

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_16_EGO_OBRANNÉ_MECHANI SMY_I:_PROJEKCE_RACIONALIZACE_KOMPENZACE
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Učební materiál popisuje jednotlivé obranné mechanismy ega. Jejich analýze je věnován široký prostor, neboť dobrá znalost těchto mechanismů je základem porozumění sobě samotnému a současně dobrým předpokladem pro lepší orientaci v mezilidských vztazích. Tento materiál se zaměřuje na projekci, racionalizaci a kompenzaci.
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

EGO-OBRANNÉ MECHANISMY I:

Projekce

Co to je projekce?

- připisování svých nedostatků druhým osobám
- promítání něčeho do druhých (projikovat)
- svalování chyb na druhé
- ochrana před přiznáním si vlastních nežádoucích vlastností
- proto neprávem odsuzování u druhých
- bývá častá u osob přísně trestaných (vyhnout se trestu)

PŘÍKLADY:

- *Př.1: Delikvent reaguje: „Co ode mne chcete, když jsem měl takovou matku.“*
- *Př.2: Nepořádný muž vyčítá své ženě, že dovolí, aby se vše kolem dokola povalovalo.*
- *Př.3: Neúspěch studenta je přisuzován neschopnosti učitele.*

Racionalizace

Co je to racionalizace?

- rozumové ospravedlnění (před druhými, svým svědomím)
- hledání přijatelného vysvětlení
- kyselé hrozny (Ezopova bajka o lišce odmítající hrozny, na které nemohla dosáhnout)
- „sladký citron“ (jiní jsou na tom ještě hůře)

Co je to racionalizace?

- druh výmluvy (mohou být i pravdivé, ale nebývají skutečným důvodem selhání jedince)
- má snížit naše zklamání (z nedosažení cíle)
- poskytuje nám přijatelné motivy pro naše chování
- riziko: zkreslování motivace, přikrášlování motivů, důraz jen na motivy společensky kladně hodnoceny

PŘÍKLADY:

- *Př.1: O dívce, která se chová ke svému ctiteli opakovaně odmítavě, se zpravidla pak zklamaný ctitel vyjadřuje takto: „Stejně byla blbá a tlustá.“*
- *Př.2: Při neúspěchu u zkoušky často reagujeme způsobem: „Měl jsem na to málo času a nebyl jsem zdravotně ve formě.“*

- ***Př.3:** Hypnotizér řekl zhypnotizované osobě, že až se probudí z transu, tak až on sundá brýle, osoba otevře okno, ale nebude si pamatovat, že jí řekl, aby to udělala. Po jejím probuzení si hypnotizér sundal brýle a osoba zamířila k oknu, ale zaváhala. Nevědomě mobilizovala své přání být rozumnou osobou, hledala důvod, aby mohla vyhovět nutkání, a nakonec řekla: “Není tu poněkud dusno?” Nalezla tak racionální důvod pro otevření a cítila se příjemněji.*

Kompenzace

Co je kompenzace?

- náhradní uspokojení, ale neuspokojuje
- nezdar v jednom oboru (zájmové činnosti)
kompenzují v jiném oboru
- někdy přehnaná snaha vyniknout
- objevuje se i u lidí usilujících o moc
- touha vyrovnat se s orgánovou méněcenností
(A. Adler)

PŘÍKLADY:

- *Př: Bezdětný volí povolání učitele, vychovatele.*
- *Př: Žák s horším intelektem si kompenzuje svůj nedostatek tělesnou převahou při rvačkách.*
- *Př: Nenaplněná touha ředitelování: Stanu se např. „vedoucím spolku včelařů.“*

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
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 1999. ISBN 80-7178-678-0