

Savunma Mekanizmaları Nelerdir?



Savunma Mekanizmaları Nelerdir?

Savunma Mekanizmalarının Çok Kullanılması Bazı Bozuklukların Ortaya Çıkmasına Neden Olabilir. Belli Başlı Savunma Mekanizmaları Şunlardır;

Günlük yaşamda isimlerini bilmesekte birçoğumuz savunma mekanizmalarına başvururuz. Ancak, savunma mekanizmalarının çok kullanılması bazı bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Belli başlı savunma mekanizmaları şunlardır;

Benlik organizmanın çevreye uyumunu sağlamak için çaba gösterir. Altben'den gelen istekler doyum ararken, üstben'in kurallarına da uymaya çalışır. Eğer üstben altben'den gelen isteklerin doyurulmasına izin vermezse ve katı kuralları beni zorlarsa ben güç duruma düşerse çözüm yolu olarak çeşitli savunma mekanizmaları kullanır. Bu savunma mekanizmaları eğer benliği kuvvetlendirici etkilerde bulunurlarsa sağlıklı, fakat benliğin işlevini engelleyici etkilerde bulunurlarsa patolojik olarak görülürler. (Özdoğan 1997) Freud'a göre bebek "id" adını verdiğimiz içgüdüsel enerji ile dünyaya gelir ve id yaşamak için

gerekli olan cinsellik ve saldırganlık içgüdülerinin deposudur. İd aralıksız olarak sonucu ne olursa olsun haz alma ve doyurulma çabası içindedir Süper ego ise toplumun istek ve sorumluluğunu içerir. Süper ego çocuğa ailesi ve toplum tarafından aktarılan geleneksel değerlerin temsilcisi olup ödül ve cezalarla pekiştirilir. Süper ego bireyin, davranışlarının doğru ve yanlış olduğuna karar verip toplum tarafından onaylanan değer yargılarına göre davranmasını sağlar ve 3 yaşından sonra gelişmeye başlayıp, 5-6 yaşından sonra sağlıklı fonksiyon gösterebilir. İd'in sürekli haz almayı istemesi ve süper egonun onu hazı ertelemesi kişide çalışmaya ve kaygının artmasına neden olur. Böyle bir durumda ego akıllı bir araç olarak ikisinin ortasını bulmaya ve çatışmanın azalmasını sağlamaya çalışır. Ego id'i denetim altında tutar ve gerçek dünya ile id arasında aracı görevi görür. Ego, akılcı ve pratik olarak; id'in arzu ve isteklerini mümkün olduğunca yerine getirmeye çalışır ve onu eğitmeye çalışmaz. (Cüceloğlu 1992) Bu üç öğeden birinin bozukluğu kişilik bozukluğuna yol açar. Ego'nun yeterince gelişemediği ve çocukta kaygının çok fazla olduğu durumlarda denge sağlanamayabilir ve böyle durumlarda kişi savunma mekanizmalarını kullanmaya başlar. Ancak, savunma mekanizmalarının çok kullanılması da bazı bozuklukların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Belli başlı savunma mekanizmaları şunlardır;

Bilinçaltına Bastırma:

Üstben tarafından izin verilmeyen duygu ve düşüncelerin, altben'den gelen isteklerin bastırılması, bu bastırılma için kuvvet sarf etmesi ve yanlış bir dünya algısının ortaya çıkmasıdır. Kısaca, bizde derin kaygı uyandırabilecek düşünceleri bilinç altına iterek bastırır ve böylece olumsuz düşüncenin etkisi altında ortaya çıkabilecek kaygıyı önlemiş oluruz. Kişinin istemediği ve ona acı veren istek ve arzuları bilinçdışına iterek orada tutar. Ancak baskı altına alınan ya da bastırılan bu duygular düşünceler ve geçmiş yaşantılar çoğu kez simgesel bir biçimde rüyalarda ya da dil sürçmeleri şeklinde kendini gösterir. Baskı mekanizması kişiye tehlikeli isteklerini denetim altında tutmada ve sarsıcı olayların ilk tehlikeli isteklerini denetim altında tutmada ve sarsıcı olayların ilk etkilerini hafifletmede yardımcı olur. Ancak bu mekanizma bazen kişinin yüzleşerek gerçekçi yollardan halletmesi gereken yaşantıları da bilinçten uzaklaştırarak sağlıksız bir nitelik kazanabilir.

Yansıtma:

Bireyin kendinde bulunan kusurları başkalarında görme davranışına yansıtma denir. Yansıtma da kişi kendi eksikliklerinin ve yenilgilerinin sorumluluğunu veya suçunu başkalarına yüklediği gibi, kendinde suçluluk sorumluluğunu veya suçunu başkalarına yüklediği gibi, kendinde suçluluk uyandırarak nitelikteki dürtü, düşünce ve isteklerini diğer insanlarda mal edebilir. Örneğin, derslerinde ve sınavlarında başarısız olan öğrencinin başarısızlığını öğretmene yüklemesi bu türden bir savunma mekanizmasıdır. Veya oyuncak koltuktan düşen küçük bir çocuğun koltuğu tekmelemesi de bu tür yansıtma mekanizmasının bir sonucudur. Bazı insanlar ise düşmanlık duygularını çevrelerinden kendilerine yönelmiş gibi yorumlayabilir veya kendisi ile ilgili değersizlik duygularını insanların onu küçümsediği şeklinde yorumlayabilir. Böyle insanlar, çevrelerindeki insanların kendilerine karşı çok duyarlıdırlar ve içsel güvensizliğin dış dünyaya bu şekilde yansıtmasına halk dilinde “alınanlık” da denir. Nevrotik kişilerde bu duygu çok yoğun olduğundan, kendilerine verilen değeri ve yakınlığı kabullenmez ya da psikoz sınırlarını zorlayan, mantık dışı duyarlılıklar gösterirler. Bu tür tepkileri sürekli gösteren kişilerde “Paranoid eğilimlerin” varlığı söz konusudur. Paranoid kişiler, çevrelerindeki insanların davranış ve sözlerini yanlış yorumlama eğilimindedirler.

İnkâr:

Bazı durumlarda kişi çok zor ve rahatsız edici türdeki yaşantılar karşısında, bu olayların varlığını veya yaşanmış olduğunu bilmezlikten anlaşılmazlıktan gelerek inkâr edebilir. Bu şekilde olayları inkâr etmek yolu ile onların yaratacağı heyecansal ve anlaksal sarsıntılardan ve uyum zorluklarından kurtulmaya ve doğabilecek kaygıları önlemeye çalışır. Örneğin; babasını kaybeden küçük bir çocuk sürekli olarak arkadaşlarına akşam veya hafta sonu yaptıkları ile ilgili hikâyeler anlatabilir ve onun sağığındaki davranış ve tutumları devam edebilir.

Yön değıştirme:

Kişinin isteklerini ve kızgınlıklarını gerçek kızılan kişiye değıil de daha az zarar gelecek bir kişiye yöneltmesi veya o tepki yerine başka bir tepkinin gösterilmesidir. Yön değıştirme, kızgınlık veren duygunun ait olduğı nesne ya da durumla hiçbir ilgisi olmayan bir nesne ve duruma yönlendirilmesi veya tehlikeli sayılan duygunun yarattığı tepkinin yerine başka bir tepkinin gösterilmesi şeklinde iki biçimde görülebilir. Birinci gruptaki tepkilere günlük yaşantımızda çok sık rastlayabiliriz. Örneğin; müdürüne kızan memurun karısına, kocasına kızan kadının çocuğına, öğretmenine kızan öğrencinin arkadaşına gösterdiği tepkiler bu türden tepkilerdir. Yön değıştirme mekanizmaları bazen küfür, yıkıcı eleştiri veya dedikodu şeklinde simgesel bir çağrışım sürecinden geçerek farklı bir nitelik kazanabilir. İkinci

tur yön değiştirme mekanizmasında ise tehlikeli sayılan duygu bir nesneden veya durumdan diğerine yön değiştirebildiği gibi, fobiler dediğimiz farklı bir tepkiler şeklinde de ortaya çıkabilir. Fobilerde tepkinin yönlendirildiği bu yeni nesne veya durum gerçekte bir tehlike taşımaz.

Mantığa Bürünme:

Kişi yapamadığı veya başaramadığı bir şeyi mantıksal açıdan ele alarak kendince nedenler ve mazeretler bularak, kendi davranışını olduğundan daha az yanlış veya farklı gösterme eğilimindedir. Örneğin, kırmızı ışıkta geçen şoför “yol boştu” veya “herkes geçti” gibi mazeretler göstererek, kendi davranışını makul göstermeye çalışabilir.

Özleştirme:

Kişinin bir diğer insanın ya da bir grubun bazı özelliklerini ve inançlarını benliğine katarak kişiliğinin parçası durumuna getirmesidir. Özleştirilen nesnelere ve kavramlar kişi tarafından ya kullanılır ya da yıkılıp yok edilir. Örneğin, ocuk süper egosunu anne-babasının diğer yargılarını özleştirerek geliştirir. Önceleri anne-babasından sürekli olarak alınan bu değerler zamanla kişiliğinin bir parçası durumuna gelir.

Özdeşleşme:

Okulöncesi yıllarda anne-babayı model olarak başlayan özdeşleşme ile çocuklar onların hareket, tutum, konuşma ve diğer tepkilerini taklit ederler. Daha sonraki yıllarda anne-babanın yerini öğretmenler, arkadaşlar, toplumda değer gören sporcular, yıldızlar gibi kişiler kişinin özdeşim modellerinin yerini alır. Eğer birey kendinde bulunan özellikleri özenilir bulmazsa, kendisi olmaktan çıkıp istenilen özelliklere sahip başka biriymiş gibi kendini algılamaya ve davranmaya başlar. Kişinin kendini bir başkasının yerine koyma ve davranma eğilimine “özdeşleşme” denir. Özleştirme ve özdeşleşme mekanizmalarının ortak yönleri bulunmakla birlikte; özdeşleşmede kişi kendi değer ve beklentilerine uyan insan veya kavramları benimserken, özleştirmede kişi kendi değerlerine karşıt da düşse bunları kabul eder. Örneğin, bir kişinin düşüncelerine uygun düşen bir siyasal öğretille özdeşleşmesi kendi seçimiyle olur.

Yüceltme:

İlkel nitelikteki eğilim ve istekler doğal amaçlarından çevrilerek toplumca beğenilen etkinliklere dönüştürülürler. Gerçekleştirilmesi olanaksız olan gereksinmelerin, düşünsel ya da sanatsal yönden gerçekleştirme, toplumun kabul edileceği yönde enerjinin boşaltılmasıdır. Tüm başarılı savunma mekanizmaları “yüceltme” başlığı altında toplanabilir. Örneğin; şiir yazmak, resim yapmak gibi.

Gerileme:

Kişinin o andaki gereksinimleri yaşına uygun doyurulmazsa, daha önceki gelişim aşamalarına dönüş görülür. Örneğin, yeni bir kardeşin dünyaya gelişiyle kendisine gösterilen ilginin azaldığını fark eden çocuk, daha çok ilgi gördüğü dönemlere dönerek parmağını emebilir, bebeksi konuşmaya başlayabilir veya altını ıslatabilir. Kimi yetişkinler sevgiden yoksun kaldığında ya da zorlamalı bir durumda aşırı yemek yiyerek oral döneme geriler. Yaşlı insanlarda ise sık sık geçmişten söz etme ve anılarda yaşama biçiminde görülür.

Saplanma:

Kişiliğin duygusal ve zihinsel yönlerinin sürekli gelişmesi ve olgunlaşmasıyla aşılır. Ancak bazı insanda kişiliğin bazı yönleri belirli bir düzeyde takılır ve gelişimini sürdüremez. Bu durum, bazı olgunlaşmamış kişilik öğelerinin sürekli olarak yaşanmasına neden olur. Böyle bir kişilik uyumlu bir bütünleşmeden yoksun kalır. Dolayısıyla duygular olgun bir düzeye ulaşamaz ve biyolojik olgunlaşma ile duygusal tepkiler arasında bir uyumsuzluk ortaya çıkar. Kişiliğinin bazı yönlerinin gelişiminin belirli bir düzeyde durması ve bu nedenle olgunlaşmasının gerçekleştirilememesine “saplanma” denir. Bu takılma kişiliğin zihinsel yönüyle değil duygusal öğeleriyle olduğundan bazı kişiler yetişkin döneme ulaşmalarına ve iyi bir öğrenim görmüş olmalarına karşın sorumluluk üstlenemeyen veya bağıllık biçiminde yaşamını

sürdüren insanlar vardır. Kusurlu ana-baba tutumları sonucu oluşan saplanma mekanizmasında kişiliğin bazı bölümleri normal evrimleri sürdürürken, bazı bölümleri belirli bir gelişim dönemine ait özellikleri yaşam boyu taşır ve kişiliğin karakter yapısına mal ederler.

Dönüştürme:

Zorlayıcı duyguların yön değiştirmesi ve bedensel olarak yaşanmasıdır. Dönüştürme, anksiyete yaratabilecek bilinçdışı duyguların bilinç düzeyine erişmesini engelleyebilmek ya da zorlama yaratan çevresel durumlardan kaçabilmek amacıyla “histerik kişilik” denilen karakter özellikleri gösteren kişiler tarafından kullanılan ve gerçek organik bir nedeni olmayan bedensel hastalık belirtileri düzeyinde ortaya çıkan, nevrotik düzeyde bir savunma mekanizmasıdır. Örneğin, baş ağrısı, nefes alma güçlüğü, bazı bayılmalar ve felçlerde bu türden belirtilerdir.

Çözülme:

Kendi aralarında birlik oluşturan bir ruhsal etkinlik kümesinin, kişiliğin geri kalan bölümüyle bağlarını kopararak, bağımsız bir biçimde etkinlik göstermesi durumuna “çözülme” denir. Anksiyetenin çok yoğun olduğu durumlarda kişilik düzeni o denli bozulabilir ki, savunma mekanizmaları, bilinçli, belleği ve hatta bazen kişinin tümünü egemenliği altına alır ve psikozu andıran dramatik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur. Kişi bir düş

dünyasının içindeymişçesine aşırı duygusal tepkiler gösterir, şaşkındır ve dramatik davranışlarda bulunur, saçma ve bağlantısız biçimde durmaksızın konuşur. Bu tür çözüme tepkileri, kişinin bazı isteklerini bir düş dünyasında gerçekleştirme çabasının veya geçmişteki sarsıcı bir yaşantının yeniden canlandırılmasının anlatımı olabilir. Bazen de kişinin duygusal doyumdan yoksun yaşamına duygusal bir öge katmak çabası olarak da ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda, kişi genellikle kendisine ilişkin romantik ve dramatik nitelikte, olağandışı öyküler yaratır ve anlatır. Geçici olarak ortaya çıkan çözüme tepkilerinden sonra kişi tepki sürecinde yaptıklarını veya anlattıklarını hatırlamaz.

Duygusal Soyutlanma:

Bu savunma mekanizması farklı biçimlerde görülebilir. Bazı kişiler, diğer insanlardan bağımsızlık kazanarak iç ve dış gereksinimlerinin onlar tarafından etkilenmesine karşı önlem almasıdır. Örneğin, bazı insanlar çevrelerinden bağımsız olabilmek için para biriktirebilir. Ancak bu para zevkler için kullanılmayıp, daha sonraki olası zor günler için saklanır. İçsel gereksinimler yönünden bağımsız olma ise, ilişkilerinde duygusallığa yer vermeyerek düş kırıklığına ve incitmeye karşı konuma biçiminde görülür.

Yapma-Bozma:

Ana-babanın ve daha sonraları toplumun özleştirilen değerleri kişiye uygunsuz davranışlardan ötürü kendisini suçlama, yargılama ve cezalandırma sorumluluğunu yükler. Yapma-bozma mekanizması kişinin kendisi ve çevresi tarafından onaylanmayacak düşünce veya davranıştan vazgeçmesi ve eğer böyle bir söz ya da eylem dışı vurulmuşsa, ortaya çıkan durumu onarması ile belirlenir. Bu mekanizma suçluluk duygularına karşı geliştirilir. Bu mekanizma günlük yaşamda çok sık kullanılır. Örneğin, hatalı davranışlarımız için dilediğimiz özürler, günahlarımıza karşı verdiğimiz sadakalar bu mekanizmanın ürünleridir.

Karşıt-Tepki Oluşturma:

Suçluluk duygusu yaratan tehlikeli istekler çok yoğun olduğunda bunların baskı altında tutulması da güçlendiğinden kişi, bu isteklerinin tam karşıtı olan bilinçli tutum ve davranışlar geliştirerek kendini korumaya çalışır. Bu şekilde, baskıya alınmış düşmanca duygular sevgi gösterileriyle, saldırgan istekler sevecenlikle, cinsel istekler ahlak savunuculuğuyla, eşcinsel eğilimler karşı cinse yönelik abartılmış ilgi ve etkinliklerle maskelenir. Böylece kişi, içsel dürtülerine kesin engeller koyarak baskı mekanizmasını pekiştirir ve duygularını bilinç düzeyinden uzak tutmuş olur. Karşıt-tepki mekanizmasını kullanan kişiler, kendi yaşamlarını olduğu gibi, yakın çevresindeki insanların

davranışlarını da baskı altında tutma eğilimindedirler. Yaşam alanlarını dar tutarak kendilerini koruduklarından, içsel isteklerini kıskırtabilecek her türlü değişikliğe ve yeniliğe karşı çıkarlar.

Neden Bulma:

Günlük yaşamda herkesin kullandığı bir mekanizmadır. Bu mekanizma, geçmiş, şu an veya gelecek için tasarladığımız davranışlara, mantıklı ve toplumun onayladığı açıklamalar getirme biçiminde işler. Neden bulma mekanizması, gerçekleştirilememiş isteklerin yarattığı düş kırıklığını yumuşatma amacıyla kullanılır. Neden bulma her ne kadar kişiye gereksiz engellenme duygularından korur ve yetersizlik duygularının hafiflemesine yardımcı olursa da karşılığı kişinin kendini aldatmasıyla ödenir.

Duygudaşlık ve Boyun Eğme:

Kişinin normal ilişkilerde kendine olan saygısını koruyabilmesi için sevgi alışverişinin eşit koşullarda olması gerekirken, duygudaşlık mekanizmasında kişi sürekli bir şeyler vererek kendini kabul ettirme ya da tam karşıtı diğer insanlarla ilişkilerinde asalak bir yaşantı sürme eğilimindedir. Çevresinde sürekli iyi insan olarak olma ve sevgi kazanma eğilimindedirler. Ancak bazı insanlar sevgi kazanma çabası yerine, zorlanımlı bir boyun eğme tutumu da gösterebilirler. Bu kişilerin diğer

gruptakilere göre sevgiyi kazanma umutları da yoktur ve uysallık davranışlarını sevgi kazanmaktan çok güvenlik sağlayabilmek amacıyla geliştirilmişlerdir. Bu kişiler, anksiyete yoğunluğu nedeniyle sevgiye inançsızlık kesindir ve bu nedenle çevrelerindeki insanların tümüne ayırım yapmaksızın boyun eğerek güvenlik sağlarlar.

Hayal Dünyasına Kaçma:

Kişinin içinde bulunduğu durum eğer kaygı uyandıran bir durumsa, hayal dünyasına kaçıp orada daha hoş bir durum içinde kendini düşünerek, içinde bulunduğu bir durumun ortaya çıkardığı kaygıdan kurtulmuş olur. Örneğin, fakir bir genç kendini sürekli zengin bir ortamda hayal ederek bu kaygılarından kurtulabilir.

Telafi:

Kişi kendini zayıf gördüğü bir alandaki eksikliğini kuvvetli olduğu başka bir alandaki başarısı ile örtmeye çalışarak, ortaya çıkabilecek kaygılardan kurtulabilir. Örneğin, zeka kapasitesi sınırlı bir kişi sporda veya el becerilerinde daha başarılı olabilir ve eksikliğini giderebilir.

Parçalanma:

Anksiyetenin normal ya da nevrotik düzeyde işleyen savunma mekanizmalarıyla denetim altına alınamadığı bazı durumlarda

ego, bu katlanması güç duygudan kurtulabilmek amacıyla kendini parçalama yolunu seçebilir. Parçalanma mekanizması sonucu ortaya çıkan ruhsal duruma “psikoz” denir. Zorlanma karşısında bir insanın nevrotik ya da psikotik savunma yöntemlerinden hangisine başvuracağını belirleyen etmen yapısal farklılıktır. Kişiliği parçalamanın amacı yok olmak değil, varoluşu sürdürmeye çalışmaktır.

Çocuklukta ruhsal hastalıkların içinde en ciddi olanı psikozlardır. Psikozlar iki genel kategori içinde incelenir; Fonksiyonel bozukluklar, herhangi bir beyin zedelenme veya bozukluğuna bağlanmadığı zaman görülen psikozdur. Fonksiyonel psikozlardan en yaygın olanları şizofreni ve psikotik duygusal bozukluktur. Beyin zedelenmesi, tümörü ya da beyin çalışmasındaki aksaklıklardan doğan psikozlara ise organik psikozlar denir. Genel felç, ihtiyarlık bunaması, alkolik psikoz ve sara organik psikozlara örnektir. Ağır bir kişilik parçalanması söz konusu olan psikozlarda nevrozlara göre daha ileri ve daha ağır ruhsal dengesizlikler görülür. Psikozlu kişi toplum içindeki durumunu koruyacak ve sorumluluklarını sürdürebilecek durumda değildir. Nevrozlarla psikozlar arasında bazı farklılıklar vardır.

Bunlar;

- Nevrozlarda, kişisel ve toplumsal işlevlerde sınırlı oranda bir bozulma ile birlikte uyumsuz kaçınma davranışları görülürken psikozlarda ağır bir kişilik parçalanması söz konusudur. Bu

nedenle gerçek dünya ile ilişkiler, kişisel ve toplumsal işlevler önemli oranda bozulmuştur.

- Nevrozlarda, birçok psikolojik ve bedensel belirtilere karşı sanrılar (sanrı: birçok olağandışı nesne veya olayların dış bir uyaran olmaksızın algılanmasıdır), düşünce,duygu ve eylem sapmaları görülmez.
- Nevrotik kişi uyumsuz davranışlarının oldukça farkındadır, ancak bunları değiştirmek istemez. Psikozlarda ise iç görü tümünden yitirilmiştir.
- Psikozlarda kişi kendisi ve diğer insanlar için tehlikeli eylemlerde bulunurken, nevrozlarda bu tür davranışlara rastlanmaz. Psikozlu, hasta olduğunun farkında değildir ve hasta olduğunu asla kabul etmez. Kişiliğin tümü hastalığın etkisi altında olduğundan hasta nerede olduğunu bilmeyebilir, yakınlarını tanımayabilir ve normal işlevlerini yerine getiremeyebilir.

KAYNAKLAR:

<https://www.kimpsikoloji.com/savunma-mekanizmalari-nelerdir-2/>

aktuelpsikoloji.com

Kim Psikoloji

Altunizade Mah. Kısıklı Cad. No: 108 Manolya Apt.

Çamlıca İSTANBUL

0216 428 7 546 (0216 HAT P KİM)

bilgi@kimpsikoloji.com

www.kimpsikoloji.com

<http://www.facebook.com/KimPsikolojiKim>

<http://twitter.com/kimpsikoloji>

Gelişmelerden haberdar olmak için lütfen mail grubumuza üye olunuz:

<http://groups.google.com/group/psikoloji-kim>