**Náročné, stresové a konfliktní životní události**

**Náročné (zátěžové) situace**

* „náročnost“ vyjadřuje subjektivní stránku vztahu člověka k situaci
* *Co se vám jeví jako náročná situace?*
* Situace je
  + NEČITELNÁ
  + NEŘEŠITELNÁ
  + NEZVLÁDNUTELNÁ
  + OHROŽUJÍCÍ

**Problémové situace**

* **Objektivní** stránka (problém) a **subjektivní** stránka (problémová situace)

ALE problém je vždy **něčí**

* + **Stav skutečnosti** (stává se problémem, když ji tak někdo vyhodnotí)
  + **Představa o problému** (mentální model situace)
  + **Stav člověka** (cítí, že je potřeba něco měnit, řešit)
* Řešení v cyklu
  + vyhodnocení situace → plán řešení → řešení → korekce vyhodnocení → korekce plánu řešení → nové řešení → vyhodnocení situace a vyžaduje-li řešení → plán řešení atd.

**Frustrace**

* **Frustrující situace**
  + Překážka na cestě k cíli, ke kterému je jedinec motivován, prožívaná frustrace, reakce na frustraci
* **Frustrace jako prožitek**
  + Závisí na subjektivní interpretaci situace
  + Frustrační tolerance
  + Určitá míra frustrace je prospěšná – nutí člověka k aktivitě, k rozvíjení, k učení, k překonávání se, ke zvyšování odolnosti, k trpělivosti = užitečné pro život (proto by ani rodiče neměli chránit příliš dítě před prožíváním frustrace, aby se dítě postupně učilo zvládat, překonávat a vyrovnávat se s nepříjemnými pocity zklamání nebo zmaru, které v životě nutně přijdou)
* **Reakce na frustraci:**
  + Obecně:
    - Únik
    - Agrese (otevřená, zastřená, specifická/nespecifická,…)
  + Specificky:
    - Ego-obranné mechanismy
    - Rezignace
    - Regrese
    - Somatizace
    - Manipulování
    - Izolace, fantazie,…

**Konfliktní situace**

* Střetnutí navzájem **neslučitelných tendencí**, které vyvolávají **prožitek napětí**
  + S napětím vzrůstá tendence toto napětí **redukovat** změnou stavu, tj. **řešením**
* Intrapsychický konflikt
* Konflikt rolí
* Mezilidský konflikt

**Sebeprosazování ve společnosti jako prevence mezilidských konfliktů**

* Předpokládá:
  + **otevřenost vyjadřování** – bez zábran vyjádřit své postoje, názory, prožitky
  + **otevřenost v přijímání** – bez apriorních bariér přijímat názory a prožitky druhých
  + **empatii** – schop. vcítit se do sit. druhého
  + **sebedůvěru** – přiměřené sebeocenění
  + **vědomí hodnoty druhých** lidí a jejich zájmů
  + **sociální zralost**
  + dovednost **asertivní komunikace**

**Sebeprosazování ve společnosti**

* Techniky zvládání manipulace
  + Otevřené dveře
  + Přiznání chyby
  + Negativní dotazování
  + Selektivní ignorování
* Asertivní prezentace
  + Volné informace
  + Oceňování
  + Zpětná vazba
  + Vyjádření pocitu
  + Odmítnutí ne
* Asertivní jednání
  + Kompromis
  + Sociální remíza

**Stresující situace**

* Stresory vyvolávají **pocit zátěže** +
  + **Somatické změny** (nechutenství, svalové napětí, bolesti břicha, pálení žáhy, bušení srdce, vyrážky, padání vlasů, zhoršené hojení, zvýšená úrazovost a kazivost zubů,…)
  + **Psychické změny** (únava, narušení pozornosti a rozhodování, emocionální labilita, nadměrná sebekontrola, snížená sebedůvěra, negativní očekávání,…)
  + Stresové situace útočí na **hranice schopností jedince adaptovat se**
* Eustres / Distres
* Klíčové vlastnosti stresové situace:
  + **Ztížené podmínky, časová tíseň, riziko, negativní soc. kontakt**
* Zvyšování odolnosti vůči stresu:
  + Osobnostní vlastnosti
    - Důraz na dobré vztahy
    - Sebepoznání, přijetí, sebe-výchova
    - Životní smysl
  + Sociální opora
    - Přirozená/profesionální
    - Ochota přijmout pomoc
  + Péče o duševní zdraví
    - Výživa, režim, svědomí
  + Využití kognitivních schopností
    - Paměť, představivost, flexibilita
  + Zkušenosti, učení
    - Problém jako výzva
    - Zdroje, opory
  + Řešení problémů
    - Neodkládat, nevyhýbat se
  + Zdravotní stav

Otázky k opakování:

* Jaké vlastnosti má situace, kterou vnímáme jako zátěžovou?
* Jak mohou vypadat somatické reakce na stres?
* Vysvětlete pojem eustres
* Co je to konfliktní situace?
* Uveďte tři prvky asertivní prezentace a uveďte vlastní příklady