



PSİKODİNAMİK YAKLAŞIMA GÖRE İNSAN DAVRANIŞININ İNCELENMESİ

Oğuzhan YILDIRIM* Hatice KUMCAĞIZ**

Öz

Felsefeden ayrılıp bağımsızlaşan Psikoloji biliminin amacı insan davranışını araştırmak olmuştur. Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud ruhsal sorunların kökenindeki psikolojik etmenlere ve bilinçdışının rolüne dikkat çekmiştir. Freud'un ardından gelen birçok kuramcı Psikanalitik bakış açısını benimsemiş ancak ortaya koydukları eleştiri ve katkılar sonucunda kendi kuramlarını oluşturmuşlardır. Psikodinamik kuramın başlıca temsilcileri Sigmund Freud, Carl G. Jung, Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Harry S. Sullivan ve Erik H. Erikson'dur. Psikodinamik yaklaşımın benimsediği determinizm (nedensellik) kavramına göre insan davranışının altında mutlaka bir neden yatmaktadır. Buna göre hiçbir davranış, duygu ve düşünce rastgele olarak meydana gelmez. Dolayısıyla insan davranışının sonuçlarına bakarak davranışın nedenlerine de ulaşılabilir. Bu doğrultuda bu araştırmada insan davranışının psikodinamik temellerinin ve nedenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İnsan davranışının psikodinamik temelleri arasında Freud'un topografik modelinde yer alan bilinç, bilinçdışı, bilinç öncesi kavramları, yapısal kişilik modelinde yer alan id, ego, süpereo (altbenlik, benlik, üstbenlik) kavramları, güdülenme, dürtü, gereksinim, engellenme,

* Uzm. Psik. Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, oguzhanyildirim.pdr@gmail.com, Samsun/Türkiye

** Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, haticek@omu.edu.tr, Samsun/ Türkiye

ruhsal örselenme, kaygı ve savunma mekanizmalarının yer aldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *İnsan, davranış, psikodinamik yaklaşım, derleme.*

INVESTIGATION OF HUMAN BEHAVIOR BASED ON PSYCHODYNAMIC APPROACH

Abstract

The purpose of Psychology science, separated from Philosophy was to examine human behavior. Sigmund Freud, the founder of Psychoanalysis, emphasized psychological factors and the role of the unconscious at the root of psychological problems. Many theorists who followed Freud adopted the Psychoanalytic perspective but they created their own theories as a result of their criticism and contributions. The main representatives of Psychodynamic theory are Sigmund Freud, Carl G. Jung, Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Harry S. Sullivan and Erik H. Erikson. According to the concept of determinism in the psychodynamic approach, there is definitely a reason underlying human behavior. Thus, no behavior, emotion, or thought occurs randomly. Therefore, based on the results of human behavior, the reasons for the behavior can be reached. In this study, it was aimed to examine the psychodynamic foundations and causes of human behavior. Among the psychodynamic foundations of human behavior, it was observed that there were the concepts of conscious, unconscious, pre-conscious in Freud's topographical model, concepts of id, ego, superego in the structural personality model, motivation, drive, need, frustration, psychological trauma, anxiety and defense mechanisms.

Keywords: *Human, Behavior, Psychodynamic Approach, Review.*

1. GİRİŞ

Ondokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru felsefe biliminden ayrılıp bağımsızlaşan Psikoloji biliminin amacı insanların ruhsal yaşamına ait bileşenleri araştırmaktır. Yapısalcılık olarak isimlendirilen bu kuramın kurucusu ilk psikoloji laboratuvarını da kuran Wilhelm Wundt'tu. Yapısalcılık kuramının asıl amacı bilinçli süreçlerin yapısını ve bu süreçler arasındaki ilişkileri yönlendiren yasaları incelemektir. Bu

incelemeler sırasında Yapısalcılar insanın biyolojik yapısına odaklanmaktaydılar. O sırada Viyana’da Tıp doktoru olan Sigmund Freud hastaların birçoğunun yaşadığı rahatsızlıkların fizyolojik değil psikolojik nedenlere bağlı olarak geliştiğini ifade etmişti. Bilincin ruhsal yaşamın merkezinde olduğu düşüncesini reddeden Freud insanın ruhsal yapısını bir buzdağına benzetmiş ve davranışların altında farkında olmadığımız bilinçdışı faktörlerin yer aldığı düşüncesini benimsemiştir (Tura, 2005; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Freud’un ardından gelen birçok kuramcı Psikanalitik bakış açısını benimsemiş olsa da sundukları eleştiri ve katkılar doğrultusunda kendi kuramlarını oluşturmuşlardır. Psikodinamik kuramın başlıca temsilcileri Sigmund Freud, Carl G. Jung, Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Harry S. Sullivan ve Erik H. Erikson’dur. Bu kuramların başlıca özelliklerine ve insan davranışının altında yer alan temellere ilişkin bilgilere aşağıdaki tabloda yer verilmiştir (Corey, 2008; Geçtan, 2006; Gündoğdu, 2016).

Tablo 1. Başlıca Psikodinamik Kuramcılar ve İnsan Davranışına İlişkin Düşünceleri

Sigmund Freud (1856-1939) Psikanaliz	S. Freud kişiliğin gelişimi, yapısı, bilinçdışı kavramı ve insan davranışlarının temelinde yer alan dinamikler konusundaki açıklamalarıyla hem kendi çağını hem de günümüzü etkileyen kuramcıdır. Ona göre insan davranışının altında bilinçdışındaki çatışmalar, arzular ve içgüdüler önemli rol oynamaktadır. Kuramın içeriği bugün yaygın biçimde benimsenmiş olsa da en çok eleştirilen ve tartışılan kuramların başında gelmektedir.
Carl Gustav Jung (1875-1961) Analitik Psikoloji	Kendini gerçekleştirme, içe dönüklük, dışa dönüklük ve kompleks kavramlarını çağdaş psikolojiye kazandıran Jung günümüz çağdaş kuramlarını da hala etkilemeye devam etmektedir. Ona göre düşünceler, fanteziler ve davranışlar kişiden bağımsız biçimde oluşun ve kompleksler tarafından harekete geçirilen olaylardır.
Alfred Adler (1870-1937) Bireysel Psikoloji	İnsan doğasına yönelik oldukça iyimser bir bakış açısına sahip olan Adler öznel algılar üzerine vurgu yapmıştır. Ona göre kişiliğin oluşmasında ve davranışların temelinde sosyal faktörler oldukça önemlidir.

Karen Horney (1885-1952) Nevrozlar ve İnsan Gelişimi	Doğuştan gelen özelliklere daha az önem veren Horney kişilik yapısı ve davranışların altındaki sosyal faktörlere vurgu yapmıştır. Özellikle nevroitik kişiliğe yönelik yaptığı açıklamalar ile sağlıklı kişilikleri ve davranışları net bir şekilde ele almıştır.
Harry S. Sullivan (1892-1949) Kişilerarası İlişkiler Kuramı	Kişilik yapısı ve davranışların oluşumunda kişilerarası ilişkilere odaklanan Sullivan bebeklikten yetişkinliğe kadarki gelişim dönem özelliklerini kuramında sunmuştur. Ona göre insan gelişimi ve davranışları bu gelişim dönemlerine göre şekillenmektedir.
Erich Fromm (1900-1980) Özgürlükten Kaçış	Kuramını oluştururken vaka çalışmalarına ve kendi gözlemlerine dayanan Fromm sosyokültürel yapıların insan gereksinimleriyle etkileşim halinde olduğunu ifade etmiştir. Bu etkileşimlerin ise kişilik yapısını ve insan davranışını önemli ölçüde belirlediği düşüncesini benimsemiştir.
Erik. H. Erikson (1902-1994) İnsanın Sekiz Çağı	Freud'dan farklı olarak egonun karamsar yönüne değil olumlu ve yapıcı yönüne vurgu yapan Erikson toplumsal süreçlere oldukça önem vermiştir. Bebeklikten yaşlılığa kadar süren psikososyal gelişim kuramıyla insan yaşamının evrensel ve biyolojik özelliklerine vurgu yapmıştır.

Psikodinamik yaklaşıma göre insan davranışının mutlaka bir nedeni vardır ve hiçbir duygu, davranış ve düşünce rastgele meydana gelmemektedir. Sigmund Freud bu durumu nedensellik anlamına gelen determinizm kavramıyla açıklarken davranışların altında yatan motivasyonlardan söz etmiştir (Ardalı ve Erten, 1999; Doğan, 2015; Levenson, 2018). Freud'un davranışın ve kişilik problemlerinin anlaşılmasındaki en büyük katkılarından biri ise bilinç ve bilinçdışı (bilinçaltı) üzerine yaptığı açıklamalardır (Corey, 2008).

Her kuram ve yaklaşım insan davranışının temelinde yer alan motivasyonu açıklamaya çaba göstermiş ve farklı dinamikleri vurgulamıştır. Psikanalizin temel önermelerinden olan determinizm (nedensellik) her insan davranışının bir anlamı olduğunu ifade eder. İnsan zihninin belirli birtakım işleyişlerinin belirli yasalar çerçevesinde diğer işleyişlere bağlı olduğu düşünülür. İnsan davranışının sonuçlarına bakarak nedenlerine ulaşmak da mümkündür (Ardalı ve Erten, 1999). Buradan hareketle bu araştırmada insan davranışının altında yatan

temeller, motivasyonlar ve nedenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda Freud'un topografik modelinde yer alan bilinç, bilinçdışı, bilinç öncesi kavramları, yapısal kişilik modelinde yer alan id, ego, süpereo (altbenlik, benlik, üstbenlik) kavramları, Psikodinamik yaklaşımın kavramlarından güdülenme, dürtü, gereksinim, engellenme, ruhsal örselenme, kaygı ve savunma mekanizmaları incelenmiş ve bunların davranışın meydana gelmesindeki rolleri incelenmiştir.

Topografik Model

Freud'un topografik modelinde *bilinç* bireyin farkında olduğu her türlü bilgi ve yaşantısının yer aldığı düzeydir. Bu modelde bilincin yanı sıra bilinç öncesi ve bilinç dışı kavramları da yer almaktadır. Zihnin en derininde yer alan *bilinçdışı* bölümünde kaygı veya cezalandırılmaya yol açtığı için bastırılan her türlü çatışma ve arzu ile cinsellik ve saldırganlık gibi içgüdüler bulunmaktadır. Bunlar bilinç düzeyinde olmasa da davranışlar üzerinde dinamik bir etkiye sahiptirler (Burger, 2006). Psikodinamik kuramın en önemli amacı bilinçdışında olanı bilinç alanına kazandırmaktır (Ardalı ve Erten, 1999). Kişinin tüm deneyimlerini, anılarını ve bastırdığı düşüncelerini depolayan bölüm olan bilinçdışı farkında olunmayan arzu ve ihtiyaçları da kapsamaktadır. Psikodinamik yaklaşıma göre insan davranışının oluşumunu anlamının yolu bilinçdışının rolünün anlaşılmasından geçer. Aysbergin su altındaki büyük parçası gibi aklın büyük parçası da farkındalık düzeyinin altında yer almaktadır. Bilinçdışı zihnin en büyük bölümüne sahiptir. Ancak psikoterapide bilinçdışı ile doğrudan çalışılmaz. Kişinin davranışları referans alınarak dolaylı olarak bilinçdışı ile çalışılabilir. Bilinçdışı hakkında bilgi sağlayan teknik ve davranışlar şunlardır: Bilinçdışı gereksinimlerin, arzuların ve çatışmaların sembolik temsilcilerinden dil sürçmeleri, rüyalar, unutkanlık, hipnoz etkisinde söylenenler, serbest çağrışım

tekniklerinden edinilen veriler ve projektif tekniklerden edinilen veriler (Corey, 2008; Myers ve Dewall, 2016).

Zihnin bir diğer bölümü olan *bilinç öncesi* içinde bulunulan anda farkında olunmayan ancak bilinç düzeyine kolaylıkla çağrılabilen bölümdür. Bu bölüm; bir gümrük bölgesine benzetilebilir. Bilinç düzeyine çıkılıp çıkılmamasına henüz karar verilmemiş ve engelleyici güçler tarafından bastırılmaya, dürtüler tarafından ise bilince çıkmaya zorlanan bölümdür (Özakkaş, 2004). Literatür incelendiğinde bilinç öncesi kavramı üzerinde bilinç ve bilinç dışı kadar durulmadığı anlaşılmaktadır.

Güdülenme, Dürtü ve Gereksinim

Yaşam boyunca insan davranışını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunların başında ilgi, dürtü, arzu ve ihtiyaçları içinde barındıran güdüler gelir. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik temelli güdülere *dürtü*, sosyal ilişki arzusu, başarıma isteği gibi insana özgü dürtülere de *gereksinim* adı verilir. Güdülenme kişinin gereksinimlerini doyumak ve düzenlemesini teşvik etmek amacıyla oluşan bir sistemdir (Lichtenberg, 2016).

İnsan davranışını etkileyen ve belirleyen gereksinimler insan yaşamında çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bu gereksinimlerin başında bir gruba ait olma ihtiyacı gelmektedir ve bu ihtiyaç kişinin ruhsal sağlığı için önemli bir rol oynamaktadır (Williams ve Zadro, 2005). Bir kısmı biyolojik kökenliken bir kısmı da sosyal etkileşimler sonucu oluşan gereksinimlerin doyurulmadığı durumlarda ruhsal sorunlar ortaya çıkabilir. İnsana özgü bazı gereksinimlere ise aşağıda yer verilmiştir:

- Başarı: Mükemmelliğe ulaşip bu standardı aşmayı hedeflemek
- Sosyal kabul: Başkalarının davranışlarımızı uygun bulmasını ve onlar tarafından kabullenmeyi arzulamak

- Bağımsızlık: Diğerlerine ihtiyaç duymadan kendi hayatını yetenekleri ve gücüyle biçimlendirmek
- Bağımlılık: Diğerleriyle işbirliği kurarak onların desteğiyle yaşamı idame ettirmek
- Açgözlülük: Diğerlerinin zararına bile olsa ihtiyacından fazla güç ve malı denetimi altında tutma arzusu
- Güçlü olma: Diğerlerinin davranışlarını kontrol edebilme, bunun yanında kendi davranışını istediği gibi özgürce yapabilme arzusu
- Uyma: İçinde yaşadığı grubun normlarıyla uyumlu olarak kendi duygu, düşünme ve davranışını düzenlemek
- Belirginlik: Gelecekte ne yaşanacağını bilmek, bunları kestirmek ve bilinmezlikten kaçma arzusu
- Yardım etme: İhtiyaç sahibi kişilere yardım edip, onların problemlerini çözmeye aktif rol almak
- Oyun: Bireyin hoşlandığı için ve yalnızca zevk almak amacıyla davranışta bulunma arzusu
- Saygı gösterme: Bireyin önem verdiği bir kimseyi davranış ve sözleriyle yüceltmesi, desteklemesi ve onu rol model alması (Cüceloğlu, 2010).

Engellenme

Kişinin amacına ulaşması, arzu ve isteklerini elde etmesi, beklentilerini gerçekleştirme ve gereksinimlerini karşılaması önlendiğinde ortaya çıkan olumsuz duygu *engellenme* olarak kavramsallaştırılır. Engellenmeye yaygın olarak saldırganlık ve öfke duygusu eşlik etmektedir (Myers ve Dewall, 2016). Engellenmeyle karşılaşan bireylerin genellikle saldırganca davranabildiği görülürken bu süreci hasarsız atlatmayı amaçlayanların ise savunma mekanizmalarına başvurduğu görülmektedir (Geçtan; 1997; Geçtan, 2006; Karadayı, 2012).

Engellenmeye neden olan üç ana neden *gecikme*, *önleme* ve *çatışma* olarak karımıza çıkmaktadır. Öngörülen süre içerisinde beklenen olayın gerçekleşmediği durumlarda yaşanan engellenme duygusu *gecikme* olarak ifade edilir. Bir amaca ulaşmanın engellendiği durumlar ise *önleme* kavramı ile açıklanır. Önleme kavramı; nesnel önleyiciler, sosyal ve yasal önleyiciler ve kişiden kaynaklanan önleyiciler olmak üzere üç grupta ele alınmaktadır. *Nesnel önleyicilerde* oluşan engellenme duygusunun temelinde fiziksel nesne veya olaylar vardır. *Sosyal ve yasal önleyicilerde* engellenmenin altında sosyal değer, gelenek veya anlayış yer alır. *Kişiden kaynaklanan önleyicilerde ise* engellenmeler gerçekçi olmayan beklentilerden kaynaklanır. Engellenmeyi ortaya çıkaran son neden ise *çatışmadır*. İnsanoğlu sofistike bir canlı olarak birden fazla güdünün etkisinde kalabilir. Bazen bu güdüler birbirleriyle çatışma yaşarlar. Bu durumda ortaya çıkan çatışma en az iki güdünün aynı anda kişiye etkilediği durumlarda yaşanır. Herhangi bir konuda kararsızlık ve gerginlik yaşayan kişi muhtemelen çatışma yaşamaktadır. Bu kişi biraz sakinleyip iç yaşamını gözlemlerse çatışma yaşayan güdülerinin farkında olabilir. Birbiriyle çatışan güdülerini fark eden kişi karar verme sürecini hızlandırarak daha sağlıklı bir tutum sergileyebilir (Cüceloğlu, 2010).

Ruhsal Örselenme

Kişiyi ruhsal ve bedensel olarak birçok yönden etkileyen her türlü olumsuz yaşantıya *ruhsal örselenme* adı verilir. Ruhsal örselenmeler savunma mekanizmaları veya başa çıkma becerileri ile üstesinden gelinemeyen ağır yaralayıcı deneyimlerdir. Bu deneyimlerin etkileri kişiden kişiye değişiklik gösterse de ruhsal sağlık üzerinde derin izler bırakabilir. Bu yaşantıların çocukluk döneminde ve yineleyici olması durumunda olumsuz etkinin şiddeti daha fazla olur ve ruhsal bozukluklara neden olabilir (Bakırcıoğlu, 2015; Öztürk ve Uluşahin, 2008). Çocukluk dönemi örselenmeleri bireyin 18 yaşından önce

yaşadığı fiziksel, duygusal ve cinsel istismar ve ihmalden oluşmaktadır. Bunun yanında ebeveynlerin veya bakım verenlerin kayıp, boşanma, göç, afet gibi nedenlerden ötürü eksilmesi de çocukluk dönemi örselenmelere neden olabilir (Savi-Çakar, 2021; Seven, 2021). Çocukluk dönemi örselenmeleri alanyazında genel olarak beş ana başlıkta ele alınmaktadır:

Duygusal istismar: Çocuğun iç görüşünü ve duygusal sağlığını olumsuz yönde etkileyen her türlü eylem veya eylemsizlik halidir. Aile içi şiddete tanık olma, aşırı beklenti, tehdit etme, korku verme, yalnız bırakma, baskı yapma, sevgiden mahrum etme gibi tüm davranışlar duygusal istismara girmektedir (Güner, Savaş ve Şahan, 2010).

Fiziksel İstismar: Örselenmeler arasında en sık karşılaşılan istismar türü fiziksel istismar türüdür. Bunun nedeni sonuçlarının gözle görülebilir olmasıdır. Fiziksel istismar bir çocuğa vurmak, dövmek gibi fiziksel zarar verici davranışlardır (Kasap, 2008).

Cinsel istismar: Bir kişinin tanıdığı veya tanımadığı kişiler tarafından cinsel tacize maruz kalmasıdır. Bu cinsel taciz, cinsel organa dokunmayı, cinsel organı göstermeyi, cinsel ilişkiye girmeyi veya çocuğu pornografi amacıyla kullanmayı içerir (Aydın, 2018; Brown ve Anderson, 1991).

Duygusal ihmal: Çocuğun duygusal ihtiyaçlarını doymamak, ilgi ve sevgiden yoksun bırakmak ve kötü davranmak olarak tanımlanır (Şar, 1998; Tıraşçı ve Gören, 2007).

Fiziksel ihmal: Fiziksel ihmalde çocuğun sağlık, giyim, temizlik ve beslenme ihtiyaçlarının karşılanmaması, tehlike ve tehditlere karşı korunmaması veya evden gönderilmesi olarak ifade edilir (Şar, 1998; Tıraşçı ve Gören, 2007).

Kaygı

Kişilikte yer alan id, ego ve süperego arasında kontrolü ele almak için yaşanan çatışmayla kaygı duygusu ortaya çıkar (Cüceloğlu, 2010). Kaygının işlevi olası bir tehlikeye karşı kişiyi uyarmak, harekete geçirmek ve bir işi yapma konusunda motive etmektir. Üç tür kaygı bulunmaktadır: Gerçeklik kaygısı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı. Gerçeklik kaygısı dışarıdan gelebilecek tehditlere karşı ortaya çıkan korku duygusudur ve kaygının düzeyi tehlike ile orantılıdır. Nevrotik ve ahlaki kaygı ise kişinin içindeki güç dengesine gelen tehditlerle ortaya çıkar. Nevrotik kaygı içgüdülerin kontrolü alacağına ve kontrol edilemeyen davranışları yüzünden cezalandırılacağına ilişkin ortaya çıkan korkudur. Ahlaki kaygı ise kişinin kendi vicdanına yönelik hissettiği korkudur. Gelişmiş vicdana sahip kişiler ahlaki kurallarına ters bir davranışta bulunduğu suçluluk duyarlar. Ego kaygıyı uygun ve doğrudan kontrol altına alamadığında dolaylı kontrol yöntemi olan savunma mekanizmalarına başvurur (Corey, 2008).

Kaygı ile korku birbirinden farklı duygulardır. Kaygının nedeni çoğu zaman net bir şekilde belli değildir. Sınırlı bir süresi olmayan kaygıya çaresizlik duyguları da eşlik edebilir. Ancak korku duygusuna neden olan durumlar bellidir. Korku duygusunun yaşandığı süre sınırlıdır ve kişi kendini çaresiz olarak hissetmez. Kaygıya çoğu zaman çarpıntı, terleme, mide bulantısı, hızlı soluklanma gibi fiziksel semptomlar da eşlik edebilir. Örneğin sınava girecek bir öğrencinin midesi bulanabilir (Horney, 2017).

Kaygılı, güvensiz ve kendine acıma duygusuna sahip olan nevrotik kişilerde kaygının oluşumu kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Danışan mazoistik eğilimi ağır basan bir kişiliğe sahipse o güne kadar annesine, patronuna veya eşine hissettiği bağımlılığı terapistine de hissedecektir. Terapisti olmadan yaşayamayacağını düşünmeye başlayabilir. Bu nedenle ilişkinin devam etmesi onun için bir ölüm kalım durumudur. Bu tür danışanların içinde

yaşayabilecekleri düşmanca dürtüler terk edilmeyi çağrıştırdığı için bu dürtülerin oluşması kaygıya neden olur. Kusursuz görünme ihtiyacı ağır basan bir danışan güvenliğini, kendi standartlarını veya kendisinden beklenen şeyleri yerine getirmeye ilişkilendirir. Örneğin kusursuzluk imajı nazik ve sakin olduğuna inanan bir kişinin düşmanlık içeren bir duygu hissetmesi kaygı yaşamasına neden olur. Çünkü bu durumda aşağılanma tehlikesi yaşadığına inanır. Narsistik eğilimi yüksek olan danışanlar güvenliği takdir edilme ve hayranlık duyulma ile bağdaştırır. Saygınlığını kaybetmeyi hayati bir tehlike olarak algılayan bu kişilerin tanınmadığı bir ortamda bulunmaları bile kaygı yaşamaları için yeterli olabilmektedir. Sonuç olarak nevrotik kaygıda algılanan tehdit sebebi kişinin özgün nevrotik eğilimleri ile anlaşılabilir (Burger, 2016; Horney, 2017).

Yapısal Kişilik Modeli

Freud; İngilizce'deki "it" kelimesine karşılık gelen Latince'deki "id" kavramını enerjinin kaynağı ve kişiliğin temel parçası olarak tanımlamıştır. Haz ilkesine göre çalışan ve arzu ve isteğe anında ulaşmayı hedefleyen id birçok kaynakta *altbenlik* ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Bebek daha ilk doğduğundan itibaren id biçimlenmeye başlar (Freud, 2011). Düzenden uzak, kör, talepkar, ısrarcı olan altbenlik heyecanla kaynayan bir kazana benzer. Yalnızca acıdan kaçmayı ve zevk almayı hedefleyen altbenlik ahlaksız, mantıksız ve içgüdüden kaynaklı ihtiyaçların tatmin edilmesine yöneliktir. Yaşamın hiçbir döneminde olgunlaşmayan altbenlik daima kişiliğin şımartılmış çocuk olan parçası olarak kalır (Corey, 2008).

Kişiliğin en kaba ve en ilkel kısmı olan *altbenlik* kalıtsal dürtü ve arzuları içerir. Saldırganlık ve cinsellik en baskın iki kalıtsal dürtüdür. Bir isteğimizi yerine getirmeyen kişiyi tekmeleme veya çekici bulduğumuz bir kişiyle hemen cinsel ilişkide bulunma isteği altbenlikten kaynaklanmaktadır. Eğer insan davranışını yalnızca altbenlik yönlendirseydi insanın hayvandan pek bir farkı kalmazdı.

Freud'a göre rüyalar, altbenliğin emrindedir ve onun isteklerini doyurmayı amaçlar. Altbenliğin bu arzu ve istekleri karmaşık imgeler kullanarak giderir. Örneğin fazla cinsellik dürtüsüne sahip bir kişi rüyasında sürekli elbise düğmesi iliklediğini görebilir. Burada düğme penisi, düğme deliği ise vajinayı temsil etmektedir (Cüceloğlu, 2010; Geçtan, 2006).

Toplumun savunduğu “doğru” ve “yanlış” kararların kaynağını temsil eden kısım *üstbenlik/süperego* olarak tanımlanır. İd gibi süperegonun da büyük bir bölümü bilinçdışında yer alır. Süperego bireye “Bu yaptığın doğru, aferin sana!” ya da “Yanlış yaptın, utan kendinden!” mesajlarını iletir (Cüceloğlu, 2010). Kişiliğin yargılayıcı kısmını temsil eden üstbenlik ahlak kuralları içerir. Yaşamdan keyif almak için değil mükemmel olmak için çabalar. Ebeveynlerden çocuklara aktarılan topluma ait geleneksel ideal ve değerleri karşılamaya çalışır. Üstbenlik ödüllendirme ve cezalandırma ile ilgilenir. Ödüllendirme özsaygı, cezalandırma ise kendini aşağılayıp suçluluk hissetme durumudur (Corey, 2008; Freud, 2011).

Kişiliğin en son gelişen kısmı üstbenliktir. Freud'a göre üstbenlik tüm dinlerin evrimleştiği özü içermektedir. Altbenlik-benlik-üstbenlik at arabası metaforu ile açıklanabilir. At altben, atı süren sürücü ben, at arabasında oturan sürücünün babası ise üstbenliktir. Sürücü at arabasını sürerek onu yönetir ancak tam anlamıyla kontrol edemez, çünkü at daha güçlüdür. Üstbenliği temsil eden sürücünün babası ise benliği temsil eden şöföre nerede doğru nerede yanlış yaptığını anlatır. Nitekim yargılayıcı bir özelliğe bürünen üstbenlik insanın utanç ve suçluluk duygularına kaynaklık eder. Zihinde yer alan bu üç bölümün birbirleriyle çatışması ve etkileşimi Freud'u hayran bırakmıştır. Freud benliği; üç lorda hizmet eden ve üç tehlikeli durumun (dış dünya, idin arzuları ve süperegonun sertliği) tehdidi karşısında kalan acınası canlı olarak ifade etmiştir (Benson vd., 2012; Freud, 2011).

Dış dünyanın gerçekliği ile ilgili olan *ego/benlik* gerçeklik ilkesine göre hareket eder. Kişiliğin yönetimini elinde tutan ve onu düzenleyen yönetici rolünü üstlenir. Zekânın ve mantığın kaynağı olarak görülen benlik gerçekçi ve mantıklı düşünceler üretir. İçgüdülerin gereksinimleri ile dış çevredeki beklentiler arasında arabuluculuk yapar (Corey, 2008). Altbenlik “Hemen şimdi istiyorum” derken benlik “Eğer koşullar uygun olursa sana istediğini verebilirim” der (Cüceloğlu, 2010).

Egonun karakteristik özelliği zayıf olmasıdır. Enerji kaynaklarının hepsi idin kontrolü altındadır, ego ise ödünç aldığı enerjiyle yaşamak durumundadır. Egonun seçenekleri, hoşlandıkları, amaçları ve tercihleri id ile süpereo tarafından belirlenir. Ego idin arzu ve isteklerini yerine getirmek ister ama süperegoun yasaklarını da çiğnemeyi göze alamaz. Egonun zayıflığı kendine ait hiçbir gücü bulunmayan ve bir partiden faydalanırken muhalif partilerin de gönlünü almaya çalışan bir kişinin zayıflığına benzetilmektedir (Horney, 2017). Ego id ile süpereo arasında sıkışıp kaldığında, idin arzu ve isteklerine ve süperegoun talep ve beklentilerine yanıt veremeyip süreci sağlıklı yürütemediğinde savunma mekanizmalarına başvurmak durumunda kalır. Savunma mekanizmaları sağlıklı ve yerinde kullanıldığında egoyu rahatlatan ve kişiyi patolojiden uzaklaştıran bir rol üstlenir.

Ego-Savunma Mekanizmaları

Ego-savunma mekanizmaları bireyin yaşadığı kaygı ve acı verici deneyimler ile baş etmesine yardımcı olan ve egoun aşırı baskı yaşamasını önleyen düzeneklerdir. Savunmalar patolojik olmaktan çok normal davranışlar olarak görülür. Gerçeklikle bağını koparacak bir yaşam biçimine dönüşmedikçe bireylerin uyum sağlama kapasitelerini destekler. Bu savunmalar bireyin gelişim dönemine ve yaşanan kaygının şiddetine bağlıdır. Savunma mekanizmalarına

ilişkin iki temel özellik bulunmaktadır: Gerçeği yadsıması veya çarpıtması ve bilinçdışı düzeyde işlev görmesi (Corey, 2008).

İd, ego ve süperego arasında yaşanan çatışmalar kişilerde kaygıya neden olmaktadır. Ego bu gerginliği ortadan kaldırmak amacıyla savunma mekanizmalarını devreye sokar. Yaşanan bu çatışmalar bazen bilinç düzeyinde bazen de bilinçdışında yaşanmaktadır (Freud, 2011; Morgan, 2011). Savunma mekanizmaları duygu ve dürtüleri kontrol etmeleri ve bilinçdışı kaynaklı olmaları nedeniyle patolojiye yakın olarak görülmektedir. Ancak savunma mekanizmaları kimi zaman uyumlu bir role de sahip olmaktadır (Vaillant, 1992). Bunun yanında savunma mekanizmalarının kişilik içinde kendine yer bulması durumunda patolojinin varlığından söz edilmeye başlanabilir (Bilge, 2018; Köroğlu, 2010).

Sigmund Freud başlangıçta birtakım savunma mekanizmalarından bahsetmiştir. Ardından Anna Freud bunlara beş tane daha eklemiştir. Alanyazında ve kaynaklarda yer alan savunma mekanizmaları çoğunlukla ilkel savunma mekanizmaları, nevrotik savunma mekanizmaları ve olgun savunma mekanizmaları olmak üzere üç başlıkta kategorize edilmiştir. Bu savunma mekanizmaları incelenmiş ve aşağıda yer alan Tablo 2 oluşturulmuştur:

Tablo 2. Savunma Mekanizmaları

İlkel Mekanizmaları	Savunma	Nevrotik Mekanizmaları	Savunma	Olgun Mekanizmaları	Savunma
Yansıtma		Bastırma		Yüceltme	
Pasif saldırganlık		Yapma-Bozma		Mizah	
Dışa vurma		Özgecilik		Beklenti	
Yalıtım/İzolasyon		İdealleştirme			
Bölme		Özdeşleşme			
Değersizleştirme		Karşıt tepki geliştirme			
İçe yansıtma		Ödünleme			
Otistik fantezi					
Yadsıma/İnkâr					
Yer değiştirme					
Disosiyasyon					
Mantığa bürünme					
Bedenselleştirme					
Gerileme					

İlkel Savunma Mekanizmaları

İlkel savunma mekanizmalarına ilk olarak oral dönemde rastlanır (Özakkaş, 2004). Bu ilkel savunmalar dil öncesi dönemde ortaya çıkmaya başlar. Bu savunmalar yetişkinlik dönemde çok sık kullanıldığında psikopatoloji ortaya çıkar ve egonun sağlıklı şekilde gelişmediği anlamına gelir (Geçtan, 2006, Masterson, 2000; Tura, 2005).

Yansıtma: Kişinin kendine yakıştırmadığı kabul edilemez isteklerini başkalarında görme eğilimidir. Bu istekler genellikle şehvet duyguları ve saldırganca tutumlardır (Corey, 2008). Örneğin kendisine yakıştırmadığı yoğun cinsellik arzuları bulunan bir kişinin kendisiyle konuşan herkesi cinsellik düşünmekle suçlaması.

Pasif saldırganlık: Bireyin yaşadığı stres verici duygularla baş edebilmesi için öfkesini farklı ve dolaylı yöntemlerle ifade etmesi olarak kavramsallaştırılır. Yoğun düşmanlık dürtülerini gizleyen bir yönü bulunan bu mekanizma dışarıdan bir boyun eğme davranışı şeklinde görülebilir. Bu mekanizma çoğunluklu içe kapanık ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip kişiler tarafından kullanılır (APA, 2014, Akt. Aras, 2021). Dışarıdan itaat ettiği görülen bir kişinin işini erteleyerek yapması veya somurtması buna örnek olarak verilebilir.

Dışa vurma: Sözel yollarla ifade edilemeyen stres verici duyguların eylem şeklinde ortaya konması ve gerginliğin kısa süreliğine ortadan kalkmasıdır. Örneğin ifade edemediği yoğun öfke duygusuna sahip birinin kumandayı duvara fırlatması gibi.

Yalıtım/izolasyon: Kabul edilmesi birey için zor olan ve çatışmaya neden olabilecek düşüncelerin ilişkili olduğu duygulardan izole edilmiş şekilde

algılanmasıdır. Özellikle obsesif kompulsif bireyler bu mekanizmayı sıklıkla kullanmaktadırlar (Köroğlu, 2010).

Bölme: En ilkel savunma mekanizmalarından olan bölme savunması; dürtülerin, egonun, nesnelere ve bazı yaşantısal deneyimlerin bütünleştirilemeyerek iyi-kötü gibi parçalanması olarak ifade edilir (Akt. Tankut, 2020).

Değersizleştirme: Kişi kendi benlik değerini korumak amacıyla dış dünyayı değersiz olarak görme eğiliminde olur. Bu mekanizmayı genellikle narsist kişilik bozukluğuna sahip bireylerin kullandıkları görülmektedir (Masterson, 2009). Sigmund Freud'a göre bu savunma mekanizmasının temelinde kız çocuklarının kendilerinde ve annelerinde fark ettikleri penis yoksunluğundan kaynaklı penis haseti yaşamaları vardır. Bir diğer analitik düşünce ise değersizleştirmenin adet kanı ile ilişkisinin olduğudur. Adet dönemi hasta olmak, kirlenmek ifadelerini içeren ve kişinin bedenini değersiz olarak görmesine neden olan bir durumdur (Freud, 2011).

İçe yansıtma: Kişinin kendini diğerlerinin yerine koyarak başkalarının standart ve değerlerini aynı şekilde yutarak alması ve bunlara inanması şeklinde oluşur. Bu savunma mekanizmasına olumlu örneklerinden biri kişinin anne babasına veya terapistine ait değer ve tavırlarını kabul etmesidir (Corey, 2008).

Otistik fantezi: Özellikle çocukluk döneminde kullanılan bu savunma mekanizmasının amacı zihinde kurulan fanteziler ile acı veren olayların üstesinden gelmeye çalışmaktır. Çocuk doyuramadığı arzularını hayal dünyasında doyurarak ruhsal gerginlikten kaçınmış olur (Freud, 2011). Örneğin babasıyla ödipal çatışma yaşayan bir erkek çocuğun kendisini süper kahraman gibi hayal ederek fantezisinde babasını yok etmesi. (West, 2018).

Yadsıma/İnkar: Genellikle bilinç öncesi ve bilinç düzeyinde işlevini sürdürse de bastırma savunmasına benzeyen bir rolü vardır. Travmatik yaşantı karşısında kişi deneyimlerini ve algısını çarpıtarak kendisini korumaya alır. Tehdit edici olaylar görmemezlikten gelinir (Corey, 2008). Bir yakınıni kaybeden kişinin bu kaybı kabullenmemesi gibi örnek olarak verilebilir.

Yer değiştirme: Kaygıyla başa çıkmak için tehdit eden şeyin daha güvenli bir hedefle yer değiştirilmesidir. Asıl üzerine gidilmesi gereken nesne veya birey ulaşılamaz olduğunda enerji başka bir nesne veya kişiye yönlendirilir. Ofiste müdüründen korku duyan bir kişi iş ortamında edindiği olumsuz duyguları ev ortamında eşi veya çocuklarına kızarak ifade edebilir (Cüceloğlu, 2010).

Disosiyasyon: Bireyin uyumlu savunma mekanizmaları ile başa çıkamayacağı travmatik olaylarda (taciz, istismar) bastırma ve bölme mekanizmaları aracılığıyla ego birden fazla parçaya bölünür. Bu savunma mekanizması disosiyatif amnezi (*belli bir olayın, tüm yaşamın veya belli zaman aralığının travmaya bağlı olarak unutulması*), disosiyatif füg (*kişinin kendisini, ailesini, önemli bilgilerini unutup evinden ayrılması*), depersonalizasyon (*kişinin kendi duygusundan ve bedeninden ayrılarak kendisini dışarıdan izliyormuş hissi yaşaması*) ve disosiyatif kimlik bozukluğuna (*çoklu kişilik bozukluğu*) neden olabilir (Geçtan, 1997).

Mantiğa bürünme: Bazı kişiler aşırı ego dürtülerini açıklamak için gerçekten iyi nedenler üretebilir. Kişi bu sayede kendi davranışlarını haklı göstermekte ve rahatsız edici duygularını hafifletmektedir (Cüceloğlu, 2010). Üniversite sınavında başarısız olan bir gencin üniversite mezunu işsizleri düşünerek çalışma hayatının daha önemli olduğunu vurgulaması bu mekanizmaya örnek olarak verilebilir.

Bedenselleştirme: Stres verici dürtülerin bilinçdışına itilmesi sonucu bedensel belirtilerin oluşması durumudur (Geçtan, 1997). Migren, ülser, cilt hastalıkları gibi rahatsızlıklar, yaşanan gerilimi boşaltmaya çalışmanın bir sonucu olabilir.

Gerileme: Kişiler güvende hissettikleri önceki gelişim basamaklarında sergiledikleri davranışları yapmaya başlayabilirler. Aşırı zorluk ve stresle baş başa kalan kişiler gelişim dönemlerine uygun olmayan çocukça davranışlarda bulunarak kaygıyla baş etmeye çalışırlar. Okuldan korkan bir çocuğun ağlama, parmak emme, saklanma veya öğretmene bağımlı olma gibi önceki gelişim dönemlerinde yer alan davranışlar sergilemesi buna örnek olarak verilebilir (Corey, 2008).

Nevrotik Savunma Mekanizmaları

Nevrotik savunmalar da ilkel savunmalar gibi yetişkinlik dönemde kullanıldığı takdirde kişinin işlevselliğini bozabilmektedir. Bu savunmaların sıkça kullanılması egonun yeterince güçlü olmamasından kaynaklanır.

Bastırma: Bastırma çok sayıda ego savunmasının ve nevroitik yaşantıların temelinde bulunmaktadır. Acı veren ve kaygı uyandıran düşünce ve duyguların bilinç dışına itilmesini sağlayan ve yaygın olarak kullanılan savunma mekanizmasıdır. Yaşamın ilk beş altı yılında acı veren deneyimlerin birçoğu bilinçdışına bastırılır ve daha sonraki yıllarda bireyin davranışlarını etkiler (Corey, 2008). Örneğin çocukluk döneminde bir nesne figürünü temsil eden önemli bir kişiden gördüğü psikolojik şiddeti bilinçdışına bastırarak bilinç düzeyinde unutmaması.

Yapma bozma: Kişinin kendisi ve çevresi tarafından kabul görmeyen davranışlarda bulunması halinde bu durumu düzeltmeye yönelik eylemlerde bulunması olarak tanımlanır. Katı bir süperego ile mevcut davranışları

uyuşmayan kişilerin uyumsuzluk yaşamaları ve bunu telafi etmeye yönelik davranmasıdır. Özür dilemek, günaha tövbe etmek ve pişmanlık duymak bu mekanizmaya örnek olarak verilebilir (Geçtan, 1997).

Özgecilik/Psödo altruizm: Yardım etme, bağış yapma, başkasının adına inisiyatif alma gibi çeşitli ve aşırı olumlu davranışlar dizisidir. Herhangi bir karşılık beklemeden gerçekleştirilen özgecilik bir nevi kendini adamak gibidir (Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013).

İdealleştirme: Kişinin çocukluk döneminde temel bakıcıları ve kendisi ile kurduğu ilkel nesne ilişkilerini devam ettirmesidir. İdealleştirilmiş ebeveyn ile kurulan ilişki yetişkinlik dönemindeki nesne ilişkilerinde de devam eder. Çocuklukta çok güçlü bir ebeveynle sahip olma arzusu yetişkinlikte en iyi işe sahip olma, en güçlü konumda bulunma, kusursuz bir birey olma, mükemmel bir partnere sahip olma arzusu şeklinde kendini gösterir. Kişi idealleştirdiği kişi veya nesnenin olumsuz yönlerini inkâr ederek sadece olumlu yönleriyle mükemmel olarak görme eğiliminde olur. Kişi böylece kendi kusursuzluğunu da sağlamış olacaktır (Corey, 2008).

Özdeşleşme: Özdeşleşme veya özdeşim kurma çocukların cinsiyet rollerini de öğrendikleri gelişim sürecinin bir parçası olmakla birlikte aynı zamanda savunma mekanizması olarak da bilinir. Kişinin benlik değerini üst seviyede tutarak yetersizlik duygusundan korunmasıdır. Aşağılık kompleksine ve düşük özgüvene sahip bazı kişiler yetkin kurum, topluluk ve bireylerle özdeşim kurma yoluna girebilirler. Buradaki en büyük amaç kişinin kendisini değerli hissetmeye çabalamasıdır (Cüceloğlu, 2010).

Karşı tepki geliştirme: Tehdit içeren bir durumla karşılaşan doğrudan zıt tepkide bulunması şeklinde ortaya çıkar. Rahatsız edici isteklere karşı tavır ve

davranışlar geliştirilerek kaygı ile başa çıkmaya çalışılır. Birine karşı aşırı bir sevgi gösteren kişi nefretini gizliyor olabilir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Ödünleme: Birey zayıflıklarını maskeleyerek için farklı özellikler geliştirebilir. Olumlu yönden dikkat çekemeyen ve ilgi göremeyen bir çocuk dikkat çekebilmek için olumsuz tasarlanmış davranışlar geliştirebilir (Corey, 2008).

Olgun Savunma Mekanizmaları

Olgun savunma mekanizmaları ilkel ve nevrotik savunmalara göre daha işlevseldir. Bu savunmaların kullanılması psikolojik sağlıkla ilişkilendirilebilir. Sağlıklı ve güçlü bir egoya sahip bireylerin bu savunmaları kullandıkları görülmektedir.

Yüceltme: Sigmund Freud'a göre etkileyici sanatsal çıktılarının büyük çoğunluğu cinsellik veya saldırganlık dürtüsünden çıkan enerjinin yaratıcılığa dönüşmesiyle ortaya çıkmıştır. Cinsel veya saldırganca dürtülerin toplum tarafından uygun görülen hatta hayranlık uyandıran bir başka kanala yönlendirilmesidir. Saldırgan tepkiler sportif faaliyetlere, cinsel dürtüler ise sanatsal faaliyetlere kanalize edilebilir (Corey, 2008).

Mizah: Kişinin stres verici duygulardan ve dürtülerden kendini koruması için başvurduğu yollardan biri de mizahdır. Mizahın narsistik yanına ilk olarak vurgu yapan kişi Sigmund Freud'dur. Kişi mizahı kendisine ve olaylara yönelik olarak kullanarak yaşadığı zorlukların üstesinden gelmeye çalışır (Tura, 2005).

Beklenti: Kişinin karşılaşacağı heyecan ve kaygı verici deneyim öncesi sürece ilişkin öngöründe bulunması anlamına gelir. Derste konu anlatacak bir öğrencinin olası aksaklıkları düşünerek kendini hazırlaması buna örnek olarak verilebilir.

Çalışmanın Etik Yönü

Bu çalışma kapsamındaki araştırma makaleleri erişime açık olan elektronik veri tabanları ve arama motorlarından alınmıştır. Çalışma gerçekleştirilirken herhangi bir maddi veya manevi zarar verme riski bulunmadığından etik kurulu onayı gerektirmediği düşünülmektedir.

2. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada insan davranışının psikodinamik temelleri incelenmiş olup her davranışın bir nedene bağlı olarak geliştiği determinizm kavramıyla ifade edilmiştir. Davranışları belirleyen bu neden ve motivasyonların oldukça çeşitli ve karmaşık olduğu dikkat çekmiştir. Determinizm kavramıyla beraber her davranışın bir nedene bağlı olarak geliştiğini ortaya koyan Freud oluşturduğu topografik model ve yapısal kişilik modelinde insan zihin yapısına ve davranış temellerine ayrıntılı biçimde yer vermiştir. Topografik modelde zihnin üç bölümünü açıklayan Freud kişinin farkında olduğu yaşantılarını bilinç düzeyinde, farkında olmadığı yaşantılarını ve içgüdülerini bilinçdışı düzeyde, o an farkında olunmayan ancak hatırlanabilen yaşantılarını ise bilinç öncesi düzeyde değerlendirmiştir (Corey, 2008; Geçtan, 2006). Yapısal kişilik modelinde kişiliğin id, ego ve süperegö bölümlerine yer veren Freud bu bölümlerin davranışlar üzerindeki önemli etkisini ortaya koymuştur. Ona göre kişiliğin id kısmında dürtü ve arzular yer almaktadır. Saldırganlık ve cinsellik dürtülerinin ve bu dürtüler doğrultusunda davranma arzusunun idden kaynaklandığı görüşü benimsenmektedir. Kişiliğin gerçekçi yönüne işaret eden ego ise zekâ ve mantığı temsil etmektedir. Kişinin her türlü anlamlı, mantıklı ve normal davranışları ego sayesinde oluşmaktadır. Kişiliğin en son gelişen kısmı olan süperegö ise toplumun, ebeveynlerin, dini inanışların, geleneksel değerlerin vs. beklentilerine göre davranmayı teşvik eden bölümdür (Corey, 2008; Freud, 2011). Freud'un bilinci üç bölüme ayırması ve bilinçdışına önem vermesi birçok yönden eleştiri

almıştır. İnsanın akılcı ve kendi yaşamını belirleyen canlılar olduğu görüşüne sahip olanlar bilinçdışının elinde oyuncak olan bir insan anlayışını kabul etmezler. Eleştirilerden biri de Freud'un kavramlarının denetlenebilirliği ile ilişkilidir. Bilincin üç bölümü ile ilgili herhangi bir ölçümün yapılamaması bu kavramların bilimsel gerçekliğine şüphe düşürmektedir (Cüceloğlu, 2010).

İnsan davranışının temelleri arasında yer alan diğer faktörler; güdülenme, gereksinim, engellenme, ruhsal örselenme, kaygı ve egonun başvurduğu savunma mekanizmalarıdır. İnsan davranışını etkileyen ve kişiyi güdüleyen gereksinimler şu şekilde sıralanmıştır: Başarı, sosyal kabul, bağımsızlık, bağımlılık, açgözlülük, güçlü olma, uyma, belirginlik, yardım etme, oyun ve saygı gösterme. İnsan güdü ve gereksinimleri davranışlarının meydana gelmesinde oldukça önemli bir role sahiptir. Kişinin bu gereksinimleri doyumaması ve ulaşmak istediği amacına varması önlediğinde ortaya engellenme çıkar. Engellenme ile meydana gelen olumsuz duygular kaygı, öfke ve kızgınlıktır. Engellenme yaşayan kişiler saldırganca davranışlar sergilerken bir kısmı da aksine içine kapanan bir davranış örüntüsünü benimseyebilir (Cüceloğlu, 2010). Kişinin varlığını ciddi boyutlarda tehdit eden, aniden meydana gelen ve yineleyici bir özellik gösterebilen olumsuz yaşantılar ruhsal örselenmeler olarak ifade edilir. İhmal, istismar, taciz, kayıp, boşanma, afet ve göç gibi yaşantılar sonucu yaşanan ruhsal örselenmeler kişinin ruhsal sağlığını bozabilmekte ve sağlıklı davranış örüntülerini sarsabilmektedir (Bakırcıoğlu, 2015; Öztürk ve Uluşahin, 2008). Kişinin ruhsal yapısını ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen bir diğer duygu ise kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır. Nedeni çok net bir şekilde belli olmayan, süresi kestirilemeyen ve çaresizlik duygusuna eşlik eden kaygı; bağımlılık, suçluluk, korku ve fizyolojik semptomlar gibi belirti ve davranışlara yol açmaktadır (Horney, 2017).

Kişi acı verici, kaygılı ve stresli olay ve durumlar karşısında ruhsal sağlığını korumak amacıyla farkında ve farkında olmadan savunma mekanizmalarını kullanmaya başvurabilir (Freud, 2011). Kişilik içinde yer edinmesi dışında patolojik olmaktan çok normal davranışlar olarak değerlendirilen savunma mekanizmaları oldukça işlevsel ve uyum sağlayıcı bir role sahiptir. Kişi yaşadığı içsel çatışmalar, tehdit edici arzu ve istekler, başkalarıyla yaşadığı ilişkisel sorunlar karşısında savunma mekanizmalarına başvurarak daha uyumlu ve işlevsel davranışlar sergileyebilmektedir (Vaillant, 1992). Bu araştırmada savunma mekanizmaları alanyazına da dayanarak üç kategoride değerlendirilmiştir. Daha çok yaşamın ilk yıllarında gelişmeye başlayan, fazla kullanıldığında benliğin zayıf olduğuna işaret eden ve sık başvurulduğunda davranış bozukluklarına neden olabilen savunma mekanizmaları ilkel savunma mekanizmaları olarak ifade edilmektedir. İlkel savunma mekanizmalarında; yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurma, yalıtım, bölme, değersizleştirme, içe yansıtma, otistik fantezi, yadsıma, yer değiştirme, disosiyasyon, mantığa bürünme, bedenselleştirme ve gerileme mekanizmaları yer almaktadır. Bir diğer savunma mekanizması olan nevrotik savunma mekanizmaları da yetişkinlik döneminde çok sık kullanıldığında kişinin işlevselliği bozabilmektedir. Nevrotik savunma mekanizmalarında bastırma, yapma bozma, özgecilik, idealleştirme, özdeşleşme, karşıt tepki geliştirme ve ödünleme mekanizmaları bulunmaktadır. Son olarak olgun savunma mekanizmaları diğerlerine göre daha işlevseldir ve kişinin anlamlı ve sağlıklı davranışlarda bulunması için oldukça önemli bir role sahiptir. Bu kategoride yüceltme, mizah ve beklenti savunma mekanizmaları yer almaktadır (Corey, 2008; Cüceloğlu, 2010; Freud, 2011; Geçtan, 1997; Geçtan, 2006).

Birçok kuram gibi Psikodinamik kuram da insan davranışını, amacını ve ruhsal sorunları kendine özgü bir perspektiften değerlendirmektedir. Psikanalizin temel önermelerinden de yararlanan Psikodinamik yaklaşım farklı kuram ve

ekollerden de faydalanarak holistik bir bakış açısına sahip olma özelliği kazanmıştır. Ona göre insan davranışının altında mutlaka bir neden yer almaktadır ve bu nedenler Freud'a göre çoğunlukla bilinçdışı kaynaklıdır. Ancak Freud'dan sonra gelen Psikodinamik yaklaşımı benimseyen kuramcılar bilinçdışı kaynakları reddetmemekle beraber bilinç düzeyinde yer alan bazı temellerin de varlığını kabul etmişlerdir. Bu araştırmada da insan davranışının temelleri Psikodinamik yaklaşım perspektifinden incelenmiş ve oldukça çeşitli, dinamik ve birbirinden farklı ve ilişkili temellerin bulunduğu görülmüştür. İnsan davranışı; bilinçdışı, bilinç, bilinçöncesi düzeylerde, kişiliğin id, ego ve süperego bölümlerinde, güdülenme, dürtü, gereksinim, engellenme, ruhsal örselenme, kaygı ve savunma mekanizmalarının neticesinde ortaya çıkmakta ve şekillenmektedir.

KAYNAKÇA

- Aras, M. (2021). *Savunma mekanizmalarının kardeş sayısı ve doğum sırasına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ardalı, C. & Erten, Y. (1999). *Psikanalizden dinamik psikoterapilere*. İstanbul: Alfa.
- Aydın, M. (2018). *Çocukların cinsel istismarı ve reşit olmayanla cinsel ilişki suçu*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Bakırcıoğlu, R. (2015). *Çocuk ve ergende ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Benson, N., Collin, C., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyen, M. & Weeks, M. (2012). *Psikoloji kitabı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bilge, Y. (2018). Kişilik bozuklukları ve savunma mekanizmaları. *Turkish Studies Social Sciences*. 13(10), 145-167.

- Brown, G. R., & Anderson, B. (1991). Psychiatric morbidity in adult inpatients with childhood histories of sexual and physical abuse. *American journal of Psychiatry*, 148(1), 55-61.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, Y.B. (2015). *Kısa acil psikoterapi (BEP)*. Ankara: Kurgu Kültür Merkezi Yayınları
- Freud, A. (2011). Ben ve savunma mekanizmaları. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (1997). Psikodinamik psikiyatri ve *normaldışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2006). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkânı. *Turkish Studies*. 11(17), 373-404.
- Güner, Ş. İ., Güner, S., & Şahan, M. H. (2010). Çocuklarda sosyal ve medikal bir problem; istismar. *Van Tıp Dergisi*, 17(3), 108-113.
- Horney, K. (2017). *Psikanalizde yeni yollar*. İstanbul: Totem Yayınları.
- Karadayı, F. (2012). *Saldırganlık*. Coşkun, H. (Ed.), *Sosyal Psikoloji içinde* (295-351). İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Kasap, N. E. (2008). *Yeni çağın çocukları*. İstanbul: Hayy Kitap.
- Köroğlu, E. (2010). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: HYB Basım.
- Köroğlu, E. (2010). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: HYB Basım.
- Levenson, H. (2018). *Kısa dinamik terapi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, J.D. (2016). *Psikanaliz ve güdülenme*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

- Masterson, J.F. (2009). *Narsisistik ve borderline kişilik bozuklukları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Morgan, C. T. (2011). *Psikolojiye giriş*. Konya: Eğitim Akademi.
- Myers, D. G. & Dewall, C. N. (2016). *Psikoloji*. A. D. Batıgün (Çev. Ed.). Ankara: Palme Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Tuna Matbaacılık.
- Savi-Çakar, F. (2021). *Çocuk ve ergenlerde travma, kayıp ve yas danışmanlığı kuram ve uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Seven, S. (2021). *Çocuk ruh sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Şar, V. (1998). *Kötüye kullanım ve ihmalle ilişkili sorunlar. Psikiyatri temel kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Tankut, Ü. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini aldatma, savunma mekanizmaları ve temel kişilik özelliklerinin kırılğan ve büyülenmeci narsisizm ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tıraşçı, Y., & Gören, S. (2007). Çocuk istismarı ve ihmali. *Dicle Tıp Dergisi*, 34(1), 70-74.
- Tura, S. M. (2005). *Günümüzde psikoterapi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Vaillant, G. E. (1992). The historical origins and future potential of Sigmund Freud's concept of the mechanisms of defence. *International Review of Psycho-Analysis*, 19, 35-50.
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yediyeppe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Williams, K. D., & Zadro, L. (2005). Ostracism: The indiscriminate early detection system. K.D. Williams, J.P. Forgas, W. von Hippel (Ed.), *The Social*

Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying içinde (19-34). New York: Psychology Press.

Wong, P. S. (1999). Anxiety, signal anxiety, and unconscious anticipation: neuroscientific evidence for an unconscious signal function in humans. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 47(3), 817-841.

Yazgan-İnanç, B. & Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

According to the psychodynamic approach, human behavior must have a cause. No emotion, behavior or thought occurs randomly. Sigmund Freud called it determinism and talked about the underlying causes of behavior (Ardalı & Erten, 1999; Doğan, 2015; Levenson, 2018). Freud's greatest contribution to the understanding of behavior and personality problems is his explanations on the conscious and unconscious (subconscious) (Corey, 2008).

Conclusion and Discussion

In this research, in which the psychodynamic foundations of human behavior are examined, it has been seen that there is a reason and motivation in the basis of every behavior. It has been noted that these reasons and motivations that determine behaviors are quite diverse and complex. Freud, who revealed that every behavior develops depending on a reason through the concept of determinism, examined the human mind structure and the basis of behavior in detail in the topographic model and the structural personality model. In the topographic model, the three parts of the mind are as follows: conscious level (experiences that the person is aware of), unconscious level (experiences that the person is not aware of and instincts) and preconscious (experiences that are not aware at that moment but can be remembered) level (Corey, 2008; Geçtan, 2006).

In his structural personality model, Freud emphasized the id, ego, and superego parts of the personality and revealed the important influence of these parts on

behavior. According to him, there are impulses and desires in the id part of the personality. It is accepted that aggression and sexual impulses and related behaviors originate from the id. The ego, which points to the realistic side of personality, represents intelligence and logic. All kinds of meaningful, logical and normal behaviors of the person are formed by the ego. The superego, which is the last developing part of the personality, encourages to behave according to the expectations of the society, parents, religious beliefs and traditional values (Corey, 2008; Freud, 2011).

Freud's division of consciousness into three parts and his emphasis on the unconscious have been criticized in many ways. Those who hold the view that humans are rational and willful creatures do not accept the understanding of a human being as a toy in the hands of the unconscious. One of the criticisms is related to the controllability of Freud's concepts. The inability to make any measurements regarding the three parts of consciousness raises doubts about the scientific reality of these concepts (Cüceloğlu, 2010).

Other factors that are among the foundations of human behavior; motivation, need, frustration, psychological trauma, anxiety and ego defense mechanisms. The needs that affect and motivate human behavior are listed as follows: achievement, social acceptance, independence, dependency, greed, strength, conformity, clarity, helping, play, and respect. Human motives and needs have a very important role in the formation of their behavior. When these needs of the person are blocked, frustration occurs. Negative emotions resulting from frustration are anxiety, anger, and resentment. Persons who experience frustration exhibit aggressive behavior and some may adopt a behavior pattern that is withdrawn (Cüceloğlu, 2010). Negative experiences that seriously threaten the existence of the person, occur suddenly and can show a repetitive feature are expressed as mental traumas. Mental traumas experienced as a result of experiences such as neglect, abuse, harassment, loss, divorce, disaster and migration can disrupt a person's mental health and affect healthy behavior patterns (Öztürk & Uluşahin, 2008). Another emotion that negatively affects a person's mental structure and behavior is anxiety. Anxiety, the cause of which is not clear and accompanying the feeling of helplessness, causes symptoms and behaviors such as addiction, guilt, fear and physiological symptoms (Horney, 2017).

Like many theories, psychodynamic theory evaluates human behavior, purpose and mental problems from a unique perspective. The psychodynamic approach, which makes use of the basic propositions of psychoanalysis, has gained the feature of having a holistic perspective by making use of different theories and schools. According to him, there is a reason behind human behavior and these reasons are mostly of unconscious origin. However, theorists who adopted the

Psychodynamic approach after Freud did not reject the unconscious sources, but also accepted the existence of some foundations at the conscious level. In this study, the foundations of human behavior were examined from the perspective of the Psychodynamic approach and it was seen that there were quite diverse, dynamic and different and related foundations. Human behavior emerges and is shaped as a result of motivation, impulse, need, frustration, psychological trauma, anxiety and defense mechanisms in the unconscious, conscious and preconscious levels, in the id, ego and superego parts of the personality.