

Otázka: Náročné životní situace

Předmět: Psychologie a komunikace

Přidal(a): Marek Braun

Frustrace

- krátkodobé neuspokojení potřeb
- nemožnost překonání překážky, která se objeví na cestě k dosažení cíle

Primární

- krátkodobé neuspokojení potřeby

Sekundární

- dlouhodobé neuspokojení potřeby

Existenční

- člověk ztrácí důvod aby žil (mladý člověk na vozíku)

Deprivace

- dlouhodobé neuspokojení potřeb (měsíce, roky)

- biologická – ohrožen na životě, neuspokojeny základní potřeby
- citová – psychická potřeba lásky, bezpečí, jistoty ovlivňuje prožívání na celý život (děti z domova)
- sociální – vychází z neuspokojování potřeby z nedostatku kontaktu s lidmi - poškození na celý život
- senzomotorická – nedostatek podnětů u někoho, kdo nemá v pořádku smysly
- kognitivní – nedostatečný přísun informací

Stres

- nadměrné zatížení člověka, ohrožení
 - reakce organismu na stresor
-
- Stresor – původce (čas)
 - Eustres – pozitivní (dovolená)
 - Distres – negativní (smrt)
 - Frustrační tolerance – schopnost vyrovnat se se stresem

Konfliktní situace

- Konflikt nastane tehdy, zdali je porušena rovnováha mezi sociálním prostředím a chováním

Zdroje

1) vnější prostředí

- překážky, které brání volit žádoucí cíl
- záporné vlastnosti lidí se kterými musí žít
- chyby ve výchově, zvýšené úkoly a příkazy

2) člověk

- povahové vlastnosti, temperament
- Konfliktogenní sklon ke konfliktům

Řešení

- odstranit obtíže, překážky stojící v cestě uspokojení potřeby
- čím rychlejší řešení problémů tím lépe
- Racionalizace – promyšlení konfliktu (pochopení, vyjasnění, plán)

Reakce

- označujeme psychický stav vzniká při konfliktní situaci
- trestající navenek – dává vinu na druhé osoby (hněv, zlost)
- trestající dovnitř – trestá sebe sama, sebeobvinění
- netrestající – zlehčování konfliktu

Řešení

- zjistit důvody
- snaha najít racionální řešení
- únik – agrese