

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_17_EGO_OBRANNÉ_MECHANI SMY_II:_AUTOAKUZACE_KONVERZE_DENNÍ_SNĚNÍ_BAGATELIZ ACE
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	3. 1. 2014
Anotace	Učební materiál se zabývá dalšími obrannými mechanismy ega. Analýze jsou podrobeny autoakuzace, konverze, denní snění a bagatelizace. Všechny mechanismy jsou doplněny o praktické příklady.
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 II:

Autoakuzace

Co to je autoakuzace?

- sebeobviňování
- jedinec trestá a ponižuje sám sebe
- agrese obrácená dovnitř
- *Př: Zaměstnanec jde po udělané chybě za svým nadřízeným a sám sebe udá a zkritizuje dříve, než se o jeho chybě dozví zaměstnavatel.*

Proč trestá sám sebe?

- odstraňuje možnost, aby to udělali druzí
- vzbuzuje lítost druhých
- zajišťuje si i pomoc okolí
- bere zbraně těm druhým
- posypání si hlavy popelem
- výsledek: odpuštění, zmírnění trestu

Konverze

Co to je konverze?

- útěk do nemoci (**somatizace**)
- emocionální vypětí se projeví psychosomat. příznaky
- nemoc není předstíraná (teploty, průjmy, křeče, zvracení...)

Jakých onemocnění se to týká?

- žaludeční vředy
- astma
- kožní nemoci
- potíže s krevním oběhem

PŘÍKLADY:

- *Př. 1: Šikana ve škole či těžká písemka: Pro jedince je to tak silný stres a tlak na psychiku, že onemocní, např. má zvýšenou teplotu apod.*
- *Př. 2: Zaměstnanec, který se měl účastnit schůze, kde by mohl být veřejně kritizován svým nadřízeným (za zpoždění odevzdání projektu), onemocní zažívacími problémy (s teplotou lze chodit, v případě průjmů nikoli).*

Denní snění

Co to je denní snění?

- útěk do fantazie
- realizujeme se ve snech
- únik z reality (čl. je „v oblacích“)
- prožívání dočasného uspokojení
- co chybí ve skutečnosti, tak se na chvíli splní
- děti i dospělí

PŘÍKLADY:

- *Př. 1: Dívka, která by ráda chodila s chlapcem, jenž se jí líbí, ale zároveň je zadaný, tak sní o tom, že ho potká a on ji někam pozve.*
- *Př. 2: Málo oceňovaný zaměstnanec sní o tom, že se mu podaří nějaký významný objev a bude svým nadřízeným odměněn (uznáním).*

Bagatelizace

Co to je?

- zlehčování vážné události, nebezpečí, problému
- minimalizace nepříjemných pocitů a úzkosti z dopadů
- zkreslování skutečnosti
- nepřipouštění vnitřního dialogu

Př: „Tak zlé to zas nebude.“

„Mohlo to dopadnout hůře.“

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
- 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