

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_15_REAKCE_JEDINCE_NA_ZÁTĚŽOVÉ_SITUACE
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Presentace se věnuje mechanismům, pomocí nichž se zpravidla adaptujeme v zátěžových situacích. Širší prostor je věnován zejména obranným mechanismům ega a principům jejich fungování.
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

Reakce jedince na zátěžové situace

Co prožívá osobnost při zátěžových situacích?

- cítí se nadměrně ohrožena
- to je spojeno s negativními emocemi
- zdrojem těchto negat. pocitů: - selhání
 - neúspěch
 - pocity viny, studu...

Jak na to jedinec reaguje?

1. útokem

- aktivní obrana
- zaútočení na hrozící zdroj
- či zaměření se na náhradní objekt
- agrese i vůči sobě samému (suicidium)

Jak na to jedinec reaguje?

2. únikovými obrannými reakcemi

- ohrožující situaci neumím vyřešit lepším způsobem
- unikám změnou postoje k této situaci
- i faktický únik možný (odchod z rodiny)
- zkreslování ohrožující reality
- začínají fungovat tzv. EGO-OBRANNÉ

MECHANISMY,

(defenzivní mechanismy ega, strategie pro zvládnutí konfliktu)

Proč se v nás „zapnou“ a není to patologické?

- aby chránily vnitřní rovnováhu
- aby dodaly pocit vlastní hodnoty
- slouží především k redukci úzkosti
- mohou pomoci člověku získat čas i energii
k nalezení účelnějšího řešení
- používáme je občas všichni
- tvoří přechod k neurózám (psych.poruchám)

Na jaké bázi fungují, a kdo je objevil?

- převážně na nevědomé bázi
- nemění stresovou situaci
- mění způsob, jak ji osoba vnímá
- ve všech obr.mech.vystupuje **SEBEKLAM**
- s jejich objevem přichází S. Freud
- systematicky je rozpracovala A. Freudová (dcera)
- současně popsáno okolo čtyřiceti

Zdroje:



- ATKINSON, Rita, L.a kol. Psychologie. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2003. ISBN 80-7178-640-3
- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 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