

PSYCHOLOGIE ČINNOSTI, JEDNÁNÍ A CHOVÁNÍ

Osnova kapitoly



Po prostudování této kapitoly poznáte:

- stavy vědomí a projevy chování
- aktivační činitele vedoucí k činnosti jedince
- druhy lidské činnosti
- podstatu volního jednání člověka
- mechanismy vzniku a řešení konfliktních situací

Podstata psychologie činnosti a jednání

Činnost a jednání je oblast psychologie, která je nejvíce na očích nejen odborníků, ale i laiků. Lidé jsou často hodnoceni podle činů, jejich jednání bývá sledováno již od narození – nejprve rodiči a prarodiči, později ve škole, v zaměstnání.

Základním činitelem a podmínkou činnosti je **aktivace**.

Aktivace činnosti

Velmi zjednodušeně lze říci, že se jedná o uvedení celého organismu do činnosti, ať již vnitřní (např. myšlení či emoční procesy), nebo vnější (jednání, chování).

Úroveň aktivace můžeme hodnotit stavem vědomí (míra vnitřní aktivace) a projev chování (míra vnější aktivace).

Úrovně aktivace

- **Afekt** – stav nejvyšší excitace, vědomí je silně zúžené (jedinec nevnímá nic okolo, jenom zdroj svého rozrušení), v určitých případech jedinec vědomí na krátkou dobu i ztrácí (tzv. **patický afekt**). Na úrovni chování je typická velká aktivita, ale nízká nebo téměř žádná sebekontrola. Příkladem může být právě zmiňovaný patický afekt, kdy jedinec v rámci extrémního citového rozrušení ztratí na okamžik vědomí i sebekontrolu a udělá něco, co by v bdělém stavu nikdy neudělal (např. zraní druhou osobu). Po odeznění afektu si pak není schopen na nic vzpomenout.
- **Bdělá pozornost** – jedinec je schopen soustředěné pozornosti a koncentrace na objekt svého zájmu, úroveň sebekontroly je přiměřená, tj. je schopen reagovat rychle a účinně vzhledem k situaci, ve které se nachází, za použití osvědčených postupů a vzorců.
- **Relaxovaná bdělost** – pozornost není zacílená, spíše se pohybuje mezi různými podněty na principu volné asociace, tj. jedna představa vyvolá druhou (více viz **asociační zákony**). Reakce chování sice nejsou tak rychlé a cílené jako u bdělé pozornosti, jsou však kreativnější, tj. jedince snadněji napadne neotřelé a originální řešení situace.
- **Ospalost** – omezené vnímání, jedinec si uvědomuje pouze silnější podněty, chování je zpomalené, spontánní činnost žádná.
- **Lehký spánek** – vědomí je omezené, jedinec reaguje pouze na silné vnější stimuly, mohou se objevovat sny. Chování je redukováno pouze na pohyby ze spánku, bez cíleného zaměření.
- **Hluboký spánek** – vědomí je silně omezené, jedinec nevnímá své okolí, pokud není vytržen velmi silným impulzem. Na úrovni chování provází hluboký spánek ztráta kontroly pohybu, tj. dítě se může v hlubokém spánku pomočit, ač je jinak již schopné samo udržovat čistotu.
- **Kóma** – ztráta vědomí, jedince nelze probudit ani bolestivými podněty. Organismus není schopen žádného projevu chování, mizí dokonce i základní reflexy (např. zornice nereagují stažením na prudké osvětlení).
- **Smrt** – nulová míra aktivace jak na úrovni vědomí, tak na úrovni chování.



Jednání v afektu postihuje čas od času každého z nás... Záleží ovšem na jeho intenzitě, okolnostech a místě vzniku. Je to jednání, které v daném okamžiku nejsme schopni kontrolovat a které nás může později mrzet.

POJEM



► PATICKÝ AFEKT

Znamená **silný emoční výbuch**.

Aktivační činitele

Aktivační činitele značí veškeré podněty, které vedou jedince k aktivaci nebo zvýšení její úrovně.

Dělíme je na:

- **Vnitřní (biologické)** – fungují na základě naplňování biologických potřeb (např. bolest spálené ruky nás aktivuje k rychlému cuknutí).
- **Vnější (společenské)** – sem spadají základní lidské potřeby vázané na společnost, včetně nejrůznějších očekávání daných sociálními rolmi (např. očekávání, že zvládneme dobře písemnou práci, nás může aktivovat k vyšší míře učení).

Procesy, které nejen aktivují, ale směřují naše chování směrem k určitému cíli, se nazývají **motivační procesy**.

Motiv je pak specifický aktivační činitel, který vede ke konkrétnímu chování či jednání zaměřenému na uspokojení určitých potřeb.

Pokud nás tedy bolest (aktivační činitel) aktivuje k ucuknutí, pak motivem bude nespálit se a na úrovni chování se např. odsuneme dále od kamen nebo si k sundání konvice vezmeme chňapku.

Druhy lidské činnosti

Aktivační činitele nás uvedou do činnosti, ale do jaké? Základními druhy lidské činnosti jsou **hra, učení, práce**.

Hra

Je obvykle první činnost, kterou v životě vykonáváme. Slouží nejen k naplnění času a přinesení radostných pocitů, ale také (zejména v dětství) k poznání světa, osvojení a procvičování důležitých dovedností potřebných pro další život.

Hra má řadu aspektů: **poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický, terapeutický**.

Její role se liší vzhledem k věku člověka. U batolete slouží hra zejména k rozvinutí pohybových dovedností – opakováním pohybů dochází k jejich zdokonalování, stávají se jistějšími. U předškolního dítěte je již prostředkem nejen k rozvíjení pohybu, ale i myšlení a prvních sociálních vztahů. Ve školním věku začíná mít kromě rozvíjení dovedností i roli relaxační. Umožňuje dítěti uvolnit se a odpočinout si po namáhavém dopoledni ve škole. V pubertě se stává zejména prostředkem k posuzování a hodnocení – kdo je lepší, kdo vyhrál atd. V dospělosti má hra hlavně relaxační úlohu, zároveň však stále zůstává ve větší nebo menší míře prostředkem pro hodnocení, ať již mezi lidmi z určité skupiny navzájem, nebo sebe samého.

Dělení her:

- **Funkční hry** – jsou typické především pro kojenecké období. Uplatňují se u nich zejména senzomotorické funkce (tj. smysly dítěte), konkrétně sem patří např. úchop předmětů, vydávání zvuků, sledování hračky zrakem.
- **Manipulační hry** – spočívají v manipulaci s určitými předměty, např. skládání kostek, vkládání hraček do kyblíčku atd.
- **Konstruktivní hry** – cílem již není pouze proces manipulace, ale vlastní výsledek. Jsou to hry se stavebnicemi, oblékání panenek, šití na panenky, vystřihování apod.
- **Napodobovací (tematické) hry** – hraje se na někoho, napodobuje se činnost či chování druhých lidí či zvířat. V dětství je tento typ hry důležitý pro osvojování základů sociálních rolí – např. matka se stará o dítě.
- **Pohybové (psychomotorické) hry** – jsou postaveny na pohybu a pohybových dovednostech, vedou k jejich zdokonalování a zlepšování celkové fyzické kondice (např. hra na slepou bábu u malých dětí či veškeré sportovní hry od fotbalu po vodní pólo).



Funkční a manipulační hry jsou velmi užitečné již od raného věku dítěte – zaujmou jeho pozornost, rozvíjejí jeho představy, zlepšují jeho motoriku. Konstruktivní, napodobovací a pohybové hry dále rozvíjejí schopnosti dítěte. Pokud jsou praktikovány v kolektivu, napomáhají i vzniku sociálních vazeb a návyků.



- **Didaktické hry** – slouží jako prostředek k výuce a vzdělávání. Mohou mít i podobu různých počítačových programů pro malé děti sloužících k výuce písmen, číslic apod. Kromě výše zmíněných funkcí může být hra používána i jako léčebný prostředek např. v psychoterapii s malými dětmi.

Učení

Učení – získávání zkušeností a utváření jedince v průběhu jeho života. Hraje hlavní roli při aktivním vyrovnávání se s okolními podněty, jevy a vztahy, působí na další psychické procesy.

Z užšího pohledu jde o **záměrné získávání vědomostí, dovedností a jiných zkušeností důležitých pro život.**

Učení (specifické pro lidské jedince) dále dělíme na:

- **Senzomotorické učení** (učení skrze pohyb a smysly) – probíhá zejména v raném dětství, kdy se dítě učí chodit, mluvit, kreslit, hrát si apod.
- **Učení poznatkům** – jedná se o osvojování teoretických vědomostí z různých oblastí.
- **Učení metodám řešení problémů** – jde o osvojování způsobů hledání řešení, např. učení principům sčítání, odčítání, použití pravopisu, používání kreativních způsobů myšlení.
- **Sociální učení** – sem spadá vše, co se týká osvojování dovedností fungování v lidské společnosti, od sociálních rolí po komunikaci, spolupráci, řešení konfliktů.

V pojetí učení společného pro všechny živé organismy toto dělení ještě rozšíříme:

- **Učení podmiňováním** – tj. spojování nespecifického podnětu se specifickým (např. pokusy I. P. Pavlova se psy a jejich podmiňování žrádla rozsvícením žárovky). U lidí se tento způsob učení používá při vzdělávání jedinců s vysokým stupněm mentální retardace (učení úkonům základní sebeobsluhy skrze upevňování žádoucího chování).
- **Učení pokusem a omylem** – tj. jedinec se opakovaným zkoušením různých způsobů řešení učí správnému postupu (např. malé dítě zkoušející tak dlouho otevírat dvířka od skřínky, až se mu to podaří – další skřínky již otevře bez obtíží na první pokus).

Tři obecné zákony učení:

1. **V průběhu učení se opakované výkony jedince přibližují k cílové podobě výkonu.**
2. **Zdokonalování výkonu v průběhu učení je určováno soustavou autoregulačních procesů a zdokonalováním této soustavy.**
3. **Učení závisí na motivaci, výsledcích předchozího učení, vlastnostech jedince, jeho přítomném stavu, vnějších podmínkách a vzájemném působení vnějších a vnitřních činitelů.**

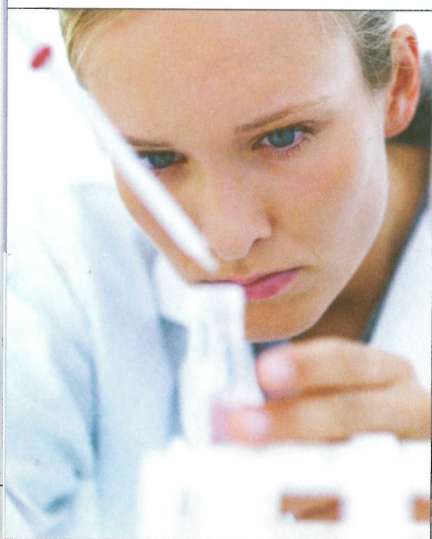
Podrobněji k jednotlivým obecným zákonům učení:

1. **Opakováním úkonu, postupu nebo teoretického poznatku se jeho používání či znalost zlepšuje, aneb jak praví citát: „Opakování je matka moudrosti“.**
2. **Autoregulací se v tomto případě myslí zpětná vazba.** Může probíhat spontánně v podobě dosažení cíle (viz výše zmíněné dítě snažící se otevřít skřínku) nebo cíleně v podobě rozboru chyb, ocenění za dobré výkony apod.
3. **Učení je ovlivněno naší motivací (tj. jak moc to opravdu chceme), mírou sebedůvěry („vím, že to zvládnu“ / „zase to nezvládnu“), únavou či čilostí organismu, prostředím, ve kterém k učení dochází, atd.**

Znalosti principů učení jsou v současné době využívány nejen v běžné školní praxi. Aplikují se v oblasti sportu či v oblasti speciálního vzdělávání jako např. u mentálně postižených či vážně psychicky nemocných lidí.

Práce

Práce je cílená a vědomá činnost zaměřená (a vedoucí) k vytváření materiálních i nemateriálních hodnot.



Člověk stráví ve škole opravdu hodně času... Koneckonců, vždyť pracuje na sobě, na svém budoucím vzdělání a uplatnitelnosti ve společnosti. Hodně záleží na tom, jaký obor studuje, jak mu učení jde a zda ho i baví, a v neposlední řadě také, zda je členem tvůrčího a přátelského kolektivu spolužáků.

Úzce souvisí a někdy se i překrývá s učením. Její hodnota není pouze ve vytváření statků. Vzájemným ovlivňováním přispívá k rozvíjení dalších psychických procesů jedince, jako je např. paměť, učení, pozornost, vede i k rozvoji sociálních vztahů (při většině činností tohoto typu je potřeba souhra a komunikace více lidí).

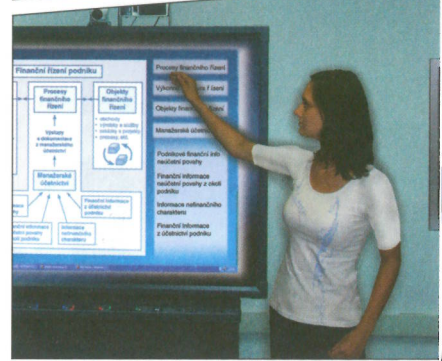
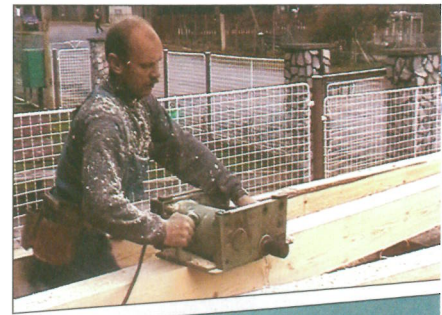
Faktory (předpoklady) práce:

1. **Fluence** – schopnost rychlé aktivace a průběhu psychických procesů, jako je např. myšlení, paměť, pozornost apod.
2. **Flexibilita** – používání všech dovedností i schopností pružně, bez stereotypů
3. **Originalita** – schopnost jít svou cestou, použít kreativitu, hledat řešení

Vztah mezi psychikou a prací začal badatele zajímat později. Na počátku 20. století vznikl v kontextu rozvoje průmyslu první speciální obor, tzv. **psychotechnika**. Jejím cílem bylo co nejvíce redukovat selhání v pracovních procesech způsobené lidským faktorem. Zlatá léta psychotechniky byla zejména během 1. světové války, kdy se mocnosti snažily jejím prostřednictvím vylepšit stav svých armád.

Po 2. světové válce se již hovoří o **psychologii práce**, i když její náplň zůstávala stejná jako u psychotechniky, tj. předmětem jejího zkoumání byli lidé (pracovníci) jako jednotky v pracovním procesu. Zabývala se analýzou lidského jednání při plnění úkolů, zkoumala vliv pracovního prostředí, časového uspořádání, zátěže, únavy. Snažila se vymyslet co nejefektivnější pracovní postupy, nejvhodnější uspořádání pracovního prostředí.

V současnosti je psychologie práce širším pojmem – kromě výše popsané náplně pod ni spadá i **personální psychologie**, zaměřená na řízení lidských zdrojů (tj. výběr pracovníků, jejich rozvoj, řešení konfliktů na pracovišti atd.), a **organizační psychologie**, zabývající se jednáním lidí ve vztahu k organizaci (tj. klade důraz na strukturu organizace z hlediska rozdělení moci a zodpovědnosti i z hlediska komunikace).



Práce provází člověka po celý jeho život, ať už ve fyzické, či psychické podobě. Ideální samozřejmě je, pokud práce člověka (kromě toho, že mu poskytuje obživu) i baví a naplňuje ho uspokojením.

Vůle, volní jednání

Jedná se o psychický proces, kterým člověk vědomě a úmyslně řídí svoji činnost zaměřenou na dosažení vytyčených cílů a překonává překážky. Úlohou vůle je dále kontrolovat chování jedince, aby bylo v souladu s jeho vnitřním systémem hodnot.

Na rozdíl od jednání impulzivního a pudového je hlavním znakem volního procesu cílené rozhodnutí, vzniklé na základě interakce emočního a rozumového přístupu (tj. ve smyslu, že *pokud mě někdo napadne a já budu reagovat impulzivně, pravděpodobně se budu rychle bránit, bez ohledu na následky pro útočníka i pro sebe; pokud bude za stejné situace probíhat namísto impulzivního volního procesu, zareaguji o něco pomaleji, ale zvážím svoje schopnosti, schopnosti útočníka, možnosti útěku, obrany a vyberu to, co se mi bude jevit nejlepší*).

Jak lze vidět z příkladu, vůle umožňuje cílené řízení chování, které se uskutečňuje na základě již prožitých osobních zkušeností, zhodnocení informací z vnějšího i vnitřního prostředí a představy budoucího dění.

Vůle se skládá ze dvou složek:

1. **Volní vlastnosti** – tj. charakterové vlastnosti, které se projevují v individuálních rysech jednání (např. **vytrvalost, zodpovědnost** apod.).
2. **Volní procesy** – umožňují cílené a vědomé ovlivňování dalších duševních procesů, jako jsou např. **myšlení, pozornost**. Výsledkem je pak sjednocení všech psychických procesů za účelem rozhodnutí, naplánování a realizace konkrétní aktivity.

Volní procesy dále dělíme na:

- **volní akty** – tj. proces osobní volby mezi různými možnostmi cílů, prostředků, motivů
- **volní impulzy** – jakési vnitřní „rozkazy“ směřované k dalším psychickým procesům, např. k paměti, pokud se rozhodneme cíleně si vzpomenout (třeba na probírané učivo)
- **volní faktory** – sem spadá volní úsilí jako cílevědomá aktivizace organismu a vědomá kontrola, která zajišťuje orientaci správným směrem (např. na vybavování učiva, nikoliv dění v posledním dílu oblíbeného seriálu)



Proces volního jednání

Celý proces volního jednání je možné rozdělit do několika fází:

1. **Přípravná fáze** – zde hraje hlavní roli **motivace jedince**, tj. musí vzniknout důvod, proč vlastně vůbec potřebuje jednat. Pokud je motivů více, dochází v přípravné fázi i k volbě mezi alternativami. Dále proběhne proces **přijetí zodpovědnosti za přijaté rozhodnutí** („já chci něco udělat“ nebo „já musím něco udělat“), následovaný **formulací záměru** (čili toho, co chci nebo musím udělat) a **aktivací sebeorganizování** (tj. organizování všech procesů potřebných k realizaci záměru).

Uvedme si příklad: *Dívce se líbí chlapec na koupališti (motivem je tady touha po seznámení), vnitřně si probeře možnosti – oslovit ho, či neoslovit – a rozhodne se, že ho osloví (proběhlo rozhodování a přijetí zodpovědnosti). Následuje horečnaté vzpomínání a přemýšlení na téma jak chlapce oslovit (dochází k sebeorganizování).*

2. **Realizační fáze** – tj. **vlastní jednání**. Zde hraje důležitou úlohu regulace prováděné činnosti. Probíhá na všech úrovních od buněčné až po psychosociální.

Pokračujeme v předchozím příkladu: *Dívka osloví chlapce (jedná), vnímá jeho reakci a podle ní se cítí, tváří, dále komunikuje (reguluje svoji mimiku, procesy v těle – např. úsměv, červenání se, komunikaci, myšlení apod.).*

3. **Cílová fáze** – kontrola, **zda se přibližujeme k cíli**, a pokud je dosažen, **pak zhodnocení celého procesu**. Aktivují se vlastnosti týkající se vlastního sebeobrazu a Já, tj. sebevědomí, sebeúcta, nebo naopak sebepodceňování, kritičnost.

Pokračování příkladu: *Dívka uvolněně hovoří s chlapcem, který s ní flirtuje (cíl byl dosažen), cítí se krásná, obdivovaná (její sebevědomí vzrostlo, vnímá se jako milovatelná a milováníhodná).*

4. **Přechodná fáze** – dochází ke **zhodnocení nově získaných zkušeností a prožitků a jejich uložení v paměti**. V případě jednání, které si vyžádalo velkou míru aktivizace organismu, dochází i k odpočinku a dočerpání energie.

Závěr příkladu: *Dívka si užívá chlapcovu společnost. Vnitřně dělá rozhodnutí, že se vyplatí, když dívka osloví chlapce jako první (hodnotí získané zkušenosti a ukládá si je do paměti). Chlapec ji zve na zmrzlinu (vztah je rozběhnutý, ze strany dívky již není potřeba taková aktivita, tj. organismus „odpočívá“).*



Konflikty

Konflikt je současné střetávání dvou a více protichůdných tendencí.

Probíhá v podobě konfliktu buď **vnitřního (intrapersonálního)**, kdy se střetnou rozdílné motivy, postoje atd. uvnitř jednoho jedince, nebo **vnějšího (interpersonálního)**, kdy se do rozporu dostanou vnitřní aspekty (např. názory, postoje, motivy) dvou a více osob.

Intrapersonální (vnitřní) konflikt

U **intrapersonálního (vnitřního) konfliktu** se osoba rozhoduje mezi stejně silnými (přitažlivými) alternativami (např. klasická *Bajka o oslu* od francouzského filozofa Jeana Buridana – než se osel rozhodl mezi dvěma kupkami sena, pošel hladý).

Odbornými termíny lze popsat tři varianty vnitřního konfliktu:

1. **Apetence versus apetence** (apetence = přitažlivost) – osoba se rozhoduje mezi dvěma stejně přitažlivými možnostmi (příkladem je již výše zmíněný osel z bajky).
2. **Averze (odpor) versus apetence** – jedince stejná věc přitahuje i odrazuje (např. mám chuť se napít alkoholu, protože mě přitahuje pozitivní změna nálady a zvýšení sebevědomí, které způsobuje, a zároveň se bojím, protože se nechci opít a udělat něco, co by mě pak mrzelo).
3. **Averze versus averze** – nutnost zvolit si mezi dvěma negativními možnostmi, lidově se říká „zvolit menší zlo“ (vylezl jsem na strom, odkud nemohu slézt; když na něm zůstanu, riskuji, že nastydu, že mě budou rodiče hledat a budu mít malér; když se pokusím slézt, riskuji, že si ublížím nebo roztrhnu šaty, a také budu mít doma malér).



POJEM



► VERSUS

Versus (z latiny) – ve významu proti

POJEM



► APETENCE

Apetence = přitažlivost, chuť, touha

POJEM



► AVERZE

Averze = nechut, odpor

Pokud se jedinec nachází dlouhodobě ve vnitřním konfliktu, protože nemá dovednosti nebo možnosti jej vyřešit, může zvolit tzv. **náhradní jednání** – má podobnou formu uspokojení, ale její míra je zpravidla menší než u původního cíle. Např. chlapec se zamiluje do vůdčí dívky ve třídě, bojí se však ztrapnění a posměchu, takže si netroufne ji oslovit. Vnitřním konfliktem je u něho touha po lásce a po prestiži spojené se získáním dívky a strach, že bude zesměšněn nejen vysněnou dívkou, ale i zbytkem třídy. Volí tedy náhradní jednání a začne chodit s tišší a méně atraktivní dívkou. Dosáhne tak uspokojení touhy po lásce i prestiži, ale jeho míra bude menší.

Patologickou formou zvládání pro jedince neřešitelného vnitřního konfliktu jsou tzv. **neurotické syndromy**. Termín pochází od psychoanalytika **Sigmunda Freuda**.

Interpersonální (vnější) konflikt

Interpersonální konflikt vzniká mezi dvěma lidmi či v menších skupinách nejčastěji kvůli konfliktu rolí nebo vzájemných očekávání.

Může mít následující podoby:

- **Kolize (střet) rolí** – dva lidé mají takové role, že si vzájemně brání v jejich naplnění (např. lékař, který v týmu sportovců pečuje o zdraví a tlačí hráče k dostatečnému odpočinku x trenér, který zodpovídá za průběh zápasu a motivuje hráče k co nejintenzivnějšímu tréninku).
- **Neslučitelnost rolí** – role, jež osoby zastávají, nemohou být realizovány společně (např. o dívku, která nechtěně otěhotněla, nemůže v jedné chvíli pečovat katolický kněz a lékař-gynekolog).
- **Konfuze (zmatení) rolí** – nevyjasnění rolí, které jedinci zastávají (např. skupina horolezců, kteří si předem neurčili vůdce, může být v konfliktu, protože každý z členů se cítí zodpovědný za zbytek výpravy a dostatečně zkušený, aby je vedl).

Řešení konfliktů

Lidé mají osvojené různé způsoby zvládání konfliktů. Většina z nich má své kořeny v původní rodině a jsou osvojeny během dětství a dospívání. Tyto „svoje“ strategie preferujeme ve většině případů zcela automaticky.

Základní strategie při řešení konfliktů:

- **Soupeření** – jedinec se bude snažit prosadit téměř za každou cenu svůj názor či potřebu. Bude mít tendenci druhé znevažovat, zesměšňovat a jejich motivy zlehčovat.
- **Únik** – osoba se řešení konfliktů vyhýbá, ať již fyzickým odchodem ze situace, nebo odváděním řeči na jiná témata.
- **Integrace** – strategie, při které se jedinci snaží své postoje či potřeby integrovat do jednoho společného celku, např. saháním po názorech nezávislých odborníků, používání moudrých rad a doporučení z knih.
- **Přizpůsobení** – jedinec se plně přizpůsobí potřebám a názorům druhého.
- **Kompromis** – účastníci konfliktu aktivně hledají řešení na základě oboustranných ústupků se vzájemným respektem k názorům toho druhého.

Znaky ideálně vyřešeného konfliktu:

Zúčastnění jsou si vědomi, že neexistuje jediná ideální a správná cesta k vyřešení konfliktu. Hledají a zvážují proto různé možnosti, včetně důsledků, které mohou přinést. Vybrané řešení přináší alespoň nějaké zisky každému zúčastněnému, zároveň je realistické a uskutečnitelné. Všichni zúčastnění mají pocit, že byli respektováni, včetně těch, jejichž alternativa nakonec nebyla zvolena.

Náměty pro samostatnou práci

1. Pojednejte o aktivaci lidské činnosti a jednotlivých druzích jednání a chování člověka.
2. Zkuste si vzpomenout, kdy jste naposledy jednali v afektu. O co tehdy šlo? Vyústilo to v konfliktní jednání, a pokud ano, podařilo se vám konflikt vyřešit?

Projekce a popření

Nevědomé obranné mechanismy

Psychika se vyrovnává s konfliktem pomocí nevědomých obranných mechanismů. Jsou to např. **projekce**. Podstatou projekce je, že jedinec má chuť někomu fyzicky ublížit, zároveň je pro něho z hlediska morálního nepřipustné i jenom na násilí pomyslet, nevědomě tedy přenese své přání na dotyčnou druhou osobu a bude její jednání vnímat jako pohružku násilí směrem k němu. Dalším obranným mechanismem je **popření** – pro jedince je nepřipustné se vztekat, a tak v okamžiku, kdy ho druhá osoba naštvě, bude tvrdit, že se nezlobí, i když z mimiky a řeči jeho těla bude agrese jasně čitelná.



„Já se na tebe přece vůbec nezlobím...“

Náměty a tipy pro samostatnou práci

