

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**

**SAVUNMA MEKANİZMALARI  
310TDB007**

**Ankara, 2011**

- 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. Güdü .....	4
1.2.4. Engellenme .....	5
1.2.5. Çatışma .....	7
1.3. Savunma Mekanizmalarının Önemi .....	8
UYGULAMA FAALİYETİ .....	10
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	12
ÖLÇME SORULARI .....	12
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	14
2. SAVUNMA MEKANİZMALARI .....	14
2.1. Savunma Mekanizmalarının Görevleri .....	14
2.2. Başlıca Savunma Mekanizmaları .....	14
2.2.1. Hayal Dünyasına Kaçma (Fantasy escape) .....	14
2.2.2. Bastırma (Repression) .....	15
2.2.3. İnkâr (Renial) .....	16
2.2.4. Telafi Etme (Compensation) .....	17
2.2.5. Mantığa Bürünme (Rasyonalizasyon) .....	18
2.2.6. Tatlı Limon (Pollyanna) Davranışı .....	19
2.2.7. Özdeşleşme (İdentification) .....	19
2.2.8. Yansıtma (Projection) .....	20
2.2.9. Karşıt Tepki Geliştirme (Reaction formation) .....	20
2.2.10. Gerileme (Regression) .....	21
2.2.11. Yer değiştirme (Displacement) .....	22
2.2.12. Yüceltme (Sublimation) .....	22
UYGULAMA FAALİYETİ .....	25
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	27
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	29
CEVAP ANAHTARLARI .....	31
ÖNERİLEN KAYNAKLAR .....	32
KAYNAKÇA .....	33

# AÇIKLAMALAR

<b>KOD</b>	<b>310TDB007</b>
<b>ALAN</b>	<b>Çocuk Gelişimi ve Eğitimi</b>
<b>DAL/MESLEK</b>	<b>Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcısı-Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcısı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Savunma Mekanizmaları</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Savunma mekanizmalarını tanımayı, savunma mekanizmalarına uygun etkinlik hazırlamayı içeren öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/8
<b>ÖN KOŞUL</b>	Çocuk Ruh Sağlığı modülünü başarmış olmak
<b>YETERLİK</b>	Savunma mekanizmalarını kavramak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<b>Genel Amaç</b> Uygun ortam sağlandığında, savunma mekanizmalarını kavrayabileceksiniz. <b>Amaçlar</b> <b>1.</b> Uygun ortam sağlandığında savunma mekanizmalarını tanıyabileceksiniz. <b>2.</b> Uygun ortam sağlandığında savunma mekanizmalarına uygun etkinlik hazırlayabileceksiniz.
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik araştırma merkezleri, özel ve kamu kurum ve kuruluşlarında bulunan eğitim odaları... <b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano tepegöz, asetat, fotoğraflar, CD, VCD, bilgisayar donanımları, VCD, DVD, televizyon, projeksiyon...
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modülde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra, verilen ölçme araçlarıyla kazandığınız bilgileri ölçerek kendinizi değerlendirebileceksiniz. Öğretmen tarafından modül sonunda kazandığınız bilgi ve becerileri değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları uygulanacaktır.

# GİRİŞ

## **Sevgili Öğrenci,**

Tüm bireyler, yaşamları boyunca içten ve dıştan gelen çeşitli dürtülerin ve güdülerin etkisi altında kalmaktadırlar. Bu dürtü ve güdüler, bireyi seçim yapmak durumunda bırakır. Seçim yapmada çeşitli engellemelerle karşılaşılabilir. Engellemeler ise bireyde çatışmalara neden olmakta ve bu durum, bireyin kaygılar yaşamasına yol açmaktadır.

Her birey, yaşamı boyunca kendini uygun bir dengede tutmak için çaba göstermektedir. İnsanlar, denge durumlarının bozulmasına neden olan kaygı ortamlarından kurtulmak için çeşitli davranışlarda bulunmaktadırlar.

Savunma mekanizmaları; bireyin yaşadığı kaygının biçimine, şiddetine, süresine ve kişilik özelliklerine göre değişiklikler gösterebilmektedir.

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 internet 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 durumundan kendini korumak için başvurduğu başarılı veya başarısız sonuçlanabilen davranış biçimlerine “**savunma mekanizmaları**” denir.

### 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.

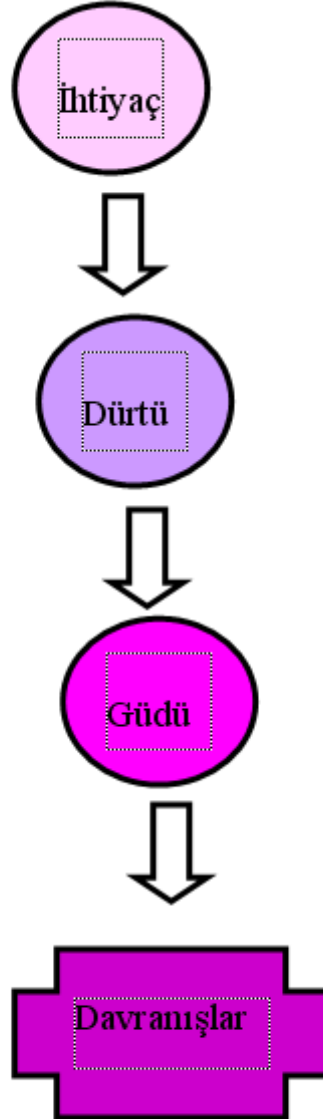
#### 1.2.2. Dürtü

Meydana gelen ihtiyaç durumunda, bireyde ortaya çıkan durumun giderilmesi için ona yön veren güce **dürtü** denir. Örneğin bireyde açlık ihtiyacını (bir eksikliği) gidermek için beliren güçlü dürtüdür.

### 1.2.3.Güdü

Karnı acıkan kişinin açlığını gidermek için eyleme geçmesi gibi, bireyin ihtiyacını gidermek için belli yönde etkinlik göstermesi eğilimine ise **güdü** denir.

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.

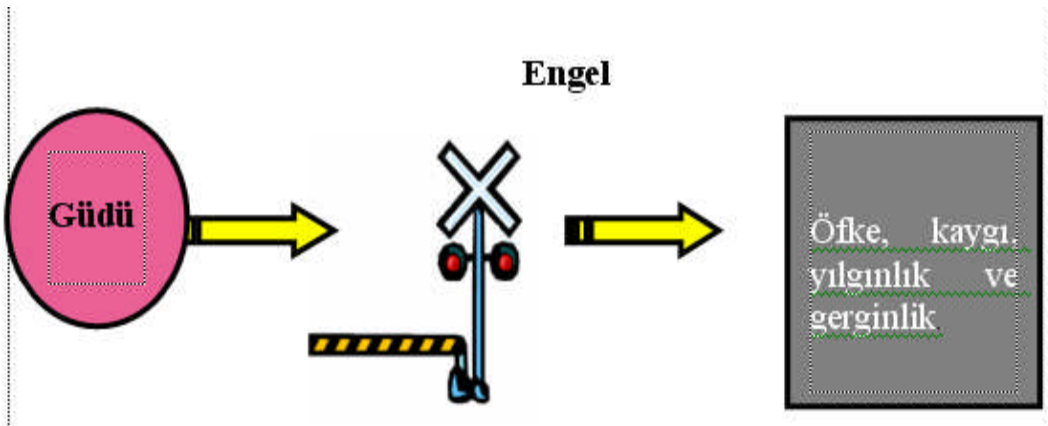
Ancak son yıllarda birçok psikolog bütün güdülerin kaynağının gerçekleşim (actualization) olduğu fikrinde birleşmektedirler. Bu ifade; yaşama, var olma, gelişme ve iyileşme ihtiyacı olarak tanımlanabilir.

#### 1.2.4. Engellenme

İhtiyaçlar, güdüler ve dürtüler, çeşitli nedenlerle bazen doyumsuz kalmakta ve amacına ulaşamamaktadır. Bu durumuna **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 hal alır.



Şekil 1.2: Engellenme durumu

### 1.2.4.1. Engellenme Nedenleri ve Çeşitleri

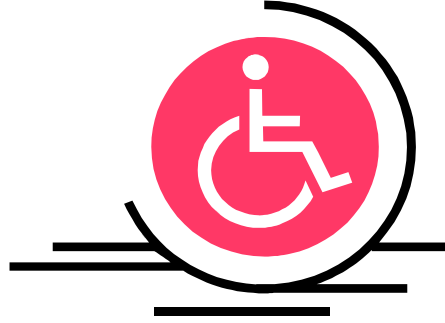
Engellenme nedenleri ve çeşitlerini başlıca 4 grupta toplamak mümkündür. Bunlar:

- 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.



**Resim 1.1: Fiziksel çevre koşulları, belirlenen hedefe ulaşmak için engel oluşturabilmektedir.**

- 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 bekar 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.



Şekil 1.3: Bireyin organ eksikliği veya yetersizliği, ihtiyaçlarının giderilmesinde engel oluşturabilmektedir.

### 1.2.5. Çatışma

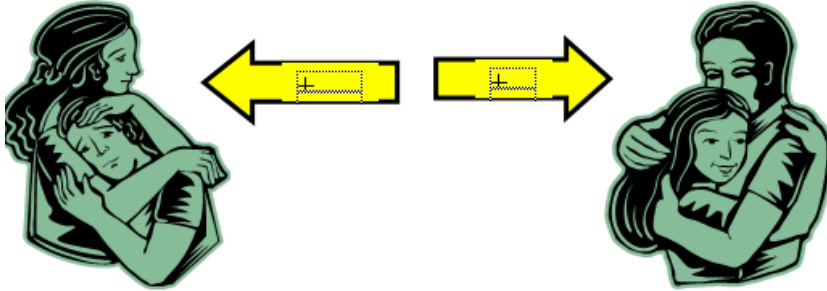
Bireyin içinden gelen, birbiriyle bağdaşmayan (birbirine zıt) ve bireyi iki ayrı yöne çeken güdülerin birbiriyle olan savaşına **çatışma** denir.

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 3 ana başlık altında toplayabiliriz:

- İstenilen iki durumun çatışması (yanaşma-yanaşma): 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 istemektedir. Bu tür çatışmalarda yapılması gereken, isteklerin önem ve öncelik sırasını dikkate almaktır.



Şekil 1.4: Bu tür çatışmalarda yapılması gereken, isteklerin öncelik sırasını dikkate almak olmalıdır.

- İstenmeyen iki durumun çatışması (kaçınma-kaçınma) : Burada istenmeyen ve ortadan kaldırılması gereken iki veya daha fazla seçenektten birini tercih etmek durumu ortaya çıkmaktadır.

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



**Şekil 1.5: İstenmeyen ve ortadan kaldırılması gereken birden fazla seçenektten birini tercih etmek durumudur.**

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

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



**Şekil 1.6: Bireyin büyük bir arzuyla istediği, ancak kaçınması gereken durumdur.**

### 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 savunma mekanizmalarının sürekli araç olarak kullanılması durumunda doğru bir davranış olmaktan çıkmakta ve sağlıksız bir nitelik kazanmaktadır.

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. atışmaların aşır olduğu durumlarda çok ciddi uyumsuzluklar ve ruh hastalıkları ortaya çıkabilmektedir.

### **Etkinlik-1**

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 internetten 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

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları kendiniz ya da arkadaşınızla değerlendiriniz.

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

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrar ediniz cevaplarınızın hepsi evet ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### ÖLÇME SORULARI

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Aşağıdaki sorularda boş olan yerlere uygun olan kelime / kelimeleri işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. Birey için en elverişli koşulların ve denge durumunun bozulması durumunda ortaya çıkan eksiklik durumuna.....denir.  
A) Dürtü  
B) Gudu  
C) Engel  
D) İhtiyaç
2. Meydana gelen ihtiyaç durumunda, bireyde ortaya çıkan durumun giderilmesi için, ona yön veren güce .....denir  
A) Dürtü  
B) Gudu  
C) Çatışma  
D) Engellenme
3. Bireyin ihtiyacını gidermek için, belli yönde etkinlik göstermesi eğilimine.....denir.  
A) Engel  
B) İhtiyaç  
C) Gudu  
D) Dürtü

**Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği kurşun kalem kullanarak işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.**

4. Genç kız, evlilik öncesi görüşmelerin hoş karşılanmadığı küçük bir yerleşim yerinde yaşamaktadır. Nişanlısıyla görüşmek istese de bunu yapamamaktadır. Bu durum hangi engellenme grubuna girmektedir?  
A) İstenilmeyen iki durumun (kaçınma-kaçınma) çatışması.  
B) İstenilen üç durumun çatışması.  
C) İstenilen iki durumun (yanaşma-yanaşma) çatışması.  
D) İstenilen ve İstenilmeyen İki Durumun (Yanaşma-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. İstenilen İki Durumun Çatışması
- A) İstenilen iki durumun (yanaşma-yanaşma) çatışması.  
B) İstenilmeyen iki durumun (kaçınma-kaçınma) çatışması.  
C) İstenilen üç durumun çatışması.  
C) İstenilen ve istenilmeyen iki durumun (yanaşma- kaçınma) çatışması.

**Soruların yanındaki başlıkları; doğru önermeler için (D), yanlış önermeler için (Y) yazarak doldurunuz.**

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 **çatışma** denir.
10. ( ) Savunma mekanizmaları, çatışmaların meydana getirdiği kaygıları gidermekte yetersiz kalır.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek ilgili bölümü kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

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

## ARAŞTIRMA

- Savunma mekanizmalarını çeşitli kaynaklardan bilgi ve konu ilgili resim araştırınız.
- Topladığınız bu bilgileri ve resimleri elektronik ortamda sunu ve sınıf panosu oluşturunuz.
- Hazırladığınız sunuyu ve panoyu 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.

Bireyi, engellenme durumlarında daha olgun ve gerçeğe çözüm yolu buluncaya kadar ümitsizliğe düşmesini önlemektedir.

Bireyin iç çatışmalara ve engellenmelere karşı dayanma gücünü arttırmaktadır.

Ancak bütün bu yararların yanı sıra, gerçeklerden kaçarak, savunma mekanizmalarının sürekli kullanılması tehlikeli sonuçlar meydana getirebilmektedir.

### 2.2. Başlıca Savunma Mekanizmaları

#### 2.2.1. Hayal Dünyasına Kaçma (Fantasy escape)

Birey, iç veya dış nedenlerden dolayı ihtiyaç ve güdülerini doyumsuz kaldığında, gerçek dünyada tatmin edilemeyen istek ve arzularını hayal âleminde gerçekleştirme yolunu seçebilmektedir.

Kısacası hayal dünyasına kaçma, bireyin yaşadığı çatışmaları hayalinde çözümlenerek rahatlaması durumudur. Fakir bir gencin piyangodan büyük ikramiyeyi kazandığını düşünüp, sahip olacağı parayla nerede ve nasıl yaşayacağını hayalini kurması gibi.

Başarısızlıklarla karşı karşıya kalan birçok kişi, bu yöneme başvurarak gerçeklerden kaçıp hayallerle avunurlar. Sinema ve tiyatro gibi çeşitli sanat eserlerini izlerken, kendini bu eserlerin kahramanı yerine koyabilmekte ve bu kahramanların başarıları ile dolaylı yoldan doyum sağlayabilmektedirler.



**Resim 2.1: Hayal kurmak, çocukların ve ergen bireylerin yaratıcılığını geliştirmektedir.**

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 (Repression)**

Bastırma, bireyin hatırlamak ve hissetmek istemediği şeyleri bilinç dışına atmaya çalışmasıdır.

Örneğin, sınıfın en başarılı öğrencisi olmayı isteyen Meltem bu isteğini gerçekleştirememiştir. Sınıf birinciliğini çok az bir farkla Deniz'e kaptırmıştır. Bu durum

Meltemde kıskançlık duygusu uyandırmıştır. Diğer yandan öğretmenleri ve arkadaşları tarafından çok beğenilen ve sevilen Meltem, toplumsal değer yargıları açısından onaylanmayan ve hoş görülme kısıncılık duygusunu belli etmemeye çalışmaktadır. Bu duruma **bastırma** denir.

Sosyal örf, adet ve yasaklarla çatışma durumunda kalan istek ve ihtiyaçlar bastırılmaya en yakın olan durumları oluşturmaktadır.



**Resim 2.2: Bastırma mekanizmasının aşırı kullanılması, ruhsal durgunluk, donukluk ve sıkıntı yaratır.**

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 belirmekte, değişmiş şekillerde tekrar bilince çıkma yollarını bulmakta ve yaşantımızı etkilemeye devam etmektedirler. Bastırma mekanizmasının aşırı kullanılması, ruhsal durgunluk, donukluk ve sıkıntı yaratmaya başlar. Bunun sonucunda ise bireyde ciddi psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır.

### **2.2.3. İnkâr (Renial)**

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 2.3: Birey yaptığı veya yaşadığı kötü olay ve eylemlerden doğabilecek kaygıdan kendini kurtarmaya çalışmaktır**

Freud'a göre, bastırma savunma mekanizması ile inkâr savunma mekanizması birbirine paraleldir. Bastırma, bireyin içinde oluşan içtepelerle ilgilenirken, inkâr ise dış tehlikelere karşı kullanılmaktadır.

Bazen birey eleştiri almak veya ceza korkusuyla bazı şeyleri inkâr edebilirler. Arabasını çizdiği adama yakalanan çocuğun “hayır kesinlikle ben yapmadım” demesi inkâr mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

#### **2.2.4. Telafi Etme (Compensation)**

Bireyin bütün olumsuzluklara rağmen üstünlük duygusunu doyurmaya çalışması, herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasına telafi etme mekanizması denir.

Telafi etme mekanizması, daha çok bireyin üstün olma ve beğenilme ihtiyacının herhangi bir nedenle engellenmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu engellenme durumunda birey onurunu korumak için başka bir alanda aşırı çaba göstererek üstünlük arzusunu tatmin etmek istemektedir.

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 telafi mekanizmasına örnek olarak verilebilir.



**Resim 2.4: Bireylerin eksik oldukları konulara yönelik çabalarını kapsayan savunma mekanizmasıdır.**

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.

#### **Etkinlik-2:**

Çevrenizdeki olayları gözlemleyerek, tanık olduğunuz ve size ilginç gelen bir savunma mekanizmasını, arkadaşlarınızla dramatizasyon tekniğini kullanarak sınıf ortamında canlandırınız. Daha sonra yaptığınız çalışmayı arkadaşlarınız ile değerlendiriniz.

#### **2.2.5. Mantiğa Bürünme (Rasyonalizasyon)**

Mantiğa bürünme, bireyin özellikle kendi kişisel yetersizliklerinden dolayı gerçekleştirmediği 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. Bu tutumu, toplumumuzda "kedi uzanamadığı ciğere mundar der." atasözü ile açıklamak mümkündür.

Mantiğa 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. Tatlı Limon (Pollyanna) Davranışı

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 gibi. Veya çocuğun 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 2.5: Pollyannacılık, her şeyin iyi yanlarını görmeye çalışarak teselli bulma eğilimidir.**

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 (İdentification)

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.



**Resim 2.6: Birey kendini daha üstün seviyedeki bir insan veya kurum ile özdeşleştirerek benlik değerini arttırmaya çalışabilir**

Yetişkin bireyler de, falanca kurumun veya sendikanın üyesi olmakla övünmeleri gibi zaman zaman kendilerini daha üstün seviyedeki bir insan veya kurum ile özdeşleştirerek benlik değerlerini arttırmaya çalışmaktadırlar.

### **2.2.8. Yansıtma (Projection)**

Birey, toplum tarafından onaylanmayan ve kendini küçük düşüren bazı olayların nedenlerini kendisi dışındaki olay veya insanlarda aramaya yönelmektedir.

Yenilgiye uğrayan birey, bu durumun sorumluluğunu dış olaylara veya başka bireylerde bularak vicdan azabından kurtulmaya çalışmaktadır. Örneğin sınavlarda başarısız olan bir öğrenci, bunun nedeni olarak, öğretmeninin dersi iyi anlatamadığı veya uygulanan sınav sistemine alışık olmadığını gösterme eğilimi içine girerek, benliğini korumaya çalışmaktadır.

Kimi zaman da 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 (Reaction formation)**

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 2.7: Bireyin isteklerinin tam tersi davranışları yaparak benliğini korumaya çalışması karşıt tepki geliştirme olarak açıklanabilir.**

### 2.2.10. Gerileme (Regression)

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 2.8: Bireyin doyumsuzluk ve kaygı durumlarında, olması gereken olgunluk düzeyinden daha basit bir olgunluk düzeyine inmesi durumudur.**

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.

Eğer birey, kendisini daha basit olgunluk düzeyine indirecek bu kaygıdan kurtulma yöntemini sık sık tekrarlırsa kişiliğinin sağlıklı gelişmesinde önemli sorunlar çıkabilir.

### 2.2.11. Yer değiştirme (Displacement)

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 2.9:** Bireyin öfkesini gücünün yettiği kişi veya eşyalara yöneltmesi yöntemidir.

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 yöneltmek ona bağırıp, azarlaması yer değiştirme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.

#### **Etkinlik-3:**

Sınıf içinde gruplar oluşturarak bu sayfaya yer değiştirme mekanizmasına uygun bir drama yazınız. Yazdığınız dramayı sınıfta canlandırınız.

### 2.2.12. Yüceltme (Sublimation)

Yüceltme mekanizmasında, bastırılmış olan istek ve ihtiyaçların beraberinde getirdiği gerginlik, dışarıdan ilgisiz gibi görülen yeni hedefler, yeni etkinliklere çevrilmiştir. 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, polislik mesleğini seçtikten sonra toplum tarafından hoş karşılanmayan bu yapısı, onun görevinin bir yönü olarak kabul edilmesi gibi.

Hayal kırıklığına uğramış bir aşğın kendini dans veya atletizme vermesi, aşkta başaramadığı veya ulaşamadığı bir hedefe, başka alanlardaki başarılarıyla ulaşma çabası içinde olması da yüceltme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.



**Resim 2.10: Bastırılmış olan istek ve ihtiyaçların beraberinde getirdiği gerginlik, başka bir yöne çevrilmektedir**

#### **Etkinlik-4:**

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

### **Etkinlik -5 :**

Karşılaştığınız zorlukları ve sıkıntıları aşarken savunma mekanizmalarına başvurduğunuz oldu mu? Yazın ve grubunuzla paylaşın.

	<b>Savunma Mekanizması</b>	<b>Savunma Mekanizması</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		
<b>15</b>		

## 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 edininiz.	➤ Gazete, dergi, kitap ve internetten konu ile ilgili bilgileri dikkatli olarak araştırınız.
➤ Yakın çevrenizden bir ya da iki çocuğu örneklem 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

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları kendiniz ya da arkadaşınızla değişerek değerlendiriniz.

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

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi evet ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### ÖLÇME SORULARI

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Aşağıdaki sorularda boş olan yerlere uygun olan kelime / kelimeleri işaretleyiniz. evaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

1. Bireyin özellikle kendi kişisel yetersizliklerinden dolayı gerçekleştiremediği istekleri karşısında ..... başarısızlıklarına ..... mazeret ..... göstermesi durumuna.....denir.  
A) Yansıtma.  
B) Mantiğa bürünme  
C) İnkâr  
D) Yüceltme
2. 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.  
A) Yüceltme.  
B) Çatışma  
C) Engellenme.  
D) Özdeşleştirme.
3. İş yerinde patronundan azar işiten adamın öfke ile eve döndüğünde öfkesini karısına yönelterek ona bağırıp, azarlaması..... mekanizmasına örnek olarak verilebilir.  
A) Yüceltme.  
B) Yer değiştirme.  
C) Engellenme.  
D) Özdeşleştirme.
4. 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.  
A) Karşıt tepki.  
B) Yer değiştirme  
C) Engellenme.  
D) Yansıtma.

5. Bireyin kendi kişilik yapısının öğelerini başka bireylerde görme eğilimi yansıtma sonucu oluşmaktadır.
- A) Yer değiştirme.  
B) İnkâr.  
C) Yansıtma.  
D) Karşıt tepki.

**Soruların yanındaki başlıkları; doğru önermeler için (D), yanlış önermeler için (Y) yazarak doldurunuz.**

6. ( ) Hayal kırıklığına uğramış bir aşğın kendini dans veya atletizme vermesi, aşkta başaramadığı veya ulaşamadığı bir hedefe, başka alanlardaki başarılarıyla ulaşma çabası içinde olması **yüceltme mekanizmasına** örnek olarak verilebilir.
7. ( ) 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 gerileme mekanizmasına örnek olarak verilebilir.
8. ( ) Birey, toplum tarafından onaylanmayan ve kendini küçük düşüren bazı olayların nedenlerini kendisi dışındaki olay veya insanlarda aramaya yönelmesi özdeşleşme savunma mekanizmasına örnektir.
9. ( ) 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.
10. ( ) Fakir bir gencin piyangodan büyük ikramiyeyi kazandığını düşünüp edip, sahip olacağı parayla nerede ve nasıl yaşayacağını hayalini kurması pollyannacılık savunma mekanizmasına örnek verilebilir.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönere ilgili bölümü kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer faaliyetine geçiniz



# MODÜL DEĞERLENDİRME

## ÖLÇME SORULARI

Bu faaliyet kapsamında kazandığınız bilgi ve becerileri aşağıdaki soruları yanıtlayarak belirleyiniz. Aşağıdaki sorularda boş olan yerlere uygun olan kelime / kelimeleri yazınız. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

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.  
A) Etkilenme  
B) Engellenme  
C) Savunma mekanizması  
D) Çatışma
2. Bireyin hatırlamak ve hissetmek istemediği şeyleri bilinç dışına atmaya çalışmasına.....denir.  
A) Çatışma  
B) Bastırma  
C) Engel  
D) Savunma
3. Olayların varlığını veya yaşanmış olduğunu görmezlikten ve anlamazlıktan gelmeye..... denir.  
A) Hile  
B) Yansıtma  
C) İnkâr  
D) Yüceltme
4. Bireyin bütün olumsuzluklara rağmen üstünlük duygusunu doyurmaya çalışması, herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasına.....denir.  
A) Telafi etme  
B) Yüceltme  
C) Çatışma  
D) Engel
5. Birey, toplum tarafından onaylanmayan ve kendini küçük düşüren bazı olayların nedenlerini kendisi dışındaki olay veya insanlarda aramaya yönelmeye.....denir.  
A) Yansıtma.  
B) İnkâr.  
C) Mantiğa bürünme.  
D) Gerileme.

6. Bireyin temel istek ve ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan doyumsuzluk ve kaygı durumlarında, olması gereken olgunluk düzeyinden daha basit bir olgunluk düzeyine inmeye.....denir.
- A) Gerileme.  
B) Yansıtma.  
C) Özdeşleştirme.  
D) Yüceltme.
7. Bireyin kendisinde kızgınlık, öfke ve kaygı yaratan olaylara gücünün yetmediği durumlarda; kızgınlılığını ve öfkesini gücünün yettiği kişi veya eşyalara yöneltmesine.....denir
- A) Özdeşleştirme.  
B) Yer değiştirme.  
C) Yansıtma.  
D) Mantığa bürünme.
8. Bireyin içinden gelen, birbiriyle bağdaşmayan (birbirine zıt), ve bireyi iki ayrı yöne çeken güdülerin birbiriyle olan savaşına..... denir.
- A) Kaygı  
B) Engel  
C) Çatışma  
D) Endişe
9. İhtiyaçlar, güdüler ve dürtüler, çeşitli nedenlerle bazen doyumsuz kalmakta ve amacına ulaşamamaktadır. Bu duruma.....denir.
- A) Kaygı  
B) Engellenme  
C) Çatışma  
D) Stres
10. Bir öğrencinin, otobüsün geç gelmesi nedeniyle sınav saatini kaçırması ..... bir engeldir.
- A) Biyolojik.  
B) Fiziksel.  
C) Sosyal.  
D) Psikolojik.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek ilgili bölümü kontrol ediniz.

Öğrenme faaliyetleri ve ölçme değerlendirme bölümlerinde istenen çalışmaları başarı ile tamamladıysanız öğretmeninizle iletişim kurarak diğer modüle geçiniz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYEİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	A
3	C
4	D
5	A
6	D
7	Y
8	D
9	Y
10	Y

## ÖĞRENME FAALİYEİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	D
3	B
4	A
5	C
6	D
7	Y
8	Y
9	D
10	Y

## MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	C
2	B
3	C
4	A
5	A
6	A
7	B
8	C
9	B
10	B

## ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- Baymur Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 1994.
- Güney Salih, **Davranış Bilimleri**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2000
- Cüceloğlu Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Basım. Remzi Kitabevi, İstanbul,1994.
- Kırkıncıoğlu Meliha, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2003.

# KAYNAKÇA

- Atkinson Rita, Atkinson, Richard C., Hilgard Ernest R. **Psikolajjiye Giriş**, (Çevirenler: Atakay, Kemal. Atakay, Mustafa. Yavuz, Aysun.) I-II. Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1995.
- Baymur Feriha, **Genel Psikoloji**, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1994.
- Cüceloğlu Doğan, **İnsan ve Davranışı**, 5. Basım, Remzi Kitabevi İstanbul, 1994.
- Güney Salih, **Davranış Bilimleri**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,2000.
- Kırkıncıoğlu Meliha, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Ya-Pa Yayınları, 2003. İstanbul.
- Nazik Behire, **Çocuk Ruh Sağlığı I-II**. Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2000.
- [www.cgaj.org/ead\\_sports/photographs.html](http://www.cgaj.org/ead_sports/photographs.html)
- [www.images.google.com.tr](http://www.images.google.com.tr)
- [www.co.sauk.wi.us](http://www.co.sauk.wi.us)
- [www.goldleafdesigns.co.uk](http://www.goldleafdesigns.co.uk)
- [www.film.gen.tr](http://www.film.gen.tr)
- [www.chicagolife.uchicago.edu](http://www.chicagolife.uchicago.edu)
- [www.adpic.de](http://www.adpic.de)
- [www.nhptv.org](http://www.nhptv.org)
- [www.community.livejournal.com](http://www.community.livejournal.com)
- [www.digitalphotographybyjulia.20m.com](http://www.digitalphotographybyjulia.20m.com)
- [www.adpic.de](http://www.adpic.de)
- [www.gazette.rcmp-grc.gc.ca](http://www.gazette.rcmp-grc.gc.ca)