



---

# **BİREY VE DAVRANIŞ**

---

**SOS106U**



**KISA ÖZET**



## 1.ÜNİTE Güdüler ve Güdülenme

### GÜDÜ KAVRAMI

Psikolojide en önemli amaçlardan biri insan ve havyan davranışlarının sebeplerini ortaya koymaktır. Davranışların ortaya çıkmasında ve bireyden bireye farklılaşmasında güdü kavramı önemli bir yer teşkil etmektedir. Karnınız acıktığında ya da susadığınızda yapılan ilk iş öncelikle bu ihtiyacı giderme yolunu bulmaktır. Evde iseniz hemen buzdolabının yolunu tutarsınız. Dışarıda bir yerlerde iseniz hemen size en yakın, karnınızı doyuracak yere yönelirsiniz. Karnınız acıktığında tek başınıza değil de sevdiğiniz bir arkadaşınızla yemeğe gitmek isteyebilirsiniz. Açlığın yanında yemeği paylaşma, birileriyle birlikte olma ihtiyacı da hissedebilirsiniz. Kısaca insan davranışlarının yönlendirilmesinde ve organizmanın harekete geçmesinin sağlanmasında güdüler önemli bir rol oynar.

**Güdü:** Organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmeye sevk eden, istekleri, arzuları, ihtiyaçları, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır.

**Dürtü:** Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere **dürtü** adı verilmektedir.

### GÜDÜLENME KURAMLARI

İnsanların davranışlarını yönlendiren güdülenme ile ilgili birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımları genel hatlarıyla incelemek güdülenme konusunu daha iyi analiz etmek açısından faydalı olacaktır.

#### Dürtü Kuramı

İnsanların hayatta kalmalarını sağlayacak temel gereksinimlerinden mahrum kalması organizmada gerilim halinin oluşmasına sebep olacaktır. Gereksinim halinde organizma gergin bir durumda harekete hazır bir şekildedir. Organizma bu gerginliği azaltmak için harekete geçer. Aç kalan bir organizmanın amacı bu ihtiyacı gidermeye dönük olacaktır. Açlığını giderme yollarını değerlendiren 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. Çevredeki herhangi bir durum davranışın oluşması için uyarıcı olabilmektedir. Yeni ve çok işlevli bir cep telefonunuz olsa dahi yeni çıkan, tanıtım ve sunuş itibarıyla size cazip gelen bir telefonu alma eğiliminde olabilirsiniz. Yemekten sonra tok olsanız dahi güzel kokan bir keki yeme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Biyolojik olmayan, bireye cazip gelen ve onu davranışa iten unsurlar **özendirici uyarıcı** olarak adlandırılmaktadır.

#### En Uygun (Optimal) Düzeyde Uyarılma Kuramı

Organizma sürekli olarak belirli bir uyarılma düzeyinde kalmak ister. Belirli bir 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.

## **İçgüdü Kuramı**

Belirli bir türün tümünü yansıtan karakteristik davranış yapıları içgüdü olarak tanımlanmaktadır. Leyleklerin mevsime göre göç etmesi, örümceklerin ağ örmeleri gibi davranışlar belli bir türe özgü davranış yapılarını ortaya koymaktadır. Bazı psikologlar buradan esinlenerek insanlarda da içgüdüsel unsurlar olabileceğini ileri sürerek merak, aşk, nefret gibi içgüdülerinin varlığından söz etmişlerdir.

## **Bilinçdışı Güdüler**

Çoğu zaman insan davranışlarının sebeplerinin bilinmediği ve anlaşılamadığı durumlar söz konusudur. Böyle durumlarda insan bazı davranışları ne için yaptığının tam olarak farkında değildir. Freud'a göre bireylerin çoğu davranışını farkında olmadıkları güdülerini yönlendirmektedir. Bireyler hatırlamak istemedikleri rahatsız edici düşünce istek ve güdülerini bilinçdışına iterler. Bilinçdışındaki düşünce istek ve güdüler aslında yok olmaz ve varlıklarını sürdürürler. Bu düşünce istek ve güdüler bireyler farkında olmadan, onların davranışlarının yönlendirirler.

## **Biyolojik Denge (Homeostasis) Kuramı**

Organizmanın yaşamını sağlıklı şekilde sürdürebilmesi, su, hava, temel besin maddeleri temel bazı ihtiyaç unsurlarının düzenli olarak alınmasına bağlıdır. Örneğin eğer beyin ısısı ani şekilde düşerse bilincinizi kaybedebilirsiniz. Yine aynı şekilde vücut ağırlığının belli oranında su kaybı vücut işlevlerinin bozulmasına yol açabilir ve hatta ölüm riski bile oluşturabilmektedir. Organizmanın bünyesine katılan maddelerin hangi yoğunluk ve ne şekilde alınacağı ve alınan bu maddelerin arasında nasıl bir denge kurulacağı homeostasis kavramıyla açıklanabilir.

**Homeostasis:** Organizmanın bünyesine katılan maddelerin hangi yoğunluk ve ne şekilde alınacağı ve alınan bu maddelerin arasında nasıl bir denge kurulacağına ilişkin sabit içsel durumu işaret eden biyolojik denge durumudur.

## **GÜDÜLERİN SINIFLANDIRILMASI**

Bazı güdüler biyolojik olarak tüm insanlarda görülürken bazı güdüler de toplumdan topluma değişken bir yapı gösterirler. Bazı güdüler ise öğrenme ile oluştuğundan bireylere göre farklılaşan güdüler de mevcuttur. Biyolojik olarak herkeste görülen güdülerin yanı sıra öğrenme sonucu bireylere ve toplumlara göre değişen güdülerin bulunması güdülerini sınıflandırmada sıkıntılar yaratabilmektedir. Bu konuda en geçerli sınıflandırma güdülerinin birincil güdüler ve sosyal güdüler şekilden iki grup olarak ayrılmasıdır.

## **Birincil Güdüler**

Bireyleri davranışa yönlendiren güdülerin meydana gelmesinde açlık, susuzluk gibi fizyolojik bir gereksinim ya da yeni fırından çıkmış bir ekmeğin kokusu gibi çevresel özendirici faktörler etkili olabilmektedir. Birçok güdülenme süreci sonuçlarının herkes için kestirilebildiği mutlak sonuçlar içermez. Bir şekilde her güdü her insanda aynı sonuçları doğurmamaktadır. Daha önce de bahsedildiği üzere aynı uyarıcı farklı bireyler de farklı güdülerini ortaya çıkarabilirken, aynı güdü farklı insanlarda farklı davranışları tetikleyebilmektedir. Fakat birçok organizmada ortak, öğrenilmemiş, belli bir biyolojik gereksinim durumu ile ortaya çıkıp davranışa yönlendiren güdüler **birincil dürtüler** olarak adlandırılmaktadır.

### **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*. Mide de vücuda alınan yiyeceğin cinsi, miktarı ve içerdiği kalori açısından etkilidir. Tokluk hissinin ne ile sağlandığı da önemlidir. Kişinin içinde bulunduğu duygu durumu da açlık dürtüsünün şekillenmesinde etkilidir. Çok kızgın olduğunda ya da ümitsizlik durumlarında kendilerini yemek yemeye yönlendiren insanlar bulunmaktadır. Öte yandan sıkıntılı olduğunuz zamanlarda iştahınızın kaçması bu duruma örnek olarak verilebilir. Susuzluk da açlığa benzer şekilde biyolojik ve çevresel unsurlara bağlı olarak düzenlenir. Vücuttaki su ve tuz dengesinin bozulması susuzlukla ilgili gereksinimin belirmesine neden olur.

### **Cinsellik**

Üreme davranışı ile ilgili birincil dürtü olan cinsellik, biyolojik ve çevresel unsurlar tarafından uyarılarak ortaya çıkar. Cinsellik dürtüsünün açlık ve susuzluk gibi diğer birincil dürtülerden farklılaşan yönleri bulunmaktadır. Açlık ve cinsellik dürtüleri organizmanın yaşamını sürdürmesi için önemlidir. Cinsellik ise sadece türün devamının sağlanması açısından önem kazanmaktadır. Kadın ve erkekte cinsel davranışın altında yatan en önemli biyolojik unsur *testosteron hormonudur*. Diğer yandan bazı araştırmalar, insanların da birçok hayvanın cinsel davranışlar ortaya koymadan önce hazırlık döneminde *feromon* adı verilen maddeler gibi koltuk altı ve cinsel organların bulunduğu bölgede benzer kimyasallar salgıladıklarını ortaya koymaktadırlar. Cinsel heyecanın uyandırılmasında, beynin iç kısmında yer alan *limbik sistemin* etkisinin olduğu düşünülmektedir.

### **Uyarıcı Kaynaklı Güdüler**

Öğrenilmemiş güdüler arasında yer alan uyarıcı kaynaklı güdüler, dış uyarıcılara daha fazla bağlı olup, çevreden bilgi edinmeye yöneliktirler. Merak etme, kurcalama gibi güdüler çevreyi araştırarak bireyi daha fazla bilgi toplamaya ve değiştirmeye yöneltir.

### **Araştırma ve Merak**

Karanlık bir odada ne olduğu, daha önce bilmediğiniz bir yolun nereye gittiği, cep telefonunun nasıl çalıştığına ilişkin soruların cevabını kişi bilmek ister. Bazı zamanlar elde edilecek cevaplar birey için çok önemli olmasa da sadece bilmek ile ilgili bu güdü merak edilenin ne olduğunu anlama dışında bireye pek bir katkı sağlamamaktadır. Merak konusunda ise farklı birçok görüş bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar merak kavramını bir duygu olarak nitelendirirken, Freud merak kavramını cinsel dürtünün sosyal açıdan uygun şekilde yansıtılması olarak nitelendirmektedir.

### **Sosyal Güdüler**

Açlık, susuzluk ve cinsellik gibi doğuştan sahip olunan güdülerin dışında bireyler öğrenme yoluyla yeni güdüler kazanırlar. Bireylerarası ilişkileri kapsayan *bir arada bulunma, güç ve başarı* gereksinimlerini gibi sosyal güdüler de insanların davranışları üzerinde öğrenilmemiş güdüler kadar etkilidir. Açlık, susuzluk ve cinsellik gibi güdüler tüm canlı türlerinde ortak güdülerken, öğrenilmiş güdüler olan sosyal güdüler biyolojik gereksinimlerden etkilenmelerine rağmen toplum değerleri, yaşantısının etkisiyle şekillenmiş güdülerdir.

### **Başarı Gereksinimi**

Başarı gereksinimi yapılan bir işi en iyi şekilde yerine getirme ve sonuçları ile ilgili haz alma davranışı ile ilgilidir. Rekabetin yüksek olduğu endüstri toplumlarında daha da ön plana çıkan başarı gereksinimi bireylerin davranışlarının üzerinde etkili olmaktadır. Başarı gereksinimi yüksek bireyler ortaya koydukları işlerin daha iyi olması için işlerine daha çok özen gösterirler. Bu kişilerin okul ve iş hayatında düşük başarı gereksinimi olan bireylere oranla daha yüksek notlar aldıkları ya da daha üst pozisyonlara geldikleri görülmektedir. Başarı gereksiniminin de ailenin yetiştirme tarzının önemli olduğu bilinmektedir. Başarı gereksiniminin kültürden kültüre değişmesi bu konuda aile ve çevrenin önemini ortaya koymaktadır.

### **İlişki Kurma ve Bağlanma Gereksinimi**

Toplumdaki diğer insanlarla ilişki kurma onlarla yakın olma gereksinimi yine insan davranışlarını şekillendiren önemli gereksinimler içerisinde yer almaktadır. Birey toplum içerisinde diğerleri ile birlikte olma, onların onayını alma, topluma uyma gereksinimi gösterir.

### **Ödülün Kaynağına Göre Güdülenme**

Bireylerin güdülenmesinde ödüller önemli bir yer teşkil eder. Bu noktada bireylerin güdülenmesinde içsel ve dışsal kaynaklı ödüller farklı şekilde bireylerin davranışlarını yönlendirir. Yapılan işin doğası gereği, işin kendisinin ve içeriğinin ödül niteliğini taşıması birey için bir zevk ve tatmin sağlıyorsa bu tarz ödülleri *içsel kaynaklı ödül* olarak nitelendirmek mümkündür. Hızlı ve yeterli olma isteği, gelişme arzusu, araba kullanmak, bilme ihtiyacı, yüksek yerden suya atlamak, bulmaca çözmek gibi sadece alınan haz için gerçekleştirilen aktiviteler bu gruba girmektedir. Eğer davranışın gerçekleştirilmesi için dışarıdan bir ödül sunuluyor ve davranış oluşuyorsa bu durumda *dışsal kaynaklı ödül*den söz etmek mümkündür.

### **Gereksinimler (İhtiyaçlar) Hiyerarşisi**

İnsanlarda güdüler en temelde öğrenilmemiş daha ilkel güdülerden, daha karmaşık güdülere uzanan bir yol izlemektedirler. İnsancıl psikolojinin savunucularından 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 basamaktan yukarıya doğru gereksinimler hiyerarşik olarak; • açlık susuzluk, nefes alma, cinsellik, uyku gibi temel fizyolojik gereksinimler, • ailenin, işin, sahip olunan kaynakların güvenliğinin gereksinimi • aile, sosyal grup, yakın arkadaşlık gibi ait olma ve sevgiye ilişkin sosyal gereksinimler.

**Bu Özetin tamamını,Çıkmış Sorularını,Deneme Sorularını adresinize gönderiyoruz!...**

**Tıklayınız**



<https://www.kolaysinavlar.com/birey-ve-davranis-ady212u?search=sos106u>