



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## VY\_32\_INOVACE\_PSYPS13760ZAP

### Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 6. 2. 2013
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Obecná psychologie
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Únikové a obranné reakce – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- 
- **Čas:** 35 minut

# Únikové reakce I.

- prostý únik – jedná se o útěk před překážkou v různých formách
- isolace – tendence stáhnout se, být sám, čímž se zmenší příležitost k zátěžovým situacím
- denní snění – fantazijní uspokojování frustrovaných potřeb a nedosažených cílů, např. sen o výhře, atraktivním partnerovi či partnerce apod.



# Únikové reakce II.

- únik do nemoci – jedinec je svým způsobem zdrav, ale fňigovanou nemocí se snaží o únik před problémy, zvýšení ohledů z okolí a sociologické skupiny apod.
- regrese – vývojový krok zpět, po neúspěchu v jednání návrat k nižším formám chování – nekontrolované výbuchy hněvu, lítosti apod.
- opačné reagování – jedinec uplatňuje horlivě názor, postoj nebo způsob jednání, který je protichůdný jeho skrytému nebo potlačovanému motivu – mravokárci, bojovníci proti alkoholu, sexualitě apod.

**Pokuste se charakterizovat pocity a životní postoje muže na obrázku.**



# Obranné reakce

- projekce – vlastní negativní vlastnosti jsou připisovány druhým k např. všichni kradou, všichni pijí jako já apod.
- egocentrismus – soustředění světa na svou vlastní osobu – např. výstřední oblékání, nepřiměřeně hlasitý verbální projev, upozorňování na své zvláštní schopnosti apod.
- superiornost – slouží ke zmenšení nebo zakrytí existence pocitů méněcennosti, důsledkem je předvádění se, neposlušnost, ukecanost apod.

**Pokuste se popsat typické chování, projevy a vyjadřování citu a emocí u egocentrika na obrázku**



# Obranné reakce

- **obviňování druhých** – jedinec se zbavuje vlastních negativních vlastností tím, že jejich příčiny připisuje jiným, např. neúspěšný žák viní za své neúspěchy učitele
- **identifikace** – jedinec se připodobňuje ke druhým osobám, nebo skupině osob, např. fanoušci - sportovní klub, neúspěšní rodiče – úspěch dítěte, ideály – vlastní osoba
- **racionalizace** – zdánlivá logika, která odůvodňuje jednání a chování člověka např. touží po moci, ale zdánlivě je skromný, touží po penězích, ale ohání se chudobou apod.



# Úkol - v rámci identifikace vyplňte následující tabulku

S jakými historickými osobami by jste se rádi potkali a proč	S jakými historickými osobami by jste se identifikovali	V které historické době by jste chtěli žít a proč

# Odkazy

- Obrázek na snímku č.5
- [http://images.google.com/imgres?q=inkvizitor&hl=cs&biw=893&bih=442&tbn=isch&tbnid=WXbk0pXu8pXb3M:&imgrefurl=http://produkty.topkontakt.idnes.cz/region-ustecky-kraj/p/kostym-inkvizitor/10968193/&docid=AHCNleJMteDbSM&imgurl=http://s.topkontakt.cz/images/img\\_product/original/10968/10968193\\_foto\\_\\_6d9aac1eb5.jpg&w=1024&h=768&ei=noo0UKnNNYzKswb794CQBw&zoom=1&iact=hc&vpx=541&vpy=2&dur=516&hovh=194&hovw=259&tx=151&ty=74&sig=105401950076886478371&page=2&tbnh=115&tbnw=153&start=12&ndsp=17&ved=1t:429,r:3,s:12,i:119](http://images.google.com/imgres?q=inkvizitor&hl=cs&biw=893&bih=442&tbn=isch&tbnid=WXbk0pXu8pXb3M:&imgrefurl=http://produkty.topkontakt.idnes.cz/region-ustecky-kraj/p/kostym-inkvizitor/10968193/&docid=AHCNleJMteDbSM&imgurl=http://s.topkontakt.cz/images/img_product/original/10968/10968193_foto__6d9aac1eb5.jpg&w=1024&h=768&ei=noo0UKnNNYzKswb794CQBw&zoom=1&iact=hc&vpx=541&vpy=2&dur=516&hovh=194&hovw=259&tx=151&ty=74&sig=105401950076886478371&page=2&tbnh=115&tbnw=153&start=12&ndsp=17&ved=1t:429,r:3,s:12,i:119)
- Staženo z internetu dne 12. 9. 2012, 18, 26 hod.

# Odkazy

- Obrázek na snímku č.7
- [://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfgI0ogMoxwbMbyihNkd-ZqI-UX5rECqAz7L\\_KHvQFMZ29ofLz](https://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfgI0ogMoxwbMbyihNkd-ZqI-UX5rECqAz7L_KHvQFMZ29ofLz)
- Staženo z internetu dne 12. 9. 2012, 17, 29 hod.