

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_13_TYPY_ZÁTĚŽOVÝCH_SITUA CÍ:_FRUSTRACE_II.
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Druhá část tématu frustrace se soustředí na zdroje frustrací, reakce jedince na ni, její překonávání a pozitivní dopady frustrace v případě stimulace alternativních cest.
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.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Typy zátěžových situací: III. frustrace 2

Zdroje frustrace:

Vnější:

- reakce blízkých lidí
- zasypaná silnice sněhem
- vlak, který ujel aj.
- nečekaná překážky

Zdroje frustrace:

Vnitřní:

- nízké sebehodnocení
- vlastní zábrany jedince
- představa o nedostupnosti cíle

Reakce na frustraci:

- tendence obnovy psychické rovnováhy
- obranné mechanismy ega
- různé druhy sebeklamů
- často agrese

Překonání frustrace:

- odložení uspokojení
- posílení vytrvalosti u vzniklého problému
- změna motivu

Př: *Malý Jakub se těší na slíbený výlet. Otec nepřijede, výlet se nekoná. Jakub je frustrován. Vysvětlí-li otec svou neúčast, dopady na psychiku jsou minimální. V opačném případě to může vyvolat značně nepříznivé účinky (opakované zklamání a nevysvětlení).*

Frustrační tolerance:

- náchylnost k frustraci je individuální
- každý má jiný **stupeň odolnosti vůči f.**
- děti mají nižší (snáze podléhají důsledkům stresu)

Frustrace jako stimulace:

- ne vždy působí negativně
- může vést k mobilizaci sil
- hledání nových řešení, alternativních cest (pokusy na krysách)
- získání nových zkušeností
- rozvoj schopností

Př: *Ing. Maděra nezískal místo, o které usiloval. Nenechal se odradit a hledal uplatnění v jiné oblasti. Uspěl, objevil v sobě nové schopnosti, a nakonec dosáhl většího uspokojení.*

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