

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/nеспецифická,...)
 - 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 zábrán 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 zvládnání 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?
- Vysvětlíte pojem eustres

- Co je to konfliktní situace?
- Uvedte tři prvky asertivní prezentace a uveďte vlastní příklady