

Zvládání zátěže patří do života každého z nás. Každý z nás se dostává do situací, které na nás kladou zvýšené nároky. V takových situacích je člověk nucen vyvinout určité úsilí k řešení dané situace. To, jaké strategie volíme, o nás do jisté míry něco vypovídá. Stále častěji se dostáváme do zátěžových situací jak v práci, tak i v sociálním kontaktu. Tato vzrůstající tendence se odráží ve výzkumné činnosti zabývající se zvládáním zátěže. Studium zvládání zátěže se zajímá o styly, které volíme při čelení stresu, ale i o podmínky a okolnosti, které nám pomohou odolat silné zátěži. V současnosti se klade důraz nejen na okolnosti stresu a stav organismu při stresu, ale na osobní aspekty, odolnost a vnější oporu, která dokáže zmírnit či zpomalit škodlivý vliv stresu na organismus.