

## Adaptace a zvládání situací a úkolů života

„...uč se chtít, ne aby se věci přizpůsobovaly tvým přáním, nýbrž aby se tvá přání přizpůsobovala věcem...“ Marcus Aurelius

**Objektivní adaptace** – jak zdařile je člověk zabydlen, zakotven, zakořeněn ve světě své rodiny, ve světě lidí a práce.

**Subjektivní adaptace** – vyjadřuje, jak se člověk v uvedených oblastech života cítí spokojený a šťastný, zda prožívá napětí, neklid, úzkost, nespokojenost atd.

R. Lazarus – tři varianty psychického zpracování podnětové situace:

Poškození x Ohrožení x Výzva

M. P. Seligman

Naučená bezmocnost

Hledačská aktivita (Aršavský, Rotenberg) – protipól naučené bezmocnosti, důraz je kladen na samu aktivitu, lidé, kteří v zátěžových situacích hledají nejlepší možné řešení, nevzdávají se. Aktivní postoj přispívá k obnově nebo udržení zdraví člověka. Když se člověk poddává nepříznivým okolnostem nebo si nevytyčujeno cíle, objevuje se oslabení, případně nemoc (viz. důchodový syndrom).

V. E. Frankl

Logoterapie – člověk, který je oddaný svému dílu a žije pro druhé, je lépe připraven k produktivnímu zvládání zátěžových situací než lidé sebestřední.

Některé adaptační mechanismy

### **Agrese**

**Introjekce** – obsah podmětových situací je nekriticky přijímán, např. jde o sdělení pronesená významnou autoritou, aktuální módní záležitost, atd. Je třeba informace, rady z vnějšího okolí promyslet, strávit, přestrukturovat, apod.

**Izolace** – zůstávání stranou, vyhnutí se nepříjemným pocitům za cenu likvidace všech pocitů.

**Kompenzace** – náhrada skutečné nebo subjektivně prožívané méněcennosti.

**Workoholismus** – vrhání se do činnosti bez oddechu, kdy nemáme na nic a na nikoho! Čas, kdy jako posedlí horolezci zlézáme jednu horu za druhou, aniž bychom si na vrcholku vydechli a dovedli se kochat krásou výhledu. Pokus o přehlušení prázdnoty v širších sociálních nebo partnerských vztazích.

**Potlačení** – „zapomenutí“, vědomé nemyšlení na nepříjemné situace, nežádoucí přání, potřeby, pocity. Potlačený obsah však působí a může ovlivňovat chování, přestože není vědomý.

**Projekce** – okolí připisujeme to, co se odehrává v nás samých, činíme jiné zodpovědné za to, co vzniká v našem já.

**Racionalizace** – dodatečné odůvodňování, omlouvání se, sebeospravedlnění „objektivními“ příčinami atd.

Frustrace, frustrační tolerance

(zpracováno dle Smékal, V.: Pozvání do psychologie osobnosti.)