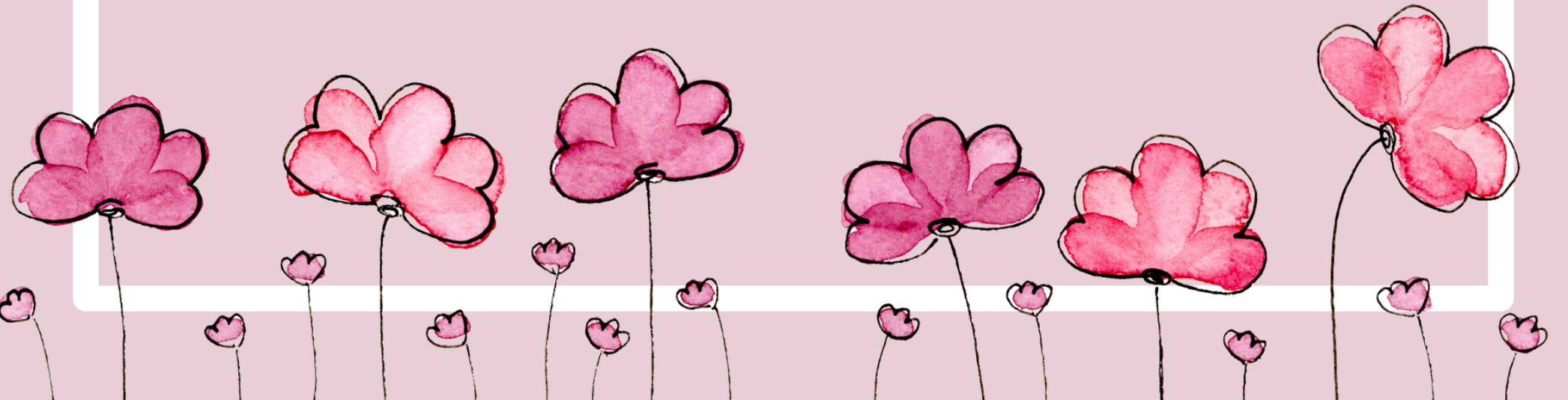




# SAVUNMA MEKANİZMALARI

## SAVUNMA MEKANİZMALARININ GENEL ÖZELLİKLERİ

- 1) Savunma mekanizmasını kullanan birey, davranışın gerçek işlevinin farkında değildir. Savunma mekanizmaları bilinçsizce kullanılır.**
- 2) Savunma mekanizmaları gerçeği farklı algılamamıza yol açabilir.**
- 3) Savunma mekanizmaları kaygıyı azaltarak uyumu güçlendirir.**
- 4) Savunma mekanizmaları herkes tarafından kullanılır.**



# Temel Savunma Mekanizmalarından Bazıları

## 1. Saldırganlık

- Engellenme ve hayal kırıklığı bilinçaltı saldırı duygularını tetikler.
- Toplum kuralları ve hukuk bireyin öfkesini kontrolsüzce boşatmasını engeller.
- Bununla birlikte sosyal varlık olan insan dolaylı yoldan öfkesini gösterir.



## 2. Bastırma

- Hoşa gitmeyen, toplumca onaylanmayan duygu, düşünce, istek ve arzular zamanla bilinç dışına itilerek unutulur. Bu süreç tamamen bilinçdışıdır.
- Unutularak bilinç dışına depolanan yaşantılar, ancak rüyalar aracılığıyla ya da serbest çağrışım gibi tekniklerle ortaya çıkar.



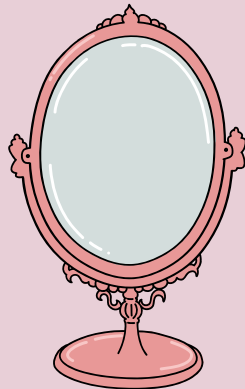
## 3. Karşıt Tepki Oluşturma

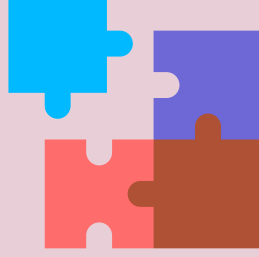
- Kişinin çatışan duygu ve güdülerden toplumca beğenilmeyenlerini inkar etmek için düşündüğünün tam tersini söylemesi ya da gerçekleştirmesi. Tepki oluşumu, belirli konulardaki bastırma davranışlarının daha da güçlendirilmesidir.



## 4. Yansıtma

- Bireyin kendisinde bulunan kusurları başkalarında görme davranışına ya da kişinin herhangi bir nedenden dolayı duyacağı, suçluluk duygusunu başka bir kişiye /kişilere atarak kurtulmasıdır.





## 5. Mantığa Bürüme

- Bireyin yapmış olduğu kabul edilemeyecek bir davranışı çeşitli bahaneler bulma yoluyla haklı göstermeye çalışmasıdır.
- Birey mazeretler bularak kendi davranışını olduğundan daha az yanlış gösterme eğilimindedir.



## 6. Gerileme

- Temel ihtiyaçların ve isteklerin karşılanmamasından kaynaklanan doyumsuzluk ve kaygı durumlarında, daha basit bir olgunluk düzeyine inme gerileme olarak kabul edilmektedir.

## 7. Özdeşleşme

- Birey kendisinde bulunan özellikleri özenilir bulmadığı zaman, kendisi olmaktan çıkıp, istediği özelliklere sahip başka biriymiş gibi kendini algılamaya ve davranmaya başlar.
- Başkaları gibi duyma, düşünme, davranma ve onların başarısından pay çıkarmaktır.

## 8. İnkâr

- Birey daha önce yapmış olduğu bir davranışı kabul etmeyip, inkar ederek bir savunma mekanizması gösterebilir.
- Kişilerin, algılaması çok zor ve rahatsız edici özellikteki yaşantılarla karşılaştıklarında, bu olayların varlığını veya yaşanmış olmasını bilmezlikten ve anlamazlıktan gelerek onları inkar etmesi durumu.

