

**Državno srečanje mladih raziskovalcev 2020**

# **Obrambni mehanizmi med dijaki**

Psihologija

Raziskovalna naloga

Avtor: Ilana Zoya Glisik  
Mentorji: Jaša Černe, Janina Curk  
Šola: II. gimnazija Maribor

Maribor, 2020

**Državno srečanje mladih raziskovalcev 2020**

## **Obrambni mehanizmi med dijaki**

Psihologija

Raziskovalna naloga

Avtor: Ilana Zoya Glisik

Mentorji: Jaša Černe, Janina Curk

Šola: II. gimnazija Maribor

Maribor, 2020

## KAZALO

<b>POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE</b>	<b>3</b>
<b>ZAHVALA</b>	<b>4</b>
<b>1. OBRAMBNI MEHANIZMI</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Kaj so obrambni mehanizmi (teoretični modeli obrambnih mehanizmov)?</b>	<b>5</b>
1.1.1 Freudova razlaga obrambnih mehanizmov	5
1.1.2 Definiranje obrambnih mehanizmov na podlagi spomina	7
1.1.4 Definiranje obrambnih mehanizmov na zaznavni in kognitivni ravni	9
1.1.5 Sodobna definicija obrambnih mehanizmov	10
<b>1.2 Vrste obrambnih mehanizmov</b>	<b>11</b>
1.2.1 Represija	11
1.2.2 Projekcija	12
1.2.3 Premeščanje	12
1.2.4 Kompenzacija	12
1.2.5 Nadkompenzacija	13
1.2.6 Zanikanje	13
1.2.7 Identifikacija	13
1.2.8 Racionalizacija	14
<b>1.3 Socialni vidiki obrambnih mehanizmov</b>	<b>14</b>
1.3.1 Razvojni vidik obrambnih mehanizmov	14
1.3.2 Obrambni mehanizmi in spol	16
1.3.3 Obrambni mehanizmi v medosebnih konfliktih	17
<b>2. NAMEN RAZISKAVE</b>	<b>19</b>
<b>3. METODA</b>	<b>21</b>
3.1 Udeleženci	21
3.2 Pripomočki	22
3.3 Postopek	23
<b>4. REZULTATI</b>	<b>24</b>
<b>5. DISKUSIJA</b>	<b>28</b>
5.1 Preverjanje 1. hipoteze	28
5.2 Preverjanje 2. hipoteze	29
5.3 preverjanje 3. hipoteze	29
5.4 Preverjanje 4. hipoteze	29
5.5 Preverjanje 5. hipoteze	30
<b>6. SKLEP</b>	<b>31</b>
6.1 Povzetek	31
6.2 Kritično ovrednotenje naloge	32
6.3 Uporabna vrednost in nova vprašanja	33

<b>6.4 Družbena odgovornost</b>	<b>34</b>
<b>7. VIRI IN LITERATURA</b>	<b>35</b>
<b>8. PRILOGE</b>	<b>39</b>
<b>8.1 Vprašalnik</b>	<b>39</b>
<b>8.2 Nagovor</b>	<b>41</b>

## POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Adolescenca je obdobje burnih fizioloških in duševnih sprememb, ob tem pa se spremeni tudi način spoprijemanja z duševnimi obremenitvami. Obrambni mehanizmi so eden izmed načinov spoprijemanja s temi obremenitvami. Namen naloge je bil ugotoviti povezavo med prisotnostjo obrambnih mehanizmov in spolom ter starostjo. Rezultati raziskave so pokazali, da pri izražanju obrambnih mehanizmov glede na starost ni bilo razlik, glede na spol pa se je pokazala razlika v izražanju represije in projekcije. Rezultati so se delno ujemali s hipotezami in s predhodnimi raziskavami.

Ker je pretirana uporaba obrambnih mehanizmov lahko vzrok konfliktov in zaviranja osebne rasti, je pomembno spodbujati konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami. Razširjenost obrambnih mehanizmov je tudi družbeni problem, saj je družba dejavnik duševnega razvoja posameznika. Odgovornost tako leži na posamezniku kot tudi na medijih, da spodbujajo konstruktivno spoprijemanje v korist posamezniku in družbi nasploh.

KLJUČNE BESEDE: Obrambni mehanizmi, Freud, represija, premeščanje, kompenzacija, projekcija, duševne obremenitve, medosebni konflikti, družba.

# ZAHVALA

Mentorjema se za vso njuno pomoč, dostopnost in vzpodbudne besede, ki so pripomogle k izdelavi raziskovalne naloge, iskreno zahvaljujem. Prav tako se zahvaljujem mami, ki je vzbudila moje zanimanje za človekovo duševno notranjost in mi potrpežljivo stala ob strani.

Zahvaljujem se tudi vsem udeležencem, ki so si vzeli čas za izpolnjevanje vprašalnika in mi s tem omogočili raziskovanje obrambnih mehanizmov med dijaki.

Hvala tudi vsem prijateljem, ki so mi ob pisanju raziskovalne naloge stali ob strani in me vzpodbujali.

# 1. OBRAMBNI MEHANIZMI

## 1.1 Kaj so obrambni mehanizmi (teoretični modeli obrambnih mehanizmov)?

### 1.1.1 Freudova razlaga obrambnih mehanizmov

French (1938) piše, da se je raziskovanje obrambnih mehanizmov začelo s pojavom psihoanalize, torej z odkritjem nezavednih spominov ter želja. Freud je razložil nezavedno kot devet desetih človekove duševnosti, kjer se nahajajo tudi vrojeni seksualni in agresivni nagoni. Iz te razlage izhaja tudi definicija nezavedne motivacije: To je, kadar neke potrebe, želje ali vrednote vplivajo na naše vedenje ali doživljanje, brez da se tega zavedamo. Psihoanaliza se je sprva ukvarjala s preučevanjem vsebine nezavednih spominov, nato pa je Sigmund Freud začel preučevati še naravo potlačevanja- Babšek (2009) definira potlačevanje kot "izrinjanje" neprijetne duševne vsebine iz zavednega dela duševnosti v nezavedno. S tem postanejo občutki slabe vesti, nezavedna potreba po kaznovanju in manifestacija osrednja tema zanimanja psihoanalize (French, 1938).

Z uveljavitvijo pojma potlačitve so sledili tudi drugi pojmi. Lamovec (1992) piše, da je Freud začel leta 1915 izraza "potlačitev" in "obramba" uporabljati kot sopomenki. Ob razširitvi pojma potlačitve je vključil tudi druge obrambne mehanizme: premeščanje, reakcijsko formacijo (t.j. obračanje nezaželenih čustev v njihovo skrajno nasprotje) in projekcijo. Freud trdi, da obrambni mehanizmi izvirajo iz občutkov tesnobe, ki jih povzroča nezadovoljevanje t.i. gonskih teženj iz okolja (Lamovec, 1992). Gonsko težnjo je Freud razdelil na idejni (težnje, ki jih lahko ubesedimo) in energetski del (težnje, ki se izražajo v obliki energije, npr. agresivno); razlika je v tem, da se pri uporabi obrambnih mehanizmov idejni del odstrani iz zavesti. S tem so se vzpostavili prvi temelji definicij obrambnih mehanizmov.

Vaillant (1992) povzema Freudove ugotovitve o obrambnih mehanizmih takole:

- Obrambni mehanizmi so ključni element obravnavanja instinkta in afekta. Lamovec (1992) obrazloži Freudovo pojmovanje instinkta kot mejo med mentalnim in fizičnim oz. kot duševni predstavnik dražljajev, ki vdirajo v nezavest. Pri tem je pomembno poudariti, da ti dražljaji izvirajo iz organizma. Afekt je razložil tudi s pojmom mentalne energije, ki se lahko sprošča vedenjsko, telesno ali čustveno.
- Obrambni mehanizmi so nezavedni. Mannoni (2015) poudarja Freudovo obrazložitev nezavednega (v kontekstu interpretacije sanj) kot izražanje mentalne vsebine tako, da se ga v zavednem ne da interpretirati in torej štiti posameznika pred določeno mentalno vsebino.
- Obrambni mehanizmi so med seboj prikriti.
- Obrambni mehanizmi so mobilni (spreminjajoči) in reverzibilni (lahko nanj vplivamo in zmanjšamo njihov vpliv), kljub temu da so znak za številne psihiatrične sindrome.
- Obrambni mehanizmi so lahko patološki (ovirajo vsakdanje funkcioniranje) ali adaptivni (omogočajo prilagoditev na obremenitve iz okolja).

Poleg pglavitnih lastnosti obrambnih mehanizmov je Freud pisal tudi o postopku njihovega funkcioniranja. Lamovec (1992) poudarja Freudovo razdelitev potlačitve na dve stopnji:

- Prapotlačitev: Mentalna vsebina, ki jo zastopa instinkt, ni sprejeta v zavest. Kljub temu instinkt ostane trajno navezan na mentalno vsebino in nastane fiksacija. Pri prapotlačitvi se prekine uporaba instinktivne energije v idejo/predstavo, ki je bila izrinjena iz zavesti, ter se začne uporabljati za skrajno nasprotje.
- Prava potlačitev: Naknadno izrinjanje iz zavesti tiste mentalne vsebine, ki je s prapotlačeno vsebino asociativno povezana.

Freud je z uvedbo izrazov predzavednega in nezavednega obrazložil delovanje obrambnih mehanizmov tako, da preprečujejo nezavednim, da bi postali predzavedni (Lamovec, 1992). Nezavedno je definiriral v obliki mentalne vsebine, izražene s predstavami stvari, predzavedno



pa s predstavami besed (Fisher, 1995). Potlačevanje torej deluje tako, da se potlačena ideja ne more prevesti v besede in torej posameznik o ideji nima verbalne predstave. S tem bi se naj izognili bolečini, ki jo lahko mentalna vsebina povzroči (Lamovec, 1992).

Conte in Plutchik (1995) sta zapisala Freudovo naknadno obrazložitev obrambnih mehanizmov v njegovih kasnejših raziskavah (Freud in Hoffer, 1954): Temeljna vloga obrambnih mehanizmov je ohranjanje delovanja ega (Freud definira ego kot zavedni, razumni del duševnosti). Z izrinjanjem neprijetnih mentalnih vsebin iz zavesti lahko obrambni mehanizmi (v zmerni uporabi) zavarujejo samopodobo pred pretirano kritiko v zgodnji fazi odraščanja. V pretirani uporabi lahko imajo obrambni mehanizmi tudi negativne posledice; lahko postanejo moteči in samouničevalni, saj v glavnem nudijo moten pogled na določeno situacijo in nas lahko vodijo do neprimerne vedenja. Torej, če obrambni mehanizmi postanejo dominanten način sovpadanja z obremenitvami, lahko zavirajo osebnostno rast. Freud je trdil, da je edini popolnoma zdrav obrambni mehanizem sublimacija (zadovoljevanje agresivnih oz. seksualnih teženj na družbeno sprejemljiv način) (Frick, 1991).

### 1.1.2 Definiranje obrambnih mehanizmov na podlagi spomina

Raziskave obrambnih mehanizmov so prinesle številne neskladne rezultate ter obrazložitve, saj je za laboratorijske raziskave obrambnih mehanizmov številno ovir. Rapaport (1945) kritizira laboratorijske, analogne raziskave represije; piše, da so te raziskave preveč oddaljene od kliničnega fenomena represije ter njeni teoretični podlagi, da bi lahko rezultati imeli konkreten pomen. Davidson in McGregor (2002) trdita, da je raziskovanje obrambnih mehanizmov s tehniko introspekcije nepopolno, ker je zanesljivost introspekcije pri nezavednih pojavih majhna in je posledično nemogoče ustrezno izpostaviti temeljne značilnosti obrambnih mehanizmov. Nezanestljive rezultate je prineslo tudi generaliziranje zunanjih situacij, v katerih bi se naj določen obrambni mehanizem izrazil (Perry in Lanni, 2008).

Poglavitno vprašanje je torej bilo, s katerimi metodami je sploh možno obrambne mehanizme preučevati. Začetne raziskave obrambnih mehanizmov so bile izvedene z namenom dokazovanja obstoja represije, in sicer na podlagi spominjanja prijetnih in neprijetnih izkušenj iz otroštva. Rezultati so pokazali, da se večina preizkušancev bolje spomni pozitivnih doživetij. Vendar pa zaradi kasnejših raziskav, ki so pokazale, da je v življenju večine ljudi več prijetnih kot neprijetnih doživetij (in je torej pričakovano, da se ljudje spomnimo več prijetnih doživetij), rezultatov ne moremo obrazložiti z represijo (Lamovec, 1992).

Naslednji korak v preučevanju obrambnih mehanizmov so bili eksperimenti, ki so temeljili na asociacijah, oz. temeljijo na vzpostavljanje povezav med duševnimi vsebinami. Asociacijski eksperimenti so bili iz psihoanalitičnega vidika ključen del raziskovanja obrambnih mehanizmov. Z njimi se je razjasnil odnos med potlačeno vsebino in sorodno vsebino (Jung in Eder, 1919). Lamovec (1992) poudarja pomen Jungovih asociacijskih poizkusov, pri katerih je ugotavljal prisotnost čustvenih kompleksov (te je definiral kot skupino idej, navezujočih se na močno čustvo) ter njihov vpliv na spomin. Jung je preizkušancem pokazal določeno besedo ter jih vprašal za prvo besedo, ki jim je ob tem prišla na misel. Beležil je odzive, ki so bili indikatorji določenih čustvenih kompleksov (torej so bili čustveni obarvani). Nato je besede pokazal še enkrat in prosil, da preizkušanec ponovi prejšnji odziv. Singer (1995) piše, da so rezultati pokazali, da je pri preizkušancih, katerih odziv je vseboval čustvene komplekse, ob ponovitvi odzivov bilo največ napak. Jung je predpostavil, da bodo ti kompleksi povzročili motnje v spominu in s tem potrdili prisotnost nezavednega delovanja in torej tudi prisotnost represije, ki izvira iz zavesti nedostopnih čustvenih kompleksov, nabitih z bolečino (Lamovec, 1992). S tem se je še zaostрила temeljna ideja o funkciji obrambnih mehanizmov.

### 1.1.3 Definiranje obrambnih mehanizmov na podlagi samospoštovanja

Kurt Lewin je eden izmed prvih poudarjal pomen ohranjanja samospoštovanja pri prisotnosti represije. Lewinova teorija polja razdeli organizem na številne funkcijsko odvisne, a kljub temu dokaj ločene enote ali sisteme. Pri tem lahko prevelika duševna napetost povzroči, da jo meje sistemov ne morejo omejiti in se polje homogenizira oz. združi. Z represijo se povezuje drugi rezultat napetosti, in sicer se sistem popoloma loči oziroma izolira od polja. (Marrow, 1977). Kot izvor duševne napetosti Lewin navaja grožnjo samospoštovanju (Lamovec, 1992).

Nadaljnje raziskovanje pomena samospoštovanja pri represiji je opravil Rosenzweig na podlagi Zeigarnikovega učinka. Zeigarnik (1927) je s preučevanjem spomina v zvezi s prekinjanjem zastavljenih nalog ugotovila, da so preučevanci, ki so bili prisiljeni prekiniti reševanje naloge, ohranili boljši spomin o nalogah samih kot preučevanci, ki so lahko naloge rešili do konca. Singer (1995) piše, da je ugotovila tudi, da ko so preučevanci imeli negativno asociacijo na neuspeh med prekinjeno nalogo, so se slabše spominjali kot preučevanci, ki so naloge izpeljali do konca (Singer, 1995). Rosenzweig je dal preizkušancem reševati naloge, pri katerih je pri prvi skupini preizkušancev poudaril reševanje nalog samih brez prekinitve, pri drugi je poudaril reševanje nalog samih ter reševanje nalog prekinil, pri tretji skupini pa je poudaril samospoštovanje ter nalogo prekinil (Atkinson, 1953). Predpostavil je, da se bo ob prekinitvi reševanja pri tretji skupini pojavila represija in se bodo torej nalog slabše spomnili. Rezultati niso bili skladni; opazen je bil slabši spomin nalog tretje skupine, ni pa bilo Zeigarnikovega učinka. (Lamovec, 1992).

Zeller (1950) temu še dodal z zaostreno raziskavo, v kateri je ugotovil, da se ob neuspehu reševanja nalog zmanjša sposobnost spominjanja nalog, ni pa potrdil njegove hipoteze, da se ob popuščanju grožnje samospoštovanju spominjanje izboljša, kar je označil kot nujno za potrditev represije.

#### 1.1.4 Definiranje obrambnih mehanizmov na zaznavni in kognitivni ravni

V drugi polovici 20. stoletja se psihoanalitični vidik obrambnih mehanizmov opusti ter se začne raziskovanje obrambnih mehanizmov z vidika psihologije osebnosti in spoznavnih procesov (procesi, s katerimi zaznavamo in interpretiramo okolico) (Lamovec, 1992). Osredotoči se na selektivno usmeritev pozornosti ter zaznavanja glede na razne psihodinamične dejavnike, npr. potrebe in pričakovanja (Lamovec, 1992). Bruner in Postman (1949) sta ostro poudarila pomembnost upoštevanja pričakovanja opazovalca pri zapisovanju zaznav, saj povzroča selektivno preusmeritev pozornosti.

S tem se je vzpostavila nujnost upoštevanja kognitivnega vidika pri preučevanju obrambnih mehanizmov. Bowins (2004) piše, da kognitivni vidik predpostavlja, da obstajata dve osnovi v delovanju obrambnih mehanizmov: disociacija in kognitivno izkrivljanje. Disociacija omogoča ločitev od čustveno težkih vsebin, kognitivno izkrivljanje pa omogoča izražanje vsebine na drugačen način, ki tako posamezniku pomaga ohranjati samospoštovanje (Bowins, 2004).

Iz zaznavnega vidika izhaja predpostavka o dvostopenjskem delovanju obrambnih mehanizmov: Prva stopnja selektivno prepreči ali popači zaznavo dražljajev, ki so lahko ogrožajoči samospoštovanju, druga stopnja pa povzroča izostanek višje stopnje zavedanja določenih vsebin in tudi blokiranje čustvenega vpogleda v to vsebino (Lamovec, 1992). Singer (1995, str. 145) ponazarja na t. i. "First order consciousness", pri katerem se to, kar zaznamo, pod vplivom selektivne pozornosti spremeni v to, kar opazimo. To, kar opazimo, je dostopno zaznavi (Lamovec, 1992). S kombinacijo kognitivnega in zaznavnega vidika se je definicija obrambnih mehanizmov še ostreje približevala današnji.

### 1.1.5 Sodobna definicija obrambnih mehanizmov

Sodobno definicijo obrambnih mehanizmov sestavljajo vidiki iz prejšnjih raziskav. Sprožijo se v konfliktnih in frustracijskih situacijah in povzročajo, da situacijo dojemamo drugače, kot v resnici je (Musek in Pečjak, 2001). Babšek (2009) piše, da nam to drugačno dojetje pomaga pri ohranjanju samospoštovanja ter duševnega ravnovesja. S tem situacije ne spreminjamo, spremeni pa se posameznikov pogled na situacijo, s tem da vsebino, ki ogroža samospoštovanju, izrine iz zavesti. (Babšek, 2009). Pomembno je poudariti, da so obrambni mehanizmi nezaveden proces (torej jih uporabljamo avtomatično). S tem se ego poskuša spoprijemati z ogrožajočo situacijo (Lamovec, 1992).

Obrambnim mehanizmom se težko izognemo, saj je težnja po ohranitvi samospoštovanja (t.j. imeti pozitivno podobo o sebi) eden izmed osnovnih psiholoških motivov (Musek, 1993). Laughlin (1979) je kot temeljne funkcije obrambnih mehanizmov navedel ohranitev ega in čustvene stabilnosti, razrešitev čustvenih konfliktov, ohranjanje nezavedne potlačene vsebine, preprečevanje tesnobe, nadzor nad impulzi ter razvoj osebnostnih potez.

Obrambni mehanizmi so torej normalen pojav, opazen pri vseh ljudeh. Problematični postanejo takrat, kadar se prepogosto izražajo (Musek in Pečjak, 2001). Če postanejo prevladujoč način spopadanja z duševnimi obremenitvami, lahko povzročajo kopičenje konfliktov, saj ponujajo le začasno olajšanje pred grožnjo samopodobe ter ne rešijo dejanskega problema (Babšek, 2009). Musek (1993, str. 352) opisuje trajno zatekanje k obrambnim mehanizmom kot "nekakšno varanje samega sebe". S pretirano uporabo nam lahko ovirajo osebnostno rast ter nam otežijo obvladovanje prihodnih frustracij (Frick, 1991). Holiday (2017) je poudaril oviro osebnostne rasti na primeru športnika, ki ob zmagi na velikem tekmovanju trdi, da je od začetka vedel, da bo zmagal, kljub porazom, ki jih je srečal na poti. S potlačevanjem prejšnjih porazov se pozornost odvrne od izvedbe in nadaljnje rasti (Holiday, 2017).

V skrajnih primerih uporabe obrambnih mehanizmov se lahko pojavijo tudi osebne težave/motnje ter medosebni konflikti (Babšek, 2009). Pri nekaterih obrambnih mehanizmih (npr. projekcija) lahko drugi ljudje (ali celotna družbena skupina, npr. mladina) postanejo žrtve, saj krivično pripišemo določene lastnosti nekomu drugemu. Te lastnosti bi ogrožale samospoštovanje, če bi jih prepoznali v samemu sebi (Musek, 1993).

## 1.2 Vrste obrambnih mehanizmov

Različni avtorji navajajo različno število obrambnih mehanizmov, pri katerih se jih veliko pokriva. Tukaj so navedeni glavni znani obrambni mehanizmi, s poudarkom nad tistimi, ki jih bom v raziskovalni nalogi raziskovala:

### 1.2.1 Represija

Represija ali potlačitev je eden izmed osnovnih obrambnih mehanizmov in velja za podlago definicije obrambnih mehanizmov nasploh (Musek, 1993). Deluje tako, da duševno vsebino potisnemo iz zavednega v nezavedni del duševnosti in jo na videz pozabimo, odstranimo pa ne (Musek, 1993). Potlačena vsebina se kopiči v nezavednem in vpliva na naše vedenje. Iz tega izhaja tudi psihoanalitičen način razberitve notranjih duševnih procesov na podlagi posameznikovega vedenja (Babšek, 2009).

- PRIMER: Manca bi nezavedno obdržala knjigo, katero ji je posodila prijateljica, nesprejemljivo pa bi bilo, če bi knjigo ukradla. Ko prijateljica prosi, naj ji knjigo vrne, začne Manca argumentirati, da je knjiga njena (Logonder, 2000).

### 1.2.2 Projekcija

Pri projekciji velja, da namesto zavedanja ter priznavanja svojih slabih lastnosti, napak ali namenov pripišemo te lastnosti drugemu (Musek in Pečjak, 2003). S tem svoje

pomanjkljivosti zmanjšamo z namenom ohranjanja samopodobe (Babšek, 2009). Pri projekciji se spremeni celotno dojemanje osebe, katerim projiciramo določeno lastnost. Projekcija običajno ni slučajna, ampak temelji na majhen znaku, ki ga posameznik sunkovito potencira, z zanemarjanjem nasprotujočih si znakov (Lamovec, 1993).

- PRIMER: Oseba čuti sovraštvo do znanca. Namesto, da bi se zavedala teh čustev, obtoži znanca, da sovraži njo (Friedhandler, Hayes in Paulhus, 1997).

### 1.2.3 Premeščanje

Premeščanje je preusmeritev impulza (običajno agresivnost) na nedolžni nadomestni objekt. Ta objekt je lahko predmet ali bitje. Pojavi se običajno takrat, kadar človek ne zmore priznati agresivnih teženj do osebe (največkrat avtoriteta) in sprošča te težnje nad nečim drugim (Logonder, 2000)

- PRIMER: Nekdo, katerega je v službi razjaril sodelavec, doma pretepe svojo ženo (Fridhandler, Hayes in Paulhus, 1997).

### 1.2.4 Kompenzacija

Kompenzacija ali izravnavanje je proces, v katerem izravnavamo občutek manjvrednosti na določenem področju z vlaganjem truda v izboljšanje na drugem področju (Musek, 1993). S tem se branimo občutka nekompetentnosti ter spodbudimo razvijanje novih sposobnosti (Babšek, 2009).

- PRIMER: Učenec, ki ni dober v šoli, se začne uveljavljati na področju športa (Musek, 1993).

### 1.2.5 Nadkompensacija

Ta obrambni mehanizem je podoben kompenzaciji, z eno ključno razliko: pri nadkompensaciji se z željo po izravnavanju občutka manjvrednosti, s povečanim delovanjem uveljavljamo v prav tisto območje, v katerem se počutimo manjvredni (Musek in Pečjak, 2003).

- Atenski govornik Demosten. Kljub njegovemu šibkemu glasu ter jecljanju je z vztrajanjem postal spretni govornik (Musek, 1993).

### 1.2.6 Zanikanje

Zanikanje je oblika potlačitve, pri kateri se posameznik vede, kot da določena mentalna vsebina ali problem ne obstaja (in tako tudi verjame, saj je potlačil negativno vsebino), tudi če okoljske razmere kažejo drugače (Babšek, 2009). To je pogosto pri potlačevanju sovražnih impulzov (Musek, 1993).

- PRIMER: Oseba se vede sovražno do sodelavca, a na vprašanje, ali sodelavca sovraži, odgovori: "Da bi ga jaz sovražil? Kje pa!" (Musek, 1993).

### 1.2.7 Identifikacija

Identifikacija ali introjeksija je nasprotna projekciji. Pri tem obrambnem mehanizmu dobre lastnosti drugih pripišemo sebi (in jih tudi prevzamemo), z namenom ohranjanja samospoštovanja. (Musek in Pečjak, 2003). S tem, ko posameznik prepozna sebe kot podobno ogrožajoči osebi, postane manj ogrožajoča samospoštovanju (Lamovec, 1993). Babšek (2009), piše da se pogosto identificiramo z idoli in se lahko zgodi, da jih tudi začnemo posnemati. V normalnih količinah je to normalen del iskanja lastne identitete v adolescenci, v pretirani uporabi pa lahko vodi tudi do izgube lastne identitete (Babšek, 2009).



- PRIMER: Oseba začne uporabljati iste fraze v vsakdanjih pogovorih, kot jih uporablja njen idol (Babšek, 2009).

### 1.2.8 Racionalizacija

Racionalizacija spada med kompleksnejše obrambne mehanizme (Musek, 1993). Logonder (2000) piše, da predstavlja prilagajanje razloga za grožnjo samospoštovanju na tak način, da odgovornost preusmerimo od sebe na drug objekt ali zmanjšamo vrednost dogodka, pojava ali napake in jo torej lažje prenašamo. S tem se varujemo pred občutki krivde in manjvrednosti (Logonder, 2000). Posameznik je popolnoma prepričan v realnost, ki jo z racionalizacijo preoblikuje, zato ne moremo reči, da je laž (zavestno preoblikovanje resnice) (Babšek, 2009).

- PRIMER: Nekaj, česar nismo uspeli doseči, poimenujemo nepotrebno, “brez veze“ (Musek, 1993). To podcenjevanje vrednosti nedoseženega se razlaga tudi z izrazom “kislo grozdje“, pri katerem lačna lisica ne doseže visoko rastočega grozdja in se po več urah poskušanja preda in razglasi grozdje za kislo (Elster, 2016).

## 1.3 Socialni vidiki obrambnih mehanizmov

### 1.3.1 Razvojni vidik obrambnih mehanizmov

Lamovec (1993) piše, da je uporaba obrambnih mehanizmov tesno povezana z družinskim okoljem v otroštvu. Že pred raziskavami obrambnih mehanizmov v povezavi z razvojem v otroštvu je bila razširjena teorija socialnega učenja, ki vključuje izoblikovanje vedenja s pomočjo posnemanja staršev v otroštvu (Lamovec, 1993).

Teorijo socialnega učenja je preveril Weinstock (1967). V longitudinalni študiji je preizkušance od starosti 21 mesecev dalje obiskoval na domu (vsakih 6 mesecev do 5. leta

starosti in vsako leto do 18. leta starosti) in vzpodbujal pogovore o medosebnih odnosih v družini ter zastavljal vprašanja. Z nabranimi podatki je ugotavljal prisotnost določenih spremenljivk, med temi tudi prisotnost obrambnih mehanizmov. Rezultati so pokazali naslednje ugotovitve:

1. Zanikanje, represija in regresija so bili bolj povezani z dejavniki v zgodnjem otroštvu. To podpira teorijo, da so ti obrambni mehanizmi bolj primitivni in nastanejo v zgodnjem otroštvu.
2. Premeščanje, izolacija in projekcija so bili bolj povezani z dejavniki iz adolescence. To podpira teorijo o kompleksnosti teh obrambnih mehanizmov ter o njihovem nastajanju v poznejši dobi razvoja (adolescenci) - razen projekcije, za katero so psihoanalitiki domnevali, da je primitivna (Lamovec, 1993).
3. Razvoj nekaterih obrambnih mehanizmov je povezan z odnosom do staršev. Zanikanje, represija in regresija so povezani z očetovo mirnostjo in težnjo po izogibanju konfliktov ter napetim odnosom z materjo. Izolacijo in projekcijo so povezali z napetimi odnosi z materjo.
4. Otrok se nauči strategij obvladovanja socialnih situacij od staršev. Prisotnost primitivnih obrambnih mehanizmov pri otrocih je bila v korelaciji s prisotnostjo teh obrambnih mehanizmov pri starših.

Povezavo med spoprijemanjem in obrambnimi mehanizmi staršev ter otrok je v raziskavi odkrila tudi Norma Haan (1977). Korelacija je bila višja pri dečkih; starša, ki se realistično spoprijemata s težkimi situacijami vzpodbujata podobno ravnanje pri sinu. Pri deklicah je bila povezava manj očitna; uspešno spoprijemanje očeta je bilo povezano z večjo defenzivnostjo (obrambo), uspešno spoprijemanje matere pa z izolacijo (ločevanje iz okolice). Izolacija, regres (vrnitev na nižje razvito vedenje, npr. jok) in racionalizacija pri otrocih so bile povezane z defenzivnostjo matere, z defenzivnostjo očeta pa regres, dvom in intelektualizacija (razlaganje situacij le na intelektualni ravni, ignoriranje čustvenih vidikov). Pri obeh spolih se je pokazal močnejši vpliv očeta.

Ker obrambni mehanizmi predstavljajo način prilagajanja na travmo ter neprijetne situacije in nudijo pomoč pri preživetju, so eden izmed posledic zlorabe v otroštvu Brown (2008). Brown (2008) jih deli na zanikanje, umik, projekcijo in premeščanje. Piše, da se zanikanje v primeru zlorabe v družini običajno pokaže v obliki otroka, ki se pretvarja, da se zloraba ni zgodila ali starša, ki zanika negativne posledice njegovih dejanj. Umik se največkrat pokaže tako, da je fizično prisoten, mentalno pa se njegova "prava" osebnost pomakne, da se zavaruje pred zaznano grožnjo. Projekcija se velikokrat pojavi v obliki napada drugega objekta namesto starša, ki povzroča občutke jeze (Brown, 2008).

Glisik (2016) poudarja Gostečnikovo (2005) razdelitev najprimitivnejših obrambnih mehanizmov na odcepitev (disociacija) in projekcijsko-introjekcijsko identifikacijo. Oba sta odvisna od odnosov v zgodnjem otroštvu, posebej z materjo (Gostečnik, 2005). Mati lahko vsebine, ki izvirajo iz zlorabe ali zanemarjenosti v njenem otroštvu, prenaša na otroka; otrok postane sam žrtev travme, pod vplivom katere se razvijejo obrambni mehanizmi. Iz tega lahko nastane t.i. začaran krog, preko katerega se travma prenaša na naslednje generacije (Glisik, 2016).

### 1.3.2 Obrambni mehanizmi in spol

Umek in Župančič (2011) pišeta, da v družbi lahko vsakodnevno naletimo na stereotipe o moških in ženskah. Ti stereotipi lahko vsebujejo domneve o izgledu, interesih, odnosih, poklicih in tudi psiholoških značilnostih, pa tudi glede tega, kako moški in ženske reagirajo na duševne obremenitve (Umek in Župančič, 2011). To, da uporabljajo moški drugačen slog obrambnih mehanizmov kot ženske, se družbi zdi samoumevno (Vaillant, 1992), vendar je raziskav glede povezave med prisotnostjo določenih obrambnih mehanizmov in spolom malo, te, ki pa so, pa kažejo pa na raznolike rezultate.

Lobel in Winch (1986) sta ugotovila povezavo med obrambnimi mehanizmi in skladanjem s spolnimi normami/stereotipi. Pri tem je 30 moških študentov rešilo Bem Sex Role Inventory

in Defense Mechanism Inventory. Rezultati so pokazali, da je pri bolj "možatih" moških najpogostejše uporaba obrambnih mehanizmov eksternaliziranja (izražanje navzunaj, npr. premeščanja) ali racionalizacije, pri bolj "ženstvenih" moških pa je najpogostejša uporaba obrambnih mehanizmov internaliziranja (izražanje navznoter).

Podobno temu je Cramer (1979) z raziskavo ugotovil, da moški največ uporabljajo obrambne mehanizme, ki izražajo konflikt navzven, pri ženskah pa je bilo bolj pogosto, da so konflikt izražale navznoter. Ugotovil je tudi, da je ta razlika v uporabi obrambnih mehanizmov bila prisotna že v zgodnji adolescenci (povprečna starost: 14.2 let) in se zaostila v pozni adolescenci (povprečna starost: 16.2 let).

V nasprotju s tem Feldman, Araujo in Steiner (1996) na podlagi primitivnih in kompleksnejših obrambnih mehanizmov med moškimi in ženskami niso našli razlik. Vaillant (1992) je sporočal podobne rezultate; glede na kompleksnost obrambnih mehanizmov med moškimi in ženskami ni bilo razlik. Bila je le večja prisotnost represije in pasivne agresivnosti pri moških (v nasprotju s pričakovanji avtorja), pri ženskah pa večja prisotnost fantazij (poglobitev v namišljene svetove kot beg od realnega sveta), altruizma (težnja k pomaganju drugim v stiski) in reakcijske formacije, čemur je avtor z večjo gotovostjo pripisal prilagoditvi socialnim krivicam, povezanim s spolom, kot pa samemu spolu. Seveda pa v njegovi raziskavi sodelujejo tudi drugi dejavniki, ki lahko vplivajo na rezultate, med temi tudi ekonomski status ter duševno zdravje preučevanih moških. Prav tako Zivotofsky in Koslowsky (2005) v njuni raziskavi obrambnih odzivov moških in žensk (s pomočjo vprašalnikov) ob doživljanju eksternega stresa zaradi ostrostrelca v Washingtonu, D.C., nista našla konkretnih razlik.

### 1.3.3 Obrambni mehanizmi v medosebnih konfliktih

Berne (1975) piše, da so medosebni odnosi ključen del zadovoljevanja osnovnih psihosocialnih potreb ter so nujni za duševno zdravje in učinkovito preživetje. Poudarja, da to ne pomeni, da ne morejo povzročati škode; vsak človek ima zgornji rob čustvene zmogljivosti v medosebnih odnosih (ta se od človeka do človeka razlikuje), ki ga lahko medosebni odnosi zaradi slabe vsebine ali prevelike količine presežejo. V tem primeru se lahko pojavi čustvena kriza, pri katerih se človek počuti ogrožen (Berne, 1975). Krajnc (2014) piše, da v medosebnih odnosih čuti človek potrebo po ohranjanju integritete (ter samospoštovanja) in zadovoljevanju svojih čustvenih potreb; ko je ta integriteta ogrožena, se sproži obrambno vedenje. Pretirana uporaba obrambnih mehanizmov lahko škodi ne le posamezniku, ampak tudi drugim okoli njega, in so zato lahko vzrok številnih konfliktov (Krajnc, 2014).

Obrambni mehanizmi lahko povzročajo konflikt na različne načine. Musek (1993) piše, da se lahko z obrambnim vedenjem (v tem primeru projekcije) z željo po ohranjanju samospoštovanja naša perspektiva močno spremeni in obarva druge ljudi v taki luči, česar si niso zaslužili. S premeščanjem lahko prenesemo agresivne težnje na osebo, ki te agresije ni povzročil, zanikanje lahko prepreči učinkovito komuniciranje, saj se človek pretvarja, da problemov ni (Musek, 1993), racionalizacijo pa uporabljamo za nevtraliziranje neprijetnih čustev, kot je razlaga lastnih neuspehov na zunanji svet (Krajnc, 2014). Krajnc omenja tudi agresivnost in pasivnost kot primere obrambnega vedenja v konfliktih. Piše, da se agresivnost običajno pojavi v primeru porušenega občutka osebne varnosti in se lahko izraža fizično ali verbalno. Omenja tudi, da agresivnost ni nujno slaba; pomaga pri vztrajanju za doseganje ciljev (vir motivacije), ter da je pri vsakem človeku vsaj malo prisotna. Pasivnost razloži kot umik od situacije, v katerih nastopajo frustracija in čustvena stiska; ta se najbolj izraža v obliki umikanja od socialnih situacij zaradi strahu pred morebitno sramoto.

Pri vseh obrambnih mehanizmih pa velja, da otežijo komuniciranje, saj prekrivajo prave vzroke za čustveno stisko v medosebnih konfliktih in preprečijo doseganje ustreznega kompromisa (Berne, 1975). Kranjc (2014) piše, da je obrambno vedenje posebej težko izpostaviti, saj je nezavedno; ne gre za laganje ali zavestno odlaganje resnice, ampak spremembo našega doživljanja sveta z namenom ohranjanja samospoštovanja. Zato imata oba udeleženca medosebnega konflikta občutek, da je njegova lastna perspektiva najbolj pravilna (Krajnc, 2014).

## 2. NAMEN RAZISKAVE

Z raziskavo bom preverila prisotnost določenih obrambnih mehanizmov (projekcija, premeščanje, potlačevanje in kompenzacija) med dijaki mariborske srednje šole. Prisotnost obrambnih mehanizmov bom povezala s spolom in tako preverila točnost stereotipov v družbi glede ravnanja žensk in moških v konfliktnih situacijah. Povezovala jih bom tudi s starostjo oz. mentalnim razvojem glede na teorijo iz obstoječe literature glede različnih stopenj kompleksnosti obrambnih mehanizmov in teorijo, po kateri se pojavljajo v različnih obdobjih razvoja. Raziskovalno vprašanje bo torej: “Ali obstaja korelacija med prisotnostjo obrambnih mehanizmov in spolom ter starostjo?” Pri tem postavljam naslednje hipoteze:

H1: Med dijaki 3. in 4. letnikov je višja prisotnost premeščanja kot med dijaki 1. in 2. letnikov. To bom preverjala s skupnim rezultatom na naslednjih treh postavkah iz Vprašalnika življenjskega sloga (opisan v nadaljevanju), ki meri prisotnost različnih obrambnih mehanizmov:

- Zgodilo se mi je že, da sem se tako razjezil/a, da sem razbijal/a stvari.
- Če mi gre kdo na živce, mu tega navadno ne povem, pač pa se potožim komu drugemu.
- Včasih se razjezim bolj, kot bi bilo v taki situaciji potrebno.
- Včasih si zaželim, da bi atomska bomba uničila ves svet.
- Pogosto se mi zgodi, da se zapletem v kak prepir.

H2: Med dijaki 3. in 4. letnikov je višja prisotnost projekcije kot med dijaki 1. in 2. letnikov. To bom preverjala s skupnim rezultatom na naslednjih treh postavkah (iz Vprašalnika življenjskega sloga):

- Večina ljudi mi gre na živce, ker so preveč sebični.

- Jezi me, kadar ljudem ni moč zaupati.
- Ljudje z nizkimi moralnimi načeli so mi odvratni.
- Ne prenesem ljudi, ki se sovražno obnašajo.
- Moti me, da se ljudje toliko bahajo.

H3: Med dijaki 3. in 4. letnikov je višja prisotnost kompenzacije kot med dijaki 1. in 2. letnikov. To bom preverjala s skupnim rezultatom na naslednjih treh postavkah (iz Vprašalnika življenjskega sloga):

- Vedno je bila kakšna oseba, kateri sem želel/a biti podoben/na.
- Rad/a sanjam, da sem v središču pozornosti.
- Če kdo reče, da nečesa nisem zmožen/na, tedaj zares želim to storiti.
- Čimveč imam, toliko srečnejši/a sem.
- Kadar naletim na kako oviro, čutim močno željo, da bi se z njo spoprijel/a.

Utemeljitev za H1, H2 in H3: Longitudinalna raziskava Weinstocka (1967) je pokazala povezanost med projekcijo ter premeščanjem z dejavniki v adolescenci, kar potrjuje kompleksnost teh obrambnih mehanizmov ter njihovo kasnejši razvoj. Eksploratorno bom preverila, ali isto velja za kompenzacijo.

H4: Med dijaki 1. in 2. letnikov je višja prisotnost represije kot med dijaki 3. in 4. letnikov. To bom preverila s skupnim rezultatom na naslednjih treh postavkah (iz Vprašalnika življenjskega sloga):

- Sem tiste vrste človek, ki nikoli ne joka.
- Slabo se spominjam stvari, ki so se zgodile v mojem otroštvu.
- Če vidim, da komu teče kri, me to skoraj nikoli ne vznemiri.
- Pravijo, da nisem posebej čustven/a.
- Le redko si zapomnim svoje sanje.



Utemeljitev: Weinstock (1967) povezuje represijo z dejavniki iz zgodnjega otroštva, kar potrjuje njeno primitivnost ter njen hiter razvoj.

H5: Med fanti in dekleti glede prisotnosti določenih obrambnih mehanizmov ni statistično pomembnih razlik. To bom preverjala s skupnim rezultatom vseh postavk ter vprašanja o spolu.

Utemeljitev: Feldman, Araujo in Steiner (1996) ter Vaillant (1992) v uporabi obrambnih mehanizmov glede na spol niso našli statistično pomembnih razlik.

### 3. METODA

#### 3.1 Udeleženci

Raziskovala sem znotraj populacije dijakov mariborske srednje šole. Vzorec je bil naključen, enota pa posamezen dijak. Vprašalnik je ustrezno izpolnilo 331 oseb, od tega 90 moških in 242 žensk. Pri tem je modus ženski spol.

*Tabela 1: Spol udeležencev.*

<b>Spol</b>	<b>Število udeležencev</b>	<b>Delež udeležencev</b>
Moški	89	27%
Ženski	242	73%

Starost sem razdelila v štiri skupine: 1., 2., 3., in 4. letnik. Skupini v 1. letniku pripada 33% udeležencev, skupini v 2. letniku 23%, skupini v 3. letniku 29% in skupini v 4. letniku 15%. Pri tem je aritmetična sredina 2.3, modus 1. letnik, standardni odklon pa 1,1.

*Tabela 2: Starost udeležencev.*

<b>Letnik</b>	<b>Število udeležencev</b>	<b>Delež udeležencev</b>
1.	109	33%
2.	76	23%
3.	96	29%
4.	50	15%

Nato sem z dvajsetimi trditvami razdelila udeležence na tiste, ki določeni obrambni mehanizem izražajo in tiste, ki ga ne izražajo. Za vsak obrambni mehanizem je 5 trditev.

**Trditev št. 1: Včasih se razjezim bolj, kot bi bilo v taki situaciji potrebno.**

*Tabela 3: Prisotnost obrambnega mehanizma (premeščanja) udeležencev.*

<b>Odgovor</b>	<b>Število udeležencev</b>	<b>Delež udeležencev</b>
DA	269	81%
NE	63	19%

**Trditev št. 2: Moti me, da se ljudje toliko bahajo.**

*Tabela 4: Prisotnost obrambnega mehanizma (projekcije) udeležencev.*

<b>Odgovor</b>	<b>Število udeležencev</b>	<b>Delež udeležencev</b>
DA	272	82%
NE	60	18%

## 3.2 Pripomočki

Teoretično ozadje naloge sem oblikovala s pomočjo spletnih in knjižnih virov, navedenih v poglavju Viri in literatura.

Za raziskavo sem uporabila Vprašalnik življenjskega sloga (VŽS) (Kellerman, 1980). Skrajšala sem ga sama, in sicer na 20 postavk, ki merijo izraženost določenih obrambnih mehanizmov v naslednjih poddimenzijah:

- Premeščanje (Primer: "Zgodilo se mi je že, da sem se tako razjezil/a, da sem razbijal/a stvari.")
- Kompenzacija (Primer: "Rad/a sanjam, da sem v središču pozornosti.")
- Potlačevanje (Primer: "Sem tiste vrste človek, ki nikoli ne joka.")
- Projekcija (Primer: "Ljudje z nizkimi moralnimi načeli so mi odvratni.")

Vprašanja so zaprtega tipa in dihotomna. Udeleženec je lahko za vsako postavko obkrožil "DA", če trditev zanj velja, ali "NE", če trditev zanj ne velja. Pri tem vsak odgovor z "DA" predstavlja eno točko. Višje število doseženih točk pri vsaki poddimenziji pomeni močnejšo izraženost obrambnega mehanizma, ki ga ta poddimenzija meri. Za vsak obrambni mehanizem je v vprašalniku 5 vprašanj, torej je za vsak obrambni mehanizem je mogoče doseči od 0 do 5 točk. Vsak udeleženec ima torej za vsak obrambni mehanizem stopnjo izražanja obrambnega mehanizma, ki je opredeljena takole:

- 0** - Ni izražanja obrambnega mehanizma
- 1** - Zelo malo izražanje obrambnega mehanizma
- 2** - Malo izražanje obrambnega mehanizma
- 3** - Delno izražanje obrambnega mehanizma
- 4** - Veliko izražanje obrambnega mehanizma

## 5 - Zelo veliko izražanje obrambnega mehanizma

Vprašalnik sem vnesla v spletni program za anketiranje Ika in nato poslala udeležencem po elektronski pošti.

### 3.3 Postopek

Preoblikovani vprašalnik sem vnesla v spletno aplikacijo Ika in ga nato posredovala skupni elektronski pošti vseh dijakov na šoli (glej Priloge) v torek, 17. 12. 2019. Raziskava je trajala do 27. 12. 2019, ko sem vprašalnik deaktivirala. Udeleženci so odgovarjali ob poljubnem času, prostovoljno, preko elektronskega portala Ika.

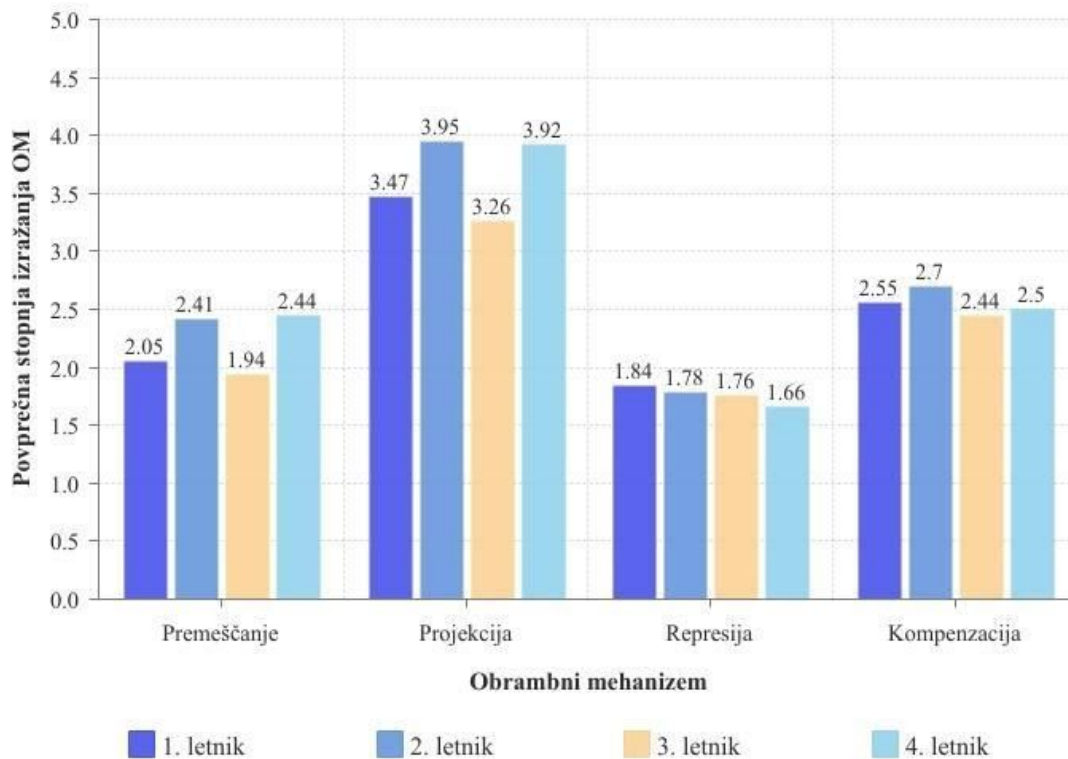
Vprašalnik je rešilo 374 dijakov, je bilo 331 vprašalnikov ustrezno izpolnjenih. Neustrezno izpolnjene vprašalnike sem izločila iz raziskave. Pridobljene podatke sem prenesla v spletni program Microsoft Excel, kjer sem podatke obdelala in izvedla statistično analizo. V statistični analizi sem izračunala aritmetično sredino ter standardno deviacijo stopenj izražanja vsakega obrambnega mehanizma za oba spola ter za vse 4 letnike. Tako sem pridobila podatek o tem, v kolikšni meri se določen obrambni mehanizem izraža za določeno demografsko skupino, te pa sem kasneje med seboj primerjala.

## 4. REZULTATI

V raziskovalnem delu naloge sem dijakom mariborske srednje šole posredovala vprašalnik, ki je meril prisotnost določenih obrambnih mehanizmov. V statistični obdelavi sem razkrila povezave med prisotnostjo obrambnih mehanizmov in spolom ter starostjo.

Iz podatkov iz vprašalnika sem dobila rezultate, ki jih prikazujeta graf 1 in graf 2:

*Graf 1: Povprečno izražanje obrambnih mehanizmov glede na starost*



Iz grafa 1 je razvidno, da je aritmetična sredina stopnje izražanja premeščanja pri dijakih 4. letnika bila največja. Ta je bila za 0,03 večja kot pri dijakih 2. letnika, za 0,39 večja kot pri dijakih 1. letnika in za 0,50 večja kot pri dijakih 3. letnika. Povprečje dijakov 1. in 2. letnika je 2,23, 3. in 4. letnika pa 2,19.

Aritmetična sredina stopnje izražanja projekcije je bila pri dijakih 2. letnika največja. Ta je bila za 0,03 večja kot pri dijakih 4. letnika, za 0,48 večja kot pri dijakih 1. letnika in za 0,69 večja kot pri dijakih 3. letnika. Povprečje dijakov 1. in 2. letnika je 3,71, 3. in 4. letnikov pa 3,59.

Aritmetična sredina stopnje izražanja represije je bila pri dijakih 1. letnika največja. Ta je bila za 0,06 večja kot pri dijakih 2. letnika, za 0,08 večja kot pri dijakih 3. letnika in za 0,18 večja kot pri dijakih 4. letnika. Povprečje dijakov 1. in 2. letnika je 1,81, 3. in 4. letnikov pa 1,71.

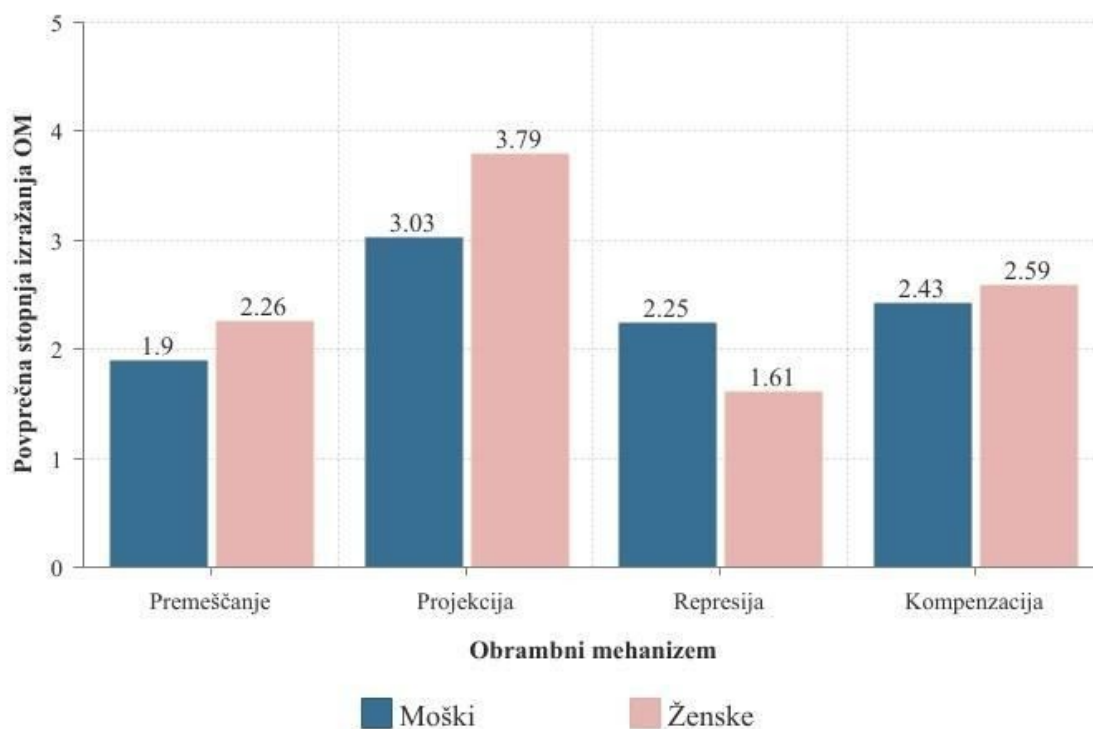
Aritmetična sredina stopnje izražanja kompenzacije je bila pri dijakih 2. letnika največja. Ta je bila za 0,15 večja kot pri dijakih 1. letnika, za 0,20 večja kot pri dijakih 4. letnika in za 0,26 večja kot pri dijakih 3. letnika. Povprečje dijakov 1. in 2. letnika je 2,63, 3. in 4. letnikov pa 2,47.

Pri tem so standardne deviacije naslednje:

- 1. LETNIK:
  - Premeščanje: 1,09
  - Projekcija: 1,12
  - Represija: 1,38
  - Kompenzacija: 1,19
  
- 2. LETNIK:
  - Premeščanje: 1,02
  - Projekcija: 1,04
  - Represija: 1,42
  - Kompenzacija: 1,09
  
- 3. LETNIK:
  - Premeščanje: 1,02
  - Projekcija: 1,42
  - Represija: 1,26
  - Kompenzacija: 1,10
  
- 4. LETNIK:

- Premeščanje: 1,04
- Projekcija: 1,15
- Represija: 1,32
- Kompenzacija: 1,27

Graf 2: Povprečno izražanje obrambnih mehanizmov glede na spol



Iz grafa 2 je razvidno, da je aritmetična stopnja izražanja premeščanja pri dijakih ženskega spola bila največja. Ta je bila za 0,36 večja kot pri dijakih moškega spola.



Aritmetična sredina stopnje izražanja projekcije je bila pri dijakih ženskega spola največja, in sicer za 0,76 večja kot pri dijakih moškega spola.

Aritmetična sredina stopnje izražanja represije je bila pri dijakih moškega spola največja, in sicer za 0,64 večja kot pri dijakih ženskega spola.

Aritmetična sredina stopnje izražanja kompenzacije je bila pri dijakih ženskega spola največja, in sicer za 0,16 večja kot pri dijakih moškega spola.

Pri tem so bile standardne deviacije naslednje:

- MOŠKI:
  - Premeščanje: 1,02
  - Projekcija: 1,37
  - Represija: 1,47
  - Kompenzacija: 1,19
  
- ŽENSKE:
  - Premeščanje: 1,05
  - Projekcija: 1,11
  - Represija: 1,26
  - Kompenzacija: 1,15

## 5. DISKUSIJA

### 5.1 Preverjanje 1. hipoteze

**H1: Med dijaki 3. in 4. letnikov je višja prisotnost premeščanja kot med dijaki 1. in 2. letnikov.**

V raziskavi sem med povprečno stopnjo premeščanja dijakov 1. in 2. letnika ter dijakov 3. in 4. letnika našla majhno razliko, glede na katero sklepam na statistično nepomembnost razlike. To pomeni, da hipoteza 1. ni potrjena. Ugotovitve se tudi ne ujemajo z rezultati Weinstocka (1967), predstavljene v uvodu, ki nakazujejo na razvoj premeščanja pozneje v adolescenci. Rezultati moje raziskave nakazujejo na odsotnost razlike stopnje premeščanja med letniki srednje šole.

## 5.2 Preverjanje 2. hipoteze

**H2: Med dijaki 3. in 4. letnikov je višja prisotnost projekcije kot med dijaki 1. in 2. letnikov.**

Tudi tukaj je razlika med dijaki 1. in 2. letnika ter 3. in 4. letnika bila glede na majhno razliko ocenjena kot statistično zanemarljiva, kar pomeni, da je tudi druga hipoteza ovržena. Tudi to nasprotuje ugotovitvam Weinstocka (1967), da je razvoj projekcije značilno za poznejšo adolescenco. Moji rezultati ponovno nakazujejo na odsotnost razlike premeščanja med letniki.

## 5.3 preverjanje 3. hipoteze

**H3: Med dijaki 3. in 4. letnikov je višja prisotnost kompenzacije kot med dijaki 1. in 2. letnikov.**

Hipoteza je ovržena, saj je bila razlika v povprečni stopnji premeščanja ocenjena kot ponovno statistično zanemarljiva in torej nakazujejo na odsotnost razlike. To ponovno nasprotuje

ugotovitvam Weinstocka (1967), ki tudi kompenzacijo opredeli kot kompleksnejši obrambni mehanizem, ki se razvije v pozni adolescenci.

## 5.4 Preverjanje 4. hipoteze

**H4: Med dijaki 1. in 2. letnikov je višja prisotnost represije kot med dijaki 3. in 4. letnikov.**

Tudi ta hipoteza je ovržena zaradi sklepanja na prisotnost le statistično zanemarljive razlike med dijaki 1. in 2. letnika ter 3. in 4. letnika. To nasprotuje ugotovitvam Weinstocka (1967), ki opredelijo represijo kot preprostejši obrambni mehanizem, razvijajoče se v zgodnji adolescenci.

Pri vseh obrambnih mehanizmih kažejo rezultati na odsotnost razlike v stopnji izražanja glede na starost. Eden izmed možnih vzrokov za odsotnost razlike je ta, da preučevanje dijakov srednje šole zajema le štiriletno razvojno obdobje; razlika pa bi se morda pokazala, če bi vzorec vključeval večjo razpršenost glede na starost, npr. če bi se preučevala tudi stopnja izražanja obrambnih mehanizmov med učenci 3. triade osnovne šole. S tem bi zajela bistveno daljše obdobje duševnega razvoja, pri čemer bi se v rezultatih morda pokazale bistveno večje spremembe. Slabost tega pa je v tem, da bi takšna raziskava zahtevala več časa glede zbiranja informacij. Tudi predhodne raziskave, na podlagi katerih sem postavljala hipoteze, zajemajo daljše obdobje razvoja mladostnikov.

## 5.5 Preverjanje 5. hipoteze

**H5: Med fanti in dekleti glede prisotnosti določenih obrambnih mehanizmov ni statistično pomembnih razlik.**

Hipoteza je delno potrjena. Glede premeščanja in kompenzacije med moškimi in ženskami sicer ni bilo ocenjenih statistično pomembnih razlik, glede projekcije in represije pa je bila razlika večja.

Rezultati nakazujejo na višjo prisotnost projekcije pri ženskah kot pri moških, kar nasprotuje rezultatom raziskave Lobela in Wincha (1986), ki so pri ženskah pokazali višjo prisotnost obrambnih mehanizmov internaliziranja kot eksternaliziranja. Enako nasprotuje tudi raziskavam Feldmana, Araujo in Steinerja (1996), Vaillanta (1992) ter Zivotofskya in Koslowskya (2005), ki glede izražanja projekcije med spoloma niso našli razlik.

Glede na rezultate, ki so pokazali večjo prisotnost izražanja projekcije pri ženskah menim, da bi se bilo v nadaljnjih raziskavah smiselno osredotočiti tudi na iskanje morebitnih vzrokov za to. Rezultati raziskave od Carpenter, Kelly, Price in Tyrka (2008) nakazujejo na pozitivno korelacijo med občutki krivde pri ženskah in pri njihovem doživljanju anksioznosti. Takšna korelacija se ni izrazila pri moških. Iz tega lahko oblikujemo vprašanje, ali pri ženskah obstaja višja potreba po projeciranju krivde na druge ljudi v namen ohranjanja samospoštovanja kot pri moških. To bi bila ena možna razlaga rezultatov moje raziskovalne naloge.

Rezultati moje raziskave v podobni luči nakazujejo na razliko v izražanju represije, in sicer, da je prisotnost represije višja pri moških kot pri ženskah. Ta rezultat sicer ponovno nasprotuje ugotovitvam Lobela in Wincha (1986), Vaillanta (1992) in Zivotofskya in Koslowskya (2005), a je v skladu z ugotovitvam raziskave Vaillanta (1992), v kateri rezultati nakazujejo na večjo mero izražanja represije pri moških kot pri ženskah.

Vzorec moških, ki so sodelovali v raziskavi je premajhen, da bi lahko posplošila rezultat na celotno moško populacijo, bi pa vseeno poudarila ujemanje večje prisotnosti represije (kot pri ženskah) z ugotovitvami Knuttile (2016), ki je pisal o družbenem pritisku na moške, da potlačijo čustva, ki se ne skladajo s tradicionalnimi stereotipi o moških. Trdi, da za moške

izražanje tradicionalno "ženstvenih" čustev vodi do negativnih družbenih sankcij, npr. zanemarjanje in norčevanje, kar lahko vodi do izražanja samo določenih čustev (npr. jeza), ne glede na primernost tistih čustev situaciji. Naprej piše o pritisku na moške, da vedno prevzamejo kontrolo v stresnih situacijah in da potlačijo občutke dvoma in strahu, češ da drugače niso "pravi moški". V nadaljnjem raziskovanju bi bilo priporočljivo preveriti stopnjo izražanja represije na večji moški populaciji, da bi lahko z večjo gotovostjo primerjala rezultate s predhodnimi raziskavami.

## 6. SKLEP

### 6.1 Povzetek

V raziskavi sem preučevala obrambne mehanizme med dijaki, in sicer, ali obstajajo povezave med prisotnostjo štirih obrambnih mehanizmov (premeščanje, projekcija, represija, kompenzacija) in različnimi demografskimi značilnostmi, kot sta spol in starost. Hipoteze sem postavila glede na predhodne raziskave. Da sem dobila podatke o stopnji izražanja obrambnih mehanizmov, sem najprej skrajšala Vprašalnik življenjskega sloga (Kellerman, 1980) na 5 trditev (za vsakega od štirih obrambnih mehanizmov), in ga v spletni obliki posredovala vzorcu dijakov mariborske srednje šole. Podatke sem nato statistično obdelala, tak da sem izračunala aritmetično sredino stopnje izražanja obrambnih mehanizmov za posamezne demografske skupine in standardne deviacije. Z obdelanimi podatki sem 4 hipoteze ovrgla, eno pa delno sprejela. Rezultati moje raziskave niso pokazali povezave med obrambnimi mehanizmi in starostjo, so pa pokazali povezavo med prisotnostjo represije in projekcije glede na spol, in sicer, da je prisotnost represije pri moških večja, pri ženskah pa je višja prisotnost projekcije.

### 6.2 Kritično ovrednotenje naloge

Ob preučevanju obrambnih mehanizmov je pomembno poudariti, da gre za nezavedne procese. To pomeni, da jih uporabljamo, brez da bi se jih zavedali. To postavlja proces uporabe vprašalnika za preučevanje prisotnosti obrambnih mehanizmov pod vprašaj, saj vprašalnik temelji na introspekciji. Iz tega sledi, da ne moremo s popolno gotovostjo trditi, da z obkroževanjem "DA" pri trditvah, ki se vežejo na določen obrambni mehanizem, udeleženec potrdi prisotnost tega obrambnega mehanizma. Lahko, da udeleženec izraža nek obrambni mehanizem, brez da se ga zaveda, in da posledično ne bo pri trditvah obkrožil "DA". Za rešitev tega problema predlagam preučevanje obrambnih mehanizmov z opazovanjem vedenja udeležencev v živo, za dalj časa, z upoštevanjem, da so pri tem tudi pomanjkljivosti, namreč v količini spremenljivk iz okolja, ki vplivajo na vedenje posameznika.

Vredno je tudi poudariti splošne pomanjkljivosti uporabe spletnega vprašalnika. Z uporabo spletnega vprašalnika nisem imela nadzora nad udeleženci v času izpolnjevanja. Posledično ne morem z gotovostjo trditi, da so bili udeleženci med odgovarjanjem zbrani, da so vprašalnik reševali resno, da niso obkroževali le socialno zaželene odgovore, da niso na udeležence vplivale kakšne zunanje spremenljivke, ki bi vplivale na njihovo odgovarjanje, npr. močna čustva ... To pomeni, da ne morem biti popolnoma prepričana, da so podatki, ki sem jih dobila, točna reprezentacija obrambnih mehanizmov udeležencev. To bi lahko rešila s prisotnostjo pri zbiranju podatkov, in sicer tako, da bi med uro pouka udeležencem (dijakom) razdelila natisnjene vprašalnike in jih potem pobrala. Slabost pri tej metodi je v tem, da bi potrebovala več časa za zbiranje reprezentativnega vzorca ter za statistično obdelavo.

Še ena slabost uporabe spletnega vprašalnika je to, da nisem imela nadzora nad demografsko sestavo vzorca, kar pomeni, da je težje rezultate moje raziskave posplošiti na populacijo. Razmerje med spoloma v moji populaciji ni bila enako razmerju med spoloma v splošni populaciji, saj je na moj vprašalnik odgovorilo več kot trikrat več žensk kot moških. To je lahko posledica tega, da je tudi v srednji šoli, ki sem jo poučevala, skoraj dvakrat več žensk kot moških. Posledica tega je tudi to, da je na vprašalnik odgovorilo le 63 moških, kar ni

dovolj veliko število za gotovo posplošitev doživljanja obrambnih mehanizmov na celotno moško populacijo.

Vprašalnik življenjskega sloga (Kellerman, 1980), ki sem ga uporabljala za zbiranje podatkov, je bila sestavljen iz trditev, pri katerih udeleženec odgovarja z »DA« ali »NE«. Slabost takšne strukture odgovorov je v tem, da ne dopušča vmesnih odgovorov. Lahko, da za udeleženca trditev velja le delno, in torej »DA« ali »NE« ni prava reprezentacija udeleženca. To bi se lahko popravilo z lestvico odgovorov, ki si sledijo od "popolnoma drži" do "popolnoma ne drži", z vmesnimi odgovori za nepopolno veljavnost trditve. Tako bi lahko dobila tudi bolj natančen vpogled v stopnji izražanja obrambnih mehanizmov.

Poudarila bi tudi pomanjkljivost v statistični analizi pridobljenih rezultatov. Statistična pomembnost razlik v povprečnem izražanju obrambnih mehanizmov ni bila statistično-matematično preverjena. Ker nisem v statistični analizi uporabila npr. t-testa, s katerim bi dobila nivo tveganja (p-vrednost), nisem mogla vedeti, s kolikšnim procentnim tveganjem lahko zatrdim, da razlika v populaciji obstaja oz. ne obstaja. To pomeni, da sem lahko le sklepala na statistično pomembnost razlik glede na razliko med aritmetičnimi sredinami stopenj izražanja obrambnih mehanizmov.

### 6.3 Uporabna vrednost in nova vprašanja

Adolescenca je obdobje razvoja medosebnih odnosov in hitrih telesnih in psiholoških sprememb. Te spremembe lahko povzročijo spremembe v obnašanju, nerazumevanje le-teh pa lahko vodi do medosebnih konfliktov. S preučevanjem obrambnih mehanizmov lahko tudi pridemo do boljšega razumevanja marsikaterih tipičnih najstniških medosebnih težav: ljubosumje, medosebni spori, norčevanje, ... Z razumevanjem obrambnega vedenja lahko

zmanjšamo frekvenco medosebnih konfliktov v odraslosti, kjer so sankcije nepremišljenega vedenja večje, in odkrivamo nove načine, kako vzpodbuditi bolj konstruktivne načine spoprijemanja z občutki manjvrednosti in tako olajšati duševni razvoj mladostnikov.

V raziskovalni nalogi sem preučevala, kateri obrambni mehanizmi se pojavljajo pri različnih demografskih skupinah dijakov ter v kolikšni meri se pojavljajo. Ob tem obstaja še veliko odprtih vprašanj, ki bi jih bilo moč raziskati. Lahko bi se preverjalo, če obstajajo korelacije med nekaterimi zunanjimi dejavniki in prisotnost določenih obrambnih mehanizmov, npr. ocene v šoli, razmere s starši ali vzgojni stili v otroštvu, kar pa bi se lahko nadgradilo z raziskavo o morebitnih korelacijah med izražanjem obrambnih mehanizmov in frekvenco medosebnih konfliktov.

## 6.4 Družbena odgovornost

V poglavju Obrambni mehanizmi sem poudarila, da lahko posameznik s pretirano uporabo obrambnih mehanizmov kot način spoprijemanja z duševnimi obremenitvami, škoduje tako sebi kot tudi drugim. Odgovornost pade tudi na medije in posameznike z velikim družbenim vplivom, da vzpodbujajo konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami (Babšek (2009) opredeli konstruktivno spoprijemanje kot način spoprijemanja, v katerem premagamo oviro na poti do cilja oz. rešimo problem). Danes je v medijih razširjeno prav obratno, kar je npr. jasno v situacijskih komedijah; Wells - Lassagne (2015) poudarja, da je projekcija kot vzvod za medosebni konflikt med zakonci predstavljen kot komični element. Oglasi pogosto izkoriščajo duševne obremenitve bodočih kupcev s sporočilom, da če trošijo in kupujejo določene izdelke, bodo njihovi problemi izginili; tako se spodbuja potrošništvo kot nekonstruktiven način spoprijemanja in sredstvo za potlačevanje negativne duševne vsebine, kar tudi zavira osebno rast (Beigbeder, 2013). Tudi med ljudmi se vzpodbuja nekonstruktivno spoprijemanje. Knuttila (2016) uporablja izraz "Boy-Code" za družbeni pritisk na moške, da se obnašajo stereotipično "moško" oz. da potlačijo čustva, ki jih družba zazna kot "nemožate" in trdi, da lahko vodi do nesposobnosti izražanja raznolikih čustev in



do kasnejših čustvenih izbruhov; izražanje jeze v situacijah, ki je na zahtevajo, je pogosta posledica. V poglavju Razvojni vidik obrambnih mehanizmov sem poudarila ključno vlogo otroštva na razvoj obrambnih mehanizmov: en del socializacije je, da otrok posnema družino, vključno z načini spoprijemanja z duševnimi obremenitvami. Otrok lahko posnema obrambne mehanizme staršev ali jih razvije sam kot način spoprijemanja z negativnimi razmerami v domačem okolju, npr. fizična in psihična zloraba (glej poglavje Razvojni vidik obrambnih mehanizmov). Rdeča nit je v tem, da na prisotnost obrambnih mehanizmov vplivajo razni družbeni dejavniki, katerim je posameznik izpostavljen že od otroštva, in da za vse vidike družbe velja, da lahko s spodbujanjem konstruktivnih načinov spoprijemanja z duševnimi obremenitvami oblikujemo družbo, ki služi učinkovitemu medosebnemu sporazumevanju ter duševnemu zdravju vsakdanjega človeka namesto njegovemu propadu.

## 7. VIRI IN LITERATURA

Atkinson, J. W. (1953). The achievement motive and recall of interrupted and completed tasks. *Journal of Experimental Psychology*, 46:6, 381-390, DOI:

<http://dx.doi.org/10.1037/h0057286>

Araujo, K. B., Feldman, S. S. in Steiner, H. (1996). Defense Mechanisms in Adolescents as a Function of Age, Sex and Mental Health Status. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35:10, 1344-1354, DOI:

<https://doi.org/10.1097/00004583-199610000-00022>

Babšek, B. (2009). *Osnove psihologije: Skrivnosti sveta v nas*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Beigbeder, F. (2003). *14,99 evra*. Pariz: Gallimard.

Berne, E. (1975). *Games People Play: The Psychology of Human Relationship*. London: Penguin Group.

Bowins, B. (2004). Psychological Defense Mechanisms: A New Perspective. *The American Journal of Psychoanalysis*, 64:1, 1-26, DOI: <https://doi.org/10.1023/B:TJJP.0000017989.72521.26>

Brown, N. W. (2008). *Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Bruner, J. S. in Postman, L. (1949). On the Perception of Incongruity: A Paradigm. *Journal of Personality*, 18:2, 206-223, DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01241.x>

Carpenter, L. L., Kelly, M. M., Price, L. H. in Tyrka, A. R. (2008). Sex Differences in the Use of Coping Strategies: Predictors of Anxiety and Depressive Symptoms. *Depress Anxiety*, 25:10, 839-846, DOI: [10.1002/da.20341](https://doi.org/10.1002/da.20341)

Conte, H. R in Plutchik, R. (1995). *Ego Defenses: Theory and Measurement*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Cramer, P. (1979). Defense Mechanisms in Adolescence. *Developmental Psychology*, 15:4, 476-477, DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0078084>

Davidson, K. in MacGregor, M.W. (2002). A Critical Appraisal of Self-Report Defense Mechanism Measures. *Journal of Personality*, 66:6, 965-992, DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00039>

Eder, M. D. in Jung, C. G. (1919). *Studies in Word Association: Experiments in the Diagnosis of Psychopathological Conditions Carried out at the Psychiatric Clinic of the University of Zurich*. New York, NY: Moffat, Yard & Company.

Elster, J. (2016). *Sour Grapes*. New York, NY: Cambridge University Press.

Fisher, C. (1956). Dreams, Images and Perception: A Study of Unconscious-Preconscious Relationships. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4:1, 5-48, DOI: <https://doi.org/10.1177/000306515600400101>

French, T. (1938). Defense and Synthesis in the Function of the Ego. *The Psychoanalytic Quarterly*, 7:4, 537-553, DOI: [10.1080/21674086.1938.11925371](https://doi.org/10.1080/21674086.1938.11925371)

Frick, W. B. (1991). *Personality Theories: Journeys into Self, An Experiential Workbook*. New York, NY: Teachers College Press.

Fridhandler, B., Hayes, S. in Paulhus, D. L. (1997). Psychological Defense: Contemporary Theory and Research. *Handbook of Personality Psychology*, 543-579, DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50023-8>

Glisik, M. (2016). *Doživljanje prekinitve stika z materjo v odraslosti v povezavi z odnosom v otroštvu* (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

Haan, N. (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York, NY: Academic Press.

Holiday, R. (2017). *Ego je naš sovražnik: Obvladajmo svojega največjega nasprotnika*. Ljubljana: UMco.

Koslowsky, M. in Zivotofsky, A. Z. (2005). Short Communication: Gender differences in coping with the major external stress of the Washington, D.C. sniper. *Stress and Health*, 21;1, 27-31, DOI: [10.1002/smi.1033](https://doi.org/10.1002/smi.1033)

Krajnc, A. (2014). *Spoznaj sebe in druge: Človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi*. Ljubljana: Družbo za izobraževanja za tretjo življenjsko obdobje.

Lamovec, T. (ur.) (1994). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Laughlin, H. P. (1979). *The Ego and its Defenses*. New York, NY: Jason Aronson, 2nd Edition.

Lobel, T. E. in Winch, G. L. (1986). Different defense mechanisms along men with different sex role orientations. *Sex Roles: A Journal of Research*, 3:4, 215-220, DOI:<https://doi.org/10.1007/BF00287486>

Logonder, M. (2000). *Psihologija na maturi*. Ljubljana: Gyros.

Mannoni (2015). *Freud: The Theory of the Unconscious*. London: Verso.

Marrow, A. J. (1977). *The Practical Theorist: The Life and Work of Kurt Lewin*. New York, NY: Teachers College Press.

Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.

Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Učbenik. Ljubljana: Educy.

Perry, J. C. in Lanni, F. F. (2008). Observer-Rated Measures of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 66:6, 993-1024, DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00040>

Singer, J. L. (1995). *Repression and Dissociation: Implications for Personality Theory, Psychopathology and Health*. Chicago: University of Chicago Press.

Umek, L. M. in Zupančič, M (ur.) (2011). *Razvojna psihologija: izbrane teme*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Vaillant, G. (1992). *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

Weinstock, A. R. (1967). Family environment and the development of defense and coping mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5:1, 67-75, DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024194>

Wells-Lassagne, P. S. (2015). Short and Sweet? Structuring humor and morality in American Sitcoms. *Angles: New Perspectives on the Anglophone World*, 1. Pridobljeno s <https://angles.edel.univ-poitiers.fr/index.php?id=273>

Zeller, A. F. (1950). An experimental analogue of repression. II. The effect of individual failure and success on memory measured by relearning. *Journal of Experimental Psychology*, 40:4, 411-422, DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/h0053487>

## 8. PRILOGE

### 8.1 Vprašalnik

#### **VPRAŠALNIK O OBRAMBNIH MEHANIZMIH MED DIJAKI**

Pozdravljeni,

sem dijakinja 3.A razreda in delam raziskovalno nalogo pri predmetu psihologija na temo obrambnih mehanizmov med dijaki. Prosila bi, da rešite pričujoč vprašalnik in mi tako pomagate pri izdelovanju raziskovalne naloge. Vprašalnik je anonimen in traja približno 3 minute.

**SPOL (obkljukajte):**

- Moški
- Ženski

**LETNIK (obkljukajte):**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Vprašanja so sestavljena iz dvajsetih trditev. Obkrožite DA, če trditev za vas velja, in NE, če trditev za vas ne velja.**

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. Včasih se razjezim bolj, kot bi bilo v taki situaciji potrebno.       | DA | NE |
| 2. Moti me, da se ljudje toliko bahajo.                                  | DA | NE |
| 3. Le redko si zapomnim svoje sanje.                                     | DA | NE |
| 4. Sem tiste vrste človek, ki nikoli ne joka.                            | DA | NE |
| 5. Če kdo reče, da nečesa nisem zmožen/na, tedaj zares želim to storiti. | DA | NE |
| 6. Večina ljudi mi gre na živce, ker so preveč sebični.                  | DA | NE |

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 7. Če mi gre kdo na živce, mu tega navadno ne povem, pač pa se potožim komu drugemu. | DA | NE |
| 8. Čimveč imam, toliko srečnejši/a sem.  | DA | NE |
| 9. Če vidim, da komu teče kri, me to skoraj nikoli ne vznemiri.                      | DA | NE |
| 10. Pogosto se mi zgodi, da se zapletem v kak prepir.                                | DA | NE |
| 11. Jezi me, kadar ljudem ni moč zaupati.  | DA | NE |
| 12. Slabo se spominjam stvari, ki so se zgodile v mojem otroštvu.                    | DA | NE |
| 13. Včasih si zaželim, da bi atomska bomba uničila ves svet.                         | DA | NE |
| 14. Ljudje z nizkimi moralnimi načeli so mi odvrtni.                                 | DA | NE |
| 15. Rad/a sanjam, da sem v središču pozornosti.                                      | DA | NE |
| 16. Pravijo, da nisem posebej čustven/a.   | DA | NE |
| 17. Zgodilo se mi je že, da sem se tako razjezil/a, da sem razbijal/a stvari.        | DA | NE |
| 18. Ne prenesem ljudi, ki se sovražno obnašajo.                                      | DA | NE |
| 19. Kadar naletim na kako oviro, čutim močno željo, da bi se z njo spoprijel/a.      | DA | NE |
| 20. Vedno je bila kakšna oseba, kateri sem želel/a biti podoben/na.                  | DA | NE |

**Odgovorili ste na vsa vprašanja v tem vprašalniku. Hvala za sodelovanje.**

## 8.2 Nagovor

Zdravo,

sem dijakinja 3. letnika in delam raziskovalno nalogo pri psihologiji na temo obrambnih mehanizmov med dijaki. Če niste preveč zaposleni z učenjem, bi prosila, da vzamete 3 minute in rešite vprašalnik. Anonimen je in vprašanja so zanimiva. :)

Vprašalnik je tukaj: <https://www.1ka.si/a/245424>