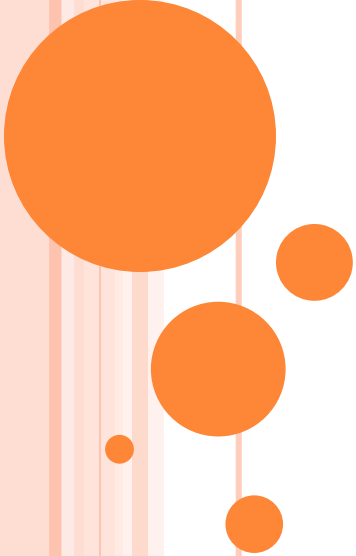


**ÇATIŞMA  
VE  
EGONUN SAVUNMA  
MEKANİZMALARI**



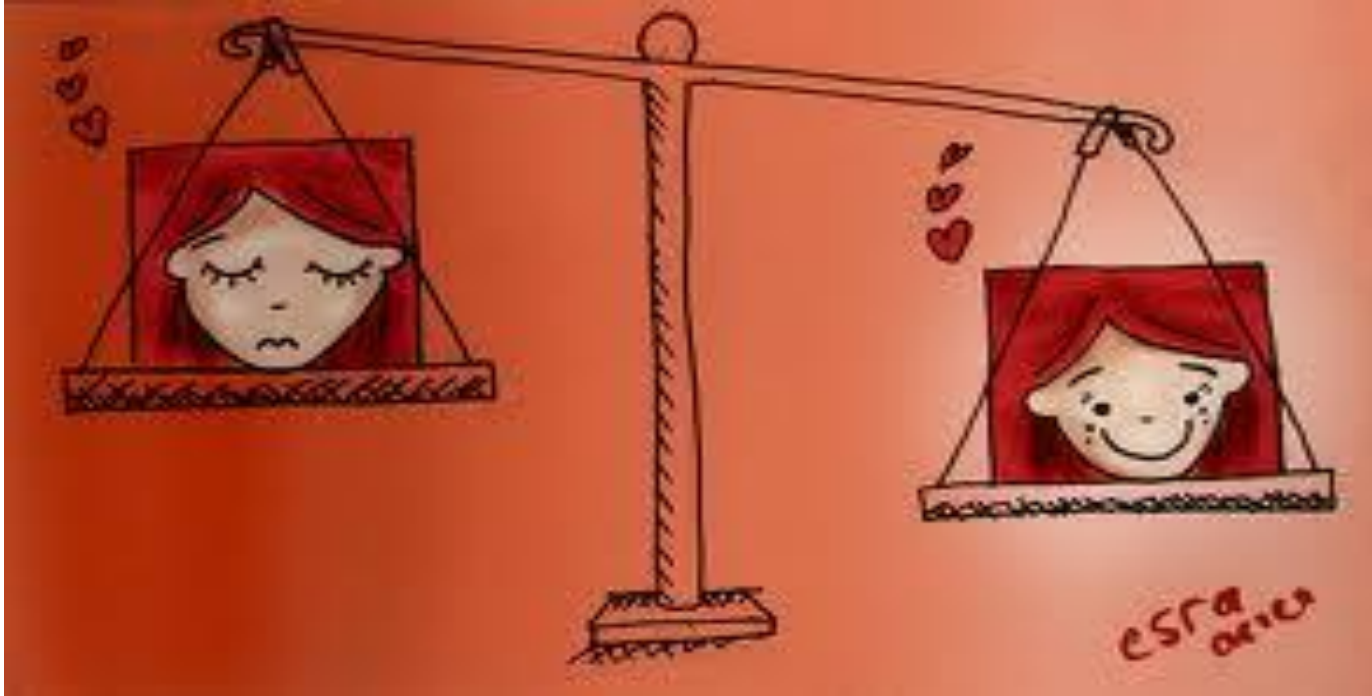
# ÇATIŞMA VE TÜRLERİ

- **ÇATIŞMA:** Ego, İd ve Süperego arasında uyum sağlamaya, denge kurmaya çalışırken, bireyin seçenekler karşısında kararsız kalması ve ANKSIYETE'ye (SIKINTI) düşmesi,
  - Birey, kimi kez çatışmaların farkında olamayabilir, ancak anksiyeteyi hisseder,
  - Çatışmalar, bilinçli ya da bilinçdışı olabilir,
  - Bilinçli olan çatışmalar için karar vermek daha kolay olabilir,
  - Bilinç dışı çatışmalardan köken alan anksiyete ego için tehlikeli algılandığından, ego kendi dengesini (homoestazis) yeniden kurmak için savunma mekanizmaları üretir,



# ÇATIŞMA

- İD-SÜPEREGO ÇATIŞMASI,
- EGO DENGELİŞMESİ,



# ÇATIŞMA TÜRLERİ

1. **YANAŞMA-YANAŞMA;** Hoşlanılan iki obje ya da seçenekler arasında karar verme güçlüğü,
2. **KAÇINMA-KAÇINMA;** Hoşlanılmayan iki obje ya da seçenekler arasında karar verme güçlüğü,
3. **YANAŞMA-KAÇINMA;** Bir yönüyle sevilen, diğer yönüyle sevilmeyen iki obje ya da seçenekler arasında karar verme güçlüğü,



# EGO'NUN SAVUNMA MEKANİZMALARI

- **1.BASTIRMA-BASKI (Repression);**
- 2.HAYAL KURMA (Fantazi);
- 3.ÇÖZÜLME-AYRIŞTIRMA(Dissociation);
- **4. GERİLEME (Regression);**
- **5.SAPLANMA (Fictation);**
- **6.YERİNİ DOLDURMA-TELAFİ ETME (Compensation);**
- **7.YER DEĞİŞTİRME (Substition-Deplasman);**
- **8.YÜCELTME (Sublimation);**
- 9.USSALLAŞTIRMA-AKLA YAKINLAŞTIRMA (Rationalization);
- 10.YANSITMA (Projection);
- 11.İÇE ATIM-İÇEL YANSITMA (İntrojection);
- **12.BENİMSEME-MODEL ALMA-ÖRNEK EDİNME (İdentification);**
- 13.BOYUN EĞME (Submission);
- 14.ÇEVİRME-DÖNDÜRME (Konversiyon);
- 15.YADSIMA-İNKAR ETME-YALANLAMAK (Negation);
- 16.SEMBOLLEŞTİRME (Symbolisation);
- 17.İKİLİ DUYGU (Ambivalance, Reaction- Formation);



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(1)

## 1.BASTIRMA-BASKI (Repression);

- Benlik için tehlikeli olabilecek ve kaygı oluşturabilecek anı ve deneyimler bilinç dışına itilir ve orada tutulur,
- Bilincin kabul edemeyeceği istekler bilinç dışına itilir ve orada saklanır. Bilincin zayıfladığı durumlarda açığa çıkabilir:
  - **Alkollü ve sarhoşken,**
  - **Uykuda konuşma sırasında,**
  - **Genel anestezi ve narkoz alma sırasında ,**



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(2)

## 2.HAYAL KURMA (Fantazi);

- Kimi gerçekleşmemiş durumların, gerçekleşmişçesi ne hayal edilerek rahatlama yoluna gidilmesi,
- Gerçekten uzaklaşmayıp, kontrol edildiğinde yararlı ve yapıcıdır. Bireyi **Üretken Sanatçı** ve **Buluşçu** yapabilir,
- Aşırıya kaçınca, bireyin çaba ve girişimini engeller,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(3)

## 3.ÇÖZÜLME-AYRIŞTIRMA(Dissociation);

- Zihinsel süreçlerin bir kısmının, bilincin bütünlüğünden çözümlenerek, bir özerklik kazanması ve kimi bulguların ortaya çıkması,
- Sıkıntı veren gerçekten kurtulmak ve uzaklaşmak için kullanılır,
- Uyum gezerlik (Somnambulizm),
- Histerik amnezi ve reaksiyonlar,
- Çoğul kişilik,
- Bilinçsiz kaçma,
- Hoş olmayan olayların unutulmak istenmesi,





# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(4)

## 4. GERİLEME (Regression);

- Sıkıntılarla karşılaşılması durumunda bireyin geçmiş dönemlerdeki haz obje ve olaylara dönmesi,
- Beş yaşındaki hasta bir çocuğun, **biberon, parmak emmesi, altını ıslatması,**
- Aileye yeni gelen kardeş nedeniyle, çocuğun yeniden **altını ıslatmaya başlaması, biberon emmesi,**



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(5)

## 5.SAPLANMA (Fictation)

- Gelişme dönemleri geçirilirken bireyin bir dönemde kazandığı davranışlara saplanma sısı, takılması,onları sürdürmesi,
- Yetişkin erkeğin annesine, kadının babasına aşırı düşkünlüğünü sürdürmesi (**Fallik dönemin oedipus ve elektra saplantısı**),
- Bebek ve çocuklukta başladığı **parmak emmeye** daha sonra da devam etmesi,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(6)

## 6.YERİNİ DOLDURMA-TELAFİ ETME (Compensation);

- Kişinin gerçek ya da hayali kusurlarını ve sakatlıklarını geri plana itmesi, diğer geliştirdiği yetenek ve becerilerini ön plana çıkarması,
- Kısa boylu **cüce** birinin, **ünlü bilim adamı** olması,
- **Engelli** birinin **ressam** olması,
- **Görme engelli** birinin **müzisyen** olması,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(7)

## 7.YER DEĞİŞTİRME (Substition-Deplasman);

- Yerine koyma da denir.
  - Bir dürtünün asıl objesinden uzaklaştırılıp, başka bir objeye yöneltilmesi,
  - Benlik için tehlikeli olabilecek bir dürtü, asıl yöneleceği nesne yerine, bir başkasına, toplumca kabul gören bir alana yönelerek sıkıntı giderilir,
  - Agressif duyguların obje değiştirmesi;
- 
- Ağaç-odun kesme,
  - Futbol oynama,
  - Boks maçları,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(8)

## 8.YÜCELTME (Sublimation);

- Bireylerin cinsel enerji, kimi güdü ve saldırgan duygularını hedef ve amacını değiştirerek kişi ve toplum için daha yararlı ve kabul edilebilir biçime dönüştürmesi,
- Bir tür duygusal yer değiştirme,
- Bilincin ve özellikle “ideal benin” bir zaferi ve başarısı,
- **Olumlu bir sosyal olgunlaşma ve içgüdülerin bir tür terbiyesi ve eğitilmesi,**
- **Agressif enerjinin spor çalışmalarına kanalize edilmesi vb.,**



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(9)

## 9.USSALLAŞTIRMA-AKLA YAKINLAŞTIRMA (Rationalization);

- **Mantığa bürünme** de denir.
- Kötü ya da anlamsız davranışlarını bireyin mantıklı ve anlamlı göstermeye çabalaması,
- Çevre ya da toplumun suçlamasından çekinen kişinin aykırı davranışlarını mantıkla ilişkilendirerek savunması,
- **Sigarayı bırakmama-Kilo alma gerekçesi,**
- **Ders çalışmama-Işıkların sönmesi,**



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(10)

## 10.YANSITMA (Projection);

- Bireyin huzursuz olduğu kendi kusur ve yetersizliklerini gizleyip, başkalarına maletmesi,
- Kendindeki kötü bir özelliği karşısındakine yakıştırmaması,
- Kendi benliğinde görmek istemediği davranış ya da özelliği başkasına maletmesi,
- Eşine ihanet eden erkeğin, hanımına aşırı kıskanç davranması,
- Eşini aldatan kadının kavga sırasında komşusuna “ahlaksız, terbiyesiz” diye bağırması,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(11)

## 11.İÇE ATIM-İÇEL YANSITMA (İntrojection);

- Bir başkasının tüm varlığı ya da bir parçası benliğin içine alınır, içe atılmış nesne benlik içinde yabancı bir varlıkmış gibi varlığını sürdürürken, birey kendini yok ederek onu yok etmeye yönelebilir (**İntihar**),
  - Çevrenin düşünce, davranış ve karakterini kendi benliğinde toplayıp rahatlama(**Taklit**),
  - Kişinin nefret ettiği bireyin özelliklerini kendi benliğinde toplamış birinin **intihar** edip, **ondan uzaklaşmayı düşünmesi**,
  - Çevrenin sıkıntı ve ızdıraplarını nefesine-benliğine döndürmesi ve huzursuz olması(**Paranoid bozukluk**),





# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(12)

## 12.BENİMSEME-MODEL ALMA-ÖRNEK EDİNME (İdentification);

- Bir başka bireyin özellik ve davranışlarının beğenilip, benimsenmesi ve taklit edilmesi,
  - Birey model aldığı birinin iyi özelliklerini taklit ederse yararlı, kötü özelliklerini benimsemesi zararlıdır,
- 
- Anne ve Babayla Özdeşleşme,
  - Öğretmeni Model Alma,
  - Sigara İçeni Örnek Edinme,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(13)

## 13.BOYUN EĞME (Submission);

- Kural ve ilkelere aşırı ve körü körüne bağlı olmak,
- Güçlü ve nüfuzlu bireylerin, bir başkasını etkisi altına alıp, kendisine bağlı hale getirmesi;
- **Doktrin,**
- **Şeyh,**
- **Örgütler, bu tür bireyleri amaçları doğrultusunda kullanır,**



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(14)

## 14.ÇEVİRME-DÖNDÜRME (Konversiyon);

- Bilinç altında baskılanmış kimi duygu, düşünce ve sıkıntıların, kimi fizik bulgu ve tepkilerle anlatım biçimi,
- Gerçekte organik bozukluk yoktur.
- **Nörotiklerde sık,**
- **Histeriklerde yaygın(Bayılma, Felç, Karın ağrısı),**



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(15)

## 15.YADSIMA-İNKAR ETME-YALANLAMAK (Negation);

- Benlik için tehlikeli olarak algılanan ve kaygı oluşturabilecek bir gerçeği yok saymak anlamında kullanılan ilkel bir savunma mekanizması,
- Ölümü yaklaşmış kanserli bir hastanın yakında öleceğini inkar etmesi “**Ben yaşayacağım, ölmeyeceğim**” demesi, ona güç katabilir,
- Sevdiği biri ölen kişinin, onu misafirlikten dönecekmiş gibi beklemesi,**odasını ve yatağını hazır tutması** gibi.



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(16)

## 16.SEMBOLLEŞTİRME (Symbolisation);

- Çeşitli duygu ve düşüncelerin sesli ya da yazılı şekillerde sembolize edilmesi ve anlatılması,
- **Karikatür çizimi,**
- **Modacılar,**
- **Müzik notaları,**
- **Kimi deyimlerin türetilmesi;**
  - “Gözüme girdin”,
  - “Gözümde düştün”,
  - “Bardaktan boşalırcasına yağmur yağıyor”,



# EGONUN SAVUNMA MEKANİZMALARI(17)

## 17.İKİLİ DUYGU (Ambivalence, Reaction-Formation);

- Birbirine zıt ya da ters iki duygu ya da düşünce nin aynı anda duyulması, (Paranoid yapı, Şizofreni).
- Sevgi-nefret,
- Güven-Şüphe.



**UYGUN KULLANILMASI HALİNDE  
BİREYİN SANATÇI,BİLİM ADAMI VE YARATICI OLMASINI  
ETKİLİYEN  
SAVUNMA MEKANİZMALARI**

- 1.HAYAL KURMA (Fantazi),
- 2.YERİNİ DOLDURMA-TELAFİ ETME (Compensation),
- 3.YER DEĞİŞTİRME (Substition-Deplasman),
- 4.YÜCELTME (Sublimation),
- 5.BENİMSEME-MODEL ALMA-ÖRNEK EDİNME (İdentification),
- 6.SEMBOLLEŞTİRME (Symbolisation),



# KAYNAKLAR

1. Güney, Salih.,(2000). Davranış Bilimleri, Ankara :Nobel Yayın Dağıtım, 2.bs,
2. Özkalp ,Enver (ed).,(1997). Davranış Bilimlerine Giriş, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları No. 173, Açıköğretim Fakültesi Yayınları No. 75, Eskişehir.
3. Önder,Ö.R.,(2004) “Ruh Sağlığı”,KPSS-SB Sağlık Bilimleri.Ankara:Selim Kitabe vi,2.bs.s.:271-335.
4. Sungur, M.Z., (1996) “Psikanalitik Kuram” Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ders Kitabı (Edit: Işık Sayıl). A.Ü.T.F. Bilimsel Yayınlar Serisi. No: 12. Ankara: Antıp A.Ş. Yayınları.
5. Erol, N., (1996) “Çocuğun Psikososyal Gelişimi” Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ders Kitabı (Edit: Işık Sayıl). A.Ü.T.F. Bilimsel Yayınlar Serisi. No: 12. Ankara: Antıp A.Ş. Yayınları.
6. Songar, A., (1980). “Psikiyatri, Psikobiyoloji ve Ruh Hastalıkları”. 4.bs.İstanbul: Serhat Dağıtım Yayınevi.

