

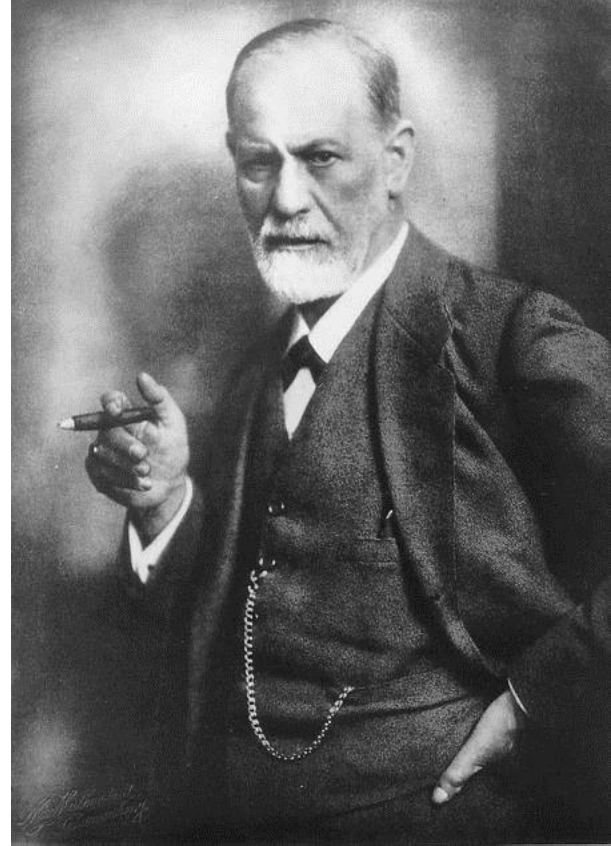


EGO FONKSİYONLARI

Ferhan Açıkgöz

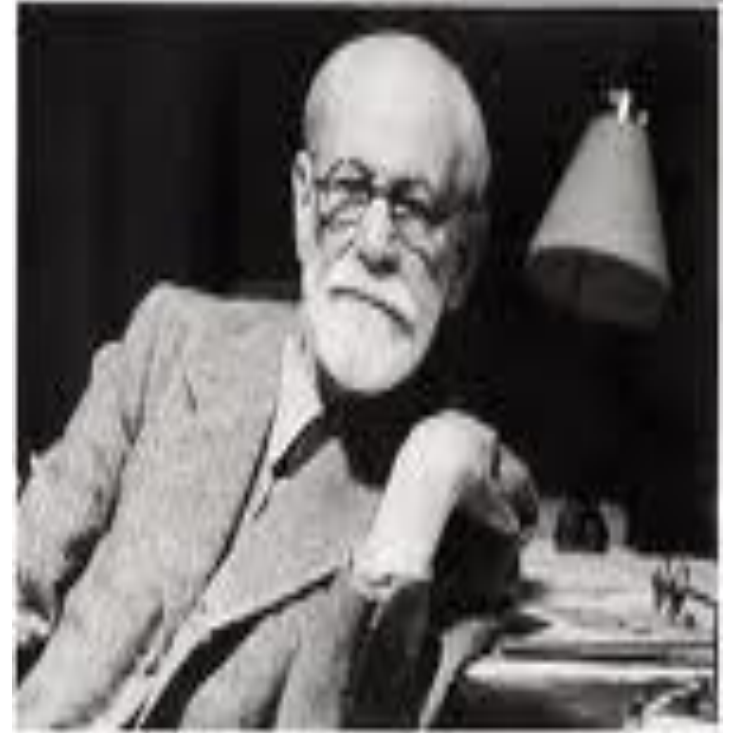
BİR KAVRAM OLARAK EGO VE GELİŞİMİ

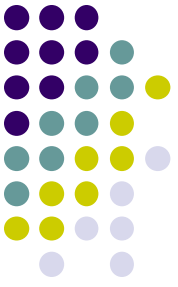
- Ego kavramı, Freud'un 1923'de formüle ettiği 'yapısal (structural) kuramı'nın içinde yer alır.



Yapısal (structural) Kuramı'

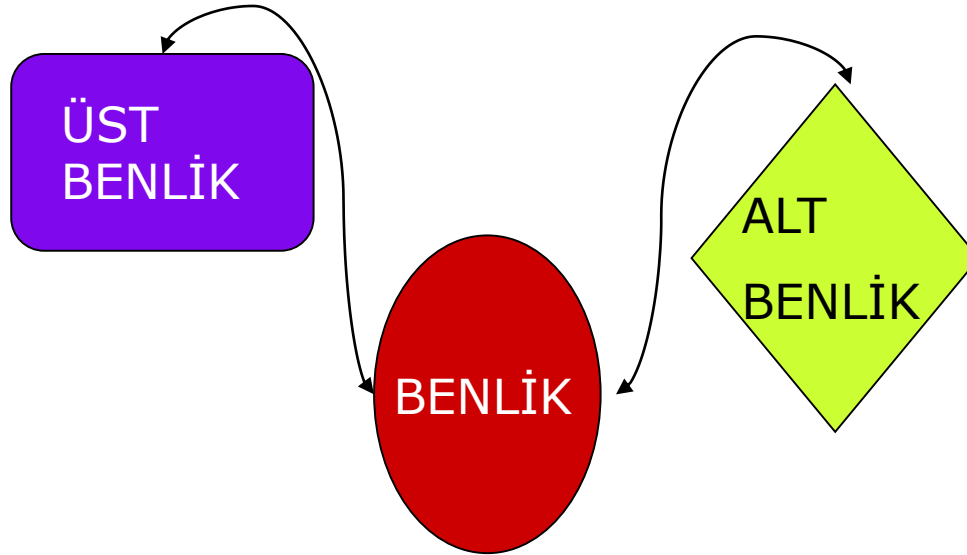
- Bu kuramda Freud, ruhsal yapıda işleyişleri bakımından birbirleri ile bağlantılı üç yapıyı ayırt ederek bunlara “altbenlik, benlik, üstbenlik” adını vermiştir.

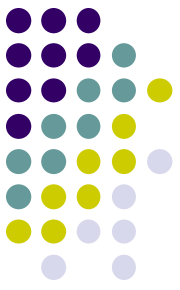




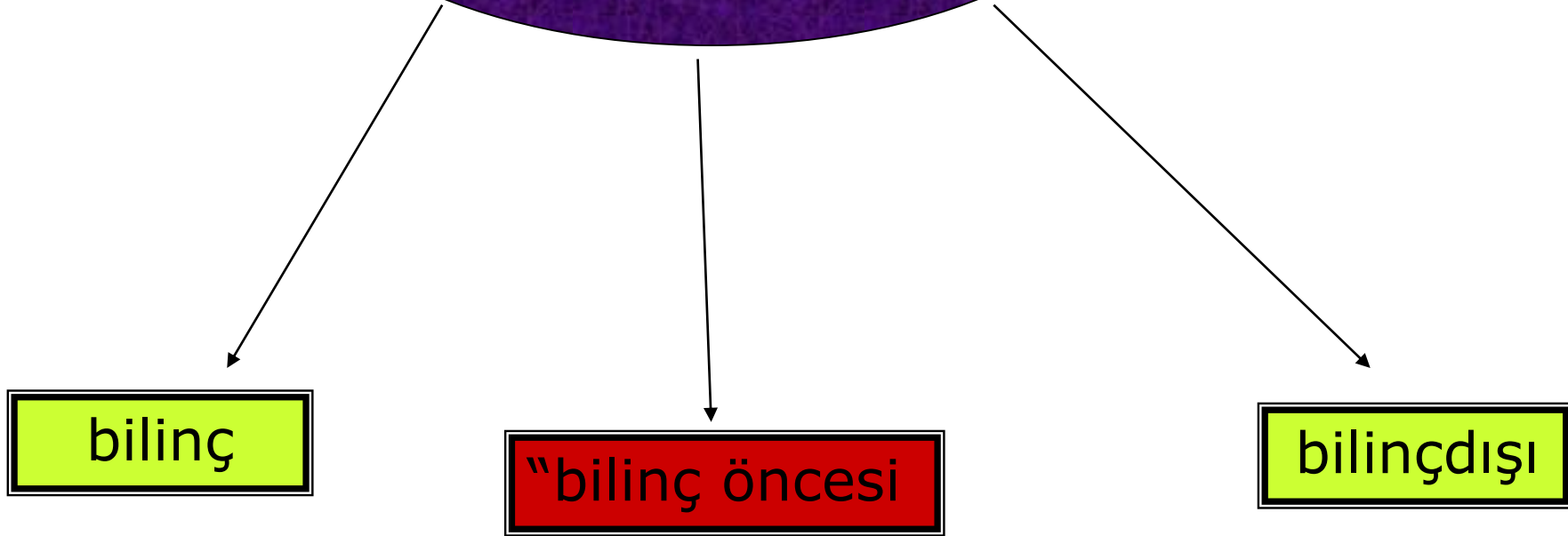
YAPISAL YAKLAŞIM

ruhsal içerik ve süreçlerdeki farklılıklar

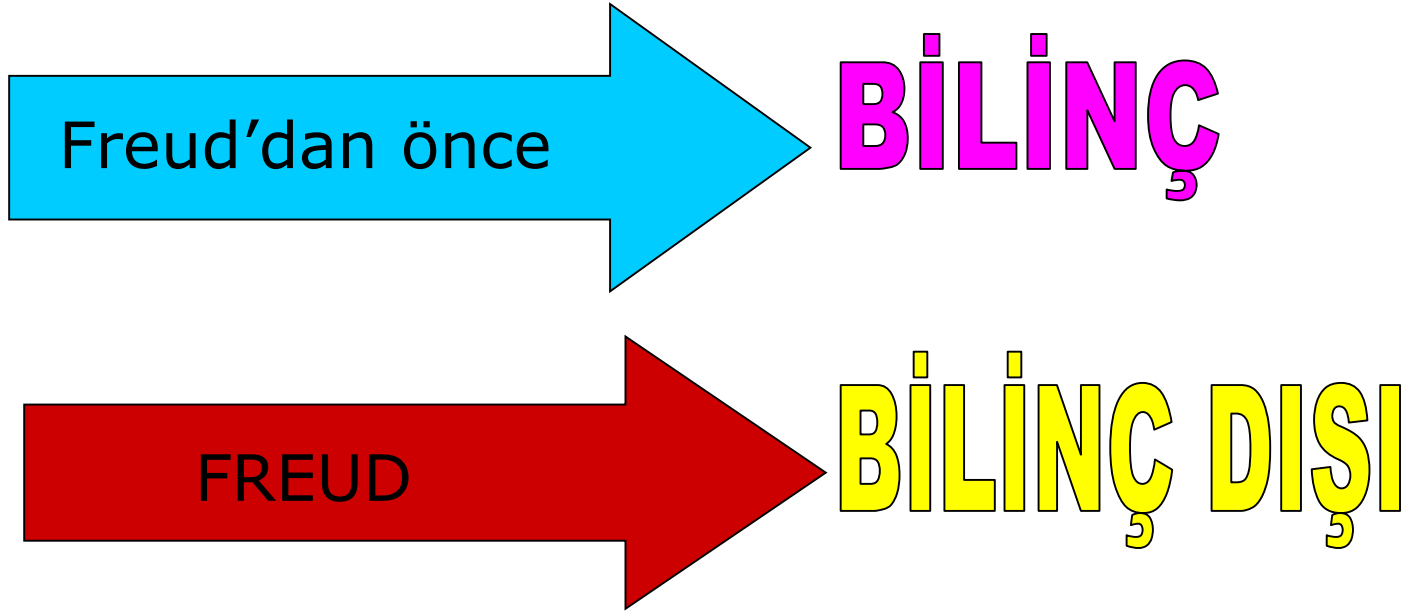




TOPOGRAFİK KURAM



PSİKOLOJİNİN İLGİ ALANI



2. bir kavram olarak ego ve gelişimi

Bilinç

KİŞİLİK

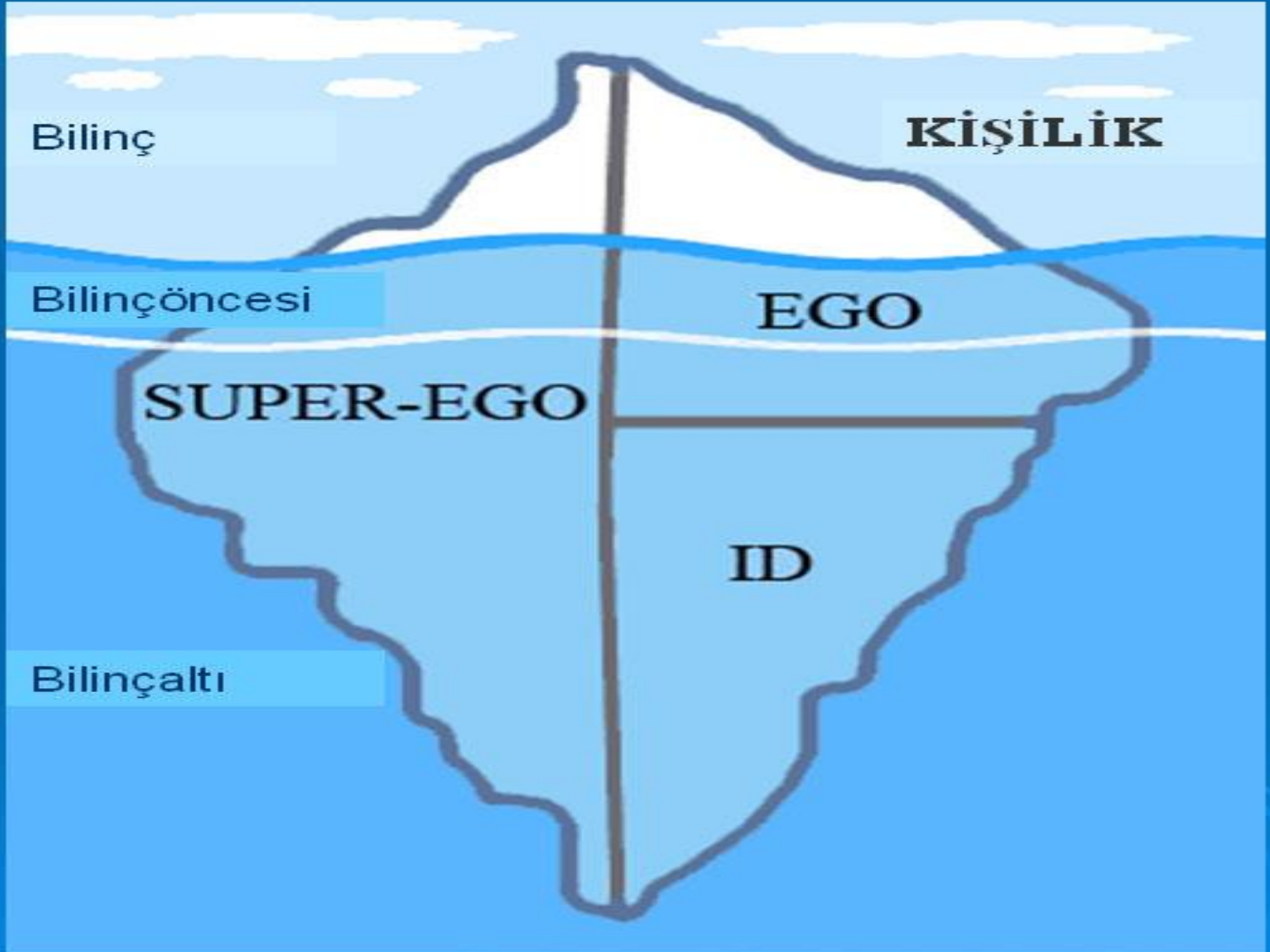
Bilinçöncesi

EGO

SUPER-EGO

ID

Bilinçaltı



DÜRTÜ

Dürtü; hemen en dolaysız ve saf haliyle, her koşulda boşalma ihtiyacıdır.

**Karanlık
kısım**

**Kaotik bir
yapı**

**Zaman
kavramı
yok**

**K
-
Z
E
B
H
F
A**

**Boşalım
kanallarını
zorlar**

**Değer
yargıları
yok**



Kalıtımla geçen, doğuştan var olan yapıda yerleşmiş olan herşeyi içerir.

- İçgüdüsel dürtülerin en önemli kaynağıdır.

Egonun aracı olması ile dürtü boşalımı sağlayabilir.

Tümden
bilinç dışıdır.

Bilinçdışının
kuralları
(kuralsızlığı)
hakimdir

Haz ilkesi
egemendir.

**A
L
T
B
E
N
L
İ
K**

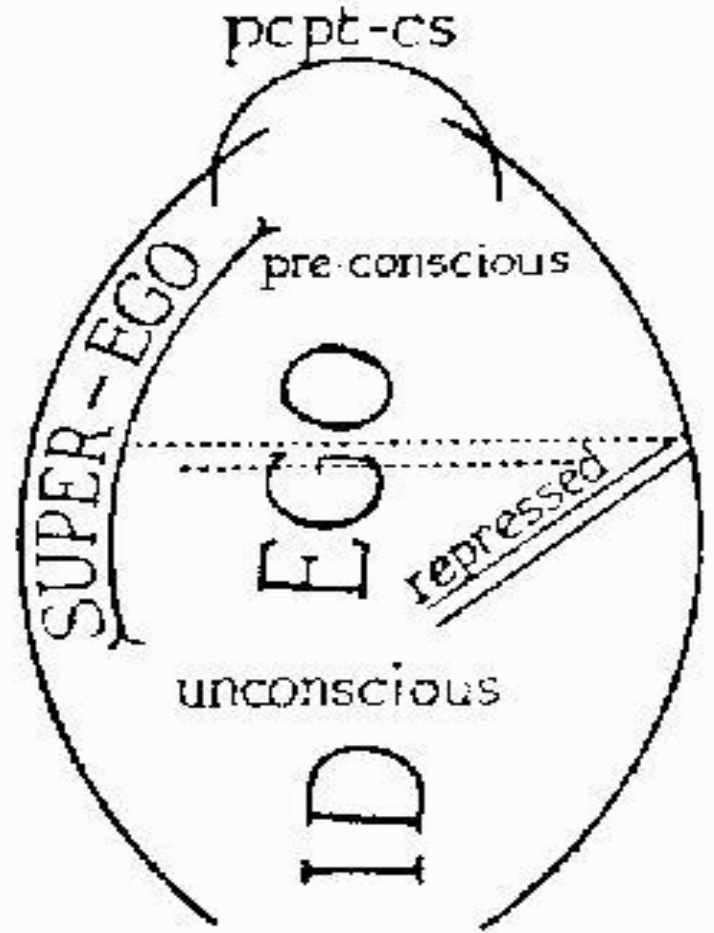
Bekleme-
erteleme
bilmez.

Dış dünya ile
ilişkisi yoktur.

Zaman
ve mekan
tanımaz

Alt benlik (İd)...

- Freud, id'e " gerçek ruhsal enerji/varlık " demiştir.
- Çünkü id, bireyin öznel dünyasını temsil eder.
- İd, kendisini rahatsız eden enerji birikimine dayanamaz, hemen boşalım elde etmek ister.
- Enerji boşaltımında kullandığı ilke " hoşlanım(haz) ilkesi "dir.



EGO GELİŞİMİ

Harekete geçmeyi ve amaçlılığı, daha fazla farklılaşmış başka bir ruhsal yapı üstlenir.

EGO
EGO

EGO GELİŞİMİ

Birey yavaş yavaş zihindeki imge ile gerçek imgeyi ayırt edebilmeyi öğrenmeye başlar.

(Gerçeklik ilkesi)

EGO
EGO

EGO GELİŞİMİ

Bir gereksinime doyum sağlayacak nesnenin bulunmasına kadar gerilim boşalımını sağlamaktır.

(Gerçeklik ilkesi)

EGO
EGO

□ Gerçeklik ilkesi nasıl çalışır????

- Bir yaşantının doğruluğunu ya da yanlışlığını araştırır. Gereksinme nesnesinin dış dünyada varlığını araştırır.
- Ego, dürtüsel doyumunu gerektiğinde erteler, onu çevre tarafından kabul edilebilir formlar içine aktarır (yüceltir), gerektiğinde onları deforme eder veya bastırır.
- (İd tek başına, dış dünyanın gerçeğini, çevrenin beklentilerini ve tepkilerini hesaba katamaz)



EGO

- dış gerçeği algılayabilmeyi,
- onu doğru deđerlendirebilmeyi öğrenir,
- daha önceki deneyimlerinden faydalanır,
- daha önceki deneyimlerini duygusal kodlara çevirir,
- böylece öğrenen ve gelişen bir yapı oluşturur.



EGO

dış dünyayı gözleme,
gördüklerini belleğine alma,
bunları bilgiye ve deneyime dönüştürme,
ve 'gerçek yargısı' oluşturarak
dış gerçeklik ile iç gerçeklik ayrımını
yapar.....

EGO

Ego, bu rolünü yürütemek için tüm zihinsel işlevleri denetim altında tutmak zorundadır.

Bu işlevleri sürdürürken de id, süperego ve dış dünya gerçekleri arasında bir denge sağlamak zorundadır.

-
- Yani EGO giderek iki efendiye birden hizmet etmek zorunda kalır.
 - Bir yandan dış dünya ile uyum içinde kalmak, ama bir yandan da alt benliğin sadık bir hizmetçisi olmak zorundadır.



İlerleyen yaşlarla birlikte benlik ile alt benlik arasındaki ilişkiye üst benlik de katılır.

Benlik bir yandan alt benlikteki dürtülerin doyumunu sağlarken, bir yandan da üst benliğin normlarına, kurallarına, ahlak anlayışına uygun davranmak zorunda kalır.





ÜST BENLİK (SÜPEREGO)

Egonun farklılaşmasıyla kişiliğin son sistemi olarak gelişir.

Ana-babanın, toplumsal değer yargılarının temsil edildiği yerdir.

Bebeklik döneminde yoktur, yıllar içinde gelişir.

Kişiliğin ahlaksal yönüdür.

İyi-kötü, doğru-yanlış kavramlarının gelişmesiyle oluşur.



ÜST BENLİK (SÜPER EGO)

Korku ve utanç süper ego gelişimini sağlayan duygulardır.

Yargılayıcı sistem adı da verilir.

Gerçekten çok ideale yöneliktir, mükemmeli yakalamaya çalışır.

“ Doğru mu, yanlış mı ” , en çok bununla uğraşır.

Toplumun ahlak değerleriyle hareket etmeye çalışır.

“ Vicdan ” ve “ ego ideali ” süper egonun alt sistemleridir.



ÜST BENLİK (SÜPER EGO)

- Çocuğun yaptıklarının ödüllendirilmesi, ego idealinde yer alır.
- Bu iki sistemde “ içselleştirme ve özdeşleştirme ” mekanizmaları söz konusudur.
- Kişinin suçluluk duymasını sağlayarak cezalandıran; vicdan,
- kendisiyle gurur duymasını sağlayarak ödüllendiren; ego ideali’ dir.

SÜPER EGO

İd ve egoya karşı çıkar ve dünyayı kendi imgelerine göre kurmak ister.

Akılcı ve gerçekçi olmayışıyla id'e benzer.

İçgüdüleri denetlemek istediği için de ego'ya benzer.

Ego'dan farkı: içgüdüsel hoşlanımı ertelemez,

tamamen bloke eder.

Özetle...

İd-ego-süper ego farklı sistem ilkelerine uyan psikolojik süreçlere verilen isimlerdir.

Ego denetimi altında

BİR BÜTÜN

olarak işlevde bulunurlar.



Kabaca denilebilir ki;

- id kişiliğin biyolojik,
- ego psikolojik
- süperego da toplumsal yönüdüür.

The Id

"I want chocolate"



The
Ego



The Super-ego

"You're on a diet"



Eat a small bar of
chocolate



BENLİĞİN SAVUNMA MEKANİZMALARI

SAVUNMA MEKANİZMALARI (SM) NE İŞE YARAR?

- Duygusal karmaşanın çözümünü sağlar.
- Stresten kurtulmayı sağlar.
- Duygusal acıyı hafifletmeye yarar.
- Anksiyeteyi azaltır ya da anksiyeteden kaçınmayı sağlar.



SAVUNMA MEKANİZMALARI

- Engellemelerin ve çatışmaların meydana getirdiği kaygıları, gerilimleri bir dereceye kadar hafifletir.
- Benliğin dış zorlara ve iç çatışmalara karşı dayanma gücünü artırır.

SM'nin Temel İşlevi;

- Kişinin benlik saygısını korumak, ego bütünlüğünü devam ettirmektir.



SM'nin Olumsuz yönü;

- Aşırı dozda kullanılırsa kişinin gerçeğe uyumu azalır.



Savunma Mekanizmalarının İncelenmesinde Neler Araştırılır?

- Kullanılma tarzı
- Psikolojik rahatlığı sağlamada ne kadar etkili olduğu
- Psikolojik bütünlüğü, fonksiyonel olmayı sağlayıp sağlamadığı.

BASTIRMA (Repression);

- İlk tanımlanan savunma mekanizmasıdır.
- Dürtü, anı ve deneyimlerin insanın isteği dışında “bilinçdışında” tutulmasıdır.
- Bu ruhsal içerik hiçbir zaman bilinç yüzeyine çıkmamıştır.
- Kişi böyle bir durumun farkında bile değildir.

BASTIRMA (Repression);

- Ancak bastırma sürekli olursa (yani kişi güdülerinden kaynaklanan her davranışın kaygı vereceğinden çekinip bunları bastırırsa) sonunda ruhsal durgunluk, donukluk ve sıkıntı ortaya çıkar.
- Örnekler:
 - Dişçiyle randevusu olan kişinin korktuğu için randevuyu unutması
 - Kullandığı araçta kaza yapan ve çocuğunu kaybeden bir babanın yaşadığı suçluluk duygusunu bastırmaya çalışması ve bu süreçte zorlandığı için hafıza kaybına uğraması
 - Gerçekten sevmediği biriyle oturmak zorunda kalan bireyin herkese selam verip sevmediği bireye selam vermemesi
 - İstemediği bir oturumu yöneten oturum başkanının “oturumu açıyorum” yerine “oturumu kapatıyorum” demesi

YADSIMA (İnkâr, denial)

- Eğer ki tehlikeyle baş edemezse ya da ondan kaçamazsa, kullanılacak tek yol bu tehlikeyi yok saymak olur.

YADSIMA (İnkâr, denial)

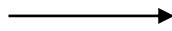
- **Örnekler:**
 - **Arkadaşının kansere yakalandığını duyan birinin “mümkün değil, o kanser olamaz herhalde sonuçlar karıştı” demesi.**
 - **Babasını kaybeden bireyin babasının sağlığındaki davranış ve tutumları devam ettirerek arkadaşlarına babasıyla hafta sonu yaptıklarını anlatması.**
 - **Eşini kaybeden kadının hala iki kişilik sofrayı kurması**

Bastırma



**Yaşantı bilinç dışına itilir.
Bilinç düzeyine getirildiğinde
önce yadsınabilir, sonra kabul
edilir.**

Yadsıma



**Bilinç dışı bir yok sayma
özellği vardır ve bunun yerine
gerçekdışı başka
kabullenişler, başka düşünce
ve inançlar oluşturulur.**

YANSITMA (Projection)

- Duygu, dürtü ve gereksinimler dışarıya aktarılıp, yansıtılıp, dışarıdaymış ya da dışarıdan kendisine yöneltiyormuş gibi algılanmasıdır.

**Özürlerimizi, kendimiz için
yakıştıramadıklarımızı
başkalarında görmek kolaydır.**

YANSITMA (Projection) devam

- Kişiyi kaygıdan iki şekilde korur:
 - a- Kişi kendi eksikliklerini suçunu ya da sorumluluğunu başkasına yükler
 - b- Suçluluk duygusu uyandıracak düşünceleri başkalarına mal eder.

YANSITMA (Projection)

- **Örneğin;**
 - **Rüşvet alan memurun “herkes alıyor” demesi**
 - **Zayıf alan öğrencinin “öğretmen verdi” demesi**
 - **Gol yiyen kalecinin arkadaşına “bir adamı tutamıyorsun” demesi**
 - **Alkol alan bireyin eşine “ beni sen bu hale getirdin” demesi**
- **Ör: Başarısız olduğumuzda bunun nedeninin başkası, uğursuzluk veya aksilik olduğunu kabul etmemiz gibi. Sınıfta kalan öğrencinin suçu öğretmenine veya anne ve babasına atması gibi.**

YER DEĞİŞTİRME(Displacement);

- Bir dürtünün ya da duygunun asıl nesnesinden başka bir nesneye yöneltilmesidir.
- Bir çatışmaya ve bunaltıya neden olabilecek ve benlikçe kabul edilemeyen bir dürtü asıl yöneleceği nesne yerine başka bir nesneye yöneltilerek çatışma ve bunaltı azaltılabilir ya da önlenebilir.

- İki ayrı biçimde işler:

a-Örneğın işyerinde haksızca eleştirilen kişi duygularını önce baskıya alır, eve gidince eşine kızarak sinirini alır.

b-Tehlikeli sayılan duygunun yerine başka duygu geliőtirmek.

YER DEĞİŞTİRME

- Örnekler:
 - Gol yiyen kalecinin kale diređini tekmelemesi
 - Telefonda kötü bir haber alan birinin ahizeyi kırması
 - Sınıftan atılan öğrencinin sınıftan çıkarken sınıfın kapısını hızla çekmesi
 - Patronuna kızan kocanın eşini dövmesi

AKLA UYGUNLAŐTIRMA; (Rationalization)

- Benlik için acı, bunaltı verici durumlarda, akla yatkın görünen, fakat sıkıntı vermeyecek bir neden, bir açıklama bulmak çok sık kullanılan bir savunma mekanizmasıdır.
- Örn: İletişimi iyi olmayan bireyin ben yalnızlıktan hoşlanırım ifadesi...

AKLA UYGUNLAŐTIRMA; (Rationalization)

- Örnekler,
 - Partiye ağırılmayan Ahmet'in "zaten gitmeyecektim" demesi
 - Geçimsiz birinin yalnızlıktan hoşlanırım demesi
 - Çok para harcayarak büyük borçlar altına giren birinin «borç yiğidin kamçısıdır" demesi İsteyenin bir yüzü kara vermeyenin iki yüzü
 - Mata takımı mağlup olan bir futbolcunun yenilgiyi sahanın kötü koŐullarına bağlaması
 - Üniversite okuyamayan birinin "ben hayat niversitesini bitirdim." demesi
 - Ben evladımı onun iyiliği için dverim
 - Sınavda alıŐmadıęım yerlerden soruldu

KARŞIT TEPKİ KURMA

(Reaction-formation)

- Kişi kendi içindeki bilinç dışı yasak dürtü ve eğilimlerin tam karşıtı tepkiler göstermekle de benliğini savunmaya çalışabilir.
- Gerçekte yaşamak istediği, ancak yaşarsa suçlanacağı isteklerini kışkırtabilecek her türlü durumu, diğer insanlar tarafından doğal karşılanıyor olmasına karşın “çılgınlık” olarak niteler..

KARŞIT TEPKİ KURMA (Reaction-formation)

- Örn; Bireyin içindeki kin ve nefret, kabalık eğilimlerine karşı anormal derece titiz ve temizlik düşkün olması
- Örnekler:
 - Bir kız çocuğunun kardeşini kıskandığı için ona aşırı düzeyde ablalık yapmaya çalışması
 - Genç bir kızın güzelliğini kıskandığı bir arkadaşına «sen benim en iyi arkadaşımsın» demesi
 - Derste çok konuşan öğrencinin “sınıfımızda gevezeler var ders dinleyemiyoruz” demesi

YALITMA (Isolation);

- Bir anının bilme, tanıma ve anlam ile ilgili yanı tümü ile anımsanırken, duygusal yanı ayrılarak bastırılır ve bilinç dışı kalır, ya da duygular ilgisiz gibi görünen bir başka yaşantıya, başka bir nesneye aktarılır (yer değiştirme).

DÖNDÜRME (Conversion);

- Ağır bunaltı yaratan durumlarda, yatkın kişilerde, hareket ya da duyu organlarında işlev yitimi ortaya çıkar.
- Bunaltı, organın işle yitimine, işlev bozukluğuna döndürülmüştür.
- Örneğin;
 - Bir öğrencinin, sevmediği öğretmenin dersine girince migreninin tutması
 - Kavga esnasında bayılmak

YAPIP-BOZMA (Undoing);

- Kişinin gerçekte ya da düşüncesinde yaptığı ya da yaptığını düşündüğü olumsuz bir eylemi nötrleştirmek, etkisini kaldırmak ve yapılmamış gibi saymak amacı ile yürütülen bir takım işlemlerdir.

YAPIP-BOZMA (Undoing);

- Yapma-bozma mekanizması günlük yaşamda çok sık kullanılır.
- Kusurlu davranışlarımız için dilediğimiz özürler, günahlarımıza karşılık verdiğimiz sadakalar ve arada bir duyduğumuz pişmanlık duyguları bu mekanizmanın ürünüdür.
- Bazı dinlerdeki günah çıkarma ya da kusurların bağışlanacağı güvencesi, insanın yaptığı yanlışların bağışlanmasına ve her şeye yeniden başlayabilmeye karşı duyduğu yoğun ihtiyacı yansıtır.

YÜCELEŐTİRME (Sublimation);

- İlkel nitelikteki eğilim ve istekler doğal amaçlardan çevrilerek, toplumca beğenilen etkinliklere dönüőtürölmesidir.

Çocukluktaki yıkıcı eğilimler yetişkinlik döneminde toplum tarafından onaylanmayacağından, böyle bir insan örneğın patlayıcı madde ya da silah uzmanı olarak bu eğilimini yüceltebilir.