



Ruhsal Aygıt ve Savunma Mekanizmaları

Prof. Dr. Bedriye ÖNCÜ ÇETİNKAYA

Sigmund Freud

- Bölmesel (topographical) kuram
 - Bilinç
 - Bilinç öncesi
 - Bilinçdışı
- Yapısal (structural) kuram
 - İd
 - Ego
 - Süperego



Altbenlik (id)

- Ruhsal aygıtın en eski parçası
- Enerji deposu (dürtüler:cinsel-saldırgan)
- Kalıtımla geçen, doğuştan gelen özellikler
- **Birincil süreç düşünce**; mantıksız, neden sonuç ilişkisi yok, semboller, yoğunlaşma, düşünce=eylem



Altbenlik (id)

Yenidoğan id'in yönetimi altında

- Dürtüleri bastıramaz
- Dürtülerin hemen doyumunu ister (**haz ilkesi**)
- Dürtü doyumunu önündeki engeller → öfke
- Dürtü doyumunu dışarıya bağımlı



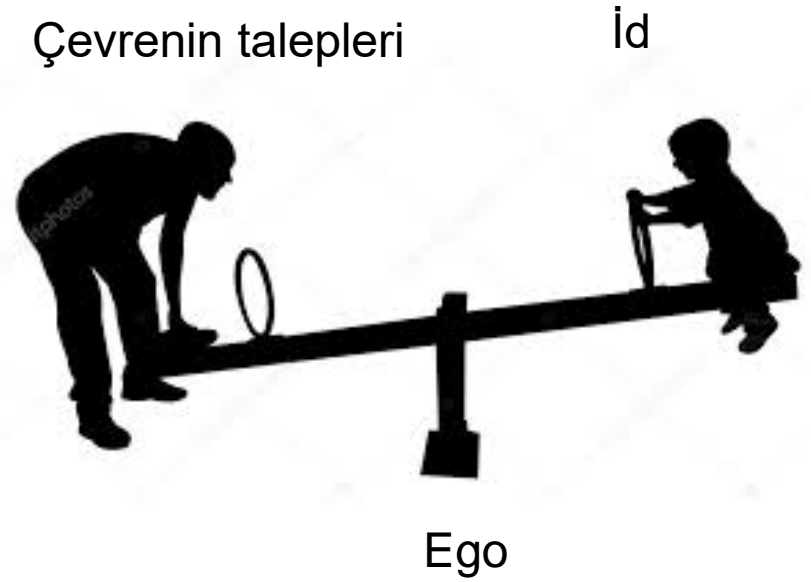
Benlik (Ego)

- Yenidoğanda rudimenter
- Büyüme ve gelişme sürecinde çevre ve çevrenin taleplerini fark etmeye başlar.
- İd ve çevre arasında uyum sağlamaya çalışır.



Benlik (Ego)

- Çevrenin talepleri (dış dünya) ve dürtüler (id) arasında bir denge sağlamaya çalışır.



Benlik (Ego)

- **İkincil süreç düşünce:** mantıklı, neden sonuç ilişkisi kurulan, dış gerçeklikle tutarlı
 - Olgun bilinçli düşünce süreci
- **Gerçeklik ilkesi :** dürtü doyumunu dış dünyanın gerçeklerine göre ertelenir



Benliğin işlevleri

1. Dürtü kontrolü ve düzenlenmesi
2. Gerçekle ilişkiler
 - a. Gerçeklik duygusu
 - b. Gerçeği değerlendirme
 - c. Gerçekliğe uyum
3. Nesne ilişkileri
4. Sentez işlevi
5. Birincil özerk (otonom) işlevler
6. Savunma mekanizmaları



Özerk (otonom) işlevler

- Algılama
- Anlama
- Düşünme
- Dil- konuşma
- Motor gelişim
- Öğrenme

Dış dünyayla iletişimi sağlayan işlevler



Dürtü doyumunun kontrolü ve düzenlenmesi

- İstek ve dürtülerin doyumuna yönelik isteğin geciktirilebilmesi kapasitesi
- İd ve dış dünya arasında egonun denge sağlayabilmesi için bu işlevin gelişmesi gereklidir.



Benliğin işlevleri

1. Dürtü kontrolü ve düzenlenmesi
- 2. Gerçekle ilişkiler**
 - a. Gerçeklik duygusu**
 - b. Gerçeği değerlendirme**
 - c. Gerçekliğe uyum**
3. Nesne ilişkileri
4. Sentez işlevi
5. Birincil özerk (otonom) işlevler
6. Savunma mekanizmaları



Gerçekle ilişkiler: Gerçeklik duygusu

- Bebek önce kendi bedeninden gelen duyumları fark eder (Dış dünya; bedenın uzantısı)
- Zaman içinde bedenın haricinde bir dış dünya olduğu gerçeğinin ayırdına varır.



Gerçeklik duygusu

- Ağır psikiyatrik hastalıklarda iç/dış dünya ayrımı bozulabilir (psikozlar).
 - ➔ Önce kendi bedeninin sonra dış gerçeklerin farkına varma



Gerçekle ilişkiler: Gerçeği değerlendirme

- Dış dünyanın nesnel olarak değerlendirme ve yargılama kapasitesi
- Temelinde egonun bellek ve algılama gibi birincil özerk işlevleri bulunur
- Psikiyatrik hastalıklarda bozulabilir, gelip geçici olarak aksayabilir
 - Düşünce- eylem, hayal- gerçek ayrımı
- ➔ İç uyaranlarla, dış uyaranların ayrımı



Gerçekle ilişkiler: Gerçeğe uyum

- Benliğin temel işlevlerinden biri
 - a. İlkel dürtüsel güçler (id)
 - b. Çevresel koşullar ve gereklerle
 - c. Üstbenliğin isteklerinin bağdaştırılması ve uzlaştırılması söz konusudur.
- Daha önce gerçeklikle ilgili deneyimlerden elde edilen çözümler yeni durumlara uygulanır
- Gerçeğe uyum ve savunma mekanizmaları..



Nesne ilişkileri

- Doyum sağlayan **kişiler arası ilişkiler** kurma becerisi
- Gelişimle insanlarla ilişki kurma becerisi değişir
- Genetik hastalıklar, gelişme geriliği, ve erken bebeklik döneminde verilen bakımın yetersiz olması sağlıklı nesne ilişkileri gelişimini olumsuz etkileyebilir.



Sentez (bütünleştirme) işlevi

- Egonun tüm işlevlerini kullanması
 - Farklı eğilim, dürtü ve işlevleri birleştirmesi, düzenlemesi
 - Hedefe yönelik ve organize bir şekilde düşünmesini ve davranması



Benliğin işlevleri

1. Dürtü kontrolü ve düzenlenmesi
2. Gerçekle ilişkiler
 - a. Gerçeklik duygusu
 - b. Gerçeği değerlendirme
 - c. Gerçekliğe uyum
3. Nesne ilişkileri
4. Sentez işlevi
5. Birincil özerk (otonom) işlevler
6. Savunma mekanizmaları



Benliğin işlevleri

Özetle;

- Dürtüsel gereksinimleri fark etmek
- Dış gerçekliğin koşullarını ve durumu algılamak, değerlendirmek
- Bütünleştirme ve birleştirme yetisiyle dürtüleri birbirleri ve üstbenliğin taleplerine göre düzenlemek, çevreye uyacak bir nitelik kazandırmak
- Yürütme yetisi ile istemli davranışı eyleme geçirmek



Üstbenlik (Süperego)

- Ruhsal aygıtın en son gelişen bölümü
- Anne babanın ve toplumun değer yargılarını, vicdanı ve ahlaki değerleri ve yasakları içerir.
- Dürtülerin kontrolünde egonun yanında



Üstbenlik

- Bebek iyi- kötü, doğru-yanlış ayrımı yapabilir mi?

Bebek için esas → Dürtü doyumu

- Bebekte iyi-kötü, doğru yanlış kavramı var mıdır?

İyi : doyuran rahatlatan şeyler

Kötü: acı veren şeyler



Üstbenlik

- İki yaştan itibaren çevrenin iyi-kötü, doğru-yanlış değer yargıları fark edilir.
- Henüz çocuğun kendi değerleri olarak benimsenmemiştir.
 - Onaylanmayan davranışları yaptığında dışarıdan acı gelebileceğini fark eder (Acı?).
 - Gittikçe çocuk yasakları öğrenir ve yasak davranışları başkası önünde yaptığında **korku** ve **utanç** duymaya başlar.



Üstbenlik

- Korku ve utanç → üstbenlik gelişiminin öncülleri



Üstbenlik

- Gelişim dönemlerinden fallik (ödipal) dönemin sonunda (3-4 yaş) çocuk kendi cinsiyetinden ebeveynle özdeşim (identifikasyon) yapar.
- Bu özdeşim sonucu (ödipal çatışmalar çözülürken) üstbenlik gelişir.



Üstbenlik

- Üstbenlik gelişimi yaşam boyu devam eder.
- Toplumsal ilişkilerde sağlanan özdeşimler
 - Okul, arkadaşlar, öğretmenler, kahramanlar, diğer önemli özdeşim figürleri vb.) üstbenlik gelişimine katkıda bulunur.



Üstbenlik

- Sonuç: içselleştirilen değerlere uygun olmayan (yasak) düşünceler ya da davranışlar -etrafta ceza verecek kimse olmasa da- suçluluk duygusu
- **Suçluluk duygusunun** gücü üstbenliğin gücünü gösterir.



Üstbenlik

- Fazla katı ve cezalandırıcı bir üstbenlik de gevşek üstbenlik de psikopatoloji göstergesidir.
- Sağlıklı üstbenlik uygun yer, zaman ve koşullarda dürtü doyumunu sağlar ve suçluluk duygusu hissetmez.



Benliğin işlevleri

- 1) Dürtü kontrolü ve düzenlenmesi
- 2) Gerçekle ilişkiler
 - a. Gerçeklik duygusu
 - b. Gerçeği değerlendirme
 - c. Gerçekliğe uyum
- 3) Nesne ilişkileri
- 4) Sentez işlevi
- 5) **Savunma mekanizmaları**



Benliğin savunma mekanizmaları

- Engellenme ve çatışmaların doğurduğu bunaltıyı azaltmaya yönelik mekanizmalardır.
- Bu süreçler genellikle bilinçdışıdır
 - ➔ birey ne bunaltısının ne de kullandığı savunma mekanizmasının bilincinde değildir.



Engellenme

- Dürtü doyumunun önündeki engeller sonucu:
gerginlik
- Engellenme (frustration)
 - Hoş olmayan/istenmeyen durum
 - Kaçınma ya da engelleri kaldırma



Engellenme

- Doğumdan itibaren pek çok engellenme ile karşılaşırız
- Zamanla engellenmeye dayanma gücü artar
 - Bekleme, erteleme, gereksinimleri bırakma, nesnelelerini değiştirme, saldırma



Engellenmeye Dayanma Gücü

- (Frustration tolerance)
- Benlik (ego) gücü ile eş anlamlı



Çatışma

- Birbiriyle bağdaşmayan birden çok dürtü ya da dürtü nesnesi ile karşı karşıya kalınması
 - yanaşma-yanaşma
 - uzaklaşma-uzaklaşma
 - yanaşma-uzaklaşma



Çatışma

- Çatışma bir engellenmedir, gerginliği arttırır
- Engellenme gibi günlük hayatın parçası, kaçınılmaz bir durum
- Ruhsal sorunlar ve bunaltı yaratan çatışmalar ruhsal aygıtın içinde (id-ego; ego- superego) ve çoğunlukla bilinçdışı



- Ruhsal aygıtın içindeki (id-ego; superego-ego) çatışmalardan doğan bunaltı çoğunlukla savunma mekanizmaları ile azaltılır, ortadan kaldırılır.
- Savunma mekanizmaları aşırı kullanılmadıkça patolojik kabul edilmezler



Savunma mekanizmalarının gelişimi

- Gelişimin erken dönemlerinde dış gerçek ve altbenliğin istekleri arasında dengeyi sağlamaya uğraşan benliğin çabalarıyla ortaya çıkar.
- Gelişim boyunca kullanılan savunma mekanizmaları da gelişir.
 - İlkel (primitif) savunma mekanizmalarının yanında gelişmiş, olgun mekanizmalar da vardır.



Savunma mekanizmaları

- Bastırma (represyon)
- İnkâr / yadsıma
- Yansıtma (projeksiyon)
- Çözülme (disosiasyon)
- Gerileme (regresyon)
- Yer deđiřtirme (deplasman)
- Yalıtma (izolasyon)



Savunma mekanizmaları

- Yapma bozma
- Dönüştürme (konversiyon)
- Karşıt –tepki kurma (reaksiyon formasyon)
- Akla uydurma (rasyonalizasyon)
- Düşünselleştirme (entellektüalizasyon)
- Yüceleştirme (sublimasyon)



Bastırma (represyon)

- İlk tanımlanan savunma mekanizması ve diğer tüm mekanizmaların temelinde
- Çatışma ve bunaltı yaratan, bu nedenle benlik için tehlikeli olabilecek dürtü, istek, her türlü anı ve deneyim bastırılarak bilinçdışına itilir.
- Böylece bunaltı yaratacak bu öğeler bilinçdışında tutulur.
- Bastırma yetersiz kalırsa diğer mekanizmalar devreye girer.



Bastırma (represyon)

- Günlük yaşamda: dil sürçmeleri, unutkanlıklar, ertelemeler vb.
- Daha ağır formu: bir yaşantıyı tamamen unutma
- Bastırma mekanizmasının çözülmesiyle bilinçdışı dürtülerin sansürsüz biçimde ortaya çıkması kişinin dağılmasıyla sonuçlanabilir → şizofreni'de bilinçdışı içeriğin açıkça ortaya çıkması



İnkâr/ Yadsıma

- Benliğin tehlikeli olarak algıladığı, çatışma ya da bunaltı doğurabilecek bir gerçeğin yok sayılmasıdır.
- Acı veren gerçeği kolay kolay görmek istemeyiz, kaçırırız ve bunun bilincinde de değilizdir (örn. Çoğu kişi ruhsal bunalımı kendine yakıştırmaz).
- Öfke en çok inkâr edilen duygulardan



İnkâr/ Yadsıma

- İnkârın doğal kabul edilebileceği durumlar olabilir (örn. Ölüme çok yaklaşmış kanserli bir hastanın hastalığını inkâr etmesi).
- Çocuklar tarafından sık kullanılır.
- Sanrı (hezeyan) oluşumunda bu düzenek önemlidir.



Yansıtma (projeksiyon)

- Kişinin kendinden kaynaklanan ve çatışma ya da bunaltı uyandıran istek ya da dürtülerini başka bir insana, ya da dış dünyada kişi olmayan nesnelere bağlaması/ atfetmesi
- Erken yaşlarda sık kullanılır.
- Erişkin yaşlarda çok kullanılıyorsa egonun gerçeği değerlendirme yetisi bozulmuştur.
- Paranoid sanrılar, kötülük görme sanrıları



Gerileme (regresyon)

- Gelişim devam ederken, belli bir dönem kişide bunaltı doğuracak nitelikte olursa daha önceki gelişim dönemlerine gerileme olabilir.
 - Örn. Kardeşi olan çocuk
 - Yetişkinde uygun ortamda “ego hizmetinde gerileme”
 - Şizofrenide görülen çocuksu davranışlar



Yer deęiřtirme (deplasman)

- Bir dürtü ya da duygunun asıl nesnesinden alınarak daha kabullenilecek başka bir nesneye yöneltilmesi

Örn. Müdürüne yönelik öfkesini eve yönelten memur

- **Fobiler** (içsel korkular → dış korkular) ve **obsesif kompulsif bozuklukta** (ruhsal kirlilik/suçluluk duygusu → el yıkama) bu mekanizma etkin.



Yapma- bozma

- Kişinin gerçekte yada düşüncesinde yaptığı olumsuz bir eylemi nötrleştirmek, etkisini kaldırmak yada yapılmamış saymak amacıyla yaptığı eylemler
- Tahtaya vurma
- OKB'de ellerini kirlenmiş hissederek hemen tekrar tekrar yıkama



Döndürme (konversiyon)

- Kişi ağır anksiyeteye baş edemediğinde, anksiyete bir organın işlev yitimine döndürülür.
 - Kaynanasıyla kavga edilen gelinin bayılması
 - Konversif felçler, körlük, afoni vb. görülebilir.
- Konversiyon bozukluğu
- Birincil kazanç, ikincil kazanç
- Güzel aldırmazlık (la belle endifferance)



Karşıt tepki kurma (reaksiyon formasyon)

- Anksiyete uyandıran yasak dürtü ve eğilimlerin tam karşıtı tepkiler göstermek
 - Kabul edilemeyen öfke ve kabalık isteklerine karşı aşırı nazik ve iyi olma
 - Pislik eğilimine karşı aşırı temizlik
 - İçindeki ayartıcı dürtülere karşı aşırı dindarlık
- Genelde her tür bağınazlığın altında
- **OKB**



Akla uydurma (rasyonalizasyon)

- Benlikte bunaltı uyandıran durumlar için akla yatkın ve benliği sıkıntıya sokmayacak açıklamalar bulma
- Kendine bahaneler bulma
- Aşırı kullanılırsa topluma uyum sorunları yaratabilir
- Kişilik bozuklukları, alkol- madde bağımlılığı



Yüceleştirme (sublimasyon)

- Sağlıklı gelişim sürecinde bir çok dürtü olgunlaşır, yeri ve sırası gelince doyum yolu arar.
- Kimi dürtüler benlik için yapıcı ve yaratıcı nesnelere edinir; topluma ve kişiye yararlı, beğenilen davranışlara doğru gelişir.
- Cinsel ve saldırgan dürtüler bu özelliklerinden kurtulur ama enerjileri kalır.



Yüceleştirme (sublimasyon)

- Bilinçdışı bir dürtüye karşı savunma kalmamıştır.
- Örn. Çocuğun cinsellikle ilgili soruları, cinsel dürtü enerjisinden kurtularak meraka dönüşür.
- Bilme, öğrenme tutkusu, sanat eserleri üretme, sporda rekabet

