

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Engellenme, çatışma gibi olumsuzluklar karşısında kalan bireyin bilinçsiz olarak geliştirdiği benliğini korumaya yönelik savunma araçlarıdır. Birey, savunma mekanizmalarını bilinçsiz olarak kullanır. Savunma mekanizmaları sürekli kullanılırsa anormal bir nitelik kazanır. Birey savunma mekanizmalarıyla duyduğu kaygıyı azaltmaya ve tehdit altındaki benliğini korumaya çalışır. Savunma mekanizmaları bireye geçici bir fayda sağlar, kesin çözüm getirmez. Savunma mekanizmalarından bazılarının arkasına sığınan ve onları sürekli kullanan bireylerde önce nevrozlar, sonra da psikozlar görülebilir. Savunma mekanizmalarının bazıları olumlu, bazıları ise olumsuz sonuçlar verir.

1) Bastırma

Bilinçaltına itme, unutma, bilinçten uzaklaştırmaya çalışma gibi ifadelerle de anlatılan bastırma birey için kaygı ve üzüntü verici olay ve durumların unutulmaya çalışılması yani bilinçaltına itilmesidir.

2) Bahane Bulma (Mantığa Bürüme)

Neden bulma biçiminde de ifade edilebilen bahane bulma bireyin olaylar ve durumlar karşısında asıl sebebi söyleyemeyip nedenler uydurmasıdır. Çok istediği halde arkadaşı kadar zengin olamayan ve onu kıskanan bireyin "Zenginlik insanın başına büyük dertler açar." demesi örnek olarak verilebilir.

3) Yansıtma

Başkasını suçlama ya da kendi suçunu başkasına atma olarak tanıdığımız yansıtma tam anlamıyla bireyin kendi yanlışlıklarını, olumsuzluklarını başkalarında görmesidir. Saldırgan eğilimli birinin diğer insanları saldırganlıkla suçlaması örnek olarak verilebilir.

4) Ödünleme (Telafi Etme)

Bir alandaki başarısızlığın doğurduğu eksiklik, yetersizlik ve aşağılık duygularını başka bir alanda başarı sağlayarak ortadan kaldırmaktır. Ödünleme davranışında bulunmaya neden olan eksiklik ve yetersizlik fiziksel (bedensel) olabileceği gibi sosyal alandaki bir başarısızlık da olabilir. Bedensel eksikliğinden dolayı sporcu olamayan bireyin okuyarak çok iyi bir avukat olması örnek olarak verilebilir.

5) Yüceltme

Doğrudan ve doğal biçimde doyurulmasını toplumun onaylamadığı, fizyolojik ve psikolojik dürtülerin toplumca onaylanan bir sosyal alana kaydırılarak yani biçim değiştirilerek doyurulmasıdır. Çocuğu olmayan bir bayanın kreşte çalışması örnek olarak verilebilir.

6) Karşıt Tepki Geliştirme

Güdüleri çarpıtma, ikiyüzlü olma biçiminde de ifade edebileceğimiz karşıt tepkide birey asıl tepkiyi göstermek yerine zıt (karşıt) tepkiyi gösterir. Hırsızlık eğilimi gösteren birinin hırsızlığı kötüleyen sözler söylemesi örnek olarak verilebilir.

7)Özdeşim Kurma

Özdeşleşme, başkasına özenme, benzeme biçimlerinde de ifade edebileceğimiz özdeşim kurma bireyin iki türlü davranışını içerir. Başka birinin çeşitli özelliklerini ona benzetme amaçlı olarak taklit etme ve başka birinin başarılarıyla sanki kendi başarısıymış gibi övünmedir.

8)Hayal Kurma

Düş kurma, fantezi geliştirme adıyla da bilinen hayal kurma bireyin kendini olduğu gibi değil olmasını istediği gibi düşlemesi, acı gerçekleri tatlı düşler biçimine dönüştürmesidir. Sınavı kazanmak ve doktor olmak amacını gerçekleştiremeyen bir birey hayal aleminde sınavı kazanır, doktor olur, beyaz önlüğü giyer ve ameliyat yapar şeklinde örneklendirilebilir.

9) Kaçma

Duyarsızlık, problemi yok sayma, önemsememe kavramlarıyla da anlatılabilecek kaçma mekanizmasında birey problemler karşısında onları çözmeye yönelik davranışlar göstermek ya da çeşitli savunma mekanizmalarına başvurmak yerine tam bir tepkisizlik ve vurdumduymazlık içerisindedir. Sanki problem onun değilmiş gibi kendisini hiç ilgilendirmiyormuş gibi davranır. Kaçma davranışı gösteren bireylerde tam bir sorumsuzluk hali vardır. İşine, evine ilgisizdir. Söylenenlere kulak asmaz.

10)Yön Değiştirme

Tepkiyi asıl hedefe ya da asıl kişiye değil de başka bir hedefe ya da başka bir kişiye yöneltmektir. Birey tepkini yönünü ve yerini değiştirdikten sonra davranışta bulunur. Babasından azar işiten bir çocuğun kardeşini dövmesi örnek olarak verilebilir.

11)Kendine Yönelme

Bireylerin asıl hedeflere yöneltilmedikleri öfkeli ve saldırgan davranışlarını kendilerine yöneltilmeleridir. Maçta yenilince rakibine öfkelenen boksörün eve gelince başını duvara vurması örnek olarak verilebilir.

12)Gerileme

İlkele dönüş, önceki yaşların davranışlarına geri dönme, seviyesiz davranışlar sergilemedir. Problemi ile baş edemeyen bir yetişkinin çocuk gibi tepinerek ve ağlayarak probleme karşı koyması, olgun ve medeni davranışlar sergileyecek düzeydeki iki insanın seviyeli bir tartışma yapmaları gerekirken küfür ve kavga ile problemi çözmeye çalışmaları örnek olarak verilebilir.

13)Yadsıma (İnkâr Etme)

Birey kendisine acı veren gerçekleri kabullenmeyerek reddetmesidir. Çok sevdiği birinin ölümünü kabullenmeyen birey, "Bir türlü inanamıyorum, hayal görüyor olmalıyım. O ölmedi, ölemez, bir gün mutlaka gelecektir." biçimindeki sözlerle kendini savunması örnek olarak verilebilir.

14)Pollyannacılık

Bireyin karşılaştığı her kötü durumda "iyi ki daha kötüsü başıma gelmedi" diyerek mutluluk oyunu oynamasıdır. Bir gözünü kaybeden birinin " İyi ki ikisini de kaybetmedim." demesi, tüm mal varlığını kaybeden birisinin " İyi ki canım sağ." demesi örnek olarak verilebilir.