



Kraj Vysočina



# Téma: Zátěžové situace, deprivace

Vypracoval: Mgr. Milan Pilař

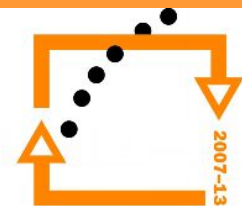
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY.



# Stres

**Stres** = angl. stress – tíha, tlak, tíseň

Stav psychické zátěže, který vzniká působením rušivého faktoru na člověka během uspokojování potřeby nebo dosahování cíle – konflikt, rezignace. Každý člověk reaguje jinak – je různě odolný.



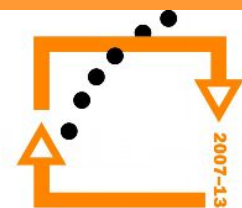
# Frustrace

**Frustrace** = zmaření

Stav a chování člověk vyvolané překážkou na cestě k určitému cíli a uspokojení potřeb

Působí rušivě, aktivizuje obranné mechanismy

Náchylnost u lidí různá – frustrační tolerance



# Reakce na frustraci

**Agrese** – čtyři stupně

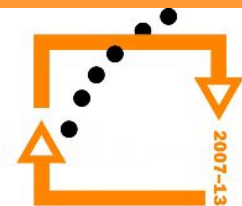
a, pouze v myšlení

b, projeví se nadávkou navenek

c, destrukce, rozbíjení předmětů

d, fyzické napadení

**Bagatelizace** – snižování hodnoty cíle



# Reakce na frustraci

**Racionalizace** – hledání rozumového vysvětlení problému

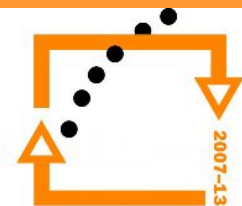
**Kompenzace** – snaha vyvážit neúspěch úspěchem v jiné oblasti

**Somatizace** – přenesení psychického napětí do tělesné oblasti

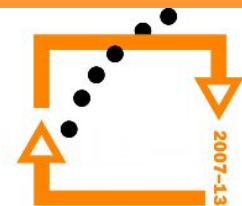
# Reakce na frustraci

**Projekce** – svalování viny za neúspěch na někoho jiného

**Regrese** – únik z napjatých situací k nepřiměřenému chování



# Deprivace - podoby



**OP Vzdelávání  
pro konkurenceschopnost**

# Deprivace

**Fyzická** – nedostatek spánku

**Psychická** – chronické neuspokojení  
psychických potřeb

**Senzorická** – nedostatek podnětů

**Sociální** – velká sociální izolace



# Literatura

- **Psychologie pro střední školy** – Ilona Gillernová, Miriam Malotínová, SPN 1992, 1. vydání
- **Základy psychologie** - Ladislav Novák, S&M 1992, 1. vydání
- **Odmaturuj ze společenských věd** – Didactis 2004, Brno