



**NÁROČNÉ, ZÁTĚŽOVÉ
SOCIÁLNÍ SITUACE,
FRUSTRACE A STRES**

Charakteristika náročné, zátěžové situace:

- nečitelná, nepřehledná, nejasná, nestrukturovaná
- aktuálně neřešitelná
- nezvládnutelná
- ohrožující

Odlišujeme:

- *situaci*
- *prožitek této situace*
- *reakci na situaci*

Dělení situací

1. **Problémové**
2. **Frustrující**
3. **Stresující**

I. PROBLÉMOVÉ



- **problém je vždy „něčí“**
- problémová situace je otevřená, člověk hledá řešení, frustrující se stává tehdy, když řešení nenalezne

Fáze řešení problémové situace:

1. prožitek nesouladu, rozporu, „nejasnosti“, **napětí**
2. vhled do situace
3. přeformulování problému na úkol
4. vytvoření strategie řešení
5. realizace řešení
6. zpětná vazba, zhodnocení

2. FRUSTRUJÍCÍ



překážka



A) Frustrace jako situace

- dosažení cíle je frustrováno = mařeno nějakou překážkou
- frustrace působí napětí, které energetizuje reakce
 1. vnější překážka
 2. vnitřní překážka

Druhy frustrujících situací:

- **drobné** každodenní frustrace
- **významné** životní frustrace
- **sociální** frustrace
- **existenciální** frustrace

...Ego-defenzivní mechanismy

Chrání před úzkostí a utrpením, udržují naše já v rovnováze

x ale zároveň brání reálnému sebenáhledu

- některé mohou být v dětství funkční, ale v dospělosti jsou tytéž zdrojem obtíží

1. Agrese

2. Projekce

3. Racionalizace

4. Potlačení

5. Kompenzace

6. Únik nebo ústup

7. Regrese

8. Identifikace

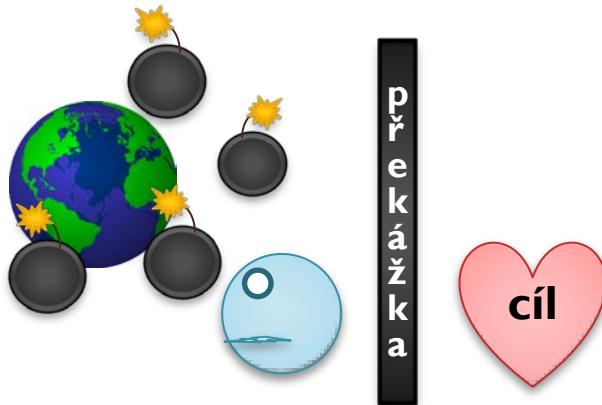
9. Vytváření reakcí

10. Sublimace

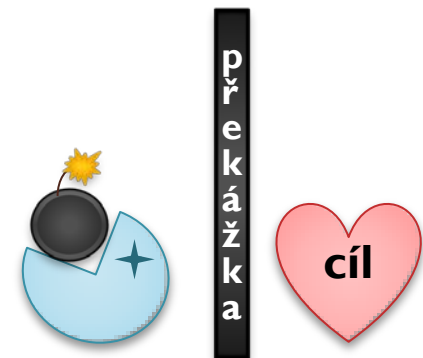
ad I. Agrese

- agresivní projevy často **přenášené**
- je-li frustrace vnímána jako **neoprávněná**, je pravděpodobnější projevnutí agresivní reakce
- antisociální agresivita a úzkost jsou dvě stránky téhož jevu

Heteroagrese



Autoagrese

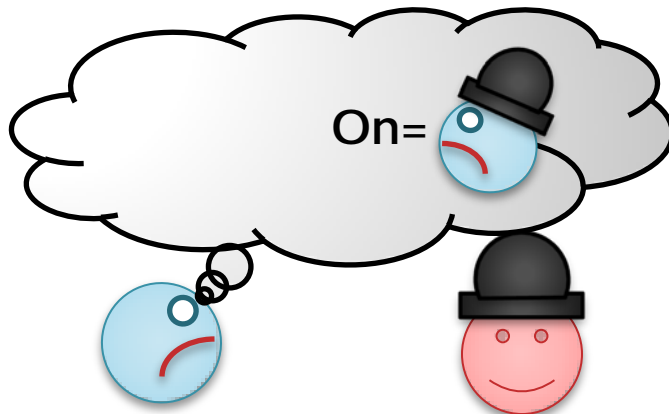


Ad 2. Projekce

- Význam 1: Promítání psychických jevů do vlastní činností, aktivit, stavů

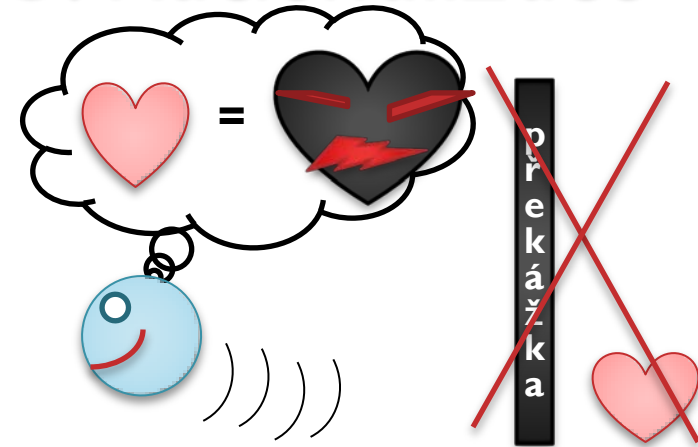


- Význam 2: Činíme okolí zodpovědné za to, co vzniká v našem „já“



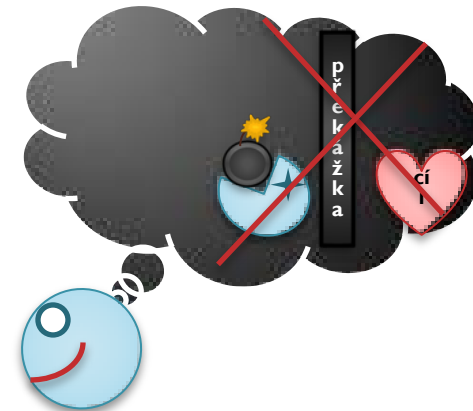
Ad 3. Racionalizace

- je-li postoj v rozporu s jednáním, změním postoj, aby jednání bylo odůvodnitelné „rozumově“, „logicky“



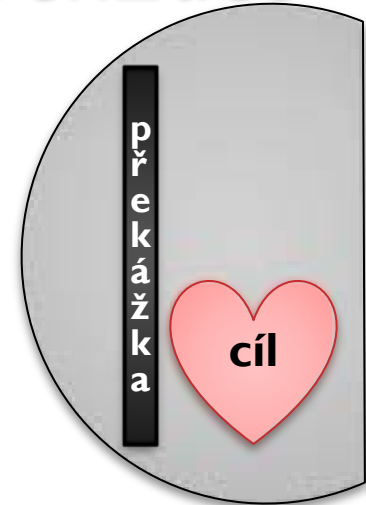
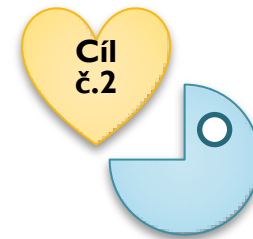
Ad 4. Potlačení

- odmítnutí nezvládnuté situace a s ní spojených nepříjemných prožitků



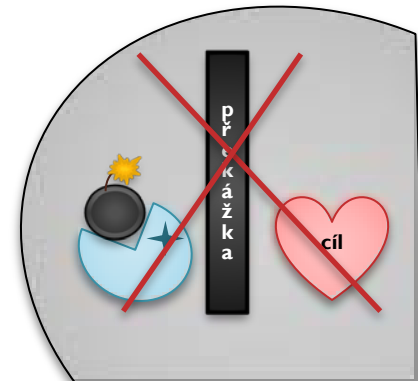
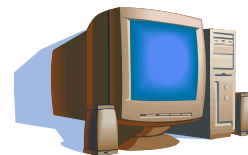
Ad 5. Kompenzace

- blokovaný cíl nahrazen jiným, „blízkým“ cíli původnímu



Ad 6. Únik nebo ústup

- **pokusy** uniknout tíživé realitě do světa fantazie
- **virtuální realita**
- drogy
- **denní snění**
- **workoholismus**



Ad 7. Regrese

- útěk do minulosti
- vzorce chování typické pro předchozí vývojové období



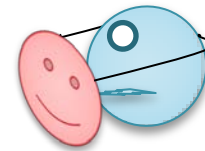
Ad 8. Identifikace

- **fiktivní ztotožnění s nějakou osobou**
- cílem je pocit překonávání zátěže společně



Ad 9. Vytváření reakcí

- pózy, masky, předstíraná lhostejnost, bagatelizování neúspěchu
- cílem je vyhnout se připsání neúspěchu



Ad 10. Sublimace

- nahrazení cíle, nebo sankcionovaného soc. chování schvalovaným, dosažitelnějším
- přetavení libida do kulturních a sociálně prospěšných činností



....2. FRUSTRUJÍCÍ situace

B) Frustrace jako prožitek

- z povahy **vnitřního subjektivního prožitku** frustrující situace se odvíjí reakce – různé **kognitivní zpracování**
- Saul Rosenzweig – směr způsobů reakce na frustraci; **frustrační tolerance**
- přiměřený stupeň zátěže → vyšší frustrační tolerance a psychická odolnost jedince
- nízká frustrační tolerance – u lidí, kteří nebyli v dětství vystavováni přiměřenému blokování svých potřeb

...směr a způsob reakce na frustraci

ZAMĚŘENÍ REAKCE	EMOCE	ÚSUDEK	OBRANA
EXTRAPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none">•zlost•nepřátelství	<ul style="list-style-type: none">•přisouzení viny druhým•zatravování okolí	projekce
INTROPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none">•pocit viny•výčitky svědomí	sebeobviňování	odtažení, izolace
IMPUNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none">•rozpačitost•stud	<ul style="list-style-type: none">•omlouvání sebe a okolí•svádí vinu na okolnosti•smůla, osud	vytěsnění