

GÜDÜLER VE GÜDÜLENME

GÜDÜ KAVRAMI

Psikolojide en önemli amaçlardan biri insan ve hayvan davranışlarının sebeplerini ortaya koymaktır. Davranışların ortaya çıkmasında ve bireyden bireye farklılaşmasında güdü kavramı önemli bir yer teşkil etmektedir.

Davranışlar her zaman güdülerle oluşur ve şekillenir. İstek , arzu ve dürtülerle ilgili bir kavram olan güdü organizmayı uyararak organizmanın belli bir amaç doğrultusunda faaliyete geçmesini sağlar. Güdü davranışa enerji ve yön veren güçtür. Güdü istekleri arzuları ihtiyaçları dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. fizyolojik kökenli açlık susuzluk cinsellik gibi güdülere ise dürtü denir. Vücut süreçlerini denge durumuna getirmek için çeşitli kaynakların kullanıldığı organizmanın fizyolojik ihtiyaçları gereksinim(ihtiyaç) olarak tanımlanır

GÜDÜLENME KURAMLARI

Dürtü kuramı

İnsanların hayatta kalmalarını sağlayacak temel gereksinimlerinden mahrum kalması organizmada gerilim halinin oluşmasına sebep olacaktır. Organizma gereksinmeyi gerçekleştirdikten sonra gerginlik durumu azalarak eski haline döner. Sonuç olarak organizmanın dürtü hali sonlanır.

Açlık, susuzluk cinsellik gibi fizyolojik konularda en belirgin içsel güdüleyiciler olan dürtüler ile başarı sevgi statü sosyal kabullenme gibi daha karmaşık güdüler için kullanılan gereksinim kavramı bizi amaca yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar.

Özendirici Uyarıcı Kuramı

Bazı davranışların oluşmasında biyolojik bir unsur bulunmasına gerek yoktur. Biyolojik olmayan birye cazip gelen ve onu davranışa iten unsurlar özendirici uyarıcı olarak adlandırılmaktadır. Biyolojik olarak açlık ihtiyacı yemekte giderilmiş olmasına rağmen yemek sonrası yenen kekin açlık gidermeyle ilgisi yoktur.

En uygun (Optimal) Düzeyde Uyarılma Kuramı

Organizma sürekli olarak belirli bir uyarılma düzeyinde kalmak ister belirli uyarılma düzeyinin altına düştüğünde organizma çevresinde daha çok uyarıcı arar. Organizma en uygun uyarılma düzeyinin üstünde bir uyarılma halindeyse daha sakin bir çevre arayarak belirli bir uyarılma düzeyini sürdürmeye çalışır. Örneğin bireylerin paraşütle atlama gereksinimleri olduğu bu kuramla açıklanabilir.

İçgüdü Kuramı

belirli bir türün tümü yansıtan karakteristik davranış yapıları içgüdü olarak tanımlanmaktadır. Leyleklerin mevsime göre göç etmesi örümceklerin ağ örmeleri belirli bir türe özgü davranış yapılarını ortaya koymaktadır. İnsanlar bir çok davranışı doğuştan değil sonradan öğrenerek şekillendirmekte ve insan ırkına özgü değil daha çok kendilerine özgü davranışlar sergilemektedir.

Bilinçdışı Güdüler

Çoğu zaman insan davranışlarının sebeplerini bilinmediği ve anlaşılmadığı durumlar söz konusudur. Bilinçdışındaki düşünce istek ve güdüler aslında yok olmaz ve varlıklarını sürdürürler. Bu düşünce istek ve güdüler bireyler farkında olmadan onların davranışlarını yönlendirirler.

Biyolojik denge (Homeostasis) Kuramı

Organizmanın yaşamını sağlıklı şekilde sürdürbilmesi su hava temel besin maddeleri temel bazı ihtiyaç unsurlarının düzenli olarak alınmasına bağlıdır. Organizmanın bünyesine katılan maddelerin hangi yoğunluk ve ne şekilde alınacağı ve alınan bu maddelerin arasında nasıl bir denge kurulacağı homeostasis kavramıyla açıklanabilir. Sabit içsel durumu işaret eden biyolojik denge olarak tanımlanabilecek homeostasis ısıyı sürekli dengede tutan termostat gibi vücudun sürekli olarak dengede olmasını ve bir şekilde işlemlerini sağlar.

GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI

Bazı güdüler biyolojik olarak tüm insanlarda görülürken bazı güdüler de toplumdan topluma değişen bir yapı gösterirler. En geçerli sınıflandırma güdülerin birincil güdüler ve sosyal güdüler şeklinde iki gruba ayrılmasıdır.

Birincil Güdüler

Her güdü her insanda aynı sonuçları doğurmamaktadır. Aynı uyarıcı farklı bireylerde farklı güdüleri ortaya çıkarabiliyorken aynı güdü farklı insanlarda farklı davranışları tetikleyebilmektedir

Birçok organizmada ortak öğrenilmemiş belli biyolojik gereksinme durumu ile ortaya çıkıp davranışı yönlendiren güdüler birincil dürtüler olarak adlandırılmaktadır. Örneğin açlık susuzluk cinsellik

Açlık ve susuzluk

Bazı araştırmacılar kandaki glikoz olarak adlandırılan basit şeker düzeyine duyarlı bir şekilde beynin bazı alanlarının uyarıldığını ileri sürmektedirler. Organizmada açlık ile ilgili tepkileri yönlendiren merkez hipotalamustur. Kana doğrudan verilen insülin kandaki şeker miktarını düşürerek açlık hissine yol açmaktadır. Aynı şekilde kana verilen glikozda açlık hissini ortadan kaldırmaktadır. Açken midede ortaya çıkan kasılmaların sebebinin beyindeki açlıkla ilgili merkez olduğu düşünülmektedir.

Güzel bir pastanın görüntüsü güzel kokan bir simit gibi çevresel unsurlar biyolojik süreçleri tetikleyebilir ve ani bir açlık dürtüsüne sebep olabilir Bu tarz yiyecek koku görüntü ve düşüncesi insülin salgılanmasına ve kandaki glikoz seviyesinin düşmesine neden olmaktadır

Vücuttaki su ve tuz dengesinin bozulması susuzlukla ilgili gereksinimin belirmesine neden olur. Susuzluk da açlıkta olduğu gibi çevreden gelen dışsal uyarıcıların etkisi altındadır. Örneğin yaz aylarında buz gibi bir içecek görüntüsü

Kültür farklılıkları da her bireyde ortak biyolojik bir unsur olan açlık gereksiniminin doyurulmasını etkilemektedir. Damak tadı olarak adlandırılan farkın kültüre göre değiştiğini ve açlık hissini şekillendirdiğini unutmamak gerekir. Bazı ülkelerde bazı böcek türleri iştah açıcı olarak nitelendirilebilmektedir.

öte yandan kültür farkı ve beslenme alışkanlıkları nedeniyle günümüzde ABD toplumu gibi gelişmiş ülkelerde küçük yaşlardan başlayarak aşırı kilo sorunlarının yaşandığı görülmektedir. Sonuçta açlık gereksiniminin doyurulması biyolojik unsurdan öte psikolojik sosyal ve kültürel etkilerle şekillenir.

Cinsellik

Üreme davranışı ile ilgili birincil dürtü olan cinsellik biyolojik ve çevresel unsurlar tarafından uyarılarak ortaya çıkar. açlık ve susuzluk dürtüleri organizmanın yaşamını sürdürmesi için önemlidir cinsellik ise türün devamının sağlanması açısından önem kazanmaktadır.

Kadın ve erkekte cinsel davranışın altında yatan en önemli biyolojik unsur testosteron hormonudur. Diğer yandan bazı araştırmacılar insanların birçok hayvanın cinsel davranışlar ortaya koymadan önce hazırlık döneminde feromen adı verilen maddeler gibi koltukaltı ve cinsel organların bulunduğu bölgede benzer kimyasallar salgıladıklarını ortaya koymaktadır. cinsel heyecanın uyarılmasında beynin iç kısmında yer alan limbik sistemin etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Açlık ve susuzluk güdüsü birey istemese gereksinim olarak çoğalmaya devam eder. Cinsellik ise uyarılma hem birey tarafından istenir başlatılır ve devamında bu gerginlik giderilmeye çalışılır.

Uyarıcı Kaynaklı Güdüler

Öğrenilmemiş güdüler arasında yer alan uyarıcı kaynaklı güdüler dış uyarıcılara daha fazla bağlı olup çevreden bilgi edinmeye yöneliktir.

Araştırma ve Merak

Bir kısım araştırmalar merak kavramını yaşamın anlamını bulma yolunda bir gereksinim olarak ortaya koyarlarken bir kısmında merak zeka ve yaratıcılıkla ilişkilendirilmiştir ilerleme ve gelişmenin temeli merak ve araştırmadan geçer.

Kurcalama

Birey bilmediği yeni bir cihazı kurcalayarak ne olduğunu anlama yönünde kendini tatmin eder. Öte yandan tesbih çekmek yüzüğüyle oynamak gibi durumlarda birey maddelerle kendini sakinleştirir.

Sosyal Güdüler

Öğrenilmiş güdüler olan sosyal güdüler biyolojik gereksinimlerden etkilenmelerine rağmen toplum değerleri yaşantısının etkisiyle şekillenmiş güdülerdir. Öğrenilmiş bu tarz güdülerin bireyde sıkıntı yaratarak psikolojik sorunların yaşanmasına neden olabilir. bu tarz gereksinimler kültürden kültüre değişebilmektedir.

Başarı Gereksinimi

Başarı gereksinimi yapılan işin en iyi şekilde yerine getirme ve sonuçları ile ilgili haz alma davranışı ile ilgilidir. Başarı gereksiniminde ailenin yetiştirme tarzıda önemlidir. Özellikle çocuğun küçük yaşta kendi seçimlerini yapmasına izin verilmesi kendi parasını kazanabilmesi ve inisiyatif alabilmesi için bağımsız bir kişi olarak büyütülmesi başarı gereksinimin artmasına yol açar.

Başarı gereksinimin başarısızlık korkusuyla karıştırılmaması gerekir. Başarısızlık korkusu yüksek bireyle başarılı olmayacakları işler yerine başarı olasılığı yüksek işleri tercih eder ve başaracak yeterlilikleri olsa dahi daha üst seviyedeki işlerden kaçınırlar.

İlişki Kurma ve Bağlanma Gereksinimi

Toplumdaki diğer insanlarla ilişki kurma onlarla yakın olma gereksinimi yine insan davranışlarını şekillendiren önemli gereksinimler içerisinde yer almaktadır.. örneğin bir sosyal topluluğa üye olma dernek faaliyetlerine katılma ilişki kurma gereksinimiyle ilgilidir.

Kontrol Altında Tutma Gereksinimi

Bazı bireyler çevrelerindeki olaylar ve kişiler üzerinde denetim kurma onları kontrol edebilme gereksinimi duyarlar. örneğin yaşlılık döneminde çevreleri üzerinde denetim kurma inisiyatifi olan kişiler daha sağlıklı ve uzun yaşama konusunda daha avantajlıdırlar.

Ödülün Kaynağına Göre Güdülenme

Yapılan işin doğası gereği işin kendisinin ve içeriğinin ödül niteliğini taşıması birey için zevk ve tatmin sağlıyorsa bu tarz ödüller içsel kaynaklı ödül olarak nitelendirilebilir. Hızlı ve yeterli olma isteği gibi. Eğer davranışın gerçekleştirilmesi için dışarıdan bir ödül sunuluyor ve davranış oluşuyorsa bu durumda dışsal kaynaklı ödül söz etmek mümkündür. bir iş yerinde fazla mesaiye prim verilmesi gibi.

Gereksinimler (İhtiyaçlar) Hiyerarşisi

Abraham Maslow insan davranışlarını şekillendiren gereksinimleri bir piramit şeklinde en temel gereksinimlerden yukarı doğru en karmaşık olanına uzanan bir şekilde sınıflandırmıştır

Piramidin en alt basamağında açlık susuzluk gibi temel fizyolojik gereksinimler yer alırken Maslow piramidin en üst noktasına insanların tümüyle potansiyellerini ortaya koymaya dönük kendini gerçekleştirme gereksinimini koymuştur. Sırasıyla en alt basmaktan üste1 temel fizyolojik gereksinimler, 2güvenlik, 3ait olma ve sevgi, 4değer başarı saygı 5kendini gerçekleştirmedi.

Maslowa göre piramidin alt tarafındaki gereksinimleri gidermeden üst taraftaki gereksinimleri gidermek mümkün olmamaktadır. piramidin en üst noktasına çok az kişi ulaşabilmektedir.

Piramitte bir üst basmaktaki gereksinim giderilmesinde bir sorun yaşandığında birey önceki basamağa döner ve bu dönüşler bazen birey için sıkıntılar yaratır. örneğin sevgilisinden ayrılan bir kadın sevgi ve ait olma ihtiyacı tam doyurulamadığı için kendisini aşırı şekilde yemeye verebilir.

Zaman zaman Maslow un gereksinimlerin hiyerarşisiyle ilgili yaklaşımına eleştiriler yapılmaktadır. Örneğin bir anne çoğu zaman kendi yemez çocuğuna yedirir çocuğu için kariyerlerini noktalayan pek çok anne örneği bulunmaktadır.

