

# Güdüler ve Duygular



## Amaçlarımız

*Bu üniteye çalıştıktan sonra;*

- 👁️ *güdü kavramını tanımlayacak, güdüsel davranışların oluşumuna etki eden içsel ve dışsal güdüleri açıklayabilecek,*
- 👁️ *bilinçdışı güdülenme kavramını tanımlayarak, güdüleri en yaygın kullanılan sınıflandırma şekliyle (birincil güdüler ve sosyal güdüler) açıklayacak ve güdülerin davranışlarımızı yönlendirmedeki hiyerarşisini inceleyebilecek,*
- 👁️ *duygu kavramını tanımlayıp, duyguların güdüsel davranışlarımızla olan ilişkisini anlayabilecek, duygulara etki eden fizyolojik tepkileri, ifade biçimlerini ve duygusal yaşantıları açıklayabileceksiniz.*



*Yoksul bir köylü ailede dünyaya geldi. Ailesinin ve toplumsal çevresinin ona sunduğu gelecek aslında hiç de parlak değildi. Ama 30'lu yaşlarına geldiğinde onu tüm dünya tanıyordu. Bu biyografik nota uygun beş, altı tarihsel kişilik pek fazla düşünmeye gerek kalmadan bulunabilir. "O" diye sözü geçen bu kişi(ler) ile ilgili biraz daha düşünelim isterseniz....*

*On iki yaşlarında, hayatını değiştiren bir düş gördü. Sonra bu düş sürekli yenelenmeye başladı. Üstü açık bir arabada kendisini çılgınca alkışlayan kalabalığı selamlıyordu. "O", bu düşün peşinden gitti aslında. İnsanı bir düşün peşinden sürükleyebilecek şey nedir? Çok erken yaşta farketmişti; düşüne ulaşmak için işini iyi yapmalı, başarısızlıktan kaçınmalı, aldığı görevler kendisini amacına ulaştırıcı olmalı, bir anlamda kendisini her zaman başarmak için zorlamalıydı. Çünkü zor görevlerin üstesinden gelmekten daha fazla mutluluk duyduğunu farketmişti. Israrlı çalışmaları sonucunda elde ettikleriyle gurur duyuyordu. Her başarısının onu düşüne biraz daha yaklaştırdığını biliyordu. Başarıları gibi başarısızlıkları da kendi elindeydi. Yaşadığı kısa dönemli başarısızlıklarından yılmadı, çabasını artırarak bunun üstesinden gelebileceğine, düşüne inandığı kadar çok inandı.*

*Hayır! "o"nun kim olduğunun fazlaca önemi yok. Yalnızca onun popüler kültürün yarattığı kısa ömürlü bir pop ikonu olmadığı rahatlıkla söylenebilir. Çünkü yaşadığı dönemde onu "herkes" tanıdı. Ölümü dünyanın önde gelen gazetelerinde manşet oldu. Chopin'in ölüm marşı eşliğinde yürüyen kortejde "önemli" insanlar yer alıyordu.*

*"O"nu basit (yoksul) bir köylü ailesinden görkemli ve saygın bir konuma getiren neydi acaba?*

DİKKAT



**Ünitedeki konuları okurken, yakın çevrenizdeki farklı kişilerin, farklı güdülenme biçimlerini de dikkate alarak, sizi en çok nelerin güdülediğini düşününüz.**

## GİRİŞ

Bundan önceki ünitelerde belirtildiği gibi, psikoloji davranışları inceleyen bir bilim dalıdır. İnsan davranışları oldukça karmaşık, çok yönlü ve değişik süreçler tarafından belirlenen davranışlardır. Bu nedenle psikologlar davranışları belirleyen süreçleri ayrı ayrı ele alıp incelemektedir. Bu ünite de davranışlarımızı belirleyen temel süreçler arasında yer alan güdü ve duygular üzerinde durulmaktadır.

## GÜDÜ NEDİR?

Günlük yaşamdaki davranışlarımızın çoğu amaçsız olmayıp, belirli hedef ya da hedefleri olan davranışlardır. Örneğin, lokantaya gitmemizin hedefi, büyük bir olasılıkla karnımızı doyurmaktır. Ders çalışan bir öğrencinin hedefi, derslerini başarı ile tamamlayıp okulunu bitirmektir. Davranışları inceleyen bir bilim dalı olan psikolojide, bir hedefe yönelik davranışların başlaması ve devam etmesi güdü kavramı ile açıklanmakta ve bu tür davranışlar güdüselle davranışlar olarak adlandırılmaktadır. Güdü, bir davranış başlatan ve bu davranışın yön ve sürekliliğini belirleyen içsel (bireye ait) bir güç olarak tanımlanır.

Bu tanımdan da anlaşılabilir gibi, güdü denince herşeyden önce aklımıza bireyi harekete geçiren, davranışta bulunmaya iten bir güç gelmelidir. Ancak, bir güdü ya da güdüselle davranıştan söz edebilmemiz için aynı zamanda davranışın bir hedef ya da hedeflere yönelmesi de gerekmektedir. Bir davranışın hangi hedef ya da hedeflere yöneleceğini, bu davranış başlatan güdünün türü belirler. Örneğin, açlık güdüsü yiyecek bulmaya, susuzluk güdüsü su bulmaya, başarıya güdüsü başarıya yönelik davranışlara yol açar. Bu davranışların süreklilik ve yoğunluğunu ise güdünün kuvvet derecesi belirler. Örneğin, çok fazla susayan bir kişinin, susuzluk güdüsü, normal olarak, çok fazla susamayan bir kişinin susuzluk güdüsünden daha kuvvetlidir.

Bu durumda, çok susamış olan bireyin su bulmaya yönelik davranışları daha yoğun ve daha uzun süreli olacaktır.

Güdü, bir davranış başlatan ve bu davranışın yön ve sürekliliğini belirleyen içsel bir güçtür.

**Güdü tanımını dikkate alarak, sizi en çok nelerin güdülediğini düşününüz.**



SIRA SİZDE

## OLUMLU VE OLUMSUZ HEDEFLER

Güdüsel davranışları belirli hedefleri olan davranışlar olarak tanımlamıştık. Bizim için olumlu ya da olumsuz değer taşıyan herşey ya da her durum güdüsel bir davranışın hedefi olabilir.

Açlık güdüsünün hedefi olan yiyecek, bu tür hedeflere verilebilecek iyi bir örnektir. Çünkü, karnımızı acıktığında, yiyecek bizim için yaklaşmak, elde etmek istediğimiz bir hedef haline gelir. Benzer şekilde, zengin olmak isteyen bir birey için para, ulaşmak, elde edilmek istenen olumlu bir hedefdir.

Olumsuz hedefler kaçınmak istediğimiz hedeflerdir. Örneğin, acı herkes için olumsuz bir hedefdir. Çünkü, acı çekme olasılığı, bizi acı verebilecek durum veya ortamdaki kaçınmak için güdülemektedir. Benzer şekilde, köpekten korkan bir birey için köpeğin görüntüsü, kaçma davranışını başlatan olumsuz bir hedefdir. Güdülerimizden hedeflerinden bazıları doğuştan gelir. Bu tür hedeflere birincil hedefler denmektedir. Bazı hedefler ise, öğrenme yoluyla sonradan olumlu ya da olumsuz değer kazanır. Örneğin, su olumlu bir birincil hedefdir. Su elde etmek için gereken davranışları sonradan öğrenmekle birlikte, bir bebek doğumundan itibaren suya gereksinim duymaktadır. Buna karşı, bir çoğumuzun önem verdiği itibar, ba-

Olumlu olarak değerlendirdiğimiz hedefler yaklaşmak, elde etmek istediğimiz hedeflerdir.

şarı, sosyal onay görme gibi birçok olumlu, değişik nesne ve ortamlardan korkma gibi birçok olumsuz hedef, öğrenme yoluyla sonradan ortaya çıkmaktadır.

SIRA SİZDE



**Olumlu ve olumsuz hedef kavramlarını tanımlayarak, aralarındaki farkı açıklayınız.**

### İçsel GÜDÜLEYİCİLER

Yaşamımızı sürdürebilmek için, yiyecek, su, hava, gibi bazı temel maddelere gereksinim duyarız. Bu maddelerden herhangi birinin bedenimizdeki miktarının belirli bir düzeyin altına düşmesi, ihtiyaç (need) adını verdiğimiz durumun ortaya çıkmasına yol açar. İhtiyaç fizyolojik düzeydeki bir eksikliktir. Fizyolojik ihtiyaçlar organizmada genel bir rahatsızlık ve gerginlik durumunun ortaya çıkmasına neden olurlar. Fizyolojik bir ihtiyacın neden olduğu rahatsızlık ve gerginlik durumuna dürtü (drive) adı verilir. Dürtü, fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur.

Dürtü, fizyolojik bir ihtiyacın neden olduğu rahatsızlık, gerginlik durumudur ve fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur.

Dürtüler en belirgin içsel güdüleyicilerdir. GÜDÜSEL davranışlarımızın önemli bir bölümü fizyolojik ihtiyaçlarımızın yol açtığı dürtülerden kaynaklanır. Açlık dürtüsü, susuzluk dürtüsü sık sık bizi hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Açlık ve susuzluk dürtülerinin yol açtığı güdüsel davranışların yanısıra, bedenimizin fizyolojik dengesini korumak amacıyla zaman zaman yaptığımız birçok davranış vardır. Hava sıcaklığına bağlı olarak kalın ya da ince giysiler giymemiz, hastalandığımız zaman ilaç almamız, hedefi bedenimizin fizyolojik dengesini korumak olan güdüsel davranışlara verilebilecek bazı örneklerdir.

### Dışsal GÜDÜLEYİCİLER

GÜDÜSEL davranışlarımız sadece fizyolojik ihtiyaçlarımız tarafından değil, aynı zamanda çevresel uyarıcılar tarafından da başlatılabilirler. Örneğin, bir film hakkında gazetelerde okuduğumuz yazılar bizi bu filmi görmeye güdüleyebilirler. Verileceği söylenen bir ödül, bu ödülü kazandırabilecek davranışları yapmamıza ya da bir ceza tehdidi, cezadan kaçmak için çaba göstermemize neden olabilir.

GÜDÜSEL bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici adı verilir.

GÜDÜSEL bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara özendirici (incentive) adı verilir. Yukarıda verilen örneklerden de anlaşılacağı gibi, 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, pişmekte olan bir yemeğin kokusu bize acıktığımızı hatırlatarak yemek yemek için güdülenmemize neden olabilir. Diğer yandan, bir dürtü ile çevresel bir özendiricinin güdüsel bir davranışı birlikte başlatması da mümkündür. Örneğin, aç bir insan, aynı zamanda pişmekte olan bir yemeğin kokusunu duyarsa, yemek yemek için daha fazla güdülenecektir.

Daha önce de belirtildiği gibi, dürtüler fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan güdüleyicilerdir. Tüm insanların fizyolojik ihtiyaçları aynı olduğundan, herkes için geçerli olan dürtülerden söz etmek mümkündür. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelikleri ise öğrenme yoluyla kazanılır. Bu öğrenme temel olarak 13. ünite de göreceğiniz tepkisel ve edimsel koşullanma yoluyla gerçekleşir. Çevresel uyarıcıların özendirici nitelik kazanmalarının öğrenme yoluyla gerçekleşmesi ve her bireyin kendine özgü öğrenme yaşantıları olması nedeniyle, herkes için geçerli çevresel özendiricilerden söz etmek güçtür.

SIRA SİZDE



**İçsel ve dışsal güdüleyici kavramları ne anlama gelmektedir? Size göre herkes için geçerli, ortak dürtü ve özendiricilerden söz edilebilir mi? Tartışınız.**

## BİLİNÇDİŞİ GÜDÜLENME

Konunun daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla verdiğimiz örnekler, güdülenmenin bilinçli bir süreç olduğu, yani insanların güdülerinin ve güdülerinin hedeflerinin neler olduğunu her zaman bildikleri izlenimini uyandırmaktadır. Kuşkusuz, belirli bir davranışı niçin yaptığımızı ve bu davranışımızın hedefinin ne olduğunu bildiğimiz birçok durum vardır. Bununla birlikte, gerçek güdümüzün ve davranışlarımızın asıl hedefinin ne olduğunun farkında olmadığımız durumlar çoğunluktadır. Hatta, psikolog Sigmund Freud, güdülerimizin en az üçte ikisinin bilinçdışı olduğunu savunmuştur.

Sigmund Freud bilinçdışı güdülenmeyi bastırma adı verilen bir savunma mekanizması ile açıklamaktadır. Freud'a göre insanlar, kendilerini rahatsız eden düşünce, istek ve güdülerini bilinçdışına iterek unutmaya çalışmaktadır. Unutulmak için bilinç dışına itilen düşünce, istek ve güdülerimiz varlıklarını orada da sürdürmeye devam etmekte ve zaman zaman biz farkında olmadan davranışlarımızı etkilemektedir.

## GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI

Fizyolojik kökenli güdüler tüm insanlarda aynı olmakla birlikte, öğrenilmiş güdüler açısından bireyler arasında önemli farklılıklar vardır. Hangi hedeflere yaklaşmamız, hangilerinden kaçınmamız gerektiğini bir ölçüde içinde yaşadığımız kültür bize öğretmektedir. Bu bakımdan, bazı güdüler sadece belirli kültürlerde yaşayan bireylerde görülmektedir. Diğer yandan, her bireyin kendine özgü öğrenme yaşantıları olması nedeniyle bazı güdüler yalnızca bireylere özgü olabilmektedir. Öğrenilmiş güdülerin bir kültürden diğerine, hatta bir bireyden ötekine farklılık göstermesi, tüm insan güdülerini kapsayan bir sınıflandırma yapmayı güçleştirmektedir. Bu nedenle de değişik sınıflandırma şekilleri önerilmiştir. Güdülerin birincil güdüler ve sosyal güdüler olmak üzere iki başlık altında toplanması, en yaygın olarak kullanılan sınıflandırma şeklidir.

### Birincil Güdüler

Öğrenilmemiş birincil hedefleri olan güdülerdir. Yani, bu güdülerin hedefleri doğuştandır. Birincil güdüleri üç grupta toplamak mümkündür. Birinci grupta açlık ve susuzluk gibi tamamen fizyolojik kökenli güdüler bulunur. İkinci grupta cinsellik ve analık güdüleri gibi fizyolojik bir kökeni olan, ancak bu kökenden bağımsız olarak sürebilen güdüler vardır. Üçüncü grupta ise, araştırma, merak, faaliyet ve kurcalama gibi bilinen herhangi bir fizyolojik kökeni olmayan güdüler yer alır.

**Açlık ve susuzluk güdüleri:** Açlığa kanın kimyasal yapısındaki değişimler - glikoz düzeyinin düşmesi, insülin düzeyinin yükselmesi- neden olur. Kişisel yaşantılarımız bize açlıkla ilgili uyarıcıların midemizden geldiği izlenimini vermekle birlikte, açlık duygusu aslında beynimiz tarafından kontrol edilmektedir. Beynimizde açlıkla ilgili iki merkez vardır. Bunlardan birisi açlık, diğeri doyma merkezidir. Açlık merkezi aktif olduğu zaman kendimizi aç hissederiz. Yeterince yiyecek aldığımız zaman, doyma merkezi devreye girerek yeme isteğimizi durdurur.

Açlık genellikle tek bir dürtü olarak düşünülürse de, gerçekte değişik açlık türleri vardır. Karnımız acıktığında birşeyler yeme isteği duymamız, genel açlık olarak adlandırılır. Genel açlığın yanı sıra belirli besin maddelerine karşı duyduğumuz açlıklar vardır. Özel açlıklar denilen bu tür açlıklar, bedenimiz için gerekli olan bir maddenin eksik olduğu durumlarda ortaya çıkar. Örneğin, bedenimizde-

Birincil güdülerin hedefleri doğuştan gelir.

ki tuz miktarı belirli bir düzeyin altına düştüğü zaman, karnımız tok olsa bile, tuz ya da tuzlu birşeyler yemek isteriz. Susuzluk güdüsü değişik yollarla su kaybetmemiz sonucunda ortaya çıkan susuzluk dürtüsünden kaynaklanır. Açlık gibi susuzluk da beynimizdeki çeşitli merkezler tarafından kontrol edilmektedir. Kandaki su azalmasına duyarlı olan bu merkezler, kandaki suyun azaldığı durumlarda faaliyete geçerek susuzluk duymamıza neden olurlar.

Açlık ve susuzluk dürtüleri fizyolojik kökenli içsel güdüleyicilerdir. Bununla birlikte, çevresel özendiriciler de bizi birşeyler yemeye ya da içmeye güdüleyebilir. Örneğin, sıcak bir günde, soğuk bir meşrubatın görüntüsü bizi birşeyler içmeye güdüleyebilir. Benzer şekilde, aç olmadığımız halde, bazen sırf tadı hoşumuza gittiği için bir yiyeceği yiyebiliriz.

**Cinsellik ve Analık Güduları:** Cinsel güdülerin de açlık ve susuzluk güduları gibi fizyolojik bir temeli vardır. Cinsel dürtülerin ortaya çıkması erkeklerde androjen, kadınlarda ise östrojen adı verilebilen bir hormonla ilgilidir. Örneğin, ergenlik çağından önce testisleri alınan bir erkek çocuğun cinsel yetenekleri gelişmemektedir. Ancak, bir kez gelişim tamamlandıktan sonra cinsel dürtü ve faaliyetler söz konusu hormonlardan bağımsız olarak sürebilmektedir.

Analık güdüsünün hayvanlarda kısmen prolaktin adı verilen ve süt salgılamayla ilgili olan bir hormonla bağlantısı olduğu bilinmektedir. İnsanlarda ise, özellikle doğum sonrası analık davranışlarının bilinen bir hormonal temeli yoktur. Hamilelikte ortaya çıkan hormonal değişmelerin işlevinin sadece analık güdüsünün doğum anında işler durumda bulunmasını sağlamak olduğu düşünülmektedir.



*Analık güdüsü, kadınlarda en temel güdüdür.*

**Faaliyet ve Manipülasyon Güduları:** Açlık ve susuzluk güduları gibi tamamen cinsellik ve analık güduları gibi kısmen fizyolojik temelli güdülerin yanısıra, bilinen hiçbir fizyolojik temeli olmayan birincil güdüler de vardır. Faaliyet ve manipülasyon güduları bu tür güdülere verilebilecek örneklerdir. Bebeklerin sürekli olarak el ve ayaklarını oynattıklarını, çocukların hareketsiz durmadıklarını hepimiz biliriz. Hepimizin uzun süre hareketsiz kaldığımız için rahatsız olduğumuz ve sadece hareket etmiş olmak için birşeyler yaptığımız olmuştur. Yapılan araştırma-

lar, amaçsız gibi görülen bazı hareketlerimizin aslında kendilerinin amaç olduklarını göstermektedir. Yani, hareket etmenin kendisi ulaşılacak istenen olumlu bir hedef niteliği taşımaktadır.

Faaliyetlerimiz bazen nesnelere kurcalama şeklinde olabilir. Nesnelere kurcalama şeklinde ortaya çıkan faaliyetlerimizin temelinde manipülasyon güdüsü yatmaktadır. Örneğin, eline bir oyuncak tutuşturulan bebeğin bu oyuncakı ittiğini, çektiğini, sağa sola çevirdiğini görürüz. Nesnelere kurcalama eğilimi çocuklarda ve yetişkinlerde de vardır. Nesnelere kontrol edebilmenin verdiği tatmin dışında hiçbir nedeni olmayan kurcalama davranışı manipülasyon güdüsünün sonucudur. Faaliyet ve manipülasyon güdülerinin yanı sıra fizyolojik temeli olmayan daha başka birincil güdülerimiz de vardır. Bunlardan en belli başlıları araştırma ve merak güdüleridir.

## Sosyal Güdüler

Sosyal güdüler doğrudan doğruya ya da dolayısıyla diğer insanlarla ilgili olan güdülerdir.

Öğrenme yoluna sonradan kazanılan ve canlılar dünyasında sadece insan türüne özgü olan sosyal güdüler, bir çok özel davranışımızın nedenini oluşturmaktadır. Davranışlarımızın önemli bir kısmını belirleyen sosyal güdülerimiz, tümünü burada incelemeye olanak vermeyecek kadar fazla sayıdadır. Bu nedenle sadece psikologların önemle üzerinde durdukları sosyal güdülerden iki örnek verilecektir.

**Bağlanma Güdüsü:** Genel olarak diğer insanlarla birlikte olduğumuzda kendimizi daha rahat ve daha mutlu hissederiz. Yalnız bir insan olmak çoğumuz için önemli bir rahatsızlık ve mutsuzluk kaynağıdır. Kısacası diğer insanlarla birlikte bulunmak, önemli bir doyum kaynağı ve sosyal bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç bizi birilerine ya da bir gruba bağlanmak için güdülemektedir. Bağlanma güdüsü olarak adlandırdığımız bu güdünün davranışlarımızı ne ölçüde yönlendirdiğini anlayabilmek için, birlikte bulunmaktan hoşlandığımız arkadaşların, üyesi olduğumuz grupların sayısını ve zamanımızın ne kadar büyük bir bölümünü bu kişi ya da gruplara ayırdığımızı düşünmek yeterlidir.

Bağlanma güdüsü hayatın ilk yıllarında, bebek-anne etkileşimi sonucunda öğrenilmektedir. Bebeğin kendine bakabilme yeteneği olmadığı için, tüm ihtiyaçları anne tarafından karşılanmakta, gereken rahatlık ve sıcaklığı anne sağlamaktadır. Bebek, kısa sürede rahatlığı, sıcaklığı ve doyumunu ile annesinin arasında bir ilişki olduğunu öğrenmekte, buna bağlı olarak da, anne ile birlikte olma, kendisi için tek başına olumlu duygular uyandıran bir durum haline gelmektedir. Başlangıçta sadece anne ile birlikte olmanın yarattığı bu olumlu duygular, daha sonra tüm insanlara genellenmektedir.

**Başarı Güdüsü:** Başarılı olmanın yolu ve ölçütü bir bireyden diğerine değişmekle birlikte, hepimizde başarılı olma isteği vardır. Bazılarımızda kuvvetli, bazılarımızda görece olarak zayıf olan bu istek, başarılı olmak için bizi güdülemektedir. Başarı güdüsünün sadece mesleğimiz, işimiz ve geleceğimizle ilgili davranışlarımızı yönlendirdiği düşünülürse de, aslında, bu güdünün etkisini tüm faaliyetlerimizde gözlemek mümkündür. Yaptığımız faaliyet ister mesleğimiz ve geleceğimizle ilgili olsun, ister arkadaşlarımızla oynadığımız sonucu önemsiz bir oyun olsun, başarılı olmak ve kazanmak için çaba gösteririz. Bu çabaların temelinde yatan başarı güdüsüdür.

Sosyal güdüler doğrudan doğruya ya da dolaylı olarak diğer insanlarla ilgili olan güdülerdir.

Başarı güdüsü, başta ana-baba olmak üzere diğer insanlarla olan etkileşim sonucunda öğrenilir.

Başarı güdüsü başta ana-baba olmak üzere diğer insanlarla olan etkileşim sonucunda öğrenilir. Yapılan araştırmalar çocuklarının başarılarını ödül ve ceza ile kontrol etmek yerine, onları ödül ve cezadan bağımsız olarak başarılı olmaya teşvik eden ailelerden gelen çocukların başarı güdülerinin daha kuvvetli olduğunu göstermektedir.

SIRA SİZDE



**Birincil güdüler ile sosyal güdüler arasındaki en önemli farkı tanımlayarak, kendinizi ve yakın çevrenizdekilerin başarı güdülerini karşılaştırınız.**

## GÜDÜLERİN HİYERARŞİSİ

Görüldüğü gibi, değişik zamanlarda davranışlarımızı yönlendiren, bazıları fizyolojik temelli, bazıları da öğrenilmiş birçok güdü vardır. Acaba bu güdülerden herhangi birinin davranışlarımızı yönlendirmede öncelik taşıdığını söylemek mümkün müdür? Abraham Maslow, insan güdülerinin evrensel bir hiyerarşisinin olduğunu ve bu hiyerarşinin herhangi bir basamağında bulunan güdülerin, davranışlarımızı yönlendirmede, kendilerinden daha üst basamaklarda bulunan güdülere göre öncelik taşıdıklarını öne sürmüştür.

Maslow'a göre, hiyerarşinin en alt basamağında yemek, su ve hava gibi fizyolojik ihtiyaçların yolaçtığı güdüler yer alır. İkinci basamakta, kısaca güvenlik ihtiyacı diyebileceğimiz, tehlike ve tehditlerden korunma ihtiyacından kaynaklanan güdüler bulunur. Üçüncü basamakta bağlanma, sevmeye, sevilme ihtiyaçları ile ilgili güdüler vardır. Dördüncü basamakta kendine güven, başarı, itibar, statü, şöhret ihtiyaçları ile ilgili güdüler yer almaktadır. En üst basamakta ise Maslow'un kendini gerçekleştirme olarak adlandırdığı, bireyin mevcut potansiyellerini en üst düzeyde kullanabilme ihtiyacının yarattığı güdüler bulunur. Maslow'a göre, bireyler önce en alt basamakta bulunan fizyolojik ihtiyaçlarını tatmin etmek için güdülenirler. Bireyin bir basamaktaki ihtiyacını tatmin etmek üzere güdülenebilmesi için, daha alt basamaklardaki ihtiyaçlarının tatmin edilmiş olması gerekmektedir. Örneğin, sevmeye, sevilme, bağlanma ihtiyaçlarının bireyi güdüleyebilmesi ancak fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinden sonra mümkün olabilir. Maslow'un önerdiği güdüler hiyerarşisini eleştirmek ve hiyerarşinin tüm insanlar için geçerli olmadığını gösteren örnekler bulmak mümkündür: Değer verdiği şeyler uğruna ölümü göze alan bir bireyin davranışları hemen akla gelebilecek örneklerden biridir. Bununla birlikte, normal koşullarda, bazı ihtiyaçların tatmininin tüm insanlar için öncelik taşıdığı da bir gerçektir.

## DUYGULAR

Güdüsel davranışlarımıza çoğu kez değişik duygular eşlik eder. Bir amacımıza ulaşmamız, bizde sevinç ve mutluluk duyguları uyandırır. Ulaşmak istediğimiz bir hedefe ulaşamama olasılığı bizi kaygılandırır. Amacımıza ulaşmada başarısız olduğumuz zaman hayal kırıklığına uğrar, üzülmüş, bazen de öfke duyarız. Duygularımız sadece güdüsel davranışlarımıza eşlik etmekle kalmaz, aynı zamanda bu tür davranışların başlamasına neden de olabilir. Örneğin, korku duygusu bizi korku yaratan ortamdaki uzaklaşmak, aşk duygusu bizi sevdiğimiz kişiye ulaşmak için güdüleyebilir. Bu nedenle, duygularımızın da davranışlarımızı belirleyen temel süreçler arasında yer aldığını söylemek mümkündür.

Duygunun ne olduğu sorusuna basit bir yanıt vermek güçtür. Çünkü, duygular bir çok değişik yönü olan karmaşık süreçlerdir. Duygularımızın, her şeyden önce, kalp atış hızının değişmesi, göz bebeğinin büyümesi ve benzeri gibi tepkiler-



le kendini gösteren fizyolojik bir yönü bulunmaktadır. Diğer yandan, duygularımıza doğrudan doğruya gözlenebilen bazı davranışlar eşlik etmektedir. Bu davranışlar eşlik ettikleri duyguları ifade edici bir nitelik taşır. Bu nedenle, duygularımızın bir de ifade yönü olduğunu söylemek mümkündür. Fizyolojik ve ifade yönlerine ek olarak, duygularımızın bir de yaşantısal yönü bulunmaktadır. Duygularımız, belki de sadece bizim farkında olduğumuz öznel (sübjektif) yaşantılardır. Şimdi duyguların bu üç yönünü incelemeye çalışalım.

**Siz de kendi duygularınızdan yola çıkarak duyguyu tanımlayınız.**



SIRA SİZDE

## Duyguların Fizyolojik Temeli

Duygularımıza bir takım fizyolojik tepkiler eşlik eder. Duyguların şiddeti arttıkça, fizyolojik tepkilerin şiddeti de artar. Şiddetli duygulara eşlik eden fizyolojik tepkilerin bazıları kolayca farkına varabileceğimiz kadar belirgindir. Bir caddede, karşıdan karşıya geçerken, bir otomobilin bize hızla yaklaştığını gördüğümüzü düşünelim. Kalbimizin hızla çarpmaya başladığını, ağzımızın kurduğunu, kaslarımızın gerildiğini farkedebiliriz. Kolayca farkedemediğimiz bu fizyolojik tepkilerin yanı sıra, bedenimizde bizim farketmediğimiz bir çok fizyolojik tepki ortaya çıkar. Tehlikeyi atlatmak için gereken enerjiyi sağlamak üzere kandaki şeker düzeyi yükselir. Artan şekeri yakabilmek için gereken oksijeni sağlamak üzere daha hızlı nefes almaya başlarız. Sindirim faaliyetimiz yavaşlar ve iç organlarımızdaki kan kaslarımızda toplanmaya başlar. Kanımız daha çabuk pıhtılaşmaya hazır hale gelir. Görme keskinliğimizin artması için de göz bebeklerimiz büyür.

Duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkiler genel bir uyarılmışlık durumu ortaya çıkarırlar. Gereken davranışları yapmamızı kolaylaştırdığı için, bu uyarılmışlık durumunun uyum sağlayıcı bir işlevi vardır. Ancak uyum sağlayıcı bir işlev görebilmesi için, uyarılmışlık durumunun belirli bir düzeyin altında ya da üstünde olmaması gerekmektedir. Çok az ya da çok aşırı uyarılma, gereken davranışların yapılmasını engelleyici etkenlerdir. Örneğin, ertesi gün gireceğiniz bir sınav hazırlanırken uyarılmışlık düzeyinizin çok düşük (yarı uykulu olma gibi) ya da çok yüksek olması (panik halinde olma gibi) performansınızı olumsuz yönde etkileyecektir.

## Sinir Sistemi ve Duygular

Duygularımızın ve duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasında sinir sistemimiz önemli bir rol oynar. Sinir sistemimiz beyin, omurilik ve vücudumuzu ören sinir ağından oluşmaktadır. Sinir sistemimizin beyin ve omurilikten oluşan bölümüne merkezi sinir sistemi, beyin ve omuriliği vücudun diğer kısımlarına bağlayan sinir ağına ise, periferik sinir sistemi adı verilir.

Periferik sinir sistemi, somatik ve otonom sinir sistemleri olmak üzere iki bölümden oluşur. Somatik sinir sistemi iskelet ve kas hareketleri gibi istemli hareketlerimizi kontrol etmektedir. Otonom sinir sistemi ise, kalp atışı, sindirim, iç salgı bezlerinin faaliyetleri gibi bizim kontrolümüz dışındaki faaliyetleri düzenler. Duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkilerin büyük bir bölümü otonom sinir sisteminin kontrolündedir. Otonom sinir sistemi de sempatik ve parasempatik sistemler olmak üzere iki bölümden oluşur. Sempatik sinir sistemi uyarıldığında, örneğin, bir tehlike anında, kalp atışımız hızlanmakta, gözbebeklerimiz büyümekte, kanımızdaki şeker miktarı artmakta, solunumumuz hızlanmakta, böylelikle de vücudumuz gereken davranışları yapmaya hazır hale gelmektedir. Tehlike geçtikten

Duyguların şiddeti arttıkça, fizyolojik tepkilerin şiddeti de artar.

Sinir sistemimizin beyin ve omurilikten oluşan bölümüne merkezi sinir sistemi; beyin ve omuriliği vücudun diğer kısımlarına bağlayan sinir ağına ise, periferik sinir sistemi adı verilir.

sonra, parasempatik sistem devreye girmekte ve kalp atışı ve diğer tepkilerimizin normale dönmesini sağlamaktadır.

Diğer yandan, duygularımızın çeşitli beyin merkezleriyle ilgili olduğu ve bu merkezler tarafından kontrol edildiği bilinmektedir. Bu merkezlerden en önemlisi, beyin tabanında yer alan hipotalamustur. Duygularımıza bizim kontrol edemediğimiz bazı fizyolojik tepkilerin eşlik etmesinin yararlanıldığı alanlardan bir tanesi, teknik adı poligraf (polygraph) olan yalan makineleridir. Yalan makineleri derideki elektriksel faaliyetleri (galvanik deri tepkisi), solunum ve kalp atış hızlarını aynı anda ölçebilen aletlerdir. Bu aletlere bağlanan bireylere bazıları soruşturma konusuyla ilgili olan bir takım sözel uyarıcılar verilir ve sorgulama konusuyla ilgili uyarıcılar işitildiği zaman galvanik deri tepkisinde, solunum ve kalp atış hızlarında değişimler olup olmadığı saptanır. Eğer birey suçlu ise, suç ile ilgili uyarıcılar onu kaygılandıracağından söz konusu tepkilerinde değişimler olacaktır. Ancak, bazı suçluların kaygılı olmamaları, suçsuz bazı bireylerin ise aşırı kaygılı olabilmeleri nedeniyle, poligraf her zaman güvenilir sonuçlar vermemektedir.

SIRA SİZDE



**Duygulara eşlik eden fizyolojik tepkilerin işlevi nedir? Bu tepkiler sinir sistemimizin hangi bölümünün kontrolündedir?**

### Duyguların İfadesi

Duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkiler doğrudan doğruya gözlenmeleri mümkün olmayan tepkilerdir. Bu tepkilerin yanı sıra, duygularımıza doğrudan doğruya gözlenebilen bazı davranışlar eşlik eder. Duygularımızı ifade edici niteliği olan bu davranışlar, bir dereceye kadar bizim kontrolümüz dışında ortaya çıkmaktadır. Duygu ifade eden davranışların en yoğun olduğu bölge yüzümüzdür. Yüz ifadelerinin yanı sıra, duygularımız zaman zaman bazı beden hareketleri, jestler ve çıkarılan seslerle de ifade edilmektedir.



*Yüz ifadeleri duyguları daha belirgin hale getirir.*

**Yüz İfadeleri:** Duygularımız çoğu kez yüzümüzde ayırdedilebilir ifadeler ortaya çıkarır. Bir duygunun şiddeti arttıkça, bu duygunun ortaya çıkardığı yüz ifadesi de daha belirgin ve daha ayırdedilebilir hale gelmektedir. Örneğin, öfkelendiğimiz zaman, yüz kaslarımız gerilir, kaşlarımız çatılır, dişlerimiz kenetlenir. Yüz ifadelerinden duyguların tanınıp tanınmadığını belirlemek üzere yapılan araştır-

malar, korku, öfke, sevinç, tiksinti gibi şiddetli duyguların yüz ifadelerinden tanımlanabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, araştırma sonuçları duygulara eşlik eden yüz ifadelerinin kültüre bağlı olarak değişmediğine, yani tüm insanlarda aynı olduğuna işaret etmektedir. Duygularla birlikte görülen beden hareketleri ve jestlere ilişkin araştırmalar ise, özellikle jestlerin bir kültürden diğerine değişebileceğini göstermiştir.

**Sesler:** Duygu ifade eden gözlenebilir davranışlar arasında çıkardığımız çeşitli sesler ve konuşma biçimleri de yer almaktadır. Örneğin, çok yüksek ve tiz bir sesle konuşmak çoğunlukla öfkenin, birden bire atılan bir çığlık korku ya da şaşkınlığın, iç çekme üzüntünün, derin nefes alma sıkıntının, gülme keyifli oluşun bir ifadesidir. Bununla birlikte, duyguların sadece çıkarılan seslerden ayırılması oldukça güçtür.

**Duyguların ifadesi ne anlama gelmektedir? Sizce duygulara eşlik eden yüz ifadeleri öğrenilmiş midir?**



SIRA SİZDE

## DUYGUSAL YAŞANTILAR

Duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkiler tüm duygularda aynıdır; bir duygudan diğerine değişmez. Buna rağmen, biz farklı durumlarda farklı duygular yaşarız. Bu da duygularımızın görece olarak nesnel (objektif) olan fizyolojik temelleri ve dışsal belirtilerinin yanı sıra, bir de öznel (sübjektif) olan yaşantısal yönünün olduğunu göstermektedir. Yani duygular, aynı zamanda, bizim farkında olduğumuz, hissettiğimiz yaşantılardır. Tüm duyguların temelinde yatan fizyolojik koşullar aynı olmasına rağmen, değişik duygular yaşamamız nasıl mümkün olmaktadır? Duygusal yaşantılarımız çoğunlukla, belirli bir ortamda, dış çevreden gelen uyarıcılar tarafından başlatılır. Dış çevreden gelen uyarıcılar bizde genel bir uyarılmışlık hali yaratmaktadır. Bu genel uyarılmışlık halini ne tür bir duygu olarak yaşayacağımızı, bu durumu başlatan uyarıcıya ve içinde bulunduğumuz ortama vereceğimiz anlam belirlemektedir. Örneğin, gece yarısı tenha bir sokakta yürürken işittiğimiz "dur" sözcüğü, bizde korku duygusu uyandıracaktır. Buna karşı, bir sınavda, tam bir soruyu bitirmek üzereyken, zamanın bittiğini belirten "dur" sözcüğü bizde kızgınlık ya da hayal kırıklığı uyandıracaktır.

Duygusal yaşantılarımız gerek tür, gerekse şiddetleri açısından oldukça büyük farklılıklar gösterir. Örneğin, üzüntü ve sevinç farklı türde, buna karşı, korku ve dehşet aynı türde, fakat farklı şiddette duygusal yaşantılardır. Hem tür hem de şiddet açısından farklılıklar gösteren duygularımızın tümünü kapsayan bir liste yapmak oldukça güçtür. Bu nedenle, psikologlar, bir liste yapma yerine, duygularımızı çeşitli boyutlar üzerinde sınıflandırmaya çalışmışlardır. Bu boyutlardan en sık kullanılanı hoşluk-nahoşluk boyutudur. Bu boyut üzerinde bazı duygularımız hoş, bazıları ise nahoş olarak sınıflandırılmaktadır. Örneğin korku ve öfke nahoş, mutluluk ise hoş bir duygu olarak sınıflandırılmaktadır.

Duygusal yaşantılarımız çoğunlukla, belirli bir ortamda, dış çevreden gelen uyarıcılar tarafından başlatılır.

**Tüm duyguların fizyolojik temeli aynı olduğu halde farklı duygular yaşayabilmemiz nasıl mümkün olmaktadır? Tartışınız.**



SIRA SİZDE

**Korku:** Korku, temelde hoş olmayan, hiçbirimizin yaşamak istemediği bir duygudur. Bununla birlikte, panik halindeki engelleyici korkuları bir yana bırakacak olursak, korku duygusunun uyum sağlayıcı bir işlevi de vardır. Herşeyden önce, tehlike anlarında, korku bedenimizi fizyolojik olarak tehlikelerden uzaklaşmaya

Korkularımızın çoğu öğrenme yoluyla kazanılmıştır.

Kaygıyı korkudan ayıran en belirgin özellik, kaygının belirli bir nedeninin bulunmamasıdır.

Öfke duygusuna en sık yol açan nedenlerden birisi, hedefe yönelik davranışlarımızın engellenmesidir.

Mutluluk bir ihtiyacın tatmini sağlandığında ya da bir hedefe ulaşıldığında duyulan hoş bir duygudur.

hazırlamaktadır. Benzer şekilde, değişik korkular insanları birbirlerine bağlamakta, cezalandırma ya da karşılık görme korkusu insanları bir çok durumda birbirlerine zarar vermeden alıkoymaktadır.

Korkularımızın çoğu öğrenme yoluyla kazanılmıştır. Kuramsal olarak herşeyden korkmayı öğrenmemiz mümkündür. Korkular açısından bireyler arasında farklılıklar bulunmasının nedeni, her bireyin farklı öğrenme yaşantılarından geçmiş olmasıdır.

Kaygı, korku duygusuyla yakından ilişkisi olan bir başka duygudur. Kaygıyı korkudan ayıran en belirgin özellik, kaygının belirli bir nedeninin bulunmamasıdır. Yani, kaygı nedensiz bir korkudur. Kaygının çok yaygın, şiddetli ve sürekli hale gelmesi, bir davranış bozukluğu olarak kabul edilir. Benzer şekilde, korkunun bir dereceye kadar uyum sağlayıcı bir yararı olmakla birlikte, belirli bir nesneye ilişkin korkunun çok aşırı ve mantıksız hale gelmesi de, bir davranış bozukluğunun göstergesi olmaktadır.

**Öfke:** Öfke duygusuna en sık yol açan nedenlerden birisi, hedefe yönelik davranışlarımızın engellenmesidir. Burada "hedefe yönelik" kavramı oldukça geniş kapsamlı olarak kullanılmakta; örneğin, bitirmeyi amaçladığımız bir işi yarıda bırakmaya zorlanma kadar, hakarete uğrama da bir engellenme olarak kabul edilmektedir. Normal olarak tüm insanlar olumlu bir "kendilik değerine" sahip olmayı ister ve amaçlarlar. Kendilik değeri terimi bir bireyin kendi yetenek, yeterliliklerinin ve değerinin ne olduğu konusundaki düşüncelerinin tümüne işaret etmek için kullanılmaktadır. Hakarete uğrama, geçici bir süre için de olsa, kendilik değerimizi zedelemekte ve dolayısıyla olumlu bir kendilik değerine sahip olma amacımızı engellemektedir. Aynı nedenden dolayı, fiziksel bir saldırıyı da engellenme olarak kabul etmek mümkündür.

Çocuklarda öfke duygusu çoğu kez bağırma, kendini yerden yere atma, tekmeleme, itme ve benzeri gibi saldırgan davranışlara yol açar. Aşağı yukarı tüm toplumlarda, toplumsallaşma süreci içinde, öfkenin kontrol edilmesi gerektiği öğretiltiğinden, öfke duygusunun yetişkinlerde yol açtığı ortak bir tepkiden söz etmek güçtür. Bununla birlikte, öfke duygusu yetişkinlerde de sık sık saldırgan tepkilere yol açabilmektedir. Yetişkinlerde saldırganlık, çocuklarda olduğu gibi her zaman doğrudan doğruya değil, çoğu kez dedikodu yapma, laf atma ve benzeri gibi dolaylı yollarla ifade edilmektedir.

**Mutluluk:** Korku ve öfkenin aksine, mutluluk hoş bir duygu olarak sınıflandırılmaktadır. Mutluluk bir ihtiyacın tatmini sağlandığında ya da bir hedefe ulaşıldığında duyulan hoş bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçları bir yana bırakacak olursak, bir bireyin ihtiyaçları ve amaçları sürekli olarak değiştiği ve ulaşılan amaçları daima yeni yeni amaçlar izlediği için, mutluluğun nedenleri ve ölçütleri sürekli değişebilmektedir. Örneğin, ilk bebeklik döneminde ihtiyaçlar çoğunlukla fizyolojik kökenlidir. Bu nedenle, fizyolojik ihtiyaçları tatmin edildiği sürece bebek kendini mutlu hissedecektir. Ancak, ilerleyen yaşla birlikte, yeni yeni ihtiyaç ve amaçlar ortaya çıkacak ve mutluluk bu ihtiyaçların tatminine ve amaçların gerçekleşmesine bağlı olarak değişecektir.

## **DUYGULAR VE PSİKOSOMATİK BOZUKLUKLAR**

Daha önce de bir kaç kez vurguladığımız gibi, fizyolojik olarak bizi gereken davranışları yapmaya hazırladıkları için, duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkilerin uyum sağlayıcı işlevleri vardır. Ancak yoğun bir biçimde yaşanan nahos duygular, çok uzun süre devam ettikleri ya da kronik hale geldikleri taktirde, psikosomatik bozukluklar adı verilen bazı rahatsızlıklara neden olabilmektedir. Psikosomatik rahatsızlıklar, kısmen uzun süreli duygusal gerilimlerden kaynaklanan fiziksel rahatsızlıklardır. Örneğin, hayvanlarda yapılan deneyler, uzun süre gerilim altında tutulan hayvanlarda mide ülseri ortaya çıktığını göstermiştir. Bazı vaka incelemeleri, insanlarda da ülserin ortaya çıkmasının uzun süreli stres yaşantılarıyla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Diğer yandan, kalp atış hızının ve kan basıncının sürekli yüksek kalmasına yol açtıkları için, uzun süren duygusal gerilim hallerinin, kalp ve damar rahatsızlıkları için uygun ortam yaratabileceği düşünülmektedir.

## Özet



Güdü kavramının tanımlayarak, güdüsel davranışların oluşumuna etki eden içsel ve dışsal güdüleri açıklamak

Güdüler ve duygular davranışlarımızı belirleyen temel süreçler arasında yer alır. Güdü, bir davranış başlatan ve bu davranışın yön ve sürekliliğini belirleyen içsel (bireye ait) bir güç olarak tanımlanmakta; bir güdü tarafından başlatılıp, yönlendirilen davranışlara güdüsel davranışlar denmektedir.

Güdülerin hedefleri olumlu veya olumsuz olabilir. Olumlu hedefler yaklaşmak, olumsuz hedefler kaçınmak istediğimiz hedeflerdir. Ayrıca, bazı hedefler doğuştandır, bazı hedefler öğrenme yoluyla sonradan ortaya çıkar. Güdülerin doğuştan gelen hedeflerine birincil hedefler denir.



Bilinçdışı güdülenme kavramını tanımlayarak, güdüleri en yaygın kullanılan sınıflandırma şekliyle (birincil güdüler ve sosyal güdüler) açıklamak ve güdülerin davranışlarımızı yönlendirmedeki hiyerarşisini incelemek

Güdüsel davranışlarımızdan bazıları fizyolojik ihtiyaçlarımızla ilgilidir. Bazı güdüsel davranışlar ise çevresel uyarıcılar tarafından başlatılır. Güdüsel davranışların başlamasına yol açan fizyolojik kökenli nedenlere dürtü, çevresel uyarıcılara da özendirci adı verilir.

Güdülerimiz, birincil güdüler ve sosyal güdüler olmak üzere iki grupta toplanabilir. Birincil güdüler birincil hedefleri olan öğrenilmemiş güdülerdir. Sosyal güdüler öğrenme yoluyla kazanılan ve diğer insanlarla ilgili olan güdülerdir.



Duygu kavramını tanımlayarak; duyguların güdüsel davranışlarımızla olan ilişkisini açıklamak

Duygular, hem güdüsel davranışlara eşlik eden hem de güdüsel davranışlar başlatabilen süreçlerdir. Duyguların fizyolojik yönü, ifade yönü ve yaşantı yönü olmak üzere üç yönü vardır. Duygularımıza bir takım fizyolojik tepkiler eşlik eder. Duyguların şiddeti arttıkça, fizyolojik tepkilerin şiddeti de artar. Şiddetli duygulara eşlik eden fizyolojik tepkilerin bazıları kolayca farkına varabileceğimiz kadar belirgindir. Duygularımızın ve duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkilerin ortaya çıkmasında sinir sistemimiz önemli bir rol oynar.

Duygularımıza eşlik eden fizyolojik tepkiler doğrudan doğruya gözlenmeleri mümkün olmayan tepkilerdir. Bu tepkilerin yanı sıra, duygularımıza doğrudan doğruya gözlenebilen bazı davranışlar eşlik eder. Duygularımızı ifade edici niteliği olan bu davranışlar, bir dereceye kadar kontrolümüz dışında ortaya çıkmaktadır. Duygu ifade eden davranışların en yoğun olduğu bölge yüzümüzdür. Yüz ifadelerinin yanı sıra, duygularımız zaman zaman bazı beden hareketleri, jestler ve çıkarılan seslerle de ifade edilmektedir.

Duygular, aynı zamanda, bizim farkında olduğumuz, hissettiğimiz yaşantılardır. Tüm duyguların temelinde yatan fizyolojik koşullar aynı olmasına rağmen, değişik duygular yaşamamız mümkün olmaktadır. Bunun nedeni duygusal yaşantılarımızın çoğunlukla, belirli bir ortamda, dış çevreden gelen uyarıcılar tarafından başlatılmasıdır.

## Kendimizi Sınayalım

1. Fizyolojik bir ihtiyacın yol açtığı genel rahatsızlık ve gerginlik durumuna ne ad verilir?
  - a. Dürtü
  - b. İhtiyaç
  - c. GÜdü
  - d. Korku
  - e. Kültür
2. GÜdüsel bir davranışın başlamasına neden olan çevresel uyarıcılara ne ad verilir?
  - a. İhtiyaç
  - b. Dürtü
  - c. GÜdü
  - d. Özendirici
  - e. Duygu
3. Nedeni belli olmayan korkulara ne denir?
  - a. Kaygı
  - b. Psikosomatik tepki
  - c. Dürtü
  - d. Otonom tepki
  - e. Stres
4. Aşağıdaki güdü türlerinden hangisi birincil güdüler kategorisine girer?
  - a. Başarı
  - b. Sosyal onay görme
  - c. Merak
  - d. Bağlanma
  - e. Sevilme
5. Bir ihtiyacın tatmini sağlandığında duyulan hoş duyguya ne ad verilir?
  - a. Mutluluk
  - b. Korku
  - c. Öfke
  - d. Başarı
  - e. Merak
6. Sinir sistemimizin beyin ve omurilikten oluşan bölümüne ne ad verilir?
  - a. Periferik sinir sistemi
  - b. Somatik sistem
  - c. Otonom sistem
  - d. Merkezi sinir sistemi
  - e. Hipotalamus
7. Aşağıdaki güdülerden hangisi Maslow'un önerdiği güdüler hiyerarşisinin üçüncü basamağında yer alır?
  - a. Başarı güdüsü
  - b. Bağlanma güdüsü
  - c. Güvenlik güdüsü
  - d. Açlık güdüsü
  - e. Kendini gerçekleştirme güdüsü
8. Aşağıdakilerden hangisi olumsuz, kaçınmak istediğimiz hedeflerden birisidir?
  - a. Acı
  - b. Yiyecek
  - c. Su
  - d. Başarı
  - e. Sevilme
9. Duygu ifade eden davranışların en yoğun olduğu bölge aşağıdakilerden hangisidir?
  - a. Yüzümüz
  - b. Kollarımız
  - c. Bacaklarımız
  - d. Sesimiz
  - e. Vücudumuz
10. Bir terslik anında kalp atışlarımızın hızlanması, kan şekerimizi artması gibi tepkilere yol açan sinir sistemine ne ad verilir?
  - a. Sempatik sistem
  - b. Parasempatik sistem
  - c. Otonom sistem
  - d. Periferik sistem
  - e. Somatik sistem

## Yaşamın İçinden

İnsanlar kültürün büyük ölçüde etkisi altındadırlar. İçinde yaşadığınız kültürün başarı güdünüzün de belirleyicisi olduğunun farkında mısınız? Bireyci kültürlerde insanlar, başarı güdüsünün genellikle başarılı olma ya da rekabet etme ihtiyacına dayanan kişisel özelliklere bağlı olduğuna inanmaktadırlar. Bu kültürlerde öne çıkan "bireysel başarı" kavramıdır. Oysa toplulukçu kültürlerde bu güdü, başkalarının ihtiyaçlarını anlama, kendi istek ve arzularını başkalarının benzer ihtiyaçlarına uydurma ve geride tutuma çabası olarak düşünülmektedir.

Amerika'da uzun süredir üretim yapmakta olan "Electronic Produce" isimli firma Uzakdoğu pazarına daha kolay ulaşabilmek için Japonya'da bir fabrika kurdu. Fabrikada bilgisayar parçaları üretilmekteydi. Ürünlerin kutulanması ve ambalajlanması için Japon kadınlar işe alındı. Yapılan işte ücretlendirme Amerika'daki fabrikada olduğu gibi parça başı sistemine dayanmaktaydı. Yani Japon kadınlara ödenecek ücret ürettikleri iş sayısına bağlı olarak birbirlerinden farklı olacaktı. İlk ayın sonunda hem kutulanan ürün sayısı düşüktü hem de kadın işçiler işten ayrılmak istediklerini ustabaşı Ouchi'ye bildirmişlerdi. "Neden" diye sordu yönetici. "Efendim. Bu durum son derece utanç verici biliyorum. Ancak çalışanlar ücretlerinin diğer Japon işyerlerinde uygulandığı gibi olmamasından şikayetçiler. Burada işe yeni birisi alındığında aynı işi yapanların ücretleri yaşına göre belirlenmektedir. 36 yaşındaki bir işçi, 18 yaşındakinden daha fazla maaş alır. Her yeni yaşta ücretler otomatik olarak arttırılır. Bu iş yerinde küçük yaşta işçilerin, kendilerinden yaşça büyük olanlardan daha fazla ücret almaları her ikisini de utandırmaktadır. Daha fazla üretenin daha fazla alması yanlış. Çünkü genç yaşta çalışanlar, yaşlı olanlardan daha fazla üretmemeye, böylece onları utandırmamaya çalışmaktadırlar."

Sonuç olarak, insanların başarılı olmalarında ya da işlerini daha iyi yapmalarında hangi güdülerin belirleyici olduğuna kendi kültürümüze bakarak karar vermenin bizi yanlış sonuçlara götüreceği unutulmamalıdır. Başka kültürlerin, o kültür içindeki bireylerin davranışları üzerindeki belirleyiciliği unutulmamalıdır.

## Biraz Daha Düşünelim

1. Güdü kavramını tanımlayarak, güdülendirici davranışların oluşumuna etki eden içsel ve dışsal güdülerini açıklayınız.
2. Bilinçdışı güdülenme kavramını tanımlayarak, güdülerin en yaygın kullanılan sınıflandırma şekliyle (birincil güdüler ve sosyal güdüler) açıklayınız.
3. Duygu kavramını tanımlayarak; duyguların güdülendirici davranışlarımızla olan ilişkisini açıklayınız.

## Başvurabileceğimiz Diğer Kaynaklar

- CÜCELOĞLU, Doğan, **İnsan ve Davranışı**. Remzi Kitabevi, 1991.
- HILGARD, E.R., ATKINSON, R.C. ATKINSON, R.L. **Introduction to Psychology**. Harcourt Brace: New York, 1971 (5.Edition).
- MORGAN, C.T. **Psikolojiye Giriş Ders Kitabı**. (Çeviri: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü; Yayın Sorumlusu; Sirel KARAKAŞ) Meteksan: Ankara, 1981.
- MYERS, D.G. **Psychology**. Worth Publishers: New York, 1986.
- WRIGHTSMAN, L.S. ve SANFORD, F.H. **Psychology: A Scientific Study of Human Behavior**. Brooks/Cole: California, 1975.

## Yanıt Anahtarı

1. a Yanıtınız yanlış ise İçsel Güdüleyiciler bölümünü tekrar okuyunuz.
2. d Yanıtınız yanlış ise Dışsal Güdüleyiciler bölümünü tekrar okuyunuz.
3. a Yanıtınız yanlış ise Duygusal Yaşantılar bölümünü tekrar okuyunuz.
4. c Yanıtınız yanlış ise Birincil Güdüler bölümünü tekrar okuyunuz.
5. a Yanıtınız yanlış ise Duygusal yaşantılar bölümünü tekrar okuyunuz.
6. d Yanıtınız yanlış ise Duyguların Fizyolojik Temelini tekrar okuyunuz.
7. b Yanıtınız yanlış ise Güdülerin Hiyerarşisi bölümünü tekrar okuyunuz.
8. a Yanıtınız yanlış ise Duygular bölümünü tekrar okuyunuz.
9. a Yanıtınız yanlış ise Duyguların İfadesi bölümünü tekrar okuyunuz.
10. a Yanıtınız yanlış ise Sinir Sistemi ve Duygular bölümünü tekrar okuyunuz.