



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Náročné životní situace a jejich řešení

Projekt: Věda pro život, život pro vědu, Registrační číslo: CZ.1.07/2.3.00/45.0029

Náročné životní situace a jejich řešení

Klíčová slova: konflikt, stres, frustrace, frustrační tolerance.

Konflikt: Konfliktem se v psychologii rozumí situace, kdy je člověk pod vlivem dvou či více neslučitelných, přibližně stejně silných tendencí (motivů, reakcí, cílů).

Stres označuje stav organismu, který se nemůže vyrovnat se zátěží běžnými adaptačními ochrannými či obrannými prostředky a musí mobilizovat své rezervy.

Frustrace: Psychický stav, vyvolaný překážkou na cestě k cíli, resp. ohrožení, oddálení nebo znemožnění uspokojit určitou potřebu (překážka vnitřní - plachost, stydlivost, pocity viny, výčitky svědomí aj.; překážka vnější - fyzická nebo způsobená jednáním jiné osoby).

Frustrační tolerance: Vyjadřuje interindividuální odlišnou způsobilost individua odolávat frustrující situaci nebo frustrujícímu vlivu. Jinými slovy je to míra frustrace, kterou člověk snese bez porušení obvyklých způsobů chování.

Do náročných životních situací se dostáváme v každé fázi svého duševního vývoje. Náročné životní situace se tedy týkají i dětí. V závislosti na charakteristikách jednotlivých vývojových období se mění vnímavost a odolnost vůči nárokům a tlakům životního prostředí. Náročnou životní situací bude tedy něco jiného pro novorozence než pro kojence či dítě v batolecím věku, ve věku předškolním a školním. Reakce na náročné životní situace se v průběhu života mění, přitom však základní mechanismy, jejichž pomocí se s náročnými situacemi vyrovnáváme, jsou v podstatě stejné v dětství jako v dospělosti. Stejně jsou i jednotlivé druhy těchto situací, jak je budeme dále ve stručném výběru probírat. V této kapitole tedy nebudeme přesně definovat náročné životní situace v pedagogickém procesu, ale budeme se jimi zabývat obecně, neboť jejich mechanismy jsou **platné** pro všechny sociální situace, do nichž se v průběhu života dostáváme. Se stresem, frustrací, konfliktem a jinými náročnými životními situacemi se můžeme vyrovnávat různými způsoby:

1. Můžeme je zvládat **účelně, zdravě a na vyspělé nebo alespoň přijatelné společenské úrovni.**

2. Můžeme ovšem také selhávat, bojovat s nimi neúčelně **neuroticky**, nepřiměřeně, což přináší jen nové zátěže a komplikace.

Je samozřejmě veškerou snahu směřovat k tomu, aby onen první přístup v průběhu našeho života převažoval. K tomu je však zapotřebí přiměřený

osobnostní potenciál, solidní sociální prostředí, které nás obklopuje, a harmonický výchovný proces.

Konfliktní situace

Termínu konflikt se v běžné řeči často užívá. Může znamenat spor, roztržku, střetnutí, zápas dvou stran nebo konflikt mezi dvěma dětmi ve škole, mezi učitelkou a rodiči, nadřízeným a podřízeným apod. V psychologii však konfliktem rozumíme psychický stav, který vzniká při současném působení dvou nebo více motivů, z nichž žádný nemá výraznou převahu. Vzniká tak určité psychické napětí, prožívané zpravidla jako nepříjemné. Psychický konflikt se

prožitkově blíží **frustraci**. Ale není s ní totožný. Frustrace je vyvolána, když naší snaze po dosažení cíle stojí v cestě vážná překážka, v případě konfliktu však nejde o vnější překážku. Překážkou je vlastně jiný cíl nebo několik jiných cílů, mezi nimiž není snadné se rozhodnout. Můžeme rozlišit tři základní typy konfliktů:

1. Apetence x Apetence

Jedná se o konflikt mezi dvěma kladnými motivy, tj. mezi dvěma přibližně stejně přitažlivými cíli, které však buď nelze dobře spojit, nebo se vzájemně vylučují. Klasickým příkladem je osel mezi dvěma otýpkami sena, nebo dívka, která se nemůže rozhodnout mezi dvěma nápadníky, a pod.

2. Averse x Averse

Konflikt mezi dvěma zápornými motivy, tj. mezi dvojím zlem. Např. žák, který chtěl studovat, ale neměl žádoucí prospěch a vzhledem k přání rodičů si má vybrat mezi povoláním krejčího a povoláním kadeřníka. K oběma povoláním však cítí averzi. Jde o konflikt mezi dvěma "ne".

3. Apetence x A verze

Je to konflikt mezi kladným a záporným motivem, v tomto případě se zdá být řešení snadné, tj. volba kladného cíle. V životě se však často ocitáme v situaci, kdy po něčem toužíme, upínáme k tomu naděje, těšíme se, ale současně máme strach z následků, trestu, ostudy apod.

Řešení konfliktních situací je závislé na výchově. Často se setkáváme s podivnou výchovnou praxí, kde je využíváno právě vnitřního konfliktu dítěte. Dítě je vystaveno "lákadlu", a když mu podlehně, je potrestáno. Tento způsob výchovy silně narušuje citové vztahy, které by měly být založeny na vzájemné důvěře a pocitu bezpečí. Konflikty tohoto druhu se běžně projevují ve

výchovně vzdělávacím procesu. Dítě, žák, student však potřebuje v podobných situacích spíše pomoc a ochranu před selháním než nastraženou past.

Jiným nevhodným využitím konfliktu je vyvolat zmatek v porozumění situaci, např. žáka káráme, tváříme se na něj přísně, a když začne plakat, začneme ho utěšovat. Nebo naopak vyvoláme ve třídě radostnou náladu a pak žáky "zchladíme" zadáním opakování, písemného testu apod.

V rodinné výchově někteří rodiče pokládají laškování s dítětem za svou osobitou formu humoru. Využijí důvěřivosti dítěte, nechají ho projevit se hloupě, naivně a pak se mu vysmějí. Děti však prožívají takto vzniklý vnitřní zmatek velice tíživě a mohou jím být i vážně neurotizovány.

Velké nebezpečí ve výchově znamená konfliktní situace, kterou nazýváme dvojná vazba. Může jít o nesrozumitelné požadavky, neslučitelné výchovné postoje, rozporuplné zásady, které pak vedou k neurotickým potížím, k poruchám chování. Např. matka dítě vybízí, aby ji políbilo, ale současně se odtahuje a odvrací. Nebo pedagog slovně žáka vyzývá k určitému výkonu, ale současně mu v tom svým chováním brání. Heslovitě můžeme dvojnou vazbu vyjádřit asi takto:

- splň můj rozkaz ze své vlastní vůle;
- chci, abys byl více spontánní;
- jednej samostatně podle mé vůle

(např. výrok jedné matky: "Jak ho mám donutit, aby sám od sebe chtěl jet na turistický tábor?")

Řešení konfliktů

V běžném životě není možné se vyhnout konfliktním situacím. Konflikt nás učí rozhodování. Řešení konfliktů může přispívat duševnímu rozvoji a vyzrávání. Řešením vlastních konfliktů se vnitřně otužujeme, učíme se taktikám a strategiím jednání s lidmi, učíme se lépe porozumět sobě i druhým. Schopnost řešit konflikt je dána jednak **vrozenou odolností našeho nervového systému vůči zátěžím**, jednak **výchovnými vlivy**, kterým jsme byli v životě vy-staveni.

Výchovné působení může odolnost vůči zátěžím podstatně **zvyšovat**, ale i **snižovat**. Tutéž konfliktní situaci mohou různí lidé vnímat různým způsobem. Zdravým řešením psychických konfliktů je schopnost zvážit možnosti a rozhodnout se pro jednu alternativu, jeden cíl.

Projevem zdravého psychického mechanismu je takové jednání, kdy se člověk po rozhodnutí k opuštění alternativě již nevrací. Nelituje svého kroku, ale naopak si své rozhodnutí rozumově zdůvodní dalšími argumenty. Věčné kolísání mezi **ano - ne** nebo neustálé vyvolávání představ o tom, co se

mohlo udělat a neudělalo, člověka silně vyčerpává a ohrožuje jeho duševní zdraví.

Typickým **neurotickým rysem osobnosti** je právě neschopnost konflikty řešit. Neurotik v konfliktech setrvává, nebo je řeší nevhodným neúčelným způsobem.

Konflikty vnější v mezilidských vztazích mohou mít nejrůznější formy a velmi různou intenzitu od povrchních sporů a hádek až k dlouhodobému hlubokému napětí v citových vztazích. Mohou tedy být pro nervový systém jejich účastníků různě zatěžující a vyčerpávající. Skončí-li konflikt uspokojivým řešením, dostaví se obvykle znatelná **psychická úleva**.

Častým zdrojem konfliktů je nesourodost či nesouměřitelnost temperamentových a osobnostních vlastností, postojů a zájmů těch jedinců, kteří spolu mají žít, spolupracovat nebo třeba jen spolu sdílet čas a společné prostory. Některé lidi lze označit za konfliktogenní, tj. takové, kteří svými osobními vlastnostmi a postoji zvláště často dávají podnět ke sporům. Ke konfliktní atmosféře přispívají dále vnější životní okolnosti, které jsou samy o sobě tíživé. Např. nepříznivá ekonomická situace, stísněné bytové podmínky, společenská izolace apod. Stejně jako je tomu s nemocemi a jinými tíživými situacemi, je lépe konfliktům předcházet. Problémy musíme začít řešit u sebe, měli bychom se snažit objektivně posoudit, čím sami ke konfliktům přispíváme.

V pedagogické situaci zabráníme konfliktům dodržováním pedagogických zásad. Důležitá je důslednost v požadavcích a nárocích na dítě. Další podmínkou je určitý řád v denním režimu a výchova ke kázní a pořádku. Významným prostředkem k předcházení konfliktům může být také smysluplné zaměstnávání dětí zvláště těmi činnostmi, které jsou pro ně zábavné a v nichž zažívají vědomí vlastní úspěšnosti.

Stresové situace

Stresem můžeme označit jakoukoliv nepřiměřenou psychickou či fyzickou zátež, se kterou se nemůžeme vyrovnat běžnými mechanismy. Stres má přímý vliv na fungování životně důležitých orgánů. Vztahy mezi stresem a somatickým onemocněním jsou hluboce provázané. Ukazuje se, že vysoké procento vnitřních nemocí, jejichž příčina se dříve hledala pouze v organismu samém, má zřetelnou spojitost s trvalou, nepřiměřenou psychickou zátěží nebo s opakovanými psychickými stresy. Spolehlivě je prokázáno, že psychický stres malých dětí při odloučení z rodinného prostředí nebo při omezení normálního přívodu smyslových a citových podnětů silně snižuje jejich odolnost vůči běžným infekcím.

Silnou stresovou situací je dlouhodobé nahromadění lidí na omezeném prostoru bez možnosti úniku. Tyto situace nesou název "ponorková nemoc". Při válečném konfliktu jsou tyto situace ještě stupňovány ohrožením života.

Jako stres však můžeme vnímat i dlouhodobé nebo často opakované přetěžování jedním druhem podnětů. Zde musíme upozornit na nebezpečí zátěže ze školního prostředí. Pro mnohé děti s méně odolným nervovým systémem nastává taková situace už po několika hodinách strávených ve škole, ve stejné sociální skupině spolužáků. Stres se často vztahuje k pracovnímu prostředí a pracovnímu uplatnění lidí v naší společnosti.

Činitelé vyvolávající stres

Jsou to např. spěch, hluk, napětí, nedostatek spánku, nedostatek odpočinku, pracovní přetížení, jednotvárnost práce, napjaté mezilidské vztahy, napětí z nesplněného časového rozvrhu, nepravidelné změny, ale i svatba, narození dítěte, rozvod, úmrtí atd.

V současné době se ukazuje jako významný činitel při vzniku stresu vztah člověka ke způsobu zpracování informací. Ukazuje se, že dnešní člověk, který žije běžným životem v civilizovaném světě, může být přetížen informacemi. Psychická výkonnost člověka se znatelně zhoršuje, jestliže musí dlouhodobě zpracovávat více informací, než odpovídá optimálním možnostem jeho centrálního nervového systému. Je běžnou zkušeností, že děti méně nadané, vystavené ve škole nepřeměřenému výukovému nátlaku (stresu z přemíry informací), snižují svoji výkonnost a nepracují ani na úrovni odpovídající jejich intelektové kapacitě. Je nutné nezahlcovat se informacemi, vytvořit si přehledný systém zpracování informací, relaxovat a informace přiměřeným způsobem zpracovávat.

Častým zdrojem stresu je také oblast intimního soužití s druhými lidmi. Pro dítě je rodina nejdůležitějším místem jeho socializace. Proto právě stresy pramenící z rodinných vztahů jsou pro vývoj jeho osobnosti zvláště zatěžující. Těžko bychom mohli zabránit všem stresům v životě, ale je třeba snažit se stresy nerozmnožovat a pokud možno jim předcházet. Každý máme svou individuální hranici, kdy můžeme zvládnout zátěž únosným způsobem. Stresovým situacím bychom měli předcházet např. pravidelným režimem v našem životě, rozvržením pracovních povinností, střídáním pracovních činností s činnostmi odpočinkovými. Základní podmínkou pro zvládnutí stresu jsou však harmonické pozitivní vztahy mezi lidmi a zdravý životní styl.

Frustrační situace

Frustrační situace úzce souvisí s potřebami člověka. Frustraci pociťujeme, když se nám při uspokojování potřeb do cesty staví neustále překážky. Prožitky, které frustraci doprovázejí, jsou nepříjemné a tíživé. Člověk se přirozeně snaží se jich zbavit a příště se jim vyhnout.

Pro stresové stavy i stav akutní frustrace jsou charakteristické některé projevy:

- zvýšená aktivační úroveň,
- zrychlení tepu,
- zvýšení krevního tlaku,
- snížení elektrického odporu kůže,
- zvýšená sekrece adrenalinu,
- zvýšené svalové napětí,
- zrychlený dech,
- zvýšená duševní aktivita,
- mnohomluvnost,
- přehnané úlekové nebo agresivní reakce.

Frustrace však může vyvolávat i jiné reakce, jako např. reakce úhybové. Kromě úniku fyzického připadají v úvahu i jeho psychické formy:

- útek do nemoci,
- ztráta zájmu,
- celková apatie,
- depresivní ladění apod.

Reakce na frustraci

Reakce na frustraci souvisí úzce s frustrační tolerancí osobnosti. **Frustrační tolerance** závisí na stabilitě osobnosti, na dosavadních zkušenostech a na výchově. Důležitá je i emocionální podpora okolí. Děti mají obvykle nižší frustrační toleranci než dospělí. Dlouhodobá frustrace může přejít ve stres. Některé stresové situace zároveň člověka frustrují, jiné nikoli. Překážky na cestě k cíli mohou být **vnější** a **vnitřní**, podle způsobu uplatnění **aktivní** a **pasivní**. J. Švancara uvádí pět způsobů vyrovnávání se s frustracemi:

1. **Reznice** - neschopnost mobilizovat své síly k boji s překážkami. Převládá pocit bezmocnosti a beznaděje, který tlumí aktivitu. Člověk tváří v tvář překážce ztrácí o cíl svého snažení zájem (vzdá to).

2. **Překonání překážky** - člověk mobilizuje své síly, projevuje organizační schopnosti, překážku překonává. Tento způsob řešení není možný vždy; je-li

překážka vskutku nepřekonatelná, nemůžeme tento způsob řešení uplatnit. (Toto je nutné si uvědomit hlavně při vzdělávání dětí, není třeba dosahovat cílů za každou cenu)

3. **Obejití překážky** - cíl snažení zůstává, ale hledáme nové cesty, třeba oklikou, jak ho dosáhnout. (např. dyslektické dítě je schopno naučit se číst, ale je třeba najít nové metody, připravit speciální pomůcky, upravit pracovní postup a obejít jeho vnitřní překážku). Obcházení překážek však může někdy mít i formy morálně nepřijatelné a společensky škodlivé, např. podvod nebo podplácení.

4. **Hledání náhradního cíle** - nedosažitelný cíl nahradíme jiným, sice méně žádoucím a lákavým, ale přece jen přijatelným. Někdy se náhradní uspo-kojení děje na úrovni představ. Např. vojáci v kasárnách, kde je absence žen, si vylepují jejich obrázky, fotografie, akty a pod. Složitější jsou mechanismy hledání náhradních cílů u dětí, které jsou citově deprimovány. Děti, které ne-mohou dosáhnout citového uspokojení, se mohou vyznačovat nejrůznějšími nápadnostmi v chování, které mají funkci náhrady. Např. šaškování, škodolibost, agrese, trápení zvířat, masturbace, krádeže apod.

5. **Stažení ze situace** - člověk se útekem zbavuje překážky a tím se zbavuje i možnosti dosažení cíle. Tuto situaci běžně nazýváme ústupem nebo útekem. Ústup nebo útek nemusí být faktický, častým únikovým řešením je útek do fantazie. Při nezdaru a zklamání někteří lidé sní o tom, jak by začali nový život někde jinde, s jinými lidmi apod. Tento jev je běžný v pubertě.

K uvedenému schématu J. Švancary je nutné připojit ještě další typické odpovědi na frustraci.

Ustrnutí - je obvykle ulpění, setrvání na jednom mechanismu řešení situace a neschopnost pochopit skutečný stav věcí. Většinou takto reagují malé děti, které když nemohou dosáhnout splnění svého přání, done-konečna kňourají, otravují, znovu a znovu zkoušejí dosáhnout svého cíle. Toto chování bývá často posilováno nedůsledností dospělých, kteří, aby se ubránili nátlaku dítěte, raději jejich přání splní.

Nejčastější odpovědí na frustraci bývá **agrese**. Agrese může mít různou intenzitu, různé zaměření i různou společenskou hodnotu. Je-li zaměřena účelně na zdolání překážky a vyřešení problému, pak má velice pozitivní smysl. Je-li naopak zaměřena mimo překážku, může mít i velmi nežádoucí sociální dopad. Agresivita se může obracet i proti vlastní osobě. Člověk, který je frustrován se obviňuje, že za nic nestojí, že vše zavinil, prohlašuje se

za smolaře. Výsledkem může být až **znehodnocení vlastní identity**, ztráta naděje. Krajním případem agrese vyvolané frustrací a obrácené vůči vlastní osobě jsou některé sebevraždy.

Častěji se však agrese obrací vůči jiným lidem. Viníky hledáme především v jiných lidech, k nimž máme nepřátelský nebo napjatý vztah, ale někdy obracíme agresi i k lidem, s nimiž jsme vázání trvalým citovým poutem - děti k rodičům, manželé k sobě navzájem apod. Při těžké frustraci pocítujeme přetlak v psychice a máme tendenci si na někom "vybít zlost".

Mnoho agresivních projevů u dětí je vyprovokováno požadavky školy, kde děti mohou zažívat frustraci při dlouhodobém nefyziologickém omezení jejich potřeby pohybu. Vnucený klid je pro dítě frustrací. Pohybové uvolnění naopak znamená odpočinek pro nervový systém. U labilnějších žáků může k frustraci vést i nadměrný požadavek na hluboké a vytrvalé soustředění ve škole. Dostatek zdravého spontánního projevu je jedním z nejučinnějších prostředků v předcházení agresivního chování dětí.

Ve výchovně vzdělávacím procesu, ve specifických podmínkách školy **snižují frustrační toleranci** opakované zážitky neúspěchu, zklamání a prohry. Frustrační toleranci naopak zvyšuje situace, kdy je člověk úspěšný. Když překážku úspěšně překonal, dokázal se přizpůsobit apod. Pedagog by měl tedy vytvářet podmínky k takovýmto povzbudivým zkušenostem a sám by měl být příkladem pozitivně vyladěné osobnosti. Zkušenosti ukazují, že při řešení frustračních situací ve škole se vyplácí přistupovat k těmto situacím s nadhledem, vstřícně, laskavě a s humorem. Učitel, který má humorný přístup ke svým žákům, bývá sociálně přijímán i přes to, že jeho požadavky a náročnost ve výuce jsou vysoké.

Úloha:

1. Uvedte konkrétní konfliktní situaci, se kterou se ve své profesi pedagoga běžně setkáváte, určete, o jaký typ konfliktu se jedná, a navrhnete možnosti řešení.

2. Analyzujte své reakce na frustraci a zkuste rozpoznat vaše tendence k agresivnímu jednání. Uvedte konkrétní příklady a navrhnete možná řešení, jak agresi předcházet.

3. Navrhnete opatření, kterými můžete předcházet nepřiměřené zátěži ve směru k žákům v rámci výchovně vzdělávacího procesu.

PhDr. Zdeňka Kutínová

Náročné životní situace a jejich řešení

Vydalo Centrum pro studium vysokého školství, v.v.i. , Praha, 2015

Návrh obálky Radka Šebková

Publikace vznikla jako výsledek projektu

Věda pro život, život pro vědu (VĚŽ).

Projekt byl řešen v rámci operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost, prioritní osa Terciární vzdělávání, výzkum a vývoj, v období březen 2014 až červen 2015.

Číslo projektu: CZ.1.07/2.3.00/45.00 29



ISBN 978-80-86302-49-2