

Pojem „chování, které slouží ke zvládnutí požadavků prostředí“ (*coping behavior*) zavedl Abraham H. Maslow, aby ho odlišil od chování, jež vzniká samo pro sebe nebo pro potěšení.²⁷²

Vyrovňování s ohrožující zátěží ve významu, ve kterém se užívá dodnes, představil v rámci **transakční teorie stresu** americký psycholog Richard Stanley Lazarus (1922–2002): „Zvládnutím se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem v zátěži (*stress*) vyhodnoceny jako zdroje ohrožení (*stressors*).“ Člověk situaci vyhodnotí jako zvládnutelnou, pokud ji považuje za ohrožující. „Ohodnocení (*appraisal*) znamená jedincovo poznání či přesvědčení, že hrozba plynoucí z okolí způsobí poškození.“

Přesvědčení o skutečnosti, nikoli skutečnost sama, rozhoduje o tom, zda jedinec začne „zbrojit“, nebo zůstane „v pohodě“ či „za vodou“. Pojetí mechanismů zvládnutí se zrodilo v rámci **kognitivního paradigmatu**²⁷³. Lazarus, Coyne a Folkmanová (1982) považují kognici (rozum), emoce (vášně) a motivaci (vůli nebo jednání) za neoddelitelné procesy, avšak zdůrazňují kognici, to, jak člověk pro sebe vyhodnotí **význam** dané situace. Vnímaný význam rozhoduje jak o způsobu, kterým člověk situaci **prožije**, tak o způsobu, jímž na ni **zareaguje**.

Kognitivní ohodnocení situace se děje ve třech krocích:

- **Prvotní ohodnocení** (*primary appraisal*) podnětu: Co to je? Hrozí to? Poškodí mě to?²⁷⁴
- **Druhotné ohodnocení** (*secondary appraisal*) sil a zdrojů: Zvládnou to? Jak?
- **Opětovné ohodnocení** podnětu, sil a zdrojů apod.: Daří se mi to zvládat? Zvládl/a jsem to dobře? Mohl/a jsem udělat něco jiného nějak jinak?

Postupy zvládnutí se odvozují od základních reakcí na ohrožení ve smyslu **útoku, útěku a ochromení**. Můžeme je v chování druhého i vlastním pozorovat, uvědomovat si je a vůli měnit. Lazarus a Folkmanová²⁷⁵ původně rozlišili dva typy strategií podle zaměření na **řešení problému** a zaměření na **zlepšení emoční bilance**, tedy nikoli na problém, ale na příznak problému – na to, jak je prožíván.

272 Englishovi (1974).

U nás v roce 1968 vyšla v Pedagogickém nakladatelství kniha Jana Čápa a Zdeňka Dytrycha *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*.

273 Na rozdíl od obranných mechanismů a psychoanalytického paradigmatu; samozřejmě se popisované jevy do jisté míry překrývají.

274 Naše mysl vyhodnocuje podněty z prostředí neustále. „Jsme obdařeni schopností ohodnotit jedním pohledem do tváře neznámého člověka dvě zásadní fakta o této osobě“ – nakolik je silná a nakolik důvěryhodná, tedy (ne)bezpečná. (Kahneman, 2012, cituje na s. 101 výzkumy Alexe Todorova.)

275 (1984) v Nevid, Rathus a Greeneová (1997). Viz též podkap. 17.3.1.

Za strategie zvládnutí ohrožující zátěže lze považovat vše, co při a po ohrožení děláme a prožíváme a na co myslíme (např. pláč je chováním, i když označuje prožívání; většinou k němu vede myšlení). Seznam činností může být téměř nekonečný.²⁷⁶ Pravděpodobně všechny způsoby, jak zvládat ohrožující zátěž, můžeme popsat podle dvojích souřadnic:

1. **na co se zvládnutí zaměřuje**: na řešení problému – na zlepšení emoční bilance – na změnu ohodnocení²⁷⁷ – na nalezení smyslu;
2. **jak se jedinec chová**: ohrožení čelí (jak?) – ohrožení se vyhýbá (jak?).

Někteří autoři považovali zvládnutí zaměřené na problém za vlastní coping, zatímco zvládnutí zaměřené na emoce za obranný mechanismus. V životě však existuje řada situací, kdy je „řešení problému“ iluzí a pouhým důsledkem obranného mechanismu, protože ve skutečnosti nic řešit nelze. Činnost je ale pro člověka „zdravější“ než zažívání bezmoci.

Známý porodník říkával: „Když nestačíte matku převézt do nemocnice a rodíte v horách, je důležité zaměstnat otce. Dejte mu vařit kýbly vody. Ono to k ničemu není, ale aspoň nepřekáží.“

V literatuře někdy najdeme, že strategie zvládnutí mohou být **adaptivní** či **maladaptivní**, že se zátěží se lze vyrovnat dobře nebo špatně. Jedinec, jemuž něco hrozí, dělá většinou to (nejlepší), co v tu chvíli dělat může. O výsledku „špatně–dobře“ se rozhoduje v čase – např. krátkodobě dobře, dlouhodobě špatně.²⁷⁸ Možná proto přinášejí výzkumy týkající se účinnosti copingových strategií rozporuplné výsledky. V každé situaci každému pomáhá něco jiného pravděpodobně proto, že „mnohem důležitější než jakákoli určitá strategie je situaci účinně zvládnout“²⁷⁹ a že zvolená strategie musí odpovídat **okolnostem** události a **zdrojům a silám** člověka (rodiny, obce). Jinými slovy lze říct, že musí odpovídat **dispozičním i situaci**.²⁸⁰

276 Wikipedie uvádí, že v současnosti najdeme zhruba 400–600 popisů copingových strategií.

277 Změnit ohodnocení situace znamená přestat ji vnímat jako ohrožující, a tudíž přestat „zbrojit“ (nepsustit stresovou reakci). Higleyová se spolupracovnicemi (2011) výzkumně dokazovala, co se může u lidí (závislých na alkoholu) dít, když se „zbrojí“ dál. U 28 osob měřily bažení (*craving*) jako reakci na individualizovaně navozený stres, který zjišťovaly výpovědmi zkoumaných osob i měřením hladiny kortizolu ve slinách. Zjistily, že čím vyšší je se stresem spojené bažení po alkoholu, tím horší bude výsledek léčby. Vyplývá z toho mj., že k léčbě závislosti na alkoholu je záhodno přidat postupy pro zvládnutí (individuálně typické) stresové reakce.

278 Přidatým ohrožením v dlouhodobém výhledu se pro člověka může stát sama pomoc – to, co v krátkodobém pomáhá. „Pojd' na panáka,“ je možná nejčastější kamarádkou (a velmi účinnou) západní strategií zvládnutí, jež se zaměřuje na zlepšení emoční bilance. Ulpění na ní může napomoci sociálnímu pádu.

279 Shalev a Ursano (2003).

280 Dispoziční a situační verze má i dotazník COPE na zjišťování copingových strategií od Carvera, Scheiera a Weintrauba (1989). Profesor Charles S. Carver na stránce, kde dotazník nabízí k volnému užití, píše: „Často se mě lidé ptají na kombinování škál do shluků zvládnutí zaměřeného ‚na problém‘ a ‚na emoce‘ nebo do nějakého ‚obecného‘ indexu zvládnutí. Sám jsem to nikdy nedělal. ... Prosim NEPIŠTE mi, pokud se