



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Škola:** Střední škola obchodní, České Budějovice, Husova 9

**Projekt MŠMT ČR:** EU PENÍZE ŠKOLÁM

**Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0536

**Název projektu školy:** Výuka s ICT na SŠ obchodní České Budějovice

**Šablona III/2:** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

**Číslo šablony:** VY\_32\_INOVACE\_APS\_068

**Předmět:** Aplikovaná psychologie

**Tematický okruh:** Osobnost a socializace

**Autor, spoluautor:** Mgr. Jana Šimánková

**Název DUMu:** Osobnost – Poruchy zaměřenosti osobnosti (frustrace)

**Pořadové číslo DUMu:** 08

**Stručná anotace:** žák se seznámí se základními pojmy, zná projevy reakcí na frustraci, dokáže definovat pojem stres

**Ročník:** 1

**Obor vzdělání:** 63-41-M/01 Ekonomika a podnikání

**Metodický pokyn:** Žáci si vytvářejí na základě prezentace poznámky, popíše své vlastní reakce na frustraci a stres, popíše situace, které jsou pro něho stresové

**Výsledky vzdělávání:** Žák umí vysvětlit základní pojmy, snaží se o kultivovaný projev vhodně uplatňuje prostředky verbální a neverbální komunikace, řeší různé interpersonální situace včetně konfliktních a zátěžových

**Vytvořeno dne:** 2.10.2013

**Pokud není uvedeno jinak, uvedený materiál je z vlastních zdrojů autora.**

# Osobnost

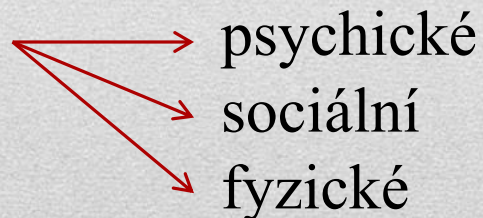
Poruchy zaměřenosti osobnosti  
(frustrace)

---

## **Frustrace** - znemožnění dosažení cíle

Jednou z obranných reakcí je omezení očekávání „raději se nebudu těšit, aby se nic nepokazilo“. Frustrace bývá překonávána prostým odložením uspokojení či posílením vytrvalosti řešení vzniklého problému, popř. změnou motivu.

### **překážky bránící dosažení cíle**





## Mechanismy reakce na frustraci:

**útěk do fantazie** - snění, iluzorní útěcha, představy, co bude až ..., člověk může přestat rozlišovat mezi realitou a druhým světem

**agrese** - rozbití něčeho, často směřuje k náhradního objektu, na toho, kdo mi způsobil frustraci si netroufám, záležitost sociologická (najít nepřítele, menšinu – maďaři, češi, rusové, židé (pogromy), ...) terorizování slabších, vandalismus mučení zvířat, ...

**autoagrese** - sebepoškozování

---

**apatie** - ztrácí zájem o cokoli, poddává se ranám osudu

**regrese** - návrat ve vývoji (do dětství, ale také útěk do nemoci)

**projekce** - promítnutí veškeré viny a příčiny své frustrace do druhých

**chybný výkon** - potlačení, vytěsnění něčeho (zapomínání, přehlédnutí něčeho)

---



**Stres** - je to silná frustrace, která vzniká tehdy, působí-li na člověka silný podnět dlouhou dobu, nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, které se nemůže vyhnout, a setrvává-li v ní

*optimistická varianta* – stres je stimulační činitel rozvoje osobnosti, zvyšuje odolnost, integritu, rovnováha mezi životními požadavky a individuálními psychickými předpoklady člověka je zachována

*pesimální varianta* – rozpor mezi nároky a předpoklady osobnosti vede k projevům různých nespecifických odchylek od normálu, k závažnějším psychickým poruchám různého typu, kvality a trvání

---

*potenciální stresová situace* – objektivní faktory vnějšího prostředí (rozpad rodiny, onemocnění, ztráta zaměstnání, toxikomanie v rodině, nízká životní úroveň rodiny, neúspěchy...)

*Charakteristické znaky stresových situací* – R.L. Atkinsonová (1995)

*Neovlivnitelnost situace* – např. nevyléčitelná nemoc, přesvědčení, že můžeme průběh události nějak ovlivnit, snižuje prožitek stresu

*Nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace*

nemožnost předvídat určité události a připravit se na jejich zvládnutí zvyšuje pocit intenzity stresu

---



## *Subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky*

nároky určité situace mohou dosahovat až na hranici možností určitého člověka

## *Životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení*

např. smrt partnera, rozvod, ale i sňatek ...

## *Subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty*

např. mimomanželský vztah...

---



## *Fáze reakce na stres* - R.H. Rahe (1996)

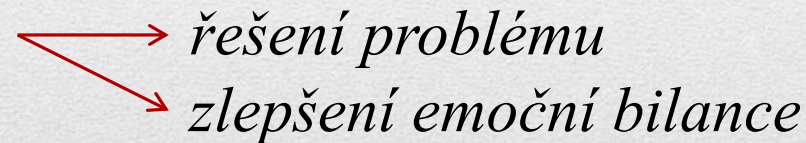
*fáze uvědomění zátěže* – prožívání a interpretace určité situace jako stresové. Způsob, jakým člověk nějakou, potencionálně stresovou situaci vnímá, závisí na jeho zkušenostech, jeho aktuálním stavu, schopnostech, ale i na sociální podpoře, kterou má.

*fáze aktivace psychických obranných reakcí* – může jít např. o popírání reality, tendenci k izolaci ze situace, která je hodnocena jako neúměrně zátěžová apod.

---

*fáze aktivace fyziologických reakcí* – fyziologické adaptační mechanismy jsou spuštěny psychickými podněty ( mohou být stimulovány i somatickou cestou). Všechny tři fáze následují velice rychle po sobě.

*fáze zvládnání (doping)* – hledání strategií, které by mohly vést ke zmírnění účinků stresu




*fáze prvních chorobných příznaků* – uvědomění, že jde o závažnější a trvalejší obtíže

*fáze diagnostikování stresem podmíněné poruchy* – nejčastěji jde o psychosomatické onemocnění

---





Stresujícími situacemi, jež popsanou reakci vyvolávají, mohou být vyjímečné zážitky, vymykající se běžné lidské zkušenosti (přírodní, i a společenské katastrofy – záplavy, velké havárie, válka), ale i relativně běžné zátěže, které zažije každý člověk, jako je smrt někoho blízkého, nemoc či ztráta zaměstnání.

---

## Použité zdroje:

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 6. vyd.

Praha: Grada, 2010.

ISBN 978-80-247-3133-9.

ATKINSONOVÁ, Rita L. *Psychologie*. 1. vyd.

Praha: Victoria Publishing, 1995, 863 s.

ISBN 80-856-0535-X

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*.

Praha: SPN, 1972.

GILLERNOVÁ, Ilona a Jiří BURIÁNEK. *Základy psychologie, sociologie: základy společenských věd pro střední školy*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1995, 157 s. Učebnice (Fortuna). ISBN 80-716-8242-X.

LANGMEIER, Josef a Zdeněk MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství*. Vyd. 4., dopl., V nakl. Karolinum 1. Praha: Karolinum, 1999, 399 s. ISBN 978-80-246-1983-5.

ATKINSON, Rita L a Zdeněk MATĚJČEK. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál, 2003, xxii, 751 s. ISBN 80-717-8640-3.

SCHREIBER, Vratislav a Zdeněk MATĚJČEK. *Lidský stres*. 2., upravené vyd. Překlad Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Břejlová. Praha: Academia, 2003, 106 p. ISBN 80-200-0240-5.

---