**Радионица 5**

**Механизми одбране**

**Циљ радионице:** кратко објашњење реаговања организма на стрес, упознавање ученика са механизмима одбране кроз кратак видео, проналажење „здравих” механизама реаговања у кризним ситуацијама.

**Материјал:** видео, извор: Youtube (са преводом)

[10 Psychological Defense Mechanisms](https://www.youtube.com/watch?v=WfeLzjqXemw&t=2s)

Механизми одбране су начини реаговања на стресне ситуације и најчешће су аутоматски и несвесни. Циљ постојања ових механизама јесте одбрана и заштита од опасности и стреса. Природно је постојање ових механизама, али у тренутку када један начин одбране постане доминантан, то постаје проблем. Тај проблем је решив помоћу психотерапије у којој постајемо свеснији ових процеса.

Добра страна постојања механизама одбране јесте што нас штити од непријатних емоција (у које убрајамо и стрес) које су неминовне у животу. Они су наша природна психолошка заштита и без ње не бисмо опстали. Зато су јако важни. С друге стране, убрајају се у негативне начине превладавања стреса зато што реално не решавају проблем, у овом случају не ослобађају нас трајно од извора стреса. Ако особа користи искључиво одбрамбене механизме у превазилажењу стреса, то може довести до неприлагођеног понашања или психичких проблема (Милојевић-Апостоловић, 2013).

Сада ћемо погледати један кратак видео, који ћемо затим анализирати.

<https://www.youtube.com/watch?v=WfeLzjqXemw>

Механизми одбране су многобројни. У овом видеу је наведено 10 најчешћих и то су:

1. **Премештање тј. померање** је преусмеравање неприхватљивих жеља према особама или предметима према којима се испољавање таквих жеља сматра дозвољеним. Најчешћи пример је преусмеравање агресије са особе која је узрок на безопасну особу. У видеу су дечака наљутили другови, али он вређа сестру. Пример је и родитељ кога је изнервирао шеф (стресан посао) и који своја непријатна осећања исказује према детету.
2. **Пројекција** – неприхватљиви мотиви се пројектују на друге људе. Као када видео-пројектор пребаци слике на платно. Особа лоше особине не види код себе, већ код друге особе. Пример варања партнера.
3. **Рационализација** је механизам одбране од одговорности за неуспех. Потискује се прави разлог и налазе се оправдања, нпр. лоша оцена је стресна за нас, али ми за то кривимо професора. Јављају се тзв. два облика – „кисело грожђе” (омаловажавање оног што нисмо постигли) и „слатки лимун” (преувеличавање онога што смо постигли).
4. **Реакциона формација** – понашање супротно ономе што особа у ствари мисли и жели.
5. **Регресија** –назадовање и враћање на начин који је карактеристичан за нижи узраст (децу), нпр. доживимо стрес због лоше оцене и зато почнемо да вриштимо и плачемо.
6. **Порицање** –неприхватање опасности. Стрес нам је одлазак код зубара или лекара, а осећамо бол и ми ћемо тај бол порицати.
7. **Сублимација** –трансформација нагона и жеља у активности које су корисне и пожељне. Ако је особа агресивне природе и најчешће на стрес одговара агресијом, сублимацијом може ту агресију корисно употребити у борилачким спортовима. Ово се сматра најкориснијим механизмом одбране.
8. **Дисоцијација** –особа губи појам о стварности и себи. Блаже речено, повлачи се у себе и неки свој свет. Не решава стресне ситуације, већ ствара свој нереални свет у ком се осећа лагодно и у ком нема стресних ситуација.
9. **Интелектуализација** – када особа доживи неки велики стрес попут губитка блиске особе, откривања неизлечиве болести и сл., коришћењем интелектуализације удаљава себе од извора стреса и размишљања о томе.
10. **Накнада** –особа се сусреће са стресом с једне стране, али се окреће другој страни где се тај стрес не јавља како би постигла равнотежу. На пример, стресно нам је учење математике и не можемо да урадимо задатак, окрећемо се писању састава јер смо у томе успешни (Милојевић-Апостоловић, 2013).

**На крају, питати ученике које одбрамбене механизме они најчешће користе и да ли су их свесни.**

**Напомена: приликом пуштања видеа, укључити превод бирањем опције титл.**