***Raziskovalna naloga pri predmetu psihologija***

***KONFLIKTI***

**RAZVOJ OSEBNOSTI**

*"Otrok je od vsega začetka bitje s čisto svojimi lastnostmi. Novo vesolje je, ki ga poprej ni bilo, zaključek je sam v sebi, presenetljivo avtonomen in vendar tako odprt in ranljiv, sprejemljiv in odziven na vse, kar se dogaja okrog njega. Njegova narava, ki jo prinese s seboj na svet, je nepredvidljiv splet mnogih drugih narav in ni le preprost seštevek lastnosti tistih, ki so bili pred njim. Ta narava ga v mnogočem vodi in usmerja, a tudi določa, koliko bo njegov razvoj odvisen od okolja. Svoje potrebe ima in želje, bojazni in pričakovanja. V življenje stopa včasih z negotovimi koraki, zadržanimi od strahu pred neznanim, drugič odločno in samozavestno. Zahtevno in glasno posega v svoje okolje ali pa se mehko in molče upogiba pod njegovimi pritiski."* (Pot k odraslosti: Martina Žmuc-Tomori)

Osebnostni razvoj posameznika lahko razdelimo v pet večjih razvojnih obdobij: otroštvo, mladostno dobo, odraslo dobo, dobo zrelosti in starost. V vsakem obdobju se dogajajo spremembe, ki zadevajo vsa področja naše osebnosti in obnašanja: telesno, duševno in socialno. Od vseh teh obdobij je zelo pomembno ali pa morda najbolj pomembno obdobje mladostništva, obdobje adolescence, saj pomeni prehod iz otroštva v odraslost, iz nesamostojnega življenja in odvisnosti v družini k samostojnemu življenju. To je doba, v kateri se posameznik izoblikuje za vlogo odrasle osebe, ki bo morala skrbeti sama zase in obenem tudi za druge. Gre za telesno, duševno in spolno dozorevanje človeka. V tej dobi je dosežena prva stopnja življenjske zrelosti, tu že dosežejo svoj vrhunec nekatere telesne in intelektualne funkcije. To je obenem tudi obdobje, ko moramo sprejeti nekatere pomembne življenjske odločitve, soočimo se z novimi nalogami in zadevami, katerim spočetka še nismo kos. Zato prihajajo v razvoju do kritičnih dob in kriz, katere prinesejo v ospredje probleme, ki se navezujejo na oblikovanje lastne identitete in na vzpostavljanje partnerskih odnosov s pripadniki nasprotnega spola. Značilno je tudi telesno povezovanje z vrstniki, zlasti s tistimi, ki imajo podobne probleme. Mladostniško obdobje se pogosto povezuje z "uporniškim" obnašanjem.

Erik Erikson pa gleda na razvoj posameznika predvsem kot na razvoj njegove identitete in meni, da se v vsakem razvojnem obdobju pojavi kritična faza-kriza identitete, ko se osebnostno oblikovanje preveša k eni izmed dveh nasprotujočih si možnosti, ki so med sabo v konfliktu:

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h ZAUPANJE proti NEZAUPANJU

Majhen otrok je povsem odvisen od odraslih, da poskrbijo za njegove osnovne potrebe. Od tega kako starši poskrbijo za otroka je odvisna otrokova zaupljivost ali nezaupljivost.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h AVTONOMIJA proti DVOMU VASE IN OBČUTJU SRAMU

Otrok ima že prve osebne dolžnosti glede hranjenja, oblačenja, umivanja. Če poteka uspešno, pridobi občutje samozadostnosti; če pa ne, pa pridobi dvom vase.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h INICIATIVNOST proti OBČUTJEM KRIVDE

Otrok med tretjim in šestim letom se mora naučiti ustrezno funkcionirati znotraj družine. Če mu to uspe, razvije iniciativnost; če ne, dobi občutek krivde.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h DELAVNOST proti OBČUTJU MANJVREDNOSTI IN NESPOSOBNOSTI

To je stopnja, ko otrok začne vstopati v širši socialni prostor, ki mu nalaga delavne naloge ( šola ).

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h ISKANJE IDENTITETE

Mladostnik mora razviti trden pojem o sebi, kot enkratnem posamezniku in osvojiti sistem vrednot, po katerem se bo v življenju ravnal. Ukvarja se z vprašanjem: "Kdo sem jaz in kaj bom v življenju počel?"

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h INTIMNOST proti IZOLACIJI

V zgodnjem odraslem obdobju gre za vprašanje ali človek zmore razviti intimen odnos z drugimi ljudmi. Od tega je tudi odvisna odprtost in manipulativnost.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h USTVARJALNOST proti PREOKUPIRANOSTI S SAMIM SEBOJ IN STAGNACIJI

V srednjem odraslem obdobju gre za pridobitev iskrene zavzetosti za dobrobit prihodnjih generacij.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h INTEGRALNOST proti OBUPU

V poznem odraslem obdobju gre za izziv, da se posameznik izogne premišljevanju o preteklih napakah in o smrti. Ljudje morajo najti smisel življenja, ne pa da obupujejo.

Kritičnost mladostništva je povezana z biološkimi dejavniki. Mladostništvo sledi puberteti, dobi pospešenega dozorevanja, ko se pojavijo pomembne telesne, hormonske in druge fiziološke spremembe. Posebno vlogo imajo zlasti spremembe v telesnem videzu in sekundarni spolni znaki, ki se tedaj razvijajo. Te spremembe pa lahko povzročijo strese in čustveno nestabilnost, tesnobo in napetost, vse to pa povečuje verjetnost za **konflikte**. (Psihologija: Janek Musek, Vid Pečjak)

**KONFLIKT**

Konflikt je notranji boj motivov (MOTIV je sestavljen duševni proces, ki lahko vključuje zavest, sprecifične potrebe, motivacijske težnje in cilje. Vrste: zavestni, delno zavestni, zunajzavestni in podzavestni.), ki si nasprotujejo ali so nezdružljivi. Izpolnitev enega motiva ovira drug motiv, ki prvemu nasprotuje ali je z njim nezdružljiv.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h Ovira je lahko notranja (konflikti z notranjo oviro so posebno hudi, ker se mora posameznik boriti sam s seboj).

**Npr.** V ponedeljek bi v službi izvedeli, da je vaš novi šef določil, da mora vsakdo, ki hoče obdržati delavno mesto, delati tudi v soboto. To je ravno dan, ko igra na prvenstvu moštvo, v katerem igra pomembno vlogo tudi vaš sin. Celo dolgo sezono ste čakali na ta veliki dan in vaš sin, ki seveda pričakuje, da boste tam, govori samo še o tem. Ko poslušate njegovo navdušeno govorjenje, nikakor ne morete zbrati dovolj poguma, da bi mu povedali, da boste tekmo morda zamudili; čutite pa, kot bi vas trgalo na dvoje. V sebi doživljate konflikt; to kar čutite pa je učinek tega konflikta. Čutite močno potrebo po tem, da bi nekaj naredili-toda kaj? Ni ga vedenja, ki bi vas lahko postavilo na dva kraja istočasno; zato obstaja možnost, da ste ves teden depresivni, ker mislite, da boste s tem omilili udarec odločitve, da zamudite tekmo.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h Ovira pa je lahko tudi zunanja, ki je neka nesprejemljiva stvarnost (pomanjkanje, obupne socialne razmere ali celo prirodni pojavi-poplave, potresi, vremenske razmere).

**Npr.** Železniška zapornica, ki nas ustavi ravno takrat, ko se nam zelo mudi.

Konflikt je torej duševno stanje nemoči zaradi nasprotujočih si teženj (nasprotje, napetost), ki v najhujšem primeru lahko privede tudi do spora, vojne, spopada. Nenehni neuspešni poskusi, da bi jih razrešil, pomenijo za posameznika strahovito razmetavanje energije in vodijo v osiromašenje osebnosti, ki se kaže v neodločnosti, togosti in neučinkovitosti. Konflikti nastanejo z neprijetnim čustvenim stanjem, ko motivi naletijo na ovire. To stanje pa traja, dokler ne popustita ovira ali zavirani motiv.

**Npr.** Kadar se kosilo preveč zavleče, postane lačen človek nestrpen ali celo jezen na osebo, ki naj bi to zakrivila. Ko se potem nasiti, neprijetna čustva izginejo.

Konflikti nstajajo v pogojih, ki jih ustvarjajo družba in starši z nasprotujočimi si predpisi. Na nastanek in razvoj konfliktov vplivajo situacije hrepenenja, navajanja na čistočo, situacije v zvezi s spolnostjo ali zahteve po kontroli agresivnosti in jeze. Ob takih neprijetnih čustvih torej nastane konflikt, lahko pa tudi frustracija. Frustracija je bolj intenzivna in dolgotrajna kot konflikt in prehaja iz osebe na osebo. Medtem, ko so konflikti stalni človekovi zasledovalci (ljudje se neprestano nahajamo v konfliktih in za njih iščemo pravilne rešitve), je frustracija negativno psihološko stanje večje intenzitete. Konflikt lahko postane izvor frustracije samo, če gre za motive velike psihološke ali socialne vrednosti, ali če je trajanje konflikta predolgo. Tako kot lahko frustracija vodi v konflikte pa lahko v konflikte vodijo tudi potrebe, raznovrstne težave, problemi in motnje. Pomembni dejavniki, ki vplivajo na konflikte, so dednost, okolje in tudi samodejavnost. Učinki teh treh dejavnikov se navadno spodbujajo in krepijo ali pa tudi ovirajo: učinek enega izmed teh deluje tudi na učinke drugih dveh. Dedne zasnove delujejo kot potencial za oblikovanje posameznih značilnosti, ki se ob sovplivu okolja in samodejavnosti pri posamezniku dejansko razvijejo. S temi dejavniki se uresničujejo vse naše telesne, vedenjske, osebnostne in duševne značilnosti, od katerih pa je odvisno tudi kakšen je človek in kako je konflikten.

PRAVILA KONFLIKTNEGA VEDENJA (po Dollardu in Millerju)

1. Težnja doseči cilj je tem močnejša, čim bližje je subjekt cilju.

2. Težnja izogibanja negativnega dražljaja je tem močnejša, čim bliže mu je subjekt.

3. Z bližino narašča moč izogibanja hitreje kot pa moč približevanja. Z drugimi besedami, krivulja izogibanja je bolj strma kot krivulja približevanja.

4. S približevanjem ali izogibanjem cilju se zviša potreba oziroma njeno stopnjevanje se še bolj dvigne, krivulja postane še bolj strma in se dvigne više.

5. Kadar se pojavita dva odgovora, se uveljavi močnejši.

**VRSTE KONFLIKTOV**

1. KONFLIKTI DVOJNEGA PRIBLIŽEVANJA ali KONFLIKTI MED MOTIVI SPREJEMANJA (PLUS-PLUS KONFLIKT)

To so konflikti, kadar človek mora izbirati med dvema enako privlačnima, pozitivnima ciljema, ki se med seboj izključujeta.

**Npr.** Nekemu moškemu sta všeč dve ženski in koleba za katero naj se odloči.

**Npr.** Legendarni osel je izbiral med enako zapeljivima balama sena in kljub obilici umrl od stradanja.

Taki konflikti so navadno kratkotrajni.

**Npr.** Strokovnjak, ki bi se rad zaposlil na dveh delavnih mestih, se bo prej ali slej moral odločiti za enega.



2. KONFLIKTI DVOJNEGA IZOGIBANJA ali KONFLIKTI MED MOTIVI ZAVRAČANJA (MINUS-MINUS KONFLIKT).

Ti konflikti so veliko bolj neprijetni. Do njih pride, kadar je človek med dvema ognjema, kadar mora izbrati med dvema negativnima ciljema. Takrat človek skuša obema zbežati. Toda če se odmakne od enega, se približa drugemu. Zato je beg nemogoč. Takšen konflikt doživljamo, preden storimo nekaj, kar nam je neprijetno, da bi se s tem izognili neki drugi neprijetnosti.

**Npr.** Učenec se ni naučil določenega predmeta, vendar pričakuje da ga bo učitelj vprašal. Sedaj koleba: če bo prisoten pri pouku je velika nevarnost, da bo vprašan; če pa ne bo prisoten, pa obstaja velika možnost, da bo kaznovan z neupravičeno odsotnostjo.

**Npr.** Študentu se upira učenje, toda če ne bo napravil izpita bo izgubil štipendijo.



3. KONFLIKTI PRIBLIŽEVANJA IN IZOGIBANJA ali KONFLIKTI MED MOTIVI SPREJEMANJA IN ZAVRAČANJA (PLUS-MINUS KONFLIKT)

Ti konflikti so zelo pogosti in najbolj složni, saj med tem ko človek v prvih dveh vrstah konfliktov koleba med dvema ciljema, ga tukaj isti cilj istočasno privlači in odbija. Tako je notranje razklan, saj hkrati nekaj hoče in noče.

**Npr.** Nekdo na ulici najde polno denarnico. Po eni strani bi jo rad zadržal, ker denar potrebuje; po drugi strani pa bi jo rad vrnil lastniku, ker se bo drugače počutil nepoštenega.

**Npr.** Otrok ima rad svoje starše, a ker ga pogosto kaznujejo, jih obenem odklanja.



DOLLARD in MILLER sta shematično ponazorila dinamiko konflikta približevanja in izogibanja ( Slika 1 ).



"Na večji razdalji od konfliktnega cilja je tendenca približevanja močnejša kot tendenca izogibanja. Ko je subjekt v tej legi, se giblje proti cilju, s tem pa narašča moč izogibanja. Subjekt lahko doseže točko, ko se krivulji sekata, torej ko je moč izogibanja enaka moči približevanja. Tu je konflikt največji in subjekt se ustavi. Ljudje so v taki situaciji nezmožni iti dovolj daleč, da bi dosegli cilj, ali pa se od njega tako oddaljili,da bi ga pozabili. Če je potreba na nizki stopnji, sta krivulji približevanja in izogibanja položni, sekata se daleč od cilja in tako je tudi konflikt majhen. S porastom moči potrebe se krivulja približevanja dviga bolj strmo, zato se sečiščna točka premakne zelo blizu cilja in s tem poraste tudi strah, ki motivira izogibanje." (Slika 2)

( Teorije osebnosti: Tanja Lamovec, Janez Musek, Vid Pečjak)



KAREN HORNEY pa v nasprotju z nekaterimi drugimi uporablja v svojih delih tri drugačne pojme:

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h NEVROTSKI KONFLIKT: s tem pojmom Horneyeva označuje konflikt, ki se razlikuje od vsakdanjih konfliktov. Nevroza je vedno odvisna od stopnje konflikta. Glavne značilnosti nevrotskega konflikta so, da so elementi tega konflikta popolnoma nezdružljivi, so podzavestni, očitna je prisilna narava njihovih nasprotujočih si teženj. Ti konflikti imajo izredno uničevalno moč.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h TEMELJNI KONFLIKT se razvije iz istočasno prisotnih in aktivnih nasprotujočih si stališč posameznika do drugih in do samega sebe. Ta konflikt je jedro nevroze. Horneyeva si nastanek tega konflikta razlaga z iskustvi otroka v medosebnih odnosih.

SYMBOL 183 \f "Symbol" \s 10 \h TEMELJNA TESNOBA; z njeno pomočjo se razvijajo nasprotujoča si stališča. Horneyeva jo opredeljuje kot otrokov občutek nemoči, osamljenosti in sovraštva v neprijaznem svetu. To so obenem tudi elementi temeljne tesnobe, ki izvira iz otroštva. Pogojuje jo pomanjkanje ljubezni, odklanjanje otroka, sovraštvo, brezbrižnost. Otrok ne zmore več enostavno ljubiti ali zaupati, izražati svoje želje ali se upirati, ko se spoprijemlje z okoljem, vso svojo energijo mora usmeriti v zadovoljevanje potrebe po varnosti. V iskanju ustrezne strategije za obrambo pred tesnobo se otrok navadno giblje v treh smereh in izoblikuje tri temeljna stališča do drugih: lahko se giblje k ljudem (s tem sprejme svojo nemoč in kljub osamljenosti in strahu skuša najti varnost v naklonjenosti drugih), proti ljudem (sprejme sovraštvo okolice in se zavestno ali podzavestno odloči za borbo) ali pa od ljudi (ne sprejme niti ljubezni niti borbe, temveč se umakne; nato nastopi osamljenost).

(Teorije osebnosti: Tanja Lamovec, Janez Musek, Vid Pečjak)

Poleg bistvenih vrst konfliktov in treh najpomembnejših pojmov Horneyeve, pa so pomembni tudi:

- KONFLIKTI PERSPEKTIV, VLOG IN IDENTITETE

Konflikti vlog in perspektiv (sociološko tu gre za vprašanje, kdo v družbi določa pravila, kdo v družbi nadzira, kako se ta pravila izvajajo. Posameznik in skupine imajo različno družbeno moč, norme pa določa tisti, ki ima večjo moč. Marx pravi, da zakoni ščitijo vladajoč razred in kontrolirajo podrejenega) se največ sicer pojavljajo pri odraščajočem posamezniku oziroma mladostniku ob pomembnih življenjskih spremembah. Po eni strani ga odrasli še vse preradi vidijo v vlogi večjega otroka, ki je odvisen od njih in ga je treba voditi in usmerjati; po drugi pa zahtevajo od njega, da se obnaša zrelo in odgovorno, da se odloča in pripravlja za življenjsko prihodnost. Vse to pa kmalu privede do identitetnega konflikta, kjer niti drugim niti nam samim ni jasno, kaj smo in kaj hočemo biti. Tako se dogaja, da posamezniki zlepa ne pridejo "na čisto" s samim seboj in ne najdejo svojega mesta pod soncem: nihajo iz ene vloge v drugo, iz ene perspektive v drugo, neprestano iščejo identiteto, ne da bi jo zares našli. Ta spremenljivost in gibljivost vlog, perspektiv in identitete je lahko zelo pozitivna in spodbudna, lahko pa vodi v življenjsko krizo.

- KONFLIKTI SOCIALNIH VLOG

Med problemi vlog in statusov je konflikt vlog ena od najvažnejših psihosocialnih pojavov. Ta konflikt se pojavlja v večih svojih osnovnih vidikih:

**a. Konflikt raznih vlog.** To je eden od najpogostejših oblik konflikta. Njemu je vzrok to, da so vloge, katere posameznik mora igrati v raznih situacijah pogosto protislovne.

**Npr**. Psiholog v kaznilnici kot član kaznilniške uprave mora biti del celotnega represivnega aparata, ki ga ta uprava predstavlja v odnosu do obsojencev. Medtem pa bi istočasno kot psihoterapevt moral imeti maksimalno zaupanje teh istih obsojencev, kar je naravno zelo težko razumljivo.

**b. Konflikt okoli centralne vloge.** Tu gre za svojevrsten nesporazum med posameznikom in njegovo družbeno sredino, okoli njegove centralne osi. Centralna vloga je vloga, ki predstavlja psihološko in socialno os okoli katere se kopičijo vse ostale vloge in pogosto je povezana z imenovanjem in poklicem, ki ga nekdo v družbi opravlja.

**c. Socialni hibridi.** Posebno vrsto konfliktov na področju socialnih vlog predstavlja pojav socialnih hibridov. Ta pojem je v socialno psihologijo uvedel R. E. Park, da bi označil osebe, ki istočasno sodelujejo v dveh ali večih kulturah. (Socialna psihologija: Mladen Zvonarević)

- KONFLIKTI MED GENERACIJAMI

V vseh dobah in kulturah se pojavljajo razlike in napetosti med starejšo in mlajšo generacijo. V vsaki od teh pa se te razlike in napetosti običajno razrešijo tako, da mlajša generacija osvoji velik del tradicije in vrednot starejše in temu doda še nekaj lastnega. Navadno menimo, da so generacijske razlike, konflikti in "prepadi" posledica družbenega razvoja, ki pa prinese nove poglede in vrednotenja, katerih se oprimejo mlajše generacije. Pride pa lahko tudi do premikov v vrednostnih orientacijah v teku življenjskega razvoja vsake generacije in se z zrelostjo pojavijo drugačne vrednostne orientacije pri vsaki generaciji. Vrednotna usmerjenost se torej spreminja pri vsaki novi generaciji. Ko smo mlajši smo usmerjeni bolj hedonistično in antikonformistično, ko smo starejši pa smo usmerjeni bolj k moralnim in konzervativnim vrednotam. V generacijskem konfliktu se torej ponavlja hipotetični konflikt, ki bi ga imel posameznik sam s seboj, če bi lahko soočil svoj lastni mladostniški jaz z zrelim jazom. Generacijski konflikt se ne omejuje samo na eno ali dve generaciji, temveč se ponavlja pri vsakem prehodu generacij.

Prisotnost konflikta ali pa frustracije vpliva na našo napetost, razdraženost in tedaj obstaja večja nevarnost, da bomo ravnali agresivno. Torej so konflikti obenem tudi nevarnost agresivnosti. S pomočjo agresivnega ravnanja včasih skušamo doseči zaželjeni cilj; npr. pridobiti oblast, postati slaven.

Sicer pa je človekova zgodovina v veliki meri zgodovina različnih konfliktov in bojev, od rodovnih in plemenskih do razrednih in mednacionalnih. Človek je namreč družbeno bitje, njegovi družbeni odnosi pa so polni nasprotij. Sociologi menijo, da je konflikten odnos, ki spada v skupino razdruževalnih ali disjunktivnih odnosov, najbolj zaostrena oblika odnosa pri katerem se cilj skuša doseči z grožnjo oziroma uporabo sile in s tem onemogočiti nasprotnika.

**Npr.** Z vojno se skuša doseči cilj, ta cilj je popoln poraz nasprotnika (uniči se ga lahko celo fizično).

Konfliktni odnosi imajo lahko poleg negativne vloge, da razdružujejo ljudi, tudi pozitivno vlogo, da ljudi povezujejo hkrati pa lahko predstavljajo sprejemljiv način izražanja napetosti. Obenem pa so družbeni konflikti v bistvu tudi osnovni dejavniki družbenega napredka. Konflikti se bodo vedno znova porajali prek naših interesov in bilo bi nesmiselno verjeti, da bomo kdaj lahko izkoreninili medsebojne konflikte. Le v primeru, da konflikte priznamo, jih lahko začnemo uspešno reševati in premagovati.

**REŠEVANJE KONFLIKTOV**

Posameznik reši konflikt bodisi s tem, da odstrani ali spremeni oviro, bodisi da spremeni ali opusti motiv. Treba je predrugačiti osnovne značilnosti spoprijemanja s svetom-odtujenost od sebe in od soljudi, nemoč, tesnoba in sovražna napetost v medsebojnih odnosih. Nevrotiku je treba pomagati, da spremeni samega sebe, da se zaveda stvarnih čustev in želja, da oblikuje odnose do soljudi na podlagi svojih lastnih želja in prepričanj. Pri tem se poslužuje svojih izkušenj, umskih in fizičnih sposobnosti, znanja, spretnosti in tega, kar mu daje okolje. Nekateri se dolgo borijo z oviro, ne da bi kazali kakršnih koli znakov psihičnih motenj.

**Npr.** Marsikateri športniki so bili v otroštvu pravi zelenci, z vztrajno vajo pa so prekosili vse svoje tekmece.

Nekateri pa hitro klonejo in razvijejo značilne obrambne reakcije.

**OBRAMBNI MEHANIZMI OZ. OBRAMBNE REAKCIJE**

Obrambni mehanizmi so nezavedne strategije, katere ljudje uporabljajo za zmanjševanje tesnobe, tako da njen vzrok prikrijejo sebi kot tudi drugim. Imajo precejšen pomen v našem življenju in so čisto normalen pojav, če pa postanejo prepogosti pa lahko povzročijo težave. Mnogi obrambni mehanizmi začasno olajšajo čustveno muko, vendar povzročajo nadaljnje težave. Vsaka taka obramba naleti na novo oviro, ki ji sledi nova obramba, pa spet nova ovira. Posameznik se tako znajde v nekakšnem "začaranem krogu" brez konca in kraja.

**Npr.** Molierov Lažnik se je tako zapletal z lažmi, da je moral vedno bolj in bolj lagati.

Značaj obrambe pa ni odvisen le od posameznika, marveč od družbe, v kateri posameznik živi. Družba posameznika lahko zavira ali pa podpira. Trajno zatekanje k obrambnim mehanizmom je pogosto krivično in lahko celo nevarno za druge, ki postanejo žrtve obrambnih mehanizmov, obenem pa je to tudi nekakšno varanje samega sebe.

Na obstajanje obrambnih mehanizmov je prvi opozoril Freud, s čemer je pobral veliko zaslug za razumevanje složnih človeških postopkov. Freudovo prizadevanje je bilo motivirano z zelo praktičnimi problemi, s katerimi so se soočali njegovi bolniki, ki so doživljali negativno čustveno iskustvo-tesnobo. Ker je tesnoba neprijetna, je bil Freud prepričan, da ljudje razvijajo vrsto različnih obrambnih mehanizmov, s katerimi se spoprimejo s tesnobo. Teh je več vrst:

- REPRESIJA ali POTLAČEVANJE spada med osnovne (primarne) obrambne mehanizme, pri katerem nesprejemljive in neprijetne dogodke potisnemo iz zavesti v podzavest. S tem pa neprijetni dogodki niso odstranjeni; nasprotno, oni še vedno na nek način delujejo v naši podzavesti, katera čez nekaj časa postane pravo skladišče neugodnih misli, spominov in občutkov. Ti dogodki še naprej vplivajo na obnašanje, s tem da sedaj delujejo od nekje zadaj in postanejo žarišče številnih podzavestnih problemov in kompleksov. Podzavestnih problemov in konfliktov pa ne moremo rešiti, ker nimamo zavestnega vpogleda nanje. Represija je najbolj neposreden način odzivanja na tesnobo; namesto da bi dogodek, ki povzroča tesnobo, obravnavali na zavestni ravni, ga preprosro ignoriram.

**Npr.** Dekle, ki do svoje mačehe čuti sovraštvo, lahko to osebno nesprejemljivo čustvo izrine iz zavesti.

- REGRESIJA je vedenje, ki spominja na zgodnejšo razvojno stopnjo, ki ga oseba uporablja kot obrambni mehanizem zato, da bi ji bile postavljene manjše zahteve.

**Npr.** Jokanje, pretep, metanje ob tla

Regresija se pogosto pojavi pri starejšem otroku, ko pride mlajši na svet. Starejši otrok, ki je ljubosumen na mlajšega, začne spet govoriti kot dveletni otrok, sesati prst in močiti posteljo. Vrne se k dejavnostim, ki so v preteklosti uspešno pritegnile materino pozornost.

- PREMIK ali PREMESTITEV je, da izražanje nezaželjenih čustev ali misli nezavedno prenesemo iz močnejše na šibkejšo osebo ali stvar.

**Npr.** Uslužbenec potem, ko ga je šef kritiziral, nadere svojo tajnico.

- ZANIKANJE ali ODKLANJANJE je obrambni mehanizem s katerim ljudje zavračajo sprejetje ali priznavanje informacij, ki jim povzročajo tesnobo.

**Npr.** Ko možu povedo, da je njegova žena umrla v avtomobilski nesreči, lahko mož najprej zanika tragično vest, rekoč, da je to pomota in šele kasneje postopoma prihaja do zavestnega sprejemanja informacije.

- PROJEKCIJA je način s katerim varujemo sebe, tako da svoje lastne pomanjkljivosti ali napake prepisujemo nekomu drugemu.

**Npr.** Fant, ki je nesposoben, se pritožuje svojemu prijatelju, češ da je on nesposoben.

- INTROJEKCIJA je ravno nasprotno projekciji. Tu dobre lastnosti drugih pripišemo sebi.

**Npr.** Sošolec je zelo dober v fiziki in ti pomaga napraviti neko fiziološko poročilo, ki je učitelju izredno všeč; tedaj rečeš, da si ga napravil sam.

- SPREVRAČANJE ali OBRAČANJE V NASPROTJE je vedenje, ko se oseba začne obnašati ravno nasprotno kot bi si želela.

**Npr.** Jure je do nadrejenega, ki ga sovraži, pretirano vljuden in uslužen.

- RACIONALIZACIJA je še en obrambni mehanizem, s katerim ljudje opravičujejo negativno situacijo na tak način, da ščitijo svoje samospoštovanje in pri tem izkrivljajo resničnost. Včasih pa se racionalizacija sprevrže v pravcato življenjsko laž, h kateri se zateče posameznik sprva v sili, pozneje pa postane potreba, ki ga miri. Za racionalizacijo so značilne tri oblike: opravičevanje, olepševanje in omaloževanje. Racionalizator vidi v neznatnem veliko in v velikem neznatno.

**Npr.** Nespreten delavec dolži orodje; neuspešen učenec vali krivdo na učitelja.

- IDENTIFIKACIJA je, da na podlagi kontakta s pozitivno osebo prevzamemo njene idealne lastnosti, s tem pa se nam zopet dvigne vrednost.

- KOMPENZACIJA je obramba od občutka manjvrednosti. Da bi nadoknadili, prikrili in popravili svoje slabosti na nekem področju, se posamezniki skušajo uveljaviti na nekih drugih področjih in tako povečati občutek lastne vrednosti.

**Npr.** Nekdo, ki ni dober v ročnih spretnostih, bo poskušal biti boljši na športnem področju.

- SUBLIMACIJA je mehanizem, ki je nekoliko podoben kompenzaciji. Pri sublimaciji ljudje usmerijo nezaželjene impulze v družbeno odobravane misli, čustva in ravnanje. Za ta mehanizem, je Freud prepričan, da je posebno zdrav in socialno sprejemljiv.

**Npr.** Oseba z občutjem agresivnosti lahko postane mesar. Sublimacija daje mesarju priložnost ne le, da sprosti napetost temveč, da to naredi na način, ki je družbeno sprejemljiv.

- SUBSTITUCIJA ali NADOMEŠČANJE je obrambno vedenje, ko skušamo izbrati namesto težavnega ali nedosegljivega cilja nek nadomesten, lažje dosegljiv cilj.

**Npr.** Fant, ki bi bil rad uspešen kirurg, a se preslabo uči se bo raje izšolal samo za medicinskega brata.

- SANJARJENJE je poskus, s pomočjo katerega posameznik svoje cilje in težnje, ki jih ne more ustvariti v stvarnosti, doseže v svoji fantaziji.

- PSIHOMATSKE BOLEZNI

Konflikt lahko povzroči bolezensko stanje,, ki oprosti posameznika nadaljnega boja z oviro.

**Npr.** Glavobol lahko osvobodi študenta, da ne dela izpita, če nanj ni pripravljen.

**DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA USPEŠNO REŠEVANJE KONFLIKTOV**

1. Razporeditev odgovornosti, moči in vpliva v skupini (bolj ko so enakopravno in demokratično razporejene, bolj je vzdušje ustvarjalno)

2. Informiranost in znanje skupine (slaba informiranost zmanjša učinkovitost skupine; poseben problem je prikrivanje informacij, pretiran nadzor nad komuniciranjem)

3. Stopnja medsebojnega zaupanja, spoštovanja in upoštevanja (sodelovanje peša, če je stopnja nižja; nastane kriza zaupanja)

4. Obstoj konfliktov in način reševanja: konflikti se pojavljajo v vseh skupinah (če dva mislita enako, tretji ne misli več enako kot prva dva); pomemben je način reševanja

**PRAVILA ZA REŠEVANJE KONFLIKTOV**

1. Usmeriti se na odstranitev izvora in ozadja konfliktov

2. Reševati konflikte strpno in z upoštevanjem obojestranskih interesov

3. Reševati konflikte sporazumno in brez enostranskega nasilja in izsiljevanja

4. Reševanje naj temelji na razumskih argumentih in ne na osebnem prestižu

5. Reševanje naj se ne izrodi v ponižanje

6. Reševanje naj bo usmerjeno h konstruktivnim ciljem in strategijam reševanja problemov

7. Reševanje naj ne posega v čustveno in osebno integriteto

( Psihologija: Janek Musek, Vid Pečjak )

KAREN HORNEY pa govori o štirih poskusih reševanja temeljnega konflikta:

- **dušenje** določenih vidikov osebnosti s tem, da na prvo mesto postavlja prav njihova nasprotja, je eden od poglavitnih načinov, s katerimi nevrotska osebnost skuša rešiti svoje konflikte. Ta način pride do izraza, kadar prevladuje tisto stališče, ki človeka usmerja k ljudem oziroma proti njim.

- **umik** je drugi pomemben način razreševanja osnovnega konflikta, ki onemogoča, da bi konflikt učinkoval.

- **samoidealizacija** je ustvarjanje idealizirane podobe o sebi.

- **eksternalizacija**

(Teorije osebnosti: Tanja Lamovec, Janez Musek, Vid Pečjak)

Če reševanje konfliktov ni ustrezno, se lahko pojavijo antagonizmi in nasprotja, ki polagoma zavirajo uspešnost skupin in v skrajnem primeru povzročijo njihov razpad (včasih je tako celo bolje), ki pa se kasneje lahko organizirajo na novih osnovah.

Nerešeni ali napol rešeni konflikti pa oteškočajo reševanje konfliktov v prihodnosti. Zato se nekdo lahko hitro duševno "zlomi", medtem ko drugi dolgo kljubuje oviram brez znakov zmedenosti. Ta lastnost se imenuje **konfliktna toleranca**.

KONFLIKTNE TEORIJE V SOCIOLOGIJI

V ospredju konfliktnih teorij so pojmi: borba, konflikt, spremembe, spopad, napetost. Konfliktne teorije govorijo o družbi kot celoti in spadajo v makrosociološke teorije. Na družbo gledajo iz ravno nasprotnega kota kot funkcionalisti, ki vidijo spopade v družbi kot izraz neke problematičnosti delovanja sistema; konfliktni teoretiki pa jih vidijo kot izraz družbenih sprememb. Konfliktna teorija postavlja v ospredje nasprotujoče interese in prisilo. Vrste teorij:

- **marksizem**: Marx je razumel razredni boj kot vodilno silo zgodovinskih sprememb. Zanj se zgodovina začne s prvo razredno družbo. Dejavnik, ki začne deliti ljudi na družbene razrede, je lastnina produkcijskih sredstev.

- **modernejše konfliktne teorije:** Sociologi v ospredje postavljajo druge konflikte nerazrednega boja (mladina, starejši). Konflikti so zanje stalni del družbenega življenja, ne da se jim izogniti, zato, ker se v vsaki družbi odvija nek boj za določene dobrine, ki so omejene (moč, prestiž). Tiste družbe, ki so močnejše vsiljujejo svoje interese šibkejšim.

S pomočjo položaja valenc v prostoru, ki delujejo v nasprotnih smereh je Lewin razlagal ***konfliktno situacijo*** oseb***.*** Razlikujemo tri tipe konfliktnih situacij:

1. Subjekt je med dvema objektoma, ki imata enako močni pozitivni valenci

2. Subjekt je med objektoma, ki imata enako močni negativni valenci

3. Subjekt je pred objektom, ki ima hkrati pozitivno in negativno valenco

V prvih dveh konfliktih se subjekt znajde v sredini med objektoma, giblje se po rezultanti valenc. Vendar so z eksperimenti ugotovili, da subjekt praviloma mnogo dalj časa vztraja v konfliktni situaciji prve vrste, medtem ko se iz konfliktne situacije druge vrste skuša za vsako ceno umakniti, bodisi z dejanskim umikom ali pa le z izolacijo.

(Teorije osebnosti Tanja Lamovec, Janek Musek, Vid Pečjak)

Konflikti, frustracije, problemi in težave, vse to so do neke mere normalni življenjski pojavi. V zmerni obliki nas spodbujajo; so izziv, brez katerega bi bilo življenje manj zanimivo in privlačno. Tudi Lewis Coser je dejal, da je konflikt lahko tudi koristen oz. funkcionalen znotraj skupine, ker pospešuje proces povezanosti, ker krepi vezi med pripadniki skupine, njihovo lojalnost in ker povezuje zavest o skupnih interesih. Konflikt je neizogiben del življenja in je vedno težko rešljiv. Pomaga nam lahko zavest, da ne bomo pomagali niti sebi niti komurkoli drugemu, ki je udeležen v konfliktu, če se odločimo onesposobiti se z bolečino ali nezmožnostjo. Človek pač želi rasti in se razvijati, njegov cilj je samouresničevanje.

**Npr.** Tudi bolnik mora postati sposoben, da bo prevzel odgovornost za lastno življenje in za odnose s soljudmi. Njegov cilj je odkrivanje sebe, sprejemanje sebe in samouresničevanje.

VIRI:

- TEORIJE OSEBNOSTI: Tanja Lamovec, Janez Musek, Vid Pečjak

- SOCIALNA PSIHOLOGIJA: Mladen Zvonarević

- PSIHOLOGIJA: Janek Musek, Vid Pečjak

- POGLAVJA IZ PSIHOLOGIJE: Vid Pečjak

- KONTROLNA TEORIJA: Dr. William Glasser

- POT K ODRASLOSTI: Martina Žmuc-Tomori

- UČBENIK ZA SOCIOLOGIJO