

SAVUNMA MEKANİZMALARI BİR FARKINDALIK ÇALIŞMASI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN EGE BERYÜZ

SUNUM KAZANIMI

- Kurumlarda ve özellikle okullarda çalışan rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarımızın öğrencilere ve/veya danışanlara kendilik ve öz farkındalığı kazandırmak için söz konusu sunum hazırlanmıştır. Ego'nun başa çıkma stratejilerinden olan savunma mekanizmaları farkındalığıyla bireylerin günlük yaşantıda sıkça kullandığı stratejilerin farkında olmasını ve bu mekanizmaları kullanmasının doğallığı ancak sık ve yoğun kullanımda patoloji ve uyum sorunları yaşanacağını ifade etmek amaçlanmıştır. Böylece en azından bireylerin kendilik farkındalığı kazanmasına faydası olacağı düşünülmektedir.

BASTIRMA-BASKI

- *Tanım 1: Bazı olumsuz düşünceler bizde kaygı uyandırır. Bu olumsuz düşüncelerin, günlük hayatımızı etkilememesi için bilinçaltımıza iteriz.*
- *Tanım 2: Hiç olmamış/olmayacakmış gibi yapmak ve buna göre davranışlarımızı yönlendirmek olarak tanımlayabiliriz.*
- Örnekler:
 - 1) İnsanların hiç ölmeyeceğini düşünerek planlarını yapması, geleceğe dair beklentilerde bulunması.
 - 2) İstanbul depremini tüm ülke beklerken, İstanbul'a olan göçlerin artması, sürekli devam etmesi.
 - 3) Akciğer kanseri hastası bireyin, sigara içmeye devam etmesi.
 - 4) Yarın sabah okula gitmek istemeyen öğrencinin alarm kurmayı unutması.
 - 5) Bayramda yeni tanıştığı akrabasının evine gitmek istememesinden dolayı adresi hatırlayamaması.
 - 6) Arkadaşımın her alkol kullandığında istifra etmesi ancak bunu hatırlamayarak, yine alkol kullanması.
 - 7) Hayatımda kötü giden olayları olmamış gibi yaparak her şeye iyimser yaklaşırım.
 - 8) Babamla olan tartışmalarımı unutarak, hiçbir şey olmamış gibi iletişimimizi sürdürmemiz
 - 9) Dedemin halamın ölümünden sonra, çiçek ve muhabbet kuşlarıyla ilgilenerek bunu kaygısını yok etmeye çalışması.
 - 10) Yurt tuvaletlerinin çok pis olmasına rağmen, bunu umursamamaya çalışır, yurdun iyi yönlerine odaklanırım.

YADSIMA- İNKAR

- *Tanım 1: Kişinin önceden olan durumu veya yaptığı davranışı kabul etmemesi, inkar etmesidir.*
- *Tanım 2: Bireyin var olan bir durumu yadsıyarak olmamış gibi yapmasıdır. Bu yönüyle bastırma savunma mekanizmasına benzer. Ancak bastırmada durum hatırlanmazken, inkarda hatırlanır sadece kabul edilmek istenmez.*
- Örnekler:
 - 1)Eşini kaybeden bir kadının hala iki kişilik sofrayı kurması.
 - 2)Boşandığını kabul edemeyen erkeğin eski eşine hala sevgi sözcükleri kullanması.
 - 3)Sınavdan düşük not alan öğrencinin kaydırma yaptığını düşünerek durumu inkar etmesi.
 - 4)Çok yakın arkadaşının Amerikan futbolu yüzünden morarmalarının oluşmasına rağmen morarmaları buna bağlamaması ve Amerikan futboluna devam etmede diretmesi.
 - 5)Sevgililerin aralarının uzun zamandır kötü olmasına rağmen çiftlerden birinin hala bu ilişkinin devam edeceğine inanması.
 - 6)Ölen çocuklarının odalarını kimseye kullandırtmamaları, oda düzenini bozmamaları.
 - 7)Anne babasının ayrıldığını kabul edemeyen çocuğun ebeveynlerine hala "Hadi uçümüz şuraya gidelim, uçümüz şunu yapalım" demesi.
 - 8)Arkadaşıyla tartışan Sıla'nın haksız olduğunu bilmesine rağmen tartışma yaşanmamış gibi tartıştığı arkadaşına aşırı samimi davranması.
 - 9)Babası Ege'ye eve çıkma sözü verdiği halde, bir süre sonra "Ben böyle bir şey demedim." diyerek Ege'nin çenesinden kurtulmaya çalışması.
 - 10)Bilgisayarı tamir edilemeyecek kadar bozuk olduğu halde ondan kopamayan Fırat'ın sadece bataryasında sorun var diyerek durumu kabullenmek istememesi.

NEDEN BULMA- MANTIĞA BÜRÜME

- Tanım 1: Kişinin yapmış olduğu veya yapacağı davranışı bahaneler, mazeretler göstererek meşrulaştırma çabasıdır.
- Tanım 2: Bireyin yanlış olan davranışını daha kabul edici hale getirmek amacıyla kendi çıkarına uygun hale getirmesidir.
- Örnekler:
 - 1) Bir arkadaşına nedensizce vuran birinin “sinirliyken vurmak normaldir.” demesi.
 - 2) Parasını zamansız bitiren bir öğrencinin her şeyin çok pahalı olduğunu söylemesi.
 - 3) Tecavüz eden bir sapığın “Kadın kısmı öyle geç vakitlerde sokaklarda gezinmez.” demesi.
 - 4) Evini sürekli pis tutan birinin bunca iş arasında temizliğe vakit ayıramadığını söylemesi.
 - 5) Sınavlarına çalışmayarak dersten kalan öğrencinin “Derslerim çok zor.” demesi.
 - 6) İntihar teşebbüsünde bulunan bireyin kendini bu hale işsizliğin getirdiğini söylemesi.
 - 7) Bir tane eşle yetinmeyen erkeğin “Dinde bile buna izin verilmiş.” demesi.
 - 8) Sürekli israf yapan birinin “Ama ben yoksullara da yardım ediyorum.” demesi.
 - 9) Sigarayı bırak diyen kişilere “Altı yıl olmuş, bağımlıyım artık istesem de bırakamam” diyen Ege.
 - 10) Toplantıya gitmek istemeyen İrem’in “Bugün çok az uyudum, uykusuz gelirim bayılırım” demesi.

YANSITMA

- Tanım 1: Bireyin kusurlarının ve hatalarının diğer insanlarda da bulunduğunu ifade etmesi mekanizmasıdır.
- Tanım 2: Rahatsız edici davranışını başkalarında görme eğilimidir. Mantığa bürümeyi bize anımsatırsa da burada davranışının nedenini ifade etmekten çok davranışının diğer insanlarda da olduğunu veya davranış sebeplerinin o insanlar yüzünden olduğunu belirtir.

Örnekler:

- 1)Başkalarına daha nazik olması gerektiğini söylediğimiz arkadaşımızın “ Herkes bana kötü davranıyor ben mi suçluyum ?” demesi.
- 2)Zayıf not alan öğrencinin “ Öğretmen verdi bu notu .” demesi.
- 3)Çocuğunu döven annenin çocuğunun onu deli ettiğini söylemesi.
- 4)Karısını öldüren bir katilin “Beni aldatmasaydı öldürmezdim.” demesi.
- 5)Köpekleri öldüren caninin “Onlar da insanlara saldırıyordu.” demesi
- 6)Kardeşimin düşük not alması karşısında anne-babamın ona kızması sonucu kardeşimin “Sizin yüzünüzden yapamıyorum, özgüvenimi kırıyorsunuz.” demesi.
- 7)Anneme babamın hatalarını büyük bir tepki koyarak değil, sadece rahatsız olduğunu ifade etmesi gerektiğini belirttiğimde “Sanki baban hiç tepki koymuyor.” Demesi
- 8)Alkolü fazla kaçırdığını düşündüğüm ve bu yüzden uyardığım arkadaşımın “Bunu sen mi söylüyorsun? İçtiğin sigaralara bak.” diyerek beni azarlaması.
- 9)Babama biraz kitap okuması gerektiğini söylediğimde “Ben o yollardan geçeli çok oldu, kendine söyle bunu senin de pek okuduğun söylenemez.” demesi.
- 10)Araba sürerken daha sakin olması gerektiğini söylediğim kuzenimin “Herif öldürüyordu bizi ne sakin olması?” demesi.

KARŞIT TEPKİ GELİŞTİRME

• Tanım 1: Bir kişinin hissettiği duyguları, düşündüğü düşüncelerin aksini yapmasıdır.

Tanım 2: Kişinin kendince rahatsız edici duygu, düşüncelerinin tam tersini göstererek saklamasıdır.

• Örnekler:

- 1) Gizli eşcinsel olan birinin homofobik düşünceler, davranışlar sergilemesi.
- 2) Aslında nefret ettiği arkadaşına tek yardım edecek kişinin kendisi olduğunu düşündüğünden sevgi göstermesi.
- 3) Öğretmen olan ve aslında son derece karşı olduğu siyasi partiye, atanmak için üye olması.
- 4) Nefret ettiği yurt yönetimine karşı son derece güler yüzlü davranmam.
- 5) Sabahları "Günaydın ablacığım kahvaltıya kalkmıyor musun?" diyen temizlik görevlisine beni uyandırdığı için aşırı gıcık olmam ancak gayet sakin şekilde "Birazdan kalkıyorum ablacığım" demem.
- 6) Arkadaşlarım, bana son derece sıkıcı gelen bir konuda konuşmaya devam ediyorlarsa onu/onları dinliyormuş, ilgileniyormuş gibi yaparım.
- 7) Bazen bir arkadaşımın hatasını gördüğümde ve bunun yanlış olduğunu düşünsem de "Sen burada yanlış bir şey yapmamışsın ki?" derim.
- 8) Amcamın aldığı yeni takım elbisenin son derece iğrenç olduğunu düşünsem de "Çok yakışmış amcacığım" demiştim.
- 9) Aslında anlamadığı bir alan olan Ali'nin teknoloji konusu açıldığında anlıyormuş gibi yapması.
- 10) Ait olduğu gruba ait çoğu şeyde rahatsız olan bir kişinin grubu çok seviyormuş gibi yapması.

ÖDÜNLEME-TELAFİ

- Tanım 1: Bireyin kendisinde eksik gördüğü noktayı başka bir alanda kurtarmaya çalışmasıdır.
- Tanım 2: Kişinin kendisindeki yetersizliğini kuvvetli olduğu başka bir konuda örtbas etmesi çabasıdır.
- Örnekler:
 - 1) Ben fiziksel açıdan güçlü bir insan değilim ancak duygusal açıdan güçlüyümdür.
 - 2) Sesi çirkin olan bir kızın dans kursuna giderek var olan dans yeteneğini geliştirmesi ve ünlü bir dansçı olması.
 - 3) Akademik başarısı olmayan bir bireyin resme olan ilgisi üzerinden giderek resimlerini satması.
 - 4) Eş görevini iyi yapamayan bir erkeğin çocuğuna çok ilgili ve yakından davranması.
 - 5) Tatlı yapmayı beceremeyen halamın tuzlu besinleri çok güzel yapması ve sürekli tuzlu şeyler öğrenip yapması.
 - 6) Spordan pek anlamadığım ve ilgimi çekmediği için kendimi sanat alanında geliştirmeye çalıştım.
 - 7) Bilgisayarda içerik geliştirme alanında çok yeterli olmadığım için tasarım alanında kendimi geliştirdim.
 - 8) Halk danslarında hızlı dansları beceremeyen babamın zeybek gibi danslara yönelerek bu alanda kendini yetkinleştirmesi.
 - 9) Namaz gibi ibadetleri yapmaktan hoşlanmayan Ege'nin çocuklara çikolata gibi şeyler vermesi.
 - 10) Ailesi dövme yaptırmasına izin vermeyen kişinin piercing yaptırarak kendince olan eksikliğini gidermeye çalışması.

YÜCELTME

- Tanım 1: Kabul edilemeyecek istek, eğilim, arzuları biçim değiştirerek kabul edilebilir hale getirilmesini sağlayan savunma mekanizmasıdır.

Tanım 2: Toplumsal yönden hoş karşılanmayan durumların, hatta suçların başka bir yöne kaydırarak meşru hale getirme mekanizmasıdır.

- Örnekler:
- 1)Dövüşme ve saldırgan eğilimde olan birinin güreşçilik gibi bir alanda kendini göstermesi.
- 2)Seks isteği fazla olan birinin evlenerek cinselliği meşru hale getirmesi.
- 3)Kendi bedenini göstermeyi seven bireyin iç çamaşırı modelliği yapması.
- 4)İnsanları yönetmeyi seven birinin siyasete atılması.
- 5)İkna yeteneği kuvvetli olan ve bunu manipüle edici şekilde kullanan bir insanın sigortacılık işine girmesi.
- 6)Yalan söylemeyi alışkanlık haline getirmiş birinin avukatlık yapması.
- 7)Tembelliği seven bir insanın erken emekli olması.
- 8)Psikolojik rahatsızlığı olan birinin ruh sağlığı alanına yönelmesi.
- 9)Yıkıp zarar vermeyi seven birinin operatörlük yapması.
- 10)İnsanlara sürekli öğüt veren ve belletici rolünü seven birinin din adamı olması.

ÖZDEŞLEŞME

- Tanım 1: Bireyin kendini veya kendinde bulunan özellikleri sevmediğinde veya cazip bulmadığında kendisini sevdiği özelliklere sahip olan kişiye benzetmesi.

Tanım 2: Kişinin kendisini bir başkası gibi görme, böyle algılamasıdır.

- Örnekler:
- 1) Kendini son derece çirkin bulan bir erkeğin kendini David Beckham'a benzetmesi, onun gibi giyinmesi ve davranması.
- 2) Eskişehir'e küçük bir yerden gelmiş bir öğrencinin kendini asosyal görmesi ve buradaki diğer öğrenciler gibi gecelerini kulüplerde geçirmesi.
- 3) Kendini özgüvensiz gören bir kişinin son derece özgüvenli bir siyasetçi gibi konuşması.
- 4) Tutucu bir şehirden başka bir şehre üniversiteye giden öğrencinin oradaki öğrenciler gibi giyinmesi.
- 5) Sigara içen abi, ablalarını havalı görerek onlara özenen çocukların sigara içmesi.
- 6) TedX izleyen birinin, TedX konuşmacısı gibi entelektüel konuşması.
- 7) Babasının, bozulan şeyleri hızlıca tamir ettiğini gören Emre'nin kulaklığı bozulduğunda kendisi tamir etmeye çalışması.
- 8) Annesinin çok güzel makyaj yaptığını düşünen bir kız çocuğunun annesinin rujunu alarak kendine annesi gibi sürmesi.
- 9) Yemek yapma konusunda kendisini yetersiz hisseden birinin "Arda Mutfakta" izleyerek Arda gibi yemek yapması.
- 10) Nadiren çevresel ilişkilerimde kendimi yetersiz görebiliyorum bu yüzden çevresel ilişkilerinin güçlü olduğunu düşündüğüm arkadaşım gibi davranabiliyorum.

İÇLEŞTİRME-İÇSELLEŞTİRME

- Tanım 1: Kişinin çevresindeki olayları, durumları bilinçsizce taklit etmesidir.
- Tanım 2: Bireyin dış dünyadaki olguları veya kişilerin yaptığı davranışları, kişilerin özelliklerini benimsemesidir. Sosyal öğrenme, toplumsal taklitle benzer ancak bu bilinçsizce yapılan bir savunma mekanizmasıdır.
- Örnekler:
 - 1) Arkadaşı aldatıldığında duvar yumrukladığını gören kişinin kendi aldatıldığında da duvar yumruklaması.
 - 2) Çocuk yapmaması gereken bir hareketi yapıp öğretmen tarafından uyarıldığında aynısını arkadaşısı yaptığında onu da öğretmeni gibi uyarması.
 - 3) Babasının annesine “Minik Kelebeğim” dediğini duyan gencin kız arkadaşına da bu şekilde hitap etmesi.
 - 4) Hayvanlara kötü davranan abisini gören çocuğun hayvanlara aynı şekilde muamele etmesi.
 - 5) Arkadaşının video izleyerek, not tutarak ders çalıştığını gören öğrencinin onun gibi ders çalışmaya başlaması.
 - 6) Küçük kuzenimin dedesi gibi ellerini arkaya bağlayarak yürümesi.
 - 7) Öğrencinin öğretmeni nasıl davranıyorsa öyle davranması.
 - 8) Annem, yemeği anneannemin yaptığı gibi yapar.
 - 9) İlişkiler konusunda ablası gibi tutum sergileyen kız kardeş.
 - 10) Evde oruç tutan ebeveynlerini gören çocuğun oruç tutmaya başlaması.

YER-YÖN DEĞİŞTİRME

- Tanım 1: Çok kullandığımız bu savunma mekanizması bizde tehdit uyandıran bir durumu başka bir kişiye, nesneye yöneltmesidir.
- Tanım 2: Başka bir tabirle bizi rahatsız eden bir durumu “Gücümüzün yettiği bir şeye” yönelterek kendimizi anlık rahatlatmadır.
- Örnekler:
 - 1)Annesine kızan bir çocuğun oyuncağını tekmelemesi.
 - 2)Yurt müdürünün odadaki en büyük kişiye kızması onun da odaya en yeni gelen kişiye bağırması.
 - 3)Sevgilisinden ayrılan bir ablanın küçük kardeşi onunla oyun oynamak istediğinde “Senden bıktım, defol odamdan ” demesi.
 - 4)Öğretmeni tarafından azarlanan çocuğun sinirini sınıf arkadaşından çıkarması.
 - 5)Arkadaşından dayak yiyen çocuğun kendinden daha güçsüz bir arkadaşına vurması.
 - 6)Kayınvalidesiyle tartışan kadının eşine patlaması.
 - 7)Müdürüne kızan çalışanın kendisine çay getiren çaycıya “Ben sana şekersiz içiyorum demedim mi?” demesi.
 - 8)Sevgilisiyle kavga eden gencin evdeki eşyaları kırıp dökmesi.
 - 9)Sabah erken uyanmaktan nefret eden Ege'nin onu uyandıran alarmı yere fırlatması.
 - 10)Kafede otururken arkadaşlarının muhabbetinden sıkılan kişinin garsona “Bak artık buraya diye bağırması.”

DUYGUDAŞLIK

- Tanım 1: Duygudaşlıkta amaç kişinin diğer insanlara kendisini sevdirmeye isteğini ve bu amaç doğrultusundaki çabalarını kapsar.
- Tanım 2: Bireyin kendini ne yaparsam “İnsanlar beni sever ve bana iyi davranırlar?” şeklinde bir bakış açısı mevcuttur. Sosyal kabul kaygısıyla birey kişiliğinden, kendinden ödün verir diyebiliriz.

Örnekler:

- 1) Annem müdürünün projesinin yanlış olduğunu düşünse de müdürü kendisine gıcık olmasın diye bunu söylemiyor.
- 2) Arkadaşına siyasi açıdan katılmayan birinin, onun söylediği çoğu şeyi küsmesin diye onaylaması.
- 3) Sınıfta çok da iletişimi olmadığı bir gruba girerek onların konuştuğu konular üzerine konuşması
- 4) Yeni tanışan kadın ve erkekten birinin karşı tarafın sevdiği aktiviteleri yaparak kendini sevdirmesi.
- 5) Ebeveynleri tartışan çocuğun tarafsız kalarak ikisinin de ona yapacağı kapristen kaçınması.
- 6) Bankada çalışan Ali'nin komşusu Ayten Teyzeyi ön sıraya alması.
- 7) Şirket müdürüne iyi görünmek için onu yemeğe davet etmesi.
- 8) Arkadaşları ona iyi davranmasını diye onlara sürekli bir şeyler ısmarlaması.
- 9) Yurtta üst dönemlerine bazen karşılığını alamasa dahi sürekli selam veren yeni öğrenci.
- 10) Kişinin, arkadaşının yeni tanıştığı ailesine “ailesinin seveceği” şekilde geleneksel bir şekilde davranması.

DUYGUSAL SOYUTLANMA

- Tanım 1: Kişinin insanlarla olan ilişkilerinde duygusal olarak zarar alacağını düşündüğünden ilişkilerini duygudan uzak bir şekilde kurarak kendince korunmasıdır.
- Tanım 2: İnsanın çevresine karşı duygularını hissettirmemesi, duygularını göstermeye ve açmaya kendini kapatmasıdır.
- Örnekler:
 - 1)Sevgilişinden incinmiş bir şekilde ayrılan kadının, ilerleyen süreçlerde başka erkeklere duygusal açıdan bir şey hissetmek istemediğini söylemesi, "señi sadece arkadaşım olarak görüyorum." demesi.
 - 2)Arkadaşlarından sürekli kazık yiyen bir insanın arkadaşlık kurmada çekingen davranması.
 - 3)Yeni tanıştığı insanların arkasından konuştuğunu duyan Zehra'nın yeni insanlarla tanışırken onlara mesafeli davranması.
 - 4)Çevresi yüzünden çevreye güveni kırılan Emre'nin onlara sır vermemesi.
 - 5)Geçmişinde aşırı samimiyeti yüzünden kendisine iftira atılan Beyza'nın insanlara soğuk davranmaya başlaması.
 - 6)Babasına bir sorununu anlatan ergenin babasının ona kızması ve sorumlusunun kendisinin olduğunu söylemesi sonucu babasıyla arasına duvar örmesi.
 - 7)Kadının eşine onu çok sevdiğini söylemesi sonrasında eşinin umrunda olmaması sonucu eşine bir daha sevgisini göstermemesi.
 - 8)Çok seven bir erkeğin partneri tarafından aldatılması sonucu kadınlarla ilişkisini kesmesi.
 - 9)Eşcinsel bir erkeğin arkadaşlarına bunu açıklaması sonrasında bunun çevreye yayılması yüzünden yönelimini bir daha kimseyle paylaşmaması.
 - 10)Annesine paylaştığı bir konuyu babasından da duyan çocuğun "Anneme güvenemeyeceksem kime güveneceğim?" demesi ve kendini kimseye açmaması.

YAPMA-BOZMA

- Tanım 1: Obsesif- Kompulsif Bozukluk vakalarında sıkça görülen bu savunma mekanizması, kişinin olmaması/yapmaması gereken bir durumu, hoşuna gitmeyen bir olguyu telafi edecek başka bir davranışta bulunması.
- Tanım 2: Kabul edilemez bir olay, durum olması veya olacağını düşünmesi sonucunda kişinin bunu kendince düzeltmesi, belki de vicdan rahatlatma diyebileceğimiz bir savunma mekanizmasıdır. Batıl inançlar, davranışlar da bu savunma mekanizması içindedir.
- Örnekler:
 - 1)OKB'li bireyin tuvaletten çıkınca elini yıkadığı halde 20 defa daha yıkaması ve kendini rahatlaması.
 - 2)Kanser hakkında konuşulan altın gününde yaşlı teyzenin "Allah korusun!" diyerek sehpaye parmağını tıkladması.
 - 3)OKB'li bireyin içinden tanrıya küfrettiğini düşünmesi sonrasında "tövbe,tövbe Allah'ım sen affet demesi!" demesi
 - 4)OKB'li bireyin aileden biriyle cinsel ilişki fikri aklına geldiğinde her seferinde kendini cimcirmesi.
 - 5)Kara kedi gören şanssızlık getireceğini düşündüğünden birinin saç çekmesi.
 - 6)Kavga edeceklerini düşündüğünden elden ele bıçak verilmemesi.
 - 7)Eve uğursuzluk gelmesin diye giriş kapısına at nalı asılması.
 - 8)Nazara geldiğini düşünen birinin nazar boncuğu takması.
 - 9)Sinirli olmak istemeyen birinin sağından kalkması.
 - 10)Özleyeceğini düşündüğünden çabuk gelsin diye gidenin arkasından su dökmesi.

DÖNÜŞME-DUYGU DÖNÜŞÜMÜ

- Tanım 1: Ruhsal, düşüncesele ikilemler ve çatışma sonucu kişinin hissettiği duygu, düşüncelerin bastırılmış olması sebebiyle bedensel durumlarla dışavurumdur.
- Tanım 2: Kişinin içinde bulunduğu durumla alakalı bir çatışma içinde olması bunun da fiziksel bir yakınma olarak kendini göstermesidir.
- Örnekler:
 - 1)Çocuğun çok sevdiği annesiyle kavga ederken ona kötü söz söylememek için anlık kekelemesi.
 - 2)Hocasıyla akademik bir konuda tartışan öğrencinin çok öfkelenip hıçkırarak konuşmaya devam etmesi.
 - 3)Sevgilisiyle kavga eden birinin ağlamaya başlaması.
 - 4)Yarınki sınavından dolayı çok stresli olan Ceyda'nın karnının ağrması.
 - 5)Çok sevdiği iş arkadaşıyla tartışan Melih'in ellerinin titremesi.
 - 6)Mutlu olduğu bir anda önceden kavga ettiği bir insanı gören Ege'nin kalp atışlarının hızlanması.
 - 7)Üniversite terciğinde ailesinin tercihiyle kendi kararı arasında ikilem yaşayan Hakan'ın migren nöbeti geçirmesi.

GERİLEME

- Tanım 1: Bireyin özellikle yetişkinlik ve sonrasında yaşadığı olumsuz durumların daha az olumsuz olan çocukluk, gençlik zamanlarına geri Dönmesi.
- Tanım 2: İnsanın büyüdükçe artan sorunları ve problemleri karşısında bu olumsuz durumdan çıkmak için erken dönemlerindeki (çocukluk, ergenlik) özellikleri sergilemesi.
- Örnekler:
 - 1) İş stresinden bunalan 55 yaşındaki Mehmet Amca'nın üniversite yaşamındaki gibi bara gidip eğlenmesi.
 - 2) Çocuklardan, ev işlerinden yorulan Yıldız Teyze'nin arkadaşlarını da alıp evlenmeden önceki gibi yurt dışı seyahatine çıkması.

SAPLANMA

- Tanım 1: İnsanın gelişiminde dönemler vardır ve bu dönemlere uygun bir şekilde gelişimi ilerler. Ancak bazı insanlarda kişilik belirli bir düzeyde durur ve biyolojik gelişimine göre geride kalır.
- Tanım 2: Kişiliğin gelişim evreleri içerisinde bir sonraki gelişim evresi kaygı uyandırdığından mevcut gelişim evresinde kalmasıdır.
- Örnekler:
 - 1) Anal dönemde tuvalet eğitiminde baskılanan ergenin uykusunda altına yapması.
 - 2) Oral dönemde anne ile yeterince duygusal bağ kuramayan erkek çocuğunun erken yetişkinlikte annesi gibi biriyle evlenme isteği.
 - 3) Gizil dönemde duraksamış on sekiz yaşında ergen bir kızın erkeklerle ilişki kurmanın ona kaygı verdiğinden gizil dönemde içten içe kalma isteği.

MİZAH-ŞAKAYA VURMA

- Tanım 1: Kaygı ve rahatsızlık veren durumu, olayı kişinin şakaya vurması bununla ilgili mizah yapması.
- Tanım 2: Bireyde anksiyeteye sebep olacak durumun mizahlaştırmasıdır.
- Örnekler :
 - 1)Sevgilisinden ayrılan bir kadının “Elimi sallasam ellisi” demesi.
 - 2)Sigara bağımlısı bireye öleceği söylendiğinde “Atın ölümü arpadan olsun” şeklinde tepki vermesi.
 - 3)Yarına ödevi yetişmeyen ve dersten kalacağını düşünen Ege'nin “Bir daha mı geleceğiz Dünya'ya” demesi.

HAYAL KURMA

- Tanım 1: Kişinin içinde bulunduğu durumun ona rahatsızlık vermesi sonucunda, kendini iyi hissettirecek bir düşünmesi.

Tanım 2: Bireyin kaygı içinde bulunduğu durumdan kaçıp kendini kaygısız, daha güzel bir durumda düşünerek hayal kurmasıdır.

- Örnekler:
- 1)Zorunluluktan işçi olarak çalıştırılan bir çocuğun okula gitme hayali kurması.
- 2)Bir yıldır sevdiği kişiden yüz alamayan Ege'nin sevdiği kişiyle beraber kamp yapma hayali kurması.
- 3)Öğrenciyken çok zorlanan Deniz'in bir an önce atanıp odasında kendisini öğrenciyle danışma yaparken düşünmesi.
- 4)Mutsuz bir evlilik yapan kadının kendini mutlu bir evlilikte görmesi.
- 5)Ödevlerden bunalan Ege'nin kendini tatilde sadece yatma hayali kurması.
- 6)Sevgilisiyle uzun süredir küs olan birinin barıştığı zamanları düşünmesi.
- 7)Vize haftasından bunalan öğrencinin sınav haftasının sonunda memleketinde yapacakları düşünmesi.
- 8)Yorgun bir işi gününün ardından eve gidip en sevdiği diziyi izleme hayali kuran Yeliz.
- 9)Aile baskısından sıkılan bir lise öğrencisinin üniversiteyi şehir dışında okuma ve burada yapacaklarını planlaması.
- 10)Arkadaşıyla tartışan Selim'in arkadaşının gelip ondan özür dileyeceğinin hayalini kurması.

BOYUN EĞME

- Tanım 1: Duygudaşlık mekanizmasıyla benzeyen bu savunma mekanizması duygudaşlıktan farklı olarak sevilme arzusundan çok duygulardan arınmış şekilde güvende kalma, “bana bir şey olmasın” mantığıyla hareket etmedir.
- Tanım 2: Bireyin güvende olması amacıyla karşısındaki insandan zarar gelmemesi amacıyla kullandığı mekanizmadır.
- Örnekler:
 - 1)Okulda üst dönemlerden korkan alt sınıf öğrencisi ona çelme çaktıkları halde sessiz kalması.
 - 2)Kocasının onu dövmesinden korkan kadının kocasına itaat etmesi.
 - 3)Babasının ona kızacağını düşündüğü için sevdiğinden ayrılmak zorunda kalan birey.

KÖTÜLEME

- Tanım 1: Elde edilemeyen durumları, olguları kötüleme hatta aşağılama yoluna gidilmesi.
- Tanım 2: Kişinin istediği ama ulaşamadığı kişileri, idealleri kötülemesidir. “Kedi uzanamadığı ciğere pis der.” Mantığıyla özetlenebilir.
- Örnekler:
 - 1)Hoşlandığı kızla çıkamayan erkeğin “Zaten çirkindi.” demesi.
 - 2)İstediği bölümü tutturamayan öğrencinin o bölümde zaten iş olmadığını söylemesi.
 - 3)Çok istediği kıyafeti alamayan çocuğun “Zaten bunu hiç beğenmemiştim.” demesi.

BEDENSELLEŐTİRME

- Tanım 1: Kişinin son derece rahatsız olduğu konuda semptomların beden durumuna yansımastır.
- Tanım 2: Bireyin psikolojik rahatsızlığının veya kaygısının belirtilerini bedende görmemizdir.
- Örnekler:
 - 1) Aşk-ı Memnu Nihal'in babasının evlenmesini istemediğinde bayılması.
 - 2) Aşırı sınav kaygısı olan öğrencinin sınavda gözünün kararması ve kusması.
 - 3) Korku tüneline zorla sokulan birinin çıkışta konuşamaması.
 - 4) Oğlunun boks yapmasına şiddetle karşı olan bir kadının oğlunun yarasını görünce fenalaşması.

ÇILECİLİK

- Tanım 1: Koşullar içinde bireyin içgüdüleri ve dürtülerini durdurması.
- Tanım 2: Şartlar yüzünden hazlarına ulaşamayan kişinin bu hazlarını bastırması ve bunlara mesafeli olmasıdır. Bu şartlar dinsel, mitsel de olabilir.
- Örnekler:
 - 1)Uzun süre sevgili edinemeyen ergen bir erkeğin kendini tamamen kadınlara karşı kapatması
 - 2)Eşcinsel bir bireyin HIV'in eşcinsellerde sadece görüleceği düşüncesinden dolayı cinsel ilişkiden uzak durması.
 - 3)Katolik Rahipler ve Rahibelerin cinsel ilişkiden ve evlilik kurumundan uzak durması

ENTELLEKTÜELLEŐTİRME

- Tanım 1: Kabul edilemeyen dürtülerin, hazların, durumların kaynağını bilgiye, bilime dayalı gösterme.
- Tanım 2: Yasak duygular, hissiyatlar ve fikirlerin bilgi kaynağı vererek meşrulaştırılmaya çalışılması.
- Örnekler:
 - 1) Cinsel ilişki sırasında baskın olmaya çalışan bir insanın “Bu herkesin doğasında var dominant olmak kitaplarda yazar” demesi.
 - 2) Sigara içme davranışını hoş göstermek için Ege Freud’tan bir alıntı yapar: “Peşinen tütün içmemeye karar verdiyseniz size yalnızca acıyabilirim.”

ÇÖZÜLME

- Tanım 1: Psikoz belirtilerini düşündüren bu mekanizma kişideki bir anomalinin kişiliğin diğer etmenlerinin hepsine hükmetmesi şeklinde ifade edebiliriz.
- Tanım 2: Kişiliği oluşturan durumların dışında başka bir durumun kişiye geçici hükmetmesidir.

YALITMA

- Tanım 1: Birey olumsuz bir durumla karşılaştığında öncesinde yaşadığı olumsuzluklardan dolayı bu durumda duygusal yanını hiçe sayması ya da göstermemesi.
- Tanım 2: Kişi yaşadığı durumlardan o kadar çökmüştür ki yaşanan olayın ona duygusal anlamda etki etmemesidir.
- Örnekler:
 - 1) Oğlu bir kaza sonucu felç kalan kadının sonrasında ölen kardeşinin ölümüne olan acısını göstermemesi.
 - 2) Anne babası ayrılan bir çocuğun derslerden kalması sonucunda hiçbir şekilde üzüntü, hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamaması.

YANSITMALI ÖZDEŞİM

- Tanım 1: Bireyin kendi kişilik özelliklerinin, yapısını başka insanlarda da görme eğilimidir. Borderline kişilik bozukluğu ve OKB hastalarında görülür.
- Tanım 2: Kişinin kafasında kurduğu durumları karşısındaki öyleymiş gibi yansıtması ya da kendisi öyleyken karşısındaki de öyleymiş gibi yapma mekanizmasıdır.
- Örnekler:
 - 1)Kendinde öldürme eğilimi gören kişinin anne-babasında da aynısının olacağını düşünerek onlardan kaçması.
 - 2)Tanımadığı insanlara iyi niyetli olan Beren'in tanımadığı insanların da böyle olduğunu düşünmesi.

İLKEİ ÖRNEK ALMA

- Tanım 1: Kişinin çevresindekiler ya iyidir ya da kötüdür yani bu mekanizmada kişiye göre iki uç tarafta olma eğilimi görülür.
- Tanım 2: Birey çevresindeki insanlarla ya çok iyidir ya da çok kötüdür. Kişi, iyi olanları çok yükseltir. Kötü olanları aşağılar.
- Örnekler:
 - 1) Sınıfa yeni gelen Arel birkaç kişiyle iyi anlaşır ve bu kişileri çok sever. Kendisine selam vermeyen insanlardan da nefret ettiğini ifade eder.
 - 2) Annesiyle arası iyi olan Filiz, annesini anlatırken onu çok sevdiğini ancak babasıyla sadece pek konuşmadıkları için ondan tiksindiğini ve asla iyi bir baba olmadığını düşünür.

ÇARPITMA

- Tanım 1: Kişinin iç dünyasındaki çatışmayı önlemek için, dış dünyada var olan olguyu değiştirerek, farklı bir yöne çekerek ifade etmesidir.
- Tanım 2: İnsanın kendi ihtiyaç ve gereksinimleri doğrultusunda var olan bir durumu gerçekçi olmayan bir şekilde değiştirmesi.
- Örnekler:
 - 1)Halk tarafından asla seilmeyen siyasetçinin “Ben doğruları söylerim o yüzden benden nefret diyorsunuz” demesi.
 - 2)Son şarkısı eleştirilen şarkıcının “Türkiye’de benim gibi müzik yapan yok, kiskaniyorsunuz.” Demesi.
 - 3)Tartışma esnasında haksız olduğunu bilen bir kişinin konudan saparak karşındakinin zayıf noktasından ona hakaret etmesi.

ÖZGECİLİK

- Tanım 1: Kişinin kendi hayatından uzaklaşarak başkalarının hayatına yardım etmesi, destek vermesi gibi durumları kapsar. Aslında iyilik amaçlı olmasının yanı sıra kendi kaygılarından uzaklaşma isteği de olduğu için çıkarıcı bir savunma mekanizmasıdır.
- Tanım 2: Bireyin başka insanların, canlıların problemlerine yardım etme yani kendisinden ödün vererek fedakarlık yapması.
- Örnekler:
 - 1) Her gün erken kalkıp farklı bir sokağa giderek sokak hayvanlarını besleyen Ayşe Teyze.
 - 2) Ailesini bırakıp ulusunun ve halkının bağımsızlığı için savaşa giden asker.
 - 3) İşten çıkınca oldukça yorulan Zehra'nın morali bozuk arkadaşının davetine gitmesi.