

Obrambno vedenje, spoprijemanje in samospoštovanje: empirični rezultati

TANJA LAMOVEC

POVZETEK

Sestavek se začneja z uvodno opredelitvijo ključnih pojmov in merskih instrumentov: Vprašalnika življenjskega sloga, Testa obrambnega vedenja, Načinov reševanja problemov ter Lestvice samospoštovanja. Prikazani so rezultati in interpretacija faktorске analize teh instrumentov, ki je bila izvršena na vzorcu 184 študentov in 192 študentk Univerze v Ljubljani.

Drugi del sestavka prikazuje korelacije posameznih faktorjev obrambnih slogov, slogov spoprijemanja in samospoštovanja. Sledi interpretacija, ki je usmerjena predvsem na sklepanje o psihološki funkcionalnosti teh oblik vedenja. Večina rezultatov je pričakovanih in jih lahko pojasnimo na osnovi psihodinamične teorije, pojavili pa so se tudi nekateri nepričakovani rezultati, ki utegnejo spodbuditi nadaljnje raziskave.

SUMMARY

DEFENSIVE BEHAVIOR, COPING STYLES AND SELF-ESTEEM: AN EMPIRICAL STUDY REPORT

Basic concepts are defined along with a description of measuring instruments: Life style questionnaire, Test of defensive behavior, Ways of coping with life problems, and Self-esteem scale. Results and interpretation of factor analysis of these instruments, performed on 184 male and 192 female students of Ljubljana University are outlined. In the second part of this report, correlations among various defensive and coping styles as well as different factors of self-esteem are presented. The interpretation is primarily oriented towards identifying psychologically functional styles of behavior. Most results that were obtained in this study can be considered as expected and can be explained on the basis of psychodynamic theory. Some unexpected results turned up as well, which will hopefully encourage further research.

UVOD

Preučevanje obrambnih mehanizmov (OM) se je v zadnjih desetletjih precej spremenilo. Od nekdanjega poudarka na nezavednih vidikih in dinamiki, se je zanimanje raziskovalcev v 50 letih preusmerilo na vedenjske vidike. OM danes obravnavamo

predvsem kot vedenjske sloge, ki jih lahko opazujemo, pa tudi posameznik sam lahko o njih poroča. Sprožijo se predvsem tedaj, ko je ogroženo samospoštovanje. Delujejo dokaj nespecifično in vplivajo na celotno posameznikovo vedenje. So rezultat določene naravnosti, ki je dostopna zavedanju, sam proces pa deluje avtomatično. OM lahko delujejo pretežno na ravni **zaznavanja**, tako da ogrožujoče dražljaje spregledamo in obrnemo pozornost drugam (npr. zanikanje). Če pa se dražljaju le ne moremo izogniti, se vključi **kognitivna** raven, ki dražljaj prestrukturira tako, da preneha biti nevaren (npr. racionalizacija, intelektualizacija). Tretja raven delovanja je **akcijska**. Posameznik natančno ve, kaj mora storiti, vendar se vedno zgodi kaj nepredvidenega, kar mu onemogoči akcijo (npr. odlaganje).

Klasična delitev vključuje od 16 do 22 specifičnih OM, kot so npr. projekcija, regres, kompenzacija, reakcijska formacija, premeščanje itd. Opisi teh mehanizmov se do neke mere prekrivajo, zato se različni avtorji razhajajo v tem, koliko jih sploh je. Tudi če jih uvrstimo v skupine, ni skladanje nič večje. Še najbolj enostavna je delitev v dve skupini: na tiste, ki delujejo v smeri izogibanja, in one, ki vključujejo približevanje problemu in se kažejo kot premlevanje oziroma kot poskusi prestrukturiranja. Na tej delitvi temelji dimenzija **represivnosti-senzitizacije**, ki predstavlja kontinuum. Lestvica represivnosti-senzitizacije je bila med prvimi merili obrambnih slogov v obliki vprašalnika in z njeno pomočjo so izvedli mnogo raziskav (glej: Lamovec, 1990 a, 1990 b).

Obrambno vedenje je le eden možnih načinov odzivanja na ogrožujoče oziroma krizne življenjske situacije. V 60. letih so se pojavile prve raziskave **spoprijemanja** (coping), danes pa po številčnosti že precej presegajo raziskave obrambne naravnosti. Spoprijemanje vključuje vse tiste aktivnosti, ki zahtevajo bolj ali manj **zavestno** odločitev, in ne poteka avtomatično. Nanaša se na **proces**, ne glede na njegovo učinkovitost. Spoprijemanje torej ni nujno učinkovito, niti ni nujno boljše od obrambnega odzivanja. Učinkovitost določenega sloga spoprijemanja je odvisna od tega, kako ustrezen je za specifično situacijo. Slogi spoprijemanja so nasploh bolj situacijsko determinirani kot slogi obrambnega vedenja, kljub temu pa tudi v tem pogledu najdemo določeno konsistentnost: vsakdo je nagnjen k temu, da nekatere sloge pogosteje uporablja kot druge. Znanih je več klasifikacij slogov spoprijemanja, npr. iskanje distrakcij, redefinicija situacije, neposredna akcija, katarza, sprejetje, iskanje socialne pomoči, sprostitev, vera itd. Nekatere od navedenih kategorij nekoliko spominjajo na sloge obrambnega odzivanja, zato lahko rečemo, da se tudi ti področji do neke mere prekrivata. Spoprijemanje je lahko usmerjeno na **problem** (neposredna akcija in načrtovanje) ali na **uravnavanje** **emocij**. Slednjemu služijo tudi OM. Podrobnejši podatki o spoprijemanju so navedeni v članku: Lamovec, 1991.

Samospoštovanje označuje posameznikovo običajno oceno samega sebe. Izraža stališče odobravanja ali zavračanja ter kaže stopnjo, v kateri posameznik verjame, da je sposoben, pomemben, uspešen, skratka vreden spoštovanja. Vključuje dva temeljna psihološka procesa: **samooceno** in **samovrednotenje**. Samoocena se nanaša na zavestne sodbe o pomembnosti sebe ali delov sebe ter izvira iz primerjave z idealno predstavo sebe, s sodbami drugim in z lastno oceno uspešnosti pri prevzemanju socialne vloge. Samovrednotenje pa temelji na občutku, da smo pomembni, učinkoviti in kompetentni. Ta občutek izvira iz zgodnjega otroštva, zato je bolj celosten in ni v toliki meri odvisen od dejanske uspešnosti. Samospoštovanje lahko obravnavamo kot enovito značilnost, lahko pa ga delimo na različna področja: socialno, emocionalno, telesno itd. (Lamovec, 1987).

Namen pričujoče raziskave je bil določiti povezave obrambnih slogov, slogov spoprijemanja kot tudi stopnje in vrste samospoštovanja. Domnevala sem namreč, da se samospoštovanje značilno povezuje z nekaterimi od teh slogov, na osnovi tega pa lahko posredno sklepamo na njihovo konstruktivnost. Merske karakteristike večine vprašalnikov niso bile izdelane, zato sem najprej izvedla faktorsko analizo (FA) vsakega instrumenta posebej.

METODA

Preizkušanci. V raziskavi je sodelovalo 184 študentov (FTK: 60, FSPN: 54, ELEKTRO: 43, PSIHOLOGIJA: 10, Glasbena akademija: 17) in 192 študentk (FTK: 53, FSPN: 101, Psihologija: 24, Glasbena akademija: 17). Stari so bili od 18 do 20 let. Sodelovanje je bilo prostovoljno. Preizkušnja je potekala po končanih predavanjih ali pa med poukom psihologije. Trajala je dobro šolsko uro. Študentje so izpolnili 4 vprašalnike, odgovore pa so pisali na vnaprej pripravljene liste. Najbolj so bili motivirani tisti, ki so imeli psihologijo kot del učnega programa, takih pa je bila večina. Nekateri so se zanimali tudi za rezultate in so jih seveda zvedeli. Pri študentih elektrotehnike so bili odzivi študentov pogosto skrajni: nekateri so takoj odstopili, drugi pa so kazali izredno zanimanje, saj so po njihovih lastnih besedah prvič prišli v stik s psihologijo. Nekateri med njimi pa so celo trdili, da še nikoli niso razmišljali o sebi. Zaključim lahko, da je bila motivacija tistih, ki so vztrajali do konca, zelo dobra. To podpira tudi dejstvo, da so razen redkih izjem odgovorili na vsa vprašanja, kot je zahtevalo navodilo. Čeprav vzorec ni reprezentativen za slovensko populacijo študentov, domnevam, da predstavlja zadovoljiv približek. Korelacije kažejo, da so odgovarjali konsistentno, med študenti različnih fakultet pa se niso pokazale statistično pomembne razlike.

MERSKI INSTRUMENTI

1. **Vprašalnik življenjskega sloga (VŽS)** je izdelal Henry Kellerman (Plutchik, Kellerman, 1980) in se tesno navezuje na znano Plutchikovo teorijo emocij. Vprašalnik je sestavljen na apriorni osnovi in naj bi meril 8 slogov obrambnega odzivanja: reakcijsko formacijo, zanikanje, represijo, regres, kompenzacijo, projekcijo, premeščanje ter intelektualizacijo. Vsak od navedenih slogov naj bi se povezoval s specifično emocijo oziroma konflikti v zvezi z njo. V originalni obliki vprašalnik ni faktoriziran. Sestavlja ga 92 trditev, na katere lahko odgovarjamo z "da" ali "ne".

2. **Test obrambnega vedenja (TOV)** je sestavil Borut Šali (1978) in vsebuje 50 postavk, ki merijo dimenzijo represivnosti- senzitivacije, ter 10 postavk, ki sestavljajo lestvico iskrenosti. Odgovarjamo lahko z "da" ali "ne". Vprašalnik je bil izdelan na osnovi teoretičnih spoznanj v zvezi z navedeno dimenzijo (glej: Lamovec, 1990 a) in v originalni obliki ni faktoriziran. Preizkušen in validiran je bil v raziskavi na bolnicah, obolelih za rakom (Šali, 1978).

3. **Načini reševanja problemov (NRP)** vsebuje 54 trditev, ki jih lahko ocenjujemo na 4-stopenjski lestvici (pogosto, včasih, redko, nikoli) z ozirom na pogostost uporabe. NRP je sestavila avtorica na osnovi postavk, ki jih je izdvojil McCrae (1984). V času raziskave še ni bilo splošno sprejetega merskega instrumenta za ugotavljanje slogov spoprijemanja s stresom. Apriorno določene kategorije so bile: iskanje pomoči in

informacij, konstruktivna akcija, mobilizacija notranjih virov, omejeno ukrepanje, izogibanje, beg v domišljijo, sprijaznenje, predelava emocij, agresivno sproščanje.

4. **Lestvica samospoštovanja (LS)** je nastala na osnovi faktorizacije treh tujih merskih instrumentov (glej: Lamovec, 1987) in vsebuje naslednje faktorje: emocionalni jaz, socialni jaz, telesni jaz ter samozavest. Vključuje 75 trditev, na katere odgovarjamo s pomočjo 5-stopenjske lestvice, ki vključuje tudi nevtralno točko.

Metodološka obravnava. V prvi fazi sem izvedla FA vsakega vprašalnika posebej, pri čemer sem uporabila metodo glavnih komponent z varimax rotacijo. Vsak vprašalnik sem faktorizirala za vsak spol posebej, pa tudi celotni vzorec skupaj. Izdelala sem večje število faktorjskih rešitev, ki so zajemale od 2 do 9 faktorjev. Za izbor najustreznjše števila faktorjev sem upoštevala kriterij preloma, pa tudi teoretične vidike. Za korelacijsko raziskavo sem pri vsakem faktorju izbrala 5 postavk, ki so z njim najvišje korelirale, in to za vsak spol posebej. Izračunala sem vse medsebojne korelacije. Za preverjanje razlik med študenti različnih fakultet sem izvedla enosmerno analizo variance. Metodološko obdelavo je opravil Tine Bucik.

REZULTATI IN INTERPRETACIJA FA

Vprašalnik življenjskega sloga (VŽS)

Čeprav vsebuje v originalu 8 podtestov, sem na osnovi FA izbrala rešitev, ki vključuje le 6 faktorjev. To so namreč faktorji, ki so se v različnih rešitvah dokaj konsistentno pojavljali in hkrati dajali možnost smiselne interpretacije. Izostala faktorja sta v vseh rešitvah razpadla in se pojavila kot sestavni del drugih faktorjev. Razlike med spoloma niso bile velike, saj sem pri obeh spolih navadno našla enake ali zelo podobne faktorje, pogosto pa se je razlikoval njihov vrstni red, kar pomeni, da ne pojasnijo enak del variance pri obeh spolih. Pri pričujočem vprašalniku so razlike med spoloma še največje, zato bom obe skupini obravnavala ločeno.

Moški. Prvi faktor sestavljajo postavke, ki se nanašajo na pomanjkanje samokontrole, zavor, oziroma na nezmožnost odlaganja zadovoljitve ter na težnjo po agresivnem sproščanju. Faktor združuje nekatere postavke, ki so originalno tvorile dimenzijo premeščanja in regresa. Označila sem ga torej kot **premeščanje/regres.** Emocija, na katero se vedenje v vseh primerih nanaša, je jeza, ki je rezultat frustracije. Njeno uravnavanje poteka na dva načina: premestitev na manj nevaren objekt ali pa povratek na zgodnejši način odzivanja, ki se kaže kot izguba zavor, samokontrole in kot nizka frustracijska toleranca. Oba vedenjska sloga sta smiselno povezana, saj služita uravnavanju iste emocije, kar se sklada tudi s psihodinamično razlago. Za oba sloga je namreč značilna impulzivnost. Obrambna vloga impulzivnega vedenja je v tem, da z osredotočenjem na izživljanje jeze obvaruje posameznika pred globljim doživljanjem bolečine in nemoči, pred katero beži. Impulzivno vedenje torej lahko pojmuje kot obliko distrakcije, ki preprečuje soočanje z notranjimi izvori frustracije. Ta mehanizem je zelo primitiven in le redko pripomore k funkcionalni razrešitvi problemske situacije.

Drugi faktor vključuje opise zavračanja drugih ljudi, ki jih posameznik ne mara (npr. gospodovalni, obrekljivi, bahavi, sovražni, sebični, ambiciozni, neiskreni, nemoralni itd.). V originalu so to postavke, ki tvorijo **projekcijo**. Tudi tu lahko sprejmemo psihodinamično razlago, po kateri je zavračanje drugih oziroma projekcija sredstvo, s pomočjo katerega posameznik nezaželene lastnosti pripíše drugim. Temelji na emociji

gnusa, ki ga v resnici čuti do samega sebe. Dokaj podobno pojmujejo zavračanje drugih tudi predstavniki humanistične psihologije: čimbolj nekdo zavrača sebe, toliko bolj je nagnjen tudi k zavračanju drugih. Tudi naši rezultati so pokazali, da je uporaba projekcije povezana s pomanjkanjem samospoštovanja, predvsem njegovih telesnih vidikov, ki so razvojno zgodnejši.

Tretji faktor sestavljajo postavke, ki opisujejo odklanjanje nagonskega. Sem spada spolnost, pa tudi agresivnost. Vsebina tega faktorja vključuje značilne komponente "ida". Posameznik se bori proti njemu tako, da se obnaša na način, ki je ravno nasproten nagonskim izrazom. Vsebino tega faktorja tvorijo trditve, ki v originalu pripadajo **reakcijski formaciji**. V zvezi s tem se je pojavila zanimiva podrobnost. Po psihodinamični teoriji služi reakcijska formacija uravnavanju tako seksualnih kot agresivnih impulzov, Kellerman pa je v svojem vprašalniku izbral le tiste, ki se nanašajo na seksualnost. Naši rezultati se skladajo z originalno psihodinamično teorijo tako, da je v sedanji obliki faktor reakcijske formacije reprezentativen za celotno nagonsko sfero.

Četrty faktor je razmeroma kompleksen. Vključuje nekatere postavke, ki v originalu spadajo k represiji (npr. nikoli ne joka, pogled na kri ga ne vznemirja, tragedije ne vplivajo nanj, itd.). Drugi del faktorja vsebuje postavke zanikanja (npr. ne potrebuje dolgo, da spozna slabosti drugih, ni lahkoveren, ob odločitvah nima pomislekov, itd.). Opisi kažejo osebo, katere delovanje usmerja pretežno razum, pred čustvi pa se brani predvsem z **zanikanjem**.

Peti faktor vsebuje postavke, ki se nanašajo na slab spomin za sanje, obraze, imena ter dogodke iz otroštva. V originalu so te trditve del **represije** (spominski del), drugi del (nadzor nad emocijami) pa je postal sestavina četrtega faktorja. Faktor represije, kot je bil zamišljen originalno, je torej razpadel, vendar se na novo dobljena faktorja dovolj skladata s teoretičnimi opisi zanikanja oziroma represije (slednja je v teoretičnem smislu sploh dokaj nejasna). Zavedati pa se moramo, da kljub enakim nazivom omenjena faktorja nista identična s Kellermanovima. Represija, kot je zastopana v našem faktorju, je v teoretičnem smislu čistejša, saj vključuje le težnjo k pozabljanju emocionalno nabitega gradiva.

Šesti faktor vključuje postavke, ki izražajo željo biti privlačen in občudovan (npr. želja, da mu drugi pokažejo, da je privlačen, prizadevanje za čim večjo privlačnostjo, itd.). Izvorno pripadajo te trditve **kompenciaciji**. Prevladuje torej težnja po iskanju naklonjenosti in priljubljenosti, ki naj bi po Kellermanovem mnenju nadomestila čustveni primanjkljaj in pomagala pri premagovanju čustva žalosti in izgube.

Ženske. Prvi faktor, **premeščanje/regres** je povsem enak kot pri moških. Drugi faktor označuje zavračanje nagonskega in ga tako kot pri moških lahko poimenujemo **reakcijska formacija**. Sestava tega faktorja je pri ženskah nekoliko drugačna. Po eni strani vključuje zavračanje golote, pornografije in opolzkih šal, pridružuje pa se še pripisovanje visokih moralnih načel sami sebi, kot tudi nadzor nad čustvi. Faktor, ki vključuje zavračanje nagonskega, visoka moralna načela in nizko čustvenost, je pri ženskah dokaj stabilen in se pojavlja v rešitvah s 4, 5, 6 in 7 faktorji, kasneje pa razpade. Zanimivo je, da je zavračanje nagonskega omejeno le na spolnost in ne vključuje agresivnosti. Medtem ko je nadzor nad čustvi verjetno posledica delovanja reakcijske formacije, pa jo prepričanje o visoki moralnosti še nadalje utrjuje. Lahko bi rekli, da pri ženskah pri ohranjanju reakcijske formacije v večji meri sodeluje tudi "superego".

Tretji faktor je zelo podoben drugemu faktorju pri moških in označuje **projekcijo**. Četrty faktor je podoben moškemu faktorju **kompenciacije**. Peti faktor zastopajo

predvsem postavke **zanikanja**, vključenih pa je tudi nekaj postavk, ki originalno tvorijo represijo. Faktor je podoben istoimenskemu faktorju pri moških, čeprav se v posameznih postavkah razlikuje.

Šesti faktor je specifičen za populacijo žensk in sestoji iz postavk, ki se nanašajo na zavračanje nagonskega, pri čemer so izbrani odgovori "ne". Faktor bi torej lahko imenovali **sprejemanje nagonskega** in ne izraža obrambne naravnosti. Dobljeni rezultat verjetno lahko tolmačimo tako, da nekatere študentke zavračajo tradicionalen negativen odnos do spolnosti, ki naj bi bil značilen za ženske. Drugi faktor pa po drugi strani kaže, da del žensk še vedno zavrača spolnost in to povezuje z visokimi moralnimi načeli. **Zaključki.** Razlike med spoloma niso zelo velike, zato v diagnostične namene lahko uporabljamo faktorje, dobljene na mešani populaciji. Če pa nas zanimajo razlike med spoloma, bomo preizkušnjo drugače točkovali za moške kot za ženske. V korelacijski študiji, ki je vključevala le 5 postavk za posamezen faktor, smo se odločili ločeno obdelati rezultate za posamezen spol, saj so se ob zmanjšanju števila postavk razlike povečale.

Od originalnih 8 dimenzij, je raziskava skoraj v celoti potrdila naslednje faktorje: projekcijo, reakcijsko formacijo, zanicanje in kompenzacijo. Premeščanje in regres sta se združila v enoten faktor, od represije pa je ostal le njen spominski del, ki pri moških tvori samostojen faktor. Povsem je razpadla dimenzija intelektualizacije, saj se nikjer nista pojavili več kot 2 postavki skupaj, iz česar lahko zaključimo, da so bile postavke verjetno slabo izbrane.

Na celotnem vzorcu sem izračunala tudi korelacije med originalnimi 8 dimenzijami in ugotovila, da so dokaj nizke. Razen korelacije med premeščanjem in regresom, ki znaša 0,58, ter med projekcijo in reakcijsko formacijo, ki je dosegla 0,31, so najvišje korelacije med 0,17 in 0,22. Zaradi velikega števila oseb so sicer statistično pomembne, v teoretičnem smislu pa so zanemarljive.

TEST OBRAMBNEGA VEDENJA (TOV)

Kot pri ostalih merskih instrumentih, sem tudi pri TOV preizkusila faktorске rešitve od 2 do 9 faktorjev, za vsak spol posebej. Izbrala sem 4 faktorске rešitve, ki je v teoretičnem pogledu najustrežnejša in v bistvu predstavlja originalni 2 dimenziji (represivnost - senzitivacija, iskrenost - neiskrenost), od katerih je vsaka razpadla na dva samostojna faktorja: represivnost in senzitivacijo ter pripisovanje socialno zaželenih lastnosti samemu sebi in priznavanje socialno nezaželenih lastnosti. Rešitve z manjšim številom faktorjev niso prinesle združitve teh faktorjev, temveč so bile v teoretičnem smislu povsem nejasne, zato sem jih zanemarila.

Že Marlowe (London in Exner, 1978) sta ugotovila, da se ljudje razlikujejo po tem, ali v težnji po odobravanju predvsem **zanikajo** nezaželene lastnosti, ali pa si **pripisujejo** tudi **pozitivne**, čeprav neverjetne lastnosti. Avtorja priporočata, da obe dimenziji obravnavamo ločeno, saj se povezujeta z različnimi osebnostnimi lastnostmi. Večina je pripravljena zanikati nekatere negativne lastnosti, manjše število ljudi pa gre tako daleč, da si pripisuje neobstoječe pozitivne lastnosti. Glede dimenzije represivnost-senzitivacija ni podatkov o tem, da bi jo kdo poskušal razdeliti v dve dimenziji, kljub temu pa se to zdi obetavna možnost, saj omogoča bolj precizno razlikovanje. Možno je namreč, da nekateri posamezniki razmeroma pogosto uporabljajo tako represivnost kot senzitivacijo, drugi pa oboje bolj poredko. Na klasični enodimenzionalni lestvici bi se

oboji znašli v sredini. Razlike med spoloma so bile majhne. Sestava faktorjev se ni razlikovala, pač pa njihov vrstni red. Podatki, ki jih navajam, izvirajo iz mešanega vzorca.

Prvi faktor vključuje priznavanje nemoči in čustvene občutljivosti (npr. ne čuti se dovolj močnega, hitro se razjoče, rado ga je strah, hitro se zmede, neprijetnosti dolgo preleva, itd.). Označimo ga lahko kot **senzitivacijo**, saj vsebuje vse bistvene značilnosti te dimenzije.

Drugi faktor sestavljajo postavke, ki pomenijo pozitivno, socialno zaželeno vedenje (npr. natančnost, redoljubnost, prizadevanje za dobro opravljeno delo, obzirnost, vestnost, ustrežljivost, načelnost, pripravljenost za pomoč, itd.). Nanaša se torej na težnjo po **pripisovanju socialno zaželenih lastnosti** samemu sebi.

Tretji faktor vsebuje postavke, ki označujejo različne oblike čustvene zavrtosti (npr. v težavah je najraje sam, ne joka ali pa skriva solze, se ne zateka po tolažbo k prijateljem, težko pokaže svoje občutke). Vse te značilnosti so sestavni del **represivnosti**. V zvezi s tem je zanimivo še nekaj. Vse tuje raziskave, ki pa so uporabljale drugi merski instrument, so našle povezavo med represivnostjo in težnjo po dajanju socialno sprejemljivih odgovorov. Morda je ravno ta povezava povzročila visoko korelacijo represivnosti z najrazličnejšimi kazalci duševnega zdravja in dobre prilagojenosti, kar pa utegne biti artefakt, ki izvira iz sestave uporabljene lestvice. Znano je namreč, da se represivnost po drugi strani povezuje s številnimi psihosomatskimi motnjami, kot tudi z nagnjenostjo k raku. S pričujočo lestvico nam bo morda uspelo razrešiti to neskladje.

Četrti faktor je sestavljen iz postavk, ki kažejo na **priznavanje socialno nezaželenih lastnosti** (npr. včasih zakolne, včasih se zlaže, ni vedno vesten, se je že sprl s starši, ne živi povsem skladno s svojimi načeli, itd.). Vsebina je značilna za klasične lestvice iskrenosti.

NAČINI REŠEVANJA PROBLEMOV (NRP)

Faktorizacija vprašalnika je pokazala, da so številni faktorji pri različnih faktorskih rešitvah dokaj konsistentni, čeprav se je spreminjal njihov vrstni red. Najbolj smiselna se je izkazala 5 faktorska rešitev. Razlike med spoloma niso bile velike, zato obravnavam celoten vzorec skupaj.

Prvi faktor vključuje postavke, ki opisujejo težnjo k čakanju, preusmeritvi, sprijaznjenju in pozabljanju problema. Označila sem ga kot **sprejetje/distrakcija**. Podobne faktorje so našli tudi drugi avtorji (npr. Stone in Neale, 1984). Značilno je pasivno odzivanje na problemsko situacijo.

Drugi faktor sem imenovala **domišljajska gratifikacija/sproščanje jeze**. Po eni strani vključuje prepuščanje domišljiji, sanjarjenju in željam po boljših časih, po drugi strani pa vsebuje pretežno fantazijsko odreagirane sovražnih čustev.

Tretji faktor sem označila kot **konstruktivna akcija** in vsebuje poskuse postopnega, vztrajnega, sistematičnega in aktivnega reševanja problema. Podoben faktor sta našla tudi zgoraj omenjena avtorja.

Četrti faktor označuje **mobilizacijo notranjih moči**. Postavke izražajo pozitivno mišljenje v zvezi z rešitvijo problema, sprejetje odgovornosti, spoznanje o tem, kaj je v življenju pomembno, zaobljubo, da se kaj takega ne bo več ponovilo, itd.

Peti faktor se nanaša na **iskanje socialne pomoči**. Vključuje pogovor z osebo, ki lahko kaj konkretnega ukrene, nudi informacije, simpatijo, razumevanje itd.

LESTVICA SAMOSPOŠTOVANJA (LS)

LS je bila že predhodno faktorizirana (Lamovec, 1987), pričujoča raziskava pa je našla iste faktorje z zelo podobno faktorsko strukturo. Prvi faktor vključuje trditve kot npr. v družbi sem le opazovalec, ob srečanju z neznanimi ljudmi se počutim neprijetno, ne spomnim se, o čem bi se pogovarjal, trpim zaradi pretirane plašnosti, v družbi nisem sproščen, bojim se govoriti pred skupino, skrbi me, če sem v družbi zaželen, bojim se kritike in ocenjevanja drugih itd. Vse postavke se nanašajo na socialne situacije, zato sem faktor imenovala **socialni jaz**.

Drugi faktor sem imenovala **emocionalni jaz** in vključuje med drugim naslednje trditve: sem bolj občutljiv od večine, včasih ne vem, kaj hočem, pogosto me kaj spravi iz ravnotežja, zlahka postanem zaskrbljen in depresiven, hitro zgubim pogum, sprašujem se, če sem sploh za rabo, sramujem se samega sebe, večinoma sem nezadovoljen, želel bi spremeniti mnogo stvari pri sebi, nisem prepričan v svoje sposobnosti itd.

Tretji faktor sem označila kot **telesni jaz**, vsebina postavk pa je naslednja: telesno sem manj privlačen od mojih prijateljev, sramujem se lastnega izgleda, sanjarim, da bi bil bolj privlačen, bojim se, če sem zmožen zbuditi zanimanje nasprotnega spola, moji gibi so neskladni, primanjkuje mi talent za ples, mnogo ljudi me ne mara, pogosto sem zoprn sam sebi itd.

Četrty faktor sem poimenovala **samozavest** in se nanaša na naslednjo vsebino: v družbi vrstnikov se počutim enakovrednega, strinjam se z mnenjem, ki ga imajo o meni moji najboljši prijatelji, v stiku z nadrejenimi ne pričakujem graje, pripravljen sem prevzeti vodilno vlogo na področju, ki ga obvladam, ni mi težko priznati svojih dosežkov drugim, pripišem jih sebi in ne sreči, potrudim se, da sem deležen pozornosti, kakršno zaslužim, menim, da sem dovolj inteligenten, zavedam se svoje seksualne privlačnosti, osebi, ki jo imam rad, to tudi pokažem, menim, da sem vsaj tako srečen kot večina ljudi, itd. Opisani faktor po vsej verjetnosti meri tisti del samospoštovanja, ki ga označujemo kot samovrednotenje, saj je bolj globalen in ni razdeljen na posamezna področja, kot prvi trije, ki se nanašajo na samooceno.

Primerjava po spolu in smeri študija. Izračunala sem analizo variance, pri kateri sem upoštevala tako smer študija kot spol. Rezultati so pokazali, da tako med moškimi kot med ženskami iz različnih fakultet ni razlik. Pojavile pa so se manjše razlike med spoloma pri uporabi OM. Te razlike sem opisala že prej, analiza variance jih je le potrdila. Kot v prejšnji raziskavi, se je tudi sedaj pokazalo, da ženske slabše ocenjujejo svojo socialno, emocionalno in telesno samopodobo, pri samozavesti pa ni bilo razlik med spoloma. Nikačršnih razlik med spoloma ni bilo v stopnji represivnosti in senzitivacije, pa tudi ne v pogostosti uporabe posameznih načinov spoprijemanja s problemskimi situacijami.

POVEZAVE MED OM, SPOPRIJEMANJEM IN SAMOSPOŠTOVANJEM

Rezultati: Korelacije med OM, spoprijemanjem in samospoštovanjem pri moških

1. Premeščanje/regres	reakcijska formacija (-0,53)
	senzitivacija (0,25)
	težnja po socialni zaželenosti (-0,26)
	represivnost (-0,39)

- domišljjska gratifikacija (0,26)
socialni jaz (-0,21)
emocionalni jaz (-0,22).
2. Projekcija težnja po socialni zaželenosti (0,31)
samokritika (0,21)
telesni jaz (-0,26).
3. Reakcijska formacija premeščanje/regres (-0,53)
težnja po socialni zaželenosti (0,26)
represivnost (0,34).
4. Zanikanje represija (-0,32)
senzitivacija (-0,27)
represivnost (0,22)
socialni jaz (0,22)
emocionalni jaz (0,30).
5. Represija zanikanje (-0,32).

Korelacije med OM, spoprijemanjem in samospoštovanjem pri ženskah

1. Premeščanje/regres zanikanje (-0,21)
težnja k socialni zaželenosti (-0,27)
senzitivacija (0,35)
sprejetje/distrakcija (0,35)
kognitivna predelava (-0,29)
emocionalni jaz (-0,31).
2. Reakcijska formacija težnja k socialni zaželenosti (0,24)
represivnost (0,24)
socialni jaz (-0,21)
telesni jaz (-0,22).
3. Projekcija ni korelacij.
4. Kompenzacija represivnost (-0,21)
sprejetje/distrakcija (0,21)
telesni jaz (-0,25).
5. Zanikanje premeščanje/regres (-0,21)
težnja k socialni zaželenosti (0,22)
senzitivacija (-0,34)
konstruktivna akcija (0,46)
mobilizacija notranjih rezerv (0,24)
emocionalni jaz (0,28)
socialni jaz (0,22).

Korelacije dimenzije represivnost-senzitizacija s spoprijemanjem in samospoštovanjem pri moških.

- | | |
|--|--|
| 1. Senzitivacija | premeščanje/regres (0,25)
zanikanje (-0,27)
represija (slab spomin) (0,21)
konstruktivna akcija (-0,21)
domišljajska gratifikacija (0,31)
samokritičnost (0,26)
telesni jaz (-0,26)
emocionalni jaz (0,55)
socialni jaz (-0,33). |
| 2. Pripisovanje socialno zaželenih lastnosti | premeščanje/regres (-0,26)
projekcija (0,31)
reakcijska formacija (0,26)
težnja po socialni zaželenosti (0,34). |
| 3. Težnja po socialni zaželenosti | premeščanje/regres (-0,39)
reakcijska formacija (0,34)
zanikanje (0,22)
pripisovanje soc. zažel. (0,34)
domišljajska gratifikacija (-0,23)
telesni jaz (-0,22). |
| 4. Represivnost | iskanje socialne podpore (-0,22)
socialni jaz (-0,22). |

Korelacija dimenzije represivnost-senzitizacija s spoprijemanjem in samospoštovanjem pri ženskah

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Težnja po socialni zaželenosti | premeščanje/regres (-0,27)
reakcijska formacija (0,24)
zanikanje (0,23)
priznavanje soc. nezažel. (-0,34)
sprejetje/distrakcija (-0,20)
konstruktivna akcija (0,35)
mobilizacija notranjih rezerv (0,23). |
| 2. Senzitivacija | premeščanje/regres (0,34)
reakcijska formacija (0,24)
zanikanje (0,34)
sprejetje/distrakcija (0,26)
konstruktivna akcija (-0,37)
emocionalni jaz (-0,66)
socialni jaz (-0,37)
telesni jaz (-0,31)
samozavest (-0,24). |

- | | |
|--|--|
| 3. Represivnost | kompenzacija (-0,21)
iskanje socialne podpore (-0,49). |
| 4. Priznavanje socialno nezaželenega vedenja | premeščanje/regres (0,36)
težnja po socialni zaželenosti (0,34)
emocionalni jaz (-0,25)
socialni jaz (-0,22). |

Korelacije načinov spoprijemanja z OM in samospoštovanjem pri **moških**

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Sprejetje/distrakcija | domišljajska gratifikacija (0,39). |
| 2. Konstruktivna akcija | senzitivizacija (-0,21)
samokritika (0,22)
socialni jaz (0,23)
telesni jaz (0,24). |
| 3. Domišljajska gratifikacija | premeščanje/regres (0,26)
senzitivizacija (0,31)
priznavanje socialno nezažel. (-0,23)
sprejetje/distrakcija (0,39)
socialni jaz (-0,34)
emocionalni jaz (-0,34)
telesni jaz (-0,22). |
| 4. Samokritika | projekcija (0,22)
senzitivizacija (0,21)
konstruktivna akcija (0,22)
socialni jaz (-0,21)
emocionalni jaz (-0,25). |
| 5. Iskanje socialne podpore | represivnost (-0,22). |

Korelacije načinov spoprijemanja z OM in samospoštovanjem pri **ženskah**

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Sprejetje/distrakcija | kompenzacija (0,21)
senzitivizacija (-0,20)
težnja k socialni zaželenosti (0,26)
emocionalni jaz (-0,27)
telesni jaz (-0,26). |
| 2. Konstruktivna akcije | premeščanje/regres (-0,29)
zanikanje (0,46)
težnja po soc. zaželenosti (0,35)
senzitivizacija (-0,37)
mobilizacija notranjih rezerv (0,42)
emocionalni jaz (0,33) |

	telesni jaz (0,25) samozavest (0,24).
3. Kognitivna predelava	socialni jaz (0,22).
4. Mobilizacija notranjih rezerv	zanikanje (0,24) težnja k soc. zaželenosti (0,23) konstruktivna akcija (0,42).
5. Iskanje socialne podpore	represivnost (-0,49).

INTERPRETACIJA

Pri interpretaciji sem se usmerila predvsem na to, da bi s pomočjo povezav med posameznimi OM, slogi spoprijemanja in samospoštovanjem poskušala sklepati na funkcionalnost oziroma zrelost posameznih oblik vedenja. Za ugotavljanje dejanske učinkovitosti v specifični situaciji osebnostni korelati seveda ne zadostujejo, lahko pa nam pomagajo odgovoriti na vprašanje, pri kakšni vrsti osebe lahko pričakujemo prevladovanje tega ali onega sloga.

Oglejmo si najprej, kako se različni OM povezujejo z drugimi vidiki obnašanja pri študentih. Premeščanje/regres vključuje pomanjkanje samokontrole in frustracijske tolerance, skupaj s težnjo po neposrednem agresivnem odreagiranju. Povezuje se z nizkim socialnim in emocionalnim samospoštovanjem, odsotnostjo težnje po socialni zaželenosti ter z nagnjenostjo k domišljjski gratifikaciji. Zelo visoka je negativna korelacija z reakcijsko formacijo, pa tudi z represivnostjo. Rezultati so v skladu s pričakovanji, saj pričujoča OM služita predvsem sproščanju impulzov, ki je možno le ob razmeroma nizki samokontroli oziroma represivnosti.

Projekcija se nanaša na zavračanje ljudi, ki so opisani kot sovražni, sebični, neiskreni, nemoralni, dominantni itd. Projekcija je nekoliko zrelejša od premeščanja in regresa ter korelira s težnjo po socialni zaželenosti, samokritičnosti ter nizkim telesnim samospoštovanjem. Ravno nizko samospoštovanje, ki je v otroštvu usmerjeno na telo, naj bi bilo tisto, ki spodbudi uporabo projekcije.

Reakcijska formacija se nanaša na zavračanje seksualnosti v obliki pornografije, golote in opolzkega izražanja, kot tudi na zavračanje izrazov agresivnosti. Povezana je s težnjo po socialni zaželenosti, represivnostjo, negativno pa se povezuje s premeščanjem in regresom. Tudi ti rezultati se skladajo s pričakovanji, saj reakcijska formacija zahteva že dokaj razvito delovanje represije in je zato zrelejši mehanizem od prejšnjih.

Zanikanje označujejo opisi hladnokrvnega reagiranja na emocionalne situacije in kaže na splošno pomanjkanje čustvene odzivnosti. Zanimivo je, da korelira z dokaj funkcionalnimi atributi, kot so visoko socialno in emocionalno samospoštovanje, nizka stopnja senzitivacije, itd. Najdemo tudi negativno korelacijo z represijo, ki je opredeljena kot pozabljanje emocionalnega gradiva. Obraten odnos med zanikanjem in represijo lahko pričakujemo tudi na osnovi teorije, saj omenjena mehanizma kljub navidezno podobnim rezultatom (čustvena zavrtnost) temeljita na drugačnih principih.

Zanikanje je bolj površinsko in deluje na zaznavni ravni, represija pa naj bi bila globlja. Pri študentkah so korelacije premeščanja/regresa in reakcijske formacije podobne kot pri njihovih moških kolegih. Zanikanje se povezuje z nekaterimi enakimi značilnostmi, hkrati pa še z nekaterimi izrazito funkcionalnimi vidiki, kot so: konstruktivna akcija, mobilizacija notranjih rezerv, visoko emocionalno in socialno samospoštovanje itd. Očitno je torej, da je zanikanje pri ženskah bolj funkcionalen mehanizem kot pri moških. Vendar pa je treba pripomniti, da se postavke pri obeh spolih v skrajšani varianti razlikujejo, pri čemer je pri ženskah poudarek na optimizmu, premagovanju ovir ipd.

Dimenzija represije-senzitizacije je razpadla na dva faktorja. Senzitivacija se pri obeh spolih povezuje dokaj podobno: značilne so negativne korelacije s telesnim, čustvenim in socialnim samospoštovanjem, pri ženskah pa tudi s samozavestjo. Pozitivne korelacije so se pojavile s premeščanjem/regresom, reakcijsko formacijo (pri ženskah), pri moških pa s samokritičnostjo. Korelacije z zanikanjem so negativne, podobno tudi s konstruktivno akcijo. Vse to se sklada z že znanimi opisi senzitizerjev, zanimivo pa je, da smo vse te podatke dobili že na osnovi 5 postavk, ki pa so bile skrbno izbrane.

Za oba spola je skupen tudi faktor represivnosti (tega moramo razlikovati od represije, ki se nanaša na slab spomin). Značilna lastnost je čustvena zavrtost in se negativno povezuje z iskanjem socialne podpore, pri ženskah je ta povezava še posebej izrazita. Pri ženskah se represivno negativno povezuje tudi s kompenzacijo, pri moških pa s socialnim samospoštovanjem.

Težnja po socialni zaželenosti, ki se kaže kot zanikanje nezaželenega, a verjetnega vedenja, se pri obeh spolih negativno povezuje s premeščanjem/regresom, pozitivno pa z reakcijsko formacijo in z zanikanjem. Pri ženskah se povezuje še s konstruktivno akcijo in mobilizacijo notranjih rezerv, pri moških pa s pripisovanjem socialno zaželenih lastnosti sebi. (Korelacija je le 0,34, zato lahko upravičeno trdimo, da sta to dve različni lastnosti, kot je ugotovil že Marlowe.) Pri moških se povezuje tudi z ugodnim telesnim samospoštovanjem. Na splošno lahko rečemo, da se težnja po socialni zaželenosti povezuje s funkcionalnimi značilnostmi, kar se sklada z navajanjem v literaturi.

Pri moških se je pojavil faktor: pripisovanje socialno zaželenih lastnosti sebi, ki korelira s projekcijo, reakcijsko formacijo, težnjo po socialni zaželenosti, negativno pa s premeščanjem/regresom. Vse te lastnosti kažejo dokaj kontrolirano osebnost, ki ohranja (pretirano) dobro mnenje o sebi s pomočjo projekcije. Pri ženskah pa se je pojavil drugačen faktor, in sicer: priznavanje socialno nezaželenega vedenja. To je klasična lestvica iskrenosti. Pozitivno korelira s premeščanjem/regresom, negativno pa z emocionalnim in socialnim samospoštovanjem, kot tudi s težnjo po socialni zaželenosti. Vidimo torej, da se ta faktor povezuje z dokaj neugodnimi atributi. Dejstvo, da se iskrenost povezuje s psihološko manj funkcionalnimi lastnostmi, so potrdili tudi drugi raziskovalci.

Ogledali si bomo še korelacije faktorjev spoprijemanja, najprej pri moških. Prvi faktor je sprejemanje/distrakcija in vključuje težnje, da na problem pozabimo, gremo počivat, se delamo, kot da se ni nič zgodilo itd. Edina korelacija se je pojavila z domišljjsko gratifikacijo, ki se nanaša na dnevno sanjarjenje, mišljenje na osnovi primarnega procesa ter sovražne fantazije. Obema faktorjema je skupna pasivna naravnost. Domišljjska gratifikacija korelira tudi z različnimi drugimi neugodnimi značil-

nostmi. Najizrazitejše so negativne korelacije s socialnim, emocionalnim in telesnim samospoštovanjem. Pozitivni korelaciji sta se pojavili s premeščanjem/regresom in senzitivizacijo.

Mnogi avtorji poročajo, da pasivno spoprijemanje uporabljajo predvsem nezreli in nevrotični posamezniki. Billings in Moos (1981) poročata, da je spoprijemanje, za katerega je značilno izogibanje problemu, povezano z različnimi psihološkimi pomanjkljivostmi. Pravniki, ki so doživljali življenjsko krizo, so uporabljali več izogibalnih strategij in kazali več simptomov psihične napetosti (Kobasa, 1982). Parkesova (1986) poroča, da skrajni nevrotiki kažejo konsistentno nizko raven aktivnega spoprijemanja ne glede na zahteve situacije.

Samokritika kot strategija spoprijemanja se je pojavila samo pri moških. Vključuje premlevanje problema, iskanje lastne krivde, kot tudi sprejemanje odgovornosti. Povezuje se z mešanimi značilnostmi. Po eni strani korelira z nizkim socialnim in emocionalnim samospoštovanjem ter senzitivizacijo, po drugi pa s konstruktivno akcijo in projekcijo.

Konstruktivna akcija je slog spoprijemanja, ki je usmerjen na problem. Vključuje vztrajnost, pripravljenost boriti se s preprekami ter postopno, sistematično delovanje v skladu s pogoji. Povezuje se z visokim socialnim in telesnim samospoštovanjem, negativno pa s senzitivizacijo. Rezultat se sklada z ugotovitvijo Parkesove (1984), da samozavestne osebe bolj pogosto uporabljajo aktivne strategije, manj pogosto pa izogibanje.

Pri moškem vzorcu najdemo še eno funkcionalno strategijo: iskanje socialne podpore. Negativno se povezuje z represivnostjo. V tej zvezi velja omeniti ugotovitev Parkesove (1985), da velika količina socialne pomoči **vzpodbuja** aktivno spoprijemanje pri ekstravertiranih, pri introvertiranih pa ga **zavira**, ker reševanje problema potem preložijo na druge.

Naši rezultati so dokaj podobni drugim ugotovitvam še v enem vidiku. Prvotni namen raziskav spoprijemanja je bil, da bi odkrili učinkovite strategije spoprijemanja, vendar se vedno znova izkaže, da je večina slogov, ki jih najdemo, nefunkcionalnih. Morda je take sloge lažje meriti, ali pa v življenjskih situacijah dejansko prevladujejo. Na osnovi pričujoče raziskave ni mogoče zaključiti, da je neka strategija kot taka nefunkcionalna. Dejstvo pa je, da se mnoge od njih povezujejo z neugodnimi osebnostnimi lastnostmi. Kaj to pomeni, še ni povsem jasno. Kateri so tisti psihološki mehanizmi, prek katerih osebnost vpliva na spoprijemanje? Nekateri avtorji (Kobassa) navajajo prepričanje, angažiranost, zaznano učinkovitost, ipd., kar tvori konstruktivno osebnostne čvrstosti (hardiness). Scheier (1986) navaja kot odločilni dejavnik optimizem.

V vzorcu **študentk** se je pojavilo več funkcionalnih strategij spoprijemanja kot pri njihovih kolegih. Razen sprejetja/distrakcije, ki je povezana z nizkim emocionalnim in telesnim samospoštovanjem, pa tudi z nekaterimi ugodnejšimi vidiki obnašanja, kot npr. kompenzacija, težnja k socialni zaželenosti, negativna korelacija s senzitivizacijo, imajo druge strategije bolj ali manj ugodne korelate.

Konstruktivna akcija ima podobne korelate kot pri moških, z dodatno, dokaj izrazito korelacijo z zaničanjem ter mobilizacijo notranjih rezerv. Slednja korelira tudi z iskanjem socialne podpore. Tudi tu vidimo isto zakonitost: ženske, za katere je značilna visoka stopnja represivnosti, pomoči ne iščejo. Pri ženskah se je pojavil še en faktor:

kognitivna predelava, ki je do neke mere podoben moškemu faktorju domišljajske gratifikacije, vendar se v pomembnih vidikih tudi razlikuje. V njem so vključene nekatere postavke, ki se nanašajo na čakanje in sanjarjenje, kot tudi take, ki izražajo vero, prepričanje, da se bodo stvari sčasoma uredile, ter upanje v ugodno rešitev problema. Dodatek upanja je verjetno tisto, kar pomeni bistveno razliko, kot je pokazal Cousins (1988) v svoji knjigi. V isti situaciji, kjer ni možno storiti nič, temveč le čakati (npr. po zdravniškem posegu), imajo osebe, ki ohranijo upanje, bistveno boljše prognozo, razlike pa so opazne tudi v nekaterih kemičnih procesih.

Rezultati torej kažejo, da v ženskem vzorcu vse strategije spoprijemanja korelirajo z bolj ali manj ugodnimi osebnostnimi značilnostmi. Dobljen rezultat je nepričakovan, saj nisem našla nič podobnega pri drugih avtorjih. Kaj je pripomoglo k takemu rezultatu, ne bi mogla razložiti.

Na osnovi podanih rezultatov lahko izvedem nekatere **zaključke**. Na splošno nisem našla veliko medsebojnih povezav med načini spoprijemanja in OM, mnogo manj, kot sem pričakovala. Tiste korelacije, ki so se pojavile, sledijo pričakovanemu vzorcu in so teoretično utemeljene. Zrelejši OM korelirajo z bolj konstruktivnimi slogi spoprijemanja. Hipoteza o skupni osebnostni osnovi obeh tipov reakcij je tako le delno potrjena. Izkazalo se je, da je najpomembnejša osebnostna lastnost, na osnovi katere lahko razlikujemo neučinkovite od funkcionalnih slogov, samospoštovanje. Čeprav korelacije večinoma niso zelo velike, pa navadno več korelacij kaže v isto smer, kar pomeni medsebojno validacijo.

VIRI

1. Billings, A. G., Moos, R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J. Beh. Med.*, 1981, 4, 157-189.
2. Cousins, N. *Head first: The biology of hope*. New York, Dutton, 1988.
3. Folkman, S., Lazarus, R. S. *Manual for the Ways of coping questionnaire*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, 1988.
4. Kobassa, S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1982, 42, 707-717.
5. Lamovec, T. *Eksperimentalni priročnik iz psihologije motivacije, emocij, osebnosti in učenja*. Ljubljana, FF, 1980.
6. Lamovec, T. Faktorji samospoštovanja, *Anthropos*, 1987, 1-2.
7. Lamovec, T. Emocije in obrambni mehanizmi. Zavod RS za produktivnost dela, Ljubljana, 1988.
8. Lamovec, T. Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes. *Anthropos*, 1990, 1-2.
9. Lamovec, T. Pojmovanje obrambnih mehanizmov nekdanj in danes, 2. del *Anthropos*, 1990, 3-4
10. Lamovec, T. Načini spoprijemanja s stresom ("coping"). *Anthropos*, 1990, 5-6.
11. London, H., Exner, J. E. *Dimensions of personality*. New York, Wiley, 1978.
12. Mc Crae, R. R. Loss, threat, and challenge. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1984, 46, 4.
13. Mead, G. H. *Mind, self and society*. Chicago, University of Chicago Press, 1934.
14. Parkes, K. R. Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful situations. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1984, 46, 655-668.
15. Parkes, K. R. Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors and situational characteristics. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1986, 51, 6, 1277-1292.
16. Plutchik, R. *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York, Harper & Row, 1980.
17. Scheier, M. F., Weintraub, J. K., Carver, C. S. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1986, 51, 6, 1257-1264.
18. Stone, A. A., Neale, J. M. New measure of daily coping: Development and preliminary results. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1984, 46, 4.
19. Šali, B. Duševnost bolnic z malignim tumorjem v dojki, Ljubljana, Onkološki inštitut, 1978.