

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ-RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ



PSİKOLOJİ –HEM113.1

Dr.Öğr.Üyesi Serap GÜLEÇ

GÜDÜ

PSİKOLOJİ –HEM113.1

Hafta-8



- Bireyleri daha çok çalışmaya iten nedenler vardır: Gelecek için beslediğimiz ümitler, daha iyi günleri düşlemek, bunları elde etmek için çok çalışmak, daha çok para kazanmak, daha çok zengin olmak, daha iyi bir hayat yaşamak, istediğimiz bir kişiyle evlenmek, beğenilmek, saygı görmek, yükselmek ve emniyet içinde bir yaşlılık geçirmek bunlar arasında sayılabilir.



- İnsanları, belli bir amaca ulaşmak için gösterdiği çabaya güdüleyen nedir? Bireyler neden davrandıkları biçimde davranırlar? Böyle soruların yanıtlarını bulmaya çalıştığımızda güdülenme psikolojisini incelememiz gerekir. Güdülenme kavramı İngilizce ve Fransızca "motive" sözcüğünden türetilmiştir.



- Güdülenme psikolojisinin temel kavramlarından ilki güdü (motivasyon) kavramıdır. Güdü istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri içeren genel bir kavramdır. Güdüler organizmayı gereksinimler yönünde faaliyete geçirir ve uyarır. Organizmanın davranışını belirli bir amaca doğru yöneltir. Bir davranışın hangi hedefe yöneleceğini, bu davranış başlatan güdünün türü belirler.



- Örneğin, kişinin terlemesi sonucu soyunmaya itilmesi, karnı acıkan kişinin yemek yemeğe yönelmesi gibi. Davranışların süreklilik ve yoğunluğu ise güdünün kuvvet derecesine bağlıdır. Dürtü ve gereksinme nedir? "Dürtü" ve "Gereksinme" psikologlar arasında en çok kullanılan sözcüklerdir. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli etmenlere dürtü denir. Bireylere özgü başarma isteği, güvenlik, toplumsal onay, statü gibi dürtülere de gereksinme denir.



GÜDÜLENMEDE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

- Davranışın temelinde yatan güdülenme konusuna ilişkin farklı yaklaşımlar vardır.
- **Dürtü Kuramı**
- Organizma, yaşamını sürdürebilmesi için, yiyecek, su, hava, uyku gibi bazı temel maddelerden mahrum bırakılmışsa, ortaya çıkan bu duruma gereksinme adı verilir. Gereksinme hali organizmayı gergin bir duruma sokar ve organizma amaca ulaşmak için gerekli davranışlar yapmaya hazırlanır. Organizmanın bu durumuna dürtü denir. Dürtüler en belirgin içsel güdüleyicilerdir.



GÜDÜLENMEDE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

- Dürtüye çoğunlukla açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik konularda rastlanır. Gereksinim ise başarı, sevgi, statü sosyal kabullenme gibi daha karmaşık güdüler için kullanılır. Açlık dürtüsü, susuzluk dürtüsü bizi amaca yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Örneğin acıkmış bir köpek yemek gereksinmesini gidermek için harekete geçer ve bu davranışı kendini yiyecek birşeyler aramaya iter. Karnını doyurduktan sonra dürtü hali yok olur. Demek ki amacın gerçekleştirilmesiyle köpeğin geriliminde düşme olur ve onu o yöneltip iten kuvvetin şiddeti de azalır. O halde şöyle bir sonuca varabiliriz: Fizyolojik bir ihtiyacın neden olduğu rahatsızlık ve gerginlik durumuna dürtü adı verilir. Dürtü fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur.



Özendirici Uyarıcı Kuramı

- Bazı davranışlarımız belirli bir fizyolojik temel olmadan, çevredeki uyarıcılardan da kaynaklanır. Özendiricilerin, çoğu kez fizyolojik ihtiyaçlarımızla herhangi bir bağlantısı bulunmaz. Bununla birlikte, çevresel bir özendiricinin fizyolojik bir ihtiyaçla ilgili güdüsel bir davranış başlattığı durumlar da vardır. Örneğin kızartmanın kokusu bize acıktığımızı hatırlatarak yemek yemek için güdülenmemize neden olabilir. Uyarıcılar belirli bir gereksinmeyi karşılıyorsa özendiricilikleri artar. Örneğin hiç aç olmayan birine bir tabak mantı özendirici bir uyarıcı değildir, ancak birey acıktıkça mantının özendiriciliği artar. Demek ki açlık duygusu ile yiyecek uyarıcısının özendiricilik derecesi arasında bir etkileşim vardır.

•



Optimal Düzeyde Uyarılma Kuramı

- Organizmanın belirli bir uyarılma düzeyinde kalması halidir. Bu uyarılma düzeyinin altına düştüğünde organizma çevresinde daha çok uyarılma arar. Organizma optimal uyarılma düzeyinin üstünde bir uyarılma halindeyse, daha sakin bir çevre arar ve belirli bir uyarılma düzeyini devam ettirmeye çalışır.



İçgüdü Kuramı

- Hayvanlar bazen belirli durumlarda ve belirli uyarıcılar karşısında bir takım davranışlar gösterirler. Bu tür davranışlara içgüdüsel davranış denir. İçgüdüsel davranışlar doğuştan vardır. Öğrenmeye gereksinim göstermezler. Örneğin, örümceğin ağ kurması, tırtılın koza yapması gibi, insanın yüzme öğrenebilmesi için uzun sinama ve tekrara ihtiyaç vardır. İçinde, kas ,refleks, bütün bir beden koordinasyonunu gerektiren davranışların kazanılması gerekir.



İçgüdü Kuramı

- Bunun yanı sıra bir ördek bütün bunların hiçbirine ihtiyaç göstermeden, yüzme davranışını ilk defa denemesine rağmen büyük bir ustalıkla yapar. Demek ki içgüdüsel davranışlar belirli bir biyolojik gereksinmenin sonucu olarak ortaya çıkmazlar. Kendi bölgesini koruma, analık, yuva kurma gibi davranışlar değişik türlerde gözlenen bazı içgüdüsel davranışlara örnek oluşturur.



BİLİNÇDİŐI GÜDÜLENME

- Bilinçdışı güdüler konusunda psikologlar iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup, bilinç dışı güdülerin kuvvetli olduğunu ve davranışı biçimlendirdiğini savunurlar. İkinci grup ise, bilinçdışı güdülerin sınırlı derecelerde davranışımızı etkilediğini söylerler. Birinci gruptaki psikologlar Freud'un yaklaşımından etkilenirler ve topluca kabul edilmeyen saldırganlık ve cinsiyet eğilimlerinin bilinçdışına itildiğini, kuvvetli eğilimlerin ise bilinçdışından sürekli olarak davranışımızı etkilediğini savunurlar.



BİLİNÇDİŐI GÜDÜLENME

- İkinci gruptaki psikologlar, bazı güdülerimizin tam anlamıyla açık-seçik, bazılarının daha az farkında olduğumuzu ve bazı düşünce ve arzularımızın da hiç farkında olmadığımızı kabul ederler. Bilinçdışı güdülenmede, Freud bastırma kavramı üzerinde durmuştur. Kişi istemediğı bir güdüyü bastırdığı için o güdünün farkına varmaz. Örneğın, suç işleyen insanlar, bu olayları unu-tarak, sanki bir şey olmamış gibi davranırlar



GÜDÜLERİN ÖLÇÜLMESİ

- Bir güdünün olup olmadığını nasıl saptarız? Eğer güdü varsa bunun gücünü ölçebilir miyiz? Güdüler doğrudan gözlenemediği için, bunların en iyi biçimde nasıl ölçülebileceği tam anlamıyla çözümlenememiştir. Güdü ölçmede, canlılar, göz önünde bulundurularak bazı yön-temler geliştirilmiştir. Bunlar:
 - 1.Doyurucu davranış
 - 2.Yoksunluk
 - 3.Başarı
 - 4.Öğrenme
 - 5.Kişilik testleri



- **Doyurucu davranış:** Gdy doyanan özgül davranıştır. Örneğin acıkan bir bireyin yemek yemesi, susamış bir bireyin su iğmesi doyanucu bir davranıştır. Böylece doyanucu davranışın miktarı güdülenme gücünün lęm olarak kullanılır.
- **Yoksunluk:** Deneysel ęalıřmalarda görülmüştür ki bir konuda, yoksunluk döneminin uzun-luğu, güdülenme gücünün bir lęs olarak ortaya ęıkmaktadır. Bu lęm daha ęok hayvan de-neylerinde sıkęa kullanılır.
- **Başarı:** Güdü lęmnde bir başka yöntem de başarıdır. Burada amağ deneyin birincil hedefe ulaşmak için ne yapacağını saptamaktır. Bu da başarıyı gösterir.



- **Öğrenme:** Burada bireyin hedefe ulaşmak için gösterdiği öğrenme hızının ölçümü önem taşı-maktadır. Bu yöntemde öğrenme hızı, güdü ölçümü olarak kullanılır. Aileler ve öğretmenler sosyal onayı, çocuklarının bazı şeyleri öğrenmesinde ödül olarak kullanabilirler.
- **Kişilik testleri:** Yukarıda söz ettiğimiz dört ölçme yöntemi daha çok hayvan denekler için uy-gundur. Güdüleri ölçmede (özellikle başarı saldırganlık ve birlikte olma gibi güdülerde) daha çok projektif test kullanılır. Güdü araştırmasında en çok kullanılan test, tematik algı testidir. Bu testte deneklere bir dizi muğlak resim gösterilir ve her resimde ne olup bittiğine ilişkin birer hikaye anlatmaları istenir. Bu hikayeler anlattırılarak kişinin gerçek gereksinimleri ortaya çıkarılır. Güdü ölçmede bir diğer kişilik testi de kişilik envanterleridir. Bunlar ya doğru-yanlış ya da çoktan seçmelidirler. Bu testlerde, bireyin alışkanlıkları, zevkleri ve amaçları ile ilgili sorular yer alır.



5. GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI

- GÜdüler öğrenilmiş ve öğrenilmemiş olmalarına göre ikiye ayrılırlar. Öğrenilmiş güdüler öğrenme yoluyla meydana gelirler ve davranışlarımızın önemli bir kısmını meydana getirirler. Bunlara sosyal güdüler de denir. Öğrenilmemiş güdülere birincil güdüler denir. Birincil gü-düleri üç grupta toplayabiliriz. Birinci grupta açlık, susuzluk gibi tamamen fizyolojik kö-kenli güdüler. İkinci grupta cinsellik ve analık güdüler gibi fizyolojik bir kökeni olan, an-cak bu kökenden bağımsız olarak sürebilen güdülerdir. Üçüncü grupta ise araştırma, faaliyet ve kurcalama gibi herhangi bir fizyolojik kökeni olmayan güdüler vardır.



Öğrenilmemiş Güdüler (Birincil)

- Bu grupta açlık ve susuzluk, cinsellik ve analık, araştırma, faaliyet ve kurcalama güduları yer alır.
- -Güdüler
- Öğrenilmiş
- ☐ (Sosyal)
- Öğrenilmemiş (Birincil)
- ☐ Açlık ve susuzluk
- ☐ Cinsellik ve analık
- ☐ Araştırma, faaliyet ve kurcalama



Açlık ve Susuzluk Güdüleri

- Dış uyarılar, açlık hissini ve yeme davranışını etkileyebilir. Güzel bir yemekten sonra, hala güzel bir tatlı yemek isteği olabilir. Bu durumda açlık ipucu içsel değildir. Sevdiğiniz yiyeceğın kokusu ya da görüntüsü, fizyolojik bir gereksinim olmadığı bir durumda bile açlığı canlandırabilir. Çevresel  zendiriciler de bizi bir şeyler yemeye ya da içmeye g d leyebilirler. Örneğın sıcak bir günde, dondurmanın görüntüsü bizi dondurma yemeye güdüleyebilir.



Açlık ve Susuzluk Güdüleri

- A olmadığımız halde, bazen sırf tadı hoşumuza gittiğı için bir yiyeceğı yiyebiliriz. Alışkanlıklar ve toplumsal adetler de yeme davranışını etkiler. Günün belirli saatlerinde yeme-ye alışmışsınızdır ve akşam olduğunu farkettiğinizde kendinizi birden a hissedersiniz. Açlık duygusu beynimiz tarafından idare edilir. Beynimizde açlıkla ilgili iki merkez vardır. Birisi açlık, diğeri de doyma merkezidir. Açlık merkezi faal olduğu zaman kendimizi a hissederiz. Yemek yediğimiz zaman, doyma merkezi devreye girerek yeme isteğimizi durdurur.



Cinsellik ve Analık

- Cinsel dürtülerin fizyolojik bir temeli vardır. Cinsel dürtülerin ortaya çıkması erkeklerde androjen kadınlarda ise östrojen adı verilen bir hormonla ilgilidir. Analık güdüsü kısmen prolaktin adı verilen ve süt salgılamayla ilgili olan bir hormonla bağlantılıdır. Prolaktin aynı zamanda analık davranışlarına neden olur.



Açlık ve susuzluk

- Açlık ve susuzluk dürtüleri birbiriyle yakından ilişkilidir. Su, vücudun yiyecekten yararlanması için sindirim ve diğer biyokimyasal işlemlerde kullanılmak üzere vücutta tutulur. Susuzluk güdüsü değişik yollarla su kaybetmemiz sonucunda çıkan susuzluk dürtüsünden kaynaklanır. Bedende su miktarı azalınca hücreleri saran sıvının içindeki sodyum miktarı artar ve hücre dışında daha yoğun ortama sızma yoluyla geçer.



Açlık ve susuzluk

- Böylece içindeki su miktarı azalmaya başlar. Hipotalamusun belli bölgelerinde hücreler su kaybına duyarlıdır ve hücrelerde su kaybı olunca susuzluk duygusu ortaya çıkar. Diğer taraftan kanın hacminin azalması, böbrek üstü bezlerin belirli hormonları salgılamasına neden olur. Bu hormonlar da beyinde hipotalamus bölgesinde susuzluk duygusu ortaya çıkarır. Açlık dürtüsünün zamandan zamana veya kişiden kişiye değiştiği görülür. Açlık güçlü bir güdüleyici olabilir. Diyetle olan bir birey, düşüncelerinin ve rüyalarının büyük bir bölümünün yiyecek ve yemek ile ilgili olduğunu belirtir.



Araştırma, Faaliyet ve Kurcalama

- Bedensel faaliyeti hedef alan benzer bir güdü vardır. İnsanlar ve hayvanlar hiçbir neden olmadan hareket ederler. Örneğın bebeklerin sürekli el ve ayaklarını oyanttıklarını hepimiz biliriz. Deney fareleri önlerindeki tekerlekleri her gün yüzlerce kez döndürürler. Amaçsız gibi görülen bazı hareketlerimizin aslında bilinçli olduğunu biliyoruz. Burada hareket etmenin kendisi ulaşılma istenen olumlu bir hedef niteliğı taşımaktadır. Bir hayvan aç ya da susuzsa faaliyeti artar. Yiyecek bulmak için araştırma yapar. Gösterdiğimiz faaliyetler kurcalama biçiminde de olabilir. Bir-şeyleri kurcalama eğilimi çocuklarda ve yetişkinlerde de vardır. Hiç bebek gözlediniz mi? Eline bir şey verdiğinizde göreceksiniz ki o nesneyi alacak çevirecek, itecek, çekecek, atacak.



Öğrenilmiş Güdüler (Sosyal)

- Sosyal güdüler, öğrenilmiş ve öğrenilmemiş olabilirler. Aynı zamanda birincil güdüler gibi öğrenme yoluyla değişebilirler.
- **.5.2.1. Birlikte Olma**
- Birlikte olma güdüsü erken yaşta gelişir. Çocuklar yürümeye başladıkları andan itibaren birileri ile beraber olmaktan hoşlanırlar. Birlikte olma güdüsü merak ve kurcalama güdüsüyle desteklenir. Aynı zamanda korku ile de ilişkilidir. Çünkü güçlük içindeki, zor durumdaki bireyler başkaları ile birlikte olma eğilimindedirler.



5.2.2. Güçlü Olma

- Birlikte olma ihtiyacında olan bireylerin özellikle başkalarıyla olan ilişkilerinde aşırı duygusal oldukları saptanmış, bireyler genellikle zamanlarını başkalarıyla birlikte geçirme ihtiyacını vurgulamışlardır. Wong ve Csikszentmihaly'nin (1991) öğrenciler üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre kadınların erkeklerden daha fazla birlikte olma gereksinimi duyduklarını vurgulamışlardır. Güçlü olma, başkalarının davranışlarını denetleme, etkileme ve kendinin güçlü olduğunu kanıtlama isteğidir. Güçlü olma, bireyin temel bir güdüsüdür. Güçlü olma gereksinimi duyan bireyleri genellikle müdür, yönetici ve öğretmenlik mesleğinde görürüz. Bunların kişiliğinde, hükmetmek, üstün olmak, haklı olduğunu kabul ettirme gibi davranışlar yatar (Jenksins 1994). Güçlü olma isteği erkek ve kadınlarda farklılık gösterir. 1973'te Winter'in yaptığı bir araştırmaya göre, güçlü olma ihtiyacı yüksek olan erkeklerde, saldırganlık, aşırı alkol kullanımı, rekabet ortamı yaratan spor, tutumsuzluk ve aşırıya kaçan davranışlarda bulunma saptanmıştır. Buna karşılık bayanlarda ise sınırlayıcı davranışlar ve toplumsal sorumluluğunu yerine getirme davranışı saptanmıştır.



5.2.3. Başarma

- Başarı güdüsü başta anne baba olmak üzere diğer insanlarla olan etkileşim sonucunda öğrenilir. Başarı davranışı mükemmellik düzeyine ulaşp, bu düzeyi aşmaya çalışır. Hemen hemen herkeste başarılı olma isteğı vardır. Ama bu kimilerinde çok kuvvetli, kimilerinde daha azdır. Başarı ihtiyacı zekayla ilişkilidir. Başarı ihtiyacı tüm faaliyetlerimizde görülür. Yaptığımız faaliyet ister mesleğimiz, ister günlük faaliyetlerimizle ilişkili olsun, her ikisinde de başarılı olmak için çaba gösteririz.



5.2.3. Başarma

- Bunun altında da başarı güdüsü yer alır. Başarı ihtiyacı duyan birey kendini göstermek için ortamlar yaratır. Ders geçme, daha yüksek not alma, daha çok kazanma gibi çabalar göstererek başarılı olduğunu ispatlamaya çalışır. Bunun tam tersi de olabilir, başarma ihtiyacı duymayan bireylerin ise amaçları yoktur, daha kolay işlere başvururlar. Sonu başarısızlıkla sonuçlanacağı için herhangi bir girişimde bulunmazlar. Genellikle başarı ihtiyacı yüksek olan bireylerin sonuçları da olumludur. Örneğin, başarı düzeyi yüksek olan bireylerin, başarı ihtiyacı düşük olan bireylerden daha fazla üniversiteye gitme şansı vardır. Bireylerin ekonomik ve iş açısından daha başarılı olmaları, kendilerinin başarma ihtiyaç düzeyi ile bağlantılıdır (McClelland, 1985).



5.2.4. Sosyal Kabul

- Diğer insanların davranışlarımızı uygun bularak kabul etmeleri ve onlar tarafından beğenilmek sosyal kabul ile ilgilidir. Sosyal kabul, başkaları tarafından sevilmek, beğenilmek arzusu olarak kendini gösterir. Özellikle küçük çocuklarda bu konudaki ihtiyaç daha açık görülür.



6. GÜDÜLERİN HİYERARŞİSİ

- Birincil ve sosyal güdüler vardır. Bunların bazıları öğrenilmiş bazıları da öğrenilmemiştir. Abraham Maslow insan güdülerıyla ilgilenen psikologlardan biridir. Maslow, insan güdülerinin bir hiyerarşisinin olduğunu ve bu hiyerarşinin herhangi bir basamağında bulunan güdülerin, davranışlarımızı yönlendirmede, kendilerinden daha üst basamaklarda bulunan güdülere göre öncelik taşıdıklarını vurgulamıştır.





- Şekil 'de görüldüğü gibi hiyerarşinin temelinde açlık, su, hava, gibi fizyolojik güdüler yer alır. İkinci basamakta ise güvenlik, emniyet, tehlikelerden korunma ihtiyacından kaynaklanan güdüler, üçüncü basamakta da ait olma, sevgi, sevilme ihtiyaçları ile ilgili güdüler, dördüncü basamakta başarı, kendine saygı, itibar, şöhret ihtiyaçları ile ilgili güdüler, son olarak da kendini gerçekleştirmek.



• TEŞEKKÜRLER

