

PSİKOLOJİK DANIŞMADA SAVUNMA MEKANİZMALARININ TANINMASI VE ŞEKİLLENDİRİLMESİ*

Arthur J. CLARK

Çev. Ö. Hakan ERSEVER**

Bu makalede, psikolojik danışmada, danışanın sergilediği savunma mekanizmalarını tanımada ve şekillendirmede yararlı olabilecek bazı görüşler ve yollar önerilmektedir. Psikolojik danışma ilişkisinde, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarına sistematik bir şekilde yaklaşılması terapötik kazanca katkıda bulunmaktadır. Danışmanın, süreç içerisinde, uygun olmayan tepkilerde bulunması, danışanın kullandığı savunmaların daha da yoğunlaşmasına neden olmakta ve psikolojik danışma ilişkisini baltalamaktadır. Bireysel savunmaların tanımları ve savunma mekanizmalarının tanınabilmesi için gerekli olan göstergeler sağlanmaya çalışılmıştır. Savunma mekanizmalarını şekillendirme süreci bir vaka örneği ile gösterilmiştir.

Hataların en büyüğü, bunların hiçbirinin farkında olmamaktır.

—Thomas Carlyle (1841/1965)

Bu yüzyılın başlarında, Sigmund Freud (1926/1959), bireylerin, algılanan tehditten korunmak için kullandıkları bir mekanizmayı ayırtırları ile kavramlaştırmıştır. Anna Freud (1936/1966), “Ego Savunma Mekanizmaları” isimli klasik çalışmasında, savunma mekanizmaları ile ilgili bilgileri daha da aydınlatmıştır. Günümüzde, savunma mekanizmaları, normal ve anormal davranışı anlamada açıklayıcı yapılar olarak değerlendirilmektedir (Cramer, 1987; Snyder, 1988; Swanson, 1988).

Psikolojik danışma ile ilgili pek çok yayında, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarını anlamamanın önemine danışma sürecinin amaç-

* Clark, A.J. (1991). The identification and modification of defense mechanisms in counseling. *Journal of Counseling and Development*, 69, 231-236.

** A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Araştırma Görevlisi.

larından biri olarak değinilmektedir (George ve Cristiani, 1990; Gilliland, James ve Bowman, 1989; Gladding, 1988). Konuyla ilgili yazılarda, savunmaların genel bir tanımı yapılmakta ve bunu bireysel savunma mekanizmalarının tanımlanması izlemektedir. Savunmalarla ilgili yorumlarda, genellikle, psikolojik danışmada savunmaların nasıl ortaya çıktığına değil, bu mekanizmaların bireylerin günlük yaşamlarındaki işlevlerine atıfta bulunmaktadır. Danışmanların, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarını nasıl tanıyabilecekleri ya da bu mekanizmaları belirledikten sonra, bu savunmalara yönelik olarak neler yapabileceklerine ilişkin bazı yol gösterici çizgiler de belirtilmektedir (Blum, 1985; Cavanaugh, 1982).

Danışmanın, danışanın kullandığı savunmaları birbirinden ayırt edememesi, danışanın direncini arttırmakta (Forchuck ve Westwell, 1987; Rangell, 1985) ve terapötik sürecin ayrılmaz bir parçası olan psikolojik danışma ilişkisini baltalamaktadır (Sandler ve Freud, 1985). Danışmanın, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarına çok erken müdahalede bulunması ya da müdahalede aşırıya kaçması danışanın savunmalarını yoğunlaştırabilmekte ve karmaşıklştırabilmektedir (Weiner, 1975). Dahası, savunma mekanizmalarının açıklığa kavuşturulması ve çözümlenmemesi danışanın gelişimini engelleyen çatışmaları ortaya çıkartmaktadır.

Bu makalenin amacı, psikolojik danışma sürecinde, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarının nasıl tanımlanabileceğini ve şekillendirilebileceğini betimlemektedir. Psikanalitik yaklaşımın kavram ve uygulamaları (Robbins, 1989), diğer kuramlara ait öğelerle birlikte vurgulanacaktır. Danışma ilişkisinde ya da tedavide birliğin önemi, terapötik sürecin evreleri ve uygun müdahalelerin seçimi ve zamanlaması gibi psikanalitik yaklaşımın bazı yönleri, psikolojik danışma süreci ile yakından ilişkilidir. Savunma mekanizmalarını tanımlayan yayınların gözden geçirilmesi ve yazarın psikolojik danışma deneyimleri, sunulan örnekleri desteklemektedir.

Yazınlıkta, savunma mekanizmasının tek bir tanımı yer almamakta, bazen farklı bazen de çelişkili açıklamalar göze çarpmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1980; Eidelberg, 1968; English ve English, 1958; Fodor ve Gaynor, 1969; Rycroft, 1972). Konuya açıklık getirmek amacı ile bu makalede, savunma mekanizmalarının şu elektrik tanımı kullanılacaktır: Bir savunma mekanizması, otomatikleşmiş ve alışkanlık yapmış tepkiler yoluyla, acı veren duygulanımı ve çatışmayı azaltmaya yö-

nelik olarak, gerçeğin bilinçsiz bir şekilde çarpıtılmasıdır. Bu tanının öğeleri aşağıda açıklanacaktır.

Savunma Mekanizmalarının İşlevi

Savunma mekanizmaları, bireyin yaşadığı kaygı suçluluk, utanç, üzüntü, aşağılanma, vicdan azabı gibi acı veren duyguları yumuşatma amacına hizmet eder (Dozpat, 1987). Bu durum, algılanan bir tehdite karşı düşünülen planlanmış bir seçimden çok, otomatikleşmiş bir tepkidir ve çoğunlukla bireyin farkındalığının dışında oluşmaktadır. Öğretmeni tarafından, ödevlerini yerine getirmediği yüzleştirilen bir öğrencinin, kabul edilebilir bir mazeretle davranışını haklı çıkartmaya çalışması bu duruma örnek gösterilebilir. Öğrencinin mantığa bürünmesi gerçek durumla çok az ilişkili olsa da, onun utanç duygusunu azaltma görevi görmektedir.

Çoğu insan, zaman zaman, o bağlamda uygun olan savunma mekanizmalarını kullanır (Cramer, 1987; Noonan, 1981). Verilen yanlış bir kararın yorgunluğa bağlanarak mantığa vurulması ya da yaşanan bir kaybın kısa bir süre için inkar edilmesi, danışman tarafından anlayışla karşılanabilir. Savunma mekanizmaları, birey tarafından, sorunun gerçek kaynağı ile başa çıkmaya çabalamak yerine, sürekli olarak ve katı bir şekilde kullanıldığında uygunsuz ya da anormal olarak değerlendirilmektedir.

Savunma mekanizmaları, gelişimsel bir açıdan da anlaşılabilir. Bireyin çocukluk döneminde geçerli olan bir davranış, yaşamının ilerki dönemlerinde geçerli olmamaktadır (Freud, 1965; Lampl-de Groot, 1957). Örneğin, inkar, küçük çocuklar arasında yaygın olarak kullanılırken, bir ergen tarafından alışkanlık şeklinde kullanılması uygun karşılanmamaktadır. Bireyin yaşamında kullandığı savunma mekanizmalarının geçmişi ile ilgili araştırmalar, çeşitli hiyerarşik sınıflamalar ortaya koymuştur (Cramer, 1983; Vaillant, Bond ve Vaillant, 1986).

Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarını Tanıma

Savunma mekanizmaları, danışmanın, danışanın sergilediği davranışları gözleyerek fark edebildiği katı yapılardır (Sampson, Weiss, Mlodnosky ve Hause, 1972). Yazınıhıkta en çok sözü edilen savunma mekanizmalarının incelenmesi sonucu Tablo 1'de belirtilen tanımlar ortaya çıkmıştır. Bu mekanizmaların kullanımına ilişkin örnekler danışanlardan elde edilen bilgiler sonucu sağlanmıştır. Birey, genellikle, bir ya da iki

savunma mekanizması başat olmak üzere, savunma mekanizmalarının değişik bileşimlerini kullanabilmektedir (Brenner, 1974). Aşağıda, bir psikolojik danışma oturumunda, danışmanın gözleyebileceği savunma mekanizmaları örnekleri ile, açıklanmaktadır.

İnkâr (Denial): Danışan, sosyal onayını yok eden ya da ona karşı sonuçlar oluşturan davranışlarının sorumluluğunu almaktan kaçınmaktadır (Dorpat, 1987; Linn, 1953; Sperling, 1958). Bir üniversite öğrencisinin düşük notlar almayı ya da okuldan uzaklaştırılma olasılığını kabul etmek istememesi buna örnek gösterilebilir. “Ben yapmadım”, “Böyle olmadı” ve “Kimse bana söylemedi” gibi ifadeler, inkar mekanizmasını kullanan bireyler arasında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Bireyin iddiaları, danışmanın sahip olduğu bilgilerle ya da bireyin daha önce dile getirdiği ifadelerle çelişebilir. Bireyin algılarına karşı çıkılması, genellikle, bireyin bu iddiaların doğruluğunda daha da ısrarlı olmasına yol açmaktadır (Forchuck ve Westwell, 1987). İnkâr, sahte bir mutluluk elde etmek amacıyla hayal kurma yoluyla da yapılabilir (Freud 1936/1966; Miller ve Swanson, 1960). Örneğin, aşırı borçlanma sorunu için psikolojik yardıma başvuran bir danışan, danışmanı ile çok pahalı bir otomobili satın almayı tartışabilir.

Yer Değiştirme (Displacement): Danışan, sorunları için kendinden daha güçsüz bir kişiyi ya da bir nesneyi suçlamaktadır (Murry ve Berkun, 1955). Amirini çok az eleştiren bir memurun, kıdemsiz bir meslekdaşına karşı sürekli öfke duygularını dile getirmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bireyin davranışının gerçek kaynağı, söylediklerinden ya da danışmanın bilgi sahibi olduğu gerçekler tarafından ortaya çıkarılabilir. Danışanın savunmalarının kaynağının çok erken irdelenmesi, danışanın daha yoğun kaygı ve öfke duyguları yaşamasına neden olacaktır.

Özdeşim (Identification): Danışman, bir kişi ya da gruba hayranlık duymakta ve onların davranışlarına benzer davranışlar sergilemektedir (Bieri, Lobeck ve Galinsky, 1959; Lazowick, 1955). Birey, prestij, güç, tanınma ya da kabul edilme eksikliği gösterebilir. Benlik saygısı düşük olan bir danışan, beğeni kazanmış bir kişinin ya da ünlü bir grubun üyelerinin davranışlarını taklit edebilir. Bu davranışın ortaya çıkışı nedeninin ve geçerliğinin çok erken sorgulanması, bireyin davranışlarını abartmasına neden olabileceği gibi, yönelim bozukluğunu da ortaya çıkartmaktadır. Özdeşimle ilişkili bir savunma mekanizması olan **içe alma**, birey, sevdiği, korktuğu ya da nefret ettiği bir kişinin tutumlarını ve değerlerini kendine malettiğinde ortaya çıkmaktadır (Cramer, Blatt ve

Tablo 1. Savunma Mekanizmalarının Tanımları
(Örnekler, madde bağımlılığı ve eğitim konularında danışan ifadelerinden alınmıştır)

Tanımlar	Örnekler
İnkâr Kabul edilmeyen deneyimlerin sorumluluğunu reddetme.	"İlaç kullanımı ile ilgili bir sorunum yok." "Notlarımı yükseltiyorum."
Yer Değiştirme Tepkiyi gerçek kaynağından saptırarak, incinebilen bir başka örneğe yöneltme	"Bir iki kadeh içtikten sonra öfkem geçiyor." "Bu aptal okulda asla doğru dürüst notlar alamayacağım."
Özdeşim İdealleştirilen bir kişi ya da grubun davranışlarını sergileme	"Aynı onun gibi şarkı söylüyor, onun gibi davranıyorum, hattâ, o da biraz içiyor." "Erkek kardeşim de okuldan nefret ediyor, okulun zaman kaybı olduğunu söylüyor."
Soyut Kavramlara Bürünme Soyut ve doğru düşünce yolu ile duygulardan kaçınma	"Zaman zaman teselliyi içkide buluyorum." "Formel öğrenme sürecine alternatif yollar arıyorum."
Yansıtmâ Kabul edilemeyen davranışı bir başkasına yüklemek	"Bana öyle bakma, benim değil senin ilaç sorunun var." "Benim başarısız olduğumu öğretmenler söylüyor."
Mantığa Bürünme Rededilen davranışı kabul edilebilen ifadelerle haklı çıkartmaya çalışmak	"Herkes biraz ilaç kullanır." "Ders konularının gerçek dünya ile bir ilişkisi yok."
Karşıt Tepki Geliştirme Düşündüğünün ve hissettiğinin tersi ahlaki davranışlar sergileme	"Halka açık parklarda içki içilmesini yasaklayan bir girişimi destekliyorum." "Daha iyi uotlar almak için başkaları ile yarışmaya girip kendimi alçaltmam."
Gerileme Gelişimsel olarak olgun olmayan bir döneme ait davranışa geri dönme	"Kimin umurunda, içmek çok güzel." "Ders çalışmaktan bıktım, dışarı çıkıp biraz eğleneceğim."
Bastırma Kabul edilemeyen duygu ve düşünceleri maskelemek	"İçkinin benim için ne zaman bir sorun olduğunu hatırlayamıyorum." "Aldığım notları kayıt etmeyi artık bıraktım"
Yapma Bozma Acı veren bir deneyimi, tam tersi bir davranışla hükümsüz kılmaya çalışmak	"Çok içki içiyordum, bu yüzden eve gidince bütün şişeleri kırdım." "Öğretmenlerime bağıyorum, ama her zaman gidip onlardan özür diliyorum."

Ford, 1988; Meissner, 1987). Örneğin, bir çocuk, kendisini istismar eden ana-babasının sergilediği geniş ahlaki standartları gösterebilmektedir.

Soyut Kavramlara Bürünme (Intellectualization): Danışan, mantıklı ve analitik ifadeler kullanmakta ve en alt düzeyde duygu yansıtmaktadır (Sandler ve Freud, 1985). Bireyin kullandığı üst düzey kelime dağarcığı, teknik ve bilimsel kavramları da içermektedir (Schimek, 1968). Oğlunun, yakın tarihteki intihar girişimi hakkında, risk durumundaki ergenlerle ilgili bir araştırmaya atıfta bulunarak, ukala ve kayıtsız bir tavırdaki konuşan bir baba buna örnek olarak gösterilebilir. Danışanın duygularını dile getirmesi için danışmanın çok erken müdahale etmesi, genellikle dirençle karşılaşmakta ve savunmanın yoğunluğunu arttırmaktadır. Soyut kavramlara bürünme ile ilişkili olan **izolasyon** mekanizmasında, soyut ve üst düzey kelimelere yer verilmemektedir. Danışan, heyecan verici ve kıskırtıcı yaşantılarını dile getirirken sakin ve donuk görünmektedir (Mahl, 1976).

Yansıtma (Projection): Danışan, yaşadığı öfke, şüphe, korku, güvensizlik ve sevgi gibi duyguları danışmanına ya da diğer bireylere yüklemektedir (Novick ve Kelly, 1970). Danışman ya da diğer bireyler, danışanın atfettiklerine uygun özellikler ve davranışlar göstermezler (Meissner, 1987; Murstein ve Pryer, 1959). Psikolojik danışma oturumunda anlayışlı ve kabul edici olan bir danışmanın, danışan tarafından öfkeli ve reddedici olarak algılanması buna örnek gösterilebilir.

İlişkili bir savunma mekanizması olan yansıtma: özdeşim, danışan, kabul edemediği davranışını, ilkel düzeyde empatik ve kontrollü bir iletişimle, danışmana yüklediğinde ortaya çıkmaktadır (Kernberg, 1987). Örneğin, danışan, kendi yetersizlik duygularını danışmanına yükleyerek, bu özelliği danışmanda algılamaktadır. Böylelikle danışan, danışmanın yetersizliğini küçültücü sözlerle dile getirmekte ve danışmanın kendisinden kuşku duymasına neden olmaktadır.

Mantığa Bürünme (Rationalization): Danışan, yaşadığı zorlukların sorumluluğunu kabul etmemekte, diğer insanları ya da durumları suçlamaktadır. Danışanın yanlış ifadelerinde "yüzü kurtarma" arzusu görülmektedir (Laughlin, 1979). Birey, genellikle, durumunu inanılacak ve onaylanacak bir şekilde ortaya koymakta ve başka açıklamaları değerlendirmeye almaya karşı direnç göstermektedir. Sürekli olarak şikayet ederek, öğretmenlerinin yetersizliklerini dile getiren, onların beceri eksikliğinin ve duyarsızlığının öğrencileri engellediğini belirten bir ergen buna örnek gösterilebilir. Danışanın sorumluluğu alması için çok erken

girişimde bulunulması genellikle bireyin öfkelenmesine ya da haksızlığa uğradığı duygusunu yaşamasına neden olmaktadır.

Karşı Tepki Geliştirme (Reaction formation): Danışan, katı ve ahlaki yargıları açıklarken genellikle heyecanlı ve son derece temkinli davranmaktadır (Laughlin, 1979). Birey, diğerlerinin yetersizliklerini vurularken, kendi "örnek" davranışlarını abartmaktadır (Sarnoff, 1960). Genellikle, temizlik düzen ve cinsel yasaklamalar gibi kontrol edici durumlar üzerinde durulmaktadır (Schafer, 1967). Danışan, daha önce belirttiği durum ve tutumlarla çelişkili olan, kesikli öfke duyguları gösterebilir ya da cinsel içerikli açık saçık ifadelerde bulunabilir (Bellack, 1975). Bireyin davranışlarının nedeninin çok erken deşilmesi model davranışların abartılı örneklerinin ortaya çıkmasına yol açabilir (Hall, 1954).

Gerileme (Regression): Danışanın davranışlarında belirgin bir olgunlaşma geriliği görülmektedir (Jourard, 1963). Danışan, yaşamında daha güvenli ve daha doyumlu olduğu, geçmiş döneme ait bir davranış örüntüsü sergileyebilir (Bellack, 1975; Fenichel, 1945). Bu savunma mekanizmasının kullanımında, bağımlılık, kaçınma, inatçılık ve ilgi arama gibi pek çok davranış gösterilebilir. Örneğin, birey, sosyal yükümlülükleri içeren konular gündeme geldiğinde ağlamakta ya da uzun bir sessizlik dönemine girmektedir.

Bastırma (Repression): Danışan, belirli bazı konuları tartışmaya dienenmekte ya da o yaşantıları hatırlamada zorlanmaktadır (Jourard, 1963). Danışman, danışanın tartışmalarda çok az yansıttığı ya da yansıtmaktan kaçındığı, özellikle, utanç, suçluluk, korku ya da benlik saygısını azaltan durumları içeren yaşantılarla ilgili ön bilgiye sahip olabilir (Davis, 1987; McGranaham, 1940). Danışan, cinsellik, saldırganlık ya da ana-baba ilişkileri gibi, hemen hemen herkesi ilgilendiren konulara kayıtsız kalabilir (Freud, 1965). Bireyin yaşadığı kaygı arttığında, bir yaşantısıyla ilişkili yoğun acı ve keder kesinkli olarak dile getirilebilir ya da sembolik olarak bireyin rüyalarında kendini gösterebilir (Hall, 1954).

Yapma Bozma (Undoing): Danışan, değiştirilmesi ya da düzeltilmesi gereken geçmişteki davranışlarına yönelik bir girişimde bulunmaktadır (Laughlin, 1979). Genellikle, danışman, bir hata ya da yanlış karşısında, danışanın abartılı tepkilerde bulunduğuna inanmaktadır. Kız arkadaşının göğsüne dokunduğu günden beri, sürekli olarak, parmaklarını bir çekiçe ezmeyi düşündüğünü açıklayan bir genç bu duruma örnek gösterilebilir. Danışanın iddialarının küçümsenmesi ya da çok erken sorgulanması, genellikle yaşanan suçluluk duygusunu ve kaygıyı arttırmaktadır.

Danışan, sürekli el yıkama, diş fırçalama gibi rituelleşmiş ya da kompulsif davranışlar da gösterebilir (Freud, 1926 / 1959).

Psikolojik Danışmada Savunma Mekanizmalarının Şekillendirilmesi

Savunma mekanizmalarını şekillendirme işlemi, psikolojik danışma sürecinin ardışık üç evresi içerisinde ele alınabilir (Sampson, Weiss, Mlodnosky ve Hause, 1972; Weiss, 1972). Başlangıç ya da ilişki evresinde (relationship stage), danışan, savunucu tepkilerinin farkına varmaya başlar. İkinci evre olan birleştirme evresinde (integration stage), danışan, savunma mekanizmalarını neden ve nasıl kullandığını anlar (Van der Leeuw, 1971). Son evre olan bütünleştirme evresinde (accomplishment stage), danışan, kullandığı savunma mekanizmalarını düzenleyerek daha uygun işlevsel bir düzeye çıkartır.

Örneğin, bir kız öğrenci, psikolojik danışma sürecinin başlarında, düşük olan akademik başarısından söz ederken, inkar ve mantığa bürünme savunma mekanizmalarını kullanmaktadır. Psikolojik danışmanın ilişki evresinde, danışan, utanç ve kızgınlık duyguları yaşadığında, kendini savunduğunun farkına varmaya başlar. Birleştirme evresinde danışan, savunma mekanizmalarını nasıl kullandığını ve yaşamının erken dönemlerinde yaşadığı öğrenme başarısızlığına bir tepki olarak onları geliştirdiğini anlamaya başlar. Bütünleştirme evresinde ise, danışan, akademik gerekleri yerine getirmeye yönelik olarak yapıcı davranışlar oluştururken, öz kontrol kazanmasına yardımcı olan bilişsel-davranışsal teknikleri kullanır.

Pek çok vakada, savunma mekanizmalarını şekillendirebilmek için, farkındalıktan bütünleştirmeye kadar uzanan düzenli bir ardışıklığın gerekli olduğu görülmektedir. Alguları ve duyguları açıklık kazanmadan, danışanı savunmaları ile yüzleştirmek, onun direncini arttırmakta ve kullanılan savunma mekanizmalarının işlevini yoğunlaştırmaktadır (Loewenstein, 1954). Savunma mekanizmalarını saldırı biçiminde sorgulamak, "savunmaları soymak" olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, danışanın aşırı derecede yüklenmesine neden olabilmekte ve direnci arttırmaktadır (Cavanaugh, 1982). Aşağıda, psikolojik danışma sürecinin evreleri, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarını şekillendirmedeki önemleri açısından, tartışılacaktır.

İlişki Evresi

Bu ilk evrenin süreç amaçları, danışanın savunmalarını tanımak ve danışan algıladığı tehdite yönelik tepkilerde bulunduğu anda, ona destek

ve farkındalık sağlamaktır. Pek çok danışan, tehdit edici kişiler arası durumlarda kullandıkları savunma mekanizmalarını, psikolojik danışmada da sergiler (Freud, 1936/1966). Danışman, ilk evrede, bireyin savunuculuğunu azaltabilmek için, danışanın anlaşıldığını hissettiği, karşılıklılık ve güven duygusu geliştirebileceği bir işbirliği oluşturmaya çalışır.

Kabul edilmeyen, dayanılmaz duygular savunma mekanizmalarını güdüleyen öğelerdir. Bu yüzden, danışmanın, acı veren duyguları danışana yansıtması gerekmektedir (Fine ve Waldhorn, 1975). Danışman, empati yüklü bir yansıtma ile, danışanın duygularını açıklar ve bu duygulara bir anlam sağlar (Patterson ve Eisenberg, 1983). Bu dönemde, danışanın algılarının ve duygularının sarsılmasından ve yüzleştirilmesinden kaçınılmalıdır.

Örneğin, psikolojik danışmaya madde bağımlılığı sorunu için gönderilen bir danışan öfkeli olabilir. Danışman, danışanın duygularını anladıktan sonra, şöyle der: "İlaç kullanımıyla ilgili bir sorunun olduğuna inanmadığın için kızsın." Danışman, daha sonra söyledikleri ile bu tepkiyi derin bir anlam düzeyine ulaştırır; "İlaç kullanman ile ilgili suçlamalar, senin, çocuğuna uygun bir baba olmadığın duygusunu yaşamana yol açıyor." Burada yapılmak istenen, danışanın duygularına farkındalık sağlamaya çalışmak ve bu duygularla ilişkilendirilen anlam ve yüklemeleri ortaya koymaktır. Danışanın duygularının taşıdığı anlamı açıklığa kavuşturmak, ileri düzeyde empati olarak tanımlanmakta (Patterson ve Eisenberg, 1983) ve danışanın savunucu tepkilerinin anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

Yansıtma, psikolojik danışma ilişkisini geliştiren danışman tepkilerinden biridir. Kullanılması önerilen diğer yaklaşımlar, danışanın ilgilerinin tartışılmasını, danışanın kendini açmasını ve projektif teknikleri içermektedir. Danışanın, hobileri, katıldığı aktiviteler ve yaptığı seçimler gibi, ilgilendiği alanların psikolojik danışma ortamında tartışılması, danışanın savunuculuğunu azaltırken bir paylaşma ortamı da yaratmaktadır. Özellikle çocuklar ve ergenler, ilgilerini tartışabilecekleri bir ortama olumlu tepkide bulunmaktadır.

Danışman, danışan olumlu karşılarsa, danışanın belirttiği ilgi konuları çerçevesinde, kendini açma davranışı gösterebilir. Bununla beraber, ilgilerin üzerinde uzun bir süre durulması, tartışmayı daha rahat alanlara sınırlandırmakta ve danışanın gelişimi için yetersiz bir ortam yaratabilmektedir. Danışmanın, daha derin ve kişisel konularda kendini açması ise, danışanın danışma sürecini algılamasını etkilemesi açısından pek

çok doğurguya sahiptir (Hendrich, 1988). Bu yüzden, bu müdahalenin, psikolojik danışma sürecinin ileri dönemlerinde, planlı bir şekilde kullanılması gerekmektedir.

Danışmanların projektif test kullanmaları sınırlandırılmış olsa da (Watkins ve Campbell, 1989), bu tür testlerin, danışanın daha iyi anlaşılmasını sağlamadaki ve ilişkiyi oluşturmadaki önemi belirtilmektedir (Patterson ve Eisenberg, 1983; Rabin, 1981). Cümle Tamamlama (Hart, 1986; Rabin ve Zltogorski, 1985), İnsan Resmi Çizme (Cummings, 1986; Urban, 1963), ve eski anıları hatırlama (Kopp ve Dinkmeyer, 1975; Watkins, 1985) gibi yöntemler, danışanın kişiliğini anlamada ve kullanılan savunma mekanizmalarını tanımada yararlı olmaktadır. Danışan, çizdiği bir insan resminde kullandığı gerileme mekanizmasının sergileyebilmekte, bastırma mekanizmasını kullanan bir ergen, geçmişine ilişkin bazı anıları hatırlamada güçlük çekebilmektedir.

Danışanın savunma mekanizmalarını tanımada, cümle tamamlama özellikle yardımcı olmaktadır. Aşağıdaki cümleler, mantığa bürünme savunma mekanizmasını kullanan bir danışan tarafından tamamlanmıştır: "İnsanlar... güvenilmez yaratıklardır, öyleyse onlara kimin ihtiyacı var?", "Lisede... öğretmenlerim yüzünden başarısız oldum.", "Annem... başarılı olmamı engelliyor." Rorschach (Schafer, 1967) ve Tematik Algı Testi (Bellak, 1975) de danışanın kullandığı savunma mekanizmalarını belirlemede yararlı olabilmektedir.

Birleştirme Evresi

Psikolojik danışmanın birleştirme evresinde, yalnızca olumlu bir danışma ilişkisi kurulduktan sonra geçilebilir. Bu evrede, danışanın parçalar halindeki bozulmuş algıları, farkındalığa getirilerek açıklığa kavuşturulur. Kullanılan savunmaların amaçları gözden geçirilir ve danışan, savunma mekanizmalarını neden kullandığını daha geniş bir açıdan dikkate almaya cesaretlendirilir.

Bu evrede yapılan en temel danışman müdahalesi yüzleştirmedir. Yüzleştirmede, danışanın davranışındaki tutarsızlıklar ve süreksizlikler üzerinde durulur (Leaman, 1978; Truax ve Wittmer, 1973). Bireyin sözleri ile davranışları arasındaki, sözel ve sözel olmayan ifadeleri arasındaki ve daha önce belirttikleri ile o anda söyledikleri arasındaki tutarsızlıklar danışman tarafından ortaya konulur. Danışman, danışanın dile getirdiği yanlış bilgilerle ve danışanın hasıraltı ettiği ya da belirtmekten kaçındığı konularla ilgili yüzleştirmelerde de bulunur.

Yüzleştirme, yargılayıcı bir ses tonundan kaçınılarak, anlayış ve sıcaklıkla yapılmalıdır (Patterson ve Eisenberg, 1983). Madde bağımlılığını inkar eden bir danışana şu yorum yapılabilir: "İlaç kullanımını kontrol etmekten söz ediyorsun ama, ilaç alarak 'kafayı bulma'ya devam ettiğini de belirtiyorsun." Daha ileri düzeyde bir yüzleştirme ile danışman, sözel ve sözel olmayan davranış arasındaki tutarsızlığa, şu şekilde dikkati çeker: "Madde bağımlılığına son vermek istediğini söylüyorsun ama, sesinin tonundan bundan emin olmadığın hissine kapılıyorum." Burada yapılmak istenen, inkar ya da bir başka savunma mekanizması kullanan bir danışanın, tutarsız yollarla davrandığını ortaya koymaktır.

Yüzleştirme ile gözlenen tutarsızlıklarla ilişkili olan bir olgu da bilişsel yeniden-yapılandırma ile sarsılmaya çalışılan danışanın çarpıtmalarıdır (Meichenbaum, 1977). Mantık dışı düşüncelerle (Ellis, 1989) ve Adler'in "temel hatalar" olarak tanımladığı olgu ile kendini gösteren, danışanın bozulmuş inanç sistemi, daha doğru ve mantıklı sayıltılarla sarsılmaya çalışılır. Danışman, danışanın, sahip olduğu uyumsuz bilişsel örüntüleri bırakıp, daha mantıklı fikirler ve yüklemeler kazanması için girişimlerde bulunur. Danışan, şunu söyleyebilir: "Her zaman en iyiyi yapmalıyım." (karşıt tepki geliştirme). Bu düşünceye, danışman şöyle bir tepki verebilir: "Kendine büyük bir baskı koymaktasın, her konuda iyi olamayacağını kabullenmen senin için daha iyi olur." Danışan, daha derin düzeydeki tartışmalarla bozuk olan algılarını incelemeye başlar.

Danışman, danışanın, kullandığı savunmaların amacını anlamasında içgörü kazanmasına yardımcı olmak için, yorum tekniğini de kullanabilir (Claiborn, 1982; Fire ve Waldhorn, 1975). Yorum, danışanın geçmiş deneyimlerine ve o andaki davranışlarına ilişkin çatışmalar üzerinde odaklanır. Örneğin, çok yetenekli olan ağabeyi ile yarışmaya girmesi, danışanın bir çatışma yaşamasına neden olmaktadır. Danışan, ağabeyinin başarılarına yetişebilmek için özdeşim savunma mekanizmasını kullanmaktadır. Bu rekabet, danışman tarafından şöyle yorumlanabilir: "Kendinde yarattığın bu baskının, ağabeyinin başarılarına erişme çabalarıyla bir ilişkisi olduğunu düşünüyorum." Yorum, danışana, yorumu anlayabilmesi için yeterli bir süre tanıyarak, profesyonel ve destekleyici bir şekilde ortaya konmalıdır (Weiner, 1975). Acı veren anılar ve çağrışımların, psikolojik danışma deneyimi ile sağlanan, cesaretlendirme ve geniş bir bakış açısı ile tartışılması uygundur.

Bütünleştirme Evresi

Bütünleştirme evresi, üretken davranışlara yol açan, daha doğru ve uygun danışan algılarının bir araya getirildiği bir dönemdir. Bu evrede

danışan, davranışlarındaki değişimleri zevkle tartışmaktadır. Önceleri bir savunma mekanizması olarak kullanılan inkar örüntüsü, artık, gerçeği çarpıtan ve bireyi yenilgiye sürükleyen bir etmen olarak değerlendirilmektedir.

Danışma sürecinin bütün evrelerinde, danışmanın tutumu, danışanı cesaretlendirici yönde olmakta ve danışanın gelişebileceğine olan inancı kapsamaktadır. Bütünleştirme evresinde, bu cesaretlendirme müdahalesi özellikle yararlı olmaktadır. Danışman, şu ifadeyi kullanabilir: "Duygularını açıklamak için çok çaba yapıyorsun." (gerileme), "Şimdi anlattığın gerçek seni daha iyi yansıtıyor." (özdeşim). Danışan, yapıcı bir değişiklik sağlamaya çalıştıkça, gösterdiği bu çabayı, öz kontrolünü ve potansiyellerini tanıyan bir danışmanın sözleri ile desteklenmelidir (Dinkmeyer, Dinkmeyer ve Sperry, 1977).

Bununla beraber, savunma mekanizmalarının alışkanlık yapıcı özellikleri nedeniyle, yeni davranış örüntülerinin kazanılması kolay değildir. Bu yüzden, pek çok danışan, daha yapıcı davranışlar oluşturabilmek için, üst düzeyde desteğe gereksinim duymaktadır. Bu dönemde, bilişsel-davranışsal tekniklerin kullanılması yararlı olmaktadır. Bu tekniklerin kullanımından olumlu sonuçların alınması, danışanın başarı duygusunu pekiştirmektedir. Kullanılan bir başka teknik "kendini yakalama"dır (Dinkmeyer, Dinkmeyer ve Sperry, 1987). Bu teknikte, danışan, savunma mekanizmasını kullanacağı anı saptamakta ve mekanizmayı kullanmaktan kaçınmaktadır.

Bir diğer yaklaşım, danışanın yapmak istediği davranışta, daha kabul edilebilir bir şekilde "gibi davranması"dır (Dinkmeyer, Dinkmeyer ve Sperry, 1987). Örneğin, inkar mekanizmasını kullanan bir danışan, bir gün ya da bir hafta boyunca davranışının tüm sorumluluğunu almayı kabul eder. Bir başka örnek, soyut kavramlara bürünme mekanizmasını kullanan bir danışanın, belirli bir zaman döneminde, duygularını dile getireceğine ilişkin bir kontrat yapmasıdır.

İlişkili olan bir başka teknik (Gilliland, James ve Bowman, 1989), danışanın, savunma mekanizmasını kullanacağı anı önceden görerek, mekanizmayı kullanmaktan kaçınması ve kaçındığı durumların sayısını kayıtlı etmesidir. Bu, bir kaç gün gibi, belirli bir zaman dönemi için yapılabilir. Danışan, ölçülebilen sonuçların hazzını yaşarken, davranışları üzerinde kontrolü olduğunu da anlamaya başlar.

VAKA ÖRNEĞİ

Kocasından yeni boşanmış bir avukat olan Jane, diğerleri ile (özellikle iki kızı ile) ilişkilerinde daha etkili olabilmek için, psikolojik danışma yardımına başvurmuştur. Jane, kızlarını çok eleştirmekte ve onlara yönelik davranışlarını, kızlarını kontrol edebilmek için gerekli olarak değerlendirmektedir. Jane, kızlarının hatalı bulduğu davranışlarından söz ettiğinde danışman, Jane'in yaşadığı öfke duygusunu ona yansıtmıştır. Danışman, ileri düzeyde empati kullanarak, Jane'in duygularının doğrularına açıklık getirmiştir: "Kızlarına karşı sinirlerine hakim olamadığın zaman, iyi bir anne olmadığına inanıyorsun." Bu müdahale sonucu, Jane, çocukları onu hayal kırıklığına uğrattığında, kendini, bir anne olarak, yetersiz hissettiğinin farkına varmıştır.

Danışman, Jane'in, davranışlarını açıklamada mantığa bürünme mekanizmasını, duygularını açıklamada ise yer değiştirme mekanizmasını kullandığını belirtmiştir. Cümle tamamlamada Jane'in verdiği şu yanıtlar, danışmanın bu saygılarını desteklemiştir: "Dilerim.. gerçekten ne düşündüğümü söyleyebileyim" ve "Babam.. çok katı ve otoriter bir insandı." Jane, duyguları arasındaki tutarsızlığı, danışmanın şu yansıması ile fark etmiştir: "Çocuklarına kızsan da, onlara bu şekilde davrandığın için suçluluk duyuyorsun."

Birleştirme evresinde, danışman, Jane'in davranışları arasındaki tutarsızlıklar üzerinde durmuştur. Destekleyici bir ses tonuyla, danışman, şöyle demiştir: "Kızlarının hafta boyunca ev temizliğine yardım ettiğini söylüyorsun ama yine de onlara bağırmissın." Bu yüzleştirme, Jane'in ortada gerçek bir neden yokken, kızlarına karşı sıklıkla kızgın olduğunu algılamasına yol açmıştır. Bu evrede Jane, boşandığı kocası Jim'e yönelik olumsuz duygularını ona açıklamada yetersiz kaldığını çok sık vurgulamıştır. Danışman, Jane'in kocasından söz ettiği zaman kızgın ve gergin olan yüz ifadesi ile, kocasını orta düzeyde eleştirmesi arasındaki tutarsızlığa değinerek yüzleştirme yapılmıştır. Bu etkileşim, Jane'in boşandığı kocasına yönelik öfke duygularını açıklamasına ve bunun sonucunda da, duygularını, onların gerçek kaynağı ile ilişkilendirmesine neden olmuştur.

Jane, evli olduğu dönemde "mükemmel bir eş" olmaya çalıştığını, şimdi de "mükemmel bir anne" olmaya çabaladığını dile getirmiştir. Danışman, bilişsel yeniden-yapılandırma ile, Jane'in olanaksız yollarla yaşamını kontrol etme çabalarını sarsmaya çalışmıştır. Jane, kendisi ile ilgili daha akılcı beklentiler oluşturmaya başlamıştır. Daha sonra, da-

nışman, yaptığı yorumla, Jane'in bu aşırı istekçi beklentilerini, yaşamındaki daha erken dönemlere ait olan, başkalarını hoşnut etme (özellikle babasını ve erkek kardeşlerini) isteği ile ilişkilendirmesini sağlamıştır.

Bütünleştirme evresinde, danışman, Jane'in yapıcı yöndeki değişme çabalarını ve yeteneğini vurgulayarak, onu desteklemiş ve cesaretlendirmiştir. Danışman şöyle söylemiştir: "Herşeyi tam olarak doğru yapmak zorunda olmadığını kabul etmek sana güç geliyor." ve "Şimdi, erkeklere yönelik duygularını daha doğrudan ifade edebileceğinin farkına vardın."

Jane, kendisi ve kızları için aşırı derecede istekçi beklentiler oluşturmaya her çabalayışında "kendini yakalama" alıştırmaları yapmıştır. Eski kocasına ve genelde bütün erkeklere yönelik olan duygularında daha açık olabilmek için, Jane, erkeklere yönelik her saldırgan davranışını kayıt etmeye başlamıştır.

Psikolojik danışmanın başlangıç evresinde, danışman, Jane ile karşılıklı güven ve saygı ilişkisi oluşturmaya çabalamıştır. Jane, özellikle çocuklarıyla etkileşimde, birbiriyle çelişen kızgınlık ve suçluluk duyguları yaşadığının farkına varmıştır. İkinci evre olan birleştirme evresinde, Jane, davranışlarına akılcı olmayan yollarla mazeret bulduğunu ve duygularını uygun olmayan yollarla ifade ettiğini fark etmiştir.

Jane, mükemmel olma ve boyun eğme gereksinimlerini fark ettikçe, davranışını daha iyi anlamaya başlamış ve davranışını kontrol edebilmeyi öğrenmiştir. Jane'in aile içindeki gelişiminin dikkate alınması, onun davranışını açıklamada yardımcı olmuştur. Son evre olan bütünleştirme evresinde ise, danışman, Jane'in daha uyumlu davranışlar oluşturma çabalarını, bilişsel-davranışsal teknikler kullanarak, cesaretlendirmiştir.

SONUÇ

Danışan, psikolojik danışma süreci içinde savunma mekanizmaları sergiledikçe, danışmanın, bu mekanizmaları tanımaya ve onlara yönelik olarak terapötik tepkilerde bulunmaya hazır olması gerekmektedir. Savunma mekanizmalarının davranışsal göstergeleri, danışmanın, danışanın kullandığı savunma mekanizmalarını birbirinden ayırt edebilme becerisi geliştirmesine yardımcı olacaktır.

Psikolojik danışmanın, farkındalık, anlama ve bütünleştirmeyi içeren ardışık üç evresi, savunma mekanizmalarının şekillendirilmesini kav-

ramlaştırmada, danışmana yardımcı olmaktadır. Danışan, bir zamanlar kontrolü dışında kullandığı savunma mekanizmaları üzerinde kontrol kazandıkça, her evrede farklı yaklaşımların ve tekniklerin kullanılması uygun olmaktadır.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (1980). *Apsychiatric dictionary* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bellak, L. (1975). *The T.A.T., C.A.T., and S.A.T. in clinical use* (3rd ed.). New York: Gruneve Stratton.
- Bieri, J., Loheek, R., ve Galinsky, M.D. (1959). A comparison of direct, indirect, and fantasy measures of identification. *Journal Abnormal and Social Psychology* 58, 253-258.
- Blum, H.P. (Ed.) (1985). *Defense and resistance: Histological perspectives and current concetps*. New York: International Universities Press.
- Brenner, C. (1974). *An elementary textbook of psychoanalysis* (rev. ed.). Garden LCitty, NY: Doubleday.
- Carlyle, T. (1965). *On heroes, hero-worship, and the heroic in history*. London: Oxford University Press. (Original work published 1841).
- Cavanaugh, M.E. (1982). *The counseling experience: A theoretical and practical approach*. Monterey, CA: Brooks/ Cole.
- Claiborn, C.D. (1982). Interpretation and change in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 439-453.
- Cramer, P. (1983). Children's use of defense mechanisms in reaction to displeasure caused by others. *Journal of Personality*, 51, 78-94.
- Cramer, P. (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55, 597-614.
- Cramer, P., Blatt, S.J., ve Ford, R.Q. (1988). Defense mechanisms in analitic and introjective personality configuration. *Journal of Consuling and Clinical Psychology*, 56, 610-616.
- Cummings, J.A. (1986). Projective drawings. In H. Knoff (Ed.), *The assesement of child and adolescent personality*. New York: Guilford Press.
- Davis, P.J. (1987). Repression and the inaccessibility of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 585-593.
- Dinkmayer, D.C., Dinkmeyer, D.C., Jr ve Sperry, L. (1987). *Adlerian counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Columbus, OH: Merill.
- Dorpat, T.L. (1987). A new look at denial and defense. *Annual of Psychoanalysis*. 15, 23-47.
- Eidelberg, L. (Ed.). (1968). *Encyclopedia of psuchoanalysis*. New York: Free Press.
- Ellis, A. (1989). Rational-emotive therapy. In R.J. Corsini — D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed.). Itasca, IL: Peacock.
- English, H.B., ve English, A.C. (1958). *A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical terms*. New York: McKay.
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. New York: Norton.

- Fine, B.D. Waldhorn ve H.F. (Eds.). (1975). *Alterations in defense during psychoanalysis with aspects of psychanalytic intervention*. New York: International Universities Press.
- Fodor, N., ve Gaynor F. (Eds.) (1969). *Freud: Dictionary of psychoanalysis*. New York: Greenwood Press.
- Forchuck, C., ve Westwell, J. (1987). Denial. *Journal of Psychosocial Nursing*. 25, 9-13.
- Freud, A. (1965). *Normality and pathology in childhood: Assessments of development*. New York: International Universities Press.
- Freud, A. (1966). *The ego and the mechanisms of defense* (rev. ed.). New York: International Universities Press. (Original work published 1936).
- Freud, S. (1959). *Inhibitions, symptoms, and anxiety*. New York: Norton (Original work published 1926).
- George, R.L. ve Cristiani, T.S. (1990). *Counseling: Theory and practice* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gilliland, B.E., James, R.K., ve Bowman, J.T. (1989). *Theories and strategies in counseling and psychotherapy* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Gladding, S.T. (1988). *Counseling: A comprehensive profession*. Columbus, OH: Merrill.
- Hall, C.S. (1954). *A primer of Freudian psychology*. New York: New American Library.
- Hart, D.H. (1986). The sentence completion techniques In H. Knoff (Ed.), *The assessment of child and adolescent personality*. New York: Guilford Press.
- Hendrick, S.S. (1988). Counselor self-disclosure. *Journal of Counseling and Development*. 66, 419-424.
- Jourard, S.M. (1963). *Personal adjustment* (2nd ed.). New York: Macmillan.
- Kernberg, O.F. (1987). Projection and projective identification: Developmental and clinical aspects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 35, 795-819.
- Kopp, R.R., ve Dinkmeyer, D. (1975). Early recollections in life style assessment and counseling. *The School Counselor*, 23, 22-27.
- Lampl-de Groot, J. (1957). On defence and development: Normal and pathological, *Psychoanalytic Study of the Child*, 12, 114-216.
- Laughlin, H.P. (1979). *The ego and its defenses* (2nd ed.). New York: Jason Aronson.
- Lazowick, L.M. (1955). On the nature of identification. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 175-183.
- Leaman, D.R. (1978). Confrontation in counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 56, 630-633.
- Linn, L. (1953). The role of perception in the mechanism of denial. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1, 690-705.
- Loewenstein, R.M. (1954). Some remarks on defenses, autonomous ego and psychoanalytic technique. *International Journal of Psychoanalysis*, 35, 188-198.
- Mahl, G.F. (1971). *Psychological conflict and defense*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- McGranahan, D.V. (1940). A critical and experimental study of repression. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 35, 212-225.
- Meichenbaum, D.H. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.

- Meissner, W.W. (1987). Projection and projective identification. In J. Sandler (Ed.), *Projection, identification, and projective identification*. Madison, CT: International Universities Press.
- Miller, D.R., ve Swenson, G.E. (1960). *Inner conflict and defense*. New York: Henry Holt.
- Murphy, E.J., ve Berkun, M.M. (1955). Displacement as a function of conflict. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 47-56.
- Murstein, B.I., ve Pryer, R.S. (1959). The concept of projection: A review. *Psychological Bulletin*, 56, 353-374.
- Noonan, K.A. (1981). *Coping with illness*. Albany, NY: Delmar.
- Novick, J., ve Kelly, K. (1970). Projection and externalization. *Psychoanalytic Study of the Child*, 25, 69-95.
- Patterson, L.E., ve Eisenberg, S. (1983). *The counseling* (3rd ed. Boston: Houghton Mifflin.
- Rabin, A.I. (Ed.). (1981). *Assessment with projective techniques: A concise introduction*. New York: Springer.
- Rabin, A.I., ve Zltogorski, Z. (1985). The sentence completion method-Recent research. *Journal of Personality Assessment*, 49, 641-647.
- Rangell, L. (1985). *Defense and resistance: Historical perspectives and current concepts*. New York: International Universities Press.
- Robbins, S.B. (1989). Role of contemporary psychoanalysis in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 267-278.
- Rycroft, C. (1972). *A critical dictionary of psychoanalysis*. Middlesex, England-Penguin.
- Sampson, H., Weiss, J., Mlodnosky, L., ve Hause, E. (1972). Defense analysis and the emergence of warded-off mental contents. *Archives of General Psychiatry*, 26, 524-531.
- Sandler, J., ve Freud, A. (1985). *The analysis of defense: The mechanisms of defense revisited*. New York: International Universities Press.
- Sarnoff, I. (1960). Reaction formation and cynicism. *Journal of Personality*, 28, 129-143.
- Schafer, R. (1967). *Projective testing and psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
- Schimek, J.G. (1968). Cognitive style and defenses: A longitudinal study of intellectualization and field independence. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 575-580.
- Snyder, C.R. (1988). From defenses to self-protection: An evolutionary perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6, 155-158.
- Sperling, S.J. (1958). On denial and the essential nature of defense. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 25-38.
- Swanson, G.E. (1988). *Ego defenses and the legitimation of behavior*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Truax, C.B. ve Wittner, J. (1973). The degree of the therapist's focus on defense mechanisms and the effect on therapeutic outcome with institutionalized juvenile delinquents. *Journal of Community Psychology*, 1, 201-203.
- Urban, W.H. (1963). *Manual: The draw-a-person: Catalogue for interpretative analysis*. Los Angeles: Western Psychological Services.

- Vaillant, G.E., Bond, M., ve Vaillant, C.O. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 43, 786-794.
- Vander Leeuw, P.J. (1971). On the development of the concept of defense. *International Journal of Psychoanalysis*, 52, 51-58.
- Watkins, C.E., Jr. (1985). Early recollections as a projective techniques in counseling: An Adlerian view. *American Mental Health Counselors Association Journal*, 7, 32-40.
- Watkins, C.E., Jr., ve Cambbell, V.L. (1989). Personality assessment and counseling psychology. *Journal of Personality Assessment*, 53, 296-307.
- Weiner, I.B. (1975). *Principles of psychotherapy*. New York: Wiley.
- Weiss, J. (1972). Continuing research: The modification of defenses in psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 20, 177-178.