

A graphic of a spiral-bound notebook with a grey cover and a white page. The spiral binding is on the left side. The text is centered on the page.

Některé pojmy k zapamatování

Konflikt

- ● Jeden z nejdůležitějších druhů frustrace, střetnutí dvou nebo více protichůdných sil na cestě k cíli
- ● Obecně vnější x vnitřní (nejzn. typem vnitřního k. je vztah k sobě), ale také jiné rozdělení mocenské, erotické...)
 - Lewin – teorie konfliktu

Frustrace

- ● zvláštní stav zklamání , napětí, překážka na cestě k cíli
- ● širší pojem než konflikt, slova se opět užívá velmi široce při neuspokojení jakékoliv potřeby. Někdy situace, kdy člověk na neuspokojení reaguje nepřiměřenými způsoby
- Velmi obtížné stanovit, co je patologická reakce a co normální. Příklady frustujících situací, stavů, které vedou k frustraci: deprivace, konflikt...

Stres

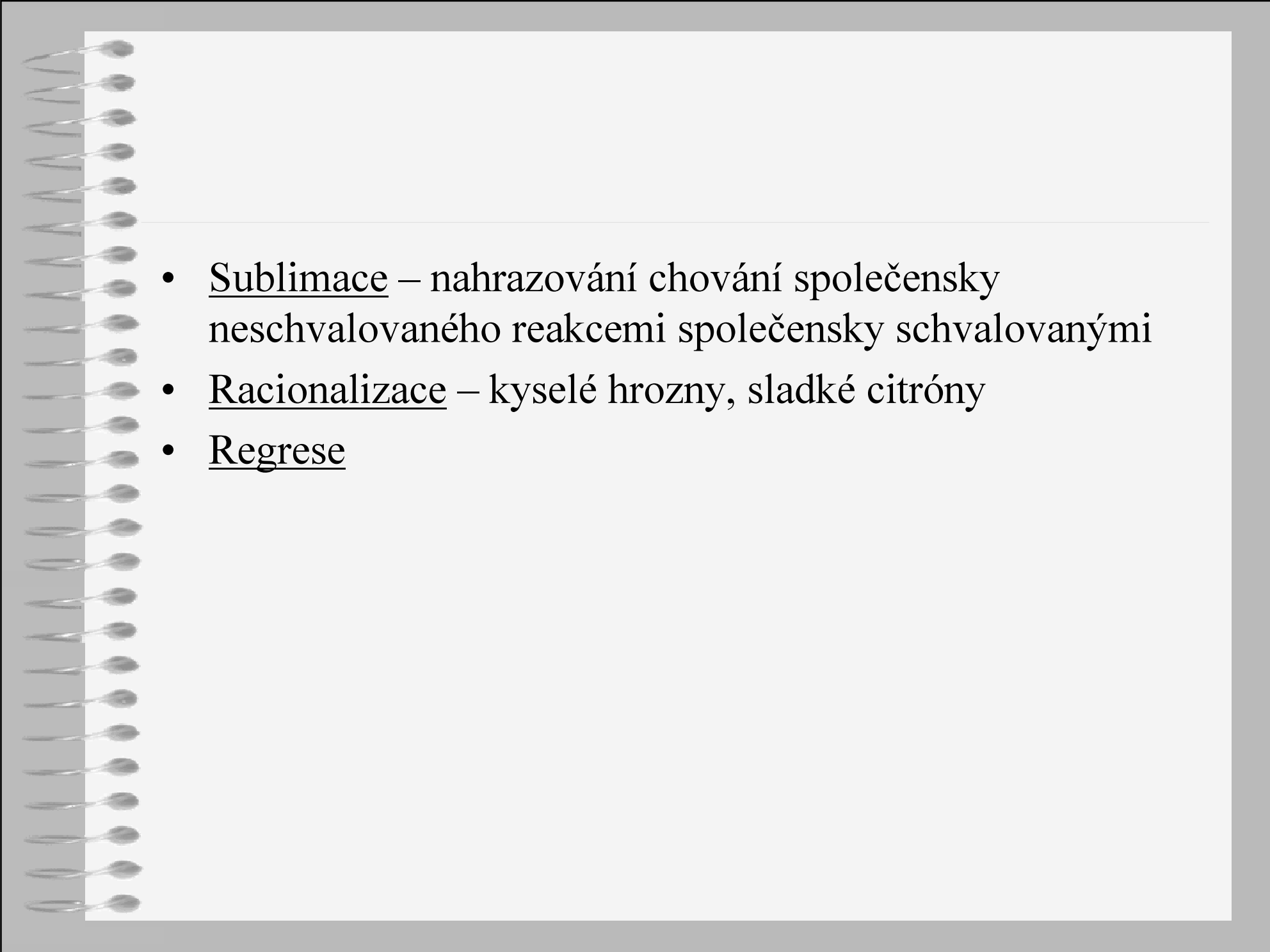
- Moderní koncepce stresu - Hans Selye
- distres - stres s negativními účinky na člověka (aut. nehoda)
- eustres - stres s pozitivními účinky (svatba)
- Naučená bezmocnost – M. Seligman (learning helplessness)

Zvládání

- Coping, frustrační tolerance, obranné mechanismy, odolnost
- Schopnost vyrovnávat se situacemi bez maladaptivních (nepřiměřených, patologických reakcí)
- Odolnost závisí:
 - ✓ na dosavadním vývoji a dosavadních zkušenostech
 - ✓ na vrozených vlastnostech organismu (vlastnosti konstituční, vlastnosti typu nervové soustavy)
 - ✓ na věku životní zkušenosti, souhrn poznatků

Reakce na frustraci, stres, zátěž: (obránné mechanismy)

- Agrese – popř. autoagrese
- Únik
- Katarze – odreagování společensky únosným způsobem
- Projekce - vlastní motivy přisuzujeme jiným
- Identifikace - vztah jedince k určité osobě nebo skupině, podněcující k určitým způsobům jednání, napodobování.
- Kompenzace – vyrovnání se s neúspěchem, jedinec vyvíjí úsilí, aby dosáhl jiného uspokojení buď v oblasti téže potřeby

- 
- A spiral-bound notebook with a grey cover and a white page. The spiral binding is on the left side. The page contains a list of three items.
- Sublimace – nahrazování chování společensky neschvalovaného reakcemi společensky schvalovanými
 - Racionalizace – kyselá hrozny, sladké citróny
 - Regrese