTIVU:
    - ZÁVIST A KONKURENČNÍ VZTAHY
    - PODSTATNÉ ROZDÍLY V MÍŘE (PŘÍP. NEDOSTATEK) TOLERANCE
    - DESTRUKTIVNÍ ZACHÁZENÍ S CHYBAMI ČI OMYLY.
  - STRUKTURA OSOBNOSTI MOBOVANÉHO
- 

# STATISTIKY

- ZHRUBA 4 – 8% PRACUJÍCÍCH JE VYSTAVENO MOBBINGU.
- ASI 20% SEBEVRAŽD JE POVAŽOVÁNO ZA DŮSLEDEK MOBBINGU.
- MOBBING HROZÍ PŘEDEVŠÍM ZAMĚSTNANCŮM A ÚŘEDNÍKŮM:
  - RESORTU ZDRAVOTNICTVÍ A SOC. VĚCÍ (7-NÁSOBNÉ RIZIKO)
  - RESORTU ŠKOLSTVÍ (3,5-NÁSOBNÉ RIZIKO)
  - STÁTNÍ SPRÁVY (3-NÁSOBNÉ RIZIKO)



# ZÁKLADNÍ OPATŘENÍ PROTI MOBBINGU

- MOBBINGU SE NEDAŘÍ NA PRACOVÍŠTÍCH NA NICHŽ VLÁDNE DOBRÉ PRACOVNÍ KLIMA.
- MOBBING SE VYVINE Z MNOHA KONFLIKTŮ PROTOŽE SE NECHÁ VĚCEM VOLNÝ PRŮBĚH.
- VČAS ROZPOZNAT MOBBINGOVÉ AKTIVITY A CÍLENĚ PROTI NIM ZAKROČIT - PROBLÉM SE PODAŘÍ VYŘEŠIT.