



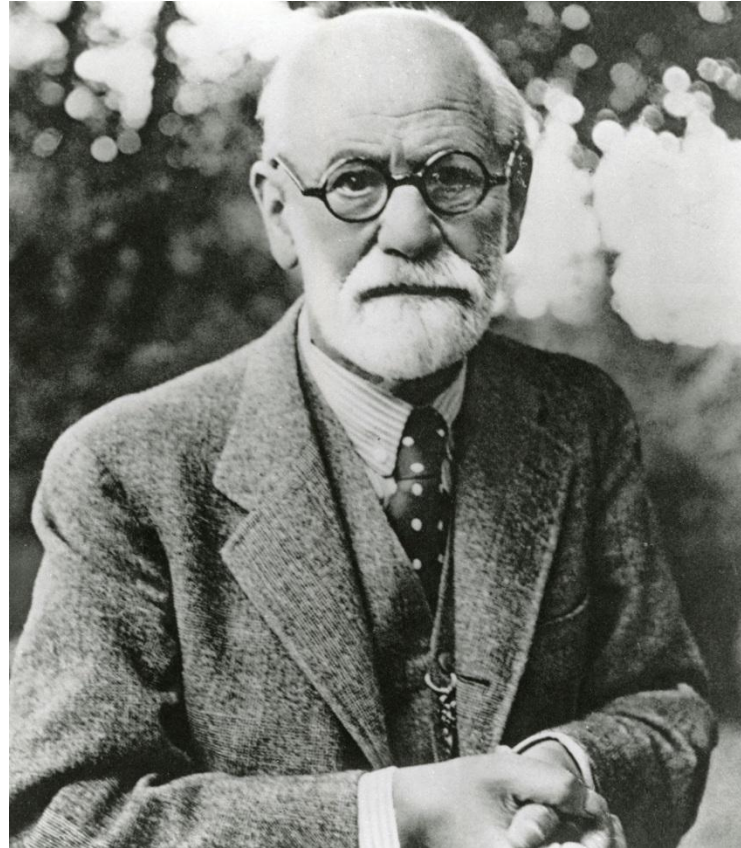
PSİKOLOJİDE ANA KURAMLAR

PSİ 305

Sigmund Freud ve Psikanaliz

Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü

Sigmund Freud ve Psikanaliz



Sigmund Freud'un hayatı

- 6 Mayıs 1856 Avusturya-Macaristan İmparatorluğu
- Moravya'nın Freiberg şehri
- Çek Cumhuriyeti
- Yahudi ve yoksul bir aile
- Tek odalı bir evde yaşıyorlar
- Baba yün tüccarı
- Freud 4 yaşındayken Viyana'ya taşınırlar



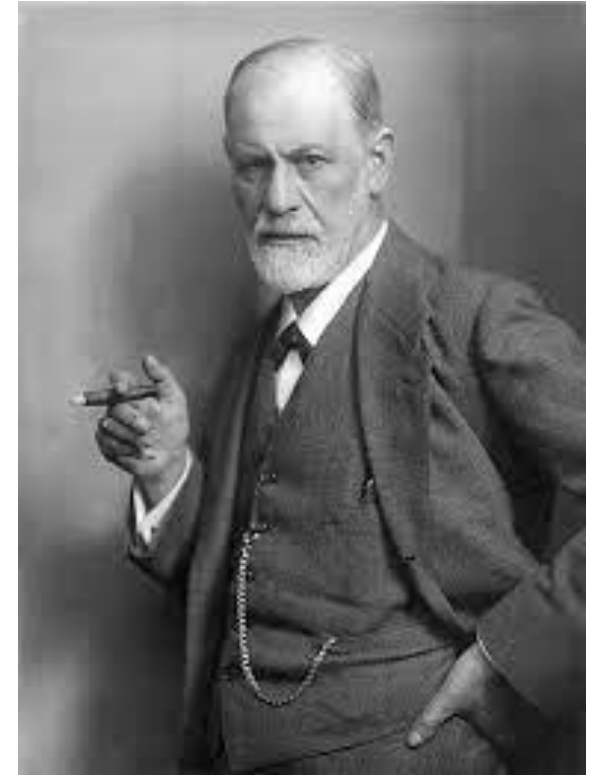
Sigmund Freud'un hayatı

- Başarılı bir öğrenci
- Almanca, Fransızca, İngilizce, Yunanca, Latince, İtalyanca ve İspanyolca biliyor
- Ailede 8 kişi üç yatak odasını paylaşıırken,
- Freud'a ayrı bir oda vermişler.
- 1881 yılında Viyana Üniversitesinden tıp diploması
- Erns Brücke'ün fizyoloji laboratuvarı
- Martha Bernays ile nişan (4 yıl)
- Viyana Genel Hastanesinde doktor



Sigmund Freud'un hayatı

- 1900 'Rüyaların yorumu' kitabı
- Takipçi sayısının artması
- Çarşamba toplantıları
- 1908 Viyana Psikanaliz Topluluğu
- Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Otto Rank
- 1. Dünya Savaşı kuramını etkiler
- Sonrası Yahudi karşıtlığı
- 1938 İngiltere'ye gidiş
- 23 Eylül 1939 vefat (çene kanseri, ötenazi)
- Naaşı kendi isteği üzerine yakılmış (Atesit)



Psikanaliz

- Freud, insan davranışının **temel amacının hoş olan şeylere yönelip, hoş olmayan şeylerden (acıdan) kaçınmak** olduğunu belirtmiştir.
- **Haz ilkesi** (pleasure principle)

İçgüdüler

- Psikanalitik kurama göre insanlar iki **temel** içgüdüye sahiptir:
- **Cinsellik içgüdü (eros)**
- **Ölüm içgüdü (thanatos)**

Cinsellik içgüdü (eros)

- Sadece genital cinsel arzu ve hazzı içermemektedir.
- Freud bu kavramı **bütün bedensel hazlar** için kullanmıştır.
- Kurama göre **bütün beden erotejenik bölgedir**;
- Ancak **üç önemli erotojenik bölge** vurgulanmıştır:
 - ağız,
 - anüs,
 - genital organlar.

Ölüm içgüdü (thanatos)

- Freud yaşamın, ilk haline yani **var olmama** durumuna dönme eğiliminde olduğunu belirtmiştir.
- Yani tüm insanlar **bilinçdışı bir ölüm içgüdü** tarafından yönlendirilir.
- **Saldırgan dürtüler** ölüm içgüdüünün bir parçasıdır.
- **Yıkıcılık içgüdü** olarak da adlandırılabilir.

Cinsellik içgüdü vs Ölüm içgüdü

- Bu iki içgüdü **karşı karşıyadır** (birbirinin zıttıdır)
- Aynı zamanda **iç içedir** ve **birlikte çalışırlar**.
- Yeme davranışı (ısıрма, çiğneme, yutma davranışını içerir)
- Cinsel birleşme (saldırgan davranışlar içerir)
- Saldırgan davranışlar (haz içerir)
- Aşk (cinsellik) ve nefret (ölüm) duyguları aynı anda hissedilebilir (ambivalans/ikircikli)

‘Enerji’

- **Enerji** denildiğinde aklınıza ne geliyor?
- Vücutta enerji sistemleri
 - “anaerobik”,
 - “aerobik” sistemlerdir

Psikanalizde 'Enerji' Kavramı

- **Psişik enerji (psychic)**
- **Psyche** (psihe, psike)
- Yunan mitolojisinde olağanüstü güzelliğiyle tanrıça Afrodit'i kışkıandıran, aşk tanrısı Eros ile aşk yaşayan ve dünyaya bir ölümlü olarak gelip sonradan ölümsüzlük kazanan bir kızdır.
- **Psyche** aynı zamanda ruh anlamına gelir.
- **Psişik enerji = Ruhsal enerji**



Libido

- Freud, kuramında **cinsel içgüdü** ile ilişkili gördüğü **psişik enerjiye** 'libido' adını vermiştir.
- **Ölüm içgüdü** ile ilişkili enerji için farklı bir isim kullanmamıştır.
- Libidonun bir kişi ya da nesnenin zihnimizdeki sembolüne bağlanmasına **kateksis** adı verilir.

Kateksis

- Açlık > **libido** > yiyeceklerle ilgili düşünce
- Bebek > **libido** > **anne** = anne ile güçlü bir **kateksis** oluşur
- Erkek > **libido** > sevdiği kadının zihnindeki imgesi (**kateksis**)

Kateksis

- Libido genellikle seçilen bir diğer **yedek objeye** doğru yön değiştirebilir.
- **Antep baklavası** > **Köse baklavası**
- **Roma tatili** > **Kızkalesi**
- **Adana kebab** > **Kasap köfte**

Yedekleme (yön değiştirme)

- Yedekleme yapılırken, libidonun yöneldiği nesnenin olabildiğince **orijinaline yakın** olmasına çalışılır.
- Libido orijinaline benzeyen ya da onun yerini tutabileceęi düşünölen bir nesneye yönlendirilse de yedekleme **tam doyurucu olmaz**.
- Çünkü **bir miktar** psikolojik gerilim boşaltılmadan kalır.

Psişik determinizm

- Aklımıza gelen bir düşünce (rastgele değildir),
- Birisinin adını unutmak,
- Bir nesnenin adını hatırlayamamak,
- Dil sürçmesi,
- Kalem sürçmesi,
- Sakarlıklar/kazalar,
- Hatalar,
- Rüyalar...

Psişik determinizm

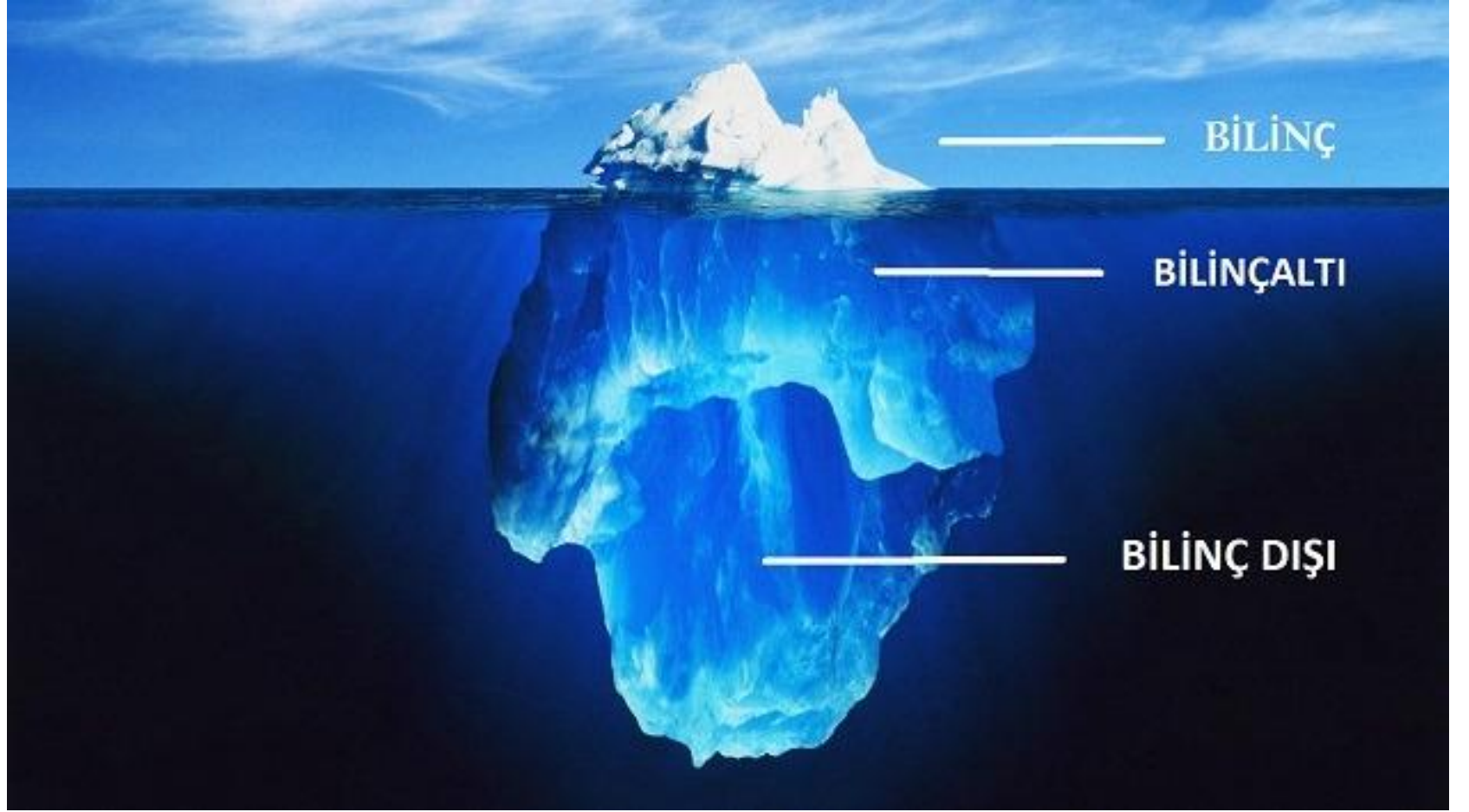
- **Freudiyen sürçmeler** (hatalar)
- Almanca **Fehlleistung** (hatalı davranış)
- İngilizce **parafraks**

Parafraksların anlamı

- **Kocasının arabasını** yoğun trafikte kullanan **kadın**, **aniden fren** yapmış ve **arkadaki arabanın** kendisine **çarparak** arka tamponun çökmesine sebep olmuştur.
- Olası sebepler:
 1. Kocası kendisine kötü davrandığı için **kocayı cezalandırmak**,
 2. Kocasına yönelik **öfke** duyduğu için **kendisini cezalandırmak**,
 3. **Kocası tarafından karşılayamadığı güçlü cinsel arzular** (Brenner, 1998).

Kişiliğin yapısı

- Freud ruhsal yapımızın üç katmandan oluştuğunu iddia etmiştir: **bilinçdışı**, **bilinçöncesi** ve **bilinç**.
- **Bilinçdışı**: Farkında olmadığımız ancak davranışlarımızı yönlendiren istek, dürtü ve güdülerden oluşur.
- **Bilinçöncesi**: O an farkında olunmayan ancak kendiliğinden ya da yeterli bir çaba ile bilince gelmesi mümkün olan yaşantıların ve bilgilerin bulunduğu katman.
- **Bilinç**: O an farkında olunan her türlü duyum ve yaşantının bulunduğu katman.
- **Topografik model**.



Kişiliğin yapısı

- Kişiliği oluşturan üç yapı vardır:
- **İd,**
- **Ego,**
- **Süperego.**
- **Yapısal model.**

İd

- İlkel 'ben' olarak adlandırılabilir.
- Türkçesi 'o'
- İngilizce 'it'
- Almanca 'es' kelimesinin Latince karşılığıdır.
- Tamamen **bilinçdışı** düzeyde işlev gösterir.
- Biyolojik gereksinimleri **psikolojik gerilimlere** dönüştürür.
- Tek amacı, içgüdüsel kateksisin boşalması yoluyla ve artan gerilim sonucunda ortaya çıkan nahoşluk duygusundan arınarak **haz elde etmektir**.

İd

- İd haz ilkesi ile hareket eder ve **acıdan kaçınma**ya çalışır.
- İd; **mantık dışıdır**,
- **ahlak dışıdır** ve
- **gerçeklerle bağlantısı yoktur.**
- Sabırsız bir çocuk gibi anında haz ister.
- İlk orijinal seçim engellendiğinde **yedek nesne**ye yönelir.
- Örneğin biberonuna ulaşamayan bebek parmağını emer.
- Böylelikle içgüdüsel gerilim parmak emme ile giderilir.

Ego

- Ben sözcüğünün Latince karşılığıdır.
- İd'in arzularının **ifade edilmesini** ve **doyurulmasını** sağlar.
- Ego; **6-8. aylarda** id'den evrimleşerek gelişir.
- İd'in amacına ulaşmasına yardımcı olur.

Ego

- Ego **'gerçeklik ilkesi'** doğrultusunda hareket eder.
- Gerilimi azaltacak olan nesnenin **dış dünyada** karşılığının bulunup bulunmadığını belirleyene dek gerilimin boşaltılmasını **geciktirir**.
- Uygun bir nesne ya da uygun çevresel koşullar bulunana dek **ertelemeye** devam eder.
- Haz ilkesi > Gerçeklik ilkesi

Ego

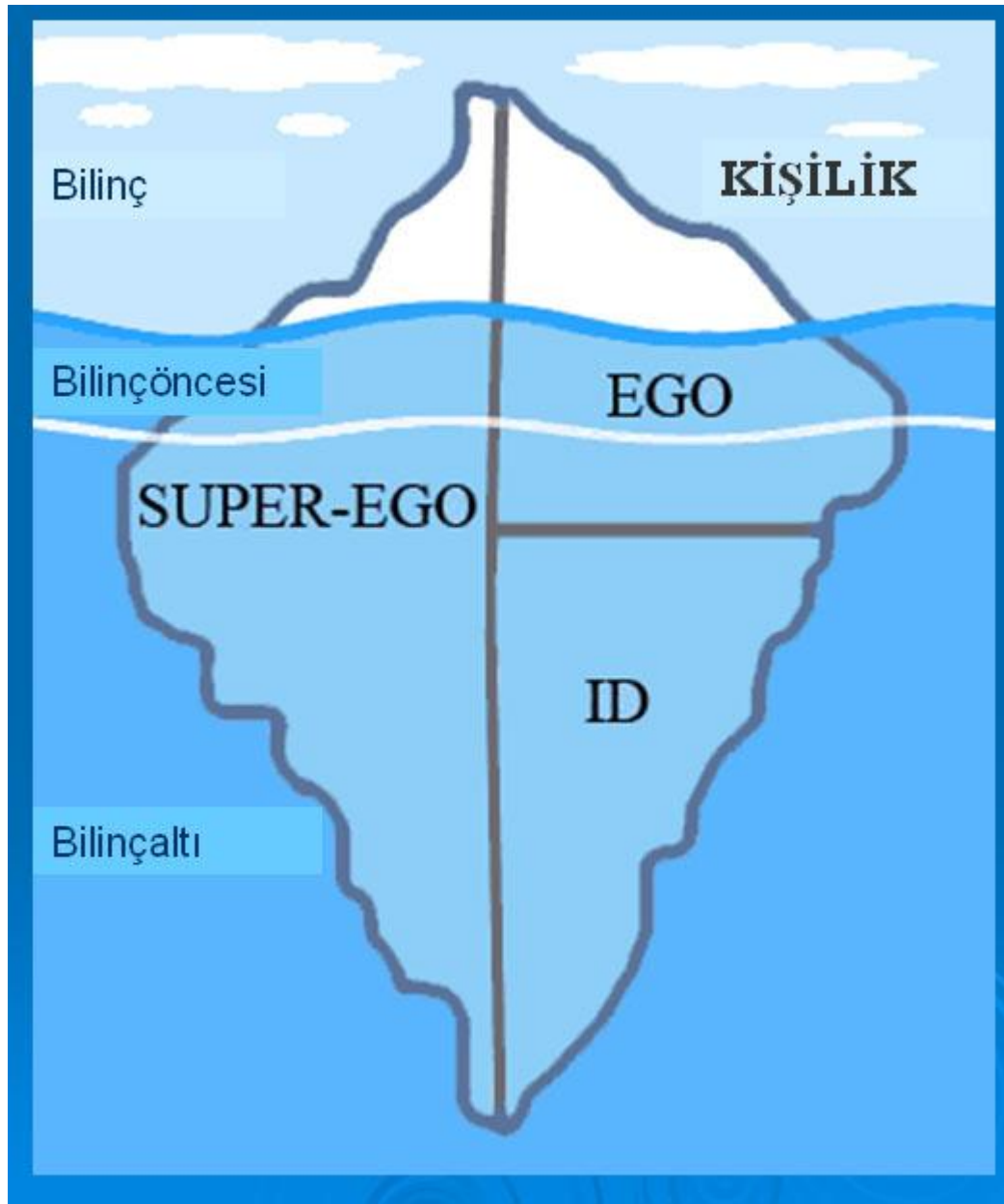
- Örneğin **cinsel dürtüler** her an her yerde doyuma ulaştırılamaz.
- Ego **gerçeklik ilkesi**ne uygun olarak bu **doyumu erteler**,
- **Uygun zamanda**, **uygun nesne** ile ve **uygun yerde** gerçekleştirilmesini sağlar.

Süperego

- Ben ve üstü kelimelerinin Latince karşılığıdır.
- Bazı kaynaklarda 'üstben' olarak da kullanılmaktadır.
- Kişiliğin en son gelişen yapısıdır.
- **Toplumsal norm** ve **davranış standartları**nın içselleştirilmesini temsil eder.
- Süperego, egodan **3-5 yaş** civarı ayrılmaya başlar.
- Bebeklerde **doğru-yanlış** kavramı **yoktur**. Öğrenilir.
- **Anne-baba**, **bakım veren**, **öğretmen** ve diğer otorite figürlerinin özelliklerini benimser.

Süperego

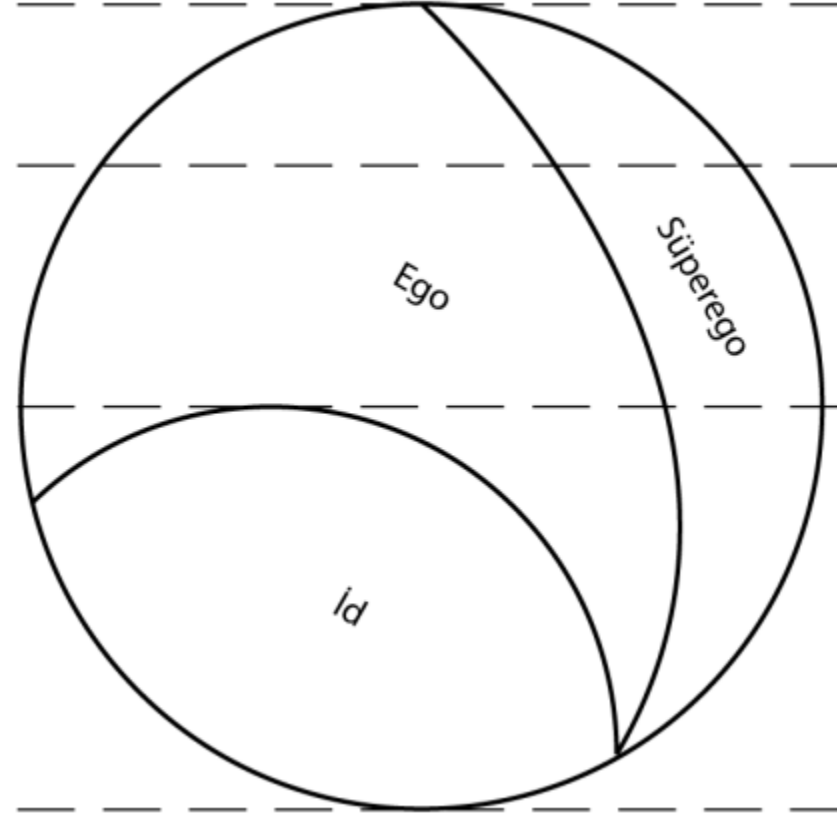
- Hem cezalandırıcı hem de ödüllendirici tarafı vardır.
- Süperego sosyal normlara ve ahlaka uygun olmayan davranışları cezalandırır (vicdan).
- Örneğin; yalan söylemek, hırsızlık yapmak...
- Toplum, aile vb. tarafından istenilen davranışların yapılmasını ise ödüllendirir (ego ideal).
- Okulda başarılı olmak, ahlak/dini kurallara uymak, töre/namus cinayeti, vb.



Bilinçli

Bilinçöncesi

Bilinçdışı



Yapısal model

- Egonun görevi oldukça zordur.
- Çünkü ego, hem **idin arzularını** yerine getirmekle, hem de **dış dünyanın gerçekliği** ile başa çıkmakla yükümlüdür.
- Bunları yaparken de **süperegonun katı kısıtlamalarını** dikkate almak zorundadır.
- Ego bu üç tehdit (güç) altında ezilir (kaygı).
- Ego yaşadığı bu kaygıyı azaltmak için **savunma mekanizmalarını** kullanır.

Savunma mekanizmaları

- Savunma mekanizmalarının temel işlevi:
- 1. Yaşanan **kaygıyı azaltmak**.
- 2. Kaygıya neden olan dürtünün **bilinç**li davranışa dönüşmesini **engellemek**.

Savunma mekanizmaları

- Savunma mekanizmalarının özellikleri:
- 1. **Bilinçdışı** süreçlerdir (kişi bunları kullandığının farkında değildir).
- 2. Gerçeklik algısını **çarpıtır** (çok fazla kullanılması zararlıdır).
- 3. Genelde **tek başlarına kullanılmazlar** (birkaçı birlikte kullanılır).
- 4. **Ego** tarafından yürütülür.
- 5. **Herkes** bu mekanizmaları az ya da çok **kullanır**.

Savunma mekanizmaları

- 1. Bastırma
- 2. Yansıtma
- 3. Yer değiştirme
- 4. Akla uygunlaştırma
- 5. Karşıt tepki geliştirme
- 6. Gerileme
- 7. Yüceltme
- 8. Yadsıma
- 9. Düş kurma
- 10. Yapma-bozma

Bastırma (repression)

- **En temel** savunma mekanizmasıdır.
- Kaygı yaratacak düşünce ve duyguların **bilincin dışına itilme**sidir.
- Böylelikle tehdit oluşturan duygu ya da düşünce hatırlanmamak üzere **unutulur**.
- Halının altına süpürmektir.
- Savaşta yaşanan travmatik anının **hatırlanamaması**.
- Trafik kazası, deprem, ölüm...

Yansıtma (projection)

- Kişinin kendi kabul edilmeyecek dürtü, duygu ve davranışlarını diğer insanlara ya da nesnelere **yüklemesini** içerir.
- Aldatma düşüncesi olan bir adamın karısının kendisini aldatacağını düşünmesi.
- Yalan söyleme, zarar verme, hırsızlık yapma, arkasından konuşma...

Yer değiştirme (displacement)

- İçgüdüsel dürtü, kabul edilebilir bir nesne ya da kiřiye **yönelir**.
- Duygu veya davranış asıl hedefinden **daha az kaygı yaratacak** bir hedefe yöneltilmiş olur.
- Çocuk ebeveyne yönelik saldırganlığını nesnelere ya da hayvanlara yöneltmesi.
- Patronuna öfkelenen adamın evde karısına bağırması.
- Arkadaşları ile kavga eden kadının eve gelince kocasına sevmediği yemeği yapması.

Akla uygunlaştırma (rationalization)

- **‘Mantığa bürüme’** ya da **‘neden bulma’** (bahane bulma)
- Benlikçe kabul edilemeyen davranışları haklı göstermek için görünüşte **makul açıklamalar bulma**yı ve **bunlara inanma**yı içerir.
- Partner bulamayan birisinin ‘Ben yalnızlığı seviyorum’ demesi
- Alkol kullanan birisinin ‘alkolün yararlarından’ bahsetmesi
- Ebeveynin ‘Benim çocuğumda DEHB var demesi’
- Ders çalışmayan bir öğrencinin ‘depresyonunu’ öne sürmesi

Karşıt tepki geliştirme (reaction formation)

- Ego bazen yasaklanmış bir dürtünün, düşünce ve davranışta **tam karşıtını** ifade ederek kendini koruma yoluna gidebilir.
- Kabul edilemeyen dürtü, duygu ve düşünce önce bastırılır.
- Sonrasında tam karşıtı **bilinç düzeyinde ifade edilir**.
- Aşırı ahlakçı tutumlar.
- Aşırı sevgi ve sevecenlik göstergesi.
- Örn. Bir kişi iş yerinde terfi eden bir arkadaşını kıskanıyordur ama bu duygusunu kabul etmek yerine, sürekli o kişinin başarısını abartılı şekilde övüp destekleyerek kıskançlığını gizle

Gerileme (regression)

- Kaygı yaratıcı durum karşısında daha **önceki bir dönemin** davranış biçimine **dönme**yi içerir.
- Psikanalitik kurama göre kaygı durumunda yaşamımızda kendimizi **en son güvende** ve **korunaklı** hissettiğimiz döneme geri dönüş yaparız.
- Yeni kardeş > parmak emme, çişini kaçırma
- Çocuksu öfke, somurta, küsme...
- Tırnak yeme, sigara içme, alkol alma (oral regresyon)...

Yüceltme (sublimation)

- İlkel dürtülerin asıl amaç ve nesnelerinden ayrılarak **toplumca kabul edilen** ya da **onaylanan** davranışlarla **doyuma ulaşmasıdır**.
- **Yapıcı ve sağlıklı bir savunma mekanizmasıdır.**
- İd ve süperegounun istekleri **aynı anda** gerçekleşmiş olur.
- **Bastırma kullanılmaz.**

Saldırganca dürtüler:

- Kasap
- Boksör
- Cerrah

Yadsıma (denial)

- **Yadsıma** savunma mekanizması, bireyin rahatsız edici, stresli veya tehdit edici bir gerçeği, durumu ya da duyguyu bilinçli olarak reddetmesi ve yok saymasıdır.
- Kişi, yaşadığı zorlukları veya travmatik olayları kabul etmekte zorlanır ve bunları **inkâr ederek** baş etmeye çalışır.
- **Örn.** Bir kişi, ciddi bir hastalığa sahip olduğunu öğrenmesine rağmen, hastalığının olduğunu reddedebilir. Doktorun tavsiyelerini göz ardı eder, tedaviye gitmeyi reddeder ve "Benim bir sorunum yok" diyerek hastalık gerçeğini inkâr eder.

Düş kurma (fantasy)

- Kişinin karşılanmamış, doyurulmamış gereksinimlerinin **imgelem yoluyla doyurulması**dır.
- Çocuk oyunları
- Edebi eserler (roman, tiyatro, resim vb.)
- Gidemediğiniz tatili hayal etme.
- Çok popüler olduğunu düşünme.
- Cinsel fanteziler.

Örn. Bir öğrenci, derslerinde başarısız olmasına rağmen, kendisini gelecekte ünlü bir bilim insanı olarak hayal ederek yaşadığı hayal kırıklığını hafifletmeye çalışır.

Romantik ilişki hayali...

Yapma-bozma (undoing)

- Hoş olmayan duygu ve düşüncelerimizden kurtulmayı ya da bunların ortaya çıkarabileceği/çıkardığı olumsuz durumu düzeltmek niyeti ile sergilenen **büyüsel/törensel** davranışlardır.
- Tahtaya vurma, kilidi üç kez kilitleme, bir işe başlarken istavroz çıkartmak, nazar boncuğu takma...

Kişilik gelişimi

- Freud, **temel kişilik** oluşumunun yaşamın **ilk beş yıl**ında gerçekleştiğini düşünmektedir.
- **Psikoseksüel gelişim dönemleri**
- Her dönem cinsel uyarılmaya duyarlı bir **erotojenik bölge** ile temsil edilir.
- Bu dönemler:
 - oral dönem,
 - anal dönem ve
 - fallik dönemdir.

Psikoseksüel gelişim

- Dönem içinde, erotojenik bölgeyle ilgili **haz yaşantılarının aşırı** ya da **yetersiz** olması o döneme **takılma (fiksasyon)** ile sonuçlanır.
- Takılmanın temel nedeni **ebeveyn tutumları**dır.
- **Aşırı haz yaşama** veya **haz yaşayamama** = **fiksasyon**
- **Aşırı ilgi** (şımartma) ya da **engelleme**
- **Fiksasyon**lar sağlıklı kişilik gelişimini engelleyici niteliktedir.

Oral dönem

- Yaşamın ilk **12 ile 18 aylar**ını kapsar
- Bebeğin libidosu **ağız bölgesine** odaklanır.
- Erotojenik bölge ağız ve ağız çevresidir.
- Besinleri ağız yoluyla alma ve emme eylemi haz verir
- Bebek anneye bağımlıdır (beslenme, korunma, bakım vb.)
- Bebeğin ilk sevgi nesnesi annesidir
- Anneden ayrılınca ortaya çıkan gerilimi kendi parmağını emerek azaltır.

Anal dönem

- 1,5 ile 3 yaşlar arasındır.
- Libido odağı **anüs ve çevresi**dir.
- Çocuk dışkısını **tutmayı** ve **bırakmayı** kontrol etmeyi öğrenir.
- Bağırsak hareketlerini erteleyerek **hazzı artır**abileceğini öğrenir.
- **Tuvalet eğitimi** niteliği kişiliğin oluşmasında önemlidir.
- Ebeveynler dışkıyı tutmasını (erteleme) veya salmasını ister (hazdan vazgeçmek).
- İd ile süperegoun çatışması

Anal dönem

- Çocuk bu duruma ya dışkısını tutarak ya da uygunsuz ortamlarda salarak tepki verecektir.
- **Anal tutucu:** İnatçı, aşırı düzenli, aşırı titiz, cimri.
- **Anal salıcı:** Dağınık, düzensiz, savurganlık, yıkıcılık ve dürtüsellik.

Fallik dönem

- 3 ile 6 yaş arasını kapsar.
- Libido odağı **genital bölge**dir.
- Merak etme
- Çocuk karşı cinsteki ebeveyn
- Erkek çocuk baba yerine geçerek anneye,
- Kız çocuk anne yerine geçerek babaya sahip olma

Fallik dönem

- **Odipus karmaşası**
- **Elektra karmaşası**
- **Odipal rekabet**
- Erkek çocuğu baba ile,
- Kız çocuğu ise anne ile özdeşim kurar.
- Özelliklerini, değerlerini ve tutumlarını içselleştirerek benimser.
- Yetişkin dönemde- Babaya veya anneye benzer partner bulmak.

Fallik dönem

- Bu döneme takılma yaşayan çocuklar yetişkinlik yıllarında;
- **Erkekler:** Kendini beğenmişlik, böbürlenme, pervasızlık, erkekliğini aşırı vurgulama, ispat çabası ve baştan çıkartıcı.
- **Kadınlar:** Kadınsı özellikleri vurgulama, ayartıcılık, cinsel ilişki konusunda ayırım gözetmeme.

Latant (gizil) dönem

- **6-12 yaş**ları kapsar.
- Ergenlik ile son bulur.
- Herhangi bir libido odağı yoktur.
- Süperego nedeniyle cinsel arzular bastırılmıştır.
- Fallik dönemin anıları bir daha hatırlanmamak üzere unutulmuştur.
- Bu dönemdeki çocuklar aynı cinsiyetteki çocuklar ile oynar.
- Cinsel konulara karşı ilgisizlik görülür.
- Libido odağı olmadığı için **takılma olmaz**.

Genital dönem

- Ergenlikle başlar.
- Normal gelişimin **nihai hedef**idir.
- **Gerçek olgunlaşma**yı temsil eder.
- Libido odağı yeniden **genital organlar**dır.
- Gizil dönemde bastırılmış olan cinsel dürtüler uyanmıştır.
- Libido karşı cinsten uygun bir sevgi nesnesine yönelmeye başlar.