**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