

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2012 – 2014

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Markéta Lukešová

Ego a obranné mechanismy v chování člověka

Praha 2014

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Milena Krislová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2012 - 2014

DIPLOMA THESIS

Markéta Lukešová

Ego and defensive mechanismus in human behaviour

Prague 2014

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Milena Krislová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne: 24. 2. 2014

Markéta Lukešová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní PhDr. Mileně Krislové za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování mé diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá souvislostmi působení ega a obranných mechanismů v chování člověka. Jsou v ní uvedeny pohledy různých autorů na osobnost a její teorie. V práci je vyjádřen pojem obranný mechanismus a přehled různých typů obranných mechanismů a jejich popis. Zakomponován je také blok o emoční inteligenci, která s osobností a jejím rozvojem souvisí. V praktické části je zkoumán výskyt nejčastějších obranných mechanismů. Kvantitativní výzkum je proveden formou dotazníkového šetření.

Klíčové pojmy

Dotazníkové šetření, Ego, Emoční inteligence, Id, Já, Obranné mechanismy, Sebepojetí, Sebehodnocení, Superego.

Annotation

This graduation thesis deals with the connections of ego effects and defensive mechanisms in human behaviour. There are introduced the different authors points of views on human beings and theories. The thesis expresses the term of defensive mechanism and the overview of various defensive mechanism types and their characterizations. There are also a part dealing with emotional intelligence which closely related to the human being and its characterization. The practical section researches the most often incidence of defensive mechanisms. The quantitative study is carried out in the form of questionnaires.

Key words

Questionnaire research, Ego, Emotional intelligence, ID, Myself, Defensive mechanisms, Self-conception, Self-image, Superego.

OBSAH

| | |
|------------|---|
| ÚVOD | 8 |
|------------|---|

TEORETICKÁ ČÁST

| | |
|--|----|
| 1 POHLED VYBRANÝCH AUTORŮ NA OSOBNOST A JEJÍ TEORIE | 10 |
| 1.1 Sigmund Freud a psychoanalytická teorie | 10 |
| 1.2 Další autoři a jejich pohled na osobnost a její teorie | 11 |
| 2 ANNA FREUDOVÁ JAKO PŘEDSTAVITELKA EGOPSYCHOLOGIE | 15 |
| 3 ID, EGO, SUPEREGO | 19 |
| 3.1 Intrapersonální konflikty | 21 |
| 3.2 Interpersonální konflikty..... | 22 |
| 4 JÁ NEBOLI SELF – SEBEÚCTA, SEBEPOJETÍ, SEBEHODNOCENÍ | 24 |
| 5 DEFINICE OBRANNÝCH MECHANISMŮ | 28 |
| 6 PŘEHLED VYBRANÝCH DRUHŮ OBRANNÝCH MECHANISMŮ | 31 |
| 7 EMOČNÍ INTELIGENCE V SOUVISLOSTI S OBRANNÝMI MECHANISMY ... | 41 |

PRAKTICKÁ ČÁST

| | |
|---|----|
| 8. VÝZKUM | 43 |
| 8.1 Cíle výzkumu, otázky a hypotézy | 43 |
| 8.2 Vzorek výzkumu, metoda a postup sběru dat | 44 |
| 8.3 Interpretace výsledků výzkumu | 46 |
| 8.4 Ověření hypotéz | 60 |
| 8.5 Shrnutí výzkumu..... | 65 |

| | |
|------------------------------------|----|
| ZÁVĚR PRÁCE, DALŠÍ DOPORUČENÍ..... | 66 |
|------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 68 |
|-------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ | 70 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| SEZNAM PŘÍLOH | 72 |
|---------------------|----|

ÚVOD

Předkládaná diplomová práce se zaměřuje na souvislosti ega (já) a obranných mechanismů v chování člověka.

V různých etapách života čelíme při svém jednání konfrontaci s mnohými problémy, a pokud se jim nepostavíme čelem a v situaci se naše osobnost dostatečně neorientuje, přicházejí na řadu obranné mechanismy. Jak budeme problémy řešit, záleží na každém z nás. Důležité je přiznat si danou skutečnost a nefalšovat své já (ego) vybranými obrannými mechanismy. Toto uvědomění výskytu obranných mechanismů ale vyžaduje zralou osobnost, která dokáže výsledek obranné činnosti rozpoznat a vyjasnit si důvody konkrétní obrany.

Podle čeho si já vybírá konkrétní obranný mechanismus, to nevíme. U každého člověka se projevuje jiná forma obrany, každý má totiž své individuální bolavé místo a rozklíčovat tyto důvody by vyžadovalo dlouhou a důkladnou psychoanalýzu dotyčné osoby. Pakliže se nejedná o závažné problémy, které vznikly z nepříjemných traumat, dokáže tyto obranné mechanismy člověk rozklíčovat sám. Vyžaduje to ale naslouchání svému vnitřnímu já a samostatnou duševní práci. Je důležité uvědomit si své postoje, hodnoty a zamyslet se, proč v dané situaci reagujeme právě tak, jak reagujeme. Tato duševní práce nám pomáhá posunout se dál a je také základem kvalitního osobnostního rozvoje.

Za své obranné mechanismy se nemusíme stydět. Jsou to naši vnitřní společníci, funkce našeho já, které nastupují, když se člověk dostane do svízelných situací. Obrana je nutná k přežití a je součástí naší povahy. Obranné mechanismy nás chrání před úzkostí a utrpením.

Toto téma bylo zvoleno proto, protože v současné době je problematika obranných mechanismů opomíjená, tudíž je třeba věnovat pozornost aktualizaci a také obohacení o další poznatky vyplývající z moderní doby.

V práci se na začátku objevuje pohled různých autorů na osobnost a její teorie. Druhá kapitola je o klíčové, významné osobě, která poprvé popsala a definovala obranné mechanismy, již je Anna Freudová, která zatím jako jediná napsala o této problematice ucelenou publikaci. V další literatuře se na téma obranné mechanismy objevují pouze vybrané kapitoly v kontextu s dalšími osobnostními charakteristikami, což je pro autorku diplomové práce poměrně limitující. Dále jsou v práci popsány pojmy id, ego a superego a konflikty mezi nimi. Důležitou část práce tvoří vysvětlení pojmu

obranný mechanismus, a proč se v chování lidí vyskytuje. Nechybí zde samozřejmě výčet vybraných obranných mechanismů, jejich popis, a pro lepší pochopení také uvedené příklady obranného chování. Začleněna je zde také kapitola o emoční inteligenci, protože je to moderní nástroj, který je v současné době hodně zmiňovaný a je třeba ho do této problematiky vtáhnout, jelikož právě emoční inteligence je umění, kdy člověk sám umí se svými emocemi pracovat, potažmo zvládat obranné mechanismy a rozumět jim.

Cílem práce je popsat souvislosti ega a obranných mechanismů v chování člověka, zjistit míru jejich výskytu a také, které obranné mechanismy lidé nejvíce používají a zda si obranné mechanismy ve svém chování uvědomují. Tato skutečnost bude zkoumána formou dotazníkového šetření.

Přínosem práce je oživení tématu obranné mechanismy, jak ho popsala Anna Freudová, a rozšíření o nové obranné mechanismy, které se objevily v kontextu současné společnosti, a jak je popisují jiní, novodobější autoři psychologických textů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POHLED VYBRANÝCH AUTORŮ NA OSOBNOST A JEJÍ TEORIE

1.1 Sigmund Freud a psychoanalytická teorie

Jedna z prvních ucelených teorií osobnosti byla psychoanalýza Sigmunda Freuda, která se stala hybnou silou dvacátého století a ovlivnila tak myšlení i práci jeho následovníků, celou psychologii i kulturní život většiny zemí světa (Drapela, 2011). „*Psychoanalýza není jen teorií osobnosti, ale i psychoterapeutickou metodou, jejímž cílem je učinit nevědomé vědomým a pochopit tak podstatu vlastních problémů a specifík prožívání, uvažování i chování*“ (Vágnerová 2010, s. 153).

Freud se narodil v Příboře na Moravě v židovské rodině. Rodina se přestěhovala do Vídně, kde Freud strávil celý svůj dospělý život. Nakonec odešel do Anglie, kde také zemřel (Drapela, 2011).

V jeho psychoanalytické teorii je jedinec puzen fyziologickými silami, které mají rozhodující vliv na lidský život. Dle něj musí být osobnost spíše reaktivní, než aktivní, protože musí uchovávat rovnováhu vůči stále působícímu tlaku pudů a konfliktních motivů, které se uplatňují současně. Dle Freuda má psychická energie, kterou nazývá libido, sexuální povahu. Dle jeho pojetí je osobnost uzavřeným systémem a duševní (psychická) energie se musí uplatňovat v rámci hranic tohoto systému. V tomto systému vymezil tři subsystémy, které existují pospolu a jsou mezi sebou v neustálém boji, protože jsou řízeny vzájemně rozporupnými cíli. Tyto subsystém nazval id, ego a superego (Freud, 1993).

Z takového uspořádání osobnosti nevyhnutelně vznikají intrapersonální konflikty. Z těchto konfliktů následně vznikají neurózy. Aby se osobnost chránila neurózám a nežádoucím stavům, vyvíjí opatření, které nazýváme obranné mechanismy. K porozumění obranným mechanismům nejvíce přispěla Anna Freudová, která byla dcera Sigmunda Freuda. Více je o Freudové psáno v další části práce.

Největším přínosem Freuda byla jeho teorie nevědomí, věřil, že lidská mysl nefunguje jenom vědomě, ale že různé psychické procesy probíhají na nevědomé úrovni. „*V nevědomí jsou uloženy mnohé z dřívějších pocitů, zážitků, myšlenek, pohnutek a potřeb, o jejichž existenci člověk neví, ale ony mohou i tak dost zásadně*

ovlivňovat jeho chování a směřování. V nevědomí jsou zážitky a poznatky, které byly vytěsněny, protože byly pro daného jedince z nějakého důvodu nepřijatelné či traumatizující, a on se s nimi nedokázal vyrovnat jiným způsobem“ (Vágnerová 2010, s. 155).

1.2 Další autoři a jejich pohled na osobnost a její teorie

Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung je představitelem analytické psychologie. Přijal mnohé principy z psychoanalýzy Freuda, ale jejich přátelské vztahy se rozešli. Nepokládal sexuální pudy za hlavní, na rozdíl od Freuda. Jung byl vzdělán ve filozofii, antropologii, historii, náboženství, mytologii a středověké astrologii. Do své teorie často aplikuje zkušenosti ze svých cest a doplňuje ji o tajemno. Do osobnosti zahrnoval i historické předky. Jung nepokládal ego za reaktivní, ale za aktivní. Pojímal osobnost jako individualitu, jedinečnost a nazýval jí psyché. Dle něj se psyché skládá ze čtyř hlavních subsystémů: kolektivního nevědomí (zděděná část, která v sobě obsahuje duševní život našich předků), osobního nevědomí (nikoli zděděná, ale získaná část z minulosti, která se vynořuje ze zapomenutých, vytěsněných či potlačených citů, interpersonálních zážitků a myšlenek), ega čili vědomého já (vědomá mysl, která zahrnuje identitu, chování, uvažování, cítění) a bytostného já (nejmocnější složka, díky níž může člověk růst a vyvíjet se a které spojuje vědomí s nevědomím. Kládl důraz na celistvost – zásadní jednotu osobnosti (Drapela, 2011).

Libido pro něj znamenalo psychickou energii. Duševní energie se podle Jungova názoru může přesouvat z jednoho subsystému do druhého. Jung hovoří o vytěsnění (vytěsnit lze myšlenky a přání s jakýmkoliv obsahem, ale vyvolává to napětí v nevědomí, protože nadbytečná energie z nevědomí bude vést do ega a ta ovlivní vědomé procesy), dále hovoří o sublimaci (přesunutí, které nezatěžuje tolik nevědomí, ale slouží k hodnotnějším účelům, energii vede ze socializovaného chování do společensky přijatelných a kulturních procesů) a o symbolizaci (kdy se pudová energie přesouvá do rituálních tanců, náboženských obřadů, získává tak uspokojení a jeho síly ubývá). Jung kládl důraz na intrapersonální dynamiku. Dle Junga je vlastní potenciál obsažen v nevědomí. Kolektivní nevědomí má vést člověka k tomu, aby naplňoval svůj potenciál a rozvíjel svou osobnost (Drapela, 2011).

Alfred Adler

Jak píše Drapela, Alfred Adler byl zakladatelem teorie individuální psychologie. Původně pracoval jako praktický a oční lékař a poté se stal psychiatrem. Několik let také pracoval s Freudem, byl prezidentem psychoanalytické společnosti, ale nikdy nepodstoupil psychoanalýzu. Na základě hlasování členů proti jeho názorům skončil a založil si vlastní společnost (Drapela, 2011).

Neměl rád sociální nespravedlnost a chudobu, byl původně Žid. Dle Adlera usiluje každý jedinec o překonání pocitů méněcennosti a o dosažení nadřazenosti. V tomto myšlení byl v rozporu se Sigmundem Freudem, který přičítal důležitost pudovým motivům a principu slasti. *„Adler zdůrazňuje, že skutečnost, že dítě má vrozeně méněcenné orgány, orgánové soustavy a žlázy s vnitřním vyměšováním, vytváří v raných stádiích vývoje dítěte takovou situaci, jíž se normální pocit slabosti a bezmoci mimořádně zesiluje a rozrůstá se do hluboce prožívaného pocitu méněcennosti“* (Adler In: Drapela 2011, s. 43).

Dle Adlera tento pocit méněcennosti pronásleduje člověka celý života a je jeho motivačním činitelem. Psyché tak neustále usiluje o nadřazenost. Může mít zdravou nebo nezdravou povahu. Zdravou povahou se rozumí osobní růst a sebeuskutečňování osobnosti a nezdravou povahou je sobecké, vzpurné, nesnášenlivé a antisociální chování.

Individuální životní styl a chování člověka, jak dosáhnout kompenzaci méněcennosti a k usilování o nadřazenost je ústředí Adlerovy teorie. Poukázal na úlohu sociálních prvků v růstu a zrání každého jedince (Drapela, 2011).

Harry Stack Sullivan, Karen Horneyová

Jak píše Drapela Harry Stack Sullivan je představitelem interpersonální teorie. Během studia se seznámil s Freudovskými myšlenkami a také absolvoval psychoanalýzu. Jeho pojetí osobnosti tkví v interpersonálních vztazích. Tyto vztahy začínají v dětství a trvají po celý život. Za první interpersonální styk dítěte pokládá kojení a tento jev propaguje jako teorie prsu v ústech. V této teorii uvádí význam emočního stavu matky, který má buď negativní, nebo příznivý vliv na interpersonální vývoj dítěte. Sullivan užívá nové pojmy a vlastní terminologii, což mu nečiní žádné obtíže. Sullivanova teorie přičítá význam pojmu dynamismy. U dítěte, které si chce uspokojit své potřeby, ale nechce vyvolávat u dospělých negativní odezvu, ukazuje na systém já, který pomáhá k vytvoření obecných dovedností, jak se vyhnout zákazům

a udělat všemu lepší podobu. Dalším dynamismem je sublimace. „Na rozdíl od psychoanalýzy však chápe tento pojem v širších souvislostech než pouze sexuálních. Podle něho jde o použití jiné, společensky přijatelnější činnosti, která uspokojuje části motivačního systému, jenž působil nesnáze. Docházíme tedy k závěru, že tyto dva dynamismy – systém já a sublimace mají shodný účel v tom, že pomáhají dítěti vyrovnat se s úzkostí prostřednictvím pozitivních interpersonálních vztahů, liší se navzájem prostředky, jichž k dosažení tohoto účelu užívají“ (Drapela 2011, s. 59).

Karen Horneyová je další představitelkou interpersonální teorie, která též prodělala psychoanalytický výcvik. Prosazovala rovnost žen ve společnosti a odmítla Freudovu myšlenku vrozené fyziologické méněcennosti, která se dle něj projevuje v závidění penisu. Spjovala svou teorii především se sociálním hlediskem. Dle ní úzkost v dítěti nevzniká sama sebou.

Podle Horneyové má na dítě vliv chování vlastních rodičů. Pakliže toto chování je neurotické, plné nezdravých vzorců chování, zmatků a přehnané náročnosti, způsobuje to v dítěti zmatek a dítě tak přejímá tyto vzorce taktéž. Horneyová přestavila deset neurotických potřeb, které mají na člověka neblahý vliv:

1. neurotická potřeba náklonnosti a schválení,
2. neurotická potřeba partnera, který převezme péči o jedincův život,
3. neurotická potřeba vymezit svůj život úzce vytyčenými hranicemi,
4. neurotická potřeba moci,
5. neurotická potřeba využívat druhých,
6. neurotická potřeba prestiže,
7. neurotická potřeba obdivu,
8. neurotická potřeba výkonu,
9. neurotická potřeba soběstačnosti a nezávislosti,
10. neurotická potřeba dokonalosti a nenapadnutelnosti (Horney, 2000).

Aby dítě tyto úzkosti překonalo, využívá různých interpersonálních vztahů, které rozdělila do tří kategorií. Prvním z nich je pohyb k lidem (zajistit si tak osobní bezpečí, obvykle k členům své rodiny). Další kategorií je pohyb proti lidem (vyjadřováním agresivního chování, nedůvěru vůči lidem s cílem mít navrch a porazit ostatní) a poslední kategorií je pohyb od lidí (nechce s nimi ani náležet ani bojovat, má pocit, že mu nikdo nerozumí a spíše se jim vyhýbá).

Horneyová a Sullivan vytvořili dvě různé teorie, které obsahují různé kroky, které člověk může podniknout, aby dosahoval svých cílů (Drapela, 2011).

Erik Erikson

Erikson prezentuje psychosociální teorii. Byl to německý psycholog židovského původu. Narodil se židovské matce jako důsledek mimomanželského vztahu. Od svého dětství prožíval krizi identity, která ho ovlivňovala a stala se nejnepříjemnějším znakem jeho teorie osobnosti. Vyučoval na soukromé škole děti, jejichž rodiče prodělávali psychoanalýzu u Sigmunda Freuda. On sám byl také analyzován Freudovou dcerou Annou, která byla uznávaná psychoterapeutka a která v něm vzbudila zájem o psychoanalýzu.

Erikson v jeho teorii omezil význam pudových motivů a věřil, že fyziologické tlaky na osobnost jsou vyvažovány vlivy společenskými a kulturními. *„Ústředním tématem vývojového procesu podle Eriksona je utváření osobní identity, které úzce souvisí s vývojem ega. Než se objeví zralé ego, musí člověk získat přiměřený pocit identity. Jeho pojetí systému ego se liší od Freudova: ego se uplatňuje jak uvnitř myslí, tak ve vztahu k jejímu sociálnímu prostředí“* (Erikson In: Drapela 2011, s. 69).

Erikson navrhl svou strukturu vývoje osobnosti, která má osm stádií. Každé stadium obsahuje popsanou krizi, která má dva konfliktní protipóly. Každá obsahuje možnost růstu nebo ohrožení. Růst nastává tehdy, když je konflikt vyřešen. Jeho vyřešení tak přináší novou sílu pro ego, již nazývá ctnost. Pokud konflikt vyřešen není, tak negativní výsledek oslabuje ego a duševní vývoj jedince stagnuje. Je třeba se pak k problému navrátit a vynaložit úsilí k jeho nápravě, čili vytvoření chybějící ctnosti. Na každém stupni vývoje musí jedinec vyřešit základní psychologický rozpor. Po jeho vyřešení získává ctnost a pokračuje v rozvoji osobnosti (Drapela, 2011).

2 ANNA FREUDOVÁ JAKO PŘEDSTAVITELKA EGOPSYCHOLOGIE

Anna Freudová byla nejmladší ze šesti dětí zakladatele psychoanalýzy, Sigmunda Freuda. V roce 1938 emigrovala Freudová spolu s rodinou do Londýna, kde se stala členkou Britské psychoanalytické společnosti. Do otcovy smrti žila po jeho boku, pak se osamostatnila a začala si hledat svou vlastní cestu. Za svůj život měla řadu nápadníků, nakonec však zůstala svobodná. Freudová neměla ani maturitu, ani další psychologické vzdělání, cvičnou analýzu s ní prováděl její otec. V roce 1922 byla přijata do Vídeňské psychoanalytické společnosti, což jí umožnilo provádět terapeutickou praxi, publikovat i vystupovat na kongresech (Sayersová, 1999).

Výrazně přispěla k rozvoji egopsychologie a dětské psychoterapie. Jejím nejvýznamnějším konceptem jsou obranné mechanismy ega a systém paralelních vývojových linií. Ve válečných letech vrcholily její teoretické i osobní spory s Melanií Kleinovou, která souběžně s ní rozvíjela myšlenku, že dítě neumí volně asociovat, ale disponuje dětskou hrou, do níž promítá své vnitřní problémy a konflikty. Při psychoterapeutické práci s dětmi Freudová oproti Kleinové víc zdůrazňovala pečovatelské prvky (Sayersová, 1999).

V roce 1941 otevřela Freudová se svou přítelkyní a spolupracovnicí Dorothy Burlinghamovou dvě válečné školky v londýnském Hampsteadu, v nichž pobývalo asi 80 dětí, některé i se svými matkami, z chudinských čtvrtí východního Londýna, silně zasažených bombardováním. Freudová zde učinila cenná pozorování toho, jak na děti působí odloučení od matek. Ukázalo se, že reakci dítěte na válku formuje především přítomnost nebo nepřítomnost matky. I v nebezpečných situacích, například při bombardování v krytech, byly děti poměrně klidné, pokud byla matka nablízku. Bez přítomnosti matky úzkost dítěte drasticky rostla. Freudová dále konstatovala, že reakci dítěte určovala především matčina odezva, nikoliv samotné bombardování. Byla-li klidná matka, bylo klidné i dítě. Freudová tak jako jedna z prvních odhalila nesmírný význam mateřské péče v raném dětství.

Freudová navrhla dynamickou koncepci vývojových linií. Podle ní je postupující vývoj dítěte výsledkem jeho reakcí na vlivy prostředí a souhry id, ega a superega.

Při hodnocení vývojových změn je třeba sledovat schopnost dítěte, navazovat vztahy k druhým lidem a poměr láskyplných a nenávistných popudů v jeho duševním dění.

Freudová popsala celkem šest vývojových linií:

1. od závislosti k citovému spoléhání se na sebe a k dospělým vztahům,
2. od kojení k racionálnímu přijímání potravy,
3. od nekontrolovaného vyměšování ke kontrole močového měchýře a stolice,
4. od nezodpovědného nakládání se svým tělem k zodpovědné kontrole nad ním,
5. od egocentrismu ke společenství,
6. od těla k hračce a od hry k práci (Freudová, 2006).

Díky své práci „Já a obranné mechanismy“, kterou uveřejnila v květnu roku 1936 jako dárek k otcovým narozeninám, je uváděna také významnou představitelkou egopsychologie. V této knize se věnuje specifickému problému - prostředkům, kterými se já brání nelibým stavům a úzkosti, a kterými se pokouší zvládat impulzivní jednání, afekty a pudové nároky. Zde zřetelně ukazuje, že psychoanalýza se nezabývá výhradně lidským nevědomím (Sayersová, 1999).

Freudová pojímá obrany jako součást ega, které si své defenzivní manévry neuvědomuje, ale psychoanalytik je může rozpoznat na základě výsledků jejich působení. Ego je exekutivní orgán. Vlivy nadjá a ono se tudíž nikdy nepromítají do chování a postojů přímo, ale vždy prostřednictvím já. Obrany hrají významnou úlohu v procesu adaptace. Freudová v návaznosti na studie svého otce popsala celkem deset obranných mechanismů, které má já k dispozici ve svém boji s dorážením pudů a s afekty. Jsou jimi:

1. vytěsnění (represe),
2. regres,
3. reaktivní výtvor
4. izolace,
5. odčinění,
6. projekce,
7. introjekce,
8. obrat proti vlastní osobě,
9. zvrát v opak,
10. sublimace neboli přesun pudového cíle (Freudová, 2006).

Druhou skupinu obranných mechanismů představují podle Freudové různé druhy popření, kterými se já brání nelibosti, jež má svůj původ ve vnějším světě. Tato nelibost vzniká tím snadněji, čím větší význam má pro já vnější svět jako zdroj slasti a oblast zájmů. Například dítě (méně často dospělý) může popírat svou slabost a obavy s pomocí denního snění, v němž je krotitelem či majitelem silných, nebezpečných zvířat (Freudová, 2006).

Freudová dále popsala dva obranné mechanismy, kterými se já současně brání proti vnějším i vnitřním zdrojům úzkosti či nelibosti. Prvním z nich je identifikace s útočником, při níž dítě provádí introjekci části osobnosti obávaného objektu, čímž zpracovává úzkostný zážitek, který se mu právě přihodil. Dítě, ztělesňující útočníka, přejímající jeho atributy nebo agresí, se zároveň přeměňuje z ohroženého v toho, kdo ohrožuje. Identifikace s agresorem se často vyskytuje u týraných dětí.

Druhým obousměrným obranným mechanismem je altruistické postoupení vlastních pudových hnutí druhým lidem. Podle Freudové používají tuto obranu nejčastěji lidé, kteří z různých důvodů (chudoby, ošklivosti nebo různých vnitřních zábran) nemají možnost sami uspokojovat svá pudová přání. Daný obranný manévř jim také umožňuje vážit si sebe sama.

Freudová se také zabývá zvláštnostmi obranných mechanismů v pubertě, kdy podle ní u mnoha mladých lidí vzniká úzkost ze síly pudů, jež se může projevovat nejen jejich náhlými průlomy a různými sexuálními výstřelky, ale také sklonem k askezi. Já tady na jakékoliv pudové „já chci“ odpovídá jednoduchým „nesmíš“, což umožňuje uspokojení pudových hnutí oddálit a připravit se na ně. Jako další typickou obranu dospívajících Freudová uvádí intelektualizaci. Mladí lidé se při svých debatách zabývají nejzávažnějšími otázkami lidské existence, a to na vysoké úrovni, což odpovídá prudkému rozvoji jejich myšlení. Všechny tyto skvělé rozumové výkony však podle ní poměrně málo korespondují s úrovní chování mladých lidí, kteří se někdy ke svým nejbližším chovají hrubě a bezohledně a v milostných vztazích umí být přelétaví a krutě odmítaví (Freudová, 2006).

Obrázek 1: Anna Freudová



Zdroj: BIO TRUDE STORY, online, cit. 2014-03-28

Obrázek 2: Sigmund Freud a Anna Freudová



Zdroj: BIO TRUDE STORY, online, cit. 2014-03-28

3 ID, EGO, SUPEREGO

Id

Id neboli ono je vrozená základní složka osobnosti, tvořená dispozičně pudovými procesy, které nejsou ovlivnitelné rozumově a mají snahu působit bez jakékoliv korekce. Id je nevědomé, řídí se principem slasti, vyhledává a usiluje o to, co člověka uspokojuje. *„Z hlubin nevědomí se id domáhá okamžitého a úplného uspokojení svých tužeb. Ve svém usilování o slast se id nijak nestará o potřeby druhých lidí“* (Drapela 2011, s. 22). Je iracionální, neorganizované, a dle Freuda je zdrojem psychické energie (Freud, 1991).

Aby člověk mohl v reálných podmínkách fungovat, musí být id nějakým způsobem regulováno, což má na starosti ego a superego. Id se nejvíce projevuje ve fantazii člověka a také ve snech. Projevem id mohou být různá přeřeknutí, které se občas v řeči nevědomě objeví, což signalizuje naše nejinternější myšlenky.

Dnes není id omezeno jen na pudy a slasti, jak se domníval Freud, je utlačováno mnohými výmysly dnešní společnosti, která na nás působí, protože život se teď stává složitějším v uspokojování existenčních přijemností moderní doby (Říčan, 2010).

Ego

Jak píše Říčan ego neboli já je prostředníkem mezi vnitřními a vnějšími požadavky okolního světa. Vyrovnává působení složky sociální (superego) a pudové (id). Umožňuje uchování vědomých poznatků a zkušeností, je racionální. Jeho úkolem je korekce id a umožňuje uspokojení jeho potřeb, které není snadné. Výsledkem jeho činnosti je naše chování. *„Ego má ve vztahu k id podobnou úlohu jako dospělý vůči dítěti: jeho služba má spočívat v pevném, ale pružném vedení“* (Říčan 2010, s. 134).

Každý člověk má jiné potřeby (id), každý má jinak nastaveno superego a tudíž každého ego funguje jinak. *„Ego se řídí principem reality. Převádí požadavky id do praktických způsobů naplňování potřeb tak, že stanovuje povahu a vhodnou dobu uplatnění těchto požadavků. Ego je racionální, působí na vědomé úrovni, zvažuje činy a jejich následky a ukládá do předvědomí zapomenuté události a osobní zážitky, které si pak může opět vybavit. Dobře rozvinuté ego (široké rozpětí ego) je známkou zdravé osobnosti“* (Drapela 2011, s. 22).

Za podstatné znaky slabého ega považujeme citovou labilitu a náladovost, za podstatné znaky silného ega naproti tomu citovou labilitu a způsobilost zvládat emocionální problémy. *„Dle Eriksona je Ego, resp. Já, autonomním systémem, jenž je základem veškerého směřování osobnosti a závisí na něm, do jaké míry dokáže jedinec zvládnout různé požadavky prostředí“* (Erikson In: Vágnerová 2010, s. 306).

„Ono se hlásí o svá práva, zatímco Nadjá přichází zase se svými argumenty, za nimiž je třeba hledat introjekci vlivů zvenčí. Tvé Já stojí uprostřed a snaží se najít v tom všem rovnováhu. Já by chtělo výjít Onomu vstříc a zároveň i jednat podle pravidel Nadjá“ (Lauster 1995, s. 12).

Superego

Superego neboli nadjá tvoří morální složku osobnosti. Působí na vědomé úrovni, ale může fungovat i mimo úroveň vědomí. Rozvíjí se v socializačním procesu a v osobnosti také nejpozději. Je jakýmsi regulačním systémem, který ovlivňuje chování, hodnoty, normy a idee dané společností, s nimiž se jedinec postupně ztotožňuje. Řídí se principem dokonalosti. Vývoj superega se nejprve pojí ztotožněním dítěte s rodiči, později jde o identifikaci s obecně platnými normami a hodnotami. Superego se může projevovat prostřednictvím svědomí, které navozuje pocity viny za přestupky proti přijatým pravidlům (Freud, 1991).

Jak popisuje Drapela nadměrně vyvinuté superego může být kruté a může způsobovat v osobnosti hodně problémů, z nichž je uváděna například úzkost, snížení sebevědomí a narušení sebepojetí. *„Superego lze definovat jako moralizující sílu osobnosti, založenou na principu dokonalosti. Zatímco id požaduje plnou a okamžitou slast, reakci superego lze shrnout takto: Nesmím si dovolit žádnou slast; namísto toho musím dosáhnout dokonalosti. Lidé, u nichž se superego přiměřeně nerozvinulo, cítí málo viny i po velkých mravních přestupcích. V krajních případech se chovají asociálně či zločinně. Naopak u jiných lidí získalo superego neobyčejnou moc. To jsou perfekcionisté, kteří pak trpí mravní úzkostí, a v krajních případech onemocní“* (Drapela 2011, s. 22-23).

3.1 Intrapersonální konflikty

V případě interpersonálního konfliktu se jedná o střet zájmu uvnitř dané osobnosti. Je to protichůdné setkání jistých sil, myšlenek, motivů, potřeb nebo cílů, které na sebe vzájemně působí. „Každý má své individuální bolavé místo“ (Lauster 1995, s. 160). Dle teorie Freuda se jedná o konflikty mezi vrstvami osobnosti.

Konflikt id versus ego – kde si id žádá okamžité uspokojení a ego musí tento požadavek pod tlakem reality upravit. Například muž se chce okamžitě na pracovišti dotýkat své kolegyně a mít s ní pohlavní styk (vliv působení id) a ego ho ovlivňuje, protože na pracovišti není styk vhodný a měl by se chovat vzhledem k této situaci adekvátně a přesunout uspokojení na jindy. „Dokud v Ono panuje stav klidu a uspokojení nemáme možnost dozvědět se cokoli o jeho obsazích, neboť tehdy nemá žádné pudové hnutí důvod, aby pronikalo do Já za účelem získání slasti a působilo tam pocity napětí a nelibosti“ (Freudová 2006, s. 11).

Konflikt id versus superego – kde id má určitý požadavek, který je ale pro superego z hlediska morálních zásad nepřijatelný. Zatouží-li člověk po novém mobilním telefonu a nemá na něj peníze, a protože ho chce tak moc, napadá ho myšlenka telefon ukrást. Nicméně jeho superego ho varuje před krádeží, protože je nezákonná na před policisty, kteří by v této situaci dotyčného obvinili a trestali. Výsledek by byl nemorální a proti společenským zásadám (Freudová, 2006).

Konflikt ego versus superego – racionální ego je tlačeno dokonalým superegem. Člověk by chtěl dělat něco, co cítí jako racionální, ale pod tíhou vnitřních soudů se cítí provinile. Například žena cítí, že by si zasloužila týdenní dovolenou s kamarádkami někde na horách, ale přitom má výčitky, že nemůže nechat doma manžela a děti samotné, protože by jim přeci jenom měla dělat oporu a postarat se o ně (Freudová, 2006).

Za další interpersonální konflikty můžeme považovat ty, které vzniknou na základě působení cílů, hodnot nebo činností. V tomto příkladě rozlišujeme:

Konflikt dvou kladných sil (apetence –apetence) - kdy se člověk rozhoduje mezi dvěma stejně pozitivními variantami, které ale nemůže vykonávat současně. Síla tohoto konfliktu je malá, protože obě varianty jsou pro člověka zajímavé. Jedná se například o rozhodování mezi výběrem dvou dobře placených a lukrativních zaměstnání.

Konflikt dvou záporných sil (averze – averze) - kdy se jedinec rozhoduje mezi dvěma zápornými alternativami, síla tohoto konfliktu je velká, protože vždy přináší nutné zlo a nelibé pocity. Zde můžeme uvést příklad ženy, která ví, že už s manželem

není šťastná, chce od něj odejít, ale pod tíhou finančních požadavků by to sama nezvládla. Hledá tak řešení přijatelnější varianty, z nichž ale každá přinese něco záporného.

Konflikt mezi kladnou a zápornou silou (apetence – averze) – kde se jedná o situaci, kdy člověka nějaká věc, činnost nebo osoba přitahuje, ale zároveň odpuzuje. Příkladem může být koupě nového akvária, přitom se ale nechceme zabývat jeho čištěním a staráním se o vodu a rybičky. Nebo se nám líbí nějaká osoba, ale víme, že nemá zrovna dobrý charakter. Na jednu stranu se s ní chceme sblížit, na druhou stranu víme, že pro nás může mít styk s tímto člověkem do budoucna degradující dopad (Kratochvíl, 1997).

V interpersonálních konfliktech můžeme také hovořit o konfliktu různých zájmů. Kdy dotyčná osoba má v sobě dva protichůdné myšlenkové pochody a chce vykonávat dvě věci najednou, ale musí si vybrat. Příkladem může být student, který studuje vysokou školu při zaměstnání a na školu a učení mu zbývá pouze večerní a víkendový čas. Ví, že se musí učit a připravovat na zkoušky, či psát bakalářskou nebo diplomovou práci, ale na druhé straně chce ve svém volném čase také splnit požadavky rodiny, přátel, musí vyřídit mnoho dalších povinností běžného života nebo v lepších případech se věnovat svým koníčkům.

Interpersonální konflikty vždy vytváří nepříjemné pocity, které mohou vést k úzkosti. Člověk je tak nucen neustále vybírat mezi variantami, které odráží jeho hlavní priority a životní hodnoty. Ne každý však tento úkol dobře zvládne (Říčan, 2010).

3.2 Interpersonální konflikty

Já komunikuje i s vnějším světem, v případě interpersonálních konfliktů se tedy jedná se o vztah k lidem okolo nás. Vnější systém nám samozřejmě zasahuje také do našeho vnitřního systému. Ze společnosti přebíráme ideje, názory, morální normy a schémata chování (Goffman, 1999).

Lidé někdy nedokáží ovládnout své pudy a bojí se nepřiměřeného chování, při čemž se bojí trestu od společnosti a trpí pocitem viny, které v nich vzbudilo jejich superego. Takové pohnutky mohou vzbudit neurotickou nebo morální úzkosti. Proto mnozí lidé, aby se vyhnuli nepříjemným pocitům, hrají ve svém životě neustále nějaké role, hrají divadlo, aby přesvědčili okolí a vnukli mu dojem, který v nich má vyvolat. *„Obranné mechanismy a takt tvoří dohromady techniku užívanou k zabezpečení dojmu, který jednotlivce v době svého kontaktu s ostatními vytváří“* (Goffman 1999, s. 20).

Náš výchovný systém, ve kterém žijeme, je zaměřen na porovnávání a výkon. A právě porovnávání je příčinou všech problémů ve styku s ostatními lidmi. *„Lidé jsou většinou egoisté, protože byli vychováni k tomu, aby se neustále porovnávali v kongruenci s druhými, aby se snažili být lepší, větší a úspěšnější než druzí. Tak to běžně vypadá: Nepřetržitá bitva a větší úspěch, vyšší společenské postavení a silnější prosazení vlastního ega proti jiným egoistickým zájmům. Každý se snaží ukazovat se před druhými v tom lepším světle a uplatňovat své nároky na úkor jiných“* (Lauster 1995, s. 152). Při takových situacích v kontextu s druhými ihned reagujeme, dáváme se buďto na útěk nebo se připravíme k útoku, což značí jistou formu obranných mechanismů. Můžeme se také zcela stáhnout před světem a žít jako mnichové nebo poustevníci a přesto se nezbavíme touhy posílit své ego a povyšovat ho nad ego druhého člověka (Lauster, 1995).

Každopádně v obou případech s něčím bojujeme, bojujeme uvnitř sebe. *„Když se jednotlivec ocitne v přítomnosti ostatních, vědomě i bezděčně předkládá definici situace, jejíž důležitou součástí je jeho pojetí sebe sama“* (Goffman 1999, s. 233). Proto je nesmírně důležité poznat svojí vlastní osobnost, svoje já, a umět se v situacích zorientovat a uvědomit si své místo. Jinak se stáváme svými vlastními zajatci a zajatci společnosti, ve které žijeme.

4 JÁ NEBOLI SELF – SEBEÚCTA, SEBEPOJETÍ, SEBEHODNOCENÍ

Já neboli Self

„Já je velmi křehký a snadno zranitelný osobnostní útvar“ (Smékal 2012, s. 361). Já je hlavní součástí každé osobnosti, je to její jádro, nositel identity. Identita zároveň odpovídá na otázku – „Kdo jsem já“? K já se váží postoje, představy o vlastní osobě, city, motivy, vzpomínky, naděje, přání, obavy, porovnávání se s druhými, vůle, motivace, rozhodování, prožívání, myšlenky, díky čemuž realizujeme svoje možnosti a uplatňujeme svůj potenciál. Já je také schopnost projevat vlastní osobnost.

Hlavní úkol já spočívá ve vyrovnávací funkci, kdy jde primárně o zachování intrapsychické rovnováhy. A o to jde u každého člověka. Já můžeme rozčlenit na dvě oblasti: a to na oblast vlastní osoby a na oblast zbytku světa. „Většina toho, co děláme a co se s námi děje, se odehrává mezi těmito dvěma oblastmi“ (Říčan 2010, s. 180). „Je to Já, které je vůči vnějšímu světu intolerantní dříve, než začne být přísné k sobě samotnému. Naučí se, co je hodno odsouzení, tímto obranným mechanismem se však chrání proti nelibosti, kterou přináší sebekritika. Hněv vůči viníkům vnějšího světa je mu prototypem a náhražkou vlastního pocitu viny“ (Freudová 2006, s. 82).

Rogers ve své době navrhl novou teorii osobnosti, jejíž středem je pojem „já“ (self), zdůrazňující jedinečnost každého člověka. „Při zjišťování, jak osobnost funguje, nespolehal Rogers na diagnostické nástroje, ale dával přednost získávání informací přímo od klientů“ (Rogers In: Drapela 2011, s. 123). „Udělal zkušenost, že jeho pacientům prospívá, jsou-li laskavě, bez podmínek akceptování a respektování takoví, jací jsou. V takové atmosféře totiž i oni začnou vnímat a chápat sebe samy takové, jací skutečně jsou, zejména co cítí a co si přejí, nezávisle na tom, co od nich žádá a od raného dětství žádalo jejich okolí – v rozporu s jejich přirozenými sklony“ (Rogers In: Říčan 2010, s. 186). Navrhl také nový přístup v poradenství, který upřednostňoval právě orientaci na klienta. Jeho terapie spočívala v tom, že zmenšil rozpor mezi organismickou zkušeností a self (já). Člověk si tak lépe uvědomí, jaký opravdu je, včetně svých slabostí a nedostatků a přestane se za ně odsuzovat. Ovlivnil tak výrazně pomáhající profese (Vágnerová, 1999).

Rogers zdůrazňuje lidskou individualitu. Jeho teorie já chápe já jako proces, kdy si člověk může užívat své svobody a rozvíjet se, postupně se utvářet, nikoli já jako hotový výtvar. *„Rogers zde bezpochyby projikuje své vlastní city nevázané radosti, když po létech spoutaných tuhou kázní života u rodičů poprvé v univerzitním ovzduší zakusil opravdovou svobodu“* (Rogers In: Drapela 2011, s. 125).

Sebeúcta

Jak píše Smékal, sebeúcta je respektování vlastní osoby, je to reálná sebereflexe, znalost svých vlastních kvalit a možností, kdy je člověk schopen rozhodovat se o věcech tak, aby vedly k jeho prospěchu. Přináší sebedůvěru, kterou pak člověk promítá do svého jednání a komunikaci s druhými lidmi. Sebeúcta ovlivňuje způsob, jakým bude jedinec hodnotit nejen sebe, ale i různé životní situace. Je to postoj nejen k vlastní osobě, ale zároveň i ke svému okolí. Sebeúcta je budována na uvědomění toho, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si vytyčili, nebo plnit úkoly, které jsme přijali za své. *„Sebeúcta dále závisí na tom, jak prožíváme shodu mezi jednotlivými obsahy svého reálného já a svého ego-ideálu“* (Smékal 2012, s. 353).

Sebeúcta a sebejistota jsou spojenými nádobami. Má-li člověk sebeúctu má vlastně sebejistotu. Navíc jde ještě o sebevědomí. Lidé, jež mají tyto atributy, se vyznačují i svým vědomým o své ceně, o rovnosti s druhými lidmi a své vlastní svobodě.

Člověk s nízkou sebeúctou se může chovat velmi pasivně, anebo naopak agresivně - rychle se pokusit udeřit jako první, než bude sám zasažen, rychle odmítnout druhé, než bude sám odmítnut. Takoví lidé mají velký problém v navazování blízkých vazeb. Malá sebeúcta přináší nedůvěru ke svým vlastním schopnostem a popírání sama sebe. Malá sebeúcta vede k používání různých strategií obranných mechanismů (Goffman, 1999).

Sebepojetí

Sebepojetí je takovou organizací vlastností, kterou individuuum přivlastňuje sobě samému. Je to to, co si o sobě člověk myslí sám. Je nepochybné, že se naše sebepojetí brání před přiznáním si negativních charakteristik. Sebepojetí vyjadřuje názor na sebe sama, pozitivně nebo negativně zhodnocující. *„Sebepojetí je základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé“* (Smékal 2012, s. 368).

Jak popisuje Smékal sebepojetí osobnosti můžeme rozlišit na tři základní skupiny:

1. tělesné – tělo, jeho akceptování nebo odmítání,
2. psychické – duševní vlastnosti, projevy a myšlenky,
3. sociální – představa jedince, kam patří, ke komu patří, vědomí, že je členem nějaké skupiny, vědomí sociálního statusu (Smékal, 2012).

„Člověk si uvědomuje sebe sama jako své tělo, jako svou osobnost a jako své cíle či možnosti, o jejichž naplnění usiluje“ (Smékal 2012, s. 103).

Jak popisuje Smékal, obrazy sama sebe se běžně člení ještě na následující kategorie:

1. reálné já – reprezentace obsahu a struktury sebepojetí,
2. vnímané já – obsahuje pocity sebe v daném okamžiku, souhrn toho, jak se vidíme v kontextu daných situací,
3. ideální já – vyjadřuje představu ideálního obrazu sebe, toho, jaký by měl člověk být, jaký by chtěl být,
4. prezentované já – to, jak by se chtěl člověk jevit druhým (Smékal, 2012).

Sebehodnocení

Z kognitivního hlediska jde o ocenění vlastních kompetencí a kvalit, z hlediska emočního jde o vztah k vlastní osobě a míru přijetí sebe sama. Sebehodnocení je jádrem jáství. Sebehodnocení nemusí být vždy přiměřené realitě. Člověk se srovnává s okolím, posuzuje sebe s ostatními, což může přinášet různá úskalí, protože vždy záleží na tom, s kým se srovnává. Pro kvalitní sebehodnocení je dobré znát sám sebe, abychom zjistili, jak si stojíme. Naše sebehodnocení by mělo být co nejvíce realistické a zároveň povzbuzující, abychom mohli na sobě pracovat. Sebehodnocení je zároveň

důležitým aspektem rozvoje osobnosti, protože kvalitním poznáním sebe sama víme, co si můžeme dovolit (Kallswass, 2007).

Snížené sebehodnocení je projevem pocitů méněcennosti. *„Člověk s pocity méněcennosti je často egocentrický (například má pocit, že se o něm druzí baví), cítí se nespokojený se svým postavením, má potřebu sebezdokonalení, trpí pocity viny, má stísněný a plačtivý hlas. Člověk plný sebedůvěry se naopak cítí přiměřeně, cítí se akceptován, má přiměřenou sebejistotu i v sociálních vztazích“* (Smékal 2012, s. 215). Sebehodnocení souvisí také se syndromem vyhoření, jak píše Kallwass *„Vyhoření je mimo jiné následkem nesprávného sebehodnocení a především falešného odhadu vlastních sil“* (Kallwass 2007, s. 64).

5 DEFINICE OBRANNÝCH MECHANISMŮ

Jak píše Freudová, pojem obrana se poprvé objevuje v roce 1894 ve Freudově studii obranné neuropsychózy. Tam i v jiných pracích se jím označuje právě to, jak se já vyrovnává s nesnesitelnými představami a afekty. Tento pojem byl později nahrazen pojmem vytěsnění, které už definuje určitou metodu obrany (Freudová, 2006).

Roku 1936 zavedla Freudová pojem obranné mechanismy. Na základě příkladů, které uvádí ve své publikaci, je považuje za kompromisní řešení konfliktů mezi id a egem. Nicméně všichni psychologové se shodují na tom, že konflikt mezi jednotlivými potřebami je považován za důležitý aspekt osobnostní dynamiky. Freudová rozčlenila a popsala několik základních mechanismů, jako je vytěsnění, regrese, reaktivní výtvar, izolace, popření události, odčinění, projekce, introjekce, obrat proti vlastní osobě, zvrát v opak a sublimaci, čili přesun pudového cíle. Podle Freudové je psychické napětí, které člověk psychicky nezvládá, přeměněno na úzkost, respektive, díky němuž úzkost nastává. Proto je velice důležité, aby se člověk uměl se svými problémy vypořádat, což vede k plné spokojenosti a naplněnému, plnohodnotnému životu. Čím stabilnější je jeho identita a sebepojetí, tím méně potřebuje uplatňovat tyto vzorce chování a nemusí se tak opírat o náhradní řešení. Pokud se mu to nepovede a nezvládá podněty a situace konstruktivně a tvořivě, nastupují na scénu obranné mechanismy, které už představují první symptomy duševního onemocnění. Primárním cílem obranných mechanismů je tedy odejmutí úzkosti (Freudová, 2006).

Obranné mechanismy se objevují u každého člověka a téměř každý je zná. Rozhodně se za ně nemusíme stydět, protože každý obranný mechanismus, který člověk používá, je nutný k přežití. V kritických situacích, které člověk neumí zvládat naučenými, zautomatizovanými dovednostmi či návyky, musí organismus reagovat. Obranné mechanismy jsou závislé na společnosti a kultuře. Podle čeho si člověk vybírá konkrétní obranný mechanismus a v jaké fázi nastupuje, není jasně dáno, což vyžaduje další, hlubší zkoumání. *„Některé osobnostní vlastnosti nemusí být za běžných okolností aktivovány, to znamená, že se nemusí viditelně projevit, leckdy se o nich ani neví. Mohou se uplatnit až za velmi specifických podmínek, a pak se zdá, že se dotyčný člověk změnil, ale ve skutečnosti tomu tak není“* (Vágnerová 2010, s. 14).

Obranné mechanismy se vzájemně prolínají. Nelze je přesně chronologicky uspořádat. „*Narážíme zde na skutečnost, že chronologie je jednou z nejtemnějších oblastí analytické teorie. Časové uspořádání obranných mechanismů je nejisté.*“ (Freudová 2006, s. 40). Důležité je vědět, že jsou to důležité bezpečnostní operace, specifické vzorce chování, které pomáhá ochraňovat Já, zachovávat vnitřní harmonii, sebeúctva vyhýbat se mučivým konfliktům a pocitům viny. Můžeme o nich uvažovat jako o strategiích, taktikách nebo operacích, jimiž jedinec usiluje o dosažení spokojenosti. Jedná se o vyrovnávání a sladování různých citových reakcí. Je třeba ale zdůraznit, že obranné mechanismy jsou sice účinné, ale že se také zároveň jedná o sebeklamné techniky, obelhávání sebe sama.

Dle Röhra určitá forma uplatnění obranných mechanismů je ale nutná pro život. Čím více jsou obranné mechanismy silnější, tím více energie musí ego vynaložit na dosažení rovnováhy celé osobnosti, což může člověka oslabovat. „*Právě energie, která je v člověku přítomná, jeho vnitřní motor, podstatně určuje jeho život*“ (Röhr 2011, s. 37). Pokud člověk dlouho v nevědomí zpracovává a potlačuje nepříjemné myšlenky nebo traumata, vede to k psychické vyčerpanosti. Obranné techniky probíhají zpravidla nevědomě a mobilizují ego k obraně. Podle jakých hledisek si já vybírá mezi mechanismy, to nevíme. Aktivují se, když člověk narazí na svízelné situace, překážky či obtíže. Člověk tedy musí vytáhnout podněty z nevědomí, dospět k vědomému procesu a se skutečností se vyrovnat. Obrana s sebou vždy přináší pocit omezení, omezení schopnosti vnímat, omezení citového života nebo kreativity, je vždy spojena s nějakým omezením osobnosti. Mohou se stát velkou překážkou našeho osobnostního růstu, můžeme se stát jejich zajatci a zpomalují vývoj k naší zralosti a konstruktivní práci na sobě, znemožňují, abychom se viděli reálně. Někteří lidé používají neustále dokola starý mechanismu psychiky a reagují pokaždé stejně. Děje se tak ve známých případech u žen, které nežijí ve spokojeném partnerství a hledají si opakovaně přítele s podobnými osobnostními rysy. Podvědomě hledají to stejné, v čem jsou zvyklé žít. Jakmile si tuto skutečnost žena neuvědomí a nezačne s tím pracovat, neposune se ve svém životě ani o krok dál. „*Každý žal je třeba zvládnout a zpracovat, vypořádat se s ním. Často se lidi pokoušejí zadusit smutek v zárodku, obelstít ho milostnými pletkami nebo nadužíváním návykových látek, nebo s ním naložit násilně, zkrotit ho a potlačit. Všechny takové pokusy obvykle žalostně ztroskotají. Člověk musí svůj žal prožít a promyslet, aby získal potřebnou sílu ke změně určitých problematických vzorců chování*“ (Kallvass 2007, s. 117).

Člověk často inklinuje znovu a znovu ke známým, byť neuspokojivým strategiím, zvláště v zátěžových situacích, místo toho, aby se otevřel novým řešením a cestám. Obranné mechanismy tedy můžeme chápat jak pozitivně, tak negativně. Z pozitivního hlediska jde o nastavení rovnováhy Já a v negativním případě k jeho zablokování.

„I bez výkladového rámce hlubinné psychologie je všeobecně uznávána realita komplexu méněcennosti, který nutí člověka buď k úniku nebo kompenzaci v konstruktivních či destruktivních činnostech a interakcích. Podobně se vesměs uznává tzv. Napoleonský komplex – jako nutkání k převaze a přehnanému sebeuplatnění u lidí malé postavy“ (Smékal 2012, s. 92).

Obranné mechanismy jsou mezi námi, je důležité, aby obranný mechanismus člověk rozpoznal a učinil tak duševní práci k jeho odstranění.

6 PŘEHLED VYBRANÝCH DRUHŮ OBRANNÝCH MECHANISMŮ

Následné vybrané druhy obranných mechanismů vycházejí z Freudové (2006), Drapely (2011), Röhra (2011), Laustra (1995) a Poněšického (2012).

Vytěsnění

Nepřijatelné obsahy vědomí jsou vytěšňovány do nevědomí, tím si je člověk přestává uvědomovat a jsou pro něj zdánlivě vyřešené, ale mohou na něj působit v transformované podobě. Není to proto uspokojivá varianta, protože vytěsnění odčerpává značné množství energie, avšak dočasně může představovat pomoc. Vytěsnění je nejúčinnějším mechanismem, jak předejít bolesti, ale je zároveň také mechanismem nejnebezpečnějším. Vytěsnění problému ale neumožní, abychom se ho navždy zbavili. Odštěpení části svých myšlenek a pocitů od já může narušit nebo zcela rozbít celistvost osobnosti. *„Tak se vytěsnění stává základem pro tvorbu kompromisních a neurotických útvarů. Následky ostatních obranných technik jsou sice méně vážné, ale přece jen se více drží v mezích normálnosti, a to i když se stupňuje jejich intenzita“* (Freudová 2006, s. 40).

„Je pouze jediná účinná alternativa vůči vytěsnění: ujasnit si ohrožující materiál na vědomé úrovni, užít racionálního úsudku a učinit vyvážené rozhodnutí“ (Drapela 2011, s. 27).

Regrese

Pokles na nižší věkovou úroveň pocitů a chování infantilní, s cílem vyhnout se odpovědnosti a zajistit si beztrestnost. Můžeme o ní uvažovat také jako o formě úniku. Je to stav odmítnutí samostatného řešení problému a větší potřeby závislosti na pomoci a podpoře ostatních. Regresivní projevy můžeme spatřovat například u těžce nemocného člověka, který touží být ochraňován jako malé dítě, upíná se na nějakou autoritu, která by mu pomohla, nebezpečí však spočívá v tom, že se může na ní stát závislým. Člověk nevěří vlastním silám, touží o ochraně a zázemí a bojí se samoty. Regrese dočasně pomůže s problémy, odeznívá postupně sama anebo se léčí terapií. K regresi se také pojí termín fixace, který se projevuje jako přetrvávání návyků charakteristických pro mladší věk ve starším věku a především ustrnutí na určitém stupni vývoje (Lauster, 1995).

Projekce

Představuje mechanismus, který následuje po vytěsnění. Nerealistické připisování vlastních nepřijatelných obsahů jiným lidem. K těmto lidem se projeví odmítnutí všeho, co by bylo vlastní osobě nepříjemné. Projevuje se tendencí promítat vlastní obavy, vlastnosti, selhání, do jiných lidí. Například dotyčná osoba ví, že jí to v partnerství moc neklape a tak má snahu bavit se o jiných lidech a jejich partnerství, soustředí se na jejich neúspěch a tím tak skrývá problémy vlastní, projikuje je do ostatních. Tyto osoby jednají na základě – podle sebe, soudím tebe. Soudí druhé, aniž ví, že jsou to jejich vlastní obsahy, které kritizují. Okolí připisujeme to, co se odehrává v nás samých. Projikovat můžeme na druhou stranu ale také své sny, přání a touhy, které nám nebyly umožněny. Příkladem bývají rodiče, kteří nemohli z nějakého důvodu dříve studovat a tak chtějí tuto možnost dopřát svým dětem, projikují skrze ně tak své sny, s cílem splnit si v podstatě sny vlastní.

Reaktivní výtvor (vytváření reakcí)

Vytváření reakcí je obranným mechanismem, který vychází z přísného nadjá. Toto opatření zabraňuje realizaci impulzu nahrazením protikladem. Je to taková reakce, kdy je chování přesně opačné, než ta reakce, kterou chce člověk vytěsnit. Například muž potlačuje své sexuální tendence a obrana spočívá v tom, že se stane přesvědčivým moralizátorem ve věcech sexu. Vytvořením příkazu nadjá je většinou nápadné přehnanou intenzitou předstíraného motivu. Reaktivní výtvor spočívá v tom, aby se dotyčný místo konfliktu zachoval neutrálně a vypadal jako duševně smířený, nasazuje si často masku emocionálně vyrovnaného.

Popření (odmítání)

Odmítání představuje velice jednoduchý obranný přístup od nepříjemných pocitů a myšlenek. Neakceptování reálné situace, člověk se chová stále tak, jako kdyby se nic nezměnilo. V mnohých životních krizích si lidé říkají, že to zvládnou. Bolest je ale tak velká, že je nesmírně těžké ji přijmout a dochází k popření. Já si nepřipouštím spojitost s danou věcí a distancuje se od ní. V některých případech (hlavně u nesebevědomých lidí) můžeme pozorovat příklad odmítání úspěchu. Je to ale strategie, ve které se v pozadí skrývá obrana proti strachu z neúspěchu. V obranném mechanismu odmítání se primárně jedná o únik před frustrací. Objevuje se tam, kde

není brán ohled na individualitu a je od ní vyžadován hodnotitelský výkon, na který momentálně nestačí.

Racionalizace

Je mechanismem, který se projevuje přijatelnými výmluvami, vysvětlováním a zdůvodňováním. Poskytuje zdánlivě přijatelné objasnění chování a pocitů, ale zakrývá povahu základních impulsů. Racionalizace slouží k udržení psychické stability, problém se však nevyřeší, pouze se nějakým způsobem omluví. Člověk si vytváří nový příběh, zdůvodňuje, což mu přináší subjektivní uspokojující vysvětlení nepříjemné povahy. Tyto odůvodnění nás brání proti ponížení a hanbě. Osobnost je používá, aby se jevila v lepším světle, aby odsunula pozornost od chyb. Lidé například ubližují druhým a brání se tím, že prohlašují, že lidé jsou zlí, že se bránit musí. Snaží se o to, aby jejich sebeúcta zůstala nedotčená, a racionalizují si tak své jednání. Racionalizace je úzce spojena s mechanismem verbalizace. Racionalizovat se dají téměř všechny životní situace, pokud by se nedala, obrátíme to na osud nebo použijeme nějaký jiný obranný mechanismus.

Znehodnocení

Jedná se o snížení významu situace, osoby, věci, která měla člověku něco přinést nebo pro něj něco znamenala a nedostalo se mu očekávaného uspokojení. Dotyčný, který tento mechanismus používá, chce skrýt důležitost toho, co mu to mělo přinést a neproběhlo to podle jeho představ. Snížením významu věci si tímto gestem navozuje umělou úlevu. Může tím skrývat své vlastní selhání, pocit zklamání z neúspěchu a pocity smutku. A to nejen pro sebe a zachování sebehodnoty, ale rovněž skrývá nelibé pocity před ostatními lidmi, aby neukázal svou slabost. Ukázkovým příkladem je neúspěch při výběrovém řízení na nějakou vysněnou pozici. Dotyčný, aby zakryl své emoce a nebyl za toho odmítaného, obhájí tuto skutečnost tím, že vlastně o to místo ani tak nestál, a že se dozvěděl další údaje, které by mu vlastně nevyhovovaly, kdyby byl přijat. Tudíž uváděná pozice je pro něj nevýhodná a půjde lepším směrem, do lepší společnosti. Původní je znehodnoceno a nemá již takový význam.

Identifikace

Je pokusem o posílení vlastní hodnoty ztotožnění se s někým, kdo pro nás velký význam, může to být autorita, partner, nějaká známá osobnost. Tento proces vzniká na základě silného působení nadjá, je to souhrn norem vznikajících při socializaci jedince. Je to symbolické přivlastnění něčích kompetencí, prestiže, zvyků nebo názorů. Může posilovat sebevědomí, vytvářet si identitu, kterou si není dotyčný schopen utvořit sám, snižuje pocit méněcennosti a pocity nejistoty.

Sublimace

Jedná se o transformaci neakceptovatelného způsobu uspokojení na jinou, přijatelnou úroveň. Jde o přesouvání impulsů do společensky hodnotné činnosti. Převádění energie – nesplněnou touhu, přání, sny někam jinam. Předpoklad sublimace je uznávání společenských hodnot, tedy působení a přítomnost nadjá.

„Například renesanční mnich – umělec, jenž zakouší pokušení k intimnímu styku se ženou, kterou tajně miluje, jde namísto toho do svého ateliéru a vytvoří obraz nějaké biblické scény“ (Drapela 2011, s. 27). Dalším příkladem může být aktivní sport, který je společností uznáván, a dochází k uvolnění agrese efektivním způsobem. Každopádně je třeba říci, že v tomto obranném mechanismu, který člověk vykonává, problém přetrvává, jen je potlačován.

Únik (vyhlášení bezmoci, fantazírování, přehnané denní snění)

Značí vyhýbání se nepříjemným pocitům, situacím, které člověk nechce řešit, a to buď z důvodu, že se cítí nekompetentní a sám neví, jak s tím naložit anebo by vyžadovali značnou dávku vydané energie. Tito lidé utíkají do rozptýlení, zábavy, hlavně se tím nezabývají, honem s tím pryč, nemyslet na to, nemluvit o tom. Zdárným příkladem bývají muži při rozhovorech s partnerkou. Cítí, že to, co partnerka po nich vyžaduje, nemohou splnit anebo splnit ani nechtějí. Utíkají ven za kamarády a tam se uchylují k jiné zábavě, hlavně aby nebyli u toho, co by se dít mělo, co se od nich očekává.

Někteří lidé mohou též používat mechanismus útěku do nemoci. Touto obranou sledují získání větší pozornosti a snahu, aby se jim (zejména někdo blízký) věnoval. Do nemoci ale může také utíkat člověk při očekávaném nebezpečí, známe děti, které vědí,

že budou psát písemnou práci a ony vědí, že se neučily, mají strach, tak se snaží na rodiče zapůsobit tím, že jim není dobře a unikat tak od školy, do bezpečí.

Dalším typem tohoto mechanismu úniku může být varianta vyhlášení bezmoci. Opět se dotyčný člověk cítí nekompetentní k řešení problémů a tak prohlašuje, že na to nemá, že to neumí, že neví, jak si s tím poradit a jeho snaha vede k tomu, aby jiná osoba převzala odpovědnost za něj. V některých případech je to obrana, která vychází pouze z lenosti, nicméně i to je obranný mechanismus.

Fantazírování nahrazuje tyto problémy něčím příjemným, je to odvedení pozornosti a myšlenek od nepříjemných situací k příjemným, kdy cílem je kompenzovat nelibé pocity. Únik do fantazie a také k dennímu snění je u dospělého člověka považován za normální pouze v případě, že se jedná o krátkodobou záležitost. Pakliže by se dospělý ubíral tímto směrem převážnou část dne, hrozí fakt, že ztratí kontrolu nad tím, co je realita a co už ne, což může vést k závažným psychickým poruchám.

Verbalizace

Verbalizační mechanismus je využíván jako součást sebeprezentativní strategie. Člověk necítí, neumí, ale dokáže vše verbálně velmi dobře popsat. Tato strategie má především skrývat neschopnost, jejím cílem může být také přilákání pozornosti nebo obhájit skutky, které osoba vykonala nebo naopak nevykonala. Můžeme sem zahrnout vymlouvání, obhajování, chválení své osoby a zdůrazňování svých kvalit, s cílem zachovat si a posílit svou sebehodnotu. Příkladem jsou lidé, kteří o sobě neustále mluví, snaží se nejen sobě ale i okolí dokázat, jak jsou dobří a snaží se okolí donutit, aby je takto vnímalo, a následně se k nim tak chovalo. Tímto obranným mechanismem se projevují zpravidla lidé s narcistickou poruchou osobnosti.

Obrat proti sobě (retroflexe)

Mechanismus, kdy osoba činí sobě to, co by chtěla činit druhým. Energii směřuje dovnitř, musí se potrestat. Často se vztahuje k agresi, agresi obrácené proti sobě. Agresivitu si z různých důvodů nechceme nebo nemůžeme dovolit, vůči partnerovi, šéfovi, rodičům. Přijatelnější varianta je její potlačení a nevědomě jí obrátit proti sobě. Často má podobu deprese, nemoci nebo sebepoškozování (Poněšický, 2012).

Potlačení (represe)

Potlačení je vědomým procesem, představuje manipulaci na úrovni vlastního vědomí. Jedná se o snahu totální potlačení citů a myšlenek či představ. Snaha nemyslet, nepřipouštět si a zapomenout na přání, potřeby, cíle nebo nepříjemné vzpomínky, které jsou neslučitelné s aktuálním obsahem vědomí. Tímto způsobem jsou odstraňovány informace, pod jejichž vlivem by musel dotyčný korigovat jinak pohodlné stereotypy či zaběhnutá hodnocení. Tímto mechanismem se ale nic neřeší. Psyche nechce být utlačována a za čas se zdárně projeví nějakým jiným způsobem.

Odčinění (reparace)

Zbavování se pocitu viny nápravou dobrými skutky. Člověk ví, že se v dané situaci nezachoval podle očekávaných norem a tak se snaží posílit vlastní hodnotu, která nemá být za žádných okolností narušena, jinými skutky. Vykupuje se tak ze svých vlastních selhání a pocitů viny, aby jeho důstojnost zůstala zachována. Setrvalý sklon odčinit to zlé, manifestovaný jako ekvivalent činů motivovaných snahou po nápravě morálně nesprávného jednání různými způsoby. Patří sem pomoc druhým, finanční náhrada nebo dokonce i hladovění.

Workoholismus

Je také forma zůstávání stranou, obrana před méněcenností či prázdnotou a problémem v partnerských vztazích. Nebo určitou formou kompenzace, nefunguje mi to v partnerských vztazích, snažím se, aby mi to fungovalo aspoň v práci. Někdy může být formou úniku. V případě, že mi to nefunguje jinde, raději setrávám v pracovním nasazení. *„Mnoho lidí se definuje takřka výlučně skrze práci. Když jim pak ani ta nepřináší potěšení, znamená to pro ně podstatnou ztrátu kvality života a životní radosti“* (Kallwass 2007, s. 99).

Izolace

Zůstávání stranou, stažení se do úkrytu, naprosté odsunutí společnosti a sociálního kontaktu. Člověk se stáhne pryč, což vytvoří časový interval k tomu, aby si mohl svoje pocity srovnat a připravit si (v tom lepším případě) řešení. Cílem je likvidování pocitů viny, hanby, studu apod. Nechceme se s nikým bavit. Příkladem

bývají různí politikové, kteří se dostanou do médií propírané kauzy. Jejich kroky vedou do ústraní, aby se takové situaci vyhnuli. Do ústraní se ubírají také lidé, kteří trpí depresemi a dalšími psychickými problémy. Izolace představuje nebezpečné vyhýbání se problémům, které je potřeba stejně řešit.

Introjekce

Proces, při němž jsou funkce vnějšího objektu přebírány za svou vlastní sebeprezentaci. Přijetí určitých názorů a postojů, které sám nemám, ale mají je ti, se kterými se chci identifikovat. Zaplavení cizorodými útvary z vnějšího světa, přebírání autorit, módy, modelů chování jiných, že z nás samotných moc nezůstává. Může mít pozitivní i negativní povahu. V případě pozitivní jde o přebírání funkcí, které nás vedou k dalšímu osobnostnímu růstu. V negativním slova smyslu, můžeme uvést příklad mladíků, kteří přebírají předsudky od svých vrstevníků k romské populaci. Následně vyvíjejí násilné a nežádoucí aktivity.

Hostilita, nevraživost

Je mechanismus aktivizovaný jen určitými lidmi nebo situacemi, kdy je jedinec nerudný, nakvašený. Má velký energetický potenciál, ale nemá potřebný tok energie. Vyhledává důvod, který by mu ospravedlnil naštvanost na lidi a svět. Nepřátelský, agresivní postoj vůči sobě či jiné osobě. Často vyvolána žárlivostí, závistí nebo duševní poruchou (Poněšický, 2012).

Užívání drog a alkoholu

Otupování alkoholem a drogami je velmi nebezpečný obranný mechanismus a to z důvodu nedostatečné seberegulace. Při opojení dochází k omezenému působení nadjá, což přináší pocit uvolnění. Může být rovněž mechanismem úniku. Ze začátku se zdá, že se problémy tímto způsobem můžou snadno řešit, nicméně postupně dochází k dalším nežádoucím jevům a mohou nastoupit další obranné mechanismy. Dotyčný si často myslí, že má situaci naprosto pod kontrolou, a kdyby chtěl, pomůže si sám. Nicméně opak bývá pravdou. Sociální okolí jeho problémy vnímá více, než on sám a tím se pro okolí stává nebezpečným a to ho může nakonec úplně odstrčit.

Kompenzace (substituce)

Vyvažuje skutečnou nebo jen prožívanou méněcennost. V lidské psychice se to má tak, že pakliže se něčeho důležitého vzdáme, hrozí pravděpodobnost, že si to jinou formou opět vezmeme zpět, nahradíme něčím jiným. Člověk, jenž se zřekne lásky, se vrhne do práce, získá uznání, to jest přece jen emoční satisfakce okolí. Můžeme tak uvést příklad muže, který selhal jako manžel i jako otec. Své dítě vídá jednou za 14 dní a zahrnuje ho přehnanou péčí, dárky a láskou. Vše ale vystihuje fakt, že trpí nedostatkem lásky k sobě samému, nedostatkem uznání a chce stabilizovat svůj narušený pocit vlastní hodnoty.

Skrývání emocí

Jedná se o mechanismus, kdy se člověk snaží nasadit fasádu emoční nezranitelnosti. Člověk působí vyrovnaně, v pohodě, s dojmem, že má vše v hlavě srovnané. Působení nadjá a společenského tlaku nás nutí být silnými, což často vede k potlačování citů, emocí, názorů, které zadržujeme uvnitř nás. Tento mechanismus doprovází mechanismus racionalizace, obhájíme si v sobě důvody, proč city nesmíme najevo dát. Nedostatečná ventilace těchto vnitřních postojů pak způsobuje vnitřní napětí, které se může projevit v nečekané situaci citovým vybuchnutím, které naše okolí může vnímat jako citovou labilitu. Příkladem bývá takové vybuchnutí v práci, kdy dlouho působíme dojmem vyrovnaným a náhle stačí malý impulz a člověk neovladatelně vypustí, často za doprovodu zvýšeného hlasu nebo pláče ven vše, co se v něm potlačovalo.

Vytváření pozornosti

Jedná se o mechanismus, který zakrývá pocity méněcennosti. Člověk se cítí svými blízkými, kolegy v práci nebo parterem odstrkován a tak se snaží upoutat různými způsoby pozornost k vlastní osobě s cílem zvýšit svojí sebehodnotu. Může tak činit verbálním napadáním, vyčítáním, vynucováním si určitého typu chování ke své osobě. V některých případech může dotyčný předstírat nemoc anebo má na sebe přehnané nároky a dosahuje tak velkých pracovních i jiných výkonů. Snaží se upoutat pozornost. V pubertálním věku se může tento mechanismus projevovat extravagantním oblékáním a sounáležitostí či vyznáváním nějaké výrazné skupiny, která se odlišuje od normálu společnosti. Velmi ukázkově tak jednají děti, které přesně vědí, jakými

způsoby si mají u rodičů vynutit pozornost. „Rozbíjení hraček musíme hodnotit jako snahu odreagovat si na hračkách zlost na nedostatek rodičovské pozornosti“ (Röhr 2011, s. 53).

Přemístění

Nepříjemné impulsy jsou přemístěny na jiný, nevhodný, objekt. Například dospělého může naštvat něco v práci a doma se tak vybije na dítěti, přemístí svou zlobu na něj.

Tento mechanismus se objevuje, pokud člověk nemůže dosáhnout původního cíle, snaží se tak najít jiný, alternativní cíl, aby v něm zmírnil frustraci, která byla původním cílem vyvolána. Přemísťovat můžeme také touhu po dobrodružství a zážitcích, kdy potřebu směřujeme na náhradní varianty, jako jsou filmy, PC hry nebo knihy s tematikou, která bude uspokojovat naše potřeby. Dalším příkladem je touha po moci, která bývá zpravidla přesunována do profesí pedagogických, vojenské nebo policejní činnosti, kde si dotyčný může beztrestně vyzkoušet působení své autority.

Útok, agrese

Lidé, kteří nedosahují obdivu ze strany okolí, usilují aspoň o to, aby se jich druzí báli. Snaží se dosáhnout násilím svého, aby zakryli frustraci, která vznikla předešlým neuspokojením. Například člověk, který je zesměšňován často vyprovokuje rvačku.

Sebeobviňování je agrese obrácená dovnitř. Dotyčný se trestá, obviňuje se, ponižuje se a vzniká kolotoč, kdy v sobě dusí frustrující myšlenky. Ty pak následně může agovat na okolí. „Víš o sobě například, že jsi senzibilní a zranitelný, ale to se snažíš před druhými skrývat, aby si toho nikdo nevšiml. Předstíráš tedy věcnost, chladnost, snahu prosadit se, jak bys byl tvrdý a nezranitelný. Ale právě proto, že jsi zranitelný, vystupuješ agresivně, protože útok je prý „tou nejlepším obranou“. Tak vzniká rozpor v tvé osobě: na jedné straně tu je vlastní představa o sobě, na druhé straně image, které chceš prezentovat druhým. V tomto rozporu je napětí“ (Lauster 1995, s. 106).

„Erich Fromm a později Heinz Kohut zastávají jiný názor: agresivita je reakcí na nevhodné, frustrující zacházení, je ve své podstatě reaktivní, nanejvýše se lidé liší v síle a prudkosti této obranné reakce“ (Fromm a Kohut In: Poněšický 2012, s. 21).

Splývání (konfluence)

Osoba trvale nedokáže rozlišit rozdíly mezi sebou a jinými. Ztratila pocit toho, čím a kým skutečně je a čím jsou jiní lidé. Nemusí prožívat rozdíl mezi sebou a ostatními. V horších případech vede ale k hranici patologické adaptace. V těchto případech je často vyžadována podobnost a odlišnost není tolerována. Přirozený jev vidíme např. u matek s malými dětmi ("nechceme papat"). Problém se objeví v případě, kdy tento stav přetrvává do dospělosti. U lidí závislých na svých partnerech je tento jev také běžný, dotyčný přebírá partnerovy hodnoty, postoje, chování, způsob života a jeho vlastní osobnost se tak dostává do ústraní. Konfluence může nastat i s kamarádem nebo s celebritou.

7 EMOČNÍ INTELIGENCE V SOUVISLOSTI S OBRANNÝMI MECHANISMY

Jak píše Nakonečný, emoce mají vždy reaktivní charakter. Psychická činnost vychází ze zpracování informací. Podstatou emocí je hodnocení situace, které je spojeno s prožíváním příjemného nebo nepříjemného, výsledkem je citový stav nebo reakce, tzv. citové zpracování situace. Pro různé jedince mohou mít ale dané situace jiný význam, který je určován angažovaností ega a subjektivního pohledu na okolnosti. Situace se ho buďto týká nebo netýká. Citový stav může být vrozený či dokonce naučený na hodnocení takové situace. Následně toho člověk reaguje a používá obranné mechanismy. *„Spojení mezi mechanismy hodnocení a systémy řízení reakcí znamená (jestliže mechanismus hodnocení objeví signifikantní událost), že dochází k programování a často také k uskutečnění odpovídajících reakcí“* (Nakonečný 2000, s. 60). Emoce nelze úmyslně a uměle vyvolávat. Emoce se vynořují samy od sebe a nemůžeme jim poručit, kdy mají vznikat. Úmyslně je můžeme ale nahradit jinou emocí, ale to je možné jen v některých případech (zbavování se strachu, nepříjemného vnitřního napětí, úzkosti, a to určitými autosugescemi).

Umět pracovat se svými emocemi je základem emoční inteligence. Člověk musí vše strávit jako pokrm. Každý jíme jinak a jinak dlouho. Musíme umět rozložit problém na části a znovu ho složit do takového celku, který odpovídá naší osobnostní struktuře. Každá silná emoce je impulsem k určitému jednání. Ovládnutí těchto pohnutek je předpokladem k dosažení kvalitní emoční inteligence. Je třeba vzít si své pocity stranou, pokusit se o nich dozvědět co nejvíce, ptát se, odkud pocházejí a proč se dostavily a postupem času pochopit, co je vyvolává. Jedině to je cesta k osvobození se od zažitých, nežádoucích vzorců chování. *„Podívat se pravdě do očí a uvědomit si své pocity a zažité vzorce chování může být velmi nepříjemné. Vyžaduje to opravdu odvahu a upřímnost k sobě samému“* (Bradberry, Greaves 2013, s. 70). Tato skutečnost vede ke kvalitnímu sebeuvědomění a dá nám odpovědi na mnohé otázky. Toto pochopení nám pomůže vyznat se v sobě, nastavit si priority a posílí umění zvládat frustrující situace. Čím lépe se člověk vyzná v sobě, tím adekvátněji dokáže reagovat i k okolí, což značně posiluje interpersonální vztahy. *„Empatie pramení ze sebeuvědomění, čím otevřenější jsme k vlastním emocím, tím lépe dokážeme rozeznávat a chápat pocity ostatních“* (Goleman 2011, s. 95). Někteří jedinci totiž používají vybrané chování, které má svou teatrální povahu, ale slouží jim především

k zastření své pravé podstaty. Pokud jim člověk neporozumí a toto chování neodhalí, vzniknou nedorozumění.

„Pěstování etické kultury osobnosti, zejména rozvíjení citlivosti svědomí a dovednosti sebereflexe, je cestou k nahrazení obranných mechanismů konstruktivním přístupem“ (Smékal 2012, s. 288). Je dobré každodenně dát možnost vjemům, aby z naší hlavy vyšly zase ven, neměli bychom je zadržovat a hromadit ve svém nitru, jedině tím se od nich můžeme distancovat. Toto sebezdokonalování je nutné k přežití, nutné k tomu, abychom poznali sami sebe a abychom zjistili, kde stojíme. Tím, že člověk věnuje pozornost svému nitru se osvobozuje. Projevuje úctu sám k sobě a uvolňuje to jeho energii. Jde o pocit štěstí, který není vázán na splnění výkonu, na chválu od jiných lidí ani na materiální zisk. Proto vzroste vitalita a tento druh vitality je nejvyšší formou štěstí vůbec. *„Být v kontaktu sám se sebou znamená poslouchat, co ti říká tvoje myšlení, pozorně sledovat, co říkají pocity, tj. jak se cítíš, abys pochopil potřeby a stav svého těla. Je třeba udělat si čas, najít si klidnou chvíli, kdy nasloucháme svému já“* (Lauster 1995, s. 131).

PRAKTICKÁ ČÁST

8 VÝZKUM

8.1 Cíle výzkumu, otázky a hypotézy

Cíle výzkumu

Cílem praktické části je zjistit používání obranných mechanismů v chování člověka. Zjistit, který obranný mechanismus obecně lidé využívají nejvíce, dále který obranný mechanismus nejvíce využívají ženy a jestli si lidé ve svém chování obranné mechanismy uvědomují nebo ne. Tento cíl je zkoumán pomocí dotazníkového šetření na klientech vzdělávací a poradenské společnosti Otidea a.s.

Otázky a hypotézy

V dnešní době je na nás vyvíjen velký tlak ze strany společnosti. Každý jedinec se v průběhu života dostává do různých nepříjemných situací, které mu přináší nelibé pocity a vznikají u něj neurózy. Abychom se nepříjemným pocitům vyhnuli, je třeba využívat různých strategií. Těmto strategiím se říká obranné mechanismy. Vyskytují se u každého člověka. Z této skutečnosti vyplývá otázka, který obranný mechanismus lidé využívají nejčastěji? Obranné mechanismy, jak vyplývá z teoretické části, používáme většinou nevědomě, ale vždy tomu tak být nemusí, některé obranné mechanismy probíhají také na vědomé úrovni. Otázkou tedy je, zda si výskyt obranných mechanismů lidé uvědomují? Další otázkou je, jaký obranný mechanismus se uplatňuje nejvíce u ženského pohlaví?

Na základě tohoto podkladu byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza č. 1: Nejvíce používaným obranným mechanismem je racionalizace.

Hypotéza č. 2: Ženy používají nejčastěji jako obranný mechanismus verbalizaci.

Hypotéza č. 3: Většina respondentů si uvědomuje ve svém chování výskyt obranných mechanismů.

8.2 Vzorek výzkumu, metoda a postup sběru dat

Vzorek výzkumu

Jako vzorek výzkumu byli vybráni klienti vzdělávací a poradenské společnosti Otidea a.s., se sídlem na Václavském náměstí 11, Praha 1. Otidea je česká společnost, která na trhu působí již čtrnáct let. Nejdříve se zaměřovala se na poradenství v oblasti veřejných zakázek a o tři roky později začala v této oblasti také vzdělávat, především veřejnou správu. Za posledních pět let se její aktivity rozšířili o další témata, která zahrnují právo, projektové řízení, rozvoj manažerů, marketing, personalistika a mzdy, účetnictví a daně, rozvoj osobnosti, což otevřelo dveře ke korporátní klientele. Společnost disponuje třemi vlastními učebnami, kam klienti docházejí na jimi zvolené školení. Učebny mají kapacitu 30 míst a školení probíhají každý den. Průměrný počet vzdělávaných klientů za jeden týden je 120 osob. Klienty společnost Otidea rozděluje na dvě části. První z nich je veřejná správa, druhou část tvoří korporátní klientela. Pro dotazníkové šetření byla vybrána část druhá – lidé ze soukromých firem. Veřejné správy se výzkum netýkal. Osloveno bylo celkem 200 respondentů, vrátilo se 124 vyplněných dotazníků. Z toho 71 dotazníků ze strany žen a 52 ze strany mužů.

Metoda výzkumu

Teoretická část diplomové práce zahrnuje studium literatury na dané téma, které vede k základu teoretického rámce, ze kterého vychází výzkumné otázky, hypotézy a vytvoření dotazníku, který má tyto hypotézy ověřit nebo vyvrátit. Metoda výzkumu je tedy kvantitativní, formou dotazníkového šetření.

Protože většina obranných mechanismů funguje na nevědomé úrovni a projevují se v různé míře vyhrocenosti, adaptability a neadaptability, měřit je je velmi obtížné. V České republice neexistuje žádná plošně standardizovaná metoda na měření obranných mechanismů. A vzhledem k tomu, že na zahraniční metody měření obranných mechanismů, se vztahují autorská práva a s ohledem na náročnost překladu takto specializovaných metod, byl vytvořen vlastní dotazník. Otázky v dotazníku jsou formulovány formou výroků, které identifikují různé obranné mechanismy, se kterými dotazovaný buď bude, nebo nebude souhlasit. Součástí dotazníku je také vysvětlení pojmu obranný mechanismus, vysvětlení jednotlivých obranných mechanismů a přisouzení konkrétních obranných mechanismů

k jednotlivým otázkám, pro lepší pochopení. Dotazník obsahuje 12 otázek. Podoba dotazníku je uvedena v příloze A.

Postup sběru dat

Při výzkumné činnosti je třeba dodržovat anonymitu respondentů a především nenarušovat chod konkrétních školení, ve kterých výzkum probíhá. Předpokladem je získání souhlasu vedoucí oddělení vzdělávání.

Dotazníky byly distribuovány dotazovaným každé ráno při prezenci u jednotlivých školení. Oproti podpisu každý účastník obdržel podklady ke školení a také dotazník k vyplnění. Tuto distribuce zajišťoval pracovník realizačního oddělení, který má organizaci kurzu na starosti.

Při zahajování školení, v rámci ranního úvodu, tento pracovník seznámil účastníky (kromě organizačních záležitostí kurzu) také s důvodem obdržení tohoto dotazníku. Obeznámil je, k jakým účelům dotazník slouží a také je seznámil s tím, že bude zachována jejich anonymita. V každé učebně byla sběrná krabice, kam měli dotazovaní svůj vyplněný dotazník vložit, jakmile školení skončí a budou odcházet domů. Pracovník na konci každého školení obsah sběrné krabice vzal a uložil do desek, určených ke zpracování a vyhodnocení dat. Tyto desky byly po rozdělení všech dvou setí dotazníků předány autorovi výzkumné části diplomové práce.

Sběr dat se uskutečňoval během jednoho a půl měsíce ve společnosti Otidea a.s. Distribuováno bylo 200 dotazníků a zpět bylo získáno 123. Tyto dotazníky byly zpracovány do statistického vyhodnocení v tabulkách a pro znázornění také v grafech.

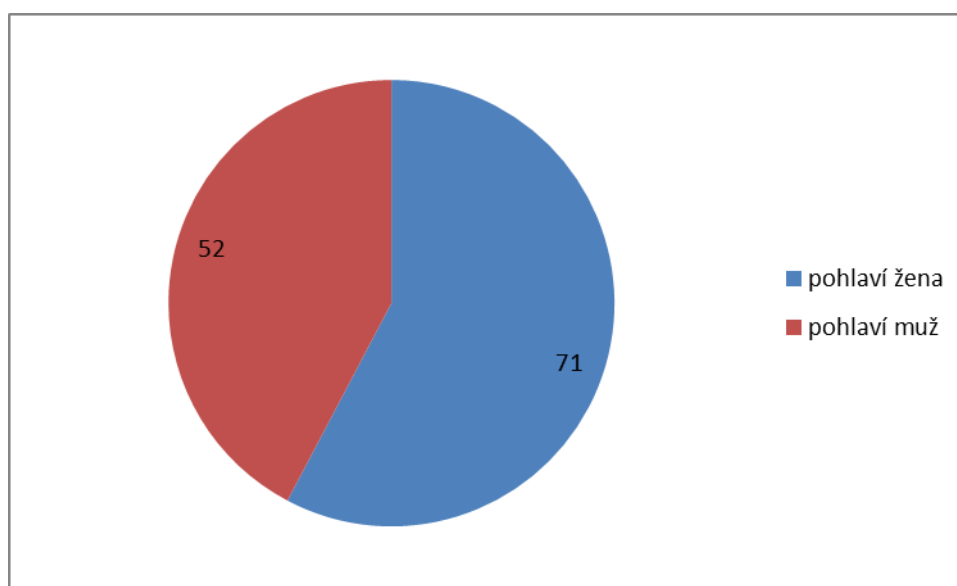
8.3 Interpretace výsledků výzkumu

Tabulka 1: Základní parametry získaného souboru

| Počet respondentů (celkem 123) | | |
|--------------------------------|---------------|----|
| Pohlaví | žena | 71 |
| | muž | 52 |
| Věk | do 25 | 18 |
| | 26 - 40 | 68 |
| | 41 a více | 37 |
| Vzdělání | základní | 1 |
| | středoškolské | 34 |
| | vysokoškolské | 88 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

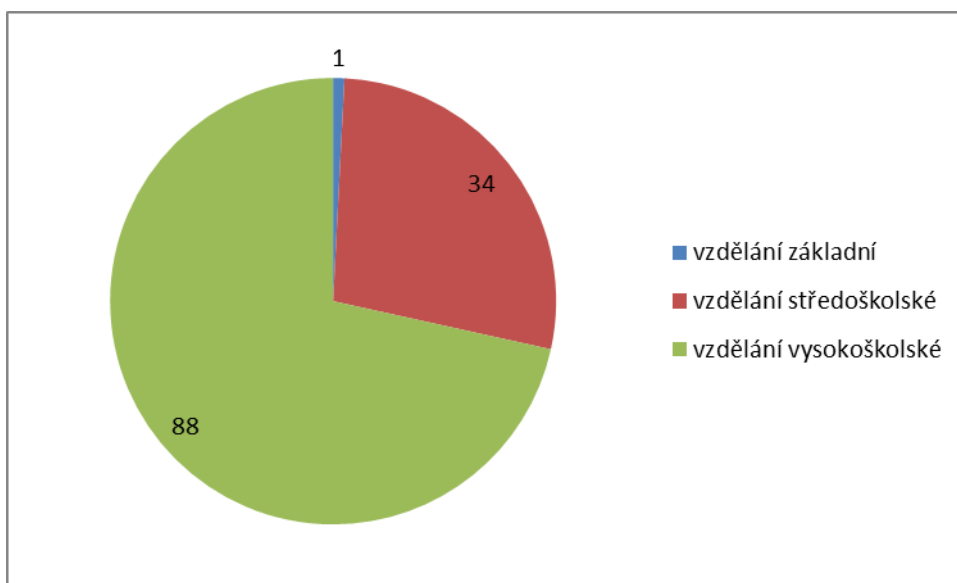
Graf 1: Pohlaví



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

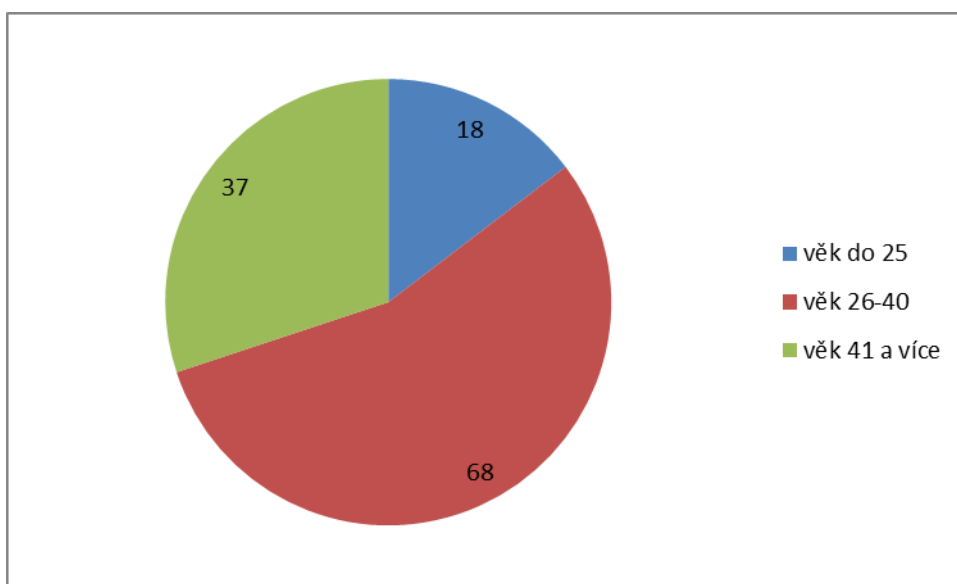
Celkem získaných dotazníků bylo 123. Z toho 71 ze strany žen a 52 ze strany mužů.

Graf 2: Vzdělání



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 3: Věk



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

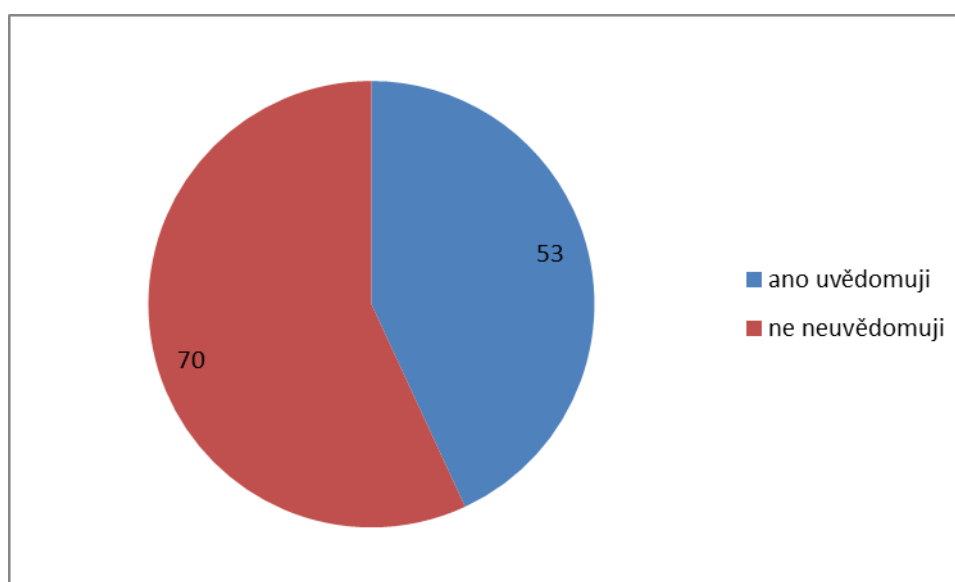
Celkem obdrženo 123 dotazníků. Z toho měl pouze 1 člověk základní vzdělání, 34 osob mělo středoškolské vzdělání a 88 byly osoby s vysokoškolským vzděláním. 18 lidí ze 123 mělo do 25ti let. Ve věku od 26ti do 40ti let bylo 68 osob. Věk více jak 41 let mělo 37 osob.

Tabulka 2: Otázka č. 1

| Uvědomujete si ve svém chování výskyt některého, některých obranných mechanismů? | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Ano, uvědomuji | 45 | 8 | 53 |
| Ne, neuvědomuji | 26 | 44 | 70 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 4: Otázka č. 1



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

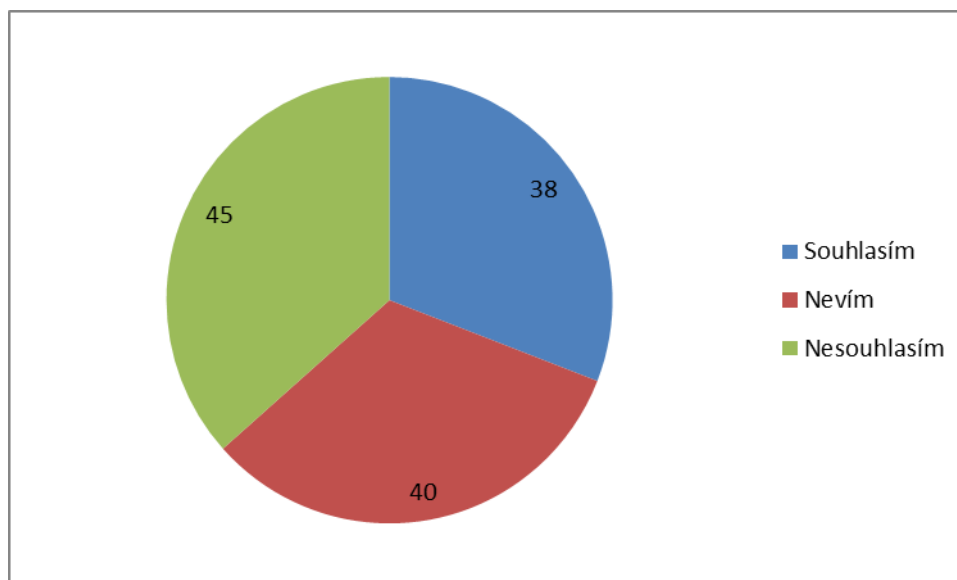
Touto otázkou bylo zkoumáno, jestli si lidé ve svém chování výskyt obranného/obranných mechanismů uvědomují nebo neuvědomují. Ze 123 osob výrok ano, uvědomuji, potvrdilo 53 osob, z toho 45 žen a 8 mužů. Výrok ne, neuvědomuji, potvrdilo 70 osob, z toho 26 žen a 44 mužů. Z výsledků vyplynulo, že většina respondentů si ve svém chování výskyt obranných mechanismů neuvědomuje.

Tabulka 3: Otázka č. 2

| Stává se mi, že si nepamatuji nepříjemné zážitky, vytěsnil/a jsem je | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 2 | 36 | 38 |
| Nevím | 38 | 2 | 40 |
| Nesouhlasím | 31 | 14 | 45 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 5: Otázka č. 2



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

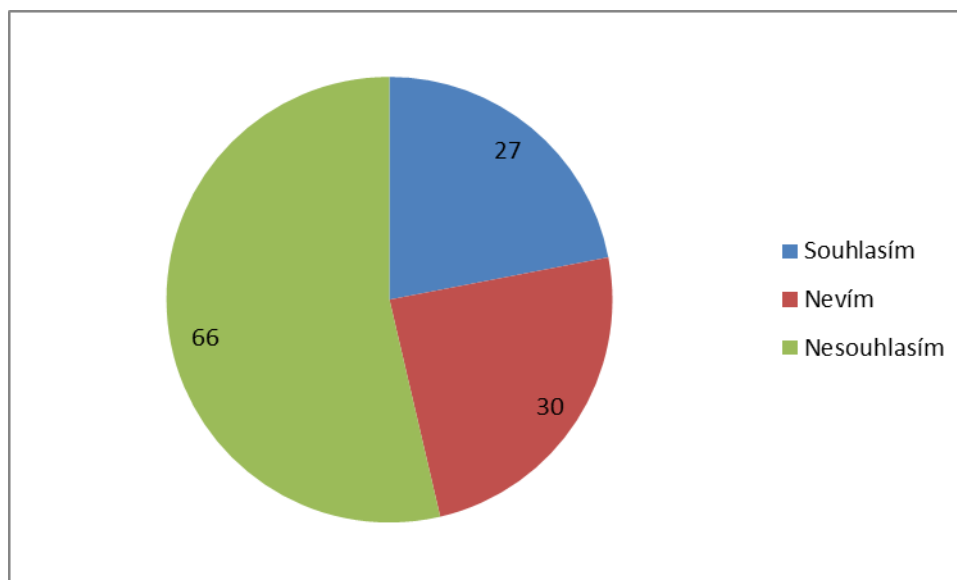
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu vytěsnění. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 38 osob, na výrok nevím reagovalo 40 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 45 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus vytěsnění neobjevuje.

Tabulka 4: Otázka č. 3

| Občas se chovám jako dítě, protože je to pro řešení situace výhodnější | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 2 | 25 | 27 |
| Nevím | 5 | 25 | 30 |
| Nesouhlasím | 64 | 2 | 66 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 6: Otázka č. 3



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

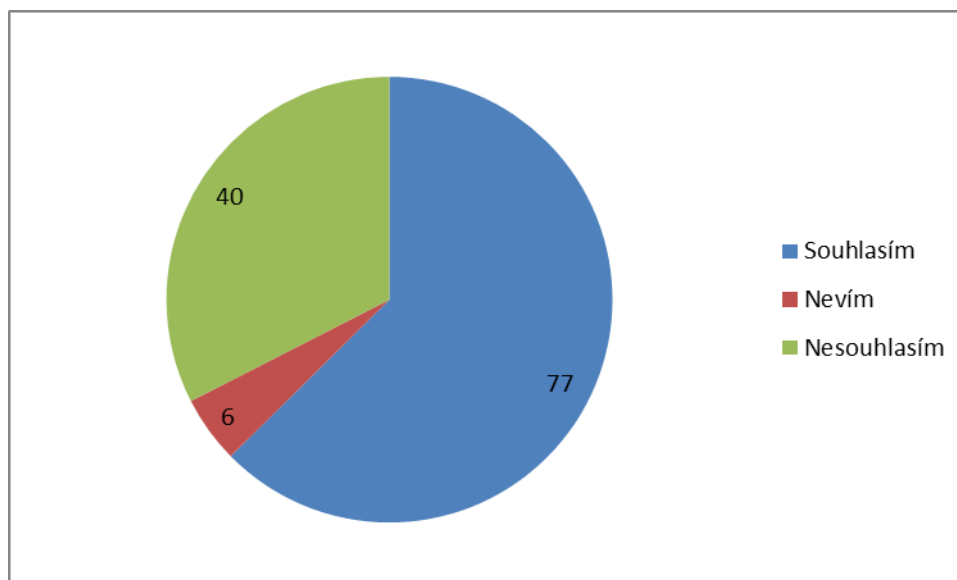
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu regrese. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 27 osob, na výrok nevím reagovalo 30 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 66 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus regrese neobjevuje.

Tabulka 5: Otázka č. 4

| Na okolí reaguji stylem "podle sebe - soudím tebe" | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 32 | 45 | 77 |
| Nevím | 1 | 5 | 6 |
| Nesouhlasím | 38 | 2 | 40 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 7: Otázka č. 4



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

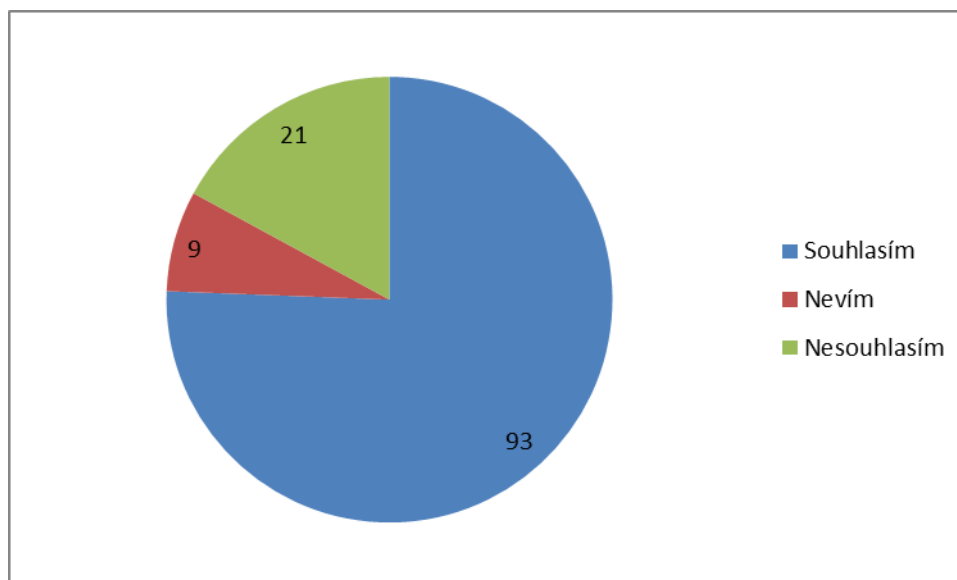
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu projekce. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 77 osob, na výrok nevím reagovalo 6 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 40 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus regrese objevuje.

Tabulka 6: Otázka č. 5

| Když se mi něco nepovede, většinu za to mohou jiné okolnosti | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 45 | 48 | 93 |
| Nevím | 8 | 1 | 9 |
| Nesouhlasím | 18 | 3 | 21 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 8: Otázka č. 5



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

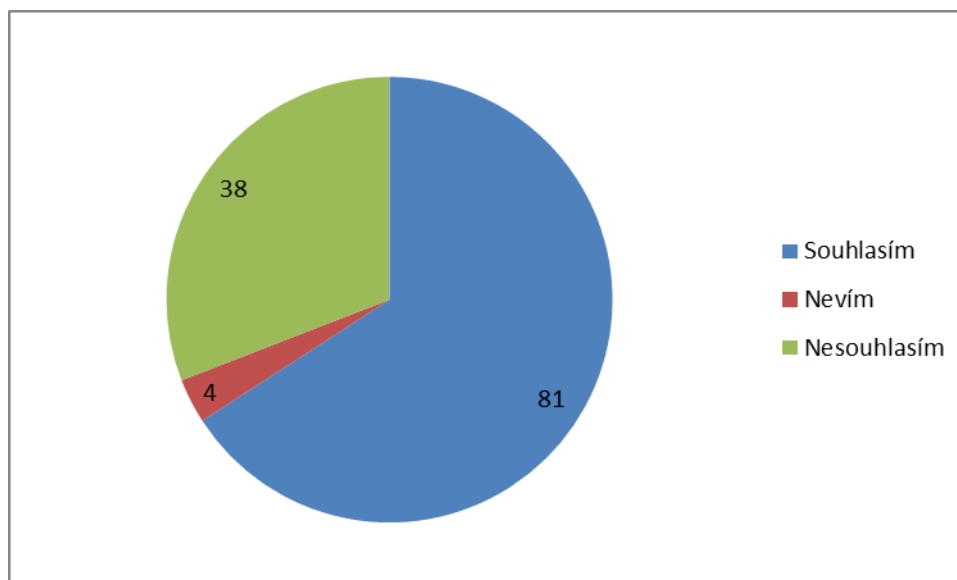
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu racionalizace. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 93 osob, na výrok nevím reagovalo 9 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 21 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus racionalizace objevuje.

Tabulka 7: Otázka č. 6

| Když mi něco nevyjde, řeknu si, že to stejně nestálo za to, nemělo to takový význam | ženy | muži | celkem |
|---|------|------|--------|
| Souhlasím | 35 | 46 | 81 |
| Nevím | 2 | 2 | 4 |
| Nesouhlasím | 34 | 4 | 38 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 9: Otázka č. 6



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

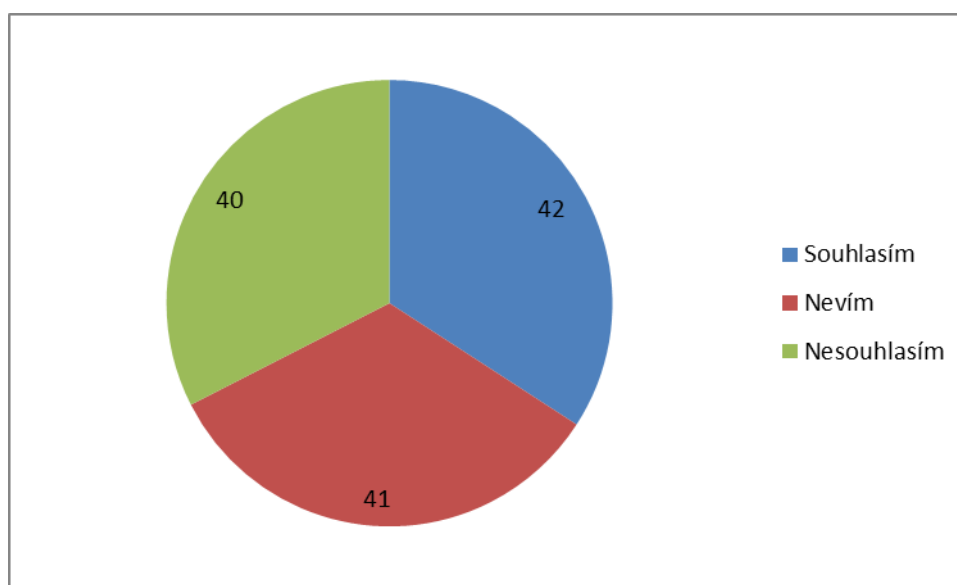
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu znehodnocení. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 81 osob, na výrok nevím reagovaly 4 osoby a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 38 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus znehodnocení objevuje.

Tabulka 8: Otázka č. 7

| Když se mi něco nechce řešit, hledám způsob, jak se tomu vyhnout | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 26 | 16 | 42 |
| Nevím | 6 | 35 | 41 |
| Nesouhlasím | 39 | 1 | 40 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 10: Otázka č. 7



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

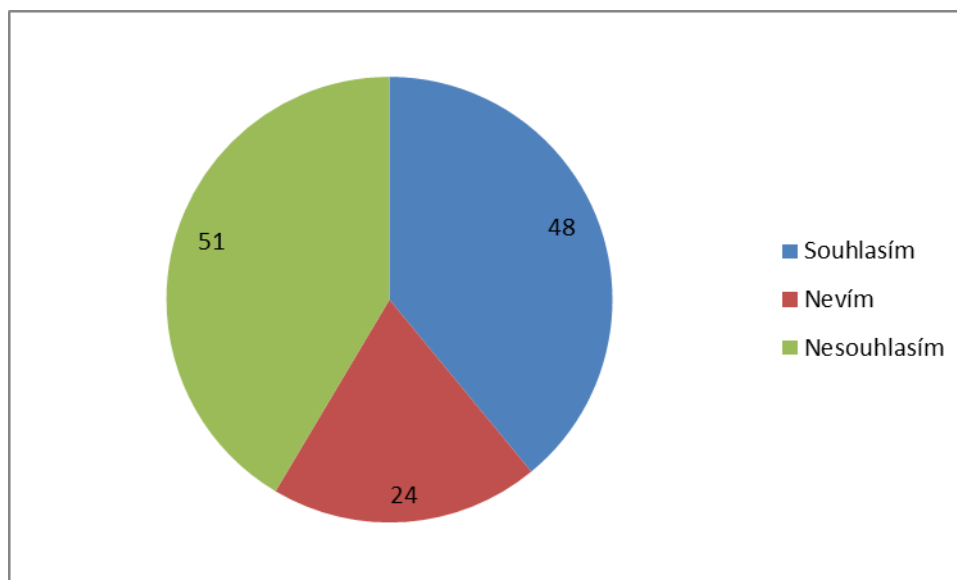
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu únik. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 42 osob, na výrok nevím reagovalo 41 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 40 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus úniku objevuje.

Tabulka 9: Otázka č. 8

| Když vím, že jsem pochybil/a, tak hodně mluvím, vysvětluji a obhajuji situaci | ženy | muži | celkem |
|---|------|------|--------|
| Souhlasím | 42 | 6 | 48 |
| Nevím | 6 | 18 | 24 |
| Nesouhlasím | 23 | 28 | 51 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 11: Otázka č. 8



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

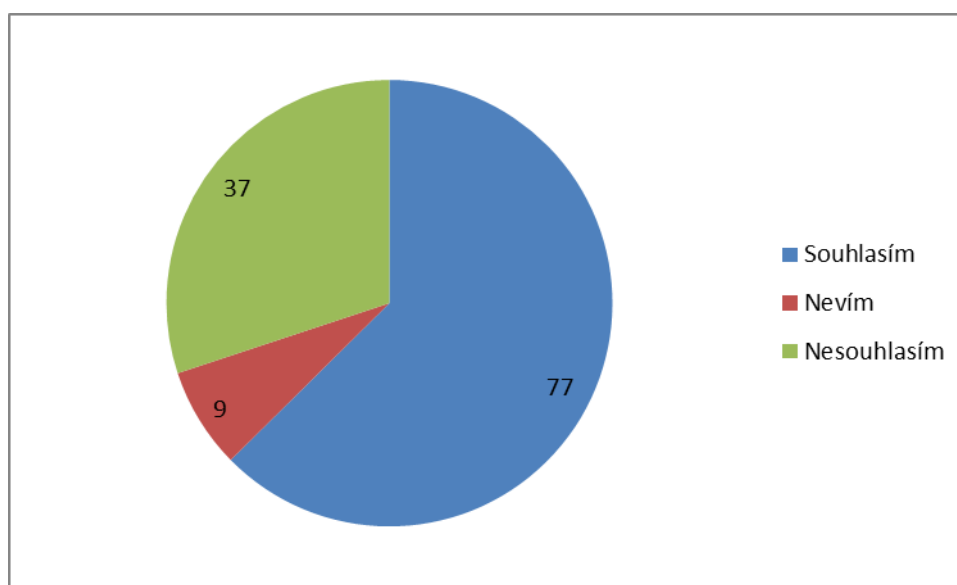
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu verbalizace. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 48 osob, na výrok nevím reagovalo 24 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 51 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus verbalizace neobjevuje.

Tabulka 10: Otázka č. 9

| Ve prospěch jiných potlačuji své vlastní potřeby, přání a touhy | ženy | muži | celkem |
|---|------|------|--------|
| Souhlasím | 65 | 12 | 77 |
| Nevím | 3 | 6 | 9 |
| Nesouhlasím | 3 | 34 | 37 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 12: Otázka č. 9



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

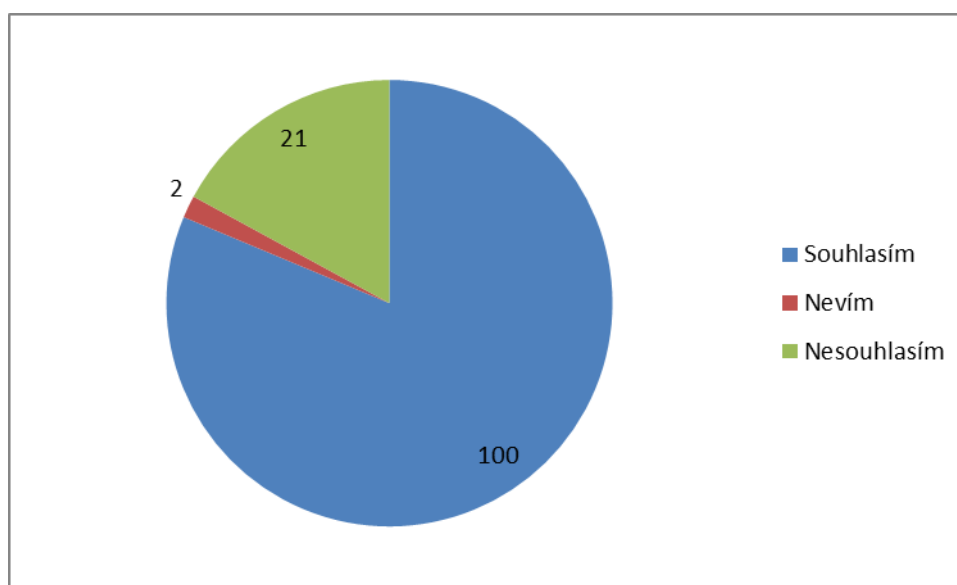
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu potlačení. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 77 osob, na výrok nevím reagovalo 9 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 37 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus potlačení objevuje.

Tabulka 11: Otázka č. 10

| Když mám pocit viny, napravuji ho dobrými skutky | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 52 | 48 | 100 |
| Nevím | 2 | 0 | 2 |
| Nesouhlasím | 17 | 4 | 21 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 13: Otázka č. 10



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

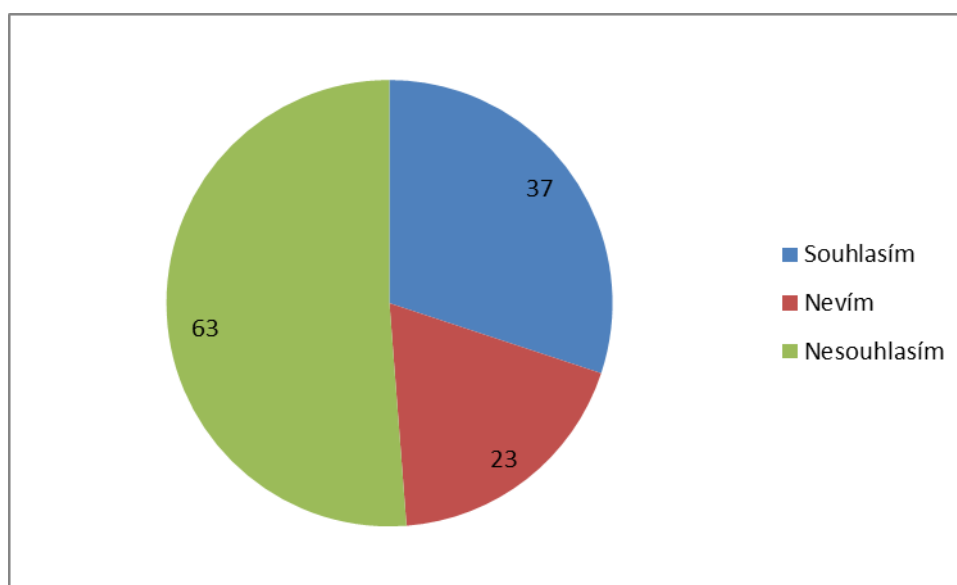
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu odčinění. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 100 osob, na výrok nevím reagovaly 2 osoby a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 21 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus odčinění objevuje.

Tabulka 12: Otázka č. 11

| Často pracuji, abych unikl/a něčemu jinému nebo si kompenzoval/a to, co mi chybí | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Souhlasím | 5 | 32 | 37 |
| Nevím | 15 | 8 | 23 |
| Nesouhlasím | 51 | 12 | 63 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 14: Otázka č. 11



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

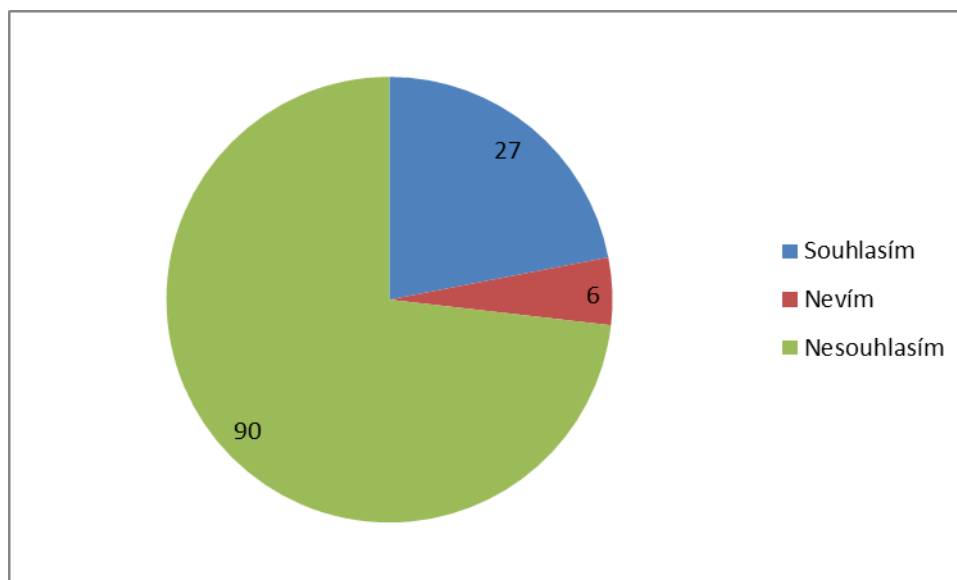
Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu workoholismus. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 37 osob, na výrok nevím reagovalo 23 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 63 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus workoholismu neobjevuje.

Tabulka 13: Otázka č. 12

| Na dočasné odstranění problémů a pro pocit úlevy používám alkohol | ženy | muži | celkem |
|---|------|------|--------|
| Souhlasím | 12 | 15 | 27 |
| Nevím | 0 | 6 | 6 |
| Nesouhlasím | 59 | 31 | 90 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 15: Otázka č. 12



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tato otázka sledovala výskyt obranného mechanismu používání drog, alkoholu. Ze 123 osob se s výrokem souhlasím ztotožnilo 27 osob, na výrok nevím reagovalo 6 osob a s výrokem nesouhlasím se ztotožnilo 90 osob. Z výsledků vyplynulo, že u většiny respondentů se mechanismus používání drog, alkoholu neobjevuje.

8.4 Ověření hypotéz

Ve výzkumu byly stanoveny tyto 3 hypotézy:

Hypotéza č. 1: Nejvíce používaným obranným mechanismem je racionalizace.

Hypotéza č. 2: Ženy používají nejčastěji jako obranný mechanismus verbalizaci.

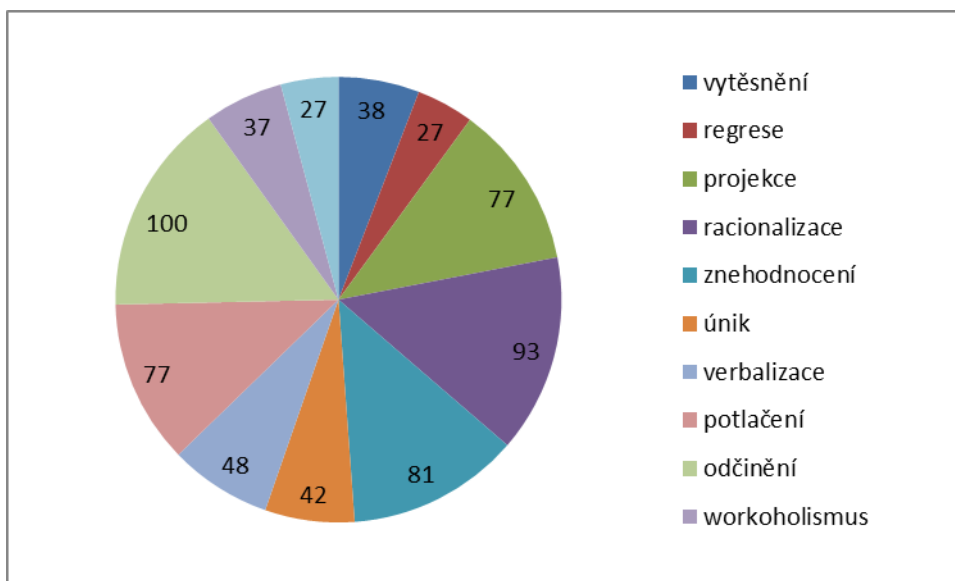
Hypotéza č. 3: Většina respondentů si uvědomuje ve svém chování výskyt obranných mechanismů.

Tabulka 14: Ověření hypotézy č. 1

| Otázky z dotazníku | odpovědi - souhlasím | | | obránný mechanismus |
|---|----------------------|------|------------|------------------------|
| | ženy | muži | celkem | |
| Stává se mi, že si nepamatuji nepříjemné zážitky, vytěsnil/a jsem je | 2 | 36 | 38 | vytěsnění |
| Občas se chovám jako dítě, protože je to pro řešení situace výhodnější | 2 | 25 | 27 | regrese |
| Na okolí reaguji stylem "podle sebe - soudím tebe" | 32 | 45 | 77 | projekce |
| Když se mi něco nepovede, většinou za to mohou jiné okolnosti | 45 | 48 | 93 | racionalizace |
| Když mi něco nevyjde, řeknu si, že to stejně nestálo za to, nemělo to takový význam | 35 | 46 | 81 | znehodnocení |
| Když se mi něco nechce řešit, hledám způsob, jak se tomu vyhnout | 26 | 16 | 42 | únik |
| Když vím, že jsem pochybil/a, tak hodně mluvím, vysvětluji a obhajuji situaci | 42 | 6 | 48 | verbalizace |
| Ve prospěch jiných potlačuji své vlastní potřeby, přání a touhy | 65 | 12 | 77 | potlačení |
| Když mám pocit viny, napravuji ho dobrými skutky | 52 | 48 | 100 | odčinění |
| Často pracuji, abych unikl/a něčemu jinému nebo si kompenzoval/a to, co mi chybí | 5 | 32 | 37 | workoholismus |
| Na dočasné odstranění problémů a pro pocit úlevy používám alkohol | 12 | 15 | 27 | užívání drog, alkoholu |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 16: Ověření hypotézy č. 1



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

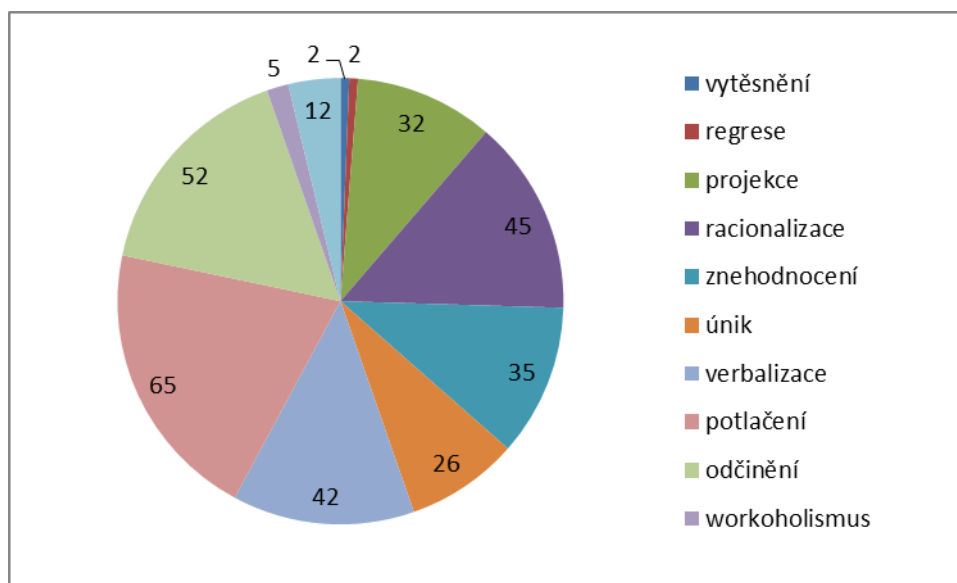
Z výsledků vyplynulo, že nejvíce používaných mechanismem je odčinění. Tento mechanismus vystihuje otázka č. 10 „Když mám pocit viny, napravuji ho dobrými skutky“ Z počtu 123 s tímto výrokem souhlasilo 100 osob, což bylo nejvíce ze všech ostatních obranných mechanismů. Z toho vyplývá, že hypotéza č. 1: Nejvíce používaným obranným mechanismem je racionalizace, byla vyvrácena.

Tabulka 15: Ověření hypotézy č. 2

| Otázky z dotazníku | odpovědi - souhlasím | | | obrný mechanismus |
|---|----------------------|------|--------|------------------------|
| | ženy | muži | celkem | |
| Stává se mi, že si nepamatuji nepříjemné zážitky, vytěsnil/a jsem je | 2 | 36 | 38 | vytěsnění |
| Občas se chovám jako dítě, protože je to pro řešení situace výhodnější | 2 | 25 | 27 | regrese |
| Na okolí reaguji stylem "podle sebe - soudím tebe" | 32 | 45 | 77 | projekce |
| Když se mi něco nepovede, většinou za to mohou jiné okolnosti | 45 | 48 | 93 | racionalizace |
| Když mi něco nevyjde, řeknu si, že to stejně nestálo za to, nemělo to takový význam | 35 | 46 | 81 | znehodnocení |
| Když se mi něco nechce řešit, hledám způsob, jak se tomu vyhnout | 26 | 16 | 42 | únik |
| Když vím, že jsem pochybil/a, tak hodně mluvím, vysvětluji a obhajuji situaci | 42 | 6 | 48 | verbalizace |
| Ve prospěch jiných potlačuji své vlastní potřeby, přání a touhy | 65 | 12 | 77 | potlačení |
| Když mám pocit viny, napravuji ho dobrými skutky | 52 | 48 | 100 | odčinění |
| Často pracuji, abych unikl/a něčemu jinému nebo si kompenzoval/a to, co mi chybí | 5 | 32 | 37 | workoholismus |
| Na dočasné odstranění problémů a pro pocit úlevy používám alkohol | 12 | 15 | 27 | užívání drog, alkoholu |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 17: Ověření hypotézy č. 2



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

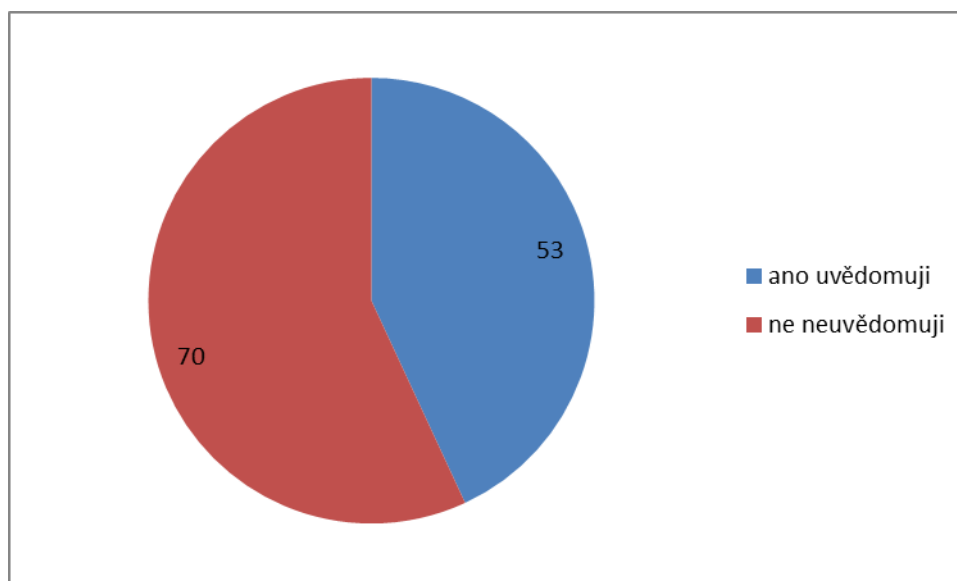
Z výsledků vyplynulo, že ženy nejvíce používají obranný mechanismus potlačení. Z celkového počtu 71 žen odpovědělo 65 z nich na otázku v dotazníku č. 9 „Ve prospěch jiných potlačuji své přání, potřeby a touhy“ souhlasem, což bylo nejvíce ze všech obranných mechanismů u žen. Z toho vyplývá, že hypotéza č. 2: Ženy používají nejčastěji jako obranný mechanismus verbalizaci, byla vyvrácena.

Tabulka 16: Ověření hypotézy č. 3

| Uvědomujete si ve svém chování výskyt některého, některých obranných mechanismů? | ženy | muži | celkem |
|--|------|------|--------|
| Ano, uvědomuji | 45 | 8 | 53 |
| Ne, neuvědomuji | 26 | 44 | 70 |

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf 18: Ověření hypotézy č. 3



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Tato hypotéza byla zkoumána v dotazníku otázkou číslo 1. Z výsledků vyplynulo, že si 70 osob ze 123 neuvědomuje používání obranných mechanismů ve svém chování a 53 osob uvědomuje. Z toho vyplývá, že hypotéza č. 3: Většina respondentů si uvědomuje ve svém chování výskyt obranných mechanismů, byla vyvrácena.

8.5 Shrnutí výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit výskyt obranných mechanismů v chování člověka. Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření na klientech poradenské a vzdělávací společnosti Otidea a.s., se sídlem na Václavském náměstí 11, Praha 1. Dotazník obsahoval celkem 12 otázek. Vybrané otázky byly formulovány formou výroků, se kterými respondenti souhlasili, nesouhlasili, nebo odpovídali neutrálně nevím. Jednotlivé otázky představovaly různé obranné mechanismy. Mezi vybranými mechanismy bylo vytěsnění, regrese, projekce, racionalizace, znehodnocení, únik, verbalizace, potlačení, odčinění, workoholismus, užívání drog, alkoholu. Podoba dotazníku je umístěna v příloze A.

Bylo distribuováno celkem 200 dotazníků a vráceno zpět bylo celkem 123 dotazníků, z toho 71 ze strany žen a 52 ze strany mužů. Vysokoškolské vzdělání mělo 88 osob, středoškolské vzdělání 34 osob a základní vzdělání měl pouze 1 člověk. Věkovou hranici do 25 let mělo 18 lidí, v rozmezí od 26ti do 40ti let se pohybovalo 68 lidí a 41 a více let mělo 37 lidí.

Bylo zjištěno, že lidé si ve svém chování výskyt obranných mechanismů neuvědomují. Na otázku č. 1 v dotazníku „jestli si uvědomují ve svém chování výskyt obranných mechanismů“ odpovědělo 53 osob „ano uvědomuji“ a 70 osob „ne uvědomuji“. Touto otázkou byla také vyvrácena hypotéza č. 3 „Většina respondentů si uvědomuje ve svém chování výskyt obranných mechanismů“.

Dále bylo zjištěno, že nejvíce používaným mechanismem je odčinění. V dotazníku obranný mechanismus odčinění vyjadřovala otázka č. 10 „Když mám pocit viny, napravuji ho dobrými skutky“. Z počtu 123 vybraných dotazníků s tímto výrokem souhlasilo 100 osob, nesouhlasilo jich pouze 23. Tímto výsledkem byla vyvrácena hypotéza č. 1 „Nejvíce používaným obranným mechanismem je racionalizace“.

Zjištěn byl také výskyt nejčastějšího objevujícího se obranného mechanismu u ženského pohlaví. Z výsledků vyplynulo, že u žen se nejvíce vyskytuje obranný mechanismus potlačení. Z počtu 71 žen jich na s otázkou č. 9 „Ve prospěch jiných potlačuji své vlastní potřeby, přání a touhy“, která vyjadřovala obranný mechanismus potlačení, souhlasilo 65 z nich. Tyto výsledky také vyvrátily hypotézu č. 2 „Ženy používají nejčastěji jako obranný mechanismus verbalizaci“.

Cíle výzkumu, zjistit výskyt obranných mechanismů v chování člověka, se podařilo splnit, i když předkládané hypotézy byly všechny vyvráceny.

ZÁVĚR

Předkládaná diplomová práce se zaměřovala na souvislosti ega a obranných mechanismů v chování člověka.

V práci byly popsány vybrané teorie osobnosti a jejich představitelé, objevila se zde kapitola o hlavní představitelce obranných mechanismů Anně Freudové, která jako jediná napsala o této problematice ucelenou publikaci. Hlavní část práce tvořila kapitola, kde je definován pojem obranný mechanismus a vysvětlení, proč se v lidském chování obranné mechanismy projevují. V práci je také přehled vybraných obranných mechanismů, jako je vytěsnění, regrese, racionalizace, potlačení, workoholismus, únik, projekce, popření, znehodnocení, identifikace, sublimace, odčinění, útok, přemístění, kompenzace a dalších mechanismů. V práci nechybí ani kapitola o emoční inteligenci, jakožto umění rozumět sám sobě a vyznat se ve svých pocitech, což usnadňuje interakci s lidmi, komunikaci v práci i osobním životě a samozřejmě porozumění svým vlastním obranným mechanismům.

Problematika obranných mechanismů je v této době opomíjena a publikace Anny Freudové nebyla zatím nijak aktualizována či rozšířena, tudíž je třeba věnovat pozornost aktualizaci a také obohacení o další poznatky vyplývající z moderní doby, protože v souvislosti s moderní dobou mohou vznikat další obranné techniky, které člověk používá.

Cílem teoretické části práce bylo popsat souvislosti ega a obranných mechanismů v chování člověka. Tyto cíle byly naplněny.

Cílem praktické části práce bylo zjistit, které obranné mechanismy lidé nejvíce používají a jestli si obranné mechanismy ve svém chování uvědomují či neuvědomují. Tato skutečnost byla zkoumána formou dotazníkového šetření na klientech společnosti Otidea a.s. Dotazník obsahoval 12 otázek, které představovaly vybrané obranné mechanismy. Otázky byly formulovány formou výroků, se kterými respondenti buď souhlasili, nesouhlasili nebo odpovídali neutrálně nevím. Rozdáno bylo 200 dotazníků a vrátilo se zpět 123. 71 dotazníků bylo vyplněno ze strany žen a 52 bylo získáno od mužů. Většina respondentů mělo vysokoškolské vzdělání a bylo ve věkovém rozmezí od 26ti do 40ti let.

Ve výzkumné části práce byly stanoveny 3 hypotézy. Hypotéza č. 1 zněla „Nejvíce používaným obranným mechanismem je racionalizace.“ Hypotéza č. 2 zněla „Ženy používají nejčastěji jako obranný mechanismus verbalizaci.“ Hypotéza č. 3 zněla „Většina respondentů si uvědomuje ve svém chování výskyt obranných mechanismů.“

I když všechny tři hypotézy nebyly výzkumem potvrzeny, cíle práce, zjistit míru výskytu obranných mechanismu, se splnit podařilo.

Na závěr je třeba zmínit fakt, že na výzkum byl použit dotazník vlastní. Je třeba podotknout, že se musí brát v úvahu nepřesnost formulovaných otázek a výstupů. V České republice neexistuje totiž žádná strukturovaná, plošně používaná metoda na zkoumání obranných mechanismů, která by se dala použít, a o kterou by se dalo spolehlivě, prokazatelně opírat. Tyto metody se používají v zahraničí a jsou licencovány a také by bylo velmi těžké, vzhledem k náročnosti překladu, tyto metody používat.

Bylo by dobré jako doporučení pro další práci navrhnout komplexní výzkumnou metodu nebo sestavit propracovanější dotazník pro výzkum obranných mechanismů, který by mohli lidé používat v rámci vlastního testování i testování pro poradenské účely různých organizací, které se zabývají psychologickým poradenstvím.

Bylo zjištěno, že není napsána žádná ucelená publikace o obranných mechanismech a také, že se rozchází různé členění obranných mechanismů u autorů psychologických textů. V každé knize je uvedeno pouze několik obranných mechanismů a většinou se autoři odvolávají na Annu Freudovou. Dále si autoři tyto mechanismy člení dle svých vlastních struktur. Zde by bylo dobré napsat publikaci, která by zahrnovala historii obranných mechanismů vzhledem k Freudové, doplnit jí o nové obranné mechanismy, sjednotit členění těchto mechanismů a v neposlední řadě doplnit o výzkumné metody, abychom mohli spolehlivě obranné mechanismy zkoumat.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BRADBERRY, T. a J. GREAVES. *Emoční inteligence*. Brno: Albatros Media, 2013.

ISBN 978-80-265-0039-1.

DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2011.

ISBN 978-80-262-0040-6.

FREUD, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006.

ISBN 80-7367-084-4.

FREUD, S. *Vybrané spisy I*. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0182-9.

FREUD, S. *Vybrané spisy II – III*. Praha: Avicenum, 1969. ISBN: 80-201-0226-4.

GOFFMAN, E. *Všichni hrajeme divadlo*. Praha: Studio Ypsilon, 1999.

ISBN 80-902482-4-1.

GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6.

HORNEY, K. *Neuróza a lidský růst*. Praha: Triton, 2000. ISBN 80-7205-715-4.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007.

ISBN 978-80-7367-299-7.

KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-179-7.

LAUSTER, P. *Posílení vlastního já*. Praha: Knižní klub, 1995.

ISBN 80-7176-198-2.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

PONĚŠICKÝ, J. *Úvod do moderní psychoanalýzy*. Praha: Triton, 2012.

ISBN 978-80-7387-548-0.

RÖHR, H. *Závislé vztahy*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-247-1174-4.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 6. vyd. Praha: Grada, 2010.

ISBN 978-80-247-3133-9

SAYERSOVÁ, J. *Matky psychoanalýzy*. Praha: Triton, 1999. ISBN 80-7254-035-1.

SMĚKAL, V. *Psychologie osobnosti*. Brno: Barrister &Principal, 2012.

ISBN 978-80-87029-62-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 1999.

ISBN 80-7178-214-9.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010.

ISBN 978-80-246-1832-6.

Seznam použitých elektronických zdrojů

BIO TRUDE STORY [online]. 2014 [cit. 2014-02-29]. Dostupné z:

<http://www.biography.com/people/anna-freud-9302339>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

| | |
|---|----|
| Obrázek 1: Anna Freudová..... | 18 |
| Obrázek 2: Sigmund Freud a Anna Freudová..... | 18 |

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka 1: Základní parametry získaného souboru | 46 |
| Tabulka 2: Otázka č. 1..... | 48 |
| Tabulka 3: Otázka č. 2..... | 49 |
| Tabulka 4: Otázka č. 3..... | 50 |
| Tabulka 5: Otázka č. 4..... | 51 |
| Tabulka 6: Otázka č. 5..... | 52 |
| Tabulka 7: Otázka č. 6..... | 53 |
| Tabulka 8: Otázka č. 7..... | 54 |
| Tabulka 9: Otázka č. 8..... | 55 |
| Tabulka 10: Otázka č. 9..... | 56 |
| Tabulka 11: Otázka č. 10..... | 57 |
| Tabulka 12: Otázka č. 11..... | 58 |
| Tabulka 13: Otázka č. 12..... | 59 |
| Tabulka 14: Ověření hypotézy č. 1 | 60 |
| Tabulka 15: Ověření hypotézy č. 2 | 62 |
| Tabulka 16: Ověření hypotézy č. 3..... | 64 |

Seznam grafů

| | |
|---------------------------|----|
| Graf 1: Pohlaví..... | 46 |
| Graf 2: Vzdělání | 47 |
| Graf 3: Věk | 47 |
| Graf 4: Otázka č. 1 | 48 |
| Graf 5: Otázka č. 2 | 49 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Graf 6: Otázka č. 3 | 50 |
| Graf 7: Otázka č. 4 | 51 |
| Graf 8: Otázka č. 5 | 52 |
| Graf 9: Otázka č. 6 | 53 |
| Graf 10: Otázka č. 7 | 54 |
| Graf 11: Otázka č. 8 | 55 |
| Graf 12: Otázka č. 9 | 56 |
| Graf 13: Otázka č. 10 | 57 |
| Graf 14: Otázka č. 11 | 58 |
| Graf 15: Otázka č. 12 | 59 |
| Graf 16: Ověření hypotézy č. 1 | 61 |
| Graf 17: Ověření hypotézy č. 2 | 63 |
| Graf 18: Ověření hypotézy č. 3 | 64 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A: Dotazník I.

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Dobrý den, Vážená, vážený,

jmenuji se Markéta Lukešová a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia v oboru Andragogika. Součástí mého studia je zpracování diplomové práce na téma Ego a obranné mechanismy v chování člověka.

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro výzkumnou část mé práce.

Tento dotazník je anonymní, ve své práci nebudu uvádět Vaše jméno, e-mail, ani další údaje k Vaší osobě.

Věnujte prosím otázkám pozornost a zakroužkujte tu odpověď, která nejvíce vystihuje Vaši reakci. V dotazníku uvádím stručné vysvětlení pojmu obranný mechanismus a popis konkrétních mechanismů pro lepší pochopení.

| | | | |
|----------------------|----------|---------------|---------------|
| Pohlaví: | žena | muž | |
| Věk: | do 25 | 26 – 40 | 41 a více |
| Typ vzdělání: | základní | středoškolské | vysokoškolské |

1) Uvědomujete si ve svém chování výskyt některého/některých obranných mechanismů?

Ano, uvědomuji

Ne, neuvědomuji

2) Stává se mi, že si nepamatuji nepříjemné zážitky, vytěsnil/a jsem je.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

3) Občas se chovám jako dítě, protože je to pro řešení situace výhodnější.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

4) Na okolí reaguji stylem „podle sebe – soudím tebe“.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

5) Když se mi něco nepovede, většinou za to mohou jiné okolnosti.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

6) Když mi něco nevyjde, řeknu si, že to stejně nestálo za to, nemělo to takový význam.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

7) Když se mi něco nechce řešit, hledám způsob, jak se tomu vyhnout.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

8) Když vím, že jsem pochybil/a, tak hodně mluvím, vysvětluji a obhajuji situaci.

Souhlasím

Nevím

Nesouhlasím

9) Ve prospěch jiných potlačuji své vlastní potřeby, přání a touhy.

Souhlasím Nevím Nesouhlasím

10) Když mám pocit viny, napravuji ho dobrými skutky.

Souhlasím Nevím Nesouhlasím

11) Často pracuji, abych unikl/a něčemu jinému nebo si kompenzoval/a to, co mi chybí.

Souhlasím Nevím Nesouhlasím

12) Na dočasné odstranění problémů a pro pocit úlevy používám alkohol.

Souhlasím Nevím Nesouhlasím

Každý člověk má jiný způsob, jak zvládá své potíže. Obranné mechanismy jsou strategie, které vyvíjíme, abychom se vyhnuli nepříjemným pocitům, jež ohrožují naše já. Tyto strategie si buď uvědomuje, anebo je činíme nevědomky. Má je každý a nemusíme se za ně stydět. Někdo má sklony k regresi, druhý k vytěsnění, třetí k potlačení nebo workoholismu a další zase hledá racionální vysvětlení.

Vytěsnění: Odsunutí nepříjemných zážitků do nevědomí, mohou se však objevovat ve transformované podobě (otázka č. 2).

Regrese: Pokles na nižší věkovou úroveň s cílem vyhnout se odpovědnosti (otázka č. 3).

Projekce: Přepisování vlastních nepřijatelných obsahů jiným lidem (otázka č. 4).

Racionalizace: Přijatelné vysvětlování situací a pocitů s cílem zakrýt vlastní impulzy (otázka č. 5).

Znehodnocení: Snížení významu věci, osoby nebo věci, které jsme nedosáhli (otázka č. 6).

Únik: Únik od nepříjemných situací – do nemoci, alkoholu, snění nebo odstup od lidí (otázka č. 7).

Verbalizace: Snaha věci obhájit, vysvětlit, aby si daný zachoval svou sebehodnotu (otázka č. 8).

Potlačení: Vědomé potlačení svých přání, potřeb nebo cílů (otázka č. 9).

Odčinění: Snaha odčinit dobrými skutky vlastní výčitky a pocity viny (otázka č. 10).

Workoholismus: Forma úniku, cílem je vyhnout se nepříjemným situacím nebo také kompenzovat si něco jiného (otázka č. 11).

Užívání drog, alkoholu: Řešení problémů dočasným opojením s cílem uniknout vlastním myšlenkám (otázka č. 12).

Děkuji Vám za ochotu a čas, který strávíte vyplňováním.

Jestliže máte zájem o výsledky dotazníkového šetření, které budu prezentovat ve své práci, napište mi na e-mail: market.lukesova@seznam.cz.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Markéta Lukešová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Ego a obranné mechanismy v chování člověka

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 60

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Milena Krislová