**SVÍZELNÁ SITUACE - typy svízelných situací**

**A. Situace obsahující nepřiměřené požadavky a úkoly**

* nepřiměřeně velké vzhledem k silám jedince
* nepřiměřeně nízká hladina požadavků
* nepřiměřené úkoly z hlediska zákonitosti psychiky (monotonie, stereotypie, nedostatek podnětů)

**B. Problémové situace**

* situace nové, nezvyklé, nečekané
* situace vyžadující zkušenost, schopnost rozhodování

**C. Situace obsahující překážky**

**a/ frustrace**

* zmaření, neuspokojená potřeba - překážka na cestě k dosažení cíle

**b/ deprivace -** strádání v oblasti

* biologické: hladovění, nemožnost pohybu
* senzorické: nedostatek podnětů při upoutání na lůžko
* vývojové: nedostatek podnětů pro vývoj dětské osobnosti
* citové: nedostatek citových podnětů
* sociální: izolace jedince

**D. Konfliktové situace**

* střet zájmů na cestě k cíli - působení dvou kladných sil

- střet dvou odpudivých sil

- konflikt kladné a záporné tendence

(vnější konflikt - konflikt s jiným člověkem,

vnitřní konflikt - střet vnitřních tendencí)

**E. Stresové situace**

* rušivá okolnost znesnadňuje uspokojování potřeb-y, plnění úkolů a dosažení cíle
* i při silné motivaci je adaptace těžká až nemožná

**F. Situace typu burnt-out** (čti „bern aut“)

= syndrom vypálení, vyhoření či vyprahlosti