

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_19_EGO_OBRANNÉ_MECHANI SMY_IV:_REGRESE_IDENTIFIKACE_AGRESE_SUBLIMACE
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	5. 1. 2014
Anotace	Následující prezentace uzavírá problematiku adaptačních mechanismů, které aplikujeme v zátěžových okamžicích našeho života. Podrobně jsou vyloženy mechanismy jako regrese, identifikace, agrese a sublimace. Tyto mechanismy jsou doplněny o názorné příklady. V závěru je stručně zmíněno ještě několik dalších, zpravidla méně se vyskytujících, obranných mechanismů.
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

EGO-OBRANNÉ
MECHANISMY IV:

Regrese

Co to je regrese?

- sestup na nižší vývojový stupeň
- děje se tak při přetížení
- často při onemocnění dítěte (trucování, agrese)
- upadání do méně zralého způsobu chování
- větší závislost na podpoře okolí

- může přinést úlevu
- fixace mechanismu=problém v soc.vztazích

Př.1: Dupání, křik, pláč, zaryté mlčení např. u sourozenců, aby si vynutili matčinu pozornost. Někdy cumlání prstů.

Př.2: Při zátěži se i větší dítě může začít opět pomočovat.

Př.3: *Sedmileté dítě má nového sourozence, na kterého žárlí, a vynucuje si pozornost u rodičů např. větou „oblékej mě“, ačkoli se doposud oblékalo samo.*

Př.4: *Dospělí vojáci pod těžkou palbou v zákopech: pláč a volání matky.*

Př.5: Muž či žena s problémy v manželství se utíkají k „mamince“ na pomoc.

Př.6: Neúspěšný tenista rozbije raketu (chová se jako dítě).

Identifikace

Co je to identifikace?

- pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožněním se s někým, koho lze obdivovat
- úspěchy takového jedince či skupiny jsou pak i jeho úspěchy
- posiluje si sebevědomí

Co je to identifikace?

- snižuje pocity nejistoty a méněcennosti
- může být výsledkem i neschopnosti si vytvořit vlastní identitu
- může vést k asociální činnosti:
 - agresivní skupiny vlajkonošů, skinheadů apod.

***Př:** Podřízený napodobuje gesta, řeč, jazykové prostředky, chování, oblékání, vkus svého idolu. Tím posiluje vlastní hodnotu, své sebevědomí.*

Agrese

Co to je agrese?

- snaha rozbít překážku bránící v uspokojení
- napadání zdroje frustrace, afektivní výbuchy vzteku
- ničení věci, sabotáže, napadání osob
- obrácení x vlastní osobě (trestání se za nezdar, hříšnost)
- nejen **fyzická**, ale i **psychická**

Př: Zesměšňovaná osoba vyvolá rvačku, poškodí stroj.

Jak se projevuje psychická agrese?

Často skrytými formami:

- pomluvy a intriky
- urážky a nadávky
- dobírání si někoho
- jízlivost a ironie

Rozdíly humor a ironie:

- **humor**
 - projevy veselé
 - zábavné
 - příjemné
 - kladný emoční vztah k druhým
- **ironie**
 - hostilita /nepřátelství, sklon ubližovat/
pohrdání
 - znevažování
 - destruktivní působení (ironizace žáka učitelem)

Sublimace

Co je to sublimace?

- převedení často nepřiznané pudové potřeby na rovinu společensky výše hodnocenou
- transformace nedostupného způsobu uspokojení v jiný, a to v přijatelný
- druhy sportu=sublimace agrese

Př: umělecká činnost, literární dílo, intenzivní studium

Další obranné
mechanismy:

Rezignace (apatie)

- psychický kontakt s okolím přerušen

Př: Nepochválený zaměstnanec vykonává svou práci nezúčastněně, nedbale.

Útěk

- stažení se z oblasti, v níž je zažíváno ponížení

Př: Jedinec, který ztroskotal se svými návrhy, se uzavře a stane se samotářem.

Fixace

- nepřiměřené ustrnutí
- na chování, osobě, způsobu uspokojování potřeby

Př.1: Fixace na některého z rodičů i v mladé dospělosti a závislost na jeho rozhodování.

Př.2: Vztah učitele k neukázněným žákům. Setrvává ve svém přístupu, i když přišel do styku s lidmi vyznačujícími se jinými vlastnostmi.

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: Odmaturuj ze společenských věd. 1. vyd. Brno: Didaktis spol. s. r. o., 2008. ISBN 978-80-7358-122-0
- 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