

**Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická**

**Obranné mechanismy v psychice a jejich vliv na chování  
člověka  
Jiří Visingr**

**Bakalářská práce  
2011**

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2010/2011

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jiří VISINGR**  
Osobní číslo: **H08610**  
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**  
Studijní obor: **Humanitní studia**  
Název tématu: **Obranné mechanismy v psychice a jejich vliv na chování člověka**  
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Úvod 1) Definice obranných mechanismů 2) Druhy obranných mechanismů 3) Příčina vzniku neuróz 4) Možnosti léčby souvislých neuróz 5) Zkušenosti různých věkových kategorií s fungováním obranných mechanismů - kvantitativní výzkum za využití metody dotazníkového šetření Závěr

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**STANISLAV, Kratochvíl. Základy psychoterapie. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-179-7. HORNEY, Karen. Neuróza a lidský růst : Zápas o seberealizaci. Praha : Triton, 2000. ISBN 80-7205-715-4. BORROSSA, Julia; EMANUEL, Ricky; MOLLON, Phil. Témata psychoanalýzy I.. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-609-8. KENNEDY, R., et al. Témata psychoanalýzy II.. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-703-5. VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese : Variabilita a patologie lidské psychiky. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9. FREUD, Anna. Já a obranné mechanismy. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7367-084-4.**

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Marcela Ehlová**

Katedra věd o výchově

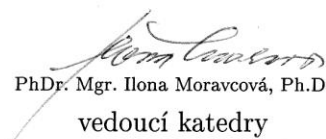
Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2011**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.  
děkan

L.S.



PhDr. Mgr. Ilona Moravcová, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2010

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne .....

.....

Jiří Visingr

**Poděkování:**

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Marcele Ehlové, za její vstřícnost, trpělivost a odborné vedení této práce.

Dále bych chtěl poděkovat slečně Denise Mouleové za distribuci a sběr dotazníků maturitním ročníkům v SOŠ Stěžery.

## **Anotace**

Bakalářská práce pojednává o obranných mechanismech v psychice člověka. Teoretická část pojednává o jejich rozdělení, rozebírá jednotlivé mechanismy, zabývá se také neurózami.

V praktické části je zkoumáno uvědomění si přítomností obranných mechanismů u studentů maturitního ročníku na střední škole ve Stěžerách za využití kvantitativního výzkumu (dotazníkové šetření).

Klíčová slova: úzkost, obranný mechanismus, neuróza

Title

Psychological defense mechanisms and their influence on human behavior

**Annotation**

The thesis deals with defense mechanisms in the human psyche. The theoretical part deals with the division of defense mechanisms, discusses the different mechanisms, it also deals with neuroses.

The practical part is concerned with awareness of the presence of defense mechanisms for students' graduation year in high school in Stěžery using quantitative research (survey).

Key words: anxiety, defense mechanisms, neurosis

## Obsah

1 Úvod .....	- 9 -
2 Definice obranných mechanismů .....	- 10 -
3 Druhy obranných mechanismů .....	- 13 -
3.1 Identifikace (s autoritou) .....	- 13 -
3.2 Vytěsnění.....	- 14 -
3.3 Projekce.....	- 16 -
3.4 Vytváření příznaků.....	- 17 -
3.5 Přesunování.....	- 18 -
3.6 Sublimace .....	- 19 -
3.7 Vytváření reakcí.....	- 20 -
3.8 Odmítání (popření).....	- 20 -
3.9 Racionalizace .....	- 21 -
3.10 Otupování.....	- 22 -
3.11 Zaclonění .....	- 24 -
3.12 Vyhlášení bezmoci (rezignace na skutečnost) .....	- 24 -
3.13 Přebírání rolí.....	- 25 -
3.14 Skrývání emocí (maska citové nezranitelnosti).....	- 26 -
3.15 Regrese.....	- 26 -
4 Příčina vzniku neuróz.....	- 28 -
5 Způsob zvládnání obranných mechanismů.....	- 33 -
6 Výzkumná část.....	- 34 -
7 Závěr.....	- 48 -
8 Použitá literatura:.....	- 49 -
9 Přílohy .....	- 52 -



# 1 Úvod

Předkládaná bakalářská práce se zaměřuje na obranné mechanismy v psychice člověka a jejich vlivy na chování osob.

V různých etapách života provází každého z nás menší či větší úzkost. Jak a jakými prostředky ji budeme čelit, záleží jen na nás – na každém na jednotlivci. Pokud se ocitneme v úzkostné situaci, měli bychom ji řešit „přímou konfrontací“. To znamená přiznat si pravdu, nic svému „Já“ nefalšovat, a pokud úzkost přetrvává, jít po podstatě problému. V případě, že k přímé konfrontaci s problémem nedojde, nastupují obranné mechanismy.

Výběr obranného mechanismu se vztahuje k povaze člověka. Jestliže se u jedince osvědčí, bude v podobných situacích znovu použit. Pokud člověk svou úzkost psychicky nezvládá, zvyšuje se riziko vzniku neurózy. Obranné mechanismy a neurózy jsou vázány na společnost, ve které jedinec žije. V závislosti na společnosti mohou vznikat jak nové typy neuróz, tak i obranných mechanismů, proto jejich výčet nemusí být kompletní. Ve své práci se zaměřuji na druhy obranných mechanismů a příčiny vzniku neuróz.

Dané téma jsem si vybral, protože mě zajímá a chtěl bych se o něm něco blíže dozvědět. Cílem této bakalářské práce bylo, seznámit se základními pojmy, které se mohou při studiu obranných mechanismů vyskytnout. V práci jsou rozebrány a definovány obranné mechanismy, neurózy a psychózy. Jsou zde uvedeny také konkrétní příklady pro lepší porozumění jednotlivým mechanismům.

## 2 Definice obranných mechanismů

Jak píše Freudová (1999) termín obrana se poprvé objevuje v roce 1894 ve Freudově studii Obranné neuropsychózy. Tam i v řadě následujících prací se jím označuje právě to, jak se „Já“ zpěčuje nesnesitelným představám nebo afektům. Od termínu bylo později opuštěno a byl nahrazen pojmem vytěsnění. Vzájemný vztah obou termínů zůstával však nejasný. Teprve doplňující poznámka ve Freudově díle Zábrana, symptom a úzkost v roce 1926 sahá opět ke starému pojmu obrana. Podle ní by bylo jistě užitečné uvést jej opět v užívání, „jestliže se ovšem určí, že má být obecným označením pro všechny techniky, kterých „Já“ využívá ve svých konfliktech, vedoucích popřípadě k neuróze, zatímco vytěsnění zůstane názvem pro určitou metodu obrany. Tím bylo vytěsnění výslovně zbaveno svého výlučného postavení a v psychoanalytické teorii se otevřel prostor pro ostatní procesy, sledující tutéž tendenci, totiž „ochranu „Já“ proti pudovým nárokům“. Význam pojmu vytěsnění byl zúžen na speciální případ obrany. Anna Freudová zavedla roku 1936 pojem obranné mechanismy. Na základě příkladů je považuje za kompromisní řešení konfliktu mezi Egem a Id. Freudová rozčlenila základní obranné metody jako vytěsnění, regrese, reaktivní výtvar, izolace, popření události, projekce, introjekce, obrat proti vlastní osobě, zvrát v opak a pak ještě sublimaci čili přesun pudového cíle. Sublimace je však sporný obranný mechanismus, Freudová uvádí, že sublimace náleží spíše do studia normality než neurózy.

Podle Freudové (1999) je psychické napětí, které není psychicky zvládnuto, přeměněno na úzkost. Člověk se musí s problémem vypořádat, aby byl schopen běžného života. Pokud se mu nepovede problém vyřešit ke své plné spokojenosti, často svůj neúspěch omlouvá anebo se snaží nějakou formou na něj v aktuální chvíli nemyslet. Vedle primárního cíle – odejmutí úzkosti při obranných procesech, vznikají vedlejší jevy.

Obranné mechanismy se vzájemně prolínají. Dají se pozorovat u každého člověka, ale představují už první symptomy duševního onemocnění. Jak píše Lauster (1994), obranné mechanismy jsou závislé na společnosti a kultuře. Obranné mechanismy nelze přesně chronologicky uspořádat, jak píše Anna Freudová: „Časové uspořádání obranných mechanismů by tedy bylo

stejně pochybné, jako jsou v analýze podnes nejistá jakákoliv časová určení“ [A. Freud, 1999, s. 41].

„Obranné techniky jsou bezpečnostními operacemi; pomáhají ochraňovat sebeúctu a vyhýbat se mučivým konfliktům a pocitům viny. Jsou vytvořeny k oklamání postav skupinového schématu; jinými slovy, jsou to sebeklamné techniky. Sebeklam je často mistrně kombinován s klamáním jiných. Model skupinového schématu poukazuje na podobnosti mezi interpersonálními technikami, kterých jedinec používá ve fantazii, ve svém skupinovém schématu, a interpersonálními technikami, kterých používá se skutečnými lidmi“ [F.Knobloch, J. Knoblochová, 1999, s. 86].

Podle Hilgarda (1962) lze cíl obranných mechanismů charakterizovat pozitivně i negativně: pozitivním cílem je uchování či zvýšení ocenění sebe sama, negativním cílem je nik či ochrana před úzkostí. „Cíl vidět sebe sama jako někoho, kdo je hoděn pochvaly a obdivu, nás nutí co nejvíce zvyšovat respekt k sobě samému, zčásti tím, že popíráme každou vzpomínku, impulz nebo akci, které by mohly být interpretovány jako ponižující nebo degradující, a z druhé strany tím, že si připisujeme k dobru to, co se v našem chování jeví jako hodnotné a vznešené. S tím je spojen cíl, redukovat zlost, která se týká zajištění statusu. V každém případě je stav úzkosti nepříjemný; snažíme se takovým stavům vyhnout a redukovat je, když vzniknou“ [E. Hilgard, 1962, s. 511].

„Obranné mechanismy probíhají nevědomě, právě tak jako pudové impulzy a doprovodná úzkost, která mobilizuje Ego k obraně. Protože obrana s sebou vždy přináší určitá omezení: omezení schopnosti vnímat, omezení citového života nebo kreativity, je vždy nutně spojena s větším nebo menším omezením celé osobnosti. Čím silnější jsou obranné mechanismy, tím více energie musí Ego vynaložit na dosažení rovnováhy v osobnosti. Určitá míra uplatnění obranných schopností je nutná pro život. Zde se nabízí otázka, kde končí normalita a začíná neuróza“ [H. Kern et. al., 1999, s. 196].

„Termín neuróza byl poprvé použit W. Cullenem v r. 1789, pojem neurastenie v r. 1880 G. M. Beardem, Da Costa popsal v r. 1871 „dráždivé

srdce“, S. Freud v r. 1895 razil pojem úzkostná neuróza. Od 70. let 20. století bylo pojetí neurózy kritizováno a v současné MKN 10 nebyl již pojem neurózy zachován jako hlavní klasifikační princip. Tradiční členění duševních poruch na neurózy a psychózy se již neužívá. Termín neurotický byl ponechán pro usnadnění přechodu na novou klasifikaci. V názvu zmíněné tři typy poruch byly spojeny do jedné velké skupiny vzhledem ke své historické souvislosti s pojmem neurózy a k souvislosti, kterou má značná část těchto poruch s psychickými příčinami (F40–F49) dle MKN 10. Řadíme sem F40 Fobické úzkostné poruchy, F41 Jiné úzkostné poruchy, F 42 Obsedantně-kompulsivní poruchy, F43 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení, F44 Disociační (konverzní) poruchy, F45 Somatoformní poruchy, F46 Jiné neurotické poruchy“ [O.Kulísková [ online] 2001, s. 58].

### **Rozlišení základních znaků psychóz a neuróz podle MKN-10**

- psychózy: hrubé poruchy duševních funkcí, porušené vnímání reality
- neurózy: úzkost, vegetativní příznaky, nespokojenost, anhedonie, maladaptace, avšak nikoli tak vážné, aby vyžadovaly hospitalizaci
- u neuróz výskyt nepříjemných, obtěžujících příznaků, vnímání reality je zachováno, chování nenarušuje společenské normy, porucha se může spontánně zlepšit či zhoršit, není jen pouhou reakcí na stresor

### 3 Druhy obranných mechanismů

Následné druhy a pojmenování obranných mechanismů vycházejí z Laustra (1994).

#### 3.1 Identifikace (s autoritou)

Podle Laustra (1994) tento proces vzniká na základě silného působení „Nadjá“. „Nadjá“ je vnitřní souhrn introjиковaných norem vznikající při socializaci jedince. „Nadjá“ určuje dítěti, co je špatné a co ne, co má dělat, co nesmí. Za dobré věci bude dítě pochváleno, za špatné trestáno. Dítě se snaží dosáhnout dokonalosti. Jelikož „Nadjá“ dítě silně ovládá, nedovolí si autoritě postavit, odmítnout přemrštěné požadavky nebo se snažit dosáhnout kompromisu. Dítě má strach, bojí se příkaz nevyplnit, aby nebylo rodiči trestáno.

Jak píše Lauster (1994), dítě, a později i dospělý, se naučí zpracovat to, co je ohrožuje tak, že se samo stává tím, kdo ohrožuje. Děti, které mají strach ze strašidel, rády druhé děti straší tím, že se převlékají za strašidla. Dítě si tímto a i jinými příklady vybijí svou frustraci a vnitřní napětí na slabších jedincích. To může nakonec vést k řetězové reakci. Může se i stát, že se agrese bude stupňovat.

Podle Nakonečného (2009) osoba zvyšuje pocit své hodnoty, napodobuje-li chování jiné osoby s vysokou prestiží a zvnitřní i její hodnoty a názory, a tím se podílí na její úspěšnosti.

„Cestou identifikace přebírá individuum role ve společnosti, např. pohlavní, generační, profesní role. Identifikace, ale není jen prostředkem přebírání rolí. Například: Dcera se identifikuje se svou matkou nejen jako nositelka role, ale současně se s ní identifikuje také jako individuální osobnost. Tak přejímá částečně její zvyky, sklony, averze. Mnohé, co bylo dříve připisováno dědičnosti, vzniklo touto identifikační cestou“ [M.Furst, 1997, s. 70].

### 3.2 Vytěsnění

„Podle Freuda je vytěsnění primární formou obrany a ostatní obrany začínají působit až tehdy, kdy vytěsnění selže“ [P. Fonagy, M. Target, 2005, s. 203]. Může přejít do zautomatizování, kdy si dotyčný člověk ani neuvědomí, že k tomuto procesu vůbec došlo. Přání či požadavek vycházející z “Ono“, vstoupí do vědomí, které ho však vytěsní zase zpátky do podvědomí, protože „Nadja“ přání nepovolí (přání je v rozporu se společenskou normou). Avšak touha po naplnění přání v podvědomí přetrvává a snaží se dostat zase zpátky do vědomí.

„Vytěsnění spočívá v tom, že vědomé „Já“ zadrží představu nebo afekt“ [A. Freud, 1999, s. 41].

„Bez vytěsnění a bez tripartitní struktury (id, ego, super ego) nedojde k začlenění ega a výsledkem je nespecifická slabost ega. Ta zase způsobuje, že nelze účinně zvládat pudová napětí. Normální konflikty mezi pudy, superegem a prostředím navíc nemohou probíhat intrapsychicky; konflikt se stává součástí skutečných vztahových zkušeností“ [P. Fonagy, M. Target, 2005, s. 202].

Můžeme si tohoto mechanismu všimnout například při přeřeknutích. Čím více však člověk své pudové tužby a svá přání vytěsňuje nebo jsou přání velmi silná, tím více duševní energie ho to stojí. To dokládá, jak psychicky náročná pro jednotlivého člověka, je to obrana. I při zautomatizování tohoto mechanismu si momentální ztrátu energie neuvědomujeme, ale pociťujeme ji dlouhodobě v podobě např. fyzické únavy, nevědomých mechanických pohybů, tiků. Podle A. Freudové (1999) vytěsnění působí jednorázově. „Trvalou institucí vyžadující stálý výdej energie, je až protiobsazení, které slouží k jeho zajištění“ [A. Freud, 1999, s. 40].

Při odbourávání problémů mohou podle Kratochvíla (1997) sloužit např.:

- analýza volných asociací
- analýza snů
- analýza odporu proti uvědomění
- analýza přenosu afektu na terapeuta

- hypnóza

Při odstraňování problémů způsobených vytěsněním se terapeut snaží dostat z podvědomí všechen vytěsněný materiál, ukázat ho pacientovi, který by si mohl časem uvědomit v čem je jeho problém. V první fázi se může u pacienta objevit odpor proti uvědomění, kdy pacient začne být nepříjemný, nevstřícný, útočný či jeho tělo se začne projevovat doprovodným tikem. I když se může pacient při rozboru problému terapeutovi vysmívat, může to být jen projevem reakce na sebe sama.

„K vytěsnění dochází většinou tehdy, když otevřená konfrontace vyvolává úzkost nebo pocit viny. Vytěsňování se proto často děje například v situacích sebeprosazení vůči autoritám, které vyvolávají strach“ [P. Lauster, 1994, s. 30].

„Podstata potlačení spočívá v tom, aby se představy (myšlenky, obrazy, vzpomínky, fantazie), které jsou spojovány s ukojováním pudů, nepouštěly do vědomí. Proces probíhá nevědomě; potlačené je funkčně odděleno od „Já“, ale existuje v „Ono“ dále. K potlačení dochází v těch případech, když při ukájení pudu - který sám přináší slast s ohledem na jiné požadavky (příkazy a zákazy společnosti – vzniká nelibost. Pud sám přitom není zlikvidován, nýbrž jen blokován, tedy nepřipuštěn do vědomí. Oklikami, jako např. ve snu nebo při přeréknutích, může pronikat do vědomí“ [M. Furst, 1997, s. 68].

„Nebezpečí vytěsnění spočívá v možnosti způsobit odštěpení od „Já“, které vzniká tím, že se celým oblastem afektivního a pudového života odnímá vědomí, a tak může jednou provždy rozbít celistvost osobnost. Poté se vytěsnění stává základem pro tvorbu kompromisních a neurotických útvarů. Následky ostatních obranných technik jsou sice neméně vážné, ale přesto jen se více drží v mezích normálnosti, a to i když se stupňuje intenzita. Projevují se nesčetnými proměnami a deformacemi „Já“, které mohou neurózu zčásti doprovázet a zčásti nahradit“ [A. Freud, 1999, s. 40].

### 3.3 Projekce

Projekce představuje podle Laustra (1994) obranný mechanismus, který následuje po vytěsnění. Předmět touhy (přání, pudy), které jsou vytěsněny do podvědomí a touží být znovu navráceny do vědomí, ale není jim to umožněno, se přenesou na jiné osoby.

„Subjektem odmítnutá přání nebo pocity jsou podsouvány jiné osobě nebo objektu vnějšího světa. S nežádoucími projevy se zachází tak, jako by nevycházely zevnitř, nýbrž jako by působily zvnějšku. Vlastní snahy a přání, které subjekt popírá, jsou připisovány jinému“ [M. Furst, 1997 s. 69].

„Podle C. Brennera (1979) analytická zkušenost ukázala, že mnoho lidí připisuje jiným vlastní impulzy a přání, která pro ně nejsou akceptovatelná a kterých se takřka zbaví mechanismem projekce... Analýza těchto lidí ukázala, že zločiny a neřesti, které připisujeme ve válečných dobách našim nepřátelům předsudky, které máme vůči cizincům a lidem jiné barvy kůže – a mnoha našich pověřivých a náboženských přesvědčení, často zcela nebo částečně je důsledkem nevědomých projekcí vlastních přání a impulsů“ [M. Furst, 1997, s. 69].

Hans Kern et. al. (1999) definují projekci jako zdroj zkreslení při posuzování osobnosti. Ovlivněná osoba se projikuje do posuzovaného a je ovlivněná dojemem na základě určité podobnosti.

Příklad podle Nakonečného (2009): *averze vůči otci je promítána do něho a verbalizována: „on mě nemá rád“.*

Projekce také může být očekávaný souhrn vlastností podle určité podobnosti, společenské prestiže, prvního dojmu, sympatie či antipatie, na základě zkušeností a prožitků z minulosti, projekce z nálad a zkušeností vnitřního světa do světa vnějšího.

Projekce můžeme rozdělit na **projekce podle určité podobnosti**, kdy se subjektu připisují vlastnosti podle jeho vzhledu nebo formy chování.

Podle **společenské prestiže** se očekávají vlastnosti člověka podle jeho pověsti ve společnosti. Projikují se o něm naše představy a posouzení, kdy předem udělíme verdikt, jaký člověk asi je.



**Projekce zkušeností a prožitků z minulosti** se týkají jedné nebo více špatných zkušeností, které vyvolaly u člověka trauma. Touto projekcí mohou vznikat fobie.

### 3.4 Vytváření příznaků

„Obranný mechanismus vytváření symptomů vede k vědomí utrpení, protože prožité frustrace a vytěsnění obrací proti vlastní osobě, pokud nemohou být odreagovány a odžity navenek. Po prožité frustraci se nejprve objevuje pokus předat ji dál, podle zmíněné zásady: co udělali mně, to já udělám někomu jinému“ [P.Lauster, 1994, s. 34]. Ale ne všechny frustrace je možné beze zbytku předat dál. Jak píše Lauster (1994), frustrace z utlačování u podřízeného úředníka je například velmi rozmanitá: nedostatek pohybu, rutina, která vede k zakrnění přirozené zvědavosti, málo možností ke zlepšení sebehodnocení, zatrpklé snášení podřízeneckého postavení. Tyto frustrační faktory působí každodenně, a aby se zdařilo hladké přizpůsobení, je nutno tyto zážitky utlačování vytěsnit.

Úplné odreagování frustrací navenek se obvykle nezdaří, protože při vybíjení agrese na někom slabším, který za příčinu frustrace nemůže, vznikají pocity viny. Následně si člověk uvědomí, že takto nelze problém dlouhodobě řešit a raději obrací agresi vůči sobě. A tím vytváří symptomy:

1. **fyzické:** poruchy krevního oběhu, zvýšená potivost, nepravidelný srdeční tep, vysoký nebo nízký krevní tlak, chvění špiček prstů, bolesti břicha, hlavy
2. **psychické:** zvýšený vnitřní neklid, podrážděné vystupování, neschopnost koncentrace, nedostatek energie, pocit napětí, méněcennosti, nechůť k životu

Podle Marie Furst (1997) konverze (somatizace) spočívá v přenesení psychického konfliktu na somatické, motorické nebo senzibilní symptomy. Potlačené představy se vyjadřují prostřednictvím těla.

Nakonečný (2009) vytváření příznaků popisuje jako sebeobviňování, kdy se jedinec trestá nejen psychicky v podobě symptomů, ale i fyzicky. „Agrese je

zaměřena na sebe sama, jedinec se nejen obviňuje, ale i trestá: sebeobviňováním si zajišťuje pomoc a lítost, sebetrestáním se vyrovná s pocity viny“ [Nakonečný, 2009, s. 409].

### 3.5 Přesunování

Pokud nemůže člověk dosáhnout původně myšleného cíle, snaží se najít jiný alternativní cíl, aby na něm zmírnil frustraci z předchozího neúspěchu. Tímto případem se agrese odreagovává (přesunuje) místo vstřebává (viz. projekce).

„Dynamismus substituce vede k volbě náhradního objektu uspokojení nějaké potřeby, jestliže původní cíl byl nedosažitelný. Je-li objekt stejně hodnotný nebo podle vnějších kritérií přijatelný, funguje tento dynamismus – viděno zvenčí jako adjustitační. Vyrovnává-li se osobnost změnou cíle, přijme-li nový cíl za svůj, jde o adjustaci i v subjektivním smyslu a je vše v pořádku. Maladjustivní charakter má volba náhradních cílů neakceptovatelných buď okolím, nebo osobností samotnou. Jestliže okolí stále jedinci dává najevo, že jeho volba není dobrá, frustrace se přesouvá, ale nezaniká. Jestliže subjekt sám prožívá novou volbu jako náhradní řešení a není vnitřně spokojen, frustrace rovněž přetrvává a obranná funkce substituce je jen dočasná“ [V. Smékal, 2002, s. 284].

„Obranný mechanismus, plní svou funkci (zmírňuje úzkost) tím, že částečně uspokojuje přijatelnou potřebu“ [R. C. Atkinson, R. L. Atkinson, E. E. Smith, 1995, s. 617].

Mezi přesunování může také spadat:

- 1) *Touha po dobrodružství, zážitcích, hrdinství může být přesunuta na filmy, beletrii či počítačové hry, zabývající se činnostmi, po které člověk touží.*
- 2) *Nedostatečné uspokojení sexuálního pudu a lásky může být také přesunuto na náhradní objekt. Konkrétní osobu může nahradit osoba jiná, ke které by se choval jako k té původní. Mohou však nastat stavy,*

*kdy mu alternativní osoba plně nedostačuje. To se projeví zvýšenou hrubostí, nedostatkem respektu, urážením a ponižováním. Alternativní osoba může být také srovnávána s osobou původní (chtěnou), která je předmětem zájmu a zapříčinila frustraci. Pokud se pud vybíjí na objektech-obětech, hovoří se o sexuální perverzi, např. zoofilii, pedofilii, nekrofilii.*

- 3) ***Touha po moci může být přesunuta*** kupříkladu na pedagogickou (vojenskou a policejní službu, ...) činnost, kde je možnost si celkem beztrestně vyzkoušet svou autoritu na žácích. Jsou snadněji manipulovatelnější než dospělí a spousta z nich se nemusí zmoci na odpor. Pokud se vzeprou nebo ohradí a „pedagog“ trest ještě vystupňuje, začne se u žáků projevovat vytěsnění. Poté učitelova autorita ještě stoupne a žáci ho submisivně poslouchají.

### 3.6 Sublimace

Sublimace je podle Laustra (1994) přesouvání impulsů a emocionálních tužeb do společensky hodnotné činnosti. Často je spojována s potlačováním sexuálních pudů a agresivními impulsy. Racionální vysvětlení společnosti je, že nahrazující činnost, na kterou se člověk místo lítosti upne, je prospěšná pro zdraví, sociální kontakty, zlepšení kooperace v týmu, lepší sebevědomí.

Předpokladem sublimace „je uznání anebo alespoň znalost společensky oceňovaných hodnot, tedy existence „Nadjá““ [A. Freud, 1999, s. 41].

Maria Furst (1997) vysvětluje sublimaci jako proces, který potlačuje pudové impulzy skrze společensky ceněné činnosti. Poukazuje na Freuda, který tvrdí, že cíl, který se přesune do společensky žádané práce, neztratí na intenzitě a je tak velkým zdrojem síly.

Příkladem činností jsou aktivní sporty (při pasivním sledování sportu sice také vznikají sociální kontakty a je společností uznáván, ale nedochází k uvolňování agrese.), umělecké či vědecké práce, zlepšení v konkrétním oboru, kterému se dotyčný člověk věnuje a dobrovolnická činnost. Avšak i když toto vykonává, problém přetrvává, jen je potlačován.

### 3.7 Vytváření reakcí (reaktivní výtvar)

„Vytváření reakcí je obranným opatřením, které vychází z přísného „Nadjá“. Když se vynoří impulz z „Ono“, vzbudí úzkost a uvede proto do chodu obranu vytvořením reakce“ [P.Lauster, 1944, s. 40].

Nakonečný (2009) vytváření reakcí pojmenovává jako záminkové reakce a definuje je jako sklony, které nejsou akceptovány jedincem, například proto, že jsou v rozporu s jeho náboženským cítěním, jsou potlačeny a na jejich místo nastoupí protikladné postoje nebo způsoby chování. Za příklad uvádí: *potlačené sexuální sklony vedou k moralizaci ve věcech sexu*.

Maria Furst (1997) vytváření reakcí definuje jako mechanismus, který zabraňuje realizaci impulzu nahrazením jeho protikladem. Tak jedná některé matky s dětmi, které v podstatě nenávidí, s neobyčejnou něžností. Vytvořením reakce je výsledkem zvláště silného příkazu „Nadjá“ a je většinou nápadně přehnanou intenzitou předstíraného motivu.

Vytváření reakcí spočívá v tom, aby se jedinec místo konfliktu zachoval neutrálně v úzkostlivé situaci a vypadal jako duševně smířený. Situaci může bagatelizovat, ironizovat či nasadit si masku emocionálně vyrovnaného.

### 3.8 Odmítání (popření)

Odmítání představuje podle Laustra (1994) velice jednoduchý obranný princip. To, co vzbuzuje úzkost, probouzí nepříjemné pocity, co v sobě skrývá nebezpečí frustrace, je prostě odmítáno. „Já“ si nepřipouští spojitost s danou věcí, distancuje se od ní a vytváří imaginární zábrany. „Odmítnutí úspěchu je tedy jen určitou taktikou, jak se ubránit strachu z neúspěchu“ [V. Smékal, 2002, s. 284].

- 1) **Zaujetí role pozorovatele.** Je to obranný mechanismus, hodně spojený s kapitalistickou společností. Člověk sám sobě nevěří, od společnosti je požadován jeho perfektní výkon. Čím vyšší - tím lepší, ale jedinec pochybuje, že by výkonové laťky zvládal, a i kdyby zvládal, tak se ztrapní při sebeprosazení, při nějakém pracovním pohovoru. A tak raději přijme nižší pozici, než na kterou by skutečně měl - s vědomím, že alespoň ví,

že tohle zvládne bez velkých potíží. Kdyby mu někdo chtěl pomoci, raději odmítne, aby měl dále svůj klid, protože sebeprosazení mu dělá obtíže, a odpovědnosti za své činy se děsí, říká si: „Co kdyby se má situace ještě zhoršila“.

- 2) **Útěk do jiné oblasti.** „Pokud se realizace nezdaří na intelektuálním poli, hledá se útočiště v jiné oblasti: například ve sportu nebo v mimopracovní činnosti“ [P. Lauster, 1994, s. 44].

Odmítání se objevuje tam, kde není brán ohled na individualitu a je od jedince vyžadován hodnotitelný výkon na který momentálně nestačí. Potíže s učením a s odmítáním výkonu představuje nejčastěji symptom u školních dětí. Žádné dítě není přirozeně líné ale právě naopak: je zvědavé a vybavené aktivní potřebou učení. Líné dítě se líným stalo proto, že v obranném mechanismu odmítání hledá únik před frustrací.

### **3.9 Racionalizace**

Racionalizace je rozumové zdůvodnění určitého chování v dané situaci. Je to vnitřní monolog, který omlouvá předchozí rozhodnutí a hledá pro něj veškerá možná pozitiva, která si neustále předkládá, částečně je může i zveličit, v konečné fázi pozitiva převyšují svou hodnotou negativa (úspěšná racionalizace), aby situace vypadala co nejvýhodněji. Racionalizace slouží k udržení psychické stability, problém se však nevyřeší, jen se nějakým způsobem omluví.

„Nežádoucí způsoby chování, snahy a pocity jsou „zahaleny“ tím, že jsou spojovány s přijatelnými vysvětleními“ [M. Nakonečný, 2009, s. 408].

„Pudové podněty a přání jsou vysvětleny zdánlivým zdůvodněním, aby jedinec ospravedlnil své chování před sebou i druhými“ [H. Kern et. al., 1999, s. 196].

Podle Smékala (2002) je racionalizace úzce spojena s verbalizací. Verbalizaci definuje jako dynamismus, kdy osoba, která není schopna něco plně prožívat a pociťovat, ale většinou dovede velmi přesně verbálně vyjádřit své postoje a pocity, jako by je skutečně měla.

Racionalizovat se dají skoro všechny situace. Pokud by se situace nedala přesně racionalizovat nebo se nám dané alternativy na ni nelíbí, obrátíme to na osud či použijeme nějaký jiný obranný mechanismus.

### **3.10 Otupování**

Otupování alkoholem a drogami je velmi nebezpečný obranný mechanismus a to převážně z důvodů nedostatečné seberegulace a ze zhoršujícího se zdraví. „Ve sklenici se už utopilo víc lidí než v potoku“ praví ghanské přísloví.

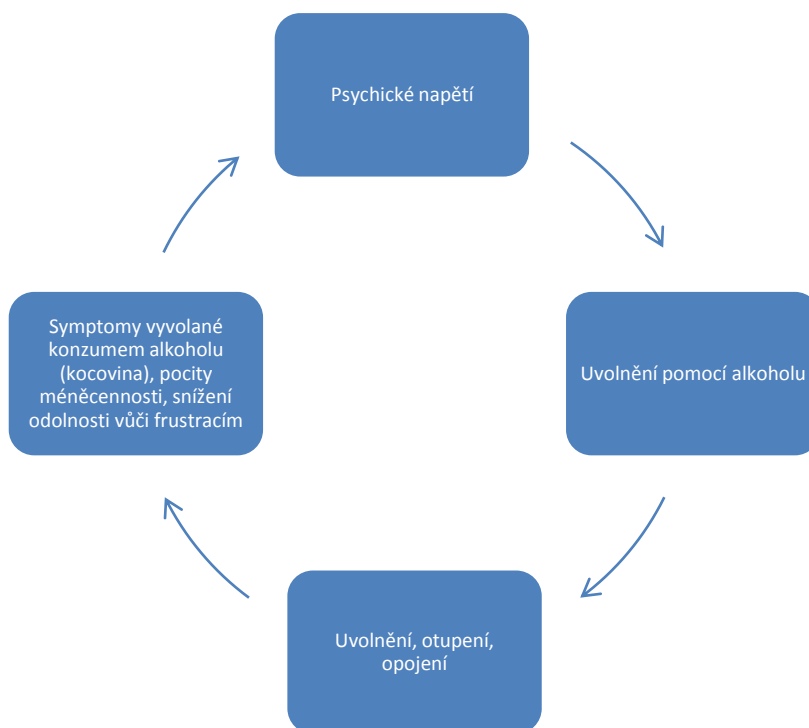
Podmínkou pro otupování je dostupnost a překonání počátečního strachu z možné reakce rodičů (partnera, atd), kdyby se o tom dozvěděli. Při opojení dochází k dočasnému omezení působení „Nadjá“ tzn. nekontrolujeme tolik svoje chování. Zpočátku při konzumaci alkoholu se nevyskytují typické projevy opilosti, je patrná euforie a snižuje se schopnost výkonů vyžadujících pozornost a soustředění, jako je řízení auta. Uvolňují se zábrany, člověk je více „společenský“. Někdy ovšem také více „sebevědomý“ a agresivní. Po vypití dalšího alkoholu se začínají u něj objevovat vážnější poruchy pozornosti, poruchy řeči a rovnováhy, ztráta sebekontroly, které se pak stupňují, posléze se přidává spavost, nevolnost a zvracení. Hodně záleží ale na sociálním prostředí, v prázdném bytě při konzumaci alkoholu nebude asi člověk povídavý a euforický oproti tomu při víkendové oslavě s přáteli může být hlučný a agresivní.

Při požití omamných látek uživatel prožívá nádherné chvíle, ale zároveň se dostává do tzv. „kolotoče závislosti“. Jak praví anglické přísloví: „Opilost odhaluje, co střízlivost zahaluje.“

„Dalším účinkem je, že když jsou lidé opilí, riskují více, než když jsou střízliví. To je částečně dáno tím, že alkohol odbourává úzkost a my ztrácíme společenské zábrany“ [S. Kassin, 2007, s. 156].

## Obr. č.1

### Kolotoč závislosti podle Laustra (1994)



Podle Laustra (1994) návykové látky problémy sice ze začátku jakoby řeší, ale postupem času k nim přidávají další.

U alkoholu a některých drog si člověk, který drogy užívá, často myslí, že má situaci pod kontrolou a kdyby chtěl, tak by si pomohl sám. Pokud zjistí, že situaci nezvládá, je frustrován, a začne se u něj výrazněji projevovat jeden nebo více obranných mechanismů. Obranné mechanismy však jeho problém nevyřeší, a tak bude dál pokračovat v konzumaci návykových látek, protože je zvyklý tím řešit svoje potíže. Je odkázán převážně na pomoc zvenčí (rodina, přátelé, léčebny). Stává se sociálně nebezpečným.

„Obrana, „fyziologickou anestézií“ - jako je alkohol drogy, sedativa, analgetika, stimulancia aj. – sice blokuje pociťování úzkosti nebo viny, ale je to neproduktivní způsob, jak zároveň odmítat reálné signály frustrace a jak se vůči pocitům činit nevnímavým, aniž by se tím vyřešil nevědomý destruktivní vliv pocitů“ [V. Smékal, 2002, s. 276].

### **3.11 Zaclonění**

Psychofarmaka jsou chemické substance působící na centrální nervový systém. Zaclonují a zmírňují symptomy neuróz, psychických problémů, depresí. Pokud pacient psychofarmaka vysadí, může dojít k recidivě problému, pro který byly užívány.

„Psychofarmaka dělají divy, úzkostného uklidní a deprivovaného pozvednou z jeho nálady – dokud trvá chemické působení – a pak se starý stav zase vrátí. Oprávněná úzkost a psychologicky pochopitelné pocity smutku z prožitého jsou tak léčeny jen jako symptomy“ [Lauster, 1994, s. 50].

Většinou mají psychofarmaka vedlejší nežádoucí příznaky, takže by se měly užívat na lékařský předpis. Lepší řešení je návštěva psychologa či psychoanalytika a prokonzultovat s ním své duševní rozpoložení. Také rodina, příbuzní, kamarádi mohou hrát významnou roli a pomoci na problém najít konstruktivní řešení.

Známa psychofarmaka jsou například Valium, Adumbran, Librium, Praxiten a Tranxilium.

### **3.12 Vyhlášení bezmoci (rezignace na skutečnost)**

Je podle Laustra (1994) jeden z nejzávažnějších obranných mechanismů. Člověk nevěří v sebe sama, je líný, bázlivý (strach z ostudy, neúspěchu) a vzdá se řešení problému s tím, že tak to prostě je a nedá se s tím nic dělat.

Pocit bezmoci je vyvoláván výchovou na základě vybudování příliš Silného „Nadjá“ a nedostatečného formování „Já“. Vyhlášení bezmoci je úzce propojeno s odmítáním. Oba tyto obranné mechanismy napomáhají vytvářet poddajné, snadno ovladatelné jedince.

Vyhlášení bezmoci vede člověka čím dál více k pasivitě a odebírá mu jeho progresivní schopnost jednání, tzn. v něčem se podřídit, v něčem si zase stát za svým. Tím se člověk stává čím dál více manipulovatelným. Nehádá se,



když se mu stane křivda, jen si odůvodní, že nic už s křivdou nesvede a musí se s ní smířit, snaží se zapomenout.

Poprvé k tomuto obrannému mechanismu dochází již v dětství. Dětské „Já“ se vzdává odporu proti příliš mocnému rodičovskému „Já“. Dítě proti rodičům nemá fyzicky ani psychicky šanci. Trpí, když je mu odepřena láska a bojí se trestu, ať už od rodičů, nebo od nadpřirozených bytostí. Strach zapříčiní, že se dítě smíří se svým submisivním osudem a přijme svou roli. Poznává, že neposlušnost se nevyplácí, a když je hodné, tak bude odměněno. Snaží se bránit myšlence, že je možný odpor, protože kdyby protestovalo, bylo by potrestáno.

### **3.13 Přebírání rolí**

Přebírání rolí je podle Laustra (1994) úzce spojené s vyhlášením bezmoci. Člověk je upnutý k jedné roli, nedovoluje mu konat určité činnosti, ale on se jí nechce vzdát. Na jedné straně mu dodává pocit jistoty, ale na straně druhé ho dosti omezuje.

Opuštění role znamená psychickou nejistotu, ale poté přináší pocit svobody a uvolnění.

Role rozděluje a přerozděluje společnost a její řád. K takovéto stratifikaci dochází už od narození. Rolí může být současně více a mohou být typově i velice nesourodé.

Role představují masku, která poskytuje jistotu a přibližně definuje, co od každé role má společnost očekávat. Významné role jsou v pohlaví, povolání a ve společenském statusu. Člověk žijící ve společnosti má určité představy o každé roli, kterou konkrétní společnost užívá. Role normuje lidské chování a definuje člověku, jak by se měl chovat, čím ztrácí svoji suverenitu.

### **3.14 Skrývání emocí (maska citové nezranitelnosti)**

Dospělý člověk často své emoce ve společnosti skrývá. Snaží se vyjadřovat bez nich, aby vypadal jako vyrovnaný, bez bázně, problémů, že se má dobře a nepocituje žádné vnitřní napětí. Bezemoční jednání je jakýmsi pancířem, který chrání „Já“ před okolním světem. Nadbytek emocí pro dospělé představuje nevyzrálost, nevyrovnanost a neprofesionalitu. Emoce a jejich spojení je silně spojeno s rolemi. Emoce jsou také nakažlivé (pomáhají vyvolat stejnou reakci) a mohou sloužit k manipulování.

Zkratka emočního kvocientu je EQ. Podle Urbana (1999) společnost zastává názor, že lidé, kteří lépe ovládají emoce, jsou na vyšším stupni společenského žebříčku. Hovoří o tzv. „renesanci emocí“ kde vedle staví charakter a IQ a porovnává je z hlediska využitelnosti v osobním a pracovním životě.

Zadržování emocí se projeví v orgánech, a ve svalech těla jakými jsou například křeče, migrény, bolesti páteře.

Člověk užívající obranný mechanismus skrývání emocí se snaží „získat emoční odstup od zátěžové situace i od sebe sama tím, že se s úsilím vyrovnává pomocí abstraktních pojmů. Jestliže se intelektualizace stane životním stylem, naruší kongruenci a stává se zdravotním problémem pro svého nositele“ [Vašina, 2002, s. 180].

### **3.15 Regrese**

Maria Furst (1997) popisuje regresi jako krok zpět na ten stupeň vývoje libida, který vykazuje nižší úroveň. Regrese je návrat do minulých, dřívějších stádií objektivních vztahů.

„Je také spojena s vyhlášením bezmoci. Regrese je únikem na vývojově nižší úroveň chování, obvykle vyjadřuje větší potřebu závislosti na podpoře okolí. K regresivním projevům dochází např. při těžké somatické chorobě, bývá i důsledkem psychické traumatizace“ [Vágnerová, 1999, s. 39].

Podle Knoblocha a Knoblochové (1999) nemocný člověk nevěří vlastním silám, touží po ochraně a zázemí a bojí se samoty.

Regrese dočasně pomůže s problémem, protože člověk problém předává skrze sebe na ostatní, nechce být na něj sám. Potřebuje si najít autoritu, ke které se upne a bude pro ni submisivní a toužit po její ochraně.

Člověk v regresi sám sebe lituje, myslí si, že zasluhuje péči, může se k jiné osobě upnout až k závislosti. Regrese odezní sama anebo se léčí terapií.

„Dynamismus regrese je jednou z forem úniku. Projevuje se tím, že chování se stává infantilnější, méně organizované – jedinec se chová tak, jak se choval v předchozích vývojových stádiích, objevuje se nesamostatnost, hry odpovídající nižším věkovým úrovním apod. Ale i projevy pláče nebo chaotické zuřivosti, zběsilosti, neutišitelného vztekání je možno považovat za symptomy regrese“ [V. Smékal, 2002, s. 282].

K regresi se také pojí termín transregrese, který „je charakterizován protikladným směrem posunu vývojového stupně chování. Je určitou formou obrany, útekem dopředu, přeskočením vývojového stupně“ [M. Svoboda, E. Čéšková, H. Kučerová, 2006, s. 129] a termín fixace, projevující se jako přetrvávání návyků charakteristických pro mladší věk ve starším věku. „Na rozdíl od regrese, která je návratem zpět z již dosažené úrovně, je fixace ustrnutím, zastavením vývoje“ [M. Svoboda, E. Čéšková, H. Kučerová, 2006, s. 129].

## 4 Příčina vzniku neuróz

Člověk užívající obranné mechanismy nemusí být hned řazen mezi neurotiky. V této kapitole se chci zaměřit na základní definici neuróz, charakteristiku příznaků člověka trpícího neurózou a rozčlenění neuróz podle MKN-10.

Podle Nakonečného (2009) neurózy vznikají většinou tehdy, když dojde k setkání několika různých vyvolávajících příčin: Na jedné straně to jsou zděděné neurotické sklony, jako je přehnaná citlivost, silná pudovost a extrémní temperament, na straně druhé negativní vlivy okolí, například výrazná závislost na rodičích. Z nich se pak vyvíjejí postoje, které jsou zdánlivě v konfliktu s vlastními zcela normálními potřebami a touhami jedince. Nakonec se z tohoto stavu často vyvinou duševní zátěže (vnímané jako pocity pokušení a selhání), které tyto rozporné osobní touhy ještě zesilují. Projevují se především změnou prožívání. Pod vlivem narušených emocí se mohou měnit fyziologické reakce i uvažování o chování. Základem těchto potíží je pocit ohrožení a dysforie (zhoršení emočního ladění spojené s pocity napětí, strachu a úzkosti), které vedou ke vzniku obranných mechanismů.

Podle Marie Vágnerové (1999) termín neurózy patří mezi nejčastější psychické poruchy. Termínu neuróza použil poprvé W. Cullen v roce 1780. V současné době je tento pojem kritizován a diskutován, ale jeho používání přetrvává, zejména v psychiatrické praxi. Z tohoto hlediska se liší i oba hlavní **klasifikační systémy**:

1. Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů pracuje s kategorií neurotické poruchy.
2. Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch obsahuje jen skupinu úzkostné poruchy.

Podle Jana Křesadli (2001) faktory ovlivňující vznik neuróz pro jedince jsou vrozené dispozice a vnější, psychosociální vlivy. Jsou pro sebe vzájemně podmíněné.

„Neurózy jsou funkčními poruchami, nejsou spojeny s nálezem v oblasti nervového či jiného orgánového aparátu“ [Vágnerová, 1999, s. 202].

Podle Karen Horney (2007) existují znaky, které můžeme vidět u všech neuróz, aniž bychom dotyčného znali hlouběji. Jsou jimi určitá strnulost v reakcích a nesoulad mezi možnostmi a výkony, které podává. Podle Karen

Horney (2007) je normální člověk například podezřívavý tam, kde tuší nebo vidí důvod. Neurotický člověk může být podezřívavý bez ohledu na situaci neustále, ať už si svůj stav uvědomuje nebo nikoli. Pro neurózu je typické, že neurotik má všechny možnosti být šťastný, a přesto se neumí radovat z toho, co má; nebo krásná žena má stále pocit, že není pro muže přitažlivá. Jinými slovy neurotik má dojem, že sám sobě stojí v cestě.

Neurotický člověk nebude výrazně narušovat běh společnosti. Může si svou neurózu uvědomovat, ale i nemusí. Snaží se nedělat nic, co by mělo negativní dopad, pokud něco udělá, nepřipouští si rozsah. Neurotik má na sebe často přemrštěné nároky. Pokud jim nedostojí, může nastat až nenávist k sobě samému. Neurotici mohou také své pocity bezdůvodně měnit: *z lásky bude lhostejnost*. Neurotici mají velké požadavky na okolní společnost, silně zidealizovanou, mají představu, že vše se točí okolo nich a oni jsou jejím středem nikoliv součástí.

„Lidé tvořící vedle dítěte jsou příliš v zajetí svých vlastních neuróz, než aby byli schopni dítě milovat, natož smýšlet o něm jako o jedinečném individuu, kterým je. Jejich postoje vůči dítěti jsou určovány jejich vlastními neurotickými potřebami a reakcemi. Jednoduše řečeno, tito lidé mohou být dominantní, příliš ochrannější, mohou dítě zastrášovat, nadřizovat ostatním sourozencům, mohou být pokrytečtí, lhostejní atd“ [Karen Horneyová, 2000, s. 20].

## **Rozčlenění podle MKN-10:**

### **F40 – F49**

#### **Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy**

Tyto tři typy poruch byly spojeny do jedné velké skupiny vzhledem ke své historické souvislosti s pojmem neurózy a k souvislosti, kterou má značná (ale blíže neurčená) část těchto poruch s psychologickými příčinami. Jak již bylo poznamenáno ve všeobecném úvodu k MKN-10, nebyl pojem neurózy zachován jako hlavní klasifikační princip, ale spíše se přihlíželo k tomu, aby bylo možno snadno identifikovat poruchy, které někteří uživatelé stále raději považují za neurotické ve smyslu odpovídajícím jejich užívání tohoto pojmu.

Obzvláště u méně závažných forem těchto poruch, se kterými se často setkáváme v primární péči, jsou obvyklé smíšené symptomy (nejčastější je kombinace deprese a úzkosti). I když bychom se měli snažit rozhodnout, který syndrom převažuje, je ponechána smíšená kategorie (F41.2) pro ty případy smíšené deprese a úzkosti, u nichž by vynucené rozhodnutí bylo umělé.

## **F40 Fobické úzkostné poruchy**

### **F40.0 Agorafobie**

.00 Bez panické poruchy

.01 S panickou poruchou

### **F40.1 Sociální fobie**

### **F40.2 Specifické (izolované) fobie**

### **F40.8 Jiné fobické úzkostné poruchy**

### **F40.9 Fobická úzkostná porucha nespecifikovaná**

## **F41 Jiné úzkostné poruchy**

### **F41.0 Panická porucha (epizodická paroxysmální úzkost)**

### **F41.1 Generalizovaná úzkostná porucha**

### **F41.2 Smíšená úzkostně depresivní porucha**

### **F41.3 Jiné smíšené úzkostné poruchy**

### **F41.8 Jiné specifikované úzkostné poruchy**

### **F41.9 Úzkostná porucha nespecifikovaná**

## **F42 Obsedantně-kompulzivní porucha**

### **F42.0 Převážně obsedantní myšlenky nebo ruminace**

### **F42.1 Převážné nutkavé akty (kompulzivní rituály)**

### **F42.2 Smíšené obsedantní myšlení a jednání**

### **F42.8 Jiné obsedantně-kompulzivní poruchy**

### **F42.9 Obsedantně-kompulzivní porucha nespecifikovaná**

## **F43 Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení**

### **F43.0 Akutní reakce na stres**

### **F43.1 Posttraumatická stresová porucha**

### **F43.2 Poruchy přizpůsobení**

.20 Krátkodobá depresivní reakce

.21 Protrahovaná depresivní reakce

- .22 Smíšená úzkostná a depresivní reakce
- .23 S převládající poruchou jiných emocí
- .24 S převládající poruchou chování
- .25 Se smíšenou poruchou emocí a chování
- 28 S jinými specifikovanými převládajícími symptomy

#### **F43.8 Jiné reakce na závažný stres**

#### **F43.9 Reakce na závažný stres nespecifikovaná**

### **F44 Dissociativní (konverzní) poruchy**

#### **F44.0 Dissociativní amnézie**

#### **F44.1 Dissociativní fuga**

#### **F44.2 Dissociativní stupor**

#### **F44.3 Trans a stavy posedlosti**

#### **F44.4 Dissociativní poruchy motoriky**

#### **F44.5 Dissociativní křeče**

#### **F44.6 Dissociativní porucha citlivosti a poruchy senzorické**

#### **F44.7 Smíšené dissociativní (konverzní) poruchy**

#### **F44.8 Jiné dissociativní (konverzní) poruchy**

- .80 Ganserův syndrom
- .81 Mnohočetná porucha osobnosti
- .82 Přečasně dissociativní (konverzní) poruchy, vyskytující se v dětství a v adolescenci
- .88 Jiné specifikované dissociativní (konverzní) poruchy

#### **F44.9 Dissociativní (konverzní) porucha nespecifikovaná**

### **F45 Somatoformní poruchy**

#### **F45.0 Somatizační porucha**

#### **F45.1 Nediferencovaná somatizační porucha**

#### **F45.2 Hypochondrická porucha**

#### **F45.3 Somatoformní vegetativní dysfunkce**

- .30 Srdce a kardiovaskulární systém
- .31 Horní gastrointestinální trakt
- .32 Dolní gastrointestinální trakt
- .33 Respirační systém
- .34 Urogenitální systém
- .38 Jiný orgán nebo systém

**F45.4 Přetrvávající somatoformní bolestivá porucha**

**F45.8 Jiné somatoformní poruchy**

**F45.9 Somatoformní porucha nespécifikovaná**

**F48 Jiné neurotické poruchy**

**F48.0 Neurastenie**

**F48.1 Depersonalizační a derealizační syndrom**

**F48.8 Jiné specifikované neurotické poruchy**

**F48.9 Neurotická porucha nespécifikovaná**



## 5 Způsob zvládání obranných mechanismů

Tabulka 5.1 - Zvládání obranných mechanismů podle P.Laustra (1994, s. 76)

Obranný mechanismus	Způsob zvládání
Identifikace	Protest, odpor proti utlačujícím autoritám a normám
Vytěsnění	Bdělost, uvědomělost (dobrou metodou proti vytěsnění je rozhovor)
Projekce	Sebekritika
Vytváření symptomů	Zkoumání příčin, vnější aktivita, sebeobrana, sebezáchovná agresivita (obrácená navenek)
Přesunování	Držet se primárních cílů (ale nefixovat se na ně)
Sublimace	Rozvoj agresivity udržující při životě, rozvoj sexuality (pokud se sublimuje sexuální pud)
Vytváření reakcí	Opravdovost - přiznání a vyjadřování skutečných mínění a pocitů
Odmítání	Přijetí reality, aktivní postoj ke konfliktům
Racionalizace	Přiznání skutečných mínění, přání a pocitů, intuice, meditace
Otupování	Bdělost, otevřená analýza zranění a frustrací, jít ke kořenům příčin symptomů
Vyhlášení bezmoci	Vyhlášení moci, důvěra ve vlastní sílu a její uvědomění, naděje
Přejímání rolí	Vysvobození z klišé a rolí, odvaha kazit hru, uvědomění si kvality člověka i s menším sociálním statutem, kterého známe a vážíme si ho
Skrývání emocí	Emocionalizace, v neformálních chvílích odložit citové opancérování
Regrese	Uvědomění si vlastní síly, dospělosti, schopnost spoléhat se sami na sebe a ne na své domnělé ochránce

## **6 Výzkum na téma „Uvědomění si svých obranných mechanismů studenty maturitních ročníků SOŠ Stěžery“**

### **Vymezení problému**

Na studenty maturitních ročníků je vyvíjen značný tlak ze strany společnosti. Je od nich vyžadován výkon a v období posledního pololetí u nich nastanou životní změny. Studenti pociťují úzkost z neznáma, a tím pádem jsou náchylnější na přijmutí nových obranných mechanismů, neznají je, a proto si často nedokážou uvědomit, jak jsou jimi při rozhodování ovlivněni.

### **Výzkumný vzorek**

Jako výzkumný vzorek byli vybráni studenti maturitních ročníků SOŠ Stěžery. Převážně proto, že studenti maturitních ročníků jsou jedna z nejvíce ohrožených skupin inklinující k používání obranných mechanismů (vedle nezaměstnaných a osob v předdůchovém věku).

### **Cíle práce**

Cílem této práce je zjistit používání obranných mechanismů u žáků střední odborné školy s maturitou. Zabývám se zde rozdílem uvědomění si rozsahu v používání obranných mechanismů u člověka. Cílem je porovnat, jak jsou středoškolští studenti informováni o obranných mechanismech. Vybral jsem si proto třídy se zaměřením na veřejnou správu a na sociální práce.

Byly stanoveny dvě hypotézy

H1- Žáci oboru sociální práce mají více informací o obranných mechanismech než studenti veřejné správy.

H2- Studenti oboru sociální práce používají častěji obranné mechanismy než studenti veřejné správy.

## **Výzkumné metody a techniky**

Vzhledem ke stanoveným cílům výzkumu bylo využito kvantitativních metod výzkumu. Jako základní výzkumná technika během šetření byl použit strukturovaný dotazník. Rozsah dotazníku byla jedna normostrana formátu A4. Předvýzkum neproběhl.

## **Struktura dotazníku**

- Seznámení studentů s účelem dotazníku, vysvětlení pojmu obranný mechanismus, poděkování
- Obecné otázky zjišťující studentskou informovanost založené na metodice škálování odpovědí
- Situační otázky – příklady konkrétních situací

## **Sběr a zpracování dat**

Sběr dat se uskutečnil v průběhu měsíce ledna roku 2011 na SOŠ Veřejnosprávní a sociální ve Stěžerách, vesnici 5 km od Hradce Králové. Prostřednictvím zprostředkovatelky studentky Denisy Mouleové bylo distribuováno 60 dotazníků. Dotazníky byly určeny pro maturující ročníky 4.A oboru Veřejnosprávní činnost a 4.B oboru Sociální, výchovnou a humanitární činnost.

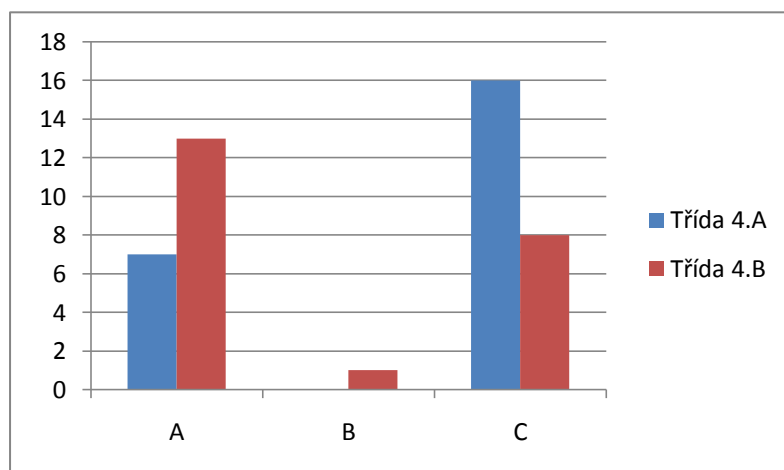
Celkem bylo získáno 45 vyplněných dotazníků a všechny byly zpracovány. Bylo provedeno statistické vyhodnocení, byly analyzovány odpovědi na otázky, provedena jejich kategorizace, zjištěny četnosti odpovědí a provedeno grafické znázornění.

## Výsledky výzkumu

Tabulka 7.1

Myslíte si, že se z obranných mechanismů může stát neuróza?	Třída	
	4.A	4.B
A. Ano, může	7	13
B. Ne, nemůže	0	1
C. Nevím	16	8

Graf 7.1

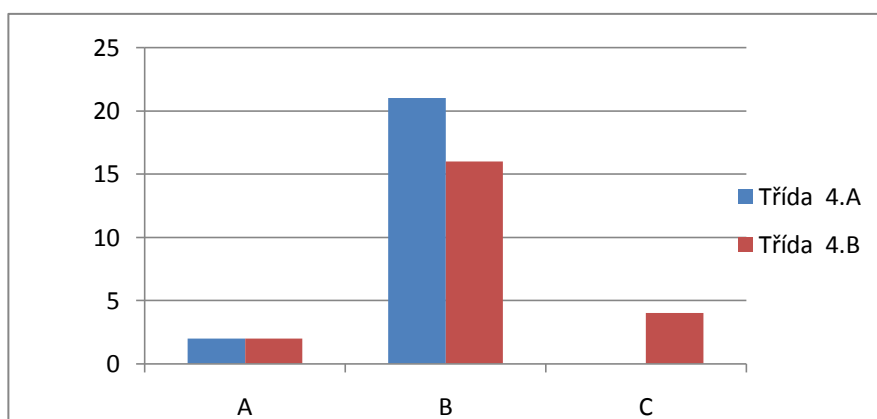


Z výsledků vyplynulo, že studenti sociální práce jsou lépe informováni o neuróze a jejímu vztahu k obranným mechanismům než studenti veřejné správy.

Tabulka 7.2

Myslíte si, že používáte při řešení frustrační úzkosti obranné mechanismy?	Třída	
	4.A	4.B
A. Ano, vím, že používám.	2	2
B. Nevím, jestli je používám.	21	16
C. Ne, nepoužívám.	0	4

Graf 7.2

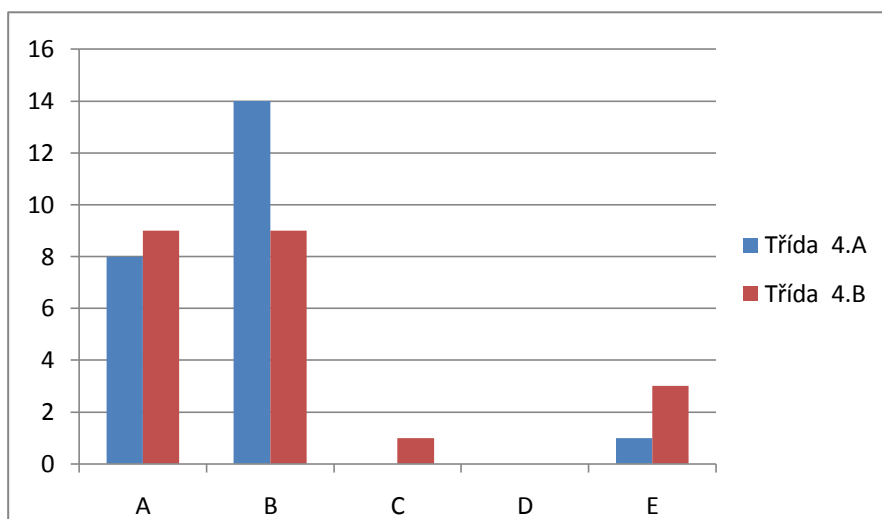


Z výzkumu vyplynulo, že většina studentů neví, jestli při řešení úzkosti využijí obranných mechanismů.

Tabulka 7.3

Odůvodňujete si raději neúspěch nebo přemýšlíte nad jeho napravením?	Třída	
	4.A	4.B
A. Přemýšlím a usiluji o napravení neúspěchu.	8	9
B. Zrationalizuji si důvod, proč to nevyšlo a musím se s ním spokojit.	14	9
C. Zaměřím se raději na něco jiného a zabavím se tím.	0	1
D. Bylo to těžké, už to zkoušet znovu nebudu.	0	0
E. Jinak	1	3

Graf 7.3

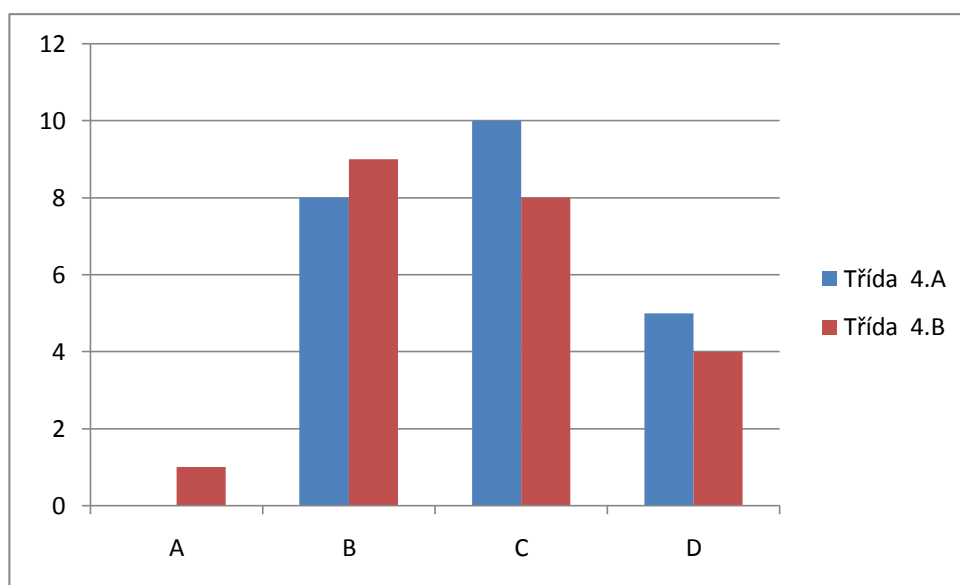


V této otázce jsem přidělil k odpovědím příklady obranných mechanismů. Z výsledků vyplynulo, že nejčastějším obranným mechanismem je racionalizace.

Tabulka 7.4

Stává se Vám často, že vzdáte něco dříve, aniž byste to zkusili a přitom jste na to připraveni?	Třída	
	4.A	4.B
A. Ano, často	0	1
B. Ano, občas	8	9
C. Ano, ale málo kdy	10	8
D. Ne, nestává	5	4

Graf 7.4

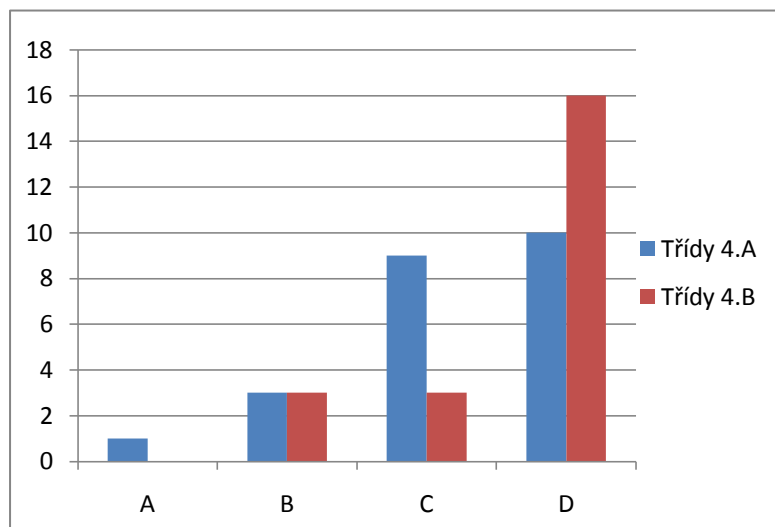


Tato otázka byla zaměřena na obranný mechanismus vyhlášení bezmoci. Z výsledků vyplynulo, že se studenti občas dobrovolně vzdají, ale není až tak časté.

Tabulka 7.5

Používáte někdy alkohol na dočasné odstínění problémů?	Třídy	
	4.A	4.B
A. Ano, často	1	0
B. Ano, občas	3	3
C. Ano, ale málo kdy	9	3
D. Ne, nepoužívám	10	16

Graf 7.5



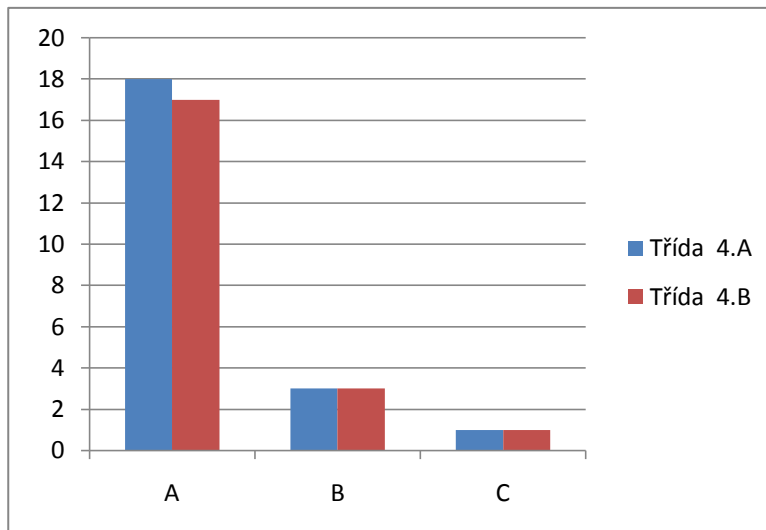
Z výsledků vyplynulo, že studenti veřejné správy užívají alkohol na dočasné odclonění problémů méně než studenti sociálních prací.



Tabulka 7.6

Máte nějaké osvědčené obranné mechanismy?	Třída	
	4.A	4.B
A. Ano, mám.	18	17
B. Ne,nevím co jsou obr. mech..	3	3
C. Ne, obranné mechanismy nepotřebuji.	1	1

Graf 7.6

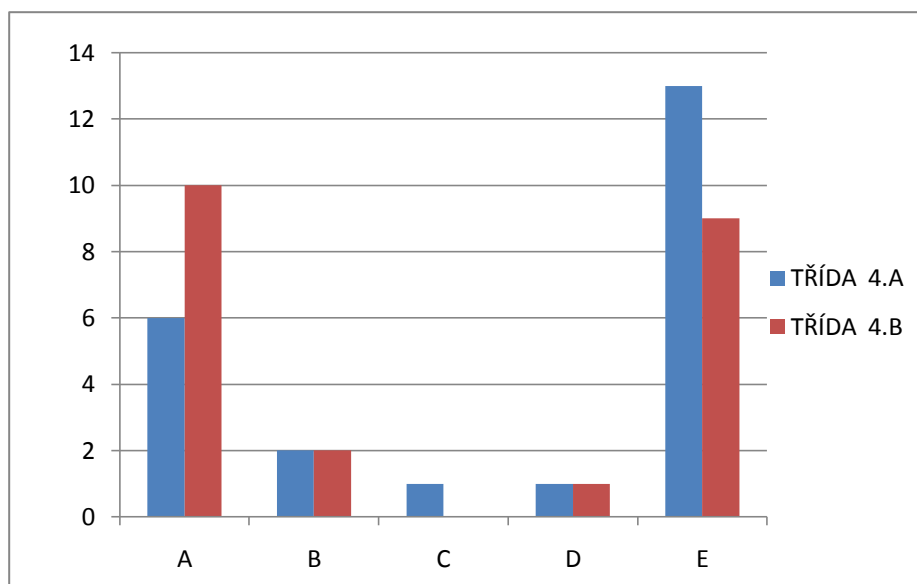


Cílem této otázky bylo zjistit, jestli studenti mají osvědčené obranné mechanismy. Většina dotázaných, odpověděla, že osvědčené obranné mechanismy mají.

Tabulka 7.7

Rozešli jste se s partnerem, jak se zachováte?	Třída	
	4.A	4.B
A. Domluví si s ní(m) schůzku, a probereme, co nás trápí či trápilo.	6	10
B. Ztratím sebevědomí a řeknu si, že o dalšího partnera se snažit ani nebudu.	2	2
C. Rychle si najdu někoho jiného, skrze něj bych na původního zapomněl(a).	1	0
D. Pocítím k němu odpor a musím svou agresi na něčem skrýt nebo na někom vybit.	1	1
E. Jinak	13	9

Graf 7.7

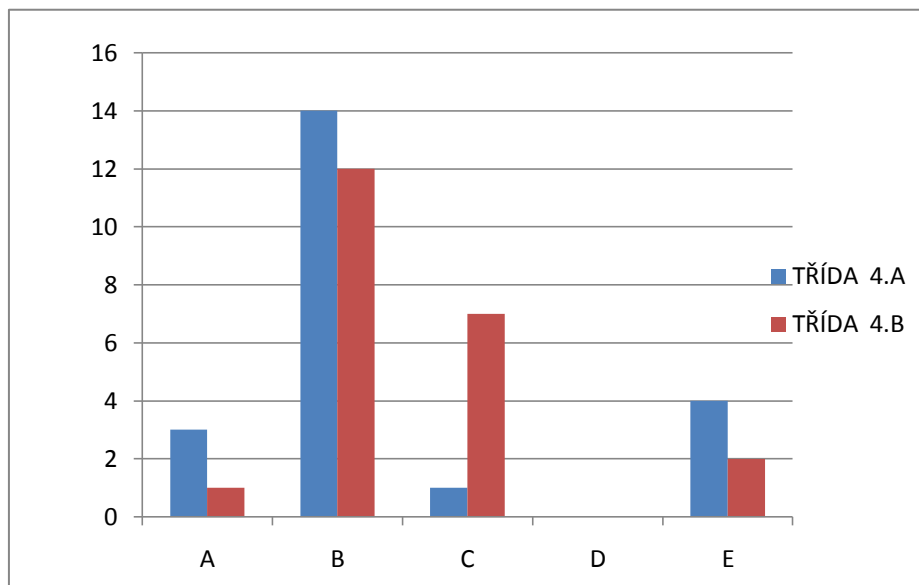


V této otázce jsem uvedl příklady obranných mechanismů, jakými jsou vyhlášení bezmoci, přesunování, projekce. Z důvodu nedostatečných variant odpovědí převážná část studentů odpověděla neurčitě.

Tabulka 7.8

Pohádáte se s někým a odcházíte rozčileni, jak se toho zbavíte?	Třída	
	4.A	4.B
A. Pomluvím ho (ji), kde se dá, a až pak se mi uleví.	3	1
B. Musím se něčím odreagovat – Sport, aktivita, filmy, jídlo ...	14	12
C. Domluvím si s ním schůzku a probereme ještě jednou to, co se mi nezdálo.	1	7
D. Vybiju si zlost na někom jiném (slabším).	0	0
E. Jinak	4	2

Graf 7.8



Z výsledků vyplynulo, že nejčastější reakcí na hádku a následný vztek je odreagování se na příjemné činnosti (přesunování, sublimace). Studenti sociální práce by problém řešili konstruktivněji, než studenti veřejné správy.

## Testování hypotéz

**H1-** Žáci oboru sociální práce mají více informací o obranných mechanismech než studenti veřejné správy.

Tabulka 7.9

Zjištěné hodnoty	A	B	$\Sigma$
Ano	9	15	24
Ne	37	28	65
$\Sigma$	46	43	89

Tabulka 7.10

Očekávané hodnoty	A	B
Ano	12,404	11,59551
Ne	33,59550562	31,40449

Tabulka 7.11

	A	B	
Ano	0,934385686	0,999575	
Ne	0,345003946	0,369074	
$\Sigma =$			2,64803901

Určil jsem si hladinu významnosti 0,01 (1%):

$\alpha = 0,01$

Stanovil jsem si alternativní hypotézu  $H_0$ :

$H_0$ : Žáci oboru sociální práce nemají více informací o obranných mechanismech než studenti veřejné správy.

$H_1$ : Žáci oboru sociální práce mají více informací o obranných mechanismech než studenti veřejné správy.

$H_0$ :  $P(X \cap Y) = P(X) * P(Y)$  nezávislé jevy

$H_1$ :  $P(X \cap Y) \neq P(X) * P(Y)$  závislé jevy

Počítám pomocí chí – kvadrátu

z - zjištěná hodnota

o - očekávaná hodnota

r - řádky tabulky

s - sloupce tabulky

$$TK = \chi^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(z - o)^2}{o} = 2,648$$

$$KH = \chi^2_{1-\alpha}((r-1)*(s-1)) = \chi^2_{0,99}(1*1) = \chi^2_{0,99}(1) = 6,63$$

KH se vyhledává pomocí statistických tabulek pomocí hladiny významnosti, kterou jsem si zvolil 0,01 a stupňů volnosti. Stupeň volnosti vyšel 1, stupeň volnosti spočítáme: (řady – 1) \* (sloupce – 1).

Testové kritérium (TK) je menší než kritická hodnota (KH), a proto přijímáme alternativní nulovou hypotézu.

H0 nezamítáme, veličiny jsou nezávislé.

**H2-** Studenti oboru sociální práce používají častěji obranné mechanismy než studenti veřejné správy.

Tabulka 7.12

Zjištěné hodnoty	A	B	Σ
Ano, často	1	1	2
Ano, občas	11	12	23
Ano, ale málo kdy	19	11	30
Ne	15	20	35
Σ	46	44	90

Tabulka 7.13

Očekávané hodnoty	A	B
Ano, často	1,022	0,978
Ano, občas	11,756	11,244
Ano, ale málo kdy	15,333	14,667
Ne	17,889	17,111

Tabulka 7.14

	A	B	
Ano, často	0,000483	0,000505	
Ano, občas	0,048561	0,050769	
Ano, ale málo kdy	0,876812	0,916667	
Ne	0,466529	0,487734	
	$\Sigma =$		2,848059

Určil jsem si hladinu významnosti 0,01 (1%):  
 $\alpha = 0,01$

Stanovil jsem si alternativní hypotézu  $H_0$ :

$H_0$ - Studenti oboru sociální práce používají méně obranné mechanismy než studenti veřejné správy.

$H_1$ - Studenti oboru sociální práce používají častěji obranné mechanismy než studenti veřejné správy.

$H_0$ :  $P(X \cap Y) = P(X) * P(Y)$  nezávislé jevy

$H_1$ :  $P(X \cap Y) \neq P(X) * P(Y)$  závislé jevy

$$TK = \chi^2 = \sum_{\text{tabulka}} \frac{(z - o)^2}{o} = 2,848$$

$$KH = \chi^2_{1-\alpha}((r-1)*(s-1)) = \chi^2_{0,99}(3*1) = \chi^2_{0,99}(3) = 11,3$$

Testové kritérium (TK) je menší než kritická hodnota (KH), a proto přijímáme alternativní nulovou hypotézu.

$H_0$  nezamítáme, veličiny jsou nezávislé.

## **Interpretace výsledků**

Cílem práce bylo zjistit informovanost studentů tříd 4.A a 4.B o existenci obranných mechanismů a jaké druhy obranných mechanismů studenti nejčastěji volí.

Z výsledků vyplynulo, že studenti užívají obranné mechanismy, ale neuvědomují si, do jaké míry jsou jimi ovlivňováni. Pouze z jednoho z dotazníků jsem nezjistil jestli student/ka používá obranné mechanismy z důvodu respondentových neurčitých odpovědí na strukturované otázky.

Obě hypotézy jsou falsifikovány, nebyl prokázán statisticky významný vztah mezi jednotlivými obory.

## 7 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo shrnout základní informace z oblasti problematiky obranných mechanismů. Práce zkoumá, do jaké míry si působení obranných mechanismů člověk uvědomuje a omezuje jejich vliv.

Práce v jednotlivých kapitolách obsahuje stručný výčet obranných mechanismů a v závěrečné části práce je uvedeno i několik Lausterových rad, které by člověku mohly pomoci zavedený obranný mechanismus postupně odbourat. V práci je možné také základní rozdělení neuróz podle MKN-10.

Bylo zjištěno, že ve členění obranných mechanismů se většina odborné literatury rozchází. Ve velkém množství odborných publikací je zmiňováno pouze základní dělení, většinou se autoři odkazují na A. Freudovou (názvy obranných mechanismů a jejich stručná charakteristika). Také u definice mezi neurózami a lehčími psychózami by mohla být vedena polemika o tom, kde se mezi nimi nachází pomyslná hranice.

Podle mého názoru by se každý jedinec měl naučit porozumět svým obranným mechanismům.



## 8 Použitá literatura:

ATKINSON, Rita L. ; ATKINSON, Richard C.; SMITH, Edward E. *Psychologie*. Praha : Viktoria Publishing, a. s., 1995. ISBN 80-85605-35-X.

BORROSSA, Julia; EMANUEL, Ricky; MOLLON, Phil. *Témata psychoanalýzy I..* Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-609-8.

Encyklopedický institut. *Ilustrovaný slovník II., III.* Praha : Academica, 1980.

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu : Jak zkoumat lidskou duši.* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.

FONAGY, Peter; TARGET, Mary. *Psychoanalytické teorie : perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie.* Praha : Portál, s.r.o, 2005. ISBN 80-7178-993-3.

FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy.* Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7367-084-4.

FURST, Maria. *Psychologie : včetně vývojové psychologie a teorie výchovy .* Olomouc : Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.

HILGARD, Ernest R. *Úvod do psychologie.* New York : Harcourt, Brace & World, 1962. 678 s.

HORNEY, Karen. *Neuróza a lidský růst : Zápas o seberealizaci*. Praha : Triton, 2000. ISBN 80-7205-715-4.

HORNEY, Karen. *Neurotická osobnost naší doby*, 2007. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-219-5.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KASSIN, Saul. *Psychologie*. Brno : Computer Press, a. s., 2007. ISBN 978-80-251-1716-3.

KENNEDY, R., et al. *Témata psychoanalýzy II.* Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-703-5.

KERN, Hans, et al. *Přehled psychologie*. Praha : Portal, 1999. ISBN 80-7178-426-5.

KNOBLOCH, Ferdinand; KNOBLOCHOVÁ, Jiřina. *Integrovaná psychoterapie v akci*. Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7176-679-X.

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

KŘESADLO, Jan. *Průvodce inteligentního laika džunglí současné psychologie a psychiatrie : zejména vzhledem k tzv. duševním poruchám a psychologickým problémům*. Olomouc : Periplum, 2001. ISBN 80-902836-1-6.

LAUSTER, Peter. *Nenechte si nic líbit*. Praha : Knižní klub, spol. s. r. o., 1994. ISBN 80-85634-62-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti : člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno : Barristel & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

SVOBODA, Mojmír; ČEŠKOVÁ, Eva ; KUČEROVÁ, Hana. *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha : Portál, a.s. , 2006. ISBN 80-7367-154-9.

URBAN, Peter. *Emoční inteligence : šance pro nekonvenční myšlení a alternativní rozhodování*. Praha : Management press, 1999. ISBN 80-85943-79-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese : Variabilita a patologie lidské psychiky*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-214-9.

VAŠINA, Lubomír. *Klinická psychologie a somatické psychoterapie*. Brno : Neptun, 2002. ISBN 80-902896-4-9.

#### **Legislativní dokumenty:**

Česká republika. *MKN-10*. 2010, Dostupný také z WWW: <uzis.cz>.

#### **Internetové zdroje:**

KULÍSKOVÁ, Olga. NEUROTICKÉ PORUCHY, PORUCHY VYVOLANÉ STRESEM A SOMATOFORNÍ PORUCHY – ETIOLOGIE, DIAGNOSTIKA A TERAPIE. *Neurologie pro praxi* [online]. 2001, 3, [cit. 2011-06-28]. Dostupný z WWW: <[http://www.solen.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=1348&magazine\\_id=3](http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=1348&magazine_id=3)>.

## 9 Přílohy

### Obranné mechanismy v psychice a jejich vliv na chování člověka - výzkum

#### 4.A - Veřejnosprávní činnost

Respondent	Otázka (číslo)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	a	d	b	a	b	c	b	b
2	c	b	d	b	a	a	c	b
3	c	d	d	a	a	a	b	b
4	a	c	c	b	a	a	b	b
5	a	b	c	b	c	a	e	b
6	c	d	c	a	b	b	a	b
7	a	c	d	a	c	e	b	b
8	c	b	c	b	a	b	a	b
9	c	b	d	a	a	e	e	b
10	a	b	b	b	a	e	b	b
11	c	c	d	e	a	e	c	b
12	c	c	d	a	a	e	b	b
13	c	c	c	b	a	a	b	b
14	c	b	c	a	a	e	b	b
15	a	b	c	b	a	e	b	b
16	c	d	d	a	a	e	b	a
17	x	d	c	e	b	e	b	b
18	a	c	b	b	a	e	e	b
19	c	c	a	b	a	d	a	b
20	c	c	d	b	a	e	e	b
21	c	b	d	b	a	e	b	a
22	c	c	d	b	a	a	b	b
23	c	c	c	b	a	a	b	b

#### 4.B - Sociální, výchovná a humanitární činnost

Respondent	Otázka (číslo)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	c	b	b	b	b	a	b	c
2	c	b	c	a	x	e	b	c
3	c	d	d	e	b	e	e	b
4	a	b	b	b	a	a	c	b
5	c	c	d	a	a	a	c	b
6	a	c	d	a	a	a	a	b
7	a	b	c	b	a	b	c	b
8	a	d	d	b	a	e	b	b
9	c	d	d	a	a	d	b	b
10	c	b	d	a	a	a	c	b
11	c	b	d	b	a	a	b	b
12	c	b	d	a	a	a	c	b
13	a	c	d	a	a	e	c	b
14	b	c	d	a	a	x	b	a
15	a	c	d	c	a	e	b	b
16	a	c	d	e	a	a	b	b
17	a	b	d	e	a	e	b	b
18	a	c	c	b	a	a	b	c
19	a	b	d	a	c	a	b	c
20	a	c	d	b	a	e	e	b
21	a	a	b	b	b	b	c	a
22	a	c	d	b	a	e	b	b

Dobrý den,

rád bych Vás poprosil o vyplnění následujícího dotazníku. Veškeré údaje, které zde jsou uvedeny, mají informativní charakter, a budou použity jako statistické údaje do praktické části mé bakalářské práce s tématem: **"Obranné mechanismy v psychice a jejich vliv na chování člověka"**

Dotazník je anonymní, tak prosím neuvádějte své jméno.

Děkuji Vám za čas strávený u tohoto dotazníku. S pozdravem

Jiří Visinger, humanitní studia, 3. ročník

---

1) Myslíte si, že se z obranných mechanismů \* může stát neuróza?

- a) ano, může
- b) ne, nemůže
- c) nevím

2) Stává se vám, že vzdáte něco dříve, aniž byste to zkusili a přitom jste na to byli připraveni?

- a) ano, často
- b) ano, občas
- c) ano, ale málo kdy
- d) ne, nestává

3) Používáte někdy alkohol na dočasné odstínění problémů?

- a) ano, často
- b) ano, občas
- c) ano, ale málo kdy
- d) ne, nepoužívám

4) Odůvodňujete si raději neúspěch nebo přemýšlíte nad jeho napravením?

- a) Přemýšlím nad jeho napravením a dělám všechno pro to.
- b) Zrationalizuji si důvod proč to nevyšlo a musím se s tím spokojit, co nadělám.
- c) Zaměřím se raději na něco jiného a zabavím se tím.
- d) Bylo to těžké, už to zkoušet znovu nebudu.
- e) Jinak

5) Máte nějaké osvědčené obranné mechanismy?

- a) ano, mám
- b) ne, nevím, co jsou obr. mech.
- c) ne, obr. mech. nepotřebuji

6) Rozešli jste se s partnerem, jak se zachováte?

- a) Domluví si s ní(m) schůzku, a probereme co nás trápí či trápilo.
- b) Ztratím sebevědomí a řeknu si, že o dalšího partnera se snažit ani nebudu.
- c) Rychle si najdu někoho jiného, skrze něj bych na původního zapomněl(a).
- d) Pocítím k němu odpor a musím si svou agresi na něčem nebo někom vybit.
- e) Jinak

7) Pohádáte se s někým a odcházíte rozčileni, jak se toho zbavíte?

- a) Pomluví ho (ji), kde se dá a až pak se mi uleví.
- b) Musím se něčím odreagovat - Sport, aktivita, filmy, jídlo ...
- c) Domluví si s ním schůzku a probereme ještě jednou to, co se mi nezdálo.
- d) Vybiju si zlost na někom jiném (slabším).
- e) Jinak

8) Myslíte si, že používáte při řešení frustrační úzkosti obranné mechanismy?

- a) ano, vím, že používám
- b) nevím, jestli je používám
- c) ne, nepoužívám

\*Obranný mechanismus spočívá ve snížení úzkosti. Pomocí obrany má být udržena psychická rovnováha, ve které spočívá zvládnutí dané situace. Trvalá obrana však může vést až k psychické poruše či životu ve lži.