



Ego-obranné mechanismy

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Online testy na

www.psycho-testy.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX



Test paměti Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení?

COGIT

Obranné mechanismy zná a používá nejspíš každý z nás. Příklad: Usilujeme o získání pro nás velmi prestižního pracovního místa, zúčastníme se výběrového řízení a pak nám přijde oznámení, že jsme nebyli úspěšní a místo bude obsazeno někým jiným. Možnou reakcí je zamyšlení se a přiznání si nějakého nedostatku s tím, že na jeho odstranění zapracujeme, abychom příště uspěli lépe. Nebo si řekneme něco v tom smyslu, že jsme o to místo zas až tak nestáli, protože je to daleko, nebo že tam je divný šéf a stejně nenabízeli kdovíjaký plat ... takže se vlastně vůbec nic nestalo, když to nedopadlo. Reakce tohoto druhého typu odpovídá použití obranného mechanismu.

Pro uspokojivou funkci jakéhokoli systému, tedy i lidského organismu, je třeba zajistit, aby byly jednotlivé složky daného systému v rovnováze. K udržování a obnovování rovnovážného stavu disponujeme širokou škálou nejrůznějších mechanismů, reakcí. Příkladem z oblasti biologie může být třeba udržování stálé tělesné teploty: v momentě, kdy se naše teplota dostane mimo tolerované hodnoty, zahájí náš organismus celou řadu protiakcí (zvýší nebo naopak omezí výdej tepla - husí kůže, zúžení vlásečnic, pocení...), jejichž cílem je dosažení takové teploty, při níž naše tělo optimálně funguje. Ego obranné mechanismy slouží stejnému účelu, tj. zachování harmonie, a to na úrovni naší psychiky, resp. ega. Jsou to specifické způsoby chování a používáme je v případech, kdy hrozí narušení naší vnitřní psychické rovnováhy. Ego-obranné mechanismy mají chránit naše já, zachovávat pocit vlastní hodnoty v situacích neúspěchu, selhání, při pocitech viny, studu apod.

Tyto zážitky totiž vyvolávají vnitřní napětí, úzkost, a tím komplikují normální fungování naší osobnosti. Obranné mechanismy jsou vlastně sebeklamy, jimiž se bráníme poznání pro nás nepříjemných skutečností. Obranných mechanismů je v současné době popsáno zhruba 40; všechny mají společné to, že pracují na úrovni nevědomí (jejich použití si neuvědomujeme) a že nějak překrucují nebo popírají realitu. Poprvé je popsal zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud. Zde je přehled několika nejnámějších a nejpoužívanějších obranných mechanismů:

Popření je jednoduchá obrana, kdy dotyčný nechce uznat nebo vnímat nějakou frustrující skutečnost; zavře před ní oči. Příkladem může být dlouholetý silný kuřák, který věří, že ne onemocní karcinomem plic, protože v jeho rodině ho přece nikdy nikdo neměl. Tečka.

Racionalizace je velmi často používaný obranný mechanismus; znamená vysvětlit něco neakceptovatelného, nepříjemného přijatelným způsobem - zanedbávání dítěte tak může být vysvětlováno tím, že potřebuje více samostatnosti (takže si ho vlastně nevšímám pro jeho dobro, ale ve skutečnosti mě mnohem víc než dítě zajímá vlastní kariéra nebo nicnedělání a sledování seriálů).

Spolehlivě je doložena **percepční obrana** (obrana ve vnímání). Jde o snížení citlivosti vůči takovým informacím, o které nestojíme. Příkladně



Test mentálního výkonu

Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti? Necháte se snadno rozhodit?

Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

* profesionální testy za minimální ceny

* online a s výsledky ihned



www.profi.psychnet.cz

po nějakém neúspěchu jsme méně citliví k vnímání slov, která nám onen neúspěch připomínají; abychom se tím nemuseli znovu zabývat, raději takové nepříjemné a disharmonii vyvolávající informace vůbec nepustíme do vědomí.

Reaktivní výtvor - chování navenek je přesně opačné, než ta reakce, kterou se jedinec pokouší vytěsnit. Např. člověk, který potlačuje své silné sexuální tendence, se stane přesvědčeným moralizátorem ve věcech sexu.

Přemístění - nepříjemné emoce jsou přesunuty k náhradnímu objektu, který nemá k vlastní příčině vztah. Např. člověk, kterého naštvál šéf v práci, vynadá doma za něco nepodstatného svému dítěti.

Obranný mechanismus zvaný **intelektualizace** se vysvětluje dvojitým způsobem - buď je to vyjádření bolestných pocitů chladným a neosobním intelektuálním jazykem, nebo to znamená zaměření intelektuálních zájmů na oblast vytěsněných přání - např. člověk s vytěsněnými pedofilními sklony se stane vědcem, který toto téma intenzivně studuje.

Velmi často se používá **projekce**; jedná se o připisování vlastních nepřijatelných vlastností nebo emocí druhým lidem. Např. vlastní averzi vůči někomu si vysvětlujeme tak, že dotyčný nás nemá rád.

Kompenzace je způsob vyrovnávání se s nějakým nedostatkem tak, že s velkým nasazením usilujeme o naplnění nějakého předsevzetí. Např. nepřilíš inteligentní a úspěšný student chce vyniknout v nějakém sportu nebo se stane vůdcem pouličního gangu. Za příklad hyperkompenzace, tj. vystupňované kompenzace, poslouží Démostenés, který měl vadu řeči, ale usmyslel si, že se přesto stane vynikajícím řečníkem - dosáhl toho dlouhodobým tréninkem tak, že se snažil překřičet mořský příboj, vyslovovat s kamínky vloženými do úst a ještě jinými metodami.

Identifikace znamená zvyšování si vlastní hodnoty pomocí napodobování jiné osoby s vysokou prestiží - jejího chování, hodnot a názorů, čímž si dotyčný jakoby přivlastní část jejích úspěchů. Např. podřízený, který napodobuje vyjadřování, gesta a styl oblékání svého šéfa.

Útěk do fantazie se projevuje v denním snění, fantazijním prožívání nedosažitelného. Např. neúspěšný spisovatel sní o tom, jak pořádá tiskové konference a nestačí rozdávat podpisy.

Regrese nastává, když se člověk v situaci frustrace zachová nezralým, již překonaným způsobem; je to jakýsi návrat v čase k takovému typu chování, které patří do dřívější fáze vývoje dotyčného člověka. Např. dospělý člověk se zachová jako dítě - při vypjatější diskusi se začne vztekat, brečet nebo bouchne dveřmi.

Fixace je lpění na určitému způsobu reagování, přestože se opakovaně prokáže jeho neúčinnost. Jedinec si odmítá připustit, že udělal chybu a opakovaním situace chce dokázat správnost původního řešení. Např. vybírání si stále stejných typů partnerů, ačkoli minulé vztahy s nimi vedly vždy ze stejného důvodu k rozchodu.

Represe (potlačení) znamená, že znepokojující pohnutky nebo myšlenky jsou odstraněny z vědomí, aby nezpůsobovaly úzkost. Projevuje se třeba tak, že zapomeneme jméno člověka, který nám domněle ublížil.

Inteligentní test osobnosti IES

* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

www.psychnet.cz

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie

Útěk je snahou o stažení se ze situací, v nichž je pocíťována úzkost. Např. člověk, který se neúspěšně pokoušel o navázání kontaktu s jinými lidmi, se zcela uzavře a izoluje před okolím.

Rezignace a apatie znamená přerušení osobního kontaktu s okolím, vyloučení emoční účasti. Např. dítě, které nikdy nebylo pochváleno za známky ve škole, vykonává své školní povinnosti nezúčastněně a naprosto bez zájmu.

Projevem **agrese** je napadání zdroje frustrace, snaha dosáhnout svého násilím. Např. člověk, který je delší dobu zesměšňován, vyprovokuje rvačku. Sebeobviňování je agrese obrácená dovnitř, proti sobě. Jedinec se obviňuje a ponižuje, čímž přitahuje lítost a pomoc okolí, a zároveň se i trestá, čímž se vyrovnává s pocity viny a preventivně odstraňuje možnost, aby to udělali jiní. Např. člověk se dělá před svým okolím špatným a zajišťuje si tak soucit, lítost a pozornost ostatních.

Superkonformita je možnou reakcí na selhání, kdy jedinec začne plnit své úkoly na 200%, aby se vyhnul další frustraci. Např. pracovník, který dostal důtku za pozdní příchody, chodí pak do práce raději o dost dřív.

Jen tak pro zajímavost - použití kterého obranného mechanismu odpovídá příklad uvedený na začátku tohoto textu? Zkuste na to přijít; správnou odpověď psanou odzadu naleznete dole.

Obranné mechanismy jsou účinné, ale ve své podstatě jde o obelhávání sebe sama. Za normální se považuje, vystupují-li obranné mechanismy občas v roli nárazníků - tedy že nám pomohou překonat počáteční nápor nepříjemností s tím, že po odeznění této intenzivní fáze se s oním problémem vyrovnáme zralým a plnohodnotným způsobem. Člověk používá obranných mechanismů tím méně, čím stabilnější je jeho identita. A naopak - kdo má sebepojetí nestabilní, nutně tyhle psychické berličky potřebuje, aby se jeho nejisté já mělo o co opírat. S postupem na cestě sebepoznávání a poznávání vůbec potřeba užívání obranných mechanismů klesá.

* Správná odpověď: ecazilanoicar



Psychologie na internetu:

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

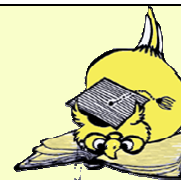
www.psychonet.cz > inteligentní test osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení



www.chytra.zlutasova.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Inteligentní test osobnosti IES

* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

www.psychonet.cz