

T.C.  
İstanbul Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Psikoloji Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**EEG ve SAVUNMA MEKANİZMALARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU  
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

İrem ANLI

2501990212

Prof. Dr. M. Kemal ARIKAN

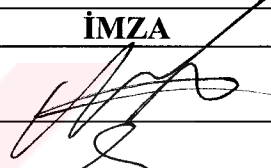
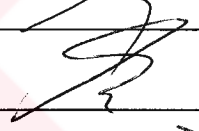



T 105.000

İSTANBUL 2001

Bu araştırma İ.Ü. Araştırma Fonu tarafından desteklenmiştir.  
Proje No: T-867/17072000

**TEZ ONAYI**

Enstitümüz **PSİKOLOJİ** Anabilim Dalında **9925010212** numaralı **İREM ANLI'NIN** hazırladığı "**EEG VE SAVUNMA MEKANİZMALARI ARSINDAKİ İLİŞKİ**" konulu **YÜKSEK LİSANS** ile ilgili **TEZ SAVUNMA SINAVI**, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca **30.07.2001 Pazartesi** günü saat **10.00'da** yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **...KABULÜ...**ne\* **OYBİRLİĞİ** / **ÇOKLUCUĞU** karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI(*)	İMZA
PROF.DR.NURSEL TELMAN	KABULÜ	
PROF.DR. ESİN CANTEZ	KABULÜ	
PROF.DR. M.KEMAL ARIKAN	KABULÜ	
PROF.DR. ÖGET ÖKTEM TANÖR	KABULÜ	
YARD.DOÇ.DR.PINAR ÜNSAL	KABULÜ	



*Babama.....*

## ÖZET

Bu araştırmada amaç, beynin biyolojik yapısı ile savunma mekanizmaları arasında herhangi bir bağlantının objektif ve ölçülebilir kıstaslarla saptanıp saptanamayacağının belirlenmesidir. EEG'nin savunma mekanizmalarını tespit etmek için yeterli ve yardımcı bir metod olup olmadığı araştırılmıştır.

Sözkonusu araştırmayı yürütebilmek için, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan deneklere ihtiyaç duyulmuştur. Bunun belirlenebilmesi için 40 deneye SCID-1 (Psikiyatrik Tanı Koyma Skalası) uygulanmış ve bu şekilde 8 kişinin elenmesiyle kalan 32 kişilik grup, normal popülasyonu oluşturmuş ve çalışmaya bu grupla devam edilmiştir. Gruba, öncelikle yapılacak çalışmalar hakkında gerekli bilgi verilmiş, çalışmaya kendi istekleri ile katıldıklarının bir göstergesi olan “Bilgilendirilmiş Rıza” (Informed Consent) belgesi imzalatılmıştır. Ardından, Savunma Mekanizmalarını objektif olarak tespit edebilmek amacıyla yapılandırılmış, Türkçe'ye uyarlanmış, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları tamamlanmış olan Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) uygulanmıştır. Sonrasında, deneklerin EEG kayıtları alınmıştır. Bu alışmaları takiben, Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) sonuçları ile EEG kayıtları sonuçları arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Yapılan işlemler sonucunda, EEG parametreleri ile yalnızca “yansıtma” mekanizması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş, diğer savunma mekanizmaları hakkında bu anlamda yeterli elektrofizyolojik bulgu elde edilememiştir.

## ABSTRACT

The aim of this study is to state if it is possible to determine objective and measurable criterions between the biological structure of the brain and defense mechanisms. By this way, it was investigated if EEG is useful and sufficient method to determine defence mechanisms.

In the study, using test subjects who has not any mental illness is a must. First, SCID-1 was applied on 40 subjects and 8 of them had been eliminated. So, the rest of the group is the normal population. The group of 32 was informed about the study and they signed the "Informed Consent" proving they accepted this voluntarily. Then, SME, was applied which is to be used to objectively measure defence mechanisms and that had been adapted to Turkish, reliability and validity processes had been done. After these, EEG records of the subjects had been acquired. Following this, the correlation between SME and EEG results was calculated. As a result, it's been stated that there is a statistically meaningful relationship only between "projection" mechanism and EEG parameters. There is not a sufficient electrophysiological finding about other defence mechanisms.

## ÖNSÖZ

Psikanaliz, ülkemizde artık hakettiği yeri bulmakta olan ve gelişmeye açık bir alan olarak üzerinde çalışılan bir kuramdır. İnsanı anlamaya, tanımaya ve ifade etmeye hizmet eden ve insan üzerine çok önemli ipuçları verebilecek bir kuram olarak, araştırılması ve geliştirilmesi gereken bir teori olarak öne çıkmaktadır.

Psikanalizin temellerini oluşturan yapı taşlarından biri olan savunma mekanizmaları, Freud'dan günümüze kadar pek çok teorisyen tarafından incelenmiş ve farklı açılardan ele alınmıştır. Klasik analitik teoriye bakıldığında, neredeyse tüm ekolün savunma mekanizmalarından biri olan "bastırma" üzerine temellendirilmiş olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, savunma mekanizmalarının üzerinde durulmasının ve derinlemesine incelenmesinin ne kadar önemli olduğu ve yeni ipuçlarına kapılar açabilecek bir yapı olarak kabul edilebileceği ortaya çıkmaktadır.

Savunma mekanizmalarının ölçülmesi ve saptanması güçtür. Bu güçlük, sözkonusu mekanizmaların bilinçdışı süreçler olmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmada hedeflenen, insan beyninin yapısı ve biyolojik işlevleriyle savunma mekanizmaları arasında herhangi bir bağlantının objektif ve ölçülebilir kıstaslarla saptanıp saptanamayacağını belirlenmesidir. Bunlardan yola çıkarak, Bilgisayarlı EEG'nin savunma mekanizmalarını tespit etmek için yeterli ve yardımcı bir metod olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırma sürecinde karşılaşılan en önemli sorun, sözkonusu projenin bu alanda yapılan bir başlangıç çalışması olması ve dolayısıyla, öncesinde elde edilmiş verilerden faydalanma imkanı bulunamamasıdır. Bu nedenle, çalışma sonunda elde edilen bulguların daha sonraki araştırmalarda dayanak olarak kullanılabilmesi için, başka projelerin de gerçekleştirilmesi gerekliliği hissedilmektedir. Bu noktada, yapılan bu çalışmanın daha ileri uygulamalara ipucu teşkil edeceği ve fikir vereceği düşünülmektedir.

Kendisi ile çalışmaktan büyük keyif aldığım, bu projede benden çok emeği geçen, süreç boyunca bana son derece huzurlu bir çalışma ortamı hazırlayan ve her zaman için ulaşılabilir olan tez danışmanım Sayın Prof. Dr. M. Kemal Arıkan'a gönülden teşekkür ederim.

Psikanaliz benim için eskiden beri çok önemli olmuş ve hayatım boyunca üzerinde emek vereceğim çok kıymetli bir çalışma alanıdır. Bu alandaki çalışmalarım süresince bana her zaman yardım eden ve yol gösterici olan büyük ustam Sayın Uzm. Psk. Yavuz Erten ve Sayın Dr. Talat Parman'a teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Projenin her aşamasını titizlikle kontrol eden ve yardımlarını esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Esin Cantez'e teşekkür ederim.

Çalışmamın istatistik kısmını yapmış olan Sayın Ömer Uysal'a, projenin değişik safhalarında katkıda bulunan ve içtenlikle yardım eden sevgili arkadaşlarım Aylin Çevik, Nafi Mitrani, İlknur Özalp, Alper Karşlı ve gösterdikleri sabırlı katılımdan dolayı tüm deneklerime teşekkür ederim.

Ve son olarak aileme, her zaman var oldukları için teşekkür ederim...

## İÇİNDEKİLER

ÖZET (ABSTRACT) .....	iii
ÖNSÖZ .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar.....	viii
ŞEKİLLER.....	ix
EKLER .....	x
GİRİŞ .....	1
BÖLÜM 1-SAVUNMA MEKANİZMALARI.....	2
1.1.Tanım ve Tarihçe.....	2
1.2.Savunma Mekanizmalarının İşlevleri ve Sınıflandırılması.....	10
BÖLÜM 2- EEG.....	23
2.1.Tanımı ve Uygulanması.....	23
2.2.EEG Dalgaları ve Normal Değerler.....	25
2.3.EEG ile Savunma Mekanizmaları ve Psikoterpi Arasındaki İlişki	28
BÖLÜM 3- METOD.....	31
3.1.Amaç.....	31
3.2.Hipotez.....	31
3.3.Yöntem.....	32
3.4.Denek Seçimi.....	33
3.5.Ölçme Araçları.....	33
3.5.1.SCID-1.....	33
3.5.2.Savunma Mekanizmaları Envanteri (SME) .....	35
3.5.3.EEG Kaydı.....	38
SONUÇ.....	40
TARTIŞMA.....	48
KAYNAKÇA.....	54

## TABLULAR

Tablo 1 EEG Dalgalarının Özellikleri	27
Tablo 2 Yansıtma Mekanizması İçin Göz Kapalı İken Alınan İstatistiksel Olarak Anlamli EEG Parametreleri	40
Tablo 3 Yansıtma Mekanizması İçin Göz Açık İken Alınan İstatistiksel Olarak Anlamli EEG Parametreleri	41
Tablo 4 Yansıtma Mekanizması İçin Göz Tekrar Kapalı İken Alınan İstatistiksel Olarak Anlamli EEG Parametreleri	41

## ŞEKİLLER

Şekil 1	Göz Kapalı ve Göz Tekrar Kapalı İken İstatistiksel Olarak Anlamlı Delta Dalgalarının Değişimi	43
Şekil 2	EEG Parametrelerinin Yerleri	44
Şekil 3	EEG Parametrelerinin Göz Kapalı İken Standart Sapma ve Ortalamaları	45
Şekil 4	EEG Parametrelerinin Göz Açık İken Standart Sapma ve Ortalamaları	46
Şekil 5	EEG Parametrelerinin Göz Tekrar Kapalı İken Standart Sapma ve Ortalamaları	47

## **EKLER**

EK 1 SME Soru Kitapçığı



## GİRİŞ

Savunma Mekanizması kavramı, psikanalitik kuramın insan davranışını anlamak ve açıklamak amacıyla psikoloji dünyasına kazandırdığı eski ama güncelliğini koruyabilmiş bir kavramdır. Zaman içinde “savunma” kavramının psikanalitik kuram ve uygulamaların dışında da araştırmacı ve klinisyenlerin ilgisini çektiği görülmektedir (Savunma Mekanizmaları Envanteri, 1998). Savunma mekanizmalarının psikopatolojiyle bağlantısı göz önüne alındığında, kişilerin kullandıkları bu mekanizmaları tespit etmenin klinik uygulamalar içerisinde, hem tanı koymada hem de tedavide kolaylıklar sağlaması beklenmiştir; çünkü savunma mekanizmaları, zihinsel işleyişi en açık şekilde ortaya koyan kavramlardan biridir.

Zihinsel işleyişe dair bulgular edinmede, beynin fonksiyonlarını incelemek önemli ipuçları sağlayabilmektedir. Bu noktada, insan psikolojisini anlamak, beynin yapısını tanımakla ilişkilidir. Beynin yapısını çözmek; işlevlerini, anatomisini ve biyokimyasını bir bütün halinde ele almakla olası hale gelmektedir. Bu anlayış dahilinde, Bilgisayarlı EEG, beynin işleyişini bir bütün olarak yansıtan yöntemlerden biri olarak dikkat çekmektedir ve bilinçdışı süreçler hakkında da yeterli ölçüde bilgi sağlayabileceği düşünülmüştür (Arıkan, 1999). Dolayısıyla, beynin yapısı ve biyolojik işlevleriyle savunma mekanizmaları arasında herhangi bir bağlantının bulunup bulunmayacağı, savunma mekanizmalarının saptanma ve ölçülmesinde EEG'nin ne ölçüde yarar sağlayabileceği ve belirleyici olabileceği soruları, bu araştırmanın temel noktasını oluşturmaktadır.

## **BÖLÜM 1- SAVUNMA MEKANİZMALARI**

Psikoloji alanında bugüne kadar yapılmış araştırmalarla ilgili kaynak taramalarında savunma mekanizmalarından dolaylı olarak söz edildiği halde; alanda kapsamlı bir bilgiye fazla değinilmediği görölmüş, böylece bu araştırmaya başlarken savunma mekanizmaları üzerinde genel bir değerlendirme yapılmasının da gerekli olduğu kanısına varılmıştır. Dolayısıyla; bu bölüme bu kaynak taramasından elde edilen bilgileri katmak uygun göröldü.

### **1.1. Tanım ve Tarihçe**

“Savunma” teriminin psikanalitik kuramda dinamik görüşün en eski temsilcisi olduğu bilinir. “Anksiyete” kavramı ise nevrozlar psikolojisinin ve dolayısıyla psikanalitik kuramın temelini teşkil eder. Psikanalitik teoriye göre anksiyete; tehdit ya da tehlikeyi temsil eden acı verici duygusal yaşantılardır. Freud’un anksiyete için iki teorisi vardır; ilkinde göre anksiyete boşalım yolu bulamamış cinsel dürtüden kaynaklanır. Diğerine göre ise; anksiyete bir ego (ben) fonksiyonudur ve egoyu tehlikelere karşı uyarır.

Ego; id’den (alt ben) gelen dürtüler, süperego’nun (üst ben) yasakları ve dış dünya arasında aracılık görevi üstlenmiş bir yapıdır. Anksiyetenin kaynağı id, süperego ya da dış dünyada yatabilir. Eğer anksiyetenin kaynağı id ise; kişi kendini dürtüler tarafından ezilmiş, sıkıştırılmış hisseder. Eğer kaynak süperego ise kişi “suçluluk” hisseder. Sonuç olarak anksiyete, id dürtüleri ve süperegonun ceza tehditi arasındaki çatışmadan doğar ve o kadar güçlü ve acı verici bir duygulanımdır ki, kişi ona çok uzun süre dayanamaz. Dolayısıyla, anksiyeteye karşı kendini korumak için savunma

mekanizmaları geliştirir. Bunlar sayesinde kişi farkında olmadan gerçekliği çarpıtır; böylece anksiyeteden uzak kalmaya çalışır (Pervin,1993).

Sonuç olarak, savunma mekanizmaları çatışma ve bunaltıya karşı kullanılan ego işlemleridir. Genellikle bilinçdışı süreçlerdir ve kişi ne tehlikenin ne de kullandığı savunmanın farkında değildir (Öztürk,1997).

Savunmalar; id impulslarının bilince çıkmasını ve egonun tekrar eden orjinal narsisistik “kangren travması” tarafından çok yüklenmesini önler. Savunmaları sıralarsak; başarısız bastırma ve inkar birincil mekanizmalardır ve çocuksu isteklerin bilince gelmesini önler. Diğer mekanizmalar ikincildir ve baştaki birincil mekanizmaların türevleriyle başa çıkarlar (Eidemberg,1968).

Freud psikanalitik kuram çerçevesinde ileri sürdüğü görüşler içinde savunma kavramına büyük önem vermiş ve nevrozu anlamada savunmanın ne kadar önemli olduğuna değinmiştir. Bu terim Freud tarafından ilk kez 1894 yılında **The Neuro-Psychoses of Defence** adlı makalesinde tanımlanmıştır. Bu makaleye göre; “savunma egonun o andaki gücüyle çözemeyeceği stres verici bir deneyim, fikir ya da hisle karşılaşp bunu unutmaya ya da uzağa iterek düşünmemeye karar verdiğinde ortaya çıkar” (Freud,1963). **Further Remarks on Neuro-Psychoses of Defence** adlı makalede ise savunma, “egonun hoş olmayan ya da katlanılamayan fantezi ve duygulanımlara karşı direnmesi” anlamında kullanılmıştır (Freud,1963).

Bu tanım daha sonra bırakılmış ve yerini “bastırma” kavramı almıştır. 1893'te Breuer'le birlikte yazdığı **Preliminary Communication** adlı makalede bastırmayı, “hastanın unutmak istediği ve dolayısıyla niyet ederek bilinçli düşüncesinden uzaklaştırdığı şeyler'i yönlendiren mekanizma” olarak tanımlar (Freud,1955). 1915'te yazdığı **Repression** adlı makalesinde ise; direnmenin ortaya koyduğu patojenik sürece

bastırma der. “Bastırma semptomların oluşumu için bir ön koşuldur ve psikanalitik çalışmaların dayandığı temel kavramdır” (Freud,1957).

Freud diğer çalışmalarında da savunma mekanizmalarına değinmeye devam etmiş, kavrama yeni anlamlar yüklemiş ve yeni mekanizmalar tanımlamıştır. Bunlara değinecek olursak, **Cinsellik Üzerine Üç Deneme** adlı kitabında “yüceltme” (sublimation) ve “tepki oluşturma” (reaction formation) adlı mekanizmaları tanımlar. “Uygarlık tarihçileri, her türden büyük kültürel başarıların kaydedilmesinde, cinsel içgüdüsel güçlerin cinsel amaçlardan saptırılıp yeni amaçlara bu şekilde yönlendirilmesinin büyük bir rol oynadığı konusunda görüş birliği içinde gibidir; bu, “yüceltme” adını hakeden bir süreçtir. Tartıştığımız durumda cinsel içgüdüsel güçlerin yüceltilmesi, tepki oluşumu yoluyla gerçekleşmektedir.” “Yüceltme, belli cinsellik kaynaklarından gelen aşırı güçlü uyarımların, bir çıkış yolu bulmasını ve diğer alanlarda kullanılmasını mümkün kılar; böylece kendi içinde tehlikeli olan bir yatkinlıktan, ruhsal verimlilikte dikkate değer bir artış sağlanır ve sanatsal etkinliğin kökenlerinden birisi burada yatmaktadır” (Freud,1999). **Gelişme ve Gerileme Üzerine Bazı Düşünceler: Kökenbilim** adlı makalesinde “toplumsal amaçları cinsel amaçlardan üstün tutan ve temelde kendi çıkarına yönelik olan bu sürece” yüceltme der (Freud,1997). **Psikanalize Yeni Giriş Dersleri**’nde ise yüceltmeden; amaçta ve nesnede toplumsal değerdirmemizde dikkate alınan bir değişme olarak bahseder (Freud,1999). Freud’un makalelerinde yüceltmeye ayrı bir önem verdiğini ve bu mekanizmayı uygarlıkla bağdaştırdığını görürüz. **Uygar Cinsel Ahlak ve Çağdaş Nevroz Hastalığı**’nda yüceltmeden; “özgün (ilk) cinsel amacın yerine, artık cinsel olmayan, ancak ruhsal açıdan ilkiyle ilişkili olan bir başka amacı benimseme yeteneği” olarak bahseder (Freud,1997). **Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları**’nda ise bunun uygarlığın oluşumunda oynadığı önemli role değinir (Freud,1997).

**Schreber Vak’ası**’nda paranoyanın bir savunma nevrozu olduğundan ve temel düzeneği olan “yansıtma” (projection) mekanizmasından bahseder. Burada çeşitli

paranoid sanrıları betimlerken, içsel ve dışsal algıların nasıl yer değiştirdiğini anlatır (Freud,1996).

**Instincts and their Vicissitudes** adlı kitabında “benliğe karşı dönme” (turning against the self) ve “tersine çevirme” (reversal) süreçlerini betimler. Ferud’a göre; bir içgüdünün tersine çevrilmesi iki farklı süreci içerir: Etkinlikten edilgenliğe geçme (sado-mazoşizm) ve içeriğin tersine çevrilmesi (sevginin nefrete dönüşmesinde olduğu gibi). Bir içgüdünün tersine çevrilmesi benliğe karşı dönmeye bağlantılıdır (Freud,1957). Benliğe karşı dönme, **Mourning and Melancholia**’da tekrar ele alınmıştır (Freud,1957).

Yine **Mourning and Melancholia**’da “özdeşleşme” (identification) den; histerideki iyi bilinen bir semptom-oluşumu mekanizması olarak bahseder (Freud,1957). Özdeşleşme egonun nesneyi kendi içine alma sürecidir. **Grup Psikolojisi ve Ego Analizi**’ndeki **Özdeşim** adlı makalede nevroitik bir semptomun oluşumunda özdeşimin yerini ayrıntılı olarak incelemiştir (Freud,1997). **Psikanalize Yeni Giriş Dersleri**’nde Freud, özdeşimi süperegounun oluşumu için gerekli bir düzenek olarak; ebeveynlik ilişkisinin başkalaşarak süperegoya dönüşmesi şeklinde anlatır (Freud,1999). **Rüyaların Yorumu** adlı yapıtında ise özdeşimin histerideki en önemli mekanizma olduğuna değinir (Freud,1998). **Kıskançlıkta, Paranoyada ve Eşcinsellikte Bazı Nevrotik Düzenekler** adlı makalesinde; bu kavramlara bağlı olarak özdeşimi ve yansıtmayı tekrar ele alır (Freud,1999).

**Ketvurmalar, Belirtiler ve Anksiyete** adlı kitabında “yapma-bozma” (undoing) ve “yalıtma” (isolation) mekanizmalarını tanımlar. “Yapılmış olanı iptal etmek; sadece sonuçlarını değil, olayın kendisini de üfürerek yoketmeye çalışır. Saplantı nevrozunda bir eylem ikinci bir eylemle öyle geçersizleştirilir ki iki eylem de sanki meydana gelmemiş gibidir, oysa gerçeklikte ikisi de olmuştur bununla yineleme saplantısını açıklayabiliriz. Herhangibir şey istenen biçimde olmadığında, farklı bir biçimde yinelenerek iptal edilir ve bunun üzerine böylesi yinelemeleri uzatmak için var

olan bütün güdüleyici etmenler de sahneye çıkar. Yalıtma da saplantı nevrozuna özgüdür. Kişinin başına hoş olmayan bir şey geldiğinde veya kendisi nevrozu için bir anlam taşıyan bir şey yaptığında, araya başka hiçbir şeyin olmaması gereken -hiçbir şey algılamaması ve hiçbir şey yapmaması gereken- bir zaman aralığı sokar” (Freud,1999). Bu mekanizmalar **Küçük Hans Vak’ası**’nda ele alınmıştır (Freud,1998). Yapma-bozma, tekrar **Sıçan Adam** olgu öyküsünde ele alınır: “Birbiri ardına gelen iki evreden ikincinin birinciyi nötralize ettiği görülür; böylesi zorlantılı eylemler saplantı nevrozunda görülen tipik olaylardır” (Freud,1996).

**Psikanalize Giriş Dersleri** adlı kitabında Freud, “gerileme” (regression) ve “saplanma” (fixation) mekanizmalarını tanımlar: “Bir eğilimin bir kısmının geride, yani önceki bir evrede kalmasını saplantı; yani içgüdünün oraya takılması olarak açıklıyoruz. İleri evrelere ulaşan kısımların geriye dönüp, önceki evrelerden birisine yönelmesi ise gerilemedir” (Freud,1997). **Rüyaların Yorumu** adlı yapıtında ise şöyle der: “Rüyada bir düşünce, tekrar başlangıçta türetildiği algısal imaja dönüştürüldüğü zaman buna gerileme deriz” (Freud,1998).

Freud tam bir tanımlama yapmasa da **Dora Vak’ası**’nda “yerdeğiştirme” (displacement) ve **Cinsellik Üzerine Üç Deneme**’ de ise “inkar” (denial) dan sözeder (Freud,1999).

Özetle, Freud’un klinik ve teknik yazılarında on savunma mekanizmasını betimlediğini görüyoruz. Bunlar; bastırma, yüceltme, karşıt tepki oluşturma, yalıtma, yapma-bozma, yansıtma, özdeşleşme, gerileme, benliğe karşı dönme ve tersine çevirmedir.

Ayrıca, **Ruhçözümlemesinin Tarihi** adlı bitmemiş eserinde fetişizmi anlatırken, iki ayrı tutumun yaşam boyunca birbirlerini hiç etkilemeden yanyana varlıklarını sürdürmesinden, Ego Yarılması olarak bahseder ki bunu sınır vakaların

temel mekanizması olan “bölme” (splitting) olarak düşünebiliriz (Freud,2000). Freud’un ayrıca bu konuda **Savunma Sürecinde Ego Yarılması** adlı bitmemiş bir makalesi de mevcuttur (1940).

Savunma mekanizmalarına ilişkin ilk kapsamlı araştırmaya Anna Freud **Ego ve Savunma Mekanizmaları** adlı kitabında yer vermiştir. Kitapta Anna Freud savunma mekanizmalarını; id, ego ve süperegoyla ilişkileri bağlamında geniş olarak ele almıştır. Savunmaların dürtülerden başka, bu dürtü impulslarına bağlı duygulanımlara da karşı koyduğunu söyler (Freud,1989). “Savunma mekanizmaları egonun karşı karşıya olduğu üç büyük anksiyete; dürtü anksiyetesi, nesnel anksiyete ve vicdan korkusu tarafından harekete geçirilirler”. Tanımladığı mekanizmalar arasında “inkar” (denial) –fantezide, sözde, davranışta- “yer değiştirme” (displacement) ve “entellektüalize etme” (intellectualization) vardır. Bunlardan inkar çocukların, entellektüalize etme ise daha çok ergenlerin kullandıkları mekanizmalar olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, savunma mekanizmalarının biraraya gelerek işleyebileceğini de söylemiş ve böyle işleyen iki savunma tanımlamıştır: “Saldırganla özdeşleşme” (identification with the aggressor) ve “özgecilik” (altruism).

Savunma mekanizmalarına ayrıntılı olarak yer veren diğer teorisyenlerden biri de Melanie Klein’dır. Klein’a göre doğumdan itibaren yeterince gelişmiş bir ego vardır, anksiyeteyi yaşar ve buna karşı savunma mekanizması kullanır. Ancak, bu tam anlamıyla gelişmiş, organize olmuş bir ego değildir ve en önemli çatışması yaşam ve ölüm içgüdüleri arasındaki çatışmadır.

Klein, bebeğin yaşadığı iki durum tanımlar. Bunlar paranoid-şizoid durum ve depresif durumdur. Bu durumlarda anksiyeteye karşı kullanılan savunmalardan ayrı ayrı bahseder.

Paranoid-şizoid durumda temel anksiyete kaynağı egonun kötü bir dış objeyle tahrip edileceği fikridir. Ego ölüm içgüdüsünden kaynaklanan bir anksiyeteye karşılaşırsa, onu başka bir yöne yönlendirir. Ego kendini böler ve ölüm içgüdüsünü içeren kısmı dış objeye (annenin memesi) yansıtır. Aynı zamanda, libido da yaşamı devam ettirebilmek için gerekli olan ideal objeyle ilişki kurabilmek amacıyla dışarıya yansıtılır. Bu durumda kullanılan savunma mekanizmaları öncelikle “bölme” (split), “yansıtma” (projection), “ideal objenin idealleştirilmesi” (idealization) ve “yansıtmacı özdeşleşme” (projective identification) dir. Yansıtmacı özdeşleşmede benliğin ve içsel objenin bir kısmı bölünür ve dış objeye yansıtılır. Bu yansıtılan kısım dış obje kontrol edilir.

Depresif durumda ego kendini yeterince güçlü hissetmeye başlar ve kendi kötü dürtülerinden korkup, dışa yansıtmayı bırakır, artık iyi ve kötü objeler bütünleşmiştir. Burada temel anksiyete kaynağı egonun kendi saldırganlığının sevilen objeyi tahrip etmesi ihtimalidir. Burada kullanılan savunmalar ikiye ayrılır: “manik savunmalar” ve “onarım” (reparation). Manik savunmalar zaten paranoid-şizoid durumdan itibaren vardır; bunlar bölme, idealizasyon, yansıtmacı özdeşleşme ve inkardır. Fakat burada daha organize bir şekilde ve depresif anksiyete ve suçluluk duygusuna karşı kullanılmaktadırlar. Bu durumda esas olan çocuğun anneye olan bağımlılığının farkına varmasıdır ve manik savunmalar bu bağımlılık hissine karşı objeyi kontrol etme çabasını gösterirler. Onarım ise içsel ve dışsal iyi objenin tekrar oluşturulması çabasındır (Segal, 1969).

Klein Haset ve Şükran adlı kitabında savunmalara tekrar döner ve açgözlülüğün esas olarak içe yansıtmayla, hasetin ise yansıtmayla bağlantılı olduğundan bahseder ve hasete karşı kullanılan savunmaları ele alır (Klein, 1999).

Otto Kernberg ise savunma mekanizmalarını daha çok psikopatolojiyi, özellikle de sınır kişilik örgütlenmesi ve narsisizmi anlamada kullanır. “Kernberg’e göre nevrotik

örgütlenme ile sınır kişilik örgütlenmesini ayıran en önemli özellik kullanılan savunmaların farkıdır. Nevrotik örgütlenmede bastırma, karşıt-tepki kurma, yalıtma, yapma-bozma, düşünselleştirme ve akla uygunlaştırma savunmaları kullanılırken; sınır kişilik örgütlenmesinde bölme ve bağlantılı olarak ilkel yüceleştirme, ilkel yansıtma çeşitleri -özellikle yansıtma özdeşleşme-, inkar, herşeye gücü yetme ve değersizleştirme mekanizmaları görülür.” (Ardalı,Erten,1999).

Otto Fenichel **Nevrozların Psikoanalitik Teorisi** adlı kitabında; “ego savunmaları; bastırılmış dürtülerin kesilmesini sağlayan başarılı savunmalarla, bastırılmış dürtülerin ortaya çıkmasını önleyen bastırıcı sürecin tekrarını veya devamını gerektiren başarısız savunmalar olmak üzere ikiye ayrılır. Nevrozların temelinde bulunan patolojik savunmalar ikinci gruba girer” der. Duygu ve dürtülere karşı olan savunmaları ayrı ayrı tanımlar ve sınıflar (Fenichel,1945).

Cramer, savunmaların yaşla ilgisi üzerinde durmuştur. O’na göre; belli yaş dönemlerine uygun belli savunma mekanizmaları vardır ve bu yaş dönemi sınırlarında kullanılmaları normaldir. Dönem sınırını aşarsa patolojik kullanım başlar. Ayrıca, kişi büyüdükçe daha yüksek düzey (mature) mekanizmalar kullanmaya başlar (Cramer, 1997,1998,1999; Porcerelli, Thomas, Hibbard, Cogan,1998).

Savunma mekanizmaları ayrıca ego gelişim seviyesinin de göstergesidir. Değişik ego gelişim seviyelerinde değişik savunmalar kullanılmaktadır (Cramer,1999).

## 1.2. Savunma Mekanizmalarının İşlevleri ve Sınıflandırılması

Savunma mekanizmalarının nasıl sınıflandırılacağı hala tartışılan bir konu olmasına rağmen, bu mekanizmaların tanımı ve işlevleri konusunda araştırmacılar arasında görüş birliği olduğu dikkati çekmektedir. DSM-IV (1994) de şöyle bir tanım yer alır: “savunma mekanizmaları, kişinin içsel veya dışsal tehlikelerin ya da stresörlerin farkına varmasını önleyerek, anksiyeteye karşı koruyan otomatik süreçlerdir.”

Klinisyenler kullanılan savunma mekanizmasının patolojik olup olmadığına, kullanılma sıklığına ve gerçekleri ne ölçüde çarpıtıldığına dayanarak karar verirler. Gerçeklerin çarpıtılma derecesi tahmin edilirken, genellikle tepkilerin içinde bulunulan duruma ne kadar uygun olduğuna bakılır.

Ihilevich & Gleser (1991) savunmaların temelde şu dört işlevi yerine getirdiklerini öne sürmüşlerdir: a) algılanan tehditlerin anlamını tahrif etme; b) ister içsel, ister dışsal kaynaklı olsun algılanan tehditlere karşı üstünlük illüzyonu yaratma; c) yaşanan anksiyeteyi yok etme ya da katlanılabilir düzeye indirme; d) kişinin kendini iyi hissetmesini sağlama.

Savunma mekanizmalarına, klinik ve teorik yayınlarda öteden beri çok önem verilmesine rağmen konuyla ilgili tanımlayıcı çalışma sayısı oldukça azdır, bunun en önemli nedeni bu kavramın son derece karmaşık olması ve objektif veriler ışığında ölçülebilmesinin güçlüğünden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, savunmaların nasıl sınıflandırılacağı, neye savunma denip neye denmeyeceği uzun yıllar tartışılmalıdır. Nisbeten daha yeni ve çok kabul gören bir sınıflandırma önerisi ise Vaillant'ınki olmuştur (1971). Vaillant, savunmaları uyum düzeyine göre dört grupta toplamaktadır:

\* Olgun savunmalar; normal ve sağlıklı kişiler tarafından kullanılan uyum sağlayıcı mekanizmalardır. Yüceltme, mizah, bilinçli bastırma gibi savunmaları içerir.

\* Nevrotik savunmalar; stres altındaki kişiler ve nevroitikler tarafından kullanılır. Bastırma, yalıtma, entellektüelleştirme ve reaksiyon formasyon gibi savunmaları içerir.

\* Olgun olmayan (immature) savunmalar; ergenler ve psikotik olmayan hastalar tarafından kullanılır. Acting-out, introjeksiyon, projeksiyon ve regresyonu kapsar.

\* Narsisistik savunmalar; en ilkel olan, çocuklar ve psikotik hastalar tarafından kullanılan savunmalardır. Distorsiyon, yansıtmacı özdeşleşme ve bölme gibi mekanizmaları kapsar.

İhilevich & Gleser'e göre ise farklı grupları birbirinden ayıran temelde, kullandıkları savunmaların farklı oluşu olmayıp, bu savunmaların katılık (rigidity) dereceleri ve gerçekleri ne ölçüde çarpıttıklarıdır.

Bunlardan anlaşılacağı üzere; savunma mekanizmalarının uygun sınırlar içinde kullanımı geçici olarak kaygıdan uzaklaşmayı ve sosyal uyumu sağlar ve normaldir. Ayrıca savunma mekanizmalarının tespiti, psikoterapiyi etkili kılması açısından da işlevseldir. Savunmalar kişilerin parmak izleri kadar onlara özeldir ve terapistte kişinin anksiyete karşısındaki duygu, düşünce ve davranış durumlarını elde etme imkanını tanır.

Nancy Mc Williams, karakter savunmalarını ve durumsal savunmaları tanımlar ve bunların terapisinin süresini ve yöntemini etkileyeceğinden bahseder. Bazı hastalıklarla bazı savunma mekanizmaları özdeşleşmiştir. Örneğin, manik-depresif kişilik yapısında kullanılan “inkar” mekanizması, artık bir karakter savunması olmuştur, hastalıkla özdeşleşmiştir ve patolojiktir. Ancak travmatik bir durum karşısında kullanılan “inkar” mekanizması egoyu geçici bir süre için kaygıdan korumak amacıyla, durumsaldır ve normaldir (Mc Williams,1999).

Bundan sonra; genelde kabul gören savunma mekanizmaları ile bunların tanımları ve temel nitelikleri; Akvardar, Çalok, Etaner, Hürol, Sunat, Tükel, Üçok, Yücel,1997; Baumeister, Dale, Sommer,1998; Brenner,1998; Eidelberg,L.,1968; Fenichel,1945; McWilliams,1994; Öztürk,1997'den yararlanılarak verilmiştir.

## **Bastırma (Repression)**

Histerinin başlıca mekanizmasıdır. Burada bastırma; kabul edilmeyen şeylere karşı o nesne sanki yokmuş gibi davranıldığını gösterir. Tarihsel olarak tanımlanan ilk savunma mekanizmasıdır ve bir çok analist tarafından diğer savunmaların bir ön koşulu olarak görülür. Freud'a göre bastırmanın başarısız olduğu hallerde; bastırılana bir geri dönüş gerçekleşir yani bastırılan her neyse bu baskıdan kurtulmuş olur.

Bir başka tanıma göre bastırma; dürtü, anı ve deneyimlerin bilinçdışına itilmesi ve orada tutulmasıdır. Bunun psikonevrozlarda kullanılan savunmalar arasında ayrı bir yeri vardır ve iki aşamada gerçekleşir: a) “birincil bastırma” (primary repression) tehlikeli id türevlerinin bilince çıkmadan geri itilmesi için kullanılır. Böylece, bastırılarak bilinçdışında hiç değişmeden kalan saplanma (fixation) noktaları oluşur. Bu tür bir saplanma oluştuktan sonra, söz konusu temsilci (türev) bilinçdışında değişmeden ve bilinçdışının kurallarına uygun olarak varlığını sürdürür ve dürtü de bu temsilciye

bağlı olarak kalır. b) “asıl bastırma” (secondary repression) ise, daha önceden bastırılmış malzemenin bilince tekrar girmekten uzak tutulmasını sağlar ve bastırılmış temsilcinin mental türevlerini ya da başka bir kaynaktan doğmuş, ancak bastırılmış olanla çağrışım bağlantısı içindeki düşünce zincirlerini etkiler. Mesela yapılacak işin, ismin unutulmasında olduğu gibi. Bastırma; dürtü temsilcisinin, bilinç dışında varlığını sürdürmesine, kendisini daha fazla organize etmesine, türevler ve bağlantılar oluşturmasına engel olmaz. Bastırma gerçekte, dürtü temsilcisinin sadece bir ruhsal sistemle, yani bilinçle ilişkisini engellemektedir. Bilincin bu nedenle sürekli bir güç harcamasını zorunlu kılar ve bir kerede olup biten bir şey olmadığından da nevrotik bir yorgunluğa sebep olur.

Bastırmanın diğer mekanizmalarla yakından ilişkisi vardır. Örneğin; bastırılan malzeme yeni bir olayı çıkış noktası olarak görür ve enerji yükünün bir kısmını ona aktarırsa; bu yer değiştirme (displacement) olur. Eğer enerji yükünün tamamı aktarılırsa; yüceltme (sublimation) olur. Bastırılanın bastırılmış kalması için karşıt tepki (reaction-formation), oluşturulur. Bastırılanı harekete geçirecek durumlardan kaçınmak için ise; fobiler geliştirilir.

### **Gerileme (Regression)**

Zorlanma durumlarında, ruhsal yapının ulaştığı noktadan, daha önceki dönemlere geri dönülmesidir. Bu geri dönüş; obje ilişkilerinde, libidinal gelişim evresinde ya da egonun gelişim düzeyinde kendini gösterir. Gerilenen dönem saplantı noktalarının varlığı tarafından belirlenir. Dürtü geriletildiğinde; bastırmada uğradığından daha fazla değişikliğe uğramakta, zarar görmekte ve tanınmaz hale gelmektedir. Etkin bir savunma değildir; çünkü bireyi gerilediği dönemdeki anksiyeteyi yaşamaya zorlar. Bu mekanizmada ön şart ego zayıflığıdır, çünkü gerilemede ego son derece pasiftir.

## **Yapma-Bozma (Undoing)**

Bastırmanın yerine geçer. Obsesyoneel nevrozlarda; bir eylemin bir ikinciyle iptal edildiği, böylece, sanki hiçbir eylem yapılmamış gibi olan, gerçekte ise her iki eylemin de yapılmış olduğu iki evreli semptomlarla karşılaşılır. Burada ilk amaç; belirli bazı olayların olması ya da tekrarlanmasını engellemek için önlemlerin alınmasını içerir ve mantığa uygundur. İkinci amaç ise; olguyu hiç olmamış gibi görerek bir şeyden kurtulmaya çalışmaktır. Bu mekanizmanın sık kullanımı, kompulsif hastalarda sürekli tekrar etme saplantısına dönüşür. Mekanizma iki şekilde işleyebilir: a) olayın zıttını yapmakla, b) farklı iç koşullarda aynısını tekrar etmekle.

## **Yalıtma (Isolation)**

Bastırmanın işlevini yerine getirmekte güçlükle karşılaştığı durumlarda, yardımcı ve yerine geçici mekanizmalardan ikincisidir ve obsesyoneel nevrozlar için tipiktir. Kişi, kendisi için “hoş” olmayan bir şey olduğunda ya da nevrozu için anlamı olan bir şey yaptığında, araya, hiçbir şeyin girmemesini, hiçbir şeyi algılamaması ve hiçbir şey yapmamasını gerektiren bir aralık koyar. Burada histerideki amnezide olduğu gibi kişi, travmatik yaşantıyı unutmaz; bunun yerine kendisini duygulanımdan mahrum bırakır ve çağrışım bağlantılarını baskı altına alır ya da kesintiye uğratar. Böylece bu yaşantı, yalıtılmış kalır ve düşüncenin olağan sürecinde yeniden üretilmez.

## **Karşıt Tepki Oluşturma (Reaction Formation)**

Kabul edilemez bir dürtünün; bunun tam tersi olan bir eğilimin abartılması ile üstesinden gelinmesini sağlayan süreçtir. Obsesyonel nevrozlarda ambivalansa bağlı çatışmalar oldukça siktir ve bunların tipik bir sonucu olarak da, iki çatışan duygudan birinin fazlaca yoğunlaşmasına karşın, diğeri kaybolur. Freud'a göre, duygunun abartılı derecesi ve kompulsif karakteri, mevcut olanın sadece kendisi olmadığını ve zıt duyguyu baskı altında tutmak için sürekli uyanık olma gerekliliğini ortaya koymaktadır. Karşıt tepki oluşturma, kişilikte bir kez oluşunca devam eder. Kişi, dürtüsel bir tehlikenin tehditi karşısında, yeni savunmalar geliştirmek yerine; kişilik yapısını bu dürtüsel tehlike sanki sürekli olarak varmışçasına değiştirerek, her an tehlikeye karşı hazırlıklı olma tutumunu benimser. Örneğin, içgüdüsel pisliğe karşı sürekli temiz ve düzenli olan kompulsif nevrotiklerde olduğu gibi.

## **Yüceltme (Sublimation)**

Toplumsal açıdan uygun olmayan bir isteği veya nesneyi toplumsal olarak uygun olan başka bir şeyle değiştirerek dürtü doyumunu gerçekleştirmektir. Bu durumda, egonun etkisiyle dürtünün amacı ya da objesi ya da her ikisi birden değiştirilmiştir. Yüceltme; dürtülerin, cinsel doyumundan çok, bu doyumdan uzakta olan bir amaca doğru yönelmesini içerir. Burada ağırlıklı olan vurgu, cinsellikten uzaklaşma üzerinde odaklaşır. Tek başarılı savunma mekanizmasıdır, çünkü dürtü yapay bir yolla da olsa sonuçta bir çıkış noktası bulur. Yüceltme, ancak bir bastırmanın kalkmasıyla oluşur.

## **Yer Değiştirme (Displacement)**

Bir dūřüncenin önemi ve aęırlıęının, bu dūřünceden ayrılıp orjinal olarak dūřük yoğunlukta, ancak ilk dūřünceyle çağrıřım baęlantısı içindeki bir bařka dūřünceye geçmesidir. Fobilerin oluřumunda özellikle etkin bir mekanizmadır. Fobik obje üzerine yer deęiřtirme, anksiyetenin lokalizasyonuna ve sınırlanmasına olanak tanır.

## **Baskılama (Supression)**

Rahatsızlık veren ya da istenmeyen dūřünce ya da duygu durumlarını (affect) bilinç alanından uzaklaştırmayı amaçlayan zihinsel bir işlemdir. Bastırmadan farkı, baskılamanın bilinç düzeyinde bir işlem olmasıdır. Baskılanan içerik, bilinçdışına değil, sadece önbilince geçer.

## **Akla-Uygunlaştırma (Rationalization)**

Kiřinin, gerçek motiflerini algılamadığı tutum, eylem, dūřünce ve afektleri için, mantıksal olarak tutarlı ya da etik açıdan kabul edilebilir bir açıklama getirme girişimini ifade eden bir süreçtir.

## **Entellektüalize Etme (Intellectualization)**

Dūřünsel süreçleri, duygulanımsal yaşantı veya ifadeden kaçınmak amacıyla aşırı derecede kullanma anlamına gelir. Anna Freud tarafından bir savunma

mekanizması olarak tanımlanmıştır. Entellektüalizasyon, tedavi sırasında sıklıkla bir direnç biçimi olarak görülür. Hasta, bu mekanizma aracılığı ile sorunlarını rasyonel ve genel ifadelerle dile getirmeye çalışır.

### **İnkâr (Denial)**

Dış dünyadaki gerçekliğin baskılarına karşı kullanılan bir mekanizmadır. Benlik için tehlikeli olduğu varsayılan ve bunaltıya neden olabilecek gerçekleri yok saymak veya görmemek için kullanılan ilkel bir savunma şeklidir. Bu mekanizmanın temelinde; bilinçdışı bir yakıştırmama, yok sayma özelliği vardır ve bunun yerine gerçek dışı başka kabullenişler, başka düşünce ve inançlar oluşturulur. Sanrı oluşumunda çok önemli bir etkinlik taşır.

### **Yansıtma (Projection)**

Kişinin, bazı duygu, dürtü ve ihtiyaçlarını dışarıya aktarır, yansıtılarak sanki bunlar dışardaymış ya da dışardan kendisine yöneltiyormuş gibi algılamasıdır. Birey; kendi içinde yadsıdığı bir dürtüyü başkalarında görür, ya da başkalarının bu dürtüleri kendisinde gördüğünü inanır. Yansıtmanın öncesinde inkar vardır. Bu mekanizmanın psikotik boyutta kullanılması halinde; dış dünya ile ilgili gerçeklere ilişkin katı hezeyanlar ortaya çıkar ve bunlara psikotik paranoid hezeyanlar denir.

### **İçe-Atma (Introjection):**

Hastayı bir dış nesnenin kaybedilmesinden duyulan hayal kırıklığı ve narsisistik travmadan korur. Çünkü nevrotik birey, nesne kaybını, kendi benliğinde

içselleştirilmiş bir nesne imajı yaratmadan kabul ve tolere edemez. Burada bir başkasının tüm benliği ya da benliğinin bir parçası, kişinin benliğinin içine alınarak adeta onunla bütünleşilir. İçe-atılmış olan bu nesne, benlik içinde yabancı bir cisim gibi varlığını sürdürmeye devam eden, hatta onunla zaman zaman ilişki de kurulabilen bir nesnedir. Bu nesne içerde sanki ayrı bir varlıkmiş gibi yaşatılır. Örneğin, içe-atılmış bir sevgi nesnesine karşı duyulan kin ve nefret o denli ağır olabilir ki, kişi kendi içindeki bu nesneyi öldürmek bile isteyebilir. İntiharların kimi türlerinde, böyle içe-atılmış bir nesnenin yok edilmesi amacı yatar.

## **Özdeşleşme (Identification)**

Bir kişinin kendi kimliğini başka bir kişininkiyle bütünleştirerek hacmini genişletmesi, başka birinin kimliğini üstlenmesi, kendi kimliğini başka biriyle karıştırması sürecidir. Bu mekanizmanın kullanımı bebeklikte bireyin kendini nesnelere ayırmayı öğrenmesi durumunda ve süperegonun oluşumunda önemli olup, normal gelişme süreci olarak kabul edilir.

## **Bölünme (Splitting)**

Zıt benlik temsillerini, zıt nesne temsillerini ve zıt duyguları etkin olarak ayıran ve ayırık tutan bilinçdışı süreçtir. 6. aydan itibaren başlar, bastırmayla beraber işler ve benlikte bir dikey yarıma oluşturur. Daha sonraki dönemlerde kişiliğin bütünleşmesini engeller. Benlikte bulunan doğal dürtülerin ya da içe-atılmış olan nesnenin “olumlu” ve “olumsuz”, “iyi” ve “kötü” diye bilinen parçalara bölünmesi; iyinin yaşatılmaya, kötünün yokedilmeye ya da kötünün yaşatılmaya iyinin yokedilmeye çalışılması en ilkel savunma düzeneklerinden biridir. Şizofreni, sınır ve narsisistik kişilik bozukluklarındaki en önemli mekanizmadır. Aşırı kullanımı dışardaki bir başka kişinin idealize edilmesine

sebeap olur. Çünkü dışarıda iyi ilişkiler oluşturabilmek için, dışarıdaki iyi nesne iyi ve ideal olarak korunmalıdır. Benlik içinde yaşatılan önemli nesne iki parça olarak (iyi ve kötü) tutuldukça, benliğin kendisi de bölünmeye uğramaktadır (ego splitting).

### **Yansıtmacı zdeşleşme (Projective İdentification)**

Blnmeyle işbirliği içinde işler. Kendimizde bulunmasını istemediğimiz bir özelliği başkasına göndermektir. Üç aşamada gerçekleşir: birinci aşamada; kişinin kendilik duygusu içinde, kendini artık tehdit eden, kendiliğini parçalamaya, yoketmeye çalışan parçalar vardır. Kişi, bu parçasını kendisi ile özdeş tutar ve kendisi için önemli olan kişiye yansıtır. Bu yansıtımda o kişi üzerinde denetim kurma, ona bir kişilik kalıbı verme amacı yatmaktadır. Yansıtımda, kişi yansıtığı kişiden ayrı bir varlıktır ve yansıtılan kişi kendisini tehdit eden ayrı bir kişi olarak algılanmaktadır. Yansıtmacı özdeşleşmede ise, kişi artık yansıtılan kişiyle özdeşleşmiştir. İkinici aşamada, yansıtımayı yapan kişi, değişik tutum ve davranışlarıyla yansıtılan kişi üzerinde etkisini sürdürerek, onu zorlayarak, yansıtığı parçası gibi olmasını, onu kendi kendisini öyle algılamasını ve öyle davranmasını sağlamaya çalışır. nc aşamada, kişi yansıtığı parçasını özdeşim aracılığıyla tekrar kendi içine alır. Bu kez, içine aldığı ve yeniden kendi parçası haline getirdiği bu özellik, sanki önceden kendisinin olan bir parçası değil de yansıtılanın kendilik yapısının bir parçası gibidir.

### **Kendine, Yöneltme (Turning towards one's self)**

İsteğin tekrar kişinin kendi benliğine döndürülmesidir ve daha çok saldırganlık dürtüsü ile ilgilidir. Eğer ie-atılmış ve içerde yaşatılan bir sevgi nesnesi varsa ve yaşamın bir döneminde bu sevgi nesnesine karşı kin uyanmışsa, birey kendine acı vererek; hatta kendine kıyarak içinde yaşattığı nesneyi yok etmeye çalışabilir.

## **Fantezi (Phantasy)**

Çatışmaları çözme veya çatışmalardan kaçma işlevi gören ikameler yaratmadır. Erken çocukluk döneminde zihinsel içeriğin büyük bölümünü oluştururlar ve birincil bastırmayla tamamen bilinçdışı kalırlar. Fanteziler, rüyalarda olduğu gibi arzu giderici bir özellik taşırlar.

## **Çözülme (Dissociation)**

Önce Fransız ruhbilimcisi P. Janet'nin ortaya attığı ve giderek Freud, Breuer ve daha sonra gelen ruh hekimlerince de işlenmiş bir savunma mekanizmasıdır. Janet, histeride, zihinsel süreçlerin bir parçasının bilincin bütünlüğünden çözülerek bir özerklik kazandığını ve bilinç bütünlüğündeki zayıflama gibi bir durumda, bu düşünce parçacıklarının özerk etkinliği altında bir takım belirtilerin ortaya çıktığını ileri sürmüştü. Örneğin; uyurgezerlik, histerik unutmalar, kaçmalar ve çoğul kişilikte olduğu gibi. Çözülme; Janet zihindeki bir takım düşünce ve duygu kümelerinin, ya da karmaşaların bağlı oldukları olay ve yaşantılardan koparak, ayrılarak, özerkleşmeleri ve benliği etkilemeleri süreci olarak tanımlar. P. Janet, çözülme bir savunma düzeneği olarak tanımlamamıştı; ancak bugünkü bilgilerimizle çözülme çatışma ve bunaltıyı yatıştırıcı bir düzenek olarak görmek yerinde olur.

## **İlkel İdealleştirme ve Değersizleştirme (Primitive idealization and devaluation)**

Bölünme ile birlikte işlerler. Nesnelerin ve benliğin sevgi dolu yönlerinin nefret dolu karşıt yönleri tarafından yok edilmemeleri için dışsal nesnelere ya tümünden iyi ya da tümünden kötü olarak görülür. Böylece, kişi, çevresindeki belirli kişilere tüm-güçlülük (omnipotence) ve kusursuzluk atfederek nesnenin görkemiyle mutlu olabilir ve nesneye yönelik haset duygularına karşı kendini savunabilir. Aynı şekilde, kişi, başka birini tamamen değersiz görerek de haset ve yetersizlik duygularına karşı kendini savunabilir.

## **Saldırganla Özdeşim (Identification with the Agressor)**

Anna Freud tarafından tanımlanmış, çocukluk dönemine özgü bir savunmadır. Genellikle, dışardan gelen eleştiri şeklindeki bir tehdit karşısında kullanılır. Çocuk saldırganın saldırganlığını benimsemekle tehdit edilenden tehdit eden konumuna geçer; devraldığı saldırganlığı, artık saldırganlık beklediği kişiye yöneltir. Bireyin olağan süperego gelişiminde bir ara basamaktır.

## **Telafi Etme (Compensation)**

Bireyin gerçeklikte veya fantezide yaşadığı eksiklikleri gidermeye veya tamamlamaya yönelik bir savunmadır.

## **Dışa-vurum (Acting-out)**

Hastanın tedavi sırasında dile getirebileceği kadar kendini güvenli hissetmediği herhangi bir aktarım davranışı olarak tanımlanabilir.

## **İlkel Geriçekilme (Primitive Withdrawal)**

Sosyal ve kişilerarası ilişkilerden geri çekilme ve yerine içsel fantaziyi koyma süreçlerini içerir. Kişinin problemlerin çözümüne aktif olarak katılmasını engeller. En önemli avantajı ise, gerçekliğin algılanmasında çok az bozulma olmasıdır.

## **BÖLÜM 2-EEG (ELECTROENCEPHALOGRAPHY)**

Bu araştırmada, üçüncü ölçüm aracı olarak kullandığımız EEG tekniği ve EEG ile yapılan bazı araştırmalar hakkında bilgiler vermeyi uygun gördük.

### **2.1. Tanımı ve Uygulanması**

“EEG, beyin hücrelerinin ürettiği elektrik akımının amplifikasyonu ile elde edilen bir kayıttır. Elektroensefalogram Yunanca’da beyin elektriliğinin resmi demektir. Kafa derisine yerleştirilen elektrotlar beyindeki elektrikselse aktiviteyi alır ve bir amplifikatöre götürür. Burada amplifiye edilen elektrik bir mıknatısın alan şiddetinde değişiklik yapar. Sözkonusu alana yerleştirilen bir metal bu değişikliğe bağlı olarak hareket eder. Bu metale yerleştirilen bir kalem vasıtası ile durum bir kağıda çizilebilir. Belirli bir hızla hareket eden kağıda yapılan bu çizim ile beyin elektriliğinin resmi elde edilmiş olur. Elde edilen şey birtakım aşağı yukarı inen ve çıkan çizgilerdir. Bu çizgilerin iki ana parametresi vardır. Birincisi zaman (frekans ile ölçülür-birim zamanda meydana gelen iniş ve/veya çıkış sayısı), diğer amplitüd (dalga yüksekliği ile ölçülür-belirli bir inen ya da çıkan dalganın sıfır hattından, yani kalemin EEG çekimine başlandığı ilk andaki durumundan veya çıkan dalga için kendisinden hemen önceki veya inen dalga için hemen sonra gelen ters istikametteki dalganın ulaştığı maksimum nokta ile arasındaki mesafe ölçülerek tayin edilir. Mikrovolt cinsinden belirtilir. 1 mikrovolt 1 voltun milyonda biridir.) bir saniyede kağının kaç mm ilerlediği her EEG kağının altında belirtilir. Bu sürat rutin uygulamada saniyede 30 mm dir. Diğer alternatifler 60 mm/sn veya 15 mm/sn dir. Belirtilmesi gereken bir diğer parametre amplitüddeki birim yüksekliğin ifade ettiği voltajdır. Buna sensitivite denir. Bunun anlamı kalemin 1mm

den, 150mV/mm ye kadar değişebilir. Voltaj esas itibariyle iki nokta arasındaki potansiyel farkını göstermektedir. Elektriksel olarak tanımlamak gerekirse A noktasındaki +1yb bir elektronun B noktasına taşınması sırasında yapılan işle ilgilidir. Bu değer EEG kağınının bir köşesinde vertikal bir çizgi ile belirtilir.” (Arıkan,1998; Niedermeyer,1993).

EEG çekimi hastanede, özel düzenlenmiş bir odada ve EEG teknisyeni tarafından yapılır. Kişi rahat bir şekilde az ışıklı ve sessiz bir ortamda oturtulur. Uluslararası 10/20 sistemine uygun şekilde elektrotlar yerleştirilir. En az 10 kanallı EEG makinası kullanılmalıdır. Referans elektrotları kulak memelerine veya mastoid kemiğe yerleştirilir (elektrot impedanslarının 5000 Qs den az olmamasına dikkat edilmelidir. EEG amplifikatörleri 0.5 ve 70 Hz bandpass ve ayrıca şehir elektriğine karşı 50 Hz “notch” filtreye ayarlanır. Data en az 200 Hz ve 12 bit resolüsyonda dijitalize edilir) (Arıkan,1998). İletkenliği sağlamak amacıyla bu elektrotların içine EEG jeli sıkılır. Elektrotlar, kablolarla bir amplifikatöre ve kayıt makinasına bağlıdır. Kayıt makinası, beyinden gelen elektrik sinyallerini dalgalı çizgilere dönüştürür. Kayıt esnasında kişi hareket etmemelidir; çünkü bu, sonuçları değiştirebilir. Kayıt esnasında kişiden derin nefes alması ya da parlak bir ışığa bakması istenebilir.

Çekimden bir gün önce saçlar yıkanmalı ve sprey, jöle gibi maddeler sürülmemelidir. Kişiden çekimden önce kullandığı bazı ilaçları bırakması istenebilir. Kafein içeren her tür maddenin alımı, çekimden 8 saat önce bırakılmalıdır. Bazen uyku EEG’si istenebilir ve kişi çekimden önce uyku saatlerini azaltabilir. İşlem sırasında hiç bir şey hissedilmez. Oldukça güvenilirdir, herhangi bir yan etkisi yoktur (epileptik bozukluğu olanlar; parlak ışık uyarısıyla atak geçirebilirler.) (Niedermeyer,1993).

EEG beyin korteksine dikey, piramidal nöronların postsinaptik potansiyellerinin oluşturduğu ekstraselüler alan potansiyelini ölçer ve epileptik bozukluklar, kafa travmaları, beyin tümörleri, enfeksiyonlar ve beyini etkileyen

EEG beyin korteksine dikey, piramidal nöronların postsinaptik potansiyellerinin oluşturduğu ekstraselüler alan potansiyelini ölçer ve epileptik bozukluklar, kafa travmaları, beyin tümörleri, enfeksiyonlar ve beyini etkileyen metabolik bozuklukların anlaşılmasında kullanılır. Ayrıca EEG ile uyku bozuklukları ve bilinçsizlik periodları da araştırılabilir. Merkezi Sinir Sisteminin (MSS) organik bozukluklarından kaynaklanan psikiyatrik tablolarda da ayırıcı tanıda belli bir yeri vardır (Arıkan,1998).

## 2.2.EEG Dalgaları ve Normal Değerler

EEG verilerinin yorumu, çizgilerin sıklığına, amplitüdüne, şekline ve dalgaların dağılımına göre yapılır. Kaydedilen ritmleri sınıflandıran bir çok sistem vardır.

EEG'deki beyin ritmleri; benzer şekil ve uzunluğa sahip, düzenli tekrarlayan dalga formları şeklinde tanımlanabilir. Genel olarak frekans bantları, belli bir istatistiksel dağılım (range) içindeki salınım sıklıklarına göre 4 gruba ayrılır:

\* Alfa ritmi (8-13 Hz): Posterior oksipital kortekste belirgindir. Uyanık ve relaks bir insandan gözler kapalı iken elde edilir. Gözlerin açılması ya da herhangi bir mental işlev bu ritmin kaybolmasına sebep olur. Alfa ritmine benzeyen bir diğer ritmik aktivite spindle aktivitesidir. Barbiturat etkisi ile veya uykunun ikinci aşamasında birkaç saniyelik kısa burstler halinde ortaya çıkar.

\* Delta ritmi (1-3.5 Hz): Değişik mekanizmaları ve başlangıç seviyeleri olan, yavaş ve çok yavaş ritimlerden oluşan heterogen bir gruptur. Delta dalgalarının kökeni talamustur. Delta salınımları, talamokortikal hücrelerin o anki iki akımına bağlı olan içsel salınımlardır. Derin uykuda, infantil dönemde, genel anestezi, stupor, koma ve

\* Teta ritmi (4-7.5 Hz): Hipokampüste üretilir ve değişik uyananlarla oluşur. Frustrasyon haline eşlik etmektedir. Çocuklarda, antisosyallerde ve epileptiklerde sıklıkla gözlenebilir. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, uykuda ve uyusukluk durumlarında önemli rol oynar. Emosyonel olarak heyecanlı insanlara özgü olduğu düşünölmektedir. Daha sonra yapılan çalışmalar bu aktivitenin parieto temporal orijinli olanlarının üstün zeka ve yaratıcılık ile yakından ilgili olduğunu göstermiştir. Ayrıca gelişmemiş kişiliklerde, agresif psikopatlar da, derin serebral tümör ve diensefalonun organik rahatsızlıklarında da ortaya çıkar.

\* Beta ritmi (20-40 Hz): Beyin çok uyarıldığında ortaya çıkar ve hemen her sağlıklı insanda mevcuttur (Niedermeyer, 1993; Rozenzweigh, Leiman, 1989).

**TABLO 1.**

**EEG Dalgalarının Özellikleri**

<b>Dalga</b>	<b>Sıklık</b>	<b>Amplitüd</b>	<b>Bölge</b>	<b>Oluşum Şartı</b>
Alfa	8-12	5-10	Oksipital, Pareyetal	Uyanık, Sakin, Göz Kapalı
Beta	18-30	2-20	Frontal	Uyanık, Hareketsiz
Delta	0.5-5	20-200	Değişken	Derin Uyku
Teta	5-7	5-100	Frontal, Temporal	Uyanık, Azalmış Uyanıklılık

(Rosenzweig, Leiman; 1989).

### **2.3. EEG ile Savunma Mekanizmaları ve Psikoterapi Arasındaki İlişki**

Psikoterapi ile EEG arasında ilişki olup olmadığına dair araştırmalar yapılmıştır ve komputerelektrofizyolojik metodolojilerin psikoterapiye yanıtın öngörüsü için belirli bir bilimsel değere sahip olduğu saptanmıştır. Bunlardan birisinde, hastaların psikoterapiye cevap verip vermeyeceğinin önceden anlaşılabilmesi için uyku EEG'sini analiz etmekte yarar olabileceği düşünülmüş ve psikoterapiye cevap vermeyenlerde "baseline" uyku EEG analizinde; uyku latensinin uzamış olduğu, uyku kalitesinin düştüğü ve fazik REM aktivitesinin arttığı gösterilmiştir (Buysse ve ark.,1992). Kısa dönem bireysel psikoterapiye cevap açısından gruplar ki-kare, yaşam tablosu ve rastgele etkiler modeli ile analiz edildiğinde, anormal uyku profili verenlerin psikoterapiye iyi cevap vermediği anlaşılmıştır. Bunların daha çok farmakoterapiye cevap verdiği ortaya konmuştur (Thase ve ark.,1997). Ayrıca elektrofizyolojik defisitleri olan hastaların kognitif terapiye yanıt vermeme olasılığının yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur (Arıkan,1998).

Bu araştırmanın konusuna çok uygun olan bir proje 1996'da Eriksen, Olff, Mann, Serman ve Ursin tarafından yapılmıştır (University of Bergen). Araştırılan savunma mekanizmaları ile EEG arasındaki ilişkidir. Savunma mekanizmaları Kragh Tachistoscopic Defence Mechanisms Test (DMT) ile ölçülmüştür. Test kişilere nötral ve tehdit edici figürler içeren kartların gösterilmesinden oluşur. Anlamlandırılmaya çalışılan, kişilerin kartla kurduğu özdeşimdir. Burada özellikle tehdit edici figür önemlidir. Ölçülen savunma mekanizmaları; bastırma, yalıtma, inkar, karşıt tepki oluşturma, saldırganla özdeşleşme, kendine yönelme, yansıtma ve gerilemedir. DMT sonuçlarına göre kişiler çok savunmacı (high defensive) ve az savunmacı (low defensive), olmak üzere ayrılmışlardır. Çok savunmacı grup materyal gösterilirken

herhangi bir tehdit edici figür rapor etmeyen kişilerdir. Az savunmacı grup ise tehdit edici figür gördüğünü belirtmiştir. Kişilerden materyalde gördüklerini yazılı ya da sözlü olarak anlatmaları istenmiştir. Elde edilen protokol savunma mekanizmalarını tespit etmek için, standart protokolle karşılaştırılarak puanlanmıştır. Burada beklenen; kişinin materyali anlatırken merkezdeki figürle özdeşleşmesi ve kendi kişiliğini yansıtmasıdır.

DMT, çok tehlikeli işlere eleman seçilirken kullanılmak üzere hazırlanmış bir testtir. Günlük performansı ölçmez. Çok savunmacı kişilerin daha fazla kaza yapmaya müsait olduğu daha önceki çalışmalarla tespit edilmiştir. EEG kayıtları, 19 adet kayıt bölmesinden oluşan, standart elektrot kabı ile ve Uluslararası 10/20 Sistemine dayanarak alınmıştır. Elektrot kabı Lexicor Neurosearch 24 EEG kantitatif analiz sistemine bağlanmıştır (Lexicor Medical Technologies). Standardize EEG dalgaları herhangi bir patoloji vermemiştir. Data toplanmaya başlanmadan önce kişilerden; yazılı onay alınmış, test protokolü anlatılmış ve sonuçların gizli kalacağı belirtilmiştir. Denek sayısı 21'dir. Denekler yaşları 23-52 arasında değişen, Amerikan Hava Alanı personeli olan erkeklerdir. İstatistiksel analiz SPSS 6.0 kullanılarak, MANOVA (multivariate analysis of variance) ile yapılmıştır.

Burada bir farklılık olmasına karşın, projenin bu araştırmayla olan ilgisi anlamlıdır. Fark, DMT'nin günlük performans için yapılmamış olmasıdır. Ancak ölçülen savunma mekanizmaları ve kullanılan EEG kayıt makinası, bu araştırmadakilerle aynıdır. Dolayısıyla önemli olanın, deneklerin kullandıkları savunmalara göre bazı işler için elenmesinden çok, aynı temel savunma mekanizmaları ile beynin biyolojik işlevleri arasında bir ilişki kurulması olduğunu düşünüldü. Bu projenin sonuçlarına göre; DMT ile ölçülen mekanizmaların psikobiyolojik temeli vardır. Daha önceki çalışmalar DMT ile psikoendokrin ve psikoimmunolojik aktivite arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla araştırma sonucunda; DMT ile ölçülen savunma mekanizmalarının EEG ile tespit edilen beynin bazı aktivasyonlarıyla bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Eriksen ve ark.,1996).

Psikofizyoloji, beynin mekanizmaları ile psikolojik olaylar arasındaki ilişkileri araştıran bir bilimdir. Hans Berger'e göre, bir gün entellektüel işleyişi EEG dalgaları açısından tanımlamak mümkün olacaktır. Kitabında bunun ilk adımlarından biri olan, kognitif işleyiş esnasında gözlenebilen alfa yoğunluğunu tanımlayan Berger Etkisi'nden bahseder (Berger,1929). Bunlardan şöyle bir sonuç çıkarılabilir: EEG sadece farmakoterapiye yanıt öngörüsü için değil, psikoterapiye yanıt öngörüsü için de aynı bilimsel değere sahiptir. Uygulamada, psikoterapiye yanıtızlık, belki de farmakoterapiye yanıtızlıktan daha büyük bir sorun oluşturmaktadır. Zira, buna karar verildiğinde farmakoterapidekine kıyasla daha fazla zaman geçmiş olmaktadır. Geçen zaman, hem hasta ve hem de terapist için en azından bir zgven yitimine ve ümitsizliğe yol açmaktadır. Demek ki, hastanın psikoterapiye cevap verip vermeyeceğinin mümkün olduğu kadar kısa zamanda anlaşılmasının pratik yararları vardır. Bir soru da şudur: Acaba, belirli bir hasta için seçilecek en uygun psikoterapi yöntemi hangisidir? Öyle anlaşılıyor ki; EEG ve Savunma Mekanizmalarının tespiti buna cevap verebilecek potansiyele sahiptir (Arıkan,1999).

## **BÖLÜM 3-EEG ve SAVUNMA MEKANİZMALARARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Bu kısımda amaç, hipotez, yöntem, deneklerin seçimi ve kullanılan ölçüm araçlarından bahsedilmiştir.

### **3.1.AMAÇ**

Savunma mekanizmaları hakkında hastaların aktarımlarından ve kullanılan ölçme formlarından elde edilen bilgilerin klinik kullanımda ne ölçüde güvenilir ve geçerli olduğunu tespit etmek önemlidir. Bu araştırmada hedeflenen; savunma mekanizmalarının tespitinde EEG (elektroensafalogram) nin ne derece faydalı olacağını anlamaktır. Dolayısıyla, kişiden SME (Savunma Mekanizmaları Envanteri) uygulanarak alınan bulguların objektif değerlendirmeleri ile EEG paternleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

### **3.2.HİPOTEZ**

Savunma mekanizmaları, bilindiği gibi Klinik Psikolojide ele alınan konular arasında ağırlıklı bir yer tutar ve somut olarak araştırılmaları da güçtür. Bunlar temelde korteks işlevlerinin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için varolan psikolojik mekanizmalardır. Dolayısıyla, bu mekanizmaların işlevlerinin temelde normal ve

sağlıklı bir şekilde geliştiği ortamda korteks fonksiyonlarının da sağlıklı bir şekilde işleyeceği kabul edilir. Savunma mekanizmalarının işlevlerinin başarısız olduğu durumlarda korteks işlevlerinde de belirli sapmalar olacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle; Envanter bulgularına dayanarak, deneklerin savunma mekanizmalarından aldıkları toplam puanlar hesaplanmış ve mekanizmalar Envanterde belirtildiği üzere gelişmişlik düzeyine göre (immature-mature) sıralanmıştır. Sonuçta, EEG kayıtları Envanter sonuçlarıyla karşılaştırılarak; savunma mekanizmalarının beynin biyolojik işlevleriyle olan ilgisi araştırılmıştır.

### 3.3.YÖNTEM

Araştırma desenini oluştururken; bazı noktalara özellikle dikkat edilmiştir. Bunlar arasında, araştırmaya alınacak deneklerin yaş, kültür ve eğitim düzeyleri gibi demografik bilgilerde bir homojenlik sağlanmasına özen gösterilmiştir. Bunun için fiziksel herhangi bir rahatsızlığı olmayan 40 denek bu araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Denekler SCID-1 (DSM IV Eksen 1 Bozuklukları için Yapılandırılmış Klinik Görüşme) uygulanarak bir taramadan geçirilmiş ve 8 denek bulgular dolayısıyla araştırma dışında bırakılmıştır. Sonuçta, araştırma 32 denekle sürdürülmüştür. Kalan deneklere; Soria ve Leblebici tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Savunma Mekanizmaları Envanteri" (SME) uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kişilerin savunma mekanizmaları gelişmişlik düzeyine (mature-immature) ve kullanım sıklıklarına göre sıralanmıştır. Savunma Mekanizmalarının gelişmişlik düzeyine göre sıralanması uyarlamacılar tarafından Envanterde verilmiştir. Kullanım sıklığı ise; her bir savunma mekanizması grubundan alınan toplam puana göre hesaplanmıştır. Son aşamada denek grubundan şu sırayla EEG kaydı alınmıştır:

\* 2 dakika Göz kapalı

- \* 2 dakika Göz açık
- \* 2 dakika Göz tekrar kapalı

Elde edilen EEG bulguları ile SME verileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

### **3.4.DENEK SEÇİMİ**

Uygun örneklem (convenient sampling) ile deneklere ulaşılmıştır. 20-30 yaş arası, kültür ve eğitim düzeyinde homojen olan, fiziksel açıdan sağlıklı, erişilebilir ve gönüllü olan 40 kişiye SCID-1 uygulandı. Sonuçlar değerlendirilerek herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan 22 kadın ve 10 erkek olmak üzere toplam 32 denek projeye alındı, 8 kişi elenmiş oldu.

### **3.5. ÖLÇME ARAÇLARI**

Bu araştırmada temel olarak denekleri psikiyatrik rahatsızlıklar açısından değerlendirmek için SCID-1, savunma mekanizmalarının bulgularını objektif ve güvenilir olarak değerlendirmek için bir envanter (SME) ve mekanizmaların biyolojik temellerine bakabilmek amacıyla da EEG kaydı kullanılmıştır.

#### **3.5.1. SCID - 1**

DSM-IV Eksen-1 (Klinik Bozukluklar) Bozuklukları için yarı yapılandırılmış bir klinik görüşme ölçeğidir. İlk kez 1997 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği yayını

olarak.; First, Spitzer, Gibbon, Williams, tarafından ABD' de yayımlanmıştır. Türkiye için uyarlama ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Çorapçioğlu, Aydemir, Yıldız, Esen, Köroğlu; 1999). Ölçek; değerlendirme sürecinin standardizasyonu ile tanının güvenilirliğinin artırılması, DSM-IV tanı ölçütlerinin uygulanmasını kolaylaştırması ile tanılarının geçerliliğinin artırılması, aksi takdirde gözden kaçabilecek bazı semptomların sistematik olarak araştırılması için geliştirilmiştir. SCID-1; hastane ve kliniklerde farklı eğitimlere sahip psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve psikiyatri hemşiresi gibi ruh sağlığı profesyonelleri tarafından uygulanabilir.

Ölçek, aşağıda belirtilen hastalıklarla ilgili tanı kriterlerini içeren bir uygulama kitapçığı ve bir puanlama cetvelinden oluşur. Kişinin tanımladığı semptomlar puanlama cetveline işlenir ve belirtilen semptomların hastalık tanı kriteri için yeterli olup olmadığına bakılır, yeterliyse tanı konur. Semptomların hangi durumda bir tanıyı verdiği kitapçıkta belirtilmiştir.

SCID-1'in kapsadığı psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

- \*Duygudurum Epizodları

- \* Majör Depresif Bozukluk
- \* Manik Epizod
- \* Hipomanik Epizod
- \* Distimik Bozukluk
- \* Genel tıbbi duruma bağlı duygudurum bozuklukları
- \* Madde kullanımının yol açtığı duygudurum bozuklukları

- \*Psikotik Semptomlar

- \* Şizofreni
- \* Şizofreniform Bozukluk
- \* Şizoaffektif Bozukluk

- \* Sanrısıl Bozukluk
- \* Kısa Psikotik Bozukluk
- \* Genel tıbbi duruma bağlı psikotik bozukluk
- \* Madde kullanımının yol ağtığı psikotik bozukluk
  
- Duygudurum Bozuklukları
  - \* Bipolar I
  - \* Bipolar II
  
- Alkol ve Madde Bağımlılığı
  
- Anksiyete
  - \* Panik Atak ve Agorofobi
  - \* Obsesif-Kompulsif Bozukluk
  - \* Posttravmatik Stres Bozukluğu
  - \* Somatoform Bozukluklar
  - \* Yeme Bozuklukları
  - \* Uyum Bozuklukları
  - \* Genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozuklukları
  - \* Madde kullanımının yol ağtığı anksiyete bozuklukları

SCID-1 uygulanmakla, bu araştırmaya katılan deneklerde yukardaki belirtilerden herhangi birinin bulunmadığı belirlenmiştir.

### **3.5.2. Savunma Mekanizmaları Envanteri; SME (Defence Mechanisms Inventory; DMI)**

ilk çevirisi 1989 yılında Çiğdem Leblebici tarafından yapılmıştır. Bu çeviri daha sonra Leblebici ve Sorias tarafından iki kez gözden geçirildikten sonra son şeklini almıştır.

Envanter ayrı ayrı kadın ve erkek formu olan bir soru kitapçığı ile bir cevap kağıdından oluşmaktadır. Soru kitapçığı çeşitli çatışma durumlarını içeren on adet kısa öyküden oluşmaktadır. Bunun için sık karşılaşılan beş çatışma teması (Otorite figürü ile çatışmalar, bağımsızlık ihtiyacının ifadesi ile ilgili çatışmalar, rekabet ihtiyacı ile ilgili çatışmalar, erkeklik/kadınlık ile ilgili çatışmalar, durumsal çatışmalar) seçilmiş ve her biri ile ilgili iki öyküden on öykü oluşturulmuştur. Her bir öyküyü, dört düzeyi ölçmeyi amaçlayan, (açık davranışsal tepkiler, fantaziler, düşünceler ve duygular) beşer şıktan oluşan dört soru izlemiştir (Ne yapardınız?, İçinizden ne yapma isteği geçerdi?, Zihninizden ne tür bir düşünce geçerdi?, Ne tür bir duygu yaşadınız ve niçin?). Sunulan beş seçenektен herbiri SME ile ölçülmek istenen beş ayrı savunma mekanizması tarzına karşılık gelmektedir. Ölçülen savunma mekanizmaları şöyle tanımlanmıştır:

\* Nesneye Yönelme (NES): Bu savunma kategorisi, algılanan dışsal tehditlere egemen olmak veya yüzleşmenin acı verdiği iç çatışmaları kamufle etme amacıyla ortaya konan doğrudan veya dolaylı saldırganlıkla ilgilidir.

\* Yansıtma (YAN): Bu savunma stratejisi kesin kanıt olmaksızın başkalarına olumsuz niyet ve özellikler atfetmeyi içerir. Bu atıf daha sonra, diğerlerine karşı düşmanca düşünce, davranış ve duyguların ifadesini haklı kılmak için kullanılır. İstenmeyen özellik veya davranış atıflarına düşmanlık ya da reddedicilik eşlik etmediğinde, bu atıflar Ihilevich ve Gleser'in yansıtma tanımının dışında bırakılmaktadır.

\* İlkeleştirme (İLK): Bu yorumlama süreci gerçekliği, çeşitli genel ilkeler kullanarak yeniden yorumlama yoluyla bozar. Freud, bu sürecin duyguyu tehdit edici içeriğinden uzaklaştırdığını veya ayırdığını ve böylece bir düşünce bilinçte kalırken onun duygusal öneminin bastırılabilirdiğini ileri sürmüştür. İlkeleştirme; entellektüelleştirme,

aklıleştirme (rasyonalizasyon) ve yalıtma (izolasyon) gibi klasik savunma mekanizmalarını kapsar.

\* Kendine Çevirme (KEN): Bu savunma stili kapsamında, öz saygıya yönelik tehditleri azaltma amacıyla, gerçekleri çarpıtan kendini cezalandırıcı manevralar toplanmıştır. Genelde, bu manevralar, en kötü olasılığa kendini hazırlamak yoluyla özsaygıyı olumsuz deneyimlerin etkilerine karşı korur. Kendini cezalandırıcı savunmalar, genellikle, kişinin kendi kendisine (autosadistic) veya diğerlerinin kendisine (masochistic) çektiği acı ve düş kırıklığı biçimini alır. Bu savunmalar çoğunlukla abartılı ve ısrarlı öz eleştiri, olumsuz beklentiler ve depresif duygu durumu şeklinde ifade edilir.

\* Tersine Çevirme (TER): Bu savunma kategorisinin kapsamında, algılanan tehdit ve çatışmaların ciddiyetini küçümseme ve aslında çok açık tehlikelerin varlığını itiraf etmekten kaçınma tepkileri öngörülmüştür. Yadsıma, aksi geçerliymiş gibi yapma (negation), bastırma ve tepki oluşturma gibi klasik savunmalar bu kategori kapsamında düşünülmüştür.

Her kısa öykü, sorular ve yanıt seçenekleri ayrı bir sayfadadır. On öykü, beş çatışma alanını, her bir alanda iki öykü olacak şekilde temsil etmektedir. Her çatışma, ilk beş ve ikinci beş öyküde birer kez temsil edilir.

Testin yönergesinde; deneklerden, beşli yanıt gruplarından, o durumda kendi tepki olasılığını en iyi temsil eden ve en az uygun olan yanıtları seçmelerini ister. Dolayısıyla, test, bir zorunlu-tercih tipindedir. Yanıtlar ayrı bir kağıda işaretlenir.

Savunma Mekanizmaları Envanteri, 1998 yılında Prof. Dr. Oya Sorias ve Yrd. Doç. Dr. Çiğdem Leblebici tarafından, içinde psikanalitik teoride savunma mekanizmalarının gelişimini de inceleyen kapsamlı bir kitapçık haline getirilmiştir. Hazırlanan kitapçıkta iç tutarlılık, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları ile savunma

mekanizmalarının gelişimini de inceleyen kapsamlı bir kitapçık haline getirilmiştir. Hazırlanan kitapçıkta iç tutarlılık, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları ile savunma mekanizmaları ile çeşitli değişkenler (cinsiyet, yaş, sosyo ekonomik düzey, eğitim, psikopatoloji, psikososyal uyum) arasındaki ilişkiler de anlatılmıştır. Ayrıca SME Türk norm çalışması ve ülkemizde SME ile yapılan bazı araştırmalar da ayrı ayrı bölümler olarak verilmiştir (SME, 1998).

Envanterin sonuçları değerlendirilirken; yukarıda betimlenen altı çatışma alanı ve dört düzey dikkate alınmamıştır. Çünkü bu araştırma için gerekli olan, sadece deneklerin hangi savunma kategorisinden kaç puan aldığı ve bu savunmaların gelişmişlik düzeyidir. Dolayısıyla istatistiksel analiz için; deneklerin beş savunma kategorisindeki her bir puanı ayrı ayrı toplanmıştır. Savunma mekanizmalarının gelişmişlik düzeyleri, sıralamanın neye dayanarak yapıldığıyla beraber, Envanterde “Savunmalar ve Psikososyal Uyum Arasındaki İlişki” incelenirken verilmiştir. Buna göre SME'nin beş savunması, en az patolojik olandan, en fazla patolojik olana doğru şu sırayla sıralanmıştır: İLK, NES, TER, KEN, YAN.

### **3.5.3. EEG Kaydı**

Çalışmaya katılan deneklerden son olarak; oturur vaziyette ve rahat bir pozisyonda şu sıra ile EEG kaydı alınmıştır:

- \* 2 dakika süreyle göz kapalı
- \* 2 dakika süreyle göz açık
- \* 2 dakika süreyle tekrar göz kapalı

Kayıt esnasında deneklere herhangi bir dış uyaran verilmemiş ve kendilerinden hareket etmemeleri ve mümkünse göz kırpmamaları istenmiştir.

EEG kayıtları, 19 adet kayıt bölmesinden oluşan, standart elektrot kabı ile ve Uluslararası 10/20 Sistemine dayanarak alınmıştır. Elektrot kabı Lexicor Neurosearch 24 EEG kantitatif analiz sistemine bağlanmıştır (Lexicor Medical Technologies). Standardize EEG dalgaları herhangi bir patoloji vermemiştir.



## SONUÇ

Her bir Savunma Mekanizması “bağımlı değişken” olarak kullanıldı ve tüm EEG parametrelerinin “bağımsız değişken” olduğu regresyon modelleri kuruldu. Anlamlılık seviyesi 0.05 olarak kabul edildi.

Bütün EEG parametreleri, sırayla gözün kapalı, açık ve tekrar kapalı oluşuna göre her bir savunma mekanizması için ayrı ayrı incelendi. EEG parametreleri ile, yeterli derecede anlamlı bir ilişkinin, sadece “yansıtma” mekanizması arasında olduğu görüldü.

**TABLO 2.**

**Yansıtma Mekanizması İçin Göz Kapalı İken Alınan  
İstatistiksel Olarak Anlamlı EEG Parametreleri**

Parametre	$\beta$ (regresyon katsayısı)	P(anlamlılık)
D.FP1	-35,76	0,0044
D.F4	33,54	0,0427

$R^2 = 0,27$  (modelin başarı gücü)

F = 5,20      P = 0,0120 (modelin anlamlılığı)

**TABLO 3.**

**Yansıtma Mekanizması İçin Göz Açıkken Alınan  
İstatistiksel Olarak Anlamlı EEG Parametreleri**

Parametre	$\beta$	P
T.T6	-63,78	0,0052

$R^2 = 0,25$  (modelin başarı gücü)

F = 9,19      P = 0,0052 (modelin anlamlılığı)

**TABLO 4.**

**Yansıtma Mekanizması İçin Göz Tekrar Kapalı İken Alınan  
İstatistiksel Olarak Anlamlı EEG Parametreleri**

Parametre	$\beta$	P
D.F7	35,48	0,0408
D.FP1	-40,11	0,0040

$R^2 = 0,29$  (modelin başarı gücü)

F = 5,57      P = 0,0094 (modelin anlamlılığı)

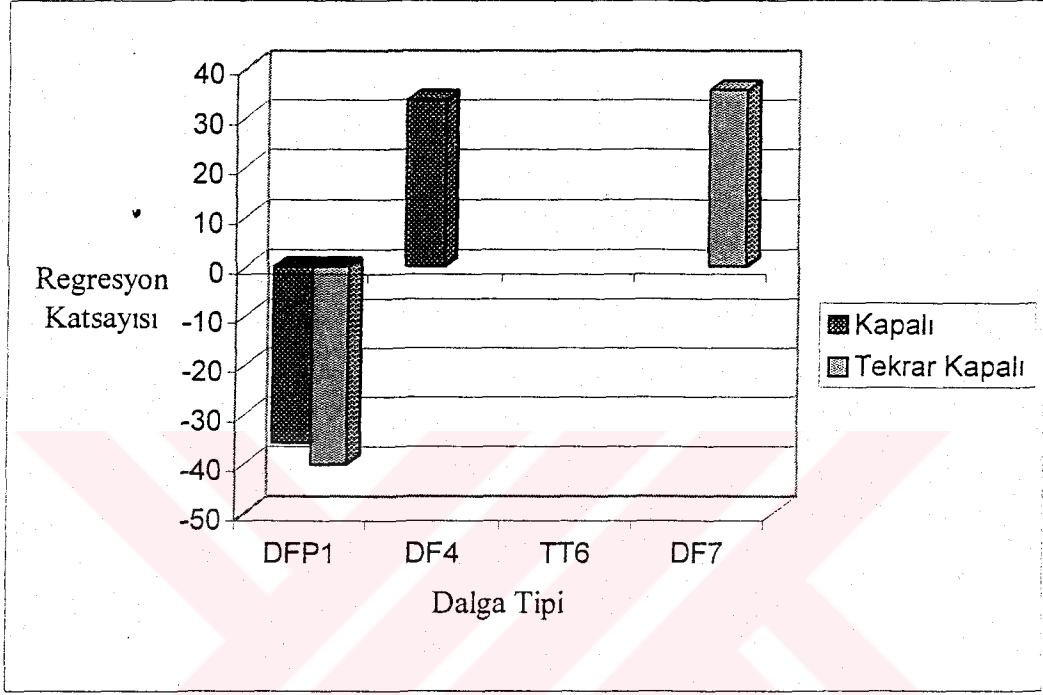
Görüldüğü üzere;

Göz kapalı iken, “yansıtma” mekanizmasının kullanımı ile D.FP1 arasında ters yönde, D.F4 arasında ise aynı yönde bir bağıntı vardır.

Göz açık iken, “yansıtma” mekanizmasının kullanımı ile T.T6 arasında ters yönde bir bağıntı vardır.

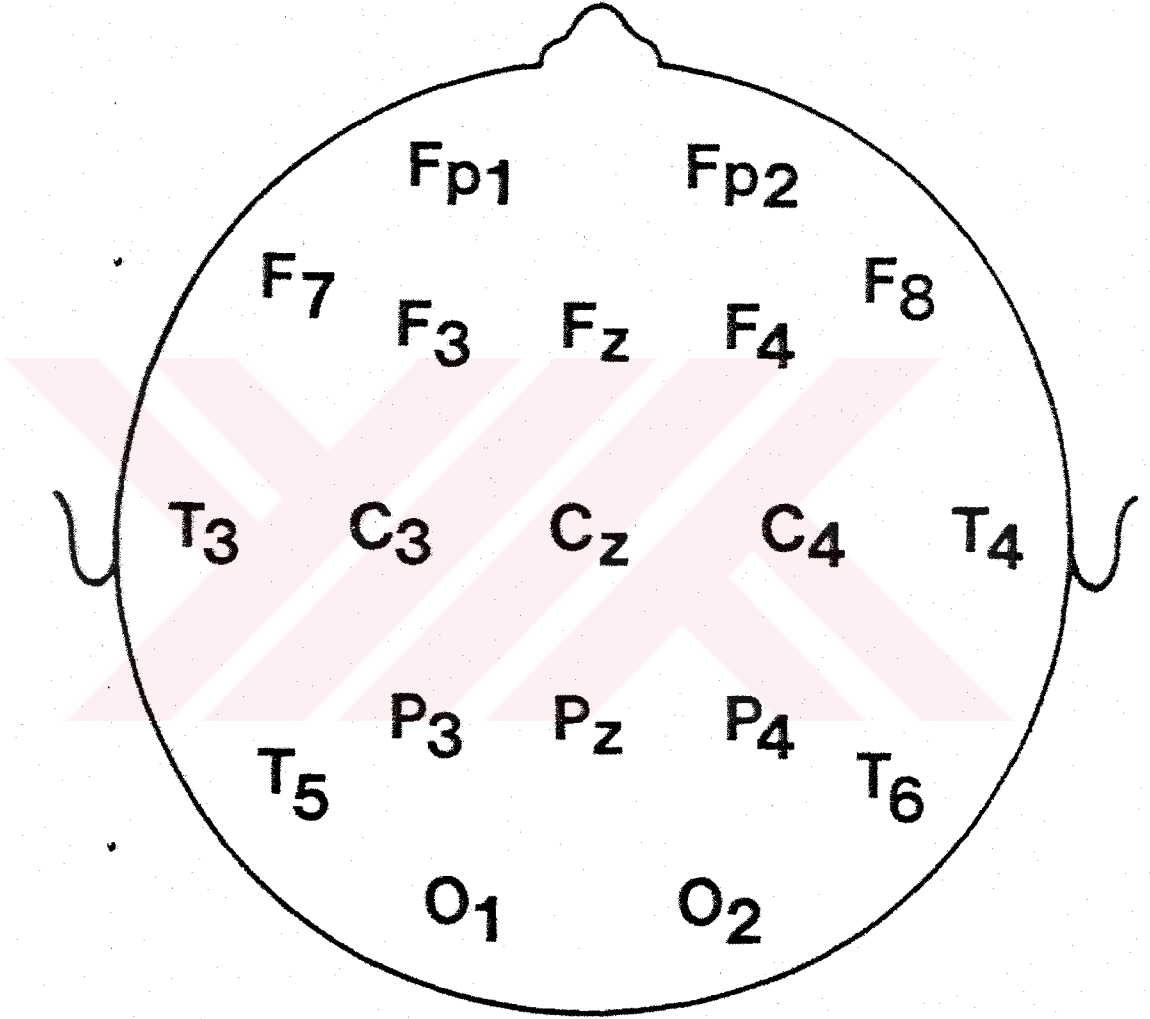
Göz tekrar kapalı iken, “yansıtma” mekanizmasının kullanımı ile D.F7 arasında aynı yönde, D.FP1 arasında ise ters yönde bir bağıntı vardır.

“Yansıtma”nın kullanımı ile, oluşan değişimin özellikle Delta parametreleri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (D.FP1, D.F4, D.F7).



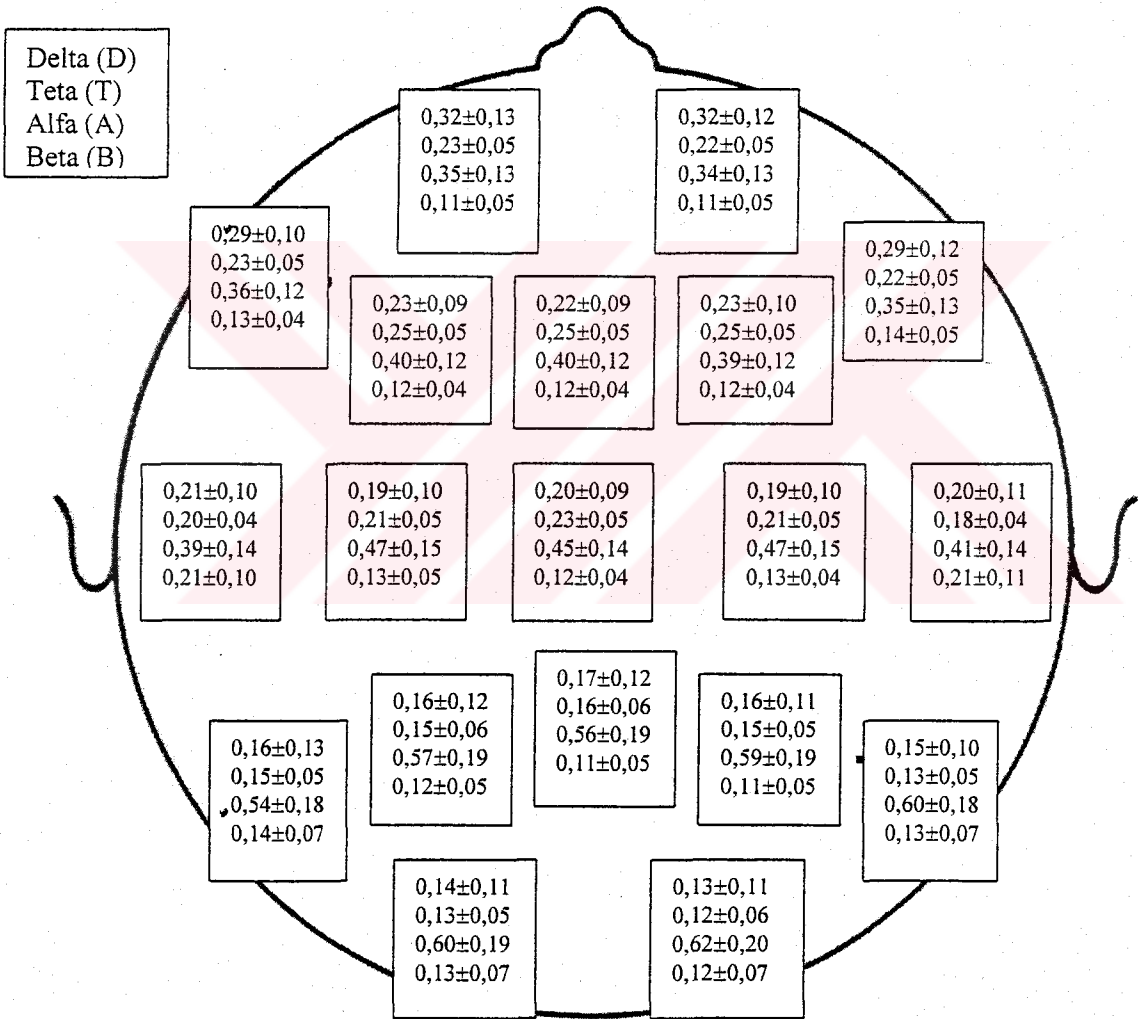
**ŞEKİL 1.**  
**Yansıtma Mekanizması İçin Göz Kapalı ve Tekrar Kapalı İken İstatistiksel Olarak Anlamli Delta Parametrelerinin Değişimi**

Şekillerde, EEG parametrelerinin yerleri ile dört dalga ( delta, teta, alfa, beta) için her bir parametrenin ayrı ayrı beş savunma mekanizması stiline kullanımına göre hesaplanmış standart sapma (standart deviation) ve ortalamaları (mean), gözün kapalı, açık ve tekrar kapalı oluşuna göre sıra ile verilmiştir.



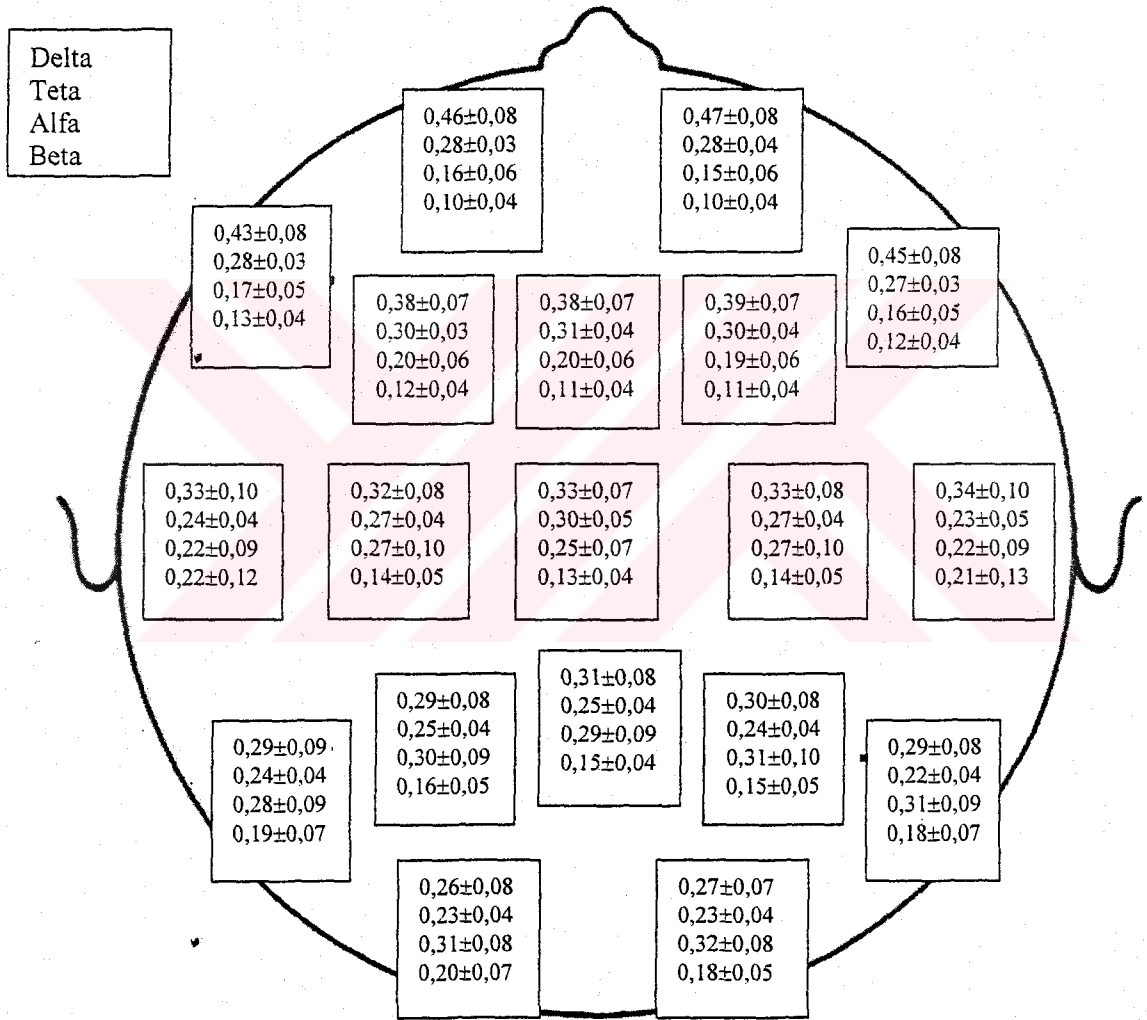
ŞEKİL 2.

EEG Parametrelerinin Yerleri



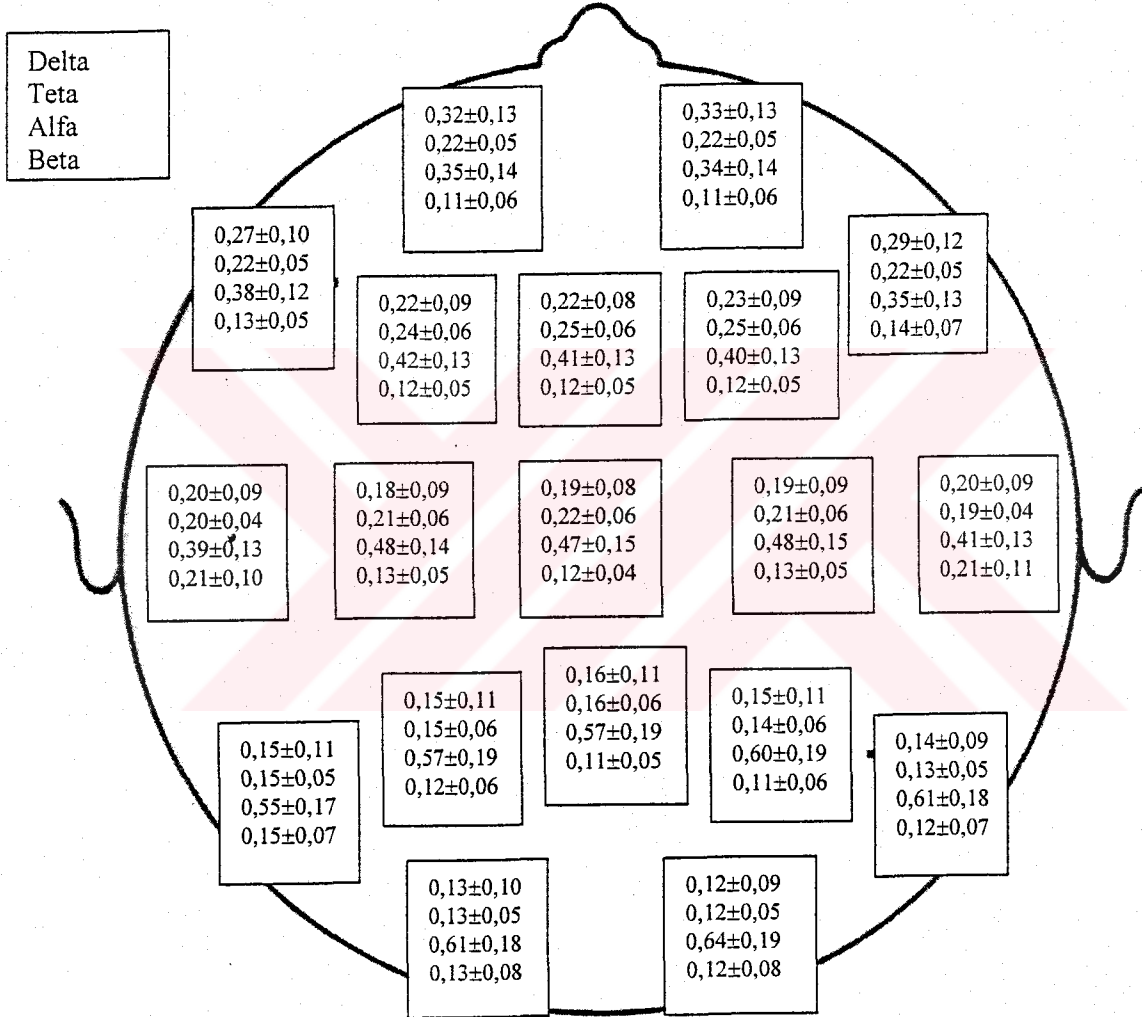
ŞEKİL 3.

EEG Parametrelerinin Göz Kapalı İken Standart Sapma ve Ortalamaları



ŞEKİL 4.

EEG Parametrelerinin Göz Açık İken Standart Sapma ve Ortalamaları



ŞEKİL 5.

EEG Parametrelerinin Göz Tekrar Kapalı İken Standart Sapma ve Ortalamaları

Bu araştırmanın sonuçları “yansıtma” mekanizması ile beynin biyolojik işlevleri arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Diğer savunma mekanizmalarıyla beynin biyolojik işlevleri arasında bir ilişki olabileceğine dair herhangi bir güçlü elektrofizyolojik kanıt elde edilmemiştir.

“Yansıtma”nın biyolojik temeli ile ilgili şunlar söylenebilir:

Ego, içsel ve dışsal tüm uyarıları kendinde toplayıp bir program üretmek ve içsel uyarılara öncelik vermek koşuluyla beklentileri çözmek için organize olmuştur. Dolayısıyla egonun öncelikli işlevi uyarının nereden geldiğini saptamaktır. Uyarının yerinin saptanmasında, talamus baskın olmak üzere merkezi sinir sisteminin anatomik yapıları ve fizyolojik mekanizmaları rol oynar (Lezak; 1983).

Talamus çeşitli modalitelerden duyuşal sinyaller alan ve işlenmiş enformasyonu serebral korteksin uygun alanlarına ileten önemli bir entegrasyon merkezidir. Diensefalonun en büyük parçasını oluşturur. Yumurtaya benzer bir şekle sahip olan talamus, serebrumun medyal-inferiyör kısmında üçüncü ventrikülün lateral duvarının bir parçası olarak yer alır. Duyuşal bilgilerin neredeyse tamamını serebral kortekse gönderen bir ara istasyondur. Talamusa merkezi sinir sisteminin omurilik, beyin sapı, beyincik, bazal gangliya ve korteks dahil olmak üzere hemen tüm seviyelerinden girdi gelmektedir (Kaplan, Sadock; 1995).

Talamik çekirdekler işlevsel özelliklerine ve anatomik lokalizasyonlarına göre kategorize edilebilirler. Beş grup talamik çekirdek vardır ve isimleri büyük oranda anatomik yerleşimlerinden kaynaklanmaktadır. Bunlar; anterior çekirdek, midline çekirdeği, medial çekirdek, lateral çekirdek ve posterior çekirdektir. Anatomik bağlantılarına bağılı olarak da talamus, beş işlevsel çekirdek grubuna bölünebilir. Bunlar;

duyusal çekirdekler, talamik motor çekirdekler, limbik çekirdekler, multimodel çekirdekler ve spesifik olmayan talamik çekirdekleridir (deGroot; 1991).

Eğonun önemli işlevlerinden biri, uyarının kaynağını yerleştirmektir (stimulus allocation). Yani, ego öncelikli olarak gelen uyarının içsel mi yoksa dışsal mı olduğuna karar vermek durumundadır. Ego, uyarının geliş yeriyle kendisinde oluşan anksiyete arasında bağlantı kurduğunda, uyarının orijinine dair tersine bir tercih yapabilecektir. Şöyle ki; uyarının gerçek orijini anksiyete uyandırarak bazı biyolojik mekanizmaları harekete geçirecek ve oradan gelen uyarıların talamustan geçişine karşı bir engel yaratacaktır. Böylece kişi geçici bir süre için anksiyeteden kurtulacaktır. Buna “gating” (kapılama) denir (Kaplan, Sadock; 1995, deGroot; 1991). Ego için içsel bir anksiyeteye katlanmak, dışsal olana göre daha zordur. Bu durumda, uyarın allokasyonunun tersine yapılan bir tercihle, egoyu çok zorlayan içsel bir anksiyete uyarını, dışardan geliyormuş gibi algılanabilecektir. Dolayısıyla “yansıtma” denen mekanizma karşımıza çıkacaktır.

Yansıtma mekanizmasının duruma, yere ve zamana bağlı olarak normal, sağlıklı kişilerde de sık kullanıldığı göz önüne alınırsa, mekanizmanın biyolojik temellerinin gerçekte koruyucu işlev üstlendiği düşünülür. Anksiyete uyarının ortadan kalkması ile birlikte sağlıklılarda “yansıtma”nın kısa sürede düzeldiğine dair yayınlar da vardır (Arıkan; 1999).

Yansıtma mekanizmasının kontrolsüz (patolojik) olarak kullanıldığı şizofreni ve benzeri durumlarda “gating deficiency” (kapılama bozukluğu) olduğuna dair çok sayıda veri bulunmaktadır (Bunney, Hetrick, Garland-Bunney, Patterson, Jin, Potkin, Sandman; 1999). Bu hastalıkta duyusal kapılamadaki bozukluk, hastalığın fizyopatolojisini oluşturmaktadır. Şizofreni gibi nöropsikiyatrik hastalığı olan kişilerin duyusal kapılama tepkileri azalmakta ve anormal davranışlar sergilemektedirler (Jin, Bunney, Sandman, Patterson, Fleming, Moenter, Kaloli, Hetrick, Potkin; 1998). Yani, beyin uyarının geldiği yeri saptayamamakta, uyarınların gerekli – gereksiz ayrımını

yaparak süzgeçten geçirememekte ve dolayısıyla ihtiyaçları karşılamak için gerekli olan programı üretememektedir (Arıkan; 1999).

Pek çok klinik çalışma, şizofrenide duyuşal veriyi modüle etme zorluğu olduğunu göstermektedir. Kapılama teorisine göre, şizofrenideki dikkat ve algı bozukluklarının temelinde, beyin tarafından dışsal uyarınları toplama ve filtre etme bozukluğu bulunmaktadır. Bu durum da, şizofreninin pozitif semptomlarından olan halüsinasyon ve hezeyanlara yol açmaktadır (Boutres, Belger, Campell, D'Souza, Krystal; 1999). Bunlarda "kapılama" mekanizması minimal anksiyeteye duyarlıdır. O nedenle de bu hastalık grubunda patolojik "yansıma"nın hastalığın nedeni değil de biyolojik alt yapının sonucu bir olduğu kabul edilir (Kaplan, Sadock ; 1995).

Limbik sistemin uyarınlara karşı üstlendiği süzgeç rolü ile, talamusun beyne giren ve beyinden çıkan hemen tüm uyarınlara trafiğini düzenlediği gözönünde bulundurulduğunda, "kapılama"nın oluşumunda bu sistemlerin önemli rol oynadığı düşünülebilir (Arıkan; 1999).

Limbik sistemi oluşturan anatomik yapılar hakkında tam bir görüş birliği yoktur. Ancak, genel olarak limbik sistemin medial-temporal lob, diensefalon, ön beyin subkortikal gri maddesi ve frontal lobun septal bölgesinin, aralarında oluşturdıkları bağlantılardan meydana geldiği kabul edilmektedir. Limbik sistem, sensoriel, vejetatif, hormonal ve motor inputlar ile affektif ya da emosyonel veriler arasındaki ilişkiyi sağlamaktadır (deGroot; 1991, Carpenter; 1989).

Limbik sistem serebral hemisferlerin, rinensefalon olarak da bilinen en eski kısımlarında yer alan yapıları içerir. Bu yapıların arasına hipotalamus, amygdala, septal bölge, mammiller cisim ve korteksin aşağı kısımları girmektedir. Bu yapılar beyin sapının etrafında belirgin bir bütünlük ve sınır arzederler, bu yüzden bu yapılar uzantı-

sınır anlamına gelen limbik sistem denmektedir. Tüm bu yapılar arasında hipotalamus ve amygdala en önemli yeri teşkil etmektedir.

Hipotalamus çok genel davranışsal etkinliklerin yürütülmesi görevini görür. Bunların başlıcaları yeme-içme davranışı, uyku ve cinsel davranışlardır.

Amygdalanın en önemli işlevlerinden biri korku davranışını kontrol etmektir. Ayrıca şartlı korkuların yerleşmesinde rol oynar. Amygdalanın değişik bölgelerinin deneysel olarak ablasyona uğraması (kesilip çıkarılması) canlılarda agresyon veya saldırganlığı ortaya çıkarabilir. Öte yandan amygdala diğer limbik ve beyin sapı yapıları ile serebral korteksle yoğun iletişim içinde olan bir yapıdır. Organizma açısından emosyonel değere sahip olan uyaranlar inferior kolikulus ve genikulat çekirdek gibi yapılar kanalıyla amygdalaya iletilir ve ilgili davranışsal sonuçlara yol açar. Amygdala serebral korteks ile hem talamus üstünden hem de forniks kanalı ile direkt olarak bağlantı halindedir. Normal şartlarda talamo-kortikal yol amygdalaya dış uyaranlar hakkında detaylı bilgi iletmekte ve tepkiler amygdala tarafından daha dakik ve doğru olarak ortaya konmaktadır. Ancak organizma açısından korku uyandıran, hayati anlamda motivasyonel-emosyonel önemi bulunan uyaranların varlığında talamo-amygdaloid yol inhibe edilerek kortiko- amygdaloid yol aktive olmakta ve iletim sürecinde dominant güzergah haline gelmektedir. Bunun sonucunda amygdala tarafından bu uyaranlar hakkında daha az detaylandırılmış, daha "ham" verilere dayanarak impulsif ve gelen bilgi talamus tarafından incelikli olarak işlenmediği için de çoğu kez dakik olmayan orantısız tepkiler ortaya konmaktadır (Arıkan; 1999, Carpenter; 1989, deGroot; 1991, Kaplan, Sadock; 1995).

Tüm bunlar göz önüne alındığında talamus ve amygdala arasındaki bağlantının dış dünyanın daha sağlıklı ve detaylı olarak kavranabilmesi ve tepkilerin doğru olarak ayarlanabilmesi açısından taşıdığı önem ortaya çıkmaktadır.

Uyaranların içsel mi yoksa dışsal mı olduğunu belirlemede, uyaran trafiğini düzenlemede ve uyaranları süzgeçten geçirmede görüldüğü gibi, talamus başta olmak üzere limbik sistemin yapıları önemli roller üstlenmiştir. Şizofreni çalışmalarından elde edilen bir başka bulgu olarak, limbik sistemde epilepsi benzeri biyoelektrik aktivitenin gerçekleşiyor olması yukarıda belirtilen fikri destekler niteliktedir (Arıkan; 1999).

Bu araştırmadan elde edilen EEG verileri, “yansıtma”nın yoğun kullanıldığı deneklerde özellikle frontal bölgede delta dalgası düzeyinde bir değişim olduğunu göstermektedir (Bkz. Şekil 1). Delta dalgalarının talamustan kaynaklandığı bilinmektedir (Niedermeyer; 1993). Dolayısıyla bu durum, bu mekanizmanın biyolojik işleyişi hakkında bir bilgi verebilir. Eldeki veriler ilerki çalışmalara ışık tutacaktır.

Ayrıca, projenin sonuçları, aşağıdaki iki sorunun cevaplanması yolunda bir adım atılması açısından da önemlidir:

\* “Yansıtma” mekanizmasının durumsal (state dependent) mı yoksa kökensel (trait dependent) mi olduğunu anlamada ve dolayısıyla tanı koymada EEG kullanımının işlevselliği nedir?

\* •Psikoterapi ya da farmakoterapinin seçiminde EEG ne derece etkili bir araçtır?

Bunlardan yola çıkarak, çalışma tekrarlanırsa ve patoloji grubuyla bir karşılaştırma yapılırsa “yansıtma”nın biyolojisi hakkında daha fazla bilgiye ulaşılabileceği düşünülmektedir. Çalışma bir kere de normal populasyonla anksiyete uyarını düşürülerek tekrarlanmalıdır.

Savunma Mekanizmalarını tespit etmede envanterler anlık verileri toplamaktadır. EEG de anlık verileri, beynin sürekli işleyişini bir bütün olarak yansıtmak suretiyle verebilmektedir. Dolayısıyla EEG'nin psikolojik araştırmalardaki yeri, ileri çalışmalarla araştırılması gereken bir konu gibi görölmektedir.



## KAYNAKÇA

- AKVARDAR, Y., 1997 ÇALAK, E., ETANER, U., HÜROL, C., SUNAT, H., TÜKEL, R., ÜÇOK, A., YÜCEL, B., **Psikanalitik Kurama Giriş**, Bağlam Yayınları.
- ARDALI, C., 1999 ERTEN, Y., **Psikanalizden Dinamik Psikoterapilere**, Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- ARIKAN, M., K.: 1998 “Psikiyatrik Elektrofizyoloji-Depresyon”, **Psikiyatri**, Lilly Yayınları, s.39-43.
- 1998 “Psikiyatrik Elektrofizyoloji-Demans”, **Psikiyatri**, Roche Yayınları, s.13-15.
- 1998 “Psikiyatrik Elektrofizyoloji”, **Psikiyatri**, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları, s.20-25.
- 1998 “Anksiyete Bozukluklarında Elektrofizyolojik Bulgular”, **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**, 8, s.25-29.
- 1998 “Davranış Bozukluklarının Elektrofizyolojik Özellikleri”, **Klinik Psikofarmakoloji Bülteni**, 15, s.15-19.
- 1999 **Temel Psikiyatrik Sendromlar; Moleküler Biyoloji, Farmakoloji ve Elektrofizyolojiden Öğrendiklerimiz**, Çantay Kitabevi.

- BOUTROS, N., 1999 BELGER, A., CAMPBELL, D., D'SOUZA, C., KRISTAL, J.: "Comparisan of Four Components of Sensory Gating in Schizophrenia and Normal Subjects: A Preliminary Report", **Psychiatry Research**, 88/2, s.119-130.
- BAUMESTER, R., 1998 DALE, K., SOMMER, K.: "Freudien Defence Mechanisms and Empirical Findings in Modern Social Psychology: Reaction Formation, Projection, Displacement, Undoing, Isolation, Sublimation and Denial", **Journal of Personality**, 66/6, s.1081-116.
- BRENNER, C., 1998 **Psikanaliz: Temel Kavramlar**, Çev. Işık Savaşır, Yavuz Savaşır, MedicoGraphichs.
- BREUER, J., 1955 FREUD, S.: "On The Pysical Mechanisms of Hysterical Phenomena", **The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Çev. James Strachey, Hogarth Press (Orijinal yayın, 1983).
- BUYSSE, DJ., 1992 KUPFER, DJ., FRANK, E., MONK, TH., RITENOUR, A., EHLERS, CL.: "Electroencephalographic Sleep Studies in Depressed Outpatients Treated With Interpersonal Psychoterapy: 1. Baseline Studies in Responders on Nonresponders", **Psychiatry Research**, 42/1, s.13-26.
- CARPENTER, RHS., 1989 **Neurophysiology**, Hodde and Staglaton.

- CRAMER, P.:  
1997 "Evidence for Change in Children's Use of Defence Mechanisms", **Journal of Personality**, Duke University Press, 65/2, s.233-246.
- 1998 "Freshman to Senior Year: A Follow-up Study of Identity, Narcissism and Defence Mechanisms", **Journal of Personality**, Academic Press, 32, s.156-172.
- 1999 "Ego Functions and Ego Development: Defence Mechanisms and Intelligence as Predictors of Ego Level", **Journal of Personality**, Blackwell Publishers, 67/5, s.735-761.
- 1998 "Personality, Personality Disorders and Defence Mechanisms", **Journal of Personality**, Blackwell Publishers, 67/3, s.535-555.
- DeGROOT, DJ.,  
1991 **Correlative Neuroanatomy**, Appelaton and Large.
- EIDELBERG, L.,  
1968 **Encyclopedia of Psychoanalysis**, The Free Press.
- ERICSEN, H.R.,  
1996 OLFF, M., MANN, C., STERMAN, M.B., URSIN, H.:  
"Psychological Defence Mechanisms and Electroencephalographic Arousal", **Scandinavian Journal of Psychology**, 37, s.351-361.

- FENICHEL, O., 1974 **Nevrozların Psikoanalitik Teorisi**, Çev. Selçuk Tuncer, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı (Orijinal yayın, 1945).
- FREUD, A., 1979 **Ego ve Savunma Mekanizmaları**, Çev. Yeşim Erim, Bağlam Yayıncılık (Orijinal yayın, 1937).
- FREUD, S.: 1957 **“Instincts and Their Vicissitudes”, The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Çev. James Strachey, Hogarth Press, 14, s.111-140 (Orijinal yayın, 1915).
- 1957 **“Mourning and Melancholia”, The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Çev. James Strachey, Hogarth Press, 14, s.239-258 (Orijinal yayın, 1917).
- 1957 **“Repression”, The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Çev. James Strachey, Hogarth Press, 14, s.146-158 (Orijinal yayın, 1915).
- 1963 **“The Neuro-Psychosis of Defence”, The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Çev. James Strachey, Hogarth Press, 3, s.43-68 (Orijinal yayın, 1884).

- 1963 “Further Remarks on the Neuro-Psychosis of Defence”, **The Standart Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud**, Çev. James Strachey, Hogarth Press, 3, s.159-172 (Orijinal yayın, 1886).
- 1996 “Bir Paranaya Olgusunun Özyaşamöyküsü Üzerine Ruhçözümsel Notlar (Shreber)”, **Olgu Öyküleri II**, Çev. Ayhan Eğrilmez, Payel Yayınları, s.73-175 (Orijinal yayın, 1911).
- 1996 “Bir Saplantı Nevrozu Olgusu Üzerine Notlar (Sıçan Adam)”, **Olgu Öyküleri II**, Çev. Ayhan Eğrilmez, Payel Yayınevi, s.29-111 (Orijinal yayın, 1909).
- 1997 “Gelişme ve Gerileme Üzerine Bazı Düşünceler: Kökenbilim”, **Psikanalize Giriş Dersleri**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, s.376-382 (Orijinal yayın, 1916).
- 1997 “Uygar Cinsel Ahlak ve Çağdaş Nevroz Hastalığı”, **Uygarlık, Din ve Toplum**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, s.39-56 (Orijinal yayın, 1908).
- 1997 “Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları”, **Uygarlık, Din ve Toplum**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, s.247-345 (Orijinal yayın, 1929).
- 1997 “Grup Psikolojisi ve Ego Analizi”, **Uygarlık, Din ve Toplum**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, s.134-135 (Orijinal yayın, 1921).

- 1998 **Rüyaların Yorumu I**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi (Orijinal yayın, 1900).
- 1998 **Rüyaların Yorumu II**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi (Orijinal yayın, 1900).
- 1998 “Beş Yaşındaki Bir Çocukta Fobinin Çözümlemesi (Küçük Hans)”, **Olgu Öyküleri I**, Çev. Ayhan Eğrilmez, Payel Yayınevi, s.149-275 (Orijinal yayın, 1909).
- 1998 “Bir Histeri Olgusunun Çözümlemesinden Parçalar (Dora)”, **Olgu Öyküleri I**, Çev. Ayhan Eğrilmez, Payel Yayınevi, s.29-149 (Orijinal yayın, 1905).
- 1999 **Cinsellik Üzerine Üç Deneme**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi (Orijinal yayın, 1905).
- 1999 **Psikanalize Yeni Giriş Dersleri**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi (Orijinal yayın, 1932).
- 1999 “Kıskançlıkta, Paranojada ve Eşcinsellikte Bazı Nevrotik Düzenekler”, **Psikopatoloji**, Çev. Hakan Atalay, Payel Yayınevi, s.179-192 (Orijinal yayın, 1922).
- 1999 “Ketvurmalar, Belirtiler ve Anksiyete”, **Psikopatoloji**, Çev. Hakan Atalay, Payel Yayınevi, s.213-303 (Orijinal yayın, 1925).

- 2000 "Ruhçözümlemesinin Özeti", **Ruhçözümlemesinin Tarihi**, Çev. Emre Kapkın, Ayşen Tekşen Kapkın, Payel Yayınevi, s.363-430 (Orijinal yayın, 1938).
- IHILEVICH, D., 1999 GLESER, G.: "Defences in Psychotherapy", **The Clinical Application of the Defence Mechanisms Inventory**, Owassa.
- JIN, Y., 1998 BUNNEY, W.E., SANDMAN, C., PATTERSON, J., FLEMING, K., MOENTER, J., KOLALI, A., HETRICK, W., POTKIN, S.: "Is p50 Suppression a Measure of Sensory Gating in Schizophrenia?", **Biological Psychiatry**, 43/12, s.873-878.
- KERNBERG, O., 1975 **Borderline Conditions and Pathological Narcissizm**, NY.
- 2000 **Sapıklıklarda ve Kişilik Bozukluklarında Saldırganlık**, Çev. Banu Büyükkal, Metis Yayınları (Orijinal yayın, 1992).
- KLEIN, M., 1999 **Haset ve Şükran**, Çev. Orhan Koçak, Yavuz Erten, Metis Yayınları (Orijinal yayın, 1957).
- KAPLAN, H., 1995 SADOCK, B., **Comprehensive Textbook of Psychiatry/VI/Functional Neuroanatomy**, Williams and Wilkins.

- LEZAK, M., **Neuropsychological Assessment** Oxford University Press.  
1983
- MCWILLIAMS, N.: "Understanding Personality Structure in the Clinical  
1994 **Process**", **Psychoanalytic Diagnosis**, Guilford Publications,  
s.96-145.
- 1999 **Psychoanalytic Case Formulation**, Guilford Publications.
- NIEDERMEYER, E., **Elektroencephalography; Basic Principles, Clinical  
1993 Applications and Related Fields**, Williams and Wilkins.
- ÖZTÜRK, O., **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Hekimler Yayın Birliği.  
1997
- PERVIN, L.A., **Personality-Theory and Research**, Lenigh Press.  
1993
- PORCERELLI, J., THOMAS, S., HIBBARD, S., COGAN, R.: "Defence  
1998 Mechanisms Development in Children, Adolescent and  
Late Adolescent", **Journal of Personality**, 65, s.411-420.
- ROSENZWEIG, M., LEIMAN, A.: "Gross Electrical Potentials of the Brain",  
1989 **Physiological Psychology**, Random Hause, s.168-174.
- SEGAL, M., **Introduction of the work of Melanie Klein**, Basic BKS.  
1969

THASE, M.E.,  
1997

BUYSSE, D.J., FRANK, E., CHERRY, C.R., CORNES,  
C.L., MALLINGER, A.G., KUPFER, D.J.: "Which  
Depressed Patients Will Respond to Interpersonal  
Psychotherapy? The Role of Abnormal EEG Sleep  
Profiles", **Am J Psychiatry**, 154/4, s.502-509.

VAILLANT, G.E.:  
1971

"Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms:  
A 30 Year Follow-up of 30 Men Selected for  
Psychological Health", **Archives of General Psychiatry**,  
24, s.107-118.



## EK 1. SME SORU KİTAPÇIĞI

BU SORU KİTAPÇIĞININ ÜZERİNE HİÇ BİR İŞARET KOYMAYINIZ

YANITLAMA İLE İLGİLİ BİLGİLER AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR: Dikkatle okuyunuz.

Arkadaki sayfaların her birinde kısa bir öykü var. Her öyküden sonra da beşer seçenekli dört soru var. Bu dört soru, öykülerin uyandırdığı dört tepki türü hakkında bilgi istemekte: **gerçek davranışınız** (ne yapardınız?), **içinizden geçen davranış**, **zihninizden geçen düşünceler** ve **duygularınız**. Bu tepki türlerinden sadece gerçek davranış günlük hayatta dışa vurulmakta, diğer üçü zihnin mahremiyetinde yer almaktadır. Cevap kağıdında öyküler aynı soru kitapçığındaki gibi bazı harflerle temsil ediliyor: ç..., o..., vb.

Önce, beş seçenekten sizin verme olasılığınız en yüksek olan tepkiyi belirleyiniz. Sonra, cevap kağıdında o seçeneğe karşılık gelen numarayı bulunuz ve o numaranın hizasındaki Ç (Çok) harfini işaretleyiniz. Sonra aynı beş seçenekten, verme olasılığınız en düşük olan tepkiyi belirleyiniz ve o seçeneğin cevap kağıdındaki yerini bularak, o hizadaki A (Az) harfini işaretleyin. Örneğin, bir soruya verilebilecek beş olası tepkiden (örneğin, 136, 137, 138, 139 ve 140 numaralar) sizin verme olasılığınızın en yüksek olduğu tepkinin 137, en düşük olduğu tepkinin de 140 olduğunu varsayalım. Bu durumda cevap kağıdının o bölümü şöyle işaretlenmiş olacak:

136 Ç A  
137 ~~Ç~~ A  
138 Ç A  
139 Ç A  
140 Ç ~~A~~

Her beş tepki grubunda sadece bir tane Ç ve bir tane A işaretlemeye dikkat ediniz. Kümedeki diğer Ç ve A lar işaretlenmemiş olarak kalacaktır.

Tercihlerinizi yapmadan önce beş ifadenin hepsini okuyunuz. Cevap kağıdında işaretlerken seçtiğiniz ifadenin numarasıyla cevap kağıdında işaretlediğiniz numaranın aynı olmasına dikkat ediniz. Her öykünün yanıtları için ayrı bir sütun olduğunu göreceksiniz. Cevap kağıdındaki işaretlemeleri yumuşak uçlu kurşun kalemle yapınız. Yanıtı değiştirmek istediğinizde, eski işareti silgi ile iyice siliniz.

Burada doğru veya yanlış cevap yoktur. Seçimlerinizde size yol gösterecek olan şey kendinizle ilgili bilginizdir. Bir an için, öyküde betimlenen olayın gerçekten başınıza geldiğini düşleyin, öyle bir olay başınızdan hiç bir zaman geçmemiş olsa bile. Cevaplarınızı seçerken şunu unutmayınız: Size, hangi yanıtların en çok veya en az hoşunuza gittiğini değil, o durumlarda hangi yanıtların sizin **davranışsal ve duygusal tepkilerinizi** en iyi temsil ettiğini soruyoruz.

Eğer hiç bir sorunuz yoksa, cevap kağıdının üstündeki bölümü doldurunuz. Sonra bu sayfayı çevirip başlayınız.

Kaldırımında otobüs beklemektesiniz. Bir önceki gece yağın yağmurdan dolayı yollar ıslak ve çamurludur. Bir araba, önünüzdeki su birikintisinin içinden hızla geçer ve üstünüzü çamur içinde bırakır.

### Ne YAPARDINIZ?

1. O dikkatsiz sürücünün izini kaybetmemek için plaka numarasını kaydederdim.
2. Gülümseyerek üstümü başımı temizlerdim.
3. Sürücünün arkasından bağırarak küfredirdim!
4. Üzerime bir yağmurluk dahi giymediğim için kendime söylenirdim.
5. Bu tür şeyler kaçınılmaz olduğu için omuz silker geçirdim.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

6. Sürücünün suratını çamura bulama.
7. O beceriksiz sürücüyü polise şikayet etme.
8. Yola o kadar yakın durduğum için kendi kendime küfretme.
9. Olayı dert etmediğimi sürücüye bildirme.
10. Sürücüye yayaların da hakları olduğunu hatırlatma.

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

11. Neden kendimi hep bu tür durumlara sokarım?
12. Allah o sürücünün cezasını versin
13. Aslında, o sürücünün kötü biri olmadığına eminim.
14. Yağışlı günlerde buna benzer şeylerin olması beklenebilir.
15. O sürücü çamuru üzerime acaba kasten mi sıçrattı?

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

16. Halime şükretme, çünkü daha kötüsü olabilirdi.
17. Karamsarlık, çünkü şanssızlık yine beni buldu.
18. Kabullenme, çünkü olmuş bir şeyin üzerinde fazla durmamak gerek.
19. Sürücünün bu kadar düşüncesiz ve saygısız olması nedeniyle iççerleme.
20. Öfke, sürücü üstümü çamurladığı için.

Orduda önemli bir bölümün düzgün işlemeden sorumlu bir mevkidesiniz. Bu bölüm, işleri belli bir zaman sınırı içinde tamamlama konusunda yoğun ve sürekli bir baskı altındadır. Son zamanlarda işler, girişimlerinize ve yaratıcılığınıza rağmen gerektiği kadar düzgün gitmemektedir. Bu nedenle, yakın zamanda uygulamaya koymak üzere bazı personel değişiklikleri planlıyorsunuz. Ancak, bu planı gerçekleştirmenize fırsat kalmadan, amiriniz birdenbire büronuza gelir, bölümün işleriyle ilgili bazı dik sorular sorar ve sonra da size, görevinizden alındığınızı ve yerinize yardımcınızın atandığını bildirir.

### Ne YAPARDINIZ?

21. İşten alınmamı nezaketle kabul ederdim, çünkü amirim sadece görevini yapıyor.
22. Amirimi, aleyhimdeki kararı benimle konuşmaya gelmeden önce vermekle suçlardım.
23. Böylesi güç bir işten alındığım için şükrederdim.
24. Yardımcımın başarısını engellemek için fırsat kollardım.
25. İşimde yeterince becerikli olmadığım için kendimi suçlardım.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

26. Terfi ettiği için yardımcımı kutlama.
27. Amirimle yardımcımın benden kurtulmak için hazırladıkları muhtemel oyunu ortaya çıkarma.
28. Amirime cehennem dibine kadar yolu olduğunu söyleme.
29. Gerekli değişiklikleri daha önceden yapmadığım için kendime lanet etme.
30. İş bırakıp gitme (ama insan orduda bunu yapamaz).

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

31. Keşke, amirimle, karanlık bir sokakta karşılaşabilsem.
32. Orduda personelin yaptıkları işe uygun olmaları şarttır.
33. Kuşkusuz, bu, benden kurtulmak için sadece bir bahaneydi.
34. Gerçekten şanslıyım, çünkü işimle birlikte rütbemi de kaybedebilirdim.
35. İşleri başıboş bırakmak gibi bir sersemliği nasıl yapabildim?

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

36. İçerleme, çünkü, amirimin bana garezi vardı.
37. İşimi elimden aldığı için yardımcıma kızgınlık.
38. Daha kötü bir şey olmadığı için memnuniyet.
39. Başarısızlığımdan dolayı üzüntü.
40. Kabullenme, kişi, eninde sonunda, elinden gelenin en iyisini yapmakla yetinmelidir.

Üniversitede okumanıza yardım eden teyzeniz ve eniştenizle kalmaktasınız. Anne ve babanızın, siz onüç yaşındayken bir otomobil kazası sonucu ölümünden bu yana size onlar bakmaktadır. Bir gece, çıktığınız kız arkadaşınıza biraz geç bir saatte randevu vermişsinizdir. Dışarıda da şiddetli bir fırtına vardır. Teyzeniz ve enişteniz, havanın kötü, saatin de geç olması nedeniyle arkadaşınıza telefon edip randevunuzu iptal etmeniz için ısrar ederler. Siz onların dileklerine aldırmaksızın kapıdan çıkmak üzereyken, enişteniz, emreden bir ses tonuyla, "teyzen ve ben gidemeyeceğini söyledik, işte o kadar" der.

### Ne YAPARDINIZ?

41. Eniştemin dediğini yapardım, çünkü, her zaman benim için en iyi olanı istemiştir.
42. Onlara, büyümemi istemediklerini eskiden beri bildiğimi söylerdim.
43. İnsanın ailesiyle barışık kalması gerektiğinden randevumu iptal ederdim.
44. Konunun onları ilgilendirmediğini söyler ve mutlaka giderdim.
45. Evde kalmaya razı olur, keyiflerini kaçırdığım için onlardan özür dilerdim.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

46. Kafamı duvarlara vurma.
47. Onlara, hayatımı mahvetmekten vazgeçmelerini söyleme.
48. İyiliğimle böylesine ilgilendikleri için onlara teşekkür etme.
49. Kapıyı suratlarına çarpıp çıkma.
50. Ne olursa olsun randevuma sadık kalma.

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

51. Ne diye çenelerini kapatıp beni kendi halime bırakmıyorlar ki?
52. Beni hiç bir zaman gerçekten önemsememişlerdir.
53. Bana karşı o kadar iyiler ki, hiç sorgusuz öğütlerini tutmalıyım.
54. Karşılığını vermezsen hiçbir şey alamazsın.
55. Bu kadar geç bir saatte buluşmayı planladığım için hata tamamen bende.

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

56. Beni küçük bir çocuk olarak düşündükleri için sinirlenme.
57. Mutsuzluk, çünkü yapabileceğim fazla bir şey yok.
58. Onların ilgisi karşısında minnet.
59. Kabullenme, çünkü insan her zaman kafasına koyduğunu yapamaz.
60. Öfke, çünkü özel işlerime karışıyorlar.

İyi bir sporcu olabilmeyi çok istiyorsunuz. Ancak, denediğiniz spor dalları arasında, yalnızca basketbolda biraz başarı sağlayabildiniz. Şimdiye kadar bir takım veya bir spor kulübüne ne zaman başvurduysanız, seçici kurul sizin ilk performansınızdan etkilenmiş görünse de, son karar hep aynı oldu ve size geçer notu pek az farkla kaçırdığınızı bildirdiler.

Bir öğleden sonra arabanız bozuluyor ve iş yerlerinin dağıldığı saatte eve otobüsle gitmek zorunda kalıyorsunuz. Çok kalabalık bir otobüste ayakta dururken, kulağınıza eşinizin sesi geliyor. Kendisi, kısa bir süre önce başvurduğunuz takımın menajeriyle yanyana oturmakta. Menajerin eşinize, "kocanızın oyun stili güzel, onu takımımıza davet etmeyi düşünüyoruz", dediğini duyuyorsunuz. Sonra, eşinizin gülüşü ve yanıtı kulağınıza geliyor, "bana kalırsa uzun vadede gerekli olan yetenek ve enerji gibi şeyler onda yok."

### Ne YAPARDINIZ?

61. Eve vardığımızda yaptığını yüzüne vururdum.
62. Eve geldiğimde ona her zamanki gibi sıcak bir şekilde davranırdım, çünkü beni gerçekten takdir ettiğini biliyorum
63. Akşam, sessiz sedasız bir köşeye çekilir, duyduklarımdan söz etmezdim.
64. Üzerinde pek fazla durmazdım, çünkü, kadınların konuşmaları hiç bir zaman ciddiye alınmaz.
65. Ona, duyduklarımın beni şaşırtmadığını, çünkü onun iki yüzlü olduğunu her zaman düşündüğümü söyledim.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

66. Karıma, onun söylediklerini tesadüfen duyduğumu ve açıksözlülüğünün bana gurur verdiğini söyleme.
67. Kafasını kırma.
68. Ona, erkeklerin eşlerinden sadakat beklediklerini söyleme.
69. Arkamdan konuştuğundan eskiden beri kuşkulandığımı ona bildirme.
70. Onunla yüz yüze gelmemek için bir yerde vakit geçirip eve gitmeme.

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

71. Herkese, benden bu şekilde bahsettiğine iddiaya girme.
72. Hakkımda böyle düşünmesi için ne yapmış olabilirim?
73. Eminim sadece şaka yapıyordu.
74. İnsan bu tür laflardan rahatsız olmamalı.
75. Onun iyi bir derse ihtiyacı var.

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

76. Değersizlik, çünkü bir koca olarak ne kadar başarısız olduğumun farkına varırdım
77. Hakkımda bu şekilde konuştuğu için hiddet.
78. Kayıtsızlık, çünkü kadınlar öyledir.
79. Aşağılanma, çünkü büyük bir ihtimalle yaptığı dedikodular geçmişteki başarısızlıklarımın bir çoğuna katkıda bulunmuştur.
80. Huzur, çünkü, ağzından çıkanı kulağının duymadığını menajer farkedecektir.

İş yerinizdeki formeninize (amirinize), iş arkadaşlarımızdan daha usta olduğunuzu göstermek istiyorsunuz. Kendinizi kanıtlamak için sabırsızlıkla fırsat kollamaktasınız. Bir gün fabrikaya yeni bir makine getiriliyor. Formen, işçileri toplayıp, aralarında bu makineyi çalıştırmayı bilen birinin olup olmadığını soruyor. Beklediğiniz anın geldiğini hissediyorsunuz. Formene benzer bir makineyle çalışmış olduğunuzu ve bunda da bir deneme fırsatı istediğinizi söylüyorsunuz. Formen, "üzgünüm, bu işi tesadüfe bırakamayız" diyerek isteğinizi reddediyor ve kıdemli bir işçiyi çağırarak kendisinden makineyi çalıştırmasını istiyor.

Kıdemli işçi, çalıştırma kolunu çeker çekmez kıvılcımlar uçmaya başlıyor ve makine tuhaf sesler çıkararak duruyor. O zaman formen sizi çağırıyor ve makineyi çalıştırmak için hala bir deneme fırsatı isteyip istemediğinizi soruyor.

### Ne YAPARDINIZ?

81. "Bunu herhalde ben de yapamam" derdim.
82. İş arkadaşlarıma, formenin, makinenin parçalanmasından beni sorumlu tutmak istediğini söyledim
83. Bu şansını bana verdiği için formene teşekkür ederdim.
84. Reddedip içimden formene küfredirdim.
85. Formene, deneyeceğimi, çünkü insanın riske girmekten asla kaçmaması gerektiğini söyledim.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

86. Formene, makinenin bozulmasını üzerime yıkamayacağını söyleme.
87. İlk denemeyi bana yaptırmadığı için formene teşekkür etme.
88. Formene, o bozuk makineyi kendisinin çalıştırmayı denemesi gerektiğini söyleme.
89. Formene, deneyimli olmanın başarıyı garantilemediğini hatırlatma.
90. Dilimi tutamayıp kendimi güç bir duruma soktuğum için kendime küfretme.

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

91. Şu formen aslında fena biri değil.
92. Onun da, patlayası makinanın da Allah cezasını versin.
93. Bu formenin amacı beni müşkül durumda bırakmak.
94. Makinalara her zaman güven olmuyor.
95. O makineyi çalıştırmayı düşünmek bile büyük bir aptallıktı; bunu nasıl yaptım.

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

96. İlgisizlik, çünkü insanın kabiliyetleri takdir edilmediğinde hevesi de kalmaz.
97. İmkansız bir işi yapmam istendiği için kızgınlık.
98. Makineyi ben bozmadığım için memnuniyet.
99. Kasıtlı olarak zor duruma düşürüldüğüm için rahatsızlık.
100. Komik duruma düşme riskine girdiğim için kendimden nefret etme.

İki tarafında yüksek binalar dizili dar sokakta, vapura yetişmek için aceleyle yürüyorsunuz. Tamircilerin çalışmakta olduğu bir çatıdan birden bir kiremit düşer ve parçalanır. Parçalardan birisi kaldırımdan sekerek bacağınıza çarpar ve çarptığı yer çürür.

#### Ne YAPARDINIZ?

101. İşçilere, kendilerini dava etmem gerektiğini söyledim.
102. Bu kadar kötü bir talihim olduğu için kendime lanet ederdim.
103. Yoluma devam ederdim, çünkü, insan programının bozulmasına izin vermemeli.
104. Daha kötü bir şey olmadığına şükrederek yoluma devam ederdim.
105. Bu sorumsuz kişilerin kim olduğunu öğrenmeye çalışırdım.

#### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

106. Tamircilere kamu güvenliği ile ilgili sorumluluklarını hatırlatma.
107. Önemli bir şey olmadığını onlara bildirme.
108. Onları azarlama.
109. Bastığım yere dikkat etmediğim için kendime küfretme.
110. O dikkatsiz işçilere ihmallerinin bedelini ödetinceye kadar uğraşma.

#### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

111. O tamirciler işlerini doğru dürüst yapmayı bilmiyorlar.
112. Ciddi bir şekilde yaralanmadığım için şanslıyım.
113. Allah kahretsin bu adamları.
114. Böyle şeyler niçin hep beni bulur?
115. Bu günlerde sürekli dikkat etmek gerekiyor.

#### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

116. Canım yandığı için kızgınlık.
117. Öfke, çünkü, onların ihmali yüzünden neredeyse ölecektim.
118. Sükunet, çünkü, insan kendini kontrol etmeye çalışmalı.
119. Şanssızlığımdan dolayı üzüntü.
120. Sadece bir sıyrıkla atlattığım için halime şükretme.

Akşam üzeri şehir içinde arabanızla bir yere gitmektesiniz. En kalabalık kavşaklardan birine ulaştığınızda, trafik ışıklarının size yol vermesine rağmen, yayaların "dur" işaretini dikkate almayıp, yolunuzu tıkadıklarını görüyorsunuz. Geçişinizi, yasaların gerektirdiği gibi, ışıklar değişmeden olanca tedbirle tamamlamaya çalışıyorsunuz. Geçiş tamamlarken, bir trafik polisi arabanızı kenara çektiriyor. Sizi, yayaların yol hakkını çiğnemekle suçluyor. Ona, yapılabilecek tek hareketi yaptığınızı açıklıyorsunuz. Ancak, polis yine de size ceza yazıyor.

### Ne YAPARDINIZ?

121. Dikkatsizliğimden dolayı kendimi suçlardım.
122. Mahkemeye başvurur ve polise karşı suçlamalar getirirdim.
123. Polise, niçin sürücülere karşı bu kadar garezi olduğunu sorardım.
124. Aslında iyi bir insan olan polise yardımcı olmaya çalışırdım.
125. Makbuzu sorgulamadan alırdım, çünkü polis sadece görevini yapıyordu.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

126. Polise, mevkiini, beni itip kakmak için kullanamayacağını söyleme.
127. Bir sonraki yeşil ışığı beklemediğim için kendi kendime küfretme.
128. Beni muhtemel bir kazadan koruduğu için polise teşekkür etme.
129. Bir prensip olarak haklarımı sonuna kadar savunma.
130. Kapıyı suratına çarpıp, sürüp gitme.

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

131. Polis doğru olanı yapıyor; aslında bana önemli bir ders verdiği için ona teşekkür etmem gerekir.
132. Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır; herkes görevini kendi anlayışına göre yürütmeli.
133. Bu herifler polislikten ne anlar.
134. Nasıl bu kadar aptal olabilirim?
135. Eminim, insanları cezalandırmaktan zevk alıyordur.

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

136. Öfke, çünkü başıma iş çıkartıyor.
137. İçerleme, çünkü benimle uğraşiyor.
138. İhmalkarlık ettiğim için utanma.
139. Umursamama, çünkü bu tür şeyler her zaman olur.
140. Rahatlama, çünkü bu olay, beni, başımın daha büyük bir derde girmesinden korudu.

Bir buçuk yıl askerlikten sonra eve dönüyorsunuz. Gitmeden önce, askere gitmekle, babanızın iş yerinde çalışmak arasında bir seçim yapmak durumundaydınız. Anne ve babanızın öğütlerine rağmen askerliği tercih etmişsiniz. Şimdi ise, piyasada size açık olan iş imkanlarının pek fazla artmadığını görüyorsunuz. Babanızın işine girmediğiniz takdirde, vasıfsız bir işçi olarak çalışmak durumundasınız. Bir kafeterya açmak istiyorsunuz, ama böyle bir girişimi gerçekleştirebilmek için gerekli olan sermayeye sahip değilsiniz. Epey bir tereddüitten sonra, babanızdan, bu işe para yatırmasını istemeye karar veriyorsunuz. Teklifinizi dinledikten sonra, size, askere gitmek yerine onun firmasında bir işe girmenizi önerdiğini hatırlatıyor. Ondan sonra size şunları söylüyor, "ne güçlüklerle kazandığım paramı senin çılgın projelerine sokağa atmaya niyetim yok, artık bana işimde yardımcı olmanın zamanı geldi".

#### Ne YAPARDINIZ?

141. Teklifini kabul ederdim, çünkü bu dünyada herkes birbirine bağımlı.
142. Bana pek fazla güvenmemekte haklı olduğunu ona itiraf ederdim.
143. Onunla ilgili eleştiri ve düşüncelerimi açıkça yüzüne söyledim.
144. Bana karşı garezi olduğundan her zaman kuşkulandığımı ona söyledim.
145. Bu işi bir buçuk yıldır bana sakladığı için kendisine teşekkür ederdim.

#### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

146. Yanında çalışarak onu mutlu etme.
147. Çabalamaktan vazgeçip bu dünyadan çekip gitme.
148. Kolay bulunamayacak bir teklif olduğundan babamın önerisini kabul etme.
149. Herkesin onu ne kadar cimri bir insan olarak gördüğünü ona söyleme.
150. Yeryüzünde kalan son insan o olsa bile kendisiyle çalışmayacağımı söyleme.

#### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

151. Bir gün yaptıklarının cezasını çekecek.
152. Aile üyelerinin birbirleriyle ilgili görüş ve duyguları iş kararlarını etkileyemez.
153. Aptallık ettim, konuyu hiç açmamalıydım.
154. Babamın benim iyiliğim için uğraştığını kabul etmem lazım.
155. Babamın bana asla inanmadığından hep kuşkulandığımdır; bu da onu kanıtıyor.

#### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

156. Kızgınlık, çünkü, benim kendi başıma başarıya ulaşmamı istemiyor.
157. Minnet, geleceği olan bir iş teklifinde bulunduğu için.
158. İçerleme, geleceğimi sabote ettiği için.
159. Kabullenme, çünkü, herşey her zaman istediğimiz gibi olmaz.
160. Umutsuzluk, çünkü, babamın onayını almadım.

Bir öğleden sonra, yakın bir arkadaşınızla yoğun bir biçimde sınavlara çalışırken, kız arkadaşınız çıkagelir. Bir yıldan fazladır kendisiyle çıkıyor olmanıza rağmen, son zamanlarda birbirinizi pek sık görememektesiniz; bu nedenle geldiğine çok sevinirsiniz. Kendisini içeriye davet ederek arkadaşınızla tanıştırsınız ve üçünüz birlikte hoşça vakit geçirirsiniz. Birkaç gün sonra, kız arkadaşınıza telefon ederek onu, sınavların bitişini kutlamak üzere kent merkezinde bir yere gitmeye davet edersiniz. Fakat, o size, kötü bir şekilde üşüttüğünü ve evden çıkmamasının daha iyi olacağını söyler. Akşam yemeğinden sonra, biraz düş kırıklığı hissederek, yalnız başınıza sinemaya gitmeye karar verirsiniz. Sinemanın çıkışında kız arkadaşınızla karşılaşırsınız. Yakın arkadaşınızla kol koladır.

### Ne YAPARDINIZ?

161. Kız arkadaşıma, "arkamdan iş çevireceğine ilişkimizin bittiğini açıkça söyleyebilirdin" derdim.
162. Uygur bir insanın yapması gerektiği gibi onları kibarca selamlardım.
163. İkiyle de artık hiç bir ilişkimin kalmadığını anlamalarını sağladım.
164. Onlara, arkadaşlık ettikleri için çok sevindiğimi söyledim.
165. Onlarla yüz yüze gelmemek için saklandım.

### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

166. Eve gidip suratımı asma.
167. Adamı bir yumruktaki yere devirip, kızı elinden alma.
168. Beraberliklerinden gerçekten rahatsız olmadığımı onlara gösterme.
169. Adama, bir kızı elde etmek için tek bildiği yolun çalmak mı olduğunu sorma.
170. Bir dava kazanmak için tek bir harbin yetmediğine işaret etme.

### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

171. Kız arkadaşıma daha fazla ilgi gösterseydim bu olmazdı.
172. Aşk ve savaşta her şey mübahtır.
173. Bunların yaptığı ikiyüzlülükten başka bir şey değil.
174. Dilerim hakkettiklerini bulurlar.
175. Zaten ondan bıkmaya başlamıştım.

### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

176. Yeniden özgür olduğum için rahatlama.
177. Üzüntü, çünkü ona bu kadar güvenmemeliydim.
178. Kabullenme, çünkü her şeyi olduğu gibi kabul etmek gerekir.
179. Sahtekarlıkları karşısında tikslenme.
180. Bana yaptıklarından dolayı onlara karşı öfke.

Çalışmakta olduğunuz firmada yeni boşalmış bulunan bir yöneticilik pozisyonu için eski bir okul arkadaşınızla rekabet etmektesiniz. Her ikinizin de eşit şansa sahip olduğunuz görünümüne karşın, arkadaşınız, kritik durumlarda yaratıcılık ortaya koyma şansına daha fazla sahip olmuştur. Buna karşılık, siz de son zamanlarda bazı pazarlıklarda çok başarılı sonuçlar elde etmiş durumundasınız. Buna rağmen, yönetim kurulu sizi değil de arkadaşınızı terfi ettirmeye karar verir.

#### Ne YAPARDINIZ?

181. Bana karşı oy kullanan yöneticinin kim olduğunu öğrenmeye çalıştım.
182. Sorumlu bir insanın yapması gerektiği gibi, görevimi yerine getirmeye devam ederdim.
183. Bu sonucu, özelliklerimin yöneticiliğe uygun olmadığını bir kanıtı olarak kabul ederdim.
184. Kurulun kararını şiddetle protesto ederdim.
185. Arkadaşımı, aldığı terfi nedeniyle kutlardım.

#### İÇİNİZDEN ne yapma isteği GEÇERDİ?

186. Bir hata firmaya zarar verebileceğinden, kararın yeniden gözden geçirilmesini kuruldan isteme.
187. Niteliklerimin uymadığı bir işe heveslendiğim için kendimi cezalandırma.
188. Bana karşı adil davranmamalarında kendi önyargılarının rol oynadığını kurula gösterme.
189. Yeni işinde başarı sağlaması için arkadaşıma yardımcı olma.
190. Yönetim kurulu üyelerinin hepsinin kafasını kırma.

#### Zihninizden ne tür bir DÜŞÜNCE geçirdi?

191. Sanırım bu iş için gerekli niteliklere sahip değilim.
192. Büyük olasılıkla yöneticilik pozisyonunda, şimdiki görevimdeki kadar zevk almazdım.
193. Kurulun kararında kesinlikle kuşku uyandıran bir şey var.
194. İnsan bu tür darbeyi fazla sarsılmadan sindirebilmeli.
195. O yönetim kuruluna lanet olsun.

#### Ne tür bir DUYGU yaşadınız ve niçin?

196. Alışmış olduğum işte kalabildiğim için mutluluk.
197. Üzüntü, çünkü yetersizliğim ortaya çıktı.
198. Bana yaptıkları yüzünden yöneticilere karşı öfke.
199. Kabullenme, çünkü, iş dünyasında işler böyle yürüyor.
200. Kızgınlık, çünkü, adaletsiz bir karara kurban gittim.