

Ünite 3: Güdüler ve Duygular

Güdülenme

Güdülenme, insan davranışlarının nedenlerini anlamak için psikolojinin vazgeçilmez kavramlarından biridir.

Bu kavram, insanın yaşamında peşine düşeceği amaçlar seçmesine, bu amaçlara ulaşip ulaşamamasına, amaca ulaşmak için ne kadar uğraştığını anlamasına imkân verir. Amaca ulaşip ulaşmama insanın ruh sağlığıyla çok ilişkilidir. Amacına ulaşan, yani başarı kazanan bir insan kendini mutlu, doyum bulmuş hisseder ve kendinden memnundur. Diğer yandan amaca ulaşmama, yani başarısızlık hayal kırıklığına ve cesaretin kırılmasına yol açabilir. Dolayısıyla güdülerin, insanın hissettiği duygular ve kendi benliğini nasıl oluşturduğu ya da algıladığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu ileri sürülebilir. Güdülenme kavramının üç bileşeni vardır: Davranışın yönü, davranışın yoğunluğu ve davranışa devam etme ısrarı. Bu üç bileşenin varlığı, güdülerin insanı sadece bir amaca yönlendirmekle kalmayıp, o amaç için ne kadar çaba göstereceğini ve bu çabada ne kadar ısrarcı olduğunu da gösterir. Davranışın yönü, izlenen amaç ya da amaçlara işaret eder. Davranışın yoğunluğu, davranış için harcanan çaba ve odaklanma düzeyi anlamına gelir. Davranışa devam etme ısrarı, amaca ulaşmak için kişinin bu amaca ulaşmak için gösterdiği sebat derecesini gösterir.

Türe özgü davranış söz konusu olduğunda şüphesiz en popüler örnek kaz ya da ördek yavrularının sergilediği *basımlama* davranışdır. Etooloji alanında çalışan Konrad Lorenz, yavru ördeklerin anneleri yerine kendini izlediğini göstermiştir. Çünkü yavru ördekler, türe özgü bir davranış olarak yumurtadan çıkar çıkmaz gördükleri ilk hareketli nesnenin peşinden giderler.

Güdülenme Kuramları

İçgüdü Kuramları

Evrimci görüşe göre pek çok hayvan belirli durumlarda belirli biçimde tepki vermek üzere sinir sistemleri önceden programlanmış eğilimlerle doğarlar. İçgüdü olarak adlandırılan bu eğilimler türe özgüdür ve genetik olarak bir kuşaktan diğerine aktarılır.

Örümceklerin ağ örme davranışları, arıların diğer arılara yiyeceğin yerini göstermek için yaptıkları “dans” ilk akla gelen örneklerdir. Wortman, Loftus ve Weaver, John Bowlby’nin bağlanma kuramını modern bir içgüdü kuramı örneği olarak görürler. Bowlby’nin kuramına göre, bebeklerin kendilerine bakan yetişkine bağlanmaya yönelik içsel bir eğilimleri vardır. Bu eğilimin bebeklerin ebeveynine yakın olması ve böylece ebeveyn tarafından korunabilmesi için ortaya çıktığı düşünülür. Ancak insan içgüdülerinin diğer türlerin içgüdüleri kadar katı ve otomatik olmadığı, farklı öğrenme deneyimlerine bağlı olduğu için daha değişken olduğu ileri sürülmektedir. Örneğin yavru kazların basımlama davranışı çok hızlı ortaya çıkan, ortaya çıktıktan sonra değiştirilemeyen ve türün tüm üyelerinde tamamen aynı biçimde ortaya çıkan bir davranış iken, bir insan yavrusunun ebeveynlerine bağlılığı çok uzun zaman alan bir etkileşimin ürünüdür ve niteliği açısından çok fazla değişkenlik gösterebilir.

ABD’de yükselen davranışçı akımın etkisiyle içgüdü yaklaşımları 1920’lerde eleştirilmeye başlandı. Bu eleştiriler iki temel noktada toplanabilir: Birincisi, bir davranışın “içgüdüsel” olduğunu ileri sürmek, o davranışın kalıtsal olduğuna işaret etmenin ötesinde pek bir açıklama getirmez. Örneğin bir kişinin saldırgan davranış gösterdiğini farzedin. “Bu saldırgan davranış nereden kaynaklanır?” sorusu sorulduğunda, içgüdüsel yaklaşım, bu davranışın kökeninin içgüdü olduğunu söyleyecektir. Böyle bir cevap ise davranışı açıklamak değil, sadece betimlemek anlamına gelir. İkinci eleştiri, insanın karmaşık ve önceden tahmin edilemeyen davranışları söz konusu olduğunda, içgüdü yaklaşımının bu tür davranışları açıklamakta başarısız olmasıdır. Çünkü içgüdü, tanımı gereği bir türün tüm üyeleri tarafından kalıtımla aktarılan katı bir davranış örüntüsüdür. Dolayısıyla bazı insanların neden beklenenin tersi bir biçimde davrandığını açıklamak için içgüdüden daha esnek bir güdülenme anlayışına ihtiyaç vardır.

Dürtü Yaklaşımı

1920’lerde Avrupa’da Freud, kendi içgüdüsel yaklaşımını savunmaya devam ederken ABD’de içgüdü yaklaşımı yukarıda belirtilen eleştiriler yüzünden büyük ölçüde terkedildi ve yerine dürtü kavramına dayanan yeni bir güdülenme yaklaşımı geliştirildi.

Bu yaklaşım, davranışın içgüdü gibi ölçümü güç ya da imkânsız olan doğuştan ya da bilinçdışı eğilimlerle açıklanmasını reddeder. Bunun yerine, davranışın çevredeki gözlenebilir etkilere kaynaklandığına vurgu yapar. Bu anlayışa göre, örneğin saldırgan davranan biri, bu davranışı içgüdüsel olarak değil, geçmişte bu davranışı ödüllendirildiği için yapıyordur. Dürtü yaklaşımı, güdülenmenin organizmanın ihtiyacı sonucu ortaya çıkan dürtülerle

gerçekleştiğini ileri sürer. Bu yaklaşımda, dürtü, ihtiyaç kavramına dayandırılır. İhtiyaç ve dürtü arasındaki bu sıkı ilişkiden dolayı bazıları ihtiyaç ve dürtü terimlerini aynı anlama gelecek şekilde kullanabilmektedir. Ancak bu iki terim birbirinden farklıdır. İhtiyaç, fiziksel bir yoksunluk durumudur; dürtü ise bu durumun ortaya çıkardığı psikolojik sonuçtur.

Dürtü Azalması Kuramı

Dürtü yaklaşımını temsil eden en önemli kuram dürtü azalması kuramıdır ve 1930 ve 1940'larda ABD'nin en etkili psikologu olarak görülen Hull tarafından geliştirilmiştir. Kuram ilk geliştirildiğinde biyolojik ihtiyaçlara odaklanmıştı. Kurama göre, hayatı devam ettiren gerekliliklerin yoksunluğu biyolojik ihtiyaca yol açar ve bu da organizmada gerilimli ve hoş olmayan bir durum yaratır. Örneğin saatlerce yemek yememeyle bağlantılı olan fizyolojik değişimler açlık adı verilen nahos bir durum yaratır. Kuram, açlığın bir dürtü görevi gördüğünü ve organizmanın davranışını yönlendirdiğini ileri sürer. Harekete geçen organizma, geçmişte kendini yiyeceğe ulaştıran aynı davranışı sergiler. Dürtü azalması kuramının güdülenmeyi açıklama biçimi, açıkça tıptaki homeostaz ilkesine dayanır. Biyolojik denge durumuna işaret eden bu ilke gereği, beden, dengeden her saptığında bu sapmayı düzelterek mekanizmaları harekete geçirir.

1950*lerde psikologlar artık organizmanın içsel dürtüler yoluyla harekete itilmesini, insanın güdülenmesi için yeterli görmüyorlardı. İnsan davranışının içsel dürtüler tarafından harekete itildiği kadar dışsal uyarıcılar tarafından da harekete geçirildiği düşünülüyordu. Bu düşünceden hareketle Spence özendirici kavramını Hull'ın kuramına ekleyerek, kuramı genişletti. Özendiriciler, dışsal uyarıcılardır ve Spence'e göre, özendiriciler de dürtü gibi davranışa harekete geçirirler. Ancak dürtüden farklı olarak, özendiriciler, öğrenilmiş güdülenme kaynaklarıdır. Ders çalışmak, başkalarına yardım etmek ya da kazanmak için rekabet etmek gibi amaca yönelik davranışlar, özendiriciler tarafından güdülenirler. Kişi bu davranışları, davranıştan sonra elde edeceği ödüller için yapar.

Örneğin bir öğrencinin sınavından yüksek not almak istemesi ya da almayı umması, o öğrencinin ders çalışmasını güdüler. Özendiriciler sadece sosyal nitelikli davranışların değil biyolojik temelli davranışların güdülenmesinde de rol oynar. Örneğin dürtü yaklaşımına göre karnı tok olan kişi, açlık dürtüsü olmayacağı için yemek yeme davranışına güdülenmeyecektir. Oysa kişi tok olduğunda bile bir pastanın leziz görünümünden etkilenebilir ve pastayı yemeye güdülenebilir.

Optimal Uyarılma Kuramı

Optimal uyarılma kuramı, insanların kendilerini rahat hissettikleri uyarılma düzeyini sürdürmek için güdülendiklerini ileri sürer. Bu uyarılmışlık düzeyi kişiden kişiye ve aynı kişide zamana göre değişebilir. Birinin optimal uyarılmışlık düzeyi, diğerine optimalin altı) gelebilir ya da tersi. Ne olursa olsun, belirli bir zamanda belirli bir kişi optimal uyarılmışlık düzeyinin altında bir uyarılma hali içindeyse uyarılmayı arttıracak davranışlar yapacaktır. Aynı kişi başka bir zamanda fazla uyarılmışsa o zaman da uyarılma düzeyini düşürmeye çalışacaktır. Optimal uyarılma kuramı, işteki performansla da uygulanabilir.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Abraham Maslow'a göre insan davranışı mekanik bir biçimde anlaşılabilir. Dolayısıyla davranış.

Sadece hayatta kalmaya ve gerilimi azaltma amacına yönelik değildir. Ona göre, güdülenme kuramlarının çoğu açlık, susuzluk ya da kaygıdan kaçınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçları açıklayan sınırlı kuramlardır. Bu nedenle Maslow, bu kuramların dışarıda bıraktıkları davranışları açıklamak üzere ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramını geliştirmiştir. Hümanist (insancıl) bir yaklaşımla geliştirilen bu kuramda, sadece fizyolojik ihtiyaçlar değil, kişisel gelişimle ilgili ihtiyaçlar da önemli bir yer tutar. Bu ihtiyaçlardan en önemli olanı kendini gerçekleştirmedir ve Maslow, insanı hayvandan ayıranın, insanın kendini gerçekleştirme kapasitesi olduğuna inanır.

Kendini gerçekleştirme çeşitli özellikleri kapsayan bir psikolojik konum olarak düşünülebilir. Kendini gerçekleştiren insan, kendini kabul etmiş, yaratıcı, derin bir espri anlayışına sahip, empati kurabilen, kültürel etkilere karşı çıkabilen, demokratik bir kişilik yapısına sahip insan olarak betimlenir. Maslow örneğin Abraham Lincoln ve Albert Einstein'ı kendini gerçekleştirmiş insanlar olarak görür. Kendini gerçekleştirme eğilimi ölçülemeyen bir olgudur ancak Maslow kendini gerçekleştirmiş insanların daha fazla zirve deneyimi yaşadığını ileri sürer. Zirve deneyimi dünyanın olduğu gibi bir bütün olarak deneyimlendiği, yoğun mutluluk, şaşkınlık gibi duyguların hissedildiği an olarak betimlenebilir.

İnsancıl bir kuramcı olarak Maslow, daha önceki kuramcılarının (örneğin, Freud) tersine insanın daha olumlu, onu geliştirecek güdüsel yönlerine daha fazla vurgu yapmıştır. Ama diğer yandan ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı birkaç noktadan eleştirilir. İlki, Maslow'un kuramının hiyerarşik yapısına ilişkindir. Tüm insanların bu hiyerarşik sırayı izlemediği ileri sürülmüştür. İkincisi, Maslow'un kuramının hiyerarşik yapısı, bir alt basamaktaki ihtiyaç doyurulmadan ondan sonraki ihtiyaca ait güdülenmenin ortaya çıkamayacağını varsayar. Aslında Maslow'un kendisinin de kabul ettiği

gibi, insanların üst basamaktaki ihtiyaçları karşılamaya güdülenmesi için fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tamamen karşılanması gerekmez. Üçüncü eleştiri de Maslow'un kuramının hiyerarşik yapısına ilişkindir. Gene Maslow'un da farkettiği gibi insanlar aynı zaman içinde birden fazla ihtiyacı karşılamak için güdülenebilirler.

Duygular

Psikologlar güdü ve duygular arasında bir ilişki olduğunu düşünürler ama bunun nasıl bir ilişki olduğu ya da duygu ve güdüyü birbirinden nasıl ayırt etmek gerektiği gibi sorulara kolayca yanıt veremezler. Duyguların da fizyolojik ve psikolojik güdüler gibi davranışı uyarabildiği ve ona yön verebildiği kabul edilir. Pek çok insan için mutluluk, öfke, üzüntü birer duygudur, ama açlık ya da susuzluk birer duygu değildir. Buradan hareketle güdülerin içsel uyarıcılar, duyguların da dışsal uyarıcılar tarafından ortaya çıkarıldığı iddia edilebilir. Gene de bunun tersi durumları görmek mümkündür. Örneğin açlık her zaman içsel uyarıcılarla değil de örneğin fırının önünden geçerken duyulan taze ekmeğin kokusuyla da harekete geçirilebilir.

Duygunun Tanımlanması

Yaşamın bu kadar önemli bir parçasını oluşturan duyguyu tanımlamak psikologlar için kolay değildir. Duygu, psikolojide genel olarak üç bileşenden oluşan bir deneyim olarak görülür: 1- Biyolojik uyarılma 2- Zihinsel değerlendirme ya da bilişsel bileşen 3- Davranışsal dışavurumlar. Bir duygu ne kadar yoğunsa, bu üç bileşen arasındaki koordinasyonun da daha fazla olması beklenir. Örneğin, kişinin memnuniyet hissettiği bir durumda yaşayacağı biyolojik uyarılma, coşkun bir sevinç hissettiği duruma göre daha az olacaktır.

Duyguların fizyolojik bileşeni ile

İlgili olarak 1980'lerden beri araştırılan önemli bir konu, birincil duyguların kendilerine özgü bir uyarılma örüntüsünü gösterip göstermedikleridir. Bu konuda yapılan çalışma sonuçlarına dayanarak, psikologlar artık her temel duygunun kendine özgü uyarılma örüntüsü olduğunu iddia etmektedirler. Kızgınlık, korku, üzüntü, mutluluk, şaşkınlık ve iğrenme duyguları yaşandığında, otonom sinir sisteminin genel olarak benzer tepkiler verdiği, ama aynı zamanda daha incelikli birtakım farklılıklar olduğu da saptanmıştır. Örneğin hem öfke hem de korku kalp atım hızının artmasına yol açar. Ancak öfke beden ısısının yükselmesine neden olurken, korku beden ısısının düşmesine neden olur.

Duygunun davranışsal bileşeni

dendiğinde, *duyguların dışavurumu* ya da çeşitli yollarla ifade edilmesi anlaşılır. Duyguların dışavurumu sözlü ya da sözsüz iletişimle gerçekleşebilir. Aslında insanların duygularını öğrenmenin en iyi yolunun, bunu onlara sormak olduğu düşünülebilir. Ancak bu her zaman verimli bir yol değildir. Duygular pek çok nedenle sözel olarak ifade edilmeyebilir veya edilmek istenmeyebilir. Hatta kimi durumlarda duygular ifade edilmek istense bile, kişiler duygularının farkında olmayabilirler ya da özellikle olumsuz duygular söz konusu olduğunda bu duygular inkâr edilebilir. Dolayısıyla sözlü iletişim, duyguları anlayabilmek için yeterli değildir.

Duygunun bilişsel bileşeni; bir uyarıcı ya da durumun zihinsel bir değerlendirmesini içerir. Çoğu kez bu değerlendirmeler öyle hızlı ve otomatik gerçekleşir ki kişi genellikle bunların farkına varmaz. Uyarıcıya ilişkin zihinsel değerlendirmeler çeşitli formlar alabilir. Kişi, uyarıcıyla karşılaştığında genellikle ilk yaptığı değerlendirme, o uyarıcının kendisiyle ne kadar ilişkili olup olmadığını saptamaktır. Bir kez uyarıcının kendisiyle ilişkili olduğuna karar verdikten sonra, o uyarıcı ya da uyarıcılara dair başka değerlendirmeler devreye girer. Duygunun bilişsel bir bileşeni içerdiği sadece bir kısmı psikolog tarafından ileri sürülen bir iddiadır. Bu psikologlar, bilişlerin her zaman duyguları öncelikle savunurlar. Duyguların ortaya çıkması için bilişlerin gerekli olup olmadığı tartışması, daha sonra görüleceği gibi, duygunun nasıl ortaya çıktığı sorusunu cevaplamaya çalışan farklı kuramsal yaklaşımlara yansımıştır.

Duyguların Sınıflandırılması

Plutchik, sekiz tane birincil duygu saptamıştır: *Öfke, iğrenme, üzüntü, şaşırma, korku, güven, neşe ve beklenti*. Plutchik'in psikoevrimsel duygu kuramına göre, birincil duygular temel duygulardır ve bunlar evrenselidir. Bu kuram, birincil duyguların biyolojik olarak ilkel duygular olduğunu ve organizmanın üreme uygunluğunu arttırmak için evrimleştiğini öngörür. Plutchik'e göre, bu duyguların birincilliği, organizmanın hayatta kalmayı sağlayan davranışlarının tetikleyicisi olduğu gösterilere anlaşılabilir. Örneğin korku duygusu "çatış" ya da "kaç" tepkisini harekete geçirir.

Plutchik'in modeli duygulara ait dört özelliği temel alır:

1. Duygular, duygu çemberine rastgele değil: birbirine benzer duygular birbirine yakın, birbirine zıt duygular birbirinden uzak ve birbirlerine karşı olacak şekilde yerleştirilmiştir.
2. Sekiz temel duygunun iki uçlu bir yapı sergiler, bir uçtaki dört olumlu duygunun her biri, diğer uçta dört

olumsuz duyguya karşılık gelir.

3. Üç boyutlu modelde, modelin altından yukarıya doğru gidildikçe her duyguya ait renk tonu koyulaşmaktadır.
4. Renklerde olduğu gibi, iki duygu bir araya gelerek başka bir duyguyu oluşturabilir.

Duygu Kuramları

Psikolojide duyguların nereden ve nasıl kaynaklandığına ilişkin, 1800'lerin sonlarından günümüze kadar süren kuram çalışmaları bulunmaktadır.

James-Lange Kuramı

1880'lerin ortasında Amerikalı psikolog William James ve Danimarkalı psikolog Cari Lang'in birbirinden habersiz olarak duygusal yaşantının nasıl ortaya çıktığına dair benzer iddialar öne sürmesinden dolayı, bu duygu kuramı *James-Lange kuramı* olarak bilinir.

Cannon-Bard Kuramı

James-Lange kuramını eleştiren Cannon, meslektaşı Philip Bard ile farklı bir duygu kuramı geliştirdi. *Cannon-Bard kuramı* olarak bilinen bu kuram, temel olarak duygusal hislerin ve otonom sinir sistemine bağlı uyarılmanın aynı zamanda gerçekleştiği iddiasına dayanır. Bu kurama göre, beynin talamus adı verilen kısmı duygunun ortaya çıkmasında anahtar rolü oynar.

Bilişsel Kuramlar

Schachter ve Singer, insanların ne hissettiklerini açıklamak için çevrelerinde ipucu aradıklarını ileri sürerler. İnsanlara ne hissettikleri sorulunca, ilk önce duygularını betimleyip (örneğin "Üzgünüm"), hemen sonra bu duyguyu açıklamaya girişirler (örneğin; "Annem riskli bir operasyon geçirmek zorunda"). Kurama göre, mevcut çevresel ipuçlarına bağlı olarak, insanlar, aynı fizyolojik uyarılmanın neşe, aşk, kıskançlık hatta nefret olduğuna karar verebilirler. Genel fizyolojik uyarılma halini özgül bir duygu olarak etiketleyen bu eğilim *uyarılmanın bilişsel yorumu* olarak bilinir.