

GÜDÜLENME VE DUYGU

ÖĞR. GÖR. AYSU GÜL ŞANLI

- Güdüler biz farkında olsak da olmasak da gerçekleřir.
- Aynı güdü ya da duygu farklı kişilerin farklı şekilde davranmasına sebep olabilir.
- Aynı davranış farklı güdülerden besleniyor olabilir.
- **Davranıřa bakarak güdüler ve duygularla ilgili yorum yapmak çok zordur:**
 - 60 yaşında biri son model bir spor araba alıyorsa;
 - Rahatlık?
 - Yařlanma kaygısı?
 - Yoldaki en hızlı arabanın peşine düşmesine neden olan saldırganlığı?

- 
- **Güdü**, bireyi içten yönlendiren bir güçtür; organizmayı uyaran ve davranışı bir hedefe yönelten belli bir gereksinim veya ihtiyaçtır.
 - **Duygu**; korku, neşe, hayret veya öfke gibi hislerin yaşanmasına işaret eder.

Güdüler ve duygular kişiyi belirli bir *davranışta* bulunmaya iterler.

GÜDÜLENMEYİ AÇIKLAYAN GÖRÜŞLER

İÇGÜDÜSEL YAKLAŞIM: Belli bir türün tümüne özgü, doğuştan gelen özgül davranış örüntüleridir.

DÜRTÜ AZALTMA KURAMI :

- Temel biyolojik ihtiyaçların eksikliğinin, ihtiyacı gidermek için bir dürtü yarattığı görüşüdür.

Birincil Güdüler

- **Birincil dürtüler**, öğrenmeye bağlı olmayan türden dürtülerdir ve insanlar da dahil olmak üzere her hayvan türü için ortaktır.
- Açlık-susuzluk-uykusuzluk-cinsellik

İkincil Güdüler

- Sosyal güdülerdir, sonradan öğrenme ile kazanılmıştır
- sevgi, saygı, başarı, onaylanma vb



UYARILMA YAKLAŞIMLARI:

- Heyecan artırma veya heyecan sağlama odaklı davranışları araştırır
- **Uyarılma düzeyi kişiden kişiye değişir;**
 - **ölümcül sporlar,**
 - **yüksek riskli soygunlar ya da**
 - **kumar oynamak uyarılma arayışı olabilir.**

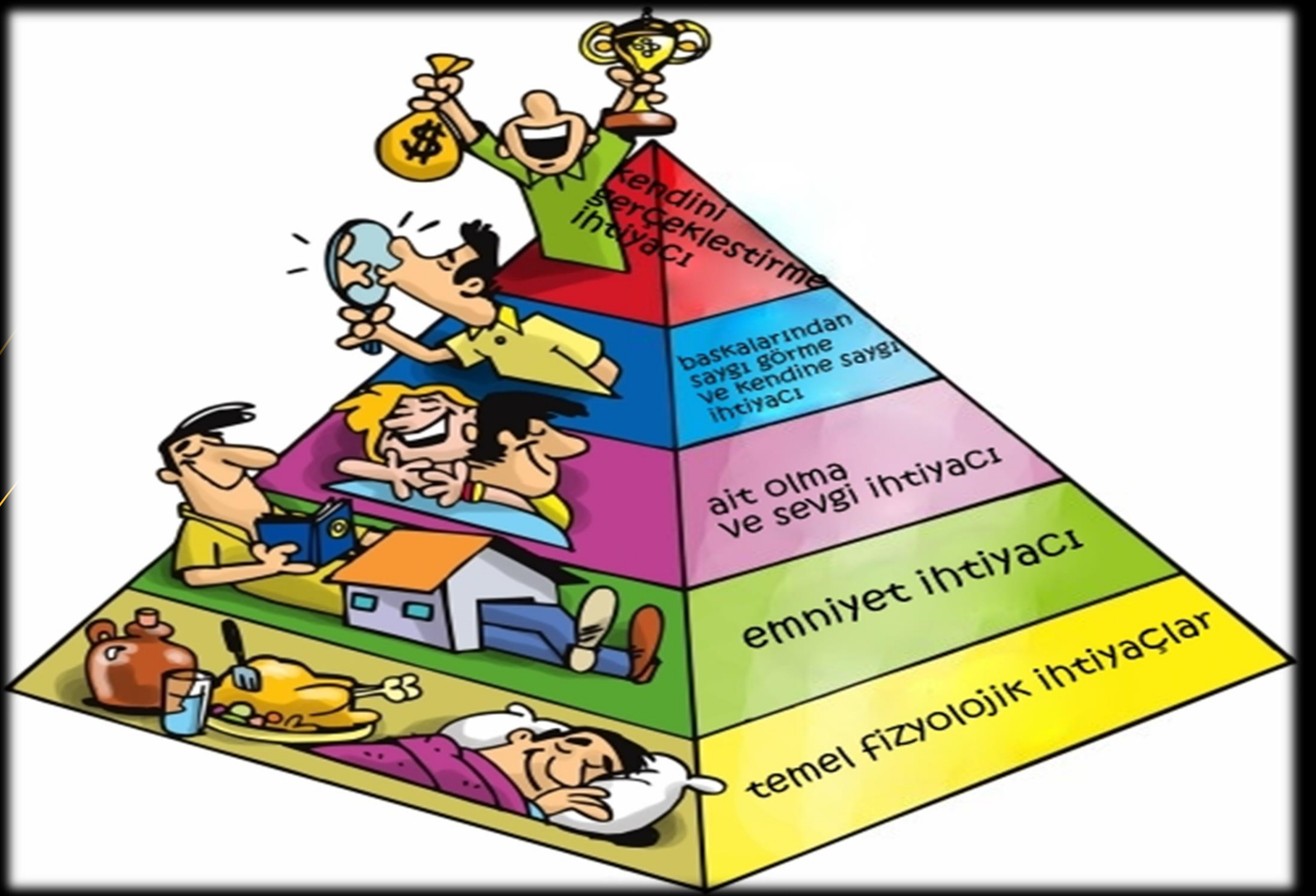
TEŞVİK EDİCİ YAKLAŞIMLAR:

- Tok olduğunuz halde bir tatlı gördüğünüzde yemek isteğinin heyecan veya birincil ihtiyaçla ilişkisi yoktur
- Tatlı bir ödüdür ve teşvik edicidir

BİLİŞSEL YAKLAŞIMLAR:

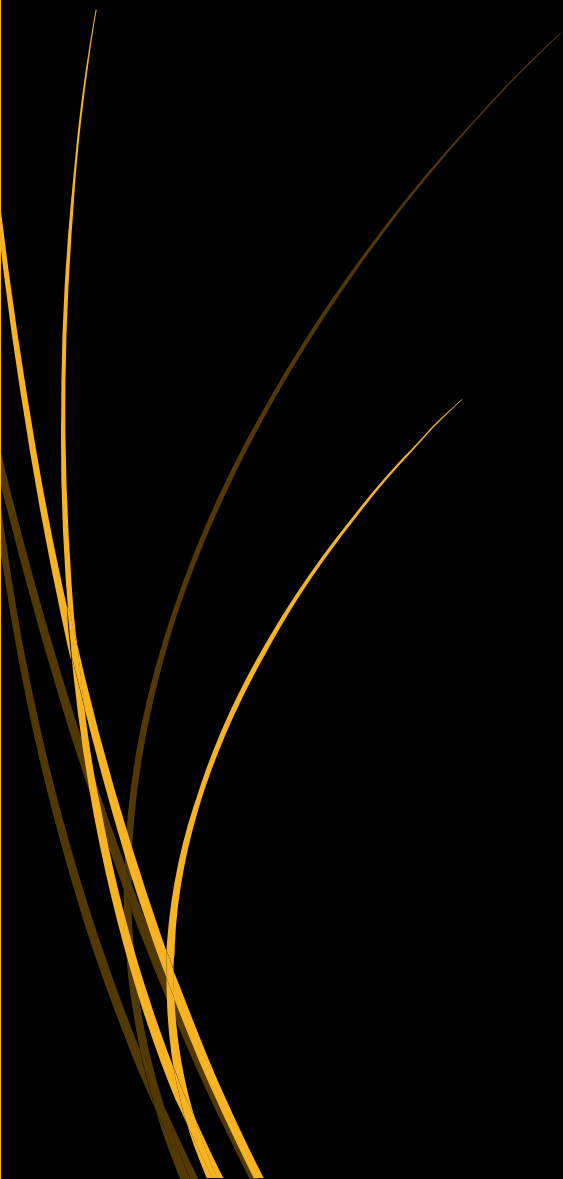
- ➡ Gdlenmenin biliřlerimizin (düřünceler-beklentiler-hedefler) bir ürünü olduėunu savunur
- ➡ örn; öğrencinin sınava hazırlanma güdüsünün derecesi, karşılığında ne kadar iyi bir not alacağı beklentisidir.

M A S L O W



- ŞARTLI TAHLİYEDEN FAYDALANANLARIN TEKRAR SUÇ İŞLEMESİNİ ENGELLEMELİK İÇİN KENDİLERİNİ GÜDÜLEMELERİNE YARDIM EDERKEN MASLOW İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİNİ NASIL UYGULARSINIZ?





İNSAN İHTİYAÇLARI VE GÜDÜLENME

AÇLIK VE YEMEK YEME

- WHO'ya göre her 3 kişiden 1'i obezdir (VKE=30 üstü)
- Fazla kilo vücut kitle indeksi (VKE) ile hesaplanır
- $\text{kilo/boy} = 25$ ve üstü ise fazla kilo
- 30+ Obezite



Yeme Bozuklukları



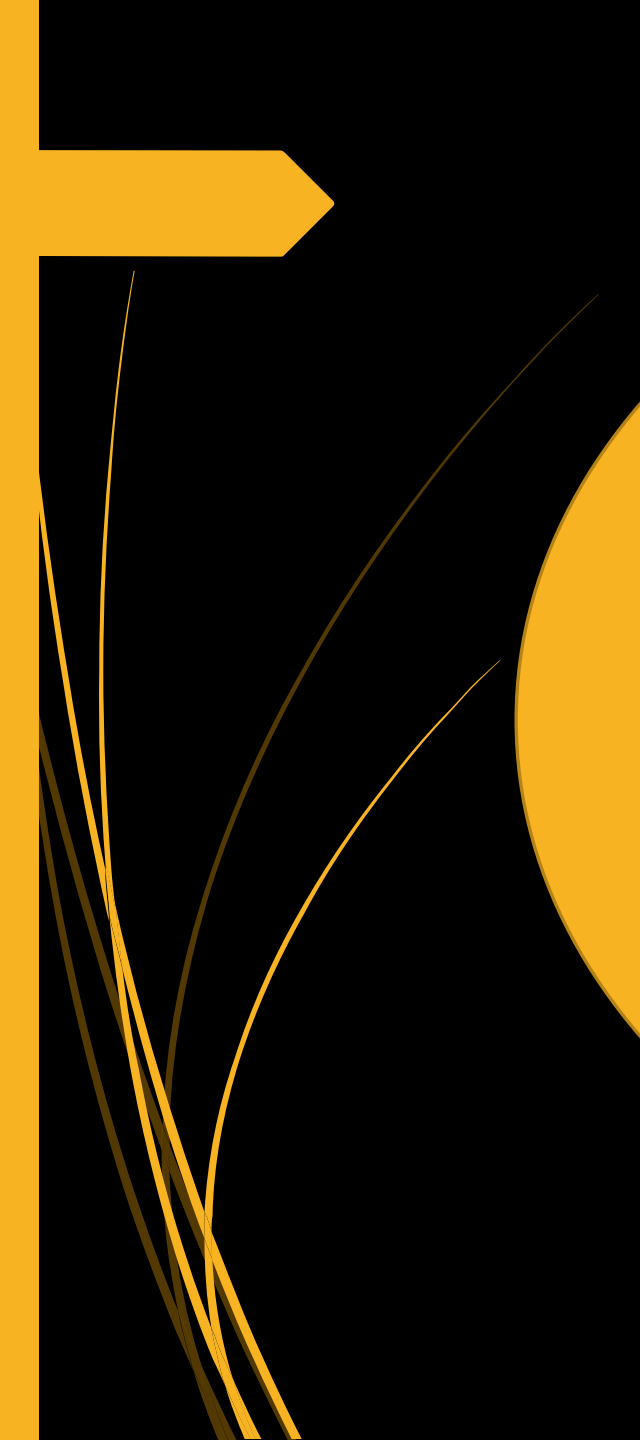
ANOREKSİYA NERVOZA

- Yemek yemeyi reddetme
- Bedeni olduğundan farklı görme
- Ağırlıkla 12-40 yaş arası
- Ölümcül olabilmekte
- Kontrolden çıkan diyetler sonucu olabilir





**BAŞARI
YAKINLIK VE
GÜÇ İHTİYACI**



**Başarı ihtiyacı-Güç
ihtiyacı-Yakınlık
ihtiyacı gibi özellikleri
kişilere başarılı kariyer
seçimi yapmaları
konusunda
danışmanlık yaparken
nasıl kullanabiliriz?**



DUYGULAR

DUYGULAR

- ❑ Güdüler gibi duygular da, basit yaklaşma veya kaçınma tepkilerinin çok ötesinde **karmaşık davranışları harekete geçirirler.**

Duyguların işlevleri:

- ➡ Bizi harekete hazırlamak
- ➡ Gelecekteki davranışlarımızı şekillendirmek
- ➡ Diğer kişilerle etkin iletişim kurmak

Duyguların işlevleri:

- ➡ **Bizi harekete hazırlamak:**
- ➡ Çevremizdeki olaylar ve tepkilerimiz arasında bağlantı görevi görür.
- ➡ «size doğru koşan öfkeli bir köpek gördüğünüzde, sempatik sinir sistemi uyarılır – savaş ya da kaç-»



➤ **Gelecekteki davranışlarımızı şekillendirmek:**
uygun tepkiler vermemizi sağlar.

➤ «olumsuz duygusal deneyimler yaşadığınız durumlardan kaçınmanız»

➤ **Diğer kişilerle etkin iletişim kurmanız:**
duygularımızı sözel-sözel olmayan davranışlarla iletiriz

➤ «bizi gözlemleyenler gelecekteki davranışlarımızı tahmin edebilir»

DUYGU KURAMLARI

- ➡ **JAMES LANGE KURAMI** (önce fizyolojik tepki)
- ➡ **CANNON-BARD KURAMI** (fizyolojik uyarana gerek yok)
- ➡ **SCHACTER-SİNGER KURAMI** (bilişsel süreç)

DUYGULARI İFADE ETMEKTE KÜLTÜREL FARKLILIKLAR

- **Temel duygular evrenseldir**
- Neden farklı kültürdekiler benzer duygu ifadeleri kullanır?