

»Mladi za napredek Maribora«

32. srečanje

OBRAMBNI MEHANIZMI V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

Psihologija

Raziskovalna naloga

Avtor: URŠKA BUTOLEN

Mentor: JANINA CURK

Šola: II. GIMNAZIJA MARIBOR

Maribor, februar 2015

»Mladi za napredek Maribora«

32. srečanje

OBRAMBNI MEHANIZMI V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

Psihologija

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2015

POVZETEK	5
ZAHVALA	5
1. PROBLEM NALOGE	6
2. TEORETIČNI UVOD	7
2.1. ENERGETIKA IN DINAMIKA OSEBNOSTI	7
2.2. TOPIKA	8
2.3. STRUKTURA (OSEBNOSTNE INSTANCE)	8
2.4. POSAMEZNI OBRAMBNI MEHANIZMI	8
2.4.1. Premeščanje	9
2.4.2. Zanikanje	9
2.4.3. Projekcija	10
2.4.4. Regresija	10
2.4.5. Represija	10
2.4.6. Racionalizacija	11
2.4.7. Intelktualizacija	12
2.5. OVREDNOTENJE OBRAMBNIH MEHANIZMOV	12
2.6. RAZVOJNI VIDIKI OBRAMBNIH MEHANIZMOV	13
3. CILJI IN HIPOTEZE	15
3.1. CILJI	15
3.2. HIPOTEZE	15
4. METODA	16
4.1. VZOREC	16
4.2. MERSKI INSTRUMENTI	16
4.3. POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV	17
4.4. POSTOPEK STATISTIČNE OBDELAVE	17
5. REZULTATI IN ANALIZA	17

5.1. PREVERJANJE PRVE HIPOTEZE	18
5.2. PREVERJANJE DRUGE HIPOTEZE.....	18
5.3. PREVERJANJE TRETJE HIPOTEZE.....	18
5.4. PREVERJANJE ČETRTE HIPOTEZE.....	19
6. INTERPRETACIJA	21
6.1. INTERPRETACIJA PRVE HIPOTEZE.....	21
6.2. INTERPRETACIJA DRUGE HIPOTEZE	21
6.3. INTERPRETACIJA TRETJE HIPOTEZE.....	21
6.4. INTERPRETACIJA ČETRTE HIPOTEZE	22
7. SKLEPI	23
7.1. POVZETEK NALOGE	23
7.2. KRITIKA NALOGE.....	23
7.3. UPORABNA VREDNOST NALOGE.....	24
7.4. NOVA VPRAŠANJA	24
DRUŽBENA ODGOVORNOST	25
8. VIRI	26
9. PRILOGE	27

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem se ukvarjala s pogostostjo uporabe obrambnih mehanizmov pri mladostnikih in starostnikih. Osredotočila sem se predvsem na uporabo premeščanja, projekcije, zanikanja in potlačevanja. Poudariti je potrebno, da so obrambni mehanizmi nezavedni in sem tako preverjala le njihovo izraženost v vedenju anketirancev. Zastavila sem si ničelne hipoteze, ki niso predvidevale razlik v pogostosti posameznega obrambnega mehanizma. Premeščanje se pogosteje pojavlja pri mladostnikih, represija pa pri starostnikih in ne v obeh skupinah enako, kot sem predpostavljala. Hipoteza o projekciji se je zaradi popolnega ujemanja rezultata izraženosti pri mladostnikih in starostnikih potrdila, hipotezo o zanikanju pa sem zaradi majhnega odstopanja deloma potrdila, deloma ovrgla. Razlika je namreč tako majhna, da ne morem vedeti, ali je prisotna v celotni populaciji ali pa je le posledica vzorčenja. Ugotovila sem tudi, da je tako pri starostnikih kot pri mladostnikih najbolj izražena projekcija, najmanj izražena obrambna mehanizma pa sta premeščanje pri starostnikih in represija pri mladostnikih.

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici, ki mi je z svojimi nasveti pomagala tako pri izbiri teme kot pri izdelavi same raziskovalne naloge.

Prav tako se zahvaljujem staršem in prijateljem, ki so mi ob težavah pri nalogi stali ob strani in me vzpodbujali.

1. PROBLEM NALOGE

Za ohranjanje dobre samopodobe in samospoštovanja se moramo velikokrat sprijazniti z marsikaterim neuspehom. Če bi si priznali resničen razlog za neuspeh, bi to negativno vplivalo na naše lastno mnenje o sebi. Temu se upiramo z obrambnimi mehanizmi, ki nam dajo razlago za naš neuspeh, ki je za nas lažje sprejemljiva. Podobno je s nehotenimi mislimi ali željami, ki bi lahko ogrozile našo samopodobo. Velikokrat nas mučijo nas mučijo skrbi, a jim ne najdemo vzroka. Tudi za to so odgovorni obrambni mehanizmi. Notranje nevarnosti zaradi delovanja le-teh velikokrat ne zaznamo, prepoznamo jo le po tesnobi, ki nas preveva. Obrambni mehanizmi potekajo nezavedno, povsem brez da bi posameznik zanje vedel. Pa vendar nedavna odkritja poročajo o tem, da lahko posameznik obrambne mehanizme vendarle spremlja in o njih poroča.

Dejstvo, da lahko sami na sorazmerno preprost način malce pobrsamo po nezavednem, ki nam je sicer popolnoma skrito, me zelo fascinira, zato sem se odločila, da raziščem obrambne mehanizme in njihovo uporabo. Zanima me, katere obrambne mehanizme ljudje v vsakdanjem življenju najpogosteje uporabljamo. Zanimiva se mi zdi primerjava gimnazijcev, torej mladostnikov moje starosti, in starostnikov, saj je med nami precejšnja starostna in tudi kulturna razlika, ki bi lahko vplivala na uporabo obrambnih mehanizmov. V svoji raziskavi bom primerjala pogostost uporabe premeščanja, projekcije, zanikanja in potlačevanja.

2. TEORETIČNI UVOD

Spoprijemanje s čustvenimi obremenitvami se od človeka do človeka razlikuje, poseben način pa so obrambni mehanizmi, ki jih je med poglobljenim proučevanjem duševnosti, psihoanalizo, proučeval že dunajski psiholog Sigmund Freud. (Kompore idr., 2009)

V Freudovem času so pozornost psihiatrov in zdravnikov privlačili primeri motenj, ki so jih s skupnim imenom poimenovali histerija. Nenavadno je bilo, da so se pri histeriji pojavljale telesne motnje, ki niso imele kakršnihkoli organskih vzrokov. Freud ni bil edini, ki se je spraševal, ali so te motnje posledice duševnega dogajanja. Svoje pacientke je zdravil s metodo katarze, katere bistvo je bil razgovor. Opazil je, da je večina neprijetnih doživetij, ki so se izkazale za vzrok nastanka težav povezana s kakšno seksualno izkušnjo. Ob oživitvi neprijetnih čustev in doživetij so simptomi nemalokrat prenehali. Tako so nastali zametki Freudove teorije nezavedne duševnosti. (Musek, 2003)

2.1.ENERGETIKA IN DINAMIKA OSEBNOSTI

Vse duševno delovanje omogoča duševna energija. Gonski mehanizmi uravnajo usmerjanje in trošenje energije in pomenijo osnovo motiviranega obnašanja vseh mehanizmov. Freud pod postavko energetika pojmuje potencialni vir vsega obnašanja, tudi duševnega. Gon se izraža fiziološko kot potreba in psihološko kot želja. Z njegovo zadovoljitvijo nas vrača v prejšnje stanje in vzdržuje homeostazo. Pri človeku temelji osebno delovanje na gonskih silnicah, med katerimi je v ospredju spolni gon, na katerega se veže glavni del energije. To energijo, energijo spolnega gona, je Freud označil z izrazom libido. Spolni gon je Freud pojmoval zelo široko in ga skoraj enačil s težnjo po življenju. (Musek, 2003). Mnogi njegovi nasledniki, zlasti Jung in Adler, so menili, da libido ni specifično spolne naravne, temveč da gre za sam odnos do življenja (Hayes in Orrell, 1998). Po Freudu agresivne in destruktivne težnje izvirajo iz drugega samostojnega gona. Pri človeku tako delujeta dve temeljni sili. Ena nas sili k življenju in združevanju in jo je poimenoval po starogrškem bogu ljubezni, Erosu, druga pa k nasilju, sovraštvu, uničevanju in smrti in je dobila ime po bogu smrti, Thanatosu. (Musek, 2003)

2.2 TOPIKA

Človek svojih gonskih potreb ne more zadovoljevati v najbolj primitivni in elementarni obliki. Da bi jih prilagodil realnosti mora razviti duševno plast, ki omogoča stik z realnostjo in zavedanje, pri tem pa številne vsebine ostanejo izven območja zavesti. Po Freudu je zavesten le manjši del duševnega dogajanja, del, ki je sprejemljiv za nas in našo okolico. Ostale vsebine, zlasti nagonске težnje, hudi notranji konflikti, spolne in agresivne težnje in impulzi, misli, čustva, naravnjanja in nagibi ostajajo v nezavednem. Freud si je duševnost zamislil kot ledeno goro – le majhen del je na površju, večji del je pod površjem, potopljen, nezaveden. Del nezavednega lahko v določenih pogojih postane zavesten, ta del duševnosti je Freud poimenoval predzavestno. (Musek, 2003)

2.3 STRUKTURA (OSEBNOSTNE INSTANCE)

Gonske težnje se pri človeku začnejo pojavljati takoj po rojstvu, a naletijo na upor okolja, kateremu se morajo prilagoditi, da bi bile zadovoljene. Iz prvotne strukture osebnosti, ki jo Freud imenuje id ali ono, ki je večinoma nezavedna in deluje po načelu ugodja, torej teži k zadovoljitvi nagonov ne glede na zahteve realnosti in moralne norme, se začne oblikovati nova instanca osebnosti, jaz ali ego, ki je zmožna upoštevati realnost, predvsem seveda zahteve okolja. Načelo ugodja poskuša obvladati z načelom realnosti, skrbi za to, da so težnje ida zadovoljene na socializiran način. Pozneje se oblikuje še tretja instanca, nadjaz ali superego, ki zajame privzete moralne zahteve, norme in ideale, posameznikov notranji etični kodeks. Nagonске težnje, ki je ego in superego ne sprejemata, začne posameznik potlačevati. Id in superego tako pritiskata na zavedni jaz in če so pritiski prehudi, se mora jaz čezmerno braniti z obrambnimi mehanizmi, kar lahko vodi do nezavednih konfliktov, ki ogrozijo nemoten osebnostni razvoj. (Musek, 2003) Freudovski pristop k osebnosti tako pogosto imenujemo psihodinamičen, ker ego opisuje kot psihodinamično oziroma stalno spreminjajoče se ravnovesje med zahtevami ida, superega in realnosti. (Hayes in Orrell, 1998)

2.4 POSAMEZNI OBRAMBNI MEHANIZMI

Človek mora svoje gonske težnje ves čas prilagajati realnosti. Funkcijo prilagajanja tako prevzame jaz. Ko libidni impulzi in težnje naletijo na preveliko nasprotovanje nadjaza, se jih posameznikov jaz poskuša ubraniti in jim preprečiti vstop v zavest. Takšni nagonски impulzi so za našo zavest preveč nesprejemljivi in bi v svoji neposredni obliki ogrozili naše duševno

ravnovesje. V našem jazu tako nezavedna cenzura sproži obrambne mehanizme, ki povzročijo, da stvari vidimo drugačne, kot so v resnici. S psihoanalitičnega stališča so obrambni mehanizmi psihični procesi, s katerimi poskušamo razreševati konflikte med nagonskimi težnjami, čustvi in zunanjo stvarnostjo (Lamovec, 1994). S takšnimi slepilnimi manevri se začasno zmanjšajo neprijetni občutki, zmanjša pa se tudi konstruktivnost našega ravnanja. Zaradi kompromisne naravne pa obrambni mehanizmi težave ne rešijo, vodijo v začaran krog nezadovoljstva, lahko pa privedejo celo do resnih čustvenih motenj, do nevrotskih težav. Zaradi bojzani na primer ne moremo zadovoljiti kake pomembne potrebe, ki se čez čas pojavi v še močnejši obliki, kar povzroči še večji strah, posledično torej še hujšo težavo (Musek, 2003). Obrambni mehanizmi navadno delujejo v skupinah in drug drugega krepijo. (Lamovec, 1998)

4.1.1. Premeščanje

Pri premeščanju se motiv, ki ne more biti zadovoljen v odnosu do objekta, preusmeri v drug kanal. Gonski impulz premestimo od prvotnega k drugemu objektu (Musek, 2003). Tako se na primer jeza, ki je ne moremo izraziti v odnosu do osebe, ki ji je namenjena, izrazimo v odnosu do manj grozečega objekta. Freud trdi, da je premeščanje najboljši način za spoprijemanje z agresivnimi in seksualnimi impulzi. Tako na primer seksualni impulzi do staršev ne morejo biti direktno zadovoljeni, a jih lahko izrazimo v odnosu do ustrežnejšega objekta ljubezni. Erotični impulzi, ki jih ne moremo izraziti neposredno, so lahko izraženi posredno skozi umetnost, poezijo in glasbo. Sovražne impulze pa lahko na socialno sprejemljiv način izražamo s športom. Premeščanje ne odpravlja frustrirajočih impulzov, ampak skozi nadomestne aktivnosti le sprošča napetost, ko je izražanje osnovnega nagona onemogočeno. (Atkinson idr., 1993)

4.1.2. Zanikanje

Ko je realnost za posameznika preveč neprijetna, da bi se z njo soočil, se vede tako, kot da problem ne obstaja. Gre za odklanjanje, nepriznavanje znanega (Musek, 2003). Tako si na primer starši na smrt bolnega otroka ne priznajo, da je z otrokom karkoli narobe, četudi so popolnoma obveščeni o diagnozi in pričakovanem izidu. Ker bolečine, ki bi jo prinesla realnost, ne bi prenesli, se zatečejo k zanikanju. Manj ekstremno obliko zanikanja zasledimo pri ljudeh, ki dosledno ignorirajo vsakršno kritiko, ne zaznajo, da so drugi nanje jezni ali pa

kljub očitnim dokazom ne verjamejo, da jih partner vara. Včasih pa je zanikanje dejstev boljša alternativa kot takojšnje soočenje z njimi, posamezniku namreč da čas, da se z dejstvi spoprime ob ustreznem času. Tako bi na primer žrtve možganske kapi obupale in bi pogosteje prišlo do smrtnega izida, če bi se popolnoma zavedale resnosti stanja. Upanje jim daje motivacijo, da vztrajajo. V takšnih primerih ima negacija pozitivno vlogo. Vendar pa ima negacija lahko tudi negativne posledice, ko posameznike prelaga odhod k zdravniku. Na primer ženska z bulico v dojkah, si ne prizna, da bi lahko bila kancerogena in tako zavlačuje odhod k zdravniku. (Atkinson idr., 2003)

4.1.3. Projekcija

Vsak posameznik ima določene nezaželene lastnosti, ki jih ne priznava. Projekcija nas ščiti pred prepoznavanjem teh lastnosti tako, da jih pripisujemo drugim. Če smo nagnjeni k temu, da smo do drugih neprijazni ali sovražni, pa bi imeli o sebi, če bi si to lastnost priznali, slabo mnenje, se prepričamo, da so ljudje okrog nas neprijazni ali brezsrčni in tako naše strogo vedenje ni posledica naših lastnosti, pač pa se samo obnašamo v skladu s tem, kako se drugi obnašajo do nas. (Atkinson, 1993) Gre za to, da svoja slaba čustva ali namene pripišemo drugi osebi (Hayes in Orrell, 1998). Projekcija je pravzaprav oblika racionalizacije, vendar jo zaradi pogostosti pojavljanja v naši družbi obravnavamo kot ločen obrambni mehanizem. (Atkinson, 1993)

4.1.4. Regresija

Regres označuje povratek na zgodnejšo razvojno raven. Lahko se nanaša na kognitivno delovanje, želje, njihove objekte ali erogene cone. Regresija se najpogosteje povezuje z emocijo presenečenja, ki izraža nepričakovano, nekontrolirano doživljanje. Regres omogoči zmanjšanje nadzora pri osebi, ki potrebuje neposredno, motorično odreagiranje. Povezuje se z impulzivnim ravnanjem in ga kot rezultat presenečenja najdemo tudi pri živalih (Lamovec, 1994).

4.1.5. Represija

Freud je je potlačevanje opredeljeval kot osnovni in najpomembnejši obrambni mehanizem. Gre za to, da psihične vsebine, ki nas plašijo ali so boleče potisnemo v nezavedno in tako blokiramo impulz, preden se ga ovemo (Musek, 2003). Freud je verjel, da je potlačevanje

nekaterih impulzov iz otroštva univerzalno. Trdil je, da so majhni otroci močno nagonsko navezani na starše nasprotnega spola, ta navezanost pa se sooči z močnejšo vlogo staršev istega spola, do katerega začnejo čutiti nezavedno rivalstvo (to imenujemo v primeru deklic elektrina in v primeru dečkov ojdipova situacija). Da bi preprečili negativne posledice, ki bi sledile dejanjem v skladu s temi goni, ta čustva privlačnosti potlačijo. Kasneje v življenju posamezniki potlačijo določena čustva in spomine, ki bi lahko imeli, ker so v konfliktu z posameznikovimi moralnimi normami, neprijetne posledice (Atkinson, 1993). Določen spomin ali čustvo zakopljejo tako temeljito, da se ga niso več zmožni spomniti. (Hayes in Orrell, 1998). Tako potlačujemo na primer sovražna čustva do ljubljene osebe ali pa spomine na neuspehe. Potlačevanje povzroča anksioznost in skrbi, katerih izvora ne poznamo (Kobal in Musek, 2009).

4.1.6. Racionalizacija

Ezop: Lisica in grozdje

Lisico je mučila lakota, zato se je odpravila v bližnji vinograd. Bila je pozna jesen in lisici so se cedile slinice ob pogledu na veje, ki so se šibile pod težkimi grozdi. Toda njeno veselje ni dolgo trajalo, kajti grozdi so bili previsoko in lisica jih ni dosegla. Nekajkrat se je vzpela na zadnje noge, toda naposled je morala priznati poraz. Odpravila se je iz vinograda in si govorila: »Naj grozdje obere, kdor ga hoče. Zame je preveč zeleno in kislo. Tudi če mi ga prinesejo na pladnju, se ga ne dotaknem.«

Vedenje lisice v Ezopovi basni lepo ilustrira obrambni mehanizem racionalizacije. Gre za to, da svojim dejanjem pripišemo logične ali socialno zaželene motive, da bi se naše vedenje zdelo racionalnejše. Služi dvema funkcijama in sicer lajša razočaranje ob neuspehu in navaja sprejemljive motive za naše vedenje. (Atkinson idr., 1993) Kljub temu, da je bilo določeno dejanje narejeno po trenutnem vzgibu, zanj tako najdemo razumno opravičilo (Hayes in Orrell, 1998). V iskanju dobrega namesto resničnega vzroka posameznik najde tisoč izgovorov. Ti izgovori so prepričljivi, a ne povedo celotne zgodbe. Na primer, »Imel sem toliko drugega za postoriti,« je morda resnično, a verjetno ni pravi vzrok za posameznikov neuspeh. Eksperiment, ki vključuje posthipnotično sugestijo je lep primer delovanja procesa racionalizacije. Hipnotizer pacienta v stanju hipnoze poduči, da ga naj, ko se bo prebudil, ves čas gleda in ko bo hipnotizer snel svoja očala, naj odpre okno. Pacient se po prebujenju

povsem sproščeno pogovarja z ostalimi v sobi, a ves čas opazuje hipnotizerja. Ko si hipnotizer sname očala, začuti pacient vzgib, da bi odprl okno. Da bi opravičil svoj vzgib reče kaj v smislu, ali ni tukaj malce zadušljivo, nato pa olajšan, da je našel izgovor, odpre okno. (Atkinson idr., 1993)

4.1.7. Intelektualizacija

Intelektualizacija je poskus vzpostavljanja objektivnosti v stresni situaciji tako, da se z njo spoprimemo v abstraktni, intelektualni obliki brez vpletanja čustev. Intelektualizacija je bistvenega pomena za ljudi, ki so dnevno službeno v stiku z ljudmi, ki trpijo ali jih prizadenejo druge nesreče. Tako si na primer zdravnik, ki je soočen s trpljenjem svojih pacientov, ne more privoščiti, da bi postal čustveno vpleten v vsak posamični primer. Za zdravnika je tako določena mera intelektualizacije bistvenega pomena za kompetentno funkcioniranje. Intelektualizacija je tako problem le, ko postane tako prevladujoč način življenja, da se posameznik izogiba kakršnim koli čustvenim izkušnjam. (Atkinson, idr., 1993)

2.5 OVREDNOTENJE OBRAMBNIH MEHANIZMOV

Občasno vsak uporablja obrambne mehanizme. Gre za reakcijo na notranjo nevarnost in izvira iz ogroženosti ega, ki se je znašel v čustvenem konfliktu. Temeljne funkcije obrambnih mehanizmov so po Laughlinu ohranjanje integritete ega, ohranjanje emocionalne stabilnosti, razreševanje emocionalnih konfliktov, preprečevanje povratka potlačenih vsebin v zavest, preprečevanje anksioznosti, ohranjanje in povečanje samospoštovanja, omogočanje nadzora nad impulzi oziroma njihovo skrivni zadovoljevanje in razvoj osebnostnih potez. V nasprotju z zunanjo nevarnostjo se notranje večinoma ne zavedamo in jo prepoznamo le po občutku anksioznosti. Nezavednost in avtomatizem obrambnih mehanizmov ima prilagoditveno funkcijo, saj omogoča, da prenesemo pritiske, jih nevtraliziramo ali pa izrazimo na zavestno sprejemljiv način. Škodljive posledice pa ima pretirana in neustrezna uporaba obrambnih mehanizmov. Tako lahko pretirana obrambna naravnost konflikt še poveča, če posameznik trajno poskuša izkriviti stvarno stanje, kar ga pripelje v začaran krog. Uporaba določenega obrambnega mehanizma lahko postane tako prevladujoča, da postane način življenja. (Lamovec, 1994)

2.6 RAZVOJNI VIDIKI OBRAMBNIH MEHANIZMOV

Mnoge teorije trdijo, da je uporaba obrambnih mehanizmov tesno povezana z družinskim okoljem v otroštvu in da ostaja relativno trajna značilnost osebnosti. Kljub temu je bilo izvedenih relativno malo raziskav, ki bi proučevale družinske kolerate teh mehanizmov. Šele z razvojem teorije socialnega učenja, ki je poudarjala pomen staršev kot modelov, na osnovi katerih otrok izoblikuje svoje vedenje, so nastale poglobljene raziskave družinskega okolja. Miller in Swanson sta l. 1960 raziskovala vpliv oblik socializacije na razvoj obrambnih mehanizmov. Potrdila sta domnevo, da se oblike socializacije bistveno razlikujejo glede na razredno pripadnost. Pripadniki srednjega razreda so pod močnim vplivom staršev, ki zahtevajo, da se naučijo obvladovati svoje impulze. Pri njih je našel več represije. V nižjem razredu prevladujejo metode izogibanja konfliktom ter kaznovanje, kar povzroči večjo pogostost mehanizmov izogibanja (zanikanje). Ruebush, Byrum in Farnham so l. 1963 odkrili, da imajo moški, ki uporabljajo le malo obrambnih mehanizmov, tople, vzpodbujajoče in sprejemajoče matere, obratno pa velja za moške z izrazito obrambno naravnostjo.

L. 1967 pa je Weinstock, pripadnik socialnega učenja, izvedel zahtevno logitudinalno študijo s številnimi spremenljivkami, ki še danes ostaja med najpomembnejšimi. Preizkušance je izbral po posebnem ključu, ko so bili stari 21 mesecev. Eksperimentatorji so nato te družine obiskovali na domu vsake pol leta dokler niso preizkušanci dopolnili 5 let, nato pa do dopolnjenega 18. leta enkrat letno. Družinske člane so vzpodbujali, da so se pogovarjali o medsebojnih odnosih in problemih ter jim zastavljali številna vprašanja. Na osnovi teh pogovorov so eksperimentatorji ugotavljali prisotnost in izrazitost posameznih spremenljivk. Začetni vzorec je štel 65 moških in 61 žensk ter njihove starše.

Rezultati so bili naslednji:

Zanikanje je bilo povezano z očetovo mirnostjo, prijaznostjo in neodzivnostjo na stres tako v zgodnjem otroštvu kot v adolescenci. Manj korelacij je bilo z značilnostmi matere, ki je bila prav tako prijazna in neodzivna na stres.

Represija se je povezovala s podobnimi družinskimi značilnostmi kot zanikanje. Oba mehanizma sta tesno povezana z zgodnjim otroštvom, manj z okoljem v adolescenci. Iz tega je Weinstock sklepal, da sta oba mehanizma razmeroma primitivna in nastaneta v zgodnjem

otročtvu, ko kognitivne struktura še niso posebno razvite. Poleg ugodnega okolja pa je z regresija povezana tudi očetova težnja po izmikanju konfliktom.

Regres se je povezoval z zdravstvenimi težavami očeta, njegovo težnjo, da se umika iz konfliktna situacije, njegovo neaktivnostjo in neučinkovitostjo ter nizkim prihodkom v zgodnjem otroštvu. Starša sta bila med seboj neprilagodljiva, matere so bile psihično nestabilne in imele napet odnos do otroka ter pogosto napadale otrokovo samospoštovanje. Oče je bil v adolescenci zaskrbljen in pogosto postavljaj omejitve, ki so bile velikokrat predmet preprirov. Tudi izvori regresije se kažejo v zgodnjem otroštvu. Weinstock meni, da so taki starši neustrezni modeli in otroku ne nudijo priložnosti za učenje uspešnega spoprijemanja s konflikti. Zavračanje in zanemarjanje s strani staršev otrokom tudi povzročaj občutke lastne neustreznosti in pomanjkanje samospoštovanja.

Premeščanje je imelo le malo koleratov iz zgodnjega otroštva in sicer slabo zdravje očeta in konfliktnost matere. V adolescenci je Weinstock opažaj značilno omejevanje s strani očeta in napet odnos matere do otroka.

Z napetostjo v odnosih z materjo in otrokom ter materinim ogrožanjem otrokovega samospoštovanja se povezuje tudi projekcija. Ugotovitev se sklada s Fenichlovo trditvijo, da je projekcija povezana z zaznanim zavračanjem in agresivnostjo, ki jo doživlja otrok, ki zato goji nezaupanje do drugih.

Intelektualizacija se ni konsistentno povezovala z nobeno funkcijo družinskih spremenljivk, zato avtor domneva, da je bolj povezana s socialnim statusom in inteligentnostjo. (Lamovec, 1994)

3. CILJI IN HIPOTEZE

1. CILJI

Zanima me pogostost posameznih obrambnih mehanizmov med mladimi in med starostniki. Ugotavljala bom pogostost premeščanja, zanikanja, projekcije in regresije.

1. Cilj: Ali obstajajo razlike v pogostosti premeščanja med mladostniki in starostniki?
2. Cilj: Ali obstajajo razlike v pogostosti zanikanja med mladostniki in starostniki?
3. Cilj: Ali obstajajo razlike v pogostosti projekcije med mladostniki in starostniki?
4. Cilj: Ali obstajajo razlike v pogostosti represije med mladostniki in starostniki?

2. HIPOTEZE

1. Pri mladostnikih in starostnikih ne zaznamo razlik v pogostosti premeščanja. Hipotezo sem preverjala s vprašanji št.8., 9., 18., 19., in 20.
2. Pri mladostnikih in starostnikih ne zaznamo razlik v pogostosti zanikanja. Hipotezo sem preverjala s vprašanji št. 6., 10., 12., 15., in 17.
3. Pri mladostnikih in starostnikih ne zaznamo razlik v pogostosti projekcije. Hipotezo sem preverjala s vprašanji št. 3., 11., 14., 16., in 21.
4. Pri mladostnikih in starostnikih ne zaznamo razlik v pogostosti represije. Hipotezo sem preverjala s vprašanji št. 1., 2., 5., 7., in 13.

4. METODA

1. VZOREC

Vzorec mladostnikov je obsegal 49 dijakov 4. letnika II. gimnazije Maribor v šolskem letu 2014/2015, in sicer 26 deklet in 23 fantov (53% deklet in 47% fantov). Povprečna starost je bila 18,1 leta.

Vzorec starostnikov je obsegal 52 stanovalcev Doma Danice Vogrinec Maribor, starejših od 65 let, od tega 30 žensk in 22 moških (58% žensk in 42% moških). Povprečna starost je 79,2 leti.

2. MERSKI INSTRUMENTI

Vprašalnik sem povzela po dveh že obstoječih vprašalnikih in sicer Vprašalnik življenjskega sloga (Kellerman, 1980) in Test obrambnega vedenja (Šali, 1987) iz knjige Lamovec, T.: Psihodiagnostika osebnosti 1.

Vprašalnik je obsegal 20 vprašanj zaprtega tipa, 5 vprašanj za posamezni obrambni mehanizem.

Prvo hipotezo sem preverjala z 1., 2., 4., 6. in 12. vprašanjem. Uporabo premeščanja so potrjevali naslednji odgovori: 1. vprašanje – NE, 2. vprašanje – DA, 4. vprašanje – DA, 6. vprašanje – DA in 12. vprašanje – NE.

Drugo hipotezo sem preverjala z 5., 9., 11., 14. in 16. vprašanjem. Uporabo zanikanja so potrjevali naslednji odgovori: 5. vprašanje – DA, 9. vprašanje – NE, 11. vprašanje – DA, 14. vprašanje – DA in 16. vprašanje – DA.

Tretjo hipotezo sem preverjala z 3., 10., 13., 15. in 20. vprašanjem. Uporabo projekcije so potrjevali naslednji odgovori: 3. vprašanje – DA, 10. vprašanje – DA, 13. vprašanje – DA, 15. vprašanje – DA in 20. vprašanje – NE.

Četrto hipotezo sem preverjala z 7., 8., 17., 18. in 19. vprašanjem. Uporabo represije so potrjevali naslednji odgovori: 7. vprašanje – DA, 8. vprašanje – DA, 17. vprašanje – NE, 18. vprašanje – DA in 19. vprašanje – DA.

3. POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV

Anketiranje sem izvedla 22. in 23. januarja v Domu Danice Vogrinc Maribor ter 26. in 28. januarja 2015 na II. gimnaziji Maribor. Preizkušanci so bili obveščeni o namenu in temi raziskave. Sama navodila so bila navedena že na vprašalniku, prav tako sem jih podala ustno. Na voljo so imeli približno 10 minut časa, zaželena je bila čim večja iskrenost in samostojnost pri reševanju.

4. POSTOPEK STATISTIČNE OBDELAVE

Rezultate sem obdelala tako, da sem izračunala aritmetično sredino izraženosti posameznega obrambnega mehanizma v posamezni skupini, torej posebej pri starostnikih in posebej pri mladostnikih. Spol za mojo raziskavo ni bil pomemben, na vprašalniku je naveden le zato, da sem zagotovila skladnost strukture vzorca s strukturo populacije. Stopnjo izraženosti obrambnih mehanizmov sem določila tako, da sem ugotovila, koliko odgovor od petih se je za posamezni obrambni mehanizem skladalo z odgovori, ki sem jih navedla v poglavju Merski instrument.

5. REZULTATI IN ANALIZA

Odgovore anketirancev sem primerjala glede na starostno skupino. Aritmetične sredine posameznih obrambnih mehanizmov za starostnike in mladostnike sem nato predstavila s skupnim grafom, v katerem je razvidno tudi, kateri obrambni mehanizem je v posamezni skupini najmočnejše izražen.

Legenda:

M_m – aritmetična sredina mladostnikov

M_s – aritmetična sredina starostnikov

M_t – aritmetična sredina vseh udeležencev

5.1 PREVERJANJE PRVE HIPOTEZE

Tabela 1: Aritmetične sredine izraženosti obrambnega mehanizma premeščanja

$M_m=1,7$
$M_s=0,9$
$M_t=1,3$

Izraženost premeščanja pri mladostnikih je 1,7, pri starostnikih pa 0,9. Rezultati so pokazali opazno večjo izraženost obrambnega mehanizma premeščanja pri mladostnikih kot pri starostnikih.

5.2 PREVERJANJE DRUGE HIPOTEZE

Tabela 2: Aritmetične sredine izraženosti obrambnega mehanizma zanikanja

$M_m=2,1$
$M_s=2,7$
$M_t=2,4$

Aritmetična sredina izraženosti zanikanja pri mladostnikih je 2,1, pri starostnikih pa 2,7. Izraženost obrambnega mehanizma zanikanja je bila na vprašalniku nekoliko višja pri starostnikih kot pri mladostnikih.

5.3 PREVERJANJE TRETJE HIPOTEZE

Tabela 3: Aritmetične sredine izraženosti obrambnega mehanizma projekcije

$M_m=3,4$
$M_s=3,4$
$M_t=3,4$

Izraženost projekcije je bila enaka pri mladostnikih in starostnikih in je znašala 3,4.

5.4 PREVERJANJE ČETRTE HIPOTEZE

Tabela 4: Aritmetične sredine izraženosti obrambnega mehanizma represije

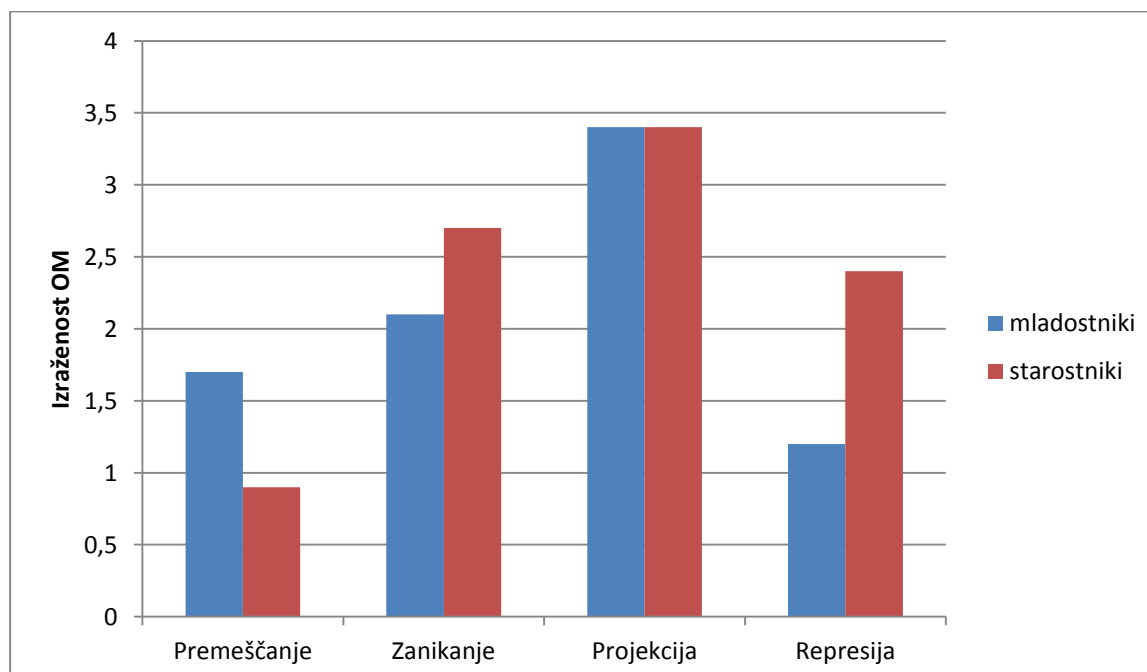
$M_m=1,2$
$M_s=2,4$
$M_t=1,8$

Aritmetična sredina izraženosti represije pri mladostnikih je 1,2, pri starostnikih pa 2,4. Vprašalnik je pokazal opazno višjo izraženost represije pri starostnikih kot pri mladostnikih.

Tabela 5: Stopnja izraženosti posameznega obrambnega mehanizma pri mladostnikih in starostnikih

Obrambni mehanizem	Stopnja izraženosti	
	mladostniki	starostniki
premeščanje	1,7	0,9
zanikanje	2,1	2,7
projekcija	3,4	3,4
represija	1,2	2,4

Graf 1: Stopnja izraženosti posameznih obrambnih mehanizmov pri mladostnikih in starostnikih



6. INTERPRETACIJA

6.1 INTERPRETACIJA PRVE HIPOTEZE

Opazno je bilo odstopanje pri izraženosti premeščanja in sicer je bilo izrazitejše pri mladostnikih. S to ugotovitvijo sem svojo hipotezo ovrгла. Premeščanje je obenem tudi najmanj izražen obrambni mehanizem pri starostnikih. Pogostost premeščanja pri mladostnikih se sklada z Freudovo teorijo, ki pravi, da je premeščanje najboljši način za spoprijemanje z seksualnimi in agresivnimi impulzi, ki jih izražamo preko športa, umetnosti, in da je nujno za življenje v skupnosti. Menim, da bi lahko bila višja izraženost obrambnega mehanizma premeščanja tudi posledica tega, da je v življenju mladih večje število avtoritet (učitelji, starši), katerim se direktno ne morejo zoperstaviti in zato jezo stresajo na nedolžne osebe.

6.2 INTERPRETACIJA DRUGE HIPOTEZE

Druga hipoteza je bila deloma ovržena, deloma potrjena, saj je bila izraženost zanikanja le nekoliko večja pri starostnikih. Ker je razlika manjša od možnega koraka izraženosti pri posamezniku, ocenjujem, da razlika ni statistično pomembna. Razlika bi lahko nastala zaradi napake v vzorčenju, saj nisem zajela celotne populacije, temveč le manjši vzorec, vendar tega ne morem zagotovo trditi. Tako predpostavljam odsotnost razlik v populaciji. Menim, da bi sicer lahko večja izraženost zanikanja kazala na večjo izkušnost in modrost starostnikov, saj je zanikanje kot obrambni mehanizem v določenih primerih ustrežnejše, saj se s problemom tako spoprimemo ob ustrežnejšem času. Sicer je obrambni mehanizem zanikanja povezan tudi s sprejemanjem in željo po tem, da bi spregledali slabe strani drugih ljudi. Menim, da lahko tukaj najdemo enega izmed vzrokov za višjo izraženost zanikanja pri starostnikih, saj so mladostniki veliko bolj kritični do drugih, prav tako pa seveda tudi do sebe.

6.3 INTERPRETACIJA TRETJE HIPOTEZE

Tretja hipoteza je bila potrjena, saj je bila izraženost projekcije enaka tako pri starostnikih kot pri mladostnikih. Približno enaka stopnja izraženosti obrambnega mehanizma lahko potrjuje dejstvo, da so obrambni mehanizmi pravzaprav razmeroma trajen vzorec vedenja, ki se le redko spreminja, kar pomeni, da bi lahko mladostnik in starostnik s podobnimi značajskimi lastnostmi, podobnim okoljem odraščanja, podobnim socialnim statusom razvila podobne obrambne mehanizme in jih obdržala skozi celo življenje. Sicer sem ugotovil, da je obrambni

mehanizem projekcija najpogosteje izražen tako pri mladostnikih kot pri starostnikih. Menim, da enaka stopnja izraženosti pri mladostnikih in starostnikih kaže, da tako starostnike kot mladostnike v enaki meri prizadene zavedanje lastnih negativnih lastnosti. Z projekcijo jih tako vidijo in preusmerijo v druge, s čimer se obvarujejo pred tem, da bi te iste lastnosti opazili pri sebi. Projekcija je tudi v ozadju predsodkov in tako lahko sklepamo, da so predsodki še vedno precej močno ukoreninjeni tako pri mladostnikih in starostnikih, kar potrjujejo tudi številni nemiri in nestrpnost do drugačnih v zadnjem času.

6.4 INTERPRETACIJA ČETRTE HIPOTEZE

Pri pogostosti izraženosti represije sem opazila največjo razliko med starostniki in mladostniki. Starostniki represijo uporabljajo kar enkrat pogosteje. Seveda pa se moramo zavedati, da je lahko to posledica tega, da so bili starostniki v svojem otroštvu deležni drugačne vzgoje kot mladostniki danes in so zaradi tega bolj zadržani. Represijo sem namreč preverjala s postavkami: »Ali se po tolažbo in nasvet zatekate k prijateljem?«, »Ali solze vedno skrivate pred drugimi« in »Ali ljudem težko pokažete svoje občutke?«. Sicer je represija najmanj izražen obrambni mehanizem pri mladostnikih. Opazila sem močno negativno koleracijo med premeščanjem in represijo. Opazila sem, da je pri mladostnikih močno izraženo premeščanje, represija pa veliko manj. Obratno je bilo pri starostnikih, kar menim da bi lahko bilo posledica vzgoje, saj se je od otrok nekoč zahtevala popolna disciplina in poslušnost in menim, da se je prav zaradi tega razvilo potlačevanje, saj velikokrat ni bilo priložnosti za odkrito spoprijemanje z obremenitvijo. Mladostniki pa so bili vzgojeni bolj permissivno, kar menim, da vpliva na to, da energijo ob neuspehu ali jezi včasih nekontrolirano sproščajo tako, da jo prenesejo na nedolžne objekte. Menim, da bi lahko bil vzrok za nizko izraženost represije tudi mladostniška vihravost in nagnjenost k čimprejšnji rešitvi, ki pa zato, ker samo sprosti napetost, a problema ne reši, morda tudi ni najustreznejša. Ob poglobljenem študiju rezultatov raziskave sem ugotovila, da se višja izraženost potlačevanja in zanikanja povezuje s starejšimi anketiranci. To dejstvo me usmerja k misli, da preizkušanci z stabilnejšo samopodobo in samospoštovanjem, ki pa se v obdobju mladostništva šele oblikuje, negativne dražljaje preprosto spregledajo (zanikanje) ali pa jih celo odstranijo iz zavesti, medtem ko so mladostniki še vedno v procesu oblikovanja lastne identitete in samopodobe in si tako ves čas poskušajo o sebi oblikovati čim boljše mnenje, tako se zatekajo predvsem k premeščanju (nekakšna boj reakcija), ki se takoj spoprime z

negativno energijo, ki nastane zaradi negativnega dražljaja, saj bi lahko bil dražljaj preveč neprijeten za drugačno spoprijemanje z njim.

7. SKLEPI

7.1 POVZETEK NALOGE

Na podlagi rezultatov sem ovrgla hipotezo o premeščanju in represiji. Premeščanje se pogosteje pojavlja pri mladostnikih, represija pa pri starostnikih in ne v obeh skupinah enako, kot sem predpostavljala. Hipoteza o projekciji se je zaradi popolnega ujemanja rezultata izraženosti pri mladostnikih in starostnikih potrdila, hipotezo o zanikanju pa sem zaradi majhnega odstopanja deloma potrdila, deloma ovrgla. Razlika je namreč znašala le 0,6, kar je manj od posameznega razkoraka pri posamezniku. Za tako majhno razliko namreč ne morem vedeti, ali je prisotna v celotni populaciji ali pa je le posledica vzorčenja. Ugotovila sem tudi, da je tako pri starostnikih kot pri mladostnikih najbolj izražena projekcija, najmanj izražena obrambna mehanizma pa sta premeščanje pri starostnikih in represija pri mladostnikih.

7.2 KRITIKA NALOGE

Pri anketiranju starostnikov sem ugotovila, da jih velik del ne želi sodelovati, od 85 razdeljenih anke jih je bilo vrnjenih le 52. Ugotovila sem tudi, da starostnikih pogosto namerno želijo dati socialno zaželene odgovori in me celo vprašajo, kako naj odgovorijo na določeno vprašanje. Zaradi tega je bil vzorec starostnikov rahlo selekcioniran, saj so vprašalniki izpolnili le tisti najaktivnejši in najbolj komunikativni, kar bi lahko precej vplivalo na rezultate raziskave.

Ob analizi vprašalnika sem ugotovila, da je bilo vprašanje oziroma trditev »Sem tiste vrste človek, ki nikoli ne joče.« za nekatere starostnike nekoliko nerazumljivo in niso bili prepričani ali naj odgovorijo z da ali ne, saj je številni pri tem vprašanju podali dodaten komentar, da nikoli ne joče oziroma da včasih joče. Vprašanje bi bilo morda bolje zastaviti tako: »Ali kdaj jočete?«

Potrebno je tudi opozoriti na dejstvo, da so obrambni mehanizmi nezavedni procesi in jih tako direktno ne moremo preverjati z vprašalnikom. Z vprašalnikom lahko le ugotovimo pogostost tipičnega vedenja za posamezen obrambni mehanizem, ki pa ni nujno, da je res posledica tega mehanizma. Na primer, s vprašanjem »hitro mi popustijo zavore«, bi lahko preverjali tudi

temperament, ne le premeščanja. Prav tako se mi zdi sporno vprašanje »veliko kadim«, ki pri nekadilcu zagotovo ne pove ničesar o izraženosti premeščanja.

Sklepi moje raziskave veljajo izključno za vzorec in jih zaradi nereprezentativnosti ne morem posplošiti na celotno populacijo. Rezultate sem dobila z računanjem in primerjanjem aritmetičnih sredin, katerih razlike so statistično nepreverjene, zato ne moremo vedeti, ali razlika v resnici obstaja ali pa je le posledica vzorčenja.

7.3 UPORABNA VREDNOST NALOGE

Menim, da je moja naloga pomembna in družbeno odgovorna zaradi prispevka, ki ga ima k zavedanju vzrokov vsakdanjih dejanj in značilnega načina vedenja posameznika. V našem vedenju se lahko namreč velikokrat skriva veliko globlje sporočilo, kot se zdi na prvi pogled. Menim, da naloga opozarja na pomen majhnih dejanj, katerih vzroka ne vemo, pa bi bil velikokrat ključnega pomena za naše lastno boljše funkcioniranje in boljše funkcioniranje skupnosti.

Menim tudi, da je pomemben vpliv moje naloge na razvoj znanosti in trajnostnega razvoja celotne družbe. Čeprav je to le majhna raziskava in ne doprinese direktno k razvoju znanosti menim, da je pomemben vsak pa četudi še tako majhen korak na poti k vsesplošnemu zanimanju za znanost in nove raziskave.

Pomembno se mi zdi tudi temeljno in splošno odkritje, ki ga je moja raziskava prinesla in sicer, da smo si mladostniki in starostniki kljub številnim razlikam v svojem bistvu zelo podobni in bi morali biti drug z drugim čim strpnejši in prijaznejši.

7.4 NOVA VPRAŠANJA

Moja naloga se je osredotočala predvsem na razlike v pogostosti izražanja obrambnih mehanizmov v dveh življenjskih obdobjih, ni pa upoštevala spola ali ekonomskega statusa posameznika. Na podlagi podatkov iz literature, navedenih v teoretičnem delu naloge sem prepričana, da na uporabo obrambnih mehanizmov pri posamezniku poleg starosti vpliva še družinsko okolje v otroštvu in adolescenci. Menim, da bi bilo v nadaljnja proučevanja smiselno vključiti tudi ta aspekt. Naloga odpira tudi vprašanje, ali bi bile razlike večje, če bi

upoštevali na primer inteligentnost, okolje, v katerem posameznik živi in njegov socialni status.

DRUŽBENA ODGOVORNOST

Pomembni prispevek naloge k družbenemu razvoju se mi zdi predvsem to, da se bodo ljudje bolj zavedali pomena nezavednega dela naše osebnosti pri vedenju posameznika. Naloga se mi zdi družbeno odgovorna z vidika, da opozarja na določene aspekte naše osebnosti, ki jim tako posameznik kot celotna družba ne posveča dovolj pozornosti. Pomemben se mi zdi tudi prispevek moje naloge k trajnostnemu razvoju družbe in znanosti, saj je majhen korak na poti k splošnemu boljšemu zavedanju pomena znanosti in znanstvenih odkritij tako pri dotičnih skupinah moje raziskave (mladostniki, starostnik), kot tudi na splošno v celotni družbi.

8. VIRI

1. Atkinson, R. idr. (1993). *Introduction to psychology*. Florida: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
2. Hayes, N., Orrell, S. (1998). *Psihologija*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo
3. Kompare, A. idr. (2011). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
4. Kobal, D., Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
5. Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 1*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
6. Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani.

9. PRILOGE

VPRAŠALNIK

Pozdravljeni! Pripravljam raziskovalno nalogo na temo obrambnih mehanizmov. Z anketnim vprašalnikom, ki je pred vami, bi pridobila pomembne podatke za svojo raziskavo, zato vas vljudno prosim, da si vzamete nekaj minut časa in iskreno in samostojno odgovorite na zastavljena vprašanja. Vprašalnik je anonimen. Za sodelovanje se vam iskreno zahvaljujem.

Spol: M Ž Starost: ____

- | | | |
|---|----|----|
| 1. Z menoj je lahko shajati. | DA | NE |
| 2. Hitro mi popustijo zavore. | DA | NE |
| 3. Ljudje, ki se gospodovalno obnašajo, me spravljajo v bes. | DA | NE |
| 4. Pravijo, da sem preveč impulziven/a. | DA | NE |
| 5. Sem tiste vrste človek, ki nikoli ne joka. | DA | NE |
| 6. Veliko kadim. | DA | NE |
| 7. Slabo se spominjam stvari, ki so se zgodile v mojem otroštvu. | DA | NE |
| 8. Dolgo časa potrebujem, da spoznam slabe strani drugih. | DA | NE |
| 9. Kadar stvari ne grejo tako kot si želim, včasih kuham mulo. | DA | NE |
| 10. Večina ljudi mi gre na živce, ker so preveč sebični. | DA | NE |
| 11. Kadar slišim ali berem o kaki tragediji to nikoli kaj dosti ne vpliva name. | DA | NE |
| 12. Pogosto se mi zgodi, da se zapletem v kak prepir. | DA | NE |
| 13. Jezi me, kadar ljudem ni moč zaupati. | DA | NE |
| 14. V diskusijah sem navadno bolj logičen/na od drugih. | DA | NE |
| 15. Ljudje z nizkimi moralnimi načeli so mi odvratni. | DA | NE |
| 16. Če vidim, da komu teče kri, me to skoraj nikoli ne vznemiri. | DA | NE |
| 17. Ali se v stiski zatekate po tolažbo in nasvet k prijateljem? | DA | NE |
| 18. Ali solze vedno skrivate pred drugimi ljudmi? | DA | NE |
| 19. Ali ljudem težko pokažete svoje občutke? | DA | NE |
| 20. Ali živite dosledno v skladu s svojimi načeli? | DA | NE |