

OSVIJEŠTIMO NAŠE OBRAMBENE MEHANIZME

Projekt realizirale:

Jagoda Đurović, pedagoginja

Katarina Tolja, ravnateljica

Matilda Perković, nastavnica





**Razdoblje
srednjoškolskog
obrazovanja jedno je
od najintenzivnijih
i najvažnijih
razdoblja u životu
mladih ljudi.**

To je vrijeme velikih promjena - fizičkih, emocionalnih i socijalnih - u kojem adolescenti postupno izgrađuju svoj identitet, razvijaju samostalnost i traže svoje mjesto u društvu. U tom procesu suočavaju se s brojnim izazovima: školskim obvezama, očekivanjima

roditelja i nastavnika, pritiskom vršnjaka, ali i vlastitim unutarnjim dilemama i nesigurnostima.

U takvom dinamičnom i ponekad stresnom okruženju, mladi često doživljavaju snažne emocije poput tjeskobe, straha, ljutnje, srama ili frustracije. Budući da još uvijek razvijaju emocionalnu zrelost i vještine suočavanja, nije uvijek lako razumjeti i konstruktivno izraziti te osjećaje. Upravo zato dolazi do aktiviranja obrambenih mehanizama - nesvjesnih psiholoških procesa koji pomažu pojedincu da se zaštiti od emocionalne nelagode i očuva unutarnju ravnotežu.

Obrambeni mehanizmi nisu znak slabosti, već prirodan dio psihološkog funkcioniranja svakog čovjeka. Oni omogućuju privremeno olakšanje i pomažu pojedincu da se nosi s izazovima svakodnevne. Međutim, problem nastaje kada se određeni mehanizmi koriste prečesto ili na način koji otežava suočavanje sa stvarnim problemima. Tada oni mogu negativno utjecati na odnose s drugima, školski uspjeh i opće mentalno zdravlje.

Kod srednjoškolaca obrambeni mehanizmi često su izraženiji zbog specifičnosti ove razvojne faze. Mladi se nalaze između djetinjstva i odrasle dobi, što znači da istovremeno traže neovisnost, ali i dalje trebaju podršku. U toj unutarnjoj napetosti razvijaju različite načine suočavanja - neki su konstruktivni i potiču osobni rast, dok drugi mogu dovesti do izbjegavanja odgovornosti ili potiskivanja problema.

Cilj ove brošure je pomoći srednjoškolcima da prepoznaju i razumiju vlastite obrambene mehanizme, osvijeste kako oni utječu na njihovo ponašanje i emocije te nauče razvijati zdravije načine suočavanja s izazovima. Razumijevanje vlastitih reakcija prvi je korak prema emocionalnoj zrelosti, boljoj komunikaciji i kvalitetnijim odnosima s drugima.

Kroz ovu brošuru učenici će imati priliku upoznati najčešće obrambene mehanizme, naučiti kako ih prepoznati u svakodnevnim situacijama te dobiti konkretne savjete za razvoj emocionalnih i socijalnih vještina koje su ključne za uspješan i zadovoljan život.

U ovoj brošuri saznat ćete:

- **šta su obrambeni mehanizmi**
- **zašto ih koristimo**
- **primjere iz školskog života**
- **interaktivni kviz**

Obrambeni mehanizmi su **nesvjesni psihološki procesi** koji pomažu ljudima da se zaštite od neprijatnih emocija kao što su:

- stres
- strah
- krivica
- sram
- frustracija

Kod srednjoškolaca su posebno česti jer je to period velikih promjena:

- školski pritisak
- odnosi s vršnjacima
- očekivanja roditelja
- razvoj identiteta

Oni pomažu da se osoba **privremeno osjeća bolje**, ali je važno naučiti zdrave načine rješavanja problema.

Zašto su obrambeni mehanizmi važni?

- smanjuju stres
- štite samopouzdanje
- pomažu da se osoba emocionalno smiri

Ali pretjerano korištenje može dovesti do:

- izbjegavanja problema
- loše komunikacije
- prebacivanja odgovornosti





OBRAMBENI MEHANIZMI KOD SREDNJOŠKOLACA:

PORICANJE: Osoba odbija prihvatiti stvarnost ili problem jer joj je previše neugodan ili bolan.

Primjer: Marko je dobio nekoliko loših ocjena, ali govori: *"Profesor me mrzi. Nije problem u meni."* Iako zna da nije učio, odbija priznati problem.

Kako izgleda u školi? ignoriranje školskih obaveza
uvjeravanje da "nije ništa ozbiljno"

RACIONALIZACIJA: Traženje "logičnog" opravdanja za vlastite pogreške ili neuspjehe.

Primjer: Ivan nije prošao test jer nije učio, ali kaže: *"Ionako taj predmet nikad neće trebati u životu."* Ili: *"Dobio sam jedinicu jer profesor ne voli mene, a ne zato što nisam učio."*

Kako izgleda? opravdavanje loših odluka
izbjegavanje odgovornosti
umanjivanje važnosti problema

PROJEKCIJA: Osoba svoje osjećaje ili misli pripisuje drugima.

Primjer: Ana je ljubomorna na prijateljicu zbog boljih ocjena, ali govori: *"Ona je sigurno ljubomorna na mene."*

Kako izgleda? optuživanje drugih za vlastite osjećaje
pretjerana sumnjičavost
konflikti u prijateljstvima



POTISKIVANJE: Nesvjesno “guranje” neugodnih osjećaja ili sjećanja izvan svijesti.

Primjer: Nakon svađe roditelja, Petra se ponaša kao da se ništa nije dogodilo i odbija razgovarati o tome.

Kako izgleda? izbjegavanje emocija
“zaboravljanje” neugodnih događaja
emocionalna zatvorenost

HUMOR: Korištenje šale kako bi se prikrila nelagoda ili tuga.

Primjer: Nakon loše prezentacije, Luka se smije i govori:
“Bar sam zabavio razred.”

Dobra strana: Humor može biti zdrav način suočavanja sa stresom
— ako ne služi stalnom skrivanju emocija.

REGRESIJA: Ponašanje na “mlađi” način kada je osoba pod stresom.

Primjer: Maturantica koja je pod velikim pritiskom počinje plakati zbog sitnica i odbija sama rješavati probleme.

Kako izgleda? durenje
pretjerana emocionalnost
traženje stalne pomoći odraslih

PREMJEŠTANJE: Preusmjeravanje ljutnje ili frustracije na sigurniju osobu ili predmet.

Primjer: Nakon što ga profesor kritizira, Filip dolazi kući i viče na mlađeg brata.

Kako izgleda? iskaljivanje na bližnjima
svađe bez pravog razloga
agresivnost prema “slabijima”

IDENTIFIKACIJA: Ponašanje osobe kojoj se divimo kako bismo se osjećali sigurnije ili prihvaćenije.

Primjer: Tea počinje govoriti i odijevati se poput popularne influencerice kako bi bila prihvaćenija u društvu.

Kako izgleda? kopiranje ponašanja vršnjaka
promjena stila radi uklapanja
traženje identiteta



SUBLIMACIJA: Pretvaranje neugodnih osjećaja ili impulsa u nešto korisno ili kreativno.

Primjer: Nakon prekida veze, Sara počinje intenzivno trenirati atletiku i postiže odlične rezultate.

Zašto je važna? Sublimacija se smatra jednim od najzdravijih obrambenih mehanizama jer energiju usmjerava u nešto pozitivno.

KOMPENZACIJA: Osoba pokušava nadoknaditi osjećaj slabosti uspjehom u drugom području.

Primjer: Nikola ima loše ocjene iz matematike, ali ulaže puno truda u sport kako bi se osjećao uspješnije.

Kako izgleda? pretjerano dokazivanje
fokusiranje na vlastite jače strane
potreba za priznanjem



IZBJEGAVANJE: Bježanje od situacija koje izazivaju stres ili neugodu.

Primjer: Mia izbjegava dolaziti u školu na dane kada ima usmeno ispitivanje.

Kako izgleda? odgađanje obaveza
izostanci iz škole
ignoriranje problema

PASIVNA AGRESIJA: Pokazivanje ljutnje na neizravan način.

Primjer: Karlo je ljut na prijatelja, ali umjesto razgovora namjerno mu ne odgovara na poruke nekoliko dana.

Kako izgleda? ignoriranje
sarkazam
namjerno odugovlačenje

INTELEKTUALIZACIJA: Pretjerano analiziranje problema bez pokazivanja emocija.

Primjer: Nakon prekida veze, Dora detaljno objašnjava "psihologiju odnosa", ali izbjegava govoriti o vlastitoj tuži.

Kako izgleda? hladno analiziranje emocija
fokus na činjenice umjesto sjećaja
emocionalna udaljenost

REAKCIJSKA FORMACIJA:

Ponašanje suprotno
stvarnim osjećajima.

Primjer: Tin se zapravo osjeća nesigurno među popularnim učenicima, ali se ponaša pretjerano samouvjereno i bahato.

Kako izgleda?
pretjerivanje u ponašanju
"glumljenje" suprotnih
emocija
skrivanje nesigurnosti





DISOCIJACIJA: Privremeno “odvajanje” od emocija ili stvarnosti tijekom stresne situacije.

Primjer: Tijekom velikog stresa na ispitu, učenica ima osjećaj kao da “nije potpuno prisutna”.

Kako izgleda? osjećaj nestvarnosti
emocionalna otupljenost
“isključivanje” tijekom stresa

FANTAZIRANJE: Bježanje u maštu kako bi se izbjegla stvarnost.

Primjer: Umjesto učenja, Leo satima zamišlja kako će jednog dana postati slavan bez puno truda.

Kako izgleda? pretjerano maštanje
izbjegavanje stvarnih problema
teško vraćanje obavezama

NEGACIJA OSJEĆAJA: Osoba odbija priznati vlastite emocije.

Primjer: Nakon prekida prijateljstva, Ema govori: “Nije me uopće briga.” Iako je zapravo povrijeđena.

Kako izgleda? “nije mi stalo”
skrivanje tuge ili straha
emocionalna zatvorenost

IDEALIZACIJA: Pretjerano veličanje neke osobe ili odnosa.

Primjer: Petar novog prijatelja opisuje kao: “On je savršen i nikad ne griješi.”

Kako izgleda? nerealna očekivanja
brzo razočaranje
pretjerano divljenje



KVIZ

Koji obrambeni mehanizam koristiš?

Odaberi jedan odgovor i na kraju zbroji bodove i pročitaj rezultat.

1. Dobiješ lošu ocjenu. Što najčešće pomisliš?

- A) „Ma nije to važno.”
- B) „Profesor me ne voli.”
- C) „Idem trenirati da se ispuham.”
- D) „Svi misle da sam glup.”

2. Kada si pod stresom zbog škole:

- A) Ignoriraš problem
- B) Tražiš izgovore
- C) Radiš nešto korisno (sport, crtanje...)
- D) Povlačiš se i duriš

3. Netko ti se sviđa, ali...

- A) Ignoriraš tu osobu
- B) Ponašaš se suprotno (hladno ili bezobrazno)
- C) Analiziraš sve u detalje
- D) Šališ se o tome

4. Kad si ljut/a:

- A) Iskališ se na nekome drugome
- B) Kažeš da nisi ljut/a
- C) Ideš trčati ili slušati glazbu
- D) Pretvaraš to u šalu

5. Kad imaš problem:

- A) Odgađaš razmišljanje o njemu
- B) Kriviš druge
- C) Pokušavaš ga riješiti na zdrav način
- D) Ponašaš se kao da se ništa nije dogodilo

BODOVANJE

- A odgovori = 1 bod
- B odgovori = 2 boda
- C odgovori = 3 boda
- D odgovori = 4 boda

REZULTATI:

5-8 bodova 🐼 Izbjegavanje (poricanje, supresija)

Često ignoriraš probleme. To može pomoći kratkoročno, ali dugoročno stvara stres.

- ✓ Savjet: pokušaj se postupno suočiti s izazovima

9-12 bodova 🐼 Racionalizacija i projekcija

Ponekad tražiš krivnju izvan sebe.

- ✓ Savjet: razvijaj samorefleksiju i preuzimanje odgovornosti

13-16 bodova 🐼 Mješoviti stil (emocionalne reakcije)

Koristiš različite mehanizme, uključujući regresiju i humor.

- ✓ Savjet: nauči prepoznati emocije prije reakcije

17-20 bodova 🐼 Zdraviji mehanizmi (npr. sublimacija)

Dobro se nosiš sa stresom na konstruktivan način

- ✓ Savjet: nastavi razvijati ove navike

PREPOZNAJ



PROMIJENI



PRIMJENI



TO JE PUT DO JAKE LIČNOSTI

