

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_12_TYPY_ZÁTĚŽOVÝCH_SITUA CÍ:_FRUSTRACE_I.
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Následující výukový materiál se zabývá další ze zátěžových situací - frustrací. Jedná se o rozsáhlejší problematiku, proto je o ní pojednáno ve dvou prezentacích. První část se zaměřuje na definici frustrace, její příčiny a druhy frustrací, se kterými se v životě setkáváme, a nebezpečí vyplývající pro jedince v případě jejího dlouhého trvání.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Typy zátěžových
situací: III. frustrace 1.

Co je to frustrace?

- **zmaření nějakého uspokojení**
- psychický stav vyvolaný překážkou na cestě k určitému cíli a uspokojení potřeb
- **neočekávaná ztráta naděje na uspokojení**
- **projevuje se zklamáním**

Př: malé dítě není nasyceno

Co je to frustrace?

- jedinec očekával uspokojení
- pozitivní očekávání hraje důlež. roli
- vyvolání negat.pocitů
- ohrožení pocitů vlastní hodnoty
- ztráta vnitřní rovnováhy
- **důsledky:** neurózy, psychózy

Co je to frustrace?

- frustrací není problémová situace
- f. začíná ve chvíli přesvědčení, že nelze najít řešení
- frustrace není jen překážka ale i nedostatek něčeho (vězni)
- neočekávám-li nic, nejsem zklamán (frustrován)
- je to obranná reakce

Př: „Raději se nebudu těšit, aby se to nepokazilo.“

Druhy frustrací:

Každodenní frustrace

- hledání ztracené věci
- různá omezení a zákazy
- překážky v plynulosti dopravy
- nedostatek zboží aj.

Životní frustrace

- nedostatek lásky
- chybějící pomoc
- nedostatek pocitu bezpečí a jistoty

Druhy frustrací:

Existenciální frustrace (V. E. Frankl)

- ztráta smyslu existence
- život bez naděje (perspektivy)
- může vést až k sebevraždě
- pozorování v nacist. koncentrac. táborech
- též u lidí žijících v blahobytu
- „mít vše“ = přesycení
- ztráta naděje na nové cíle
- nedostatek tvořivého pojetí života

Druhy frustrací:

Konfliktová frustrace

- oddalované rozhodnutí se pro určité jednání

Kolektivní frustrace

- v období válek, hosp. krizí
- snášena lépe

Individuální

- trpím sám
- snášena hůře

Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- KOL.AUTORŮ: Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- KOL.AUTORŮ: Odmaturuj ze společenských věd. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7358-122-0
- KOL.AUTORŮ: Společenské vědy pro 1. ročník středních škol. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7358-144-2
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- NAKONEČNÝ, Milan. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-7439-056-2
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 1999. ISBN 80-7178-678-0