

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527
Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60 České Budějovice

Název materiálu: Obranné mechanismy

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Sada: PS3

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Datum (období) vytvoření: 11. 3. 2013

Předmět: Psychologie, 4. ročník

Číslo DUM: 13

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 15. 3. 2013, 22. 3. 2013

Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Třída: 4. A ZDA

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Výuková elektronická prezentace slouží jako podpurná a názorná pomůcka k výkladu učitele. Prezentace výstižně a názorně zachycuje základní vědomosti o obranných mechanismech. Vše si mohou žáci zaznamenat a využít při domácí přípravě. Materiál obsahuje zpětnou vazbu ověřující pochopení nové látky v podobě závěrečného snímku s otázkami k opakování tématu.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obranné mechanismy



obr. 1

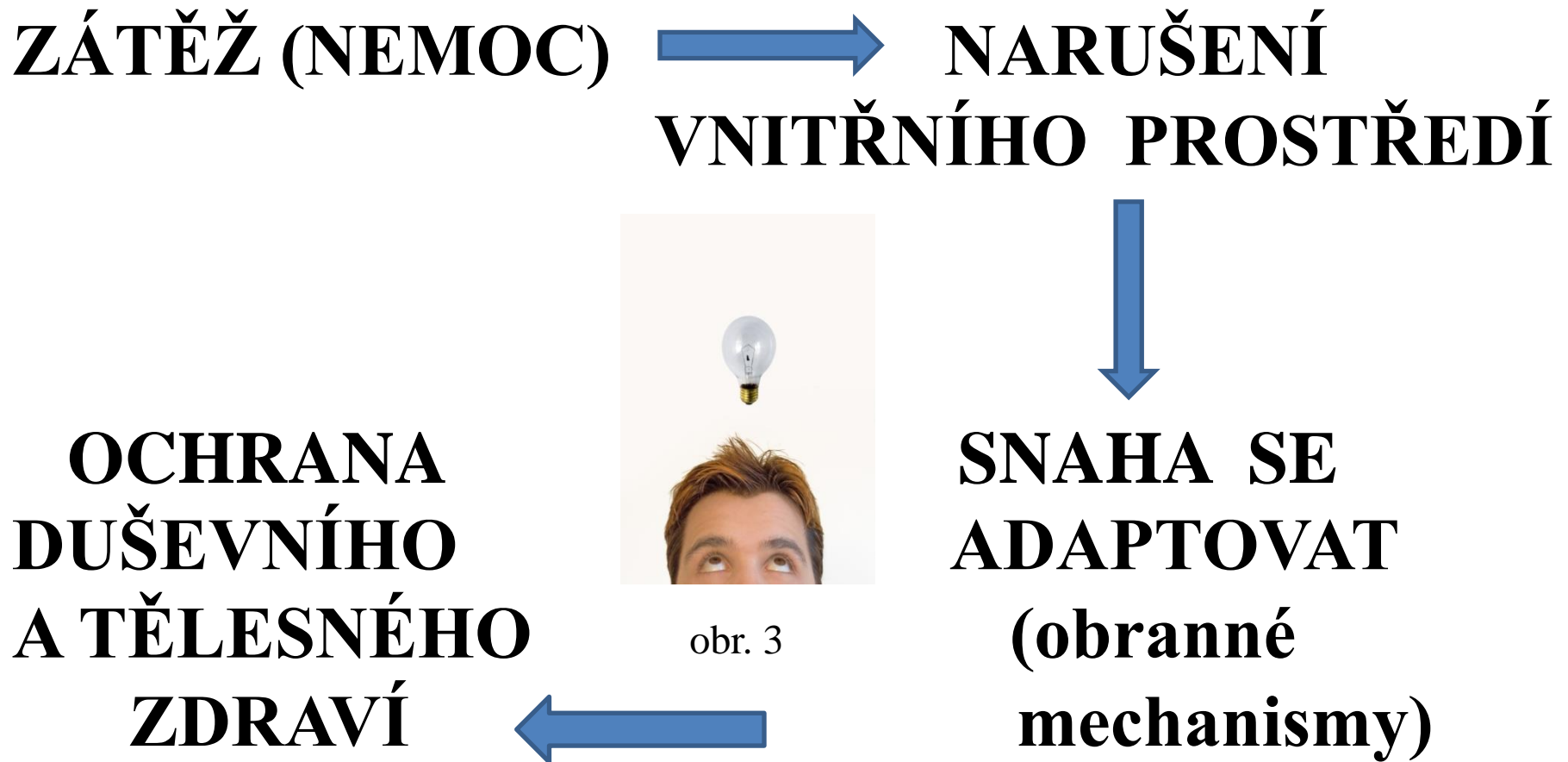
Obranné mechanismy

- Náročné životní situace představují pro člověka **zátěž**, se kterou se snaží vyrovnat.
- Jedná se o reakce, při kterých se snaží člověk ochránit své vlastní duševní a tělesné zdraví - *tzv. obranné frustrační mechanismy.*



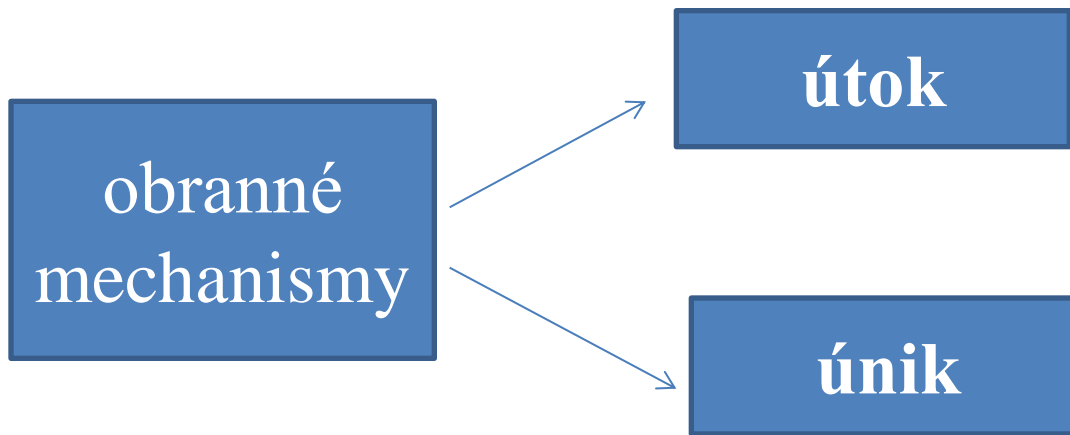
obr. 2

Obranné frustrační mechanismy



Obranné mechanismy

- Mezi nejčastější obranné mechanismy patří **útok a únik.**

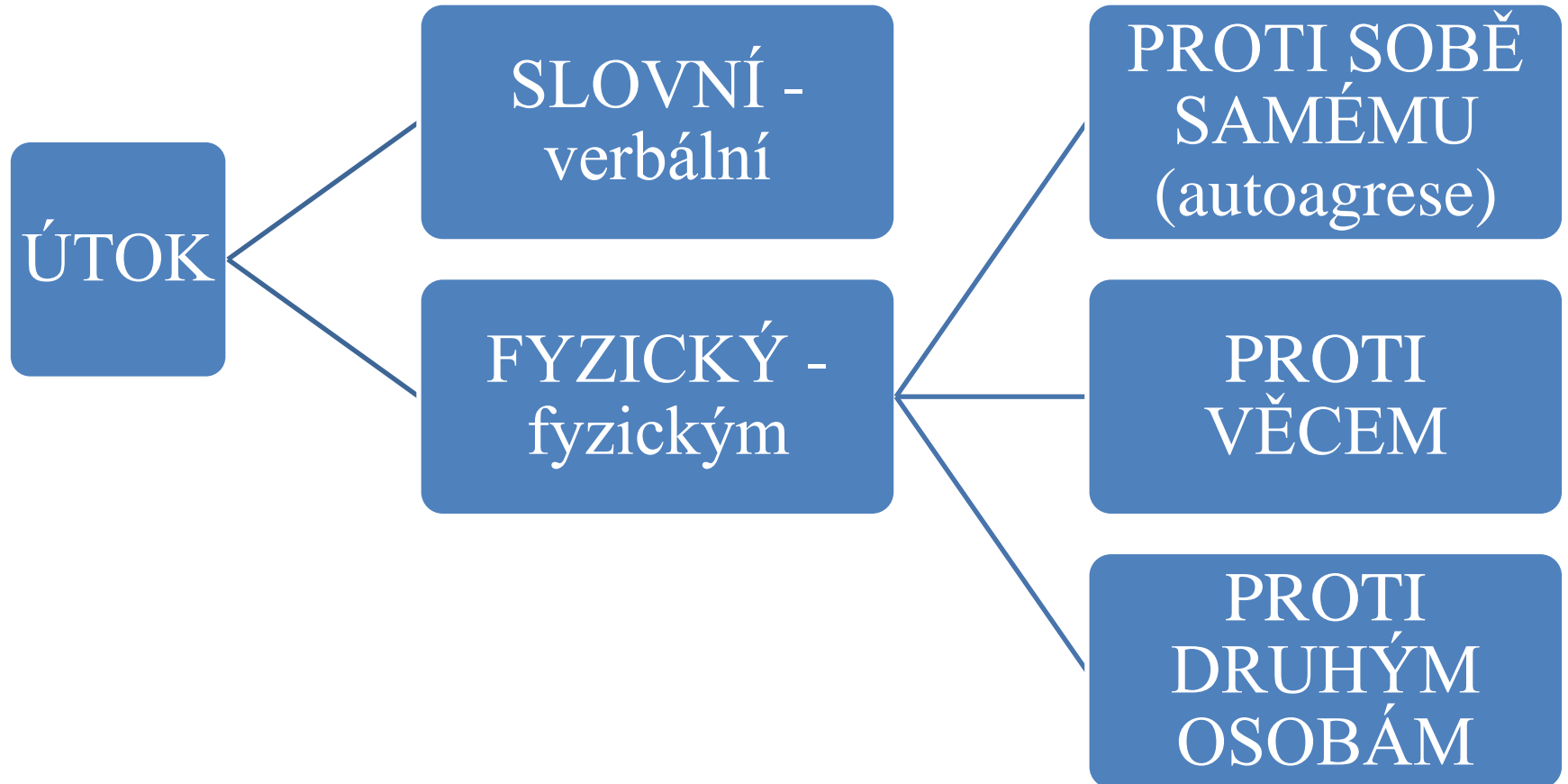


obr. 4



obr. 5

Formy útoku



obr. 6

Útok

Agrese se třídí podle řady kritérií:

- ***zastřené (nepřímé) formy*** agresivity
např. škádlení, vtipkování na úkor druhého, ironie, pomluvy, jízlivosti, intrikování
- ***otevřené (přímé) formy*** agresivity
např. vyhrůžky gestikulací, slovní urážky (ústní i písemné), nadávky, záchvaty vzteku a zuřivosti spojené s tělesným (brachiálním) násilím

Útok

- ***Heteroagrese*** je agrese zaměřená na jiné osoby.
- *Příklad: násilným omezováním pohybu jiného dítěte v prostoru, jeho fyzickým napadáním, snahou přivlastnit si hodnoty (hračky, jídlo, nápoje, cukrovinky apod.) jiného dítěte, přivlastnit si kapesné (část nebo i celé) druhého dítěte, snaha udělat si z ostatních dětí sluhy, otroky*

Útok

- *Autoagrese* - rozumíme agresi zaměřenou na sebe sama.
- *totální* (pokus o sebevraždu např. kvůli chronické šikaně spolužáky či z chorobného strachu z reakce rodičů na špatné vysvědčení dítěte)
- *selektivní, dílčí* (sebepoškozování, trestání sebe sama, dítě si např. poraní končetinu, kterou považuje za příčinu nějaké nesprávnosti)

Útok



obr. 7

Mezi útočné druhy obranných mechanismů řadíme:

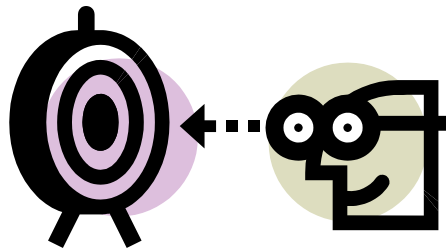
1. PROJEKCE:

- jedná se o neuvědomované přenášení vlastních motivů, přání a pocitů na jiné osoby
- *Př. - přesouvání vlastní viny na druhé - děti svádí vinu na druhé
- zvýšeně agresivní člověk připisuje nepřátelství druhým*

Útok

2. INTROJEKCE:

- Jedná se o opak projekce.
- Znamená přisuzování si vlastností, které jedinci evidentně schází.
- *Př. Jedinec se chová jakoby cíle již dosáhl.*

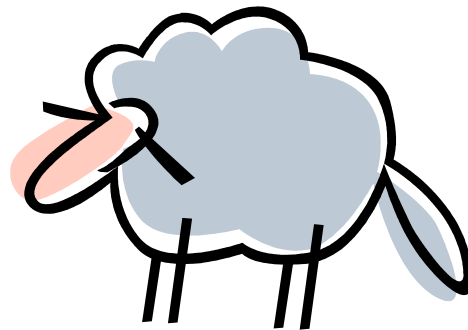


obr. 778

Útok

3. ŠIKANA:

- Přesunutí a vybití si své agrese z jedné osoby (na kterou si netroufá) na jinou (tzv. obětní beránek).



obr. 9

Útok

4. EGOCENTRISMUS:

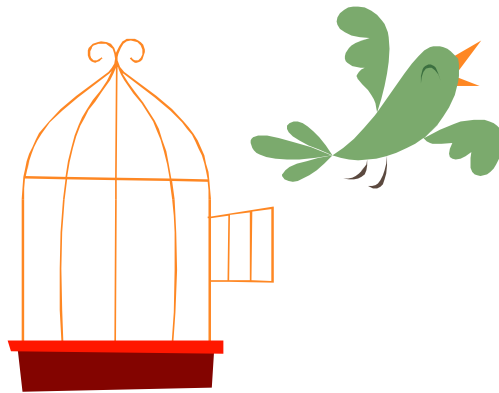
- Krajní forma individualismu, egoismu a sobectví.
- Jedinec se maximálně snaží upoutávat pozornost pouze k vlastní osobě (často jde o potřeby zvýšit svou sebeúctu).



obr. 10

Únik

- **Únik je druhou z nejčastější možnou reakcí člověka na překážku.**
- Člověk se zbaví **zátěže + cíle**, kterého chtěl překonáním překážky dosáhnout.



obr. 11

Únik

- Má dvě hlediska:

1. NEGATIVNÍ

(bojácnost, nedostatek odvahy)

2. POZITIVNÍ

(obezřetnost, moudrost)



obr. 12

Únik

Mezi ústupové formy obranných mechanismů řadíme:

1. REGRESE:

- Jedná se o únik k vývojově nižšímu, primitivnějšímu až infantilnímu způsobu chování, který již člověk překonal.

Př. - šaškování, šišlání, pomočování se u dospělých a větších dětí...



Únik

2. TRANSGRESE:

- opačný jev než regrese tzv. **únik dopředu**

Př. - nezralá dívka projevuje mateřskou péči, předčasný strach ze smrti u mladého člověka



obr. 14

Únik

3. SUBLIMACE:

- uvolnění psychického napětí únikem k vyšším nebo nižším principům myšlení a chování

Př. - denní snění, únik do četby, hraní PC her...



obr. 15

Únik

4. OPAČNÉ REAGOVÁNÍ:

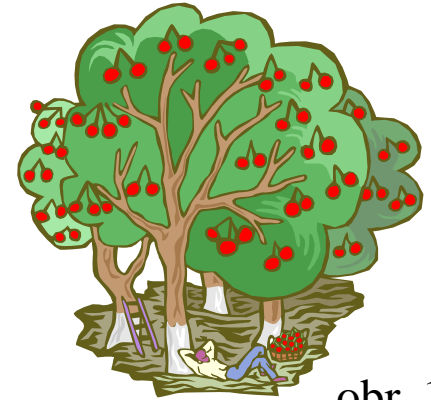
- reakce, kdy nějakou nepříjemnou tendenci nahradíme pravým opakem

*Př. - úzkostný člověk bude
vyhledávat nebezpečné situace*



obr. 16

Únik



obr. 17

5. RACIONALIZACE:

- rozumové zdůvodnění a ospravedlňování neúspěchu
- využívá hledání tzv. „objektivních příčin“
Př. - ty třešně vysoko na stromě určitě nejsou zralé a budou malé
- můžeme zařadit i *bagatelizaci* = **zlehčování, zmenšování** významu nedosažitelného cíle

Únik



obr. 18

6. POTLAČENÍ - VYTĚSNĚNÍ:

- snaha zapomenout na cíl (neuspokojenou potřebu)
- vytlačit nepříjemnost na okraj vědomí

Př. - nepřipuštění si ztráty blízké osoby

Únik



obr. 19

7. SOMATIZACE:

- únik do nemoci
- Jedná se o nevědomou odpověď na frustraci - podklad psychosomatických onemocnění.

Př. - může být také tzv. konverzní neuróza, což je označení pro „školní nevolnost“ - před zkouškou, nepřiměřenou zátěží ve škole...

Únik

8. IZOLACE:

- uzavření se, ztráta sociálního kontaktu, stažení se do samoty
- Nebezpečí vzniku „sociální deprivace“.



obr. 20

Únik

9. IDENTIFIKACE:

- ztotožnění se s osobou, která daného cíle již dosáhla

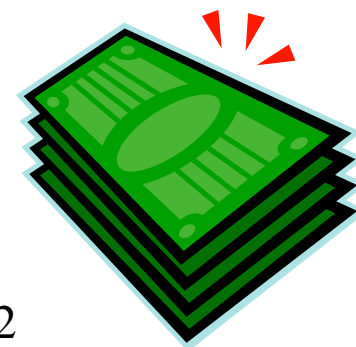
Př. - ztotožnění se s románovým hrdinou, hercem, zpěvákem...



obr. 21

JINÉ OBRANNÉ MECHANISMY

- Kromě únikových a útočných forem obranných mechanismů **známe ještě další:**
- **OBEJITÍ PŘEKÁŽKY:**
 - dosažení cíle snadněji, ale delší cestou
- *Problémem bývají nemorální způsoby dosažení cíle - úplatky, protekce...*



JINÉ OBRANNÉ MECHANISMY

- **KOMPENZACE:**

- volba náhradního cíle

Př. - emotivní stav vzteku možno vybit při sportu, štípání dříví..)



obr. 23

- **FIXACE:**

- *ustrnutí, ulpívání* na neefektivním způsobu řešení, chování

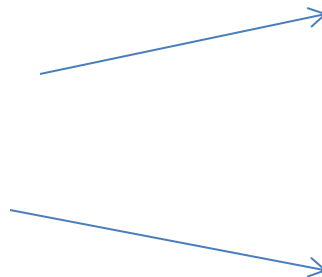
Otázky k opakování:

1. *Vysvětlete následující pojem:*

Co znamená termín obranné frustrační mechanismy?

2. *Mezi nejčastější obranné mechanismy patří:
/doplňte výrazy/*

obranné
mechanismy



Otázky k opakování:

2. *Jaké druhy řadíme mezi útočné obranné mechanismy?*

Vyjmenujte všechny, na které si vzpomenete:

.....



Děkuji za pozornost!

obr. 25

Zdroje:

- Matějková, E. Kelnarová, J. *Psychologie 1. díl*. 1. vydání. Grada Publishing, a.s., Praha: 2010. 162 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
- Matějková, E. Kelnarová, J. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty 4.ročník*. 1.vydání. Grada Publishing, a.s., Praha: 2009. 135 s. ISBN 978-80-247-2831-5.
- Špatenková, N. a kolektiv. *Krize. Psychologický a sociologický fenomén*. 1.vydání. Grada Publishing, Praha: 2004. 127 s. ISBN 80-247-0888-4.

Zdroje:

- Jobánková, M. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. 3. vydání. NCONZO Brno: 2003. 225 s. ISBN 80-7013-390-2.
- Holeček, V. Miňhová, J. Prunner, P. *Psychologie pro právníky*. 2. vydání. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, Dobrá Voda: 2007. 351 s. ISBN 978-80-7380-065-9.
- Vymětal, J. *Lékařská psychologie*. 3. vydání. Portál, Praha: 2003. 400 s. ISBN 80-7178-740-X.

Zdroje:

- obr. č. 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25 – <http://office.microsoft.com> [cit. 2013-3-11].
- obr. č. 4, 6, 24 – vlastní tvorba