

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

SAVUNMA MEKANİZMALARI

Ankara, 2014

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. SAVUNMA MEKANİZMALARI.....	3
1.1. Savunma Mekanizmasının Tanımı.....	3
1.2. Kavramlar	3
1.2.1. İhtiyaç	3
1.2.2. Dürtü.....	3
1.2.3. Gudu	3
1.2.4. Engellenme	5
1.2.5. Çatışma	6
1.3. Savunma Mekanizmalarının Önemi.....	7
UYGULAMA FAALİYETİ	9
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	11
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	13
2. SAVUNMA MEKANİZMALARI.....	13
2.1. Savunma Mekanizmalarının Görevleri	13
2.2. Başlıca Savunma Mekanizmaları	13
2.2.1. Hayal Kurma.....	13
2.2.2. Bastırma.....	14
2.2.3. İnkâr.....	14
2.2.4. Telafi Etme	15
2.2.5. Mantığa Bürünme	16
2.2.6. Polyannacılık (Tatlı Limon)	16
2.2.7. Özdeşleşme	17
2.2.8. Yansıtma.....	17
2.2.9. Karşıt Tepki Geliştirme	17
2.2.10. Gerileme	18
2.2.11. Yer değiştirme	19
2.2.12. Yüceltme.....	19
UYGULAMA FAALİYETİ	21
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	23
MODÜL DEĞERLENDİRME	25
CEVAP ANAHTARLARI.....	27
KAYNAKÇA	29

AÇIKLAMALAR

ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcısı-Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcısı
MODÜLÜN ADI	Savunma Mekanizmaları
MODÜLÜN TANIMI	Savunma mekanizmalarını tanımayı, savunma mekanizmalarına uygun etkinlik hazırlamayı içeren öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/8
ÖN KOŞUL	Çocuk Ruh Sağlığı modülünü başarmış olmak
YETERLİK	Savunma mekanizmalarını kavramak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Uygun ortam sağlandığında, savunma mekanizmalarını kavrayabileceksiniz. Amaçlar 1. Uygun ortam sağlandığında savunma mekanizmalarını tanıyabileceksiniz. 2. Uygun ortam sağlandığında savunma mekanizmalarına uygun etkinlik hazırlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik araştırma merkezleri, özel ve kamu kurum ve kuruluşlarında bulunan eğitim odaları Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, fotoğraflar, CD, VCD, bilgisayar donanımları, VCD, DVD, televizyon, projeksiyon vb.
ÖLÇME DEĞERLENDİRME VE	Modülün içinde yer alan, her faaliyetten sonra verilen ölçme araçları ile kazandığınız bilgileri ölçerek kendi kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen, modülün sonunda, size ölçme aracı (test, çoktan seçmeli, doğru-yanlış, vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Tüm bireyler, yaşamları boyunca zorlanmalarla karşılaştığında savunma mekanizmalarına başvururlar. Engellemeler bireyde çatışmalara neden olmakta ve bu durum, bireyin kaygılar yaşamasına yol açmaktadır. Ego savunma mekanizmaları olarak adlandırılan bu tepkiler insanın psikolojik olarak dengesini korumasına yardımcı olur.

Her birey, yaşamı boyunca kendini uygun bir dengede tutmak için çaba göstermektedir. İnsanlar, denge durumlarının bozulmasına neden olan kaygı ortamlarından kurtulmak için çeşitli davranışlarda bulunurlar. Savunma mekanizmaları; bireyin yaşadığı kaygının biçimine, şiddetine, süresine ve kişilik özelliklerine göre değişiklikler gösterebilmektedir. Savunma mekanizmaları gerekli durumlarda kullanıldığında bireyin psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliği korumak amacı taşırken sürekli ve abartılı olarak kullanım sağlıksız bir nitelik kazanır.

Bu modülden edineceğiniz bilgi ve beceriler ile savunma mekanizmalarının neler olduğunu, hangi nedenlerle ve hangi davranışlarla ortaya çıktığını kavrayacak; kendinizin ve diğer insanların davranışlarını daha sağlıklı değerlendirebileceksiniz.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında savunma mekanizmalarını tanıyabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Savunma mekanizmaları ile ilgili, kitap ve İnternet gibi çeşitli kaynaklardan araştırınız.
- Topladığınız bilgilerden sınıf panosu oluşturunuz.
- Topladığınız bu bilgileri, elektronik ortamda sunu olarak hazırlayınız.
- Hazırladığınız sunumu sınıfta sununuz.

1. SAVUNMA MEKANİZMALARI

1.1. Savunma Mekanizmasının Tanımı

Bireyin engellenme veya çatışma yoluyla ihtiyaçları doyumsuz kaldığında ortaya çıkan aşırı kaygı durumunda kişiliğinin bütünlüğünü korumaya yönelik yaptığı davranış biçimlerine “savunma mekanizmaları” denir. Savunma mekanizmaları bilinçdışında oluşup gelişmektedir.

1.2. Kavramlar

1.2.1. İhtiyaç

Birey için en elverişli koşulların ve denge durumunun bozulması durumunda ortaya çıkan eksiklik durumudur. Örneğin karnımız acıktığı zaman mide kaslarımızda meydana gelen **kasılma** durumu bir ihtiyaçtır.

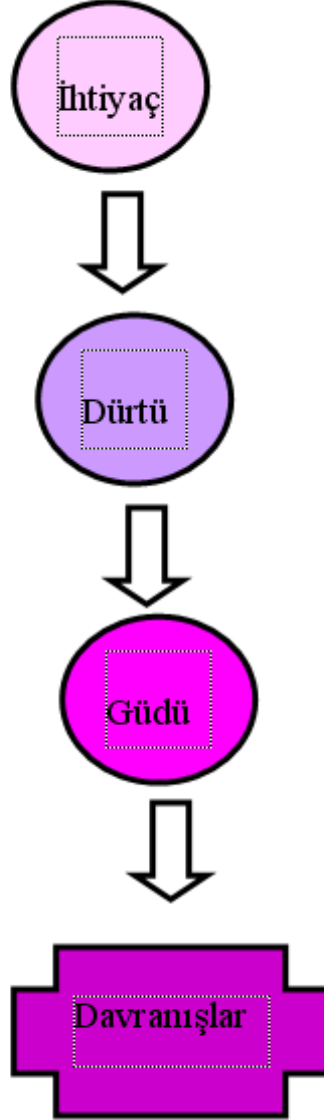
1.2.2. Dürtü

Bir ihtiyacı gidermek için organizmayı harekete geçiren itici güçtür. Meydana gelen ihtiyaç durumunda, bireyde ortaya çıkan durumun giderilmesi için ona yön veren güce **dürtü** denir. Örneğin bireyin açlık ihtiyacını (bir eksikliği) gidermek için beliren güç dürtüdür.

1.2.3. Güdü

İhtiyacını gidermek için belli yönde etkinlik göstermesi eğilimine ise güdü denir. Örneğin karnı acıkan kişinin açlığını gidermek için eyleme geçmesi bir güdüdür.

İhtiyaç, dürtü ve güdü olarak adlandırdığımız bireyi belli **davranışlara** yönlendiren bu içsel olayların tümüne “**güdülenme durumu**” denir.



Şekil 1.1: Güdülenme durumu

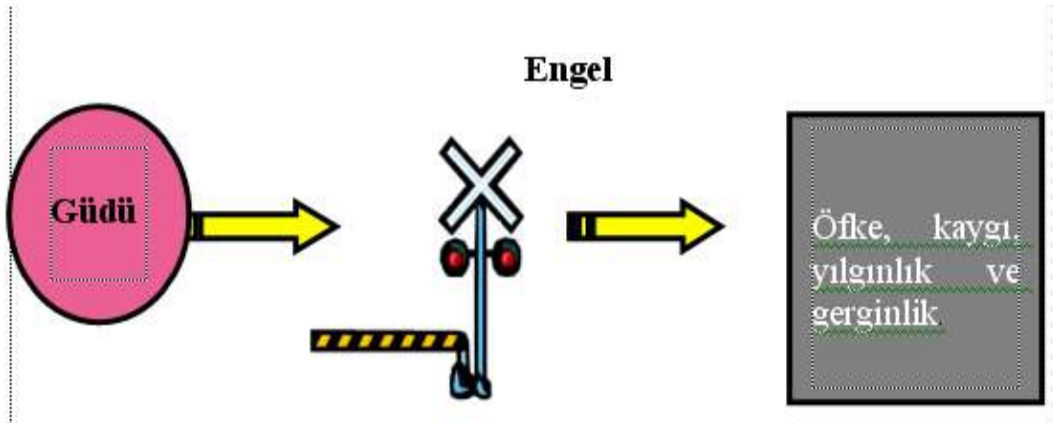
En yalın fizyolojik güdülerden en karmaşık toplumsal güdülere kadar çok sayıda güdü vardır.

Psikologlar yaygın olarak güdülerini fizyolojik güdüler ve sosyal- psikolojik güdüler olmak üzere iki sınıfa ayırmışlardır.

- **Fizyolojik güdüler:** Açlık, susuzluk, oksijen ihtiyacı, uyuma, cinsellik, etkinlik ve uyarılma ihtiyaçları örnek olarak verilebilir. Fizyolojik güdüler, özellikle beden dokusunun canlı kalması için gerekli olan ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır.
- **Sosyal güdüler:** Bağlılık ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, saygınlık kazanma ihtiyacı, özgürlük ve özerklik ihtiyacı gibi güdüler, sosyal güdülere örnek olarak verilebilir.

1.2.4. Engellenme

İhtiyaçlar, güdüler ve dürtüler, çeşitli nedenlerle bazen doyumsuz kalmakta ve amacına ulaşamamaktadır. Bu duruma **engellenme** denir. Örneğin okumayı çok seven ve çok başarılı bir çocuğun ekonomik nedenlerle okula devam edememesi bir engellenme durumudur. Engellenme bireyde öfke, kaygı, yılgınlık ve üzüntülere neden olur. Kişinin iç yaşamı gergin bir hâl alır.



Şekil 1.2: Engellenme durumu

1.2.4.1. Engellenme Nedenleri ve Çeşitleri

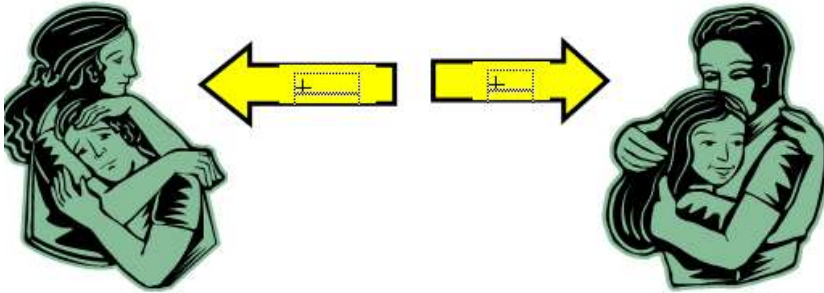
- Engellenme nedenleri ve çeşitlerini başlıca dört grupta toplamak mümkündür. Bunlar:
 - **Fiziksel çevre ve fiziksel engeller:** Bireyin içinde bulunduğu fiziksel çevre koşulları, belirlenen hedefe ulaşmak için engel oluşturabilmektedir. Örneğin çok önemli bir anlaşmaya imza atması gereken bir iş adamının bineceği uçağın, hava muhalefeti nedeniyle uçuş saatinden çok sonra kalkması fiziksel bir engeldir.
 - **Sosyal çevre ve sosyal engeller:** Yaşanılan toplumun gelenek, görenek, kural ve yasakları, bireyin istek ve ihtiyaçlarının hemen giderilmesine bir engel oluşturabilmektedir. Örneğin çalışıp para kazanan bekâr bir genç kızın ailesinin oturduğu şehirde ayrı ev tutmak isteğinin sosyal çevre tarafında olumsuz karşılanması gibi.

- **Psikolojik Farklılık ve Psikolojik Engeller:** Bireyde aynı zamanda birden fazla istek ve ihtiyaçların ortaya çıkması mümkündür. Bu gibi durumlarda istek ve ihtiyaçlar bir çatışma içine girmektedirler. Örneğin, birey hem sinemaya gitmek istemekte, hem de annesini yalnız bırakmak istememektedir.
- **Biyolojik olanakların sınırlılığı ve biyolojik engeller:** Bireyin biyolojik olanakların sınırlılığı (organ eksikliği veya yetersizliği), istek ve ihtiyaçlarının giderilmesinde önemli bir engel oluşturabilmektedir. Örneğin bir bacağının olmayışı bireyin koşma, yüzme gibi isteklerine engel oluşturmaktadır.

1.2.5. Çatışma

Bireyin içinden gelen, birbiriyle bağdaşmayan (birbirine zıt) ve bireyi iki ayrı yöne çeken güdülerin birbiriyle olan savaşına **çatışma** denir. Çatışma; güdünün türüne, şiddetine ve içinde bulunulan duruma göre değişiklikler göstermektedir. Örneğin bir öğrenci hem eğlenme ihtiyacı ile arkadaşlarıyla birlikte olmayı istemekte, öte yandan ertesi gün yapılacak sınavda başarılı olma ihtiyacı ile ders çalışmak istemektedir. Bu gibi durumlarda engellenmeler, çatışmalardan kaynaklanabilmektedir.

- Bireyde kararsızlık yaratan güdülerin çatışmasını üç ana başlık altında toplayabiliriz:
 - **İstenilen iki durumun çatışması (yaklaşma-yaklaşma):** Bu durumda birey, iki olumlu istek için güdülenmiştir. Buradaki çatışma, istenilen iki durumun çatışmasıdır. Örneğin; anne hem genç kızının sevdiği gençle evlenip yuva kurmasını istemekte hem de kızından ayrılmak istememektedir. Bu tür çatışmalarda yapılması gereken, isteklerin önem ve öncelik sırasını dikkate almaktır.



Şekil 1.3: Yaklaşma-yaklaşma çatışması

- **İstenmeyen iki durumun çatışması (kaçınma-kaçınma):** Bu çatışma durumunda istenmeyen ve ortadan kaldırılması gereken iki veya daha fazla seçenektan birini tercih etmek durumu ortaya çıkmaktadır. Birey, istenmeyen en az iki durumdan birini seçmek zorunda kaldığı zaman sağlayacağı yarar ve zarar birbirine yakın olduğu için, bunlardan herhangi birini seçerken kararsızlık içine düşer.

Örneğin, herhangi bir memurun çalıştığı işi hiç sevmemesi ve ayrılmak istemesi ancak ayrıldığında bu işin sağladığı maddi geliri kaybetme riski bu duruma bir örnektir.



Şekil 1.4: Kaçınma-kaçınma çatışması

- **İstenilen ve istenilmeyen iki durumun çatışması (yaklaşma-kaçınma):** Bireyin büyük bir arzusuyla istediği ancak kaçınılması gerektiği durumdur. Örneğin, tatlıyı çok seven, fakat aşırı kilolu bir kişinin pasta ve benzeri tatlılardan uzak durmak zorunda kalması, yani aynı nesneye hem yaklaşma hem de kaçınma söz konusudur.



Şekil 1.5: Yaklaşma-kaçınma çatışması

1.3. Savunma Mekanizmalarının Önemi

Tüm insanlar, psikolojik bütünlüğünü ve benliğinin değerini korumak amacıyla zaman zaman çeşitli savunma mekanizmalarını kullanmaktadırlar.

- Ağır bir zorlanma yaşayan insan, başlıca iki sorunla karşılaşır:
 - Yeni duruma uyum sağlamak için çaba göstermek
 - Psikolojik dağılmaya karşı kendini korumak

Ancak zor durumlarla baş etmede, çabaya yönelik davranışlar yerine kendini korumaya yönelik davranışlar savunma mekanizmalarıdır ve sürekli kullanılması ruh sağlığının bozulmasına, sorunların derinleşmesine yol açar. Çünkü savunma mekanizmaları, tıpkı ağrı kesici ilaçlar gibi belirtileri yok eden; fakat ağrının asıl nedenini ortadan kaldırmayan, geçici olarak rahatlatan çözüm yöntemleridir. Savunma mekanizmaları, çatışmaların meydana getirdiği kaygıları geçici olarak gidermektedir. Bireye tam anlamıyla

bir doyum ve mutluluk sağlamaz. Çatışmaların aşırı olduğu durumlarda çok ciddi uyumsuzluklar ve ruh hastalıkları ortaya çıkabilmektedir.

Etkinlik

İstenilmeyen iki durumun çatışmasını anlatan bir drama hazırlayınız (kaçınma-kaçınma). Hazırladığınız dramayı sınıfta sununuz. Daha sonra arkadaşlarınızla bir değerlendirme yapınız.

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocuğun savunma mekanizmalarını çeşitli kaynaklardan araştırınız. Araştırdığınız bilgileri fotoğraflarla destekleyerek sınıf panosu ve elektronik ortamda sunu olacak şekilde hazırlayınız. Etkinliğinizin sonucunu rapor haline getirip arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Savunma mekanizmasıyla ilgili kavramları çeşitli kaynaklardan araştırarak bilgi ve materyal toplayınız.	➤ Savunma mekanizmasıyla ilgili kavramları gazete, dergi, kitap ve İnternette konu ile ilgili bilgileri dikkatli olarak araştırınız (Sınıf panosuna asmak için ilgi ve dikkat çekici yazı ve resimler hazırlayınız.).
➤ Savunma mekanizmasıyla ilgili kavramlar hakkında topladığınız çeşitli bilgileri fotoğraflarla destekleyerek bilgisayar ortamında elektronik sunu olarak hazırlayınız.	➤ Bilgisayar ortamında elektronik sunuyu dikkatle ve özenle hazırlayınız. ➤ Bilgisayar ortamında hazırladığınız elektronik sunu için fotoğrafları dikkatle ve özenle seçiniz.
➤ Hazırladığınız sunuyu önce siz inceleyiniz.	➤ Sununuzu objektif olarak inceleyiniz.
➤ Kavramlarla ilgili bir sınıf panosu hazırlayınız.	➤ Kavramlar konusunu ilgi çekici fotoğraflarla destekleyerek sınıf panosu tertipli ve düzenli olarak hazırlayınız.
➤ Çalışma ortamını hazırlayınız.	➤ Sununuzu yapmak için sınıfı düzenleyiniz. Bilgisayarı kullanıma hazır hale getiriniz. Temin ettiğiniz materyalleri düzenli ve ilgi çekici bir biçimde sınıf panosuna yerleştiriniz.
➤ Hazırladığınız sunumu sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.	➤ Sununuzu yaparken kullandığınız sözcüklerin açık ve anlaşılır bir biçimde olmasına dikkat ediniz.
➤ Sununuz bittikten sonra çalışmanızı arkadaşlarınız ile değerlendiriniz.	➤ Sununuz bittikten sonra çalışmanızı arkadaşlarınızla objektif olarak değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Savunma mekanizmasıyla ilgili kavramları çeşitli kaynaklardan araştırarak bilgi ve materyal topladınız mı?		
2. Savunma mekanizmasıyla ilgili kavramlar hakkında topladığınız çeşitli bilgileri fotoğraflarla destekleyerek bilgisayar ortamında elektronik sunu olarak hazırladınız mı?		
3. Hazırladığınız sunuyu önce siz incelediniz mi?		
4. Kavramlarla ilgili bir sınıf panosu hazırladınız mı?		
5. Çalışma ortamını hazırladınız mı?		
6. Hazırladığınız sunumu sınıfta arkadaşlarınıza sundunuz mu?		
7. Sununuz bittikten sonra çalışmanızı arkadaşlarınız ile değerlendirdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Birey için en elverişli koşulların ve denge durumunun bozulması durumunda ortaya çıkan eksiklik durumuna.....denir.
2. Fiziksel ihtiyaç durumunda, bireyde ortaya çıkan durumun giderilmesi için, ona yön veren gücedenir.
3. Bireyin ihtiyacını gidermek için, belli yönde etkinlik göstermesi eğilimine.....denir.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

4. Genç kız, evlilik öncesi görüşmelerin hoş karşılanmadığı küçük bir yerleşim yerinde yaşamaktadır. Nişanlısıyla görüşmek istese de bunu yapamamaktadır. Bu durum aşağıdaki çatışma durumlarından hangisiyle açıklanabilir?
A) Kaçınma-kaçınma çatışması
B) Kuşak çatışması
C) Yaklaşma-yaklaşma çatışması
D) Yaklaşma-kaçınma çatışması
5. Ayşe'nin arkadaşlarıyla sinemaya gideceği gün, kardeşi hastalanmıştır. Ayşe, hem sinemaya gitmeyi istemekte, hem de hasta kardeşinin ve annesinin yanında olmayı istemektedir. Bu durum aşağıdaki çatışma durumlarından hangisiyle açıklanabilir?
A) Yaklaşma-yaklaşma çatışması
B) Kaçınma-kaçınma çatışması
C) Psikososyal çatışma
D) Yaklaşma- kaçınma çatışması

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

6. () Bireyin içinden gelen, birbiriyle bağdaşmayan (birbirine zıt), ve bireyi iki ayrı yöne çeken güdülerin birbiriyle olan savaşına **çatışma** denir.
7. () Karnı acıkan kişinin açlığını gidermek için eyleme geçmesi gibi, bireyin ihtiyacını gidermek için, belli yönde etkinlik göstermesi eğilimine **dürtü** denir.
8. () Güdülerini Fizyolojik güdüler ve sosyal- psikolojik güdüler olmak üzere iki sınıfa ayırabiliriz.

9. () İhtiyaçlar, güdüler ve dürtüler, çeşitli nedenlerle bazen doyumsuz kalmakta ve amacına ulaşmamaktadır bu duruma **savunma mekanizması** denir.
10. () Savunma mekanizmaları, çatışmaların meydana getirdiği kaygıları gidermekte yetersiz kalır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında savunma mekanizmalarına uygun etkinlik hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Savunma mekanizmaları ile ilgili araştırdığınız bilgilere ek olarak savunma mekanizmalarının kullanım örneklerini araştırınız.
- Topladığınız bu bilgiler ile ilgili bir sunum hazırlayınız.
- Hazırladığınız sunuyu arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. SAVUNMA MEKANİZMALARI

2.1. Savunma Mekanizmalarının Görevleri

Savunma mekanizmaları, engellenmeler ve çatışmalar sonucu bireyde oluşan kaygıları, gerilim ve huzursuzlukları bir dereceye kadar hafifletmektedir. Gerçeklerden kaçarak, savunma mekanizmalarının sürekli kullanılması tehlikeli sonuçlar meydana getirebilmektedir.

2.2. Başlıca Savunma Mekanizmaları

2.2.1. Hayal Kurma

Birey, iç veya dış nedenlerden dolayı ihtiyaç ve güduları doyumsuz kaldığında, gerçek dünyada tatmin edilemeyen istek ve arzularını hayal âleminde gerçekleştirme yolunu seçebilmektedir. Kısacası hayal kurma, bireyin yaşadığı çatışmaları hayalinde çözümlenerek rahatlama durumudur. Başarısızlıklarla karşı karşıya kalan birçok kişi, bu yönteme başvurarak gerçeklerden kaçıp hayallerle avunurlar.

Örnek olarak, fakir bir gencin piyangodan büyük ikramiyeyi kazandığını düşünüp, sahip olacağı parayla nerede ve nasıl yaşayacağını hayalini kurmasını gösterebiliriz.



Resim 2.1: Hayal kurma

Hayal kurma çocukluk ve ergenlik dönemlerinde daha fazla görülmektedir. Çünkü bu dönemde bireyin birçok istekleri vardır. Bu istekler bireysel veya toplumsal baskılar nedeniyle engellenmektedir. Bu engellenmelerin yarattığı olumsuz ortam hayal kurma yoluyla ortadan kaldırılmaktadır.

Hayal kurmak, çocukların ve ergen bireylerin yaratıcılığını geliştirmektedir. Ancak burada önemli olan, bireyin hayal ve gerçek arasındaki sınırı çok iyi ayarlamasıdır. Yani birey hayal kurmada çok aşırıya gidecek olursa, zamanla hayal ettiği şeyleri gerçek sanmaya başlar ve hayal âleminde kendini kaybedebilir. Kısacası hayal kurmada aşırıya kaçılması durumu, bireyin ruh sağlığını bozma noktasına kadar götürebilmektedir.

2.2.2. Bastırma

Bastırma, bireyin hatırlamak ve hissetmek istemediği şeyleri bilinç dışına atmaya çalışmasıdır. Sosyal örf, adet ve yasaklarla çatışma durumunda kalan istek ve ihtiyaçlar bastırılmaya en yakın olan durumları oluşturmaktadır. Bilinç dışına itilmiş olan ihtiyaç ve güdülerin davranışlar üzerindeki etkilerini ilk dikkati çeken Sigmund Freud olmuştur. Freud'a göre hiçbir güdü tamamen baskı altına alınamaz. Rüyalarda belirlemekte, dil sürçmesi gibi değişmiş şekillerde tekrar bilince çıkma yollarını bulmakta ve yaşantımızı etkilemeye devam etmektedirler. Bastırma mekanizmasının aşırı kullanılması, ruhsal durgunluk, donukluk, sıkıntı ve unutkanlık yaratmaya başlar. Bunun sonucunda ise bireyde ciddi psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır.

2.2.3. İnkâr

Gerçekliğin acı veren yönünün bilinçten uzaklaştırılmasıdır. Bastırma dürtü türevlerini ve duygulanımları bilinçten uzaklaştırırken, inkâr dış gerçekliğin görülmesine engel olur. Bazı durumlarda birey, benimsenmesi çok zor ve rahatsız edici özellikte olan yaşantılarla karşılaşabilmektedir. Böyle durumlarda, olayların varlığını veya yaşanmış olduğunu görmezlikten ve anlamazlıktan gelmeye **inkâr** denir. Bireyin bu savunma mekanizmasını kullanma nedeni, yaptığı veya yaşadığı kötü olay ve eylemlerden doğabilecek kaygıdan kendini kurtarmaya çalışmaktır.



Resim 2.2: İnkâr

İnkârda gerçeğin yok sayılması vardır. Örnek olarak, ölümcül bir hastalığa yakalandığını yeni öğrenen bir kişinin bunun doğru olmadığını düşünmesi ya da bir yakını kaybeden birinin ölümünü kabullenmemesi yaşıyormuş gibi eşyalarını saklamasını gösterebiliriz.

2.2.4. Telafi Etme

Bireyin bütün olumsuzluklara rağmen üstünlük duygusunu doyurmaya çalışması, herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasına ödünleme mekanizması denir. Eksikliğin olduğu alanda da yoğun şekilde çalışıp aşırı geliştirmesi mümkün olabilir.

Kendini hiç yakışıklı görmeyen bir delikanlının çok çalışarak, herhangi bir bilim dalında başarılı olması gibi veya akademik olarak başarılı olmayan bir bireyin spor dallarından birinde büyük başarılar kazanması ödünleme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.



Resim 2.3: Telafi etme

Telafi, genellikle fiziksel veya zihinsel bir eksiklikten dolayı üzüntü duyan bireylerin, güven ve saygınlık sağlamak için yapabileceği herhangi bir konuda veya eksik oldukları konulara yönelik çabalarını kapsayan bir savunma mekanizmasıdır.

2.2.5. Mantığa Bürünme

Mantığa bürünme, bireyin özellikle kendi kişisel yetersizliklerinden dolayı gerçekleştiremediği istekleri karşısında başarısızlıklarına mazeret göstermesi durumudur. Bu durumda bazen kısmen doğru ve çoğunlukla akla uygun ancak tamamen doğru olmayan nedenler öne sürülür. Okulda iyi not alamayan, başarısız ve tembel bir öğrencinin “hayatta başarılı olmak okulda başarılı olmak değildir” düşüncesini benimser gibi görünmesi bu savunma mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

Mantığa bürünme en çok başvurulan savunma mekanizmalarından biridir. Çünkü engellenmeler bireyin benliğini ve kişisel değer duygusunu zedelemektedir. Bu durumda birey, doğru olmayan ancak mantığa uygun nedenlerle kendini savunmaya çalışmaktadır.

2.2.6. Polyannacılık (Tatlı Limon)

Mantığa bürünmenin değişik bir biçimi olan bu uyum mekanizması her başarısızlıkta ve düş kırıklığında iyi bir yön görmeye çalışmak şeklinde tanımlanabilir. Örneğin, yolda çantasını çaldıran bir kadının” bu bana çok iyi bir ders oldu. Bundan sonra daha dikkatli olmayı öğrenirim” demesi, çocuğu ciddi bir üst solunum yolu enfeksiyonu kapmış olan bir annenin “yine de şanslıymışız ki daha kötü bir hastalık çıkmadı.” demesi de tatlı limon (pollyanna) davranışına örnek olarak verilebilir.



Resim 2.4: Polyannacılık

Kaderine razı olma, her şeyin iyi yanlarını görmeye çalışarak teselli bulma eğilimi sınırlı olduğu sürece bireye yararları olabilmektedir. Ancak bu mekanizmayı aşırı kullanmak, bireyi çok pasif ve her şeyi olduğu gibi kabul eden bir kişiliğe götürebilir.

2.2.7. Özdeşleşme

Sevilen bir objenin özdeşimi o nesnenin gerçek veya hayali kaybı veya o nesneden ayrılma sonucu gelişecek bunaltı veya acıya karşı bir savunma mekanizmasıdır. Çeşitli engellenmeler, başarısızlıklar, karşısında birey, kimi zaman herhangi bir alanda başarılı kişi veya kişilerle kendini aynı görme, kendisini onlara yakın hissetmekle kısmen doyum sağlayabilmektedir. Örneğin, bir çocuğun arkadaşları ile yaptıkları futbol maçında, bir takım arkadaşının kendisinden daha çok gol atması durumunda” benim ağabeyim olsaydı yüz gol atardı” demesini gösterebiliriz. Çocuk böylece çok yetenekli olduğunu söylediği ağabeyi ile kendisini bir saymakta ve kişisel değer duygusunu arttırma çabasına girmektedir.

2.2.8. Yansıtma

Birey, toplum tarafından onaylanmayan güdü ve isteklerini dışa yansıtarak, bunları başka insanlarda görmeye başlamaktadır. Bireyin kendi kişilik yapısının öğelerini başka bireylerde görme eğilimi yansıtma sonucu oluşmaktadır. Birey, dürüst ve samimi bir yapıda ise başkalarını da aynı şekilde görmektedir. Aldatma eğiliminde olan bir birey, diğer bireyleri de aldatma eğiliminde görür.

2.2.9. Karşıt Tepki Geliştirme

Bireyde bazen suçluluk duygusu yaratan tehlikeli isteklerin yoğun olması, bunları baskı altında tutmasını güçleştirmektedir. Bu durumda bireyin bu isteklerinin tam tersi davranışları yaparak benliğini korumaya çalışması karşıt tepki geliştirme olarak

açıklanmaktadır. Çatışmaların çözümünde sıkça kullanılan mekanizmalardan biri de tepki oluşturmaktır.

Örneğin alkol veya sigarayı bıraktıktan sonra bu maddeleri kullanan insanlara sert davranışı veya kardeşini kıskanan bir çocuğun aşırı derecede iyi bir abla veya ağabey olma çabaları karşıt tepki geliştirmeye örnek olarak verilebilir.



Resim 2.5: Karşıt tepki geliştirme

2.2.10. Gerileme

Bireyin temel istek ve ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan doyumsuzluk ve kaygı durumlarında, olması gereken olgunluk düzeyinden daha basit bir olgunluk düzeyine inme gerileme mekanizması olarak kabul edilmektedir.



Resim 2.6: Gerileme

Örneğin, yetişkin bireyler de zaman zaman sıkıntı veren durumlarda kızarıp, kekelemekte ve kendi yaş düzeyinin altında bir genç hatta bir çocuk gibi davranabilmektedirler. Bir genç kız, sekiz yaşındaki bir çocuk gibi bağırıp, çağırabilmekte ve sekiz yaşındaki bir çocuk bebek gibi ağlayıp altını ıslatabilmektedir.

2.2.11. Yer değiştirme

Bireyin kendisinde kızgınlık, öfke ve kaygı yaratan olaylara gücünün yetmediği durumlarda; kızgınlılığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi veya eşyalara yöneltmesi yöntemine yer değiştirme denir.



Resim 2.7: Yer değiştirme

Yer değiştirme mekanizmasında, bireyler kendilerinden daha güçlü bireyler tarafından zor duruma düşebilmektedirler. Bu durum bireyin saldırganlığını daha güçlü olana karşı engellemekte ancak bu saldırganlığını kendisinden daha güçsüz olana yönlendirmektedir.

Telefonda aldığı bir habere öfkelenen kişinin, telefonu yere fırlatıp parçalaması veya sınıfta yapılan başkanlık seçimini kaybeden bir öğrencinin, okulda kaybetmiş olmanın verdiği öfke ile eve döndüğünde öfkesini kardeşine yönelterek ona bağırıp, azarlaması yer değiştirme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

Etkinlik-1

Sınıf içinde gruplar oluşturarak yer değiştirme mekanizmasına uygun bir drama yazınız. Yazdığımız dramayı sınıfta canlandırınız.

2.2.12. Yüceltme

Yüceltme mekanizmasında, bastırılmış olan istek ve ihtiyaçların beraberinde getirdiği gerginlik, dışarıdan ilgisiz gibi görölen yeni hedefler, yeni etkinliklere çevrilmektedir. Bu yeni hedef ve etkinlikler bastırılan istek ve ihtiyaçların aksine sosyal açıdan da kabul edilmektedir. Toplum tarafından kabul edilmeyen bazı saldırgan ve cinsel eğilimler, bu savunma mekanizması tarafından değiştirilerek, toplumsal onay bulacağı alanlarda kendini ifade etmektedir.

Örneğin, saldırgan ve kavgacı yapısı olan bir gencin polis olması veya silah kullanan mesleklerden birini seçtikten sonra toplum tarafından hoş karşılanmayan bu yapısı, onun görevinin bir yönü olarak kabul edilmesini gösterebiliriz.

Etkinlik-2:

Çeşitli kaynak ve ansiklopedileri tarayarak savunma mekanizmalarından örnekler bulunuz. İlginç gelen örnekleri arkadaşlarınızla dramatizasyon tekniğini kullanarak sınıf ortamında canlandırınız. Daha sonra yaptığınız çalışmayı arkadaşlarınız ile değerlendiriniz.

Etkinlik-3:

Öğrendiğiniz savunma mekanizmalarından ikisini seçip özelliklerini yazarak karşılaştırın. Size göre bu savunma mekanizmalarından hangisi daha sık kullandığımız bir savunma mekanizmasıdır, arkadaşlarınız ile değerlendirin.

UYGULAMA FAALİYETİ

Savunma mekanizmalarını çeşitli kaynaklardan araştırınız. Bu özelliklere uygun olarak çevrenizdeki çocukları inceleyiniz. İncelemeleriniz sonucunda elde ettiğiniz notlarınızı elektronik ortamda sunu oluşturacak şekilde hazırlayarak arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Savunma mekanizmaları konusunda çeşitli kaynaklardan bilgi ve materyal toplayınız ve konu ile ilgili bilgi ediniz.	➤ Gazete, dergi, kitap ve İnternetten konu ile ilgili bilgileri dikkatli olarak araştırınız.
➤ Yakın çevrenizden bir ya da iki çocuğu örnekleme olarak seçiniz.	➤ Çocuk seçiminde okulöncesi eğitim kurumlarından ya da yakın çevrenizden yararlanarak dikkatli olarak özenle seçiniz.
➤ Seçtiğiniz öğrencileri bir süre (2 hafta) gözlemleyiniz.	➤ Gözleme sürecinde çocuğun yakın çevresini ve çocuğu objektif olarak gözlemleyiniz.
➤ Çocukta savunma mekanizmaları ile ilgili ortaya çıkmış olan yeni davranışları not ediniz.	➤ Çocukta savunma mekanizmaları neden olmuş olan yaşantı değişikliğini objektif olarak tespit ederek not ediniz.
➤ Edindiğiniz bilgileri ve gözlemleri bir sunu oluşturacak şekilde hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.	➤ Edindiğiniz bilgileri ve gözlemleri bir sunu oluşturacak şekilde dikkatli olarak hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınıza özenle sununuz.
➤ Sonuçları arkadaşlarınız ile değerlendiriniz.	➤ Sonuçları arkadaşlarınız ile objektif olarak değerlendiriniz. Arkadaşlarınızın farklı görüş ve önerilerini dikkate alınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Savunma mekanizmaları konusunda çeşitli kaynaklardan bilgi ve materyal toplayarak ve konu ile ilgili bilgi edindiniz mi?		
2. Yakın çevrenizden bir ya da iki çocuğu örneklem olarak seçtiniz mi?		
3. Seçtiğiniz öğrencileri bir süre (2 hafta) gözlemlediniz mi?		
4. Çocukta savunma mekanizmaları ile ilgili ortaya çıkmış olan yeni davranışları not ettiniz mi?		
5. Edindiğiniz bilgileri ve gözlemleri bir sunu oluşturacak şekilde hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınıza sundunuz mu?		
6. Sonuçları arkadaşlarınız ile değerlendiriniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Bir önceki mağazadan aldığı bir ayakkabının fiyatının başka dükkânda daha düşük olduğunu gören bireyin ikisinin nitelik olarak farklı olduğunu söylemesi telafi mekanizmasına örnektir.
2. () Telefonda aldığı bir habere öfkelenen bir kişinin, telefonu yere fırlatıp parçalaması gerileme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.
3. () Birey, toplum tarafından onaylanmayan ve kendini küçük düşüren bazı olayların nedenlerini kendisi dışındaki olay veya insanlarda aramaya yönelmesi özdeşleşme savunma mekanizmasına örnektir.
4. () Okulda iyi not alamayan, başarısız ve tembel bir öğrencinin” hayatta başarılı olmak okulda başarılı olmak değildir.” düşüncesini benimser gibi görünmesi mantığa bürünme savunma mekanizmasına örnek olarak verilebilir.
5. () Fakir bir gencin piyangodan büyük ikramiyeyi kazandığını düşünüp sahip olacağı parayla nerede ve nasıl yaşayacağını hayalini kurması pollyannacılık savunma mekanizmasına örnek verilebilir.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

6. Bireyin özellikle kendi kişisel yetersizliklerinden dolayı gerçekleştiremediği istekleri karşısında başarısızlıklarına mazeret göstermesi durumuna.....denir.
7. Çeşitli engellenmeler, başarısızlıklar, karşısında birey, kimi zaman herhangi bir alanda başarılı kişi veya kişilerle kendini aynı görme, kendisini onlara yakın hissetmekle kısmen doyum sağlayabilmesine.....denir.
8. İş yerinde patronundan azar işiten adamın öfke ile eve döndüğünde öfkesini karısına yönelterek ona bağırıp, azarlaması..... mekanizmasına örnek olarak verilebilir.
9. Bireyde bazen suçluluk duygusu yaratan tehlikeli isteklerin yoğun olması, bunları baskı altında tutmasını güçleştirmektedir. Bu durumda bireyin bu isteklerinin tam tersi davranışları yaparak benliğini korumaya çalışması..... olarak tanımlanmaktadır.

-
10. Bireyin kendi kişilik yapısının öğelerini başka bireylerde görme eğilimi yansıtma sonucu oluşmaktadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme” ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Bu faaliyet sonunda kazandıklarınızı aşağıdaki soruları cevaplandırarak ölçünüz.

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Bireyin gerek engellenme, gerekse çatışma yoluyla ihtiyaçları doyumsuz kaldığında, ortaya çıkan aşırı kaygı durumundan kendini korumak için başvurduğu başarılı veya başarısız sonuçlanabilen davranış biçimlerine..... denir.
2. Bireyin hatırlamak ve hissetmek istemediği şeyleri bilinç dışına atmaya çalışmasına.....denir.
3. Olayların varlığını veya yaşanmış olduğunu görmezlikten ve anlamazlıktan gelmeye..... denir.
4. Bireyin bütün olumsuzluklara rağmen üstünlük duygusunu doyumaya çalışması, herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasına.....denir.
5. Birey, toplum tarafından onaylanmayan ve kendini küçük düşüren bazı olayların nedenlerini kendisi dışındaki olay veya insanlarda aramaya yönlenmeye.....denir.
6. Bireyin temel istek ve ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan doyumsuzluk ve kaygı durumlarında, olması gereken olgunluk düzeyinden daha basit bir olgunluk düzeyine inmeye.....denir.
7. Bireyin kendisinde kızgınlık, öfke ve kaygı yaratan olaylara gücünün yetmediği durumlarda; kızgınlılığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi veya eşyalara yöneltmesine.....denir.
8. Bireyin içinden gelen, birbiriyle bağdaşmayan (birbirine zıt), ve bireyi iki ayrı yöne çeken güdülerin birbiriyle olan savaşına..... denir.
9. İhtiyaçlar, güdüler ve dürtüler, çeşitli nedenlerle bazen doyumsuz kalmakta ve amacına ulaşamamaktadır. Bu duruma.....denir.
10. Bir öğrencinin, otobüsün geç gelmesi nedeniyle sınav saatini kaçırması bir engeldir.

Açık Uçlu Sorular

Örnek Olay: Ceren öğretmen son günlerde okula birkaç kez kalmış ve katılması gereken toplantılara katılmamıştır. Ceren öğretmenin bu davranışları okul müdürü tarafından olumlu karşılanmamaktadır. Bir gün Ceren öğretmen müdür odasına çağırılır ve müdürü tarafından bu davranışlarının uygun olmadığı verilen diğer görevlerle ilgilenmesi gerektiği anlatılır. Sınıfına gelen Ceren öğretmen çocukları ile etkinlik yaparken daha önce hiç kızmadığı durumlarda öğrencilerine bağırır.

Bu bilgilere dayanarak aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

1. Ceren öğretmenin normal koşullarda böyle davranmamasına rağmen müdürle görüştüğten sonra öğrencilerine kızması hangi tür savunma mekanizmasına örnektir? Açıklayınız.
2. Ceren öğretmenin bir savunma mekanizmasını kullanmasının temel nedeni ne olabilir?
3. Ceren öğretmen böyle bir savunma mekanizmasını hangi koşulda kullanırsa sağlıklı bir durum haline gelir?

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARI

ÖĞRENME FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

1	İhtiyaç
2	Dürtü
3	Güdü
4	D
5	A
6	D
7	Y
8	D
9	Y
10	Y

ÖĞRENME FAALİYETİ 2 CEVAP ANAHTARLARI

1	Y
2	Y
3	Y
4	D
5	Y
6	Mantığa bürünme
7	özdeşleştirme
8	Yer değiştirme
9	Karşıt tepki geliştirme
10	yansıtma

MODÜL ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	Savunma mekanizmaları
2	bastırma
3	inkar
4	Telafi etme
5	yansıtma
6	gerileme
7	Yer değiştirme
8	çatışma
9	engellenme
10	fiziksel

Açık Uçlu Soruların Cevapları

- 1.** Ceren öğretmenin bu durumda kullandığı olası savunma mekanizması yer değiştirme mekanizmasıdır. Bu mekanizma bireyin kızgınlık, öfke ve kaygı yaratan durumun kaynağına gücü yetmediği durumlarda kızgınlığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi ve nesnelere yöneltilmesidir.
- 2.** Savunma mekanizmaları kaygı yaratan durumlarda bireyin benliğinin bütünlüğünü korumasına yardımcı olur. Bu durumda Ceren öğretmen karşılaştığı engelin yarattığı sıkıntıyla baş etmede bu mekanizmaya başvurmuş olabilir. Eğer müdürüne tepki verirse daha fazla olumsuz sonuçlar ortaya çıkabileceğinden çekindiğinden ona karşı kızgınlığını diğer bireylere yöneltmiştir.
- 3.** Ceren öğretmen bu mekanizmayı her müdürüne ya da başka bir kişiye ya da duruma kızdığında uygulamaya ve sık kullanmaya başladığında sorun ortaya çıkacaktır. Bu da savunma mekanizmasının sağlıklı bir nitelik almasına neden olacaktır. Savunma mekanizmaları kaygıyı geçici olarak giderecektir ve tam anlamıyla bireyi memnun edecek bir sonuç olmayacaktır.

KAYNAKÇA

- ATKİNSON Rita, Richard ATKİNSON, C. HİLGARD, R. Ernest **Psikolojiye Giriş**, (Çev: Kemal ATAKAY, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz), İstanbul, I-II. Sosyal Yayınlar, (1995).
- ANKAY Aydın, **Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları**, Ankara, Turhan Kitabevi, (1998).
- BAYMUR Feriha, **Genel Psikoloji**, İstanbul, İnkılap Kitabevi, (1994).
- CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, 5. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, (1994).
- GEÇTAN Engin, **Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar**, İstanbul, Metis Yayınları, (2003).
- GÜNEY Salih, **Davranış Bilimleri**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, (2000).
- KIRKINCIOĞLU Meliha, **Çocuk Ruh Sağlığı**, İstanbul, Ya-Pa Yayınları, (2003).
- NAZİK Behire, **Çocuk Ruh Sağlığı I-II**, İstanbul, Ya-Pa Yayınları, (2000).