

GÜDÜLENME

PSİKOLOJİYE GİRİŞ II

GÜDÜ

- Davranışı harekete geçiren ve yönlendiren bir ihtiyaç ya da istek.
- Gdülerimiz doğa (bedensel "itme") ve çevrenin (düşünme süreçlerimiz ve kültürümüzden kaynaklanan "çekme") karşılıklı etkileşimlerinden meydana gelirler.

Güdülenmiş davranışları inceleyen dört bakış açısı:

- **İçgüdü kuramı** (artık evrimsel psikolojiyle yer değiştirmiştir): Genetik olarak yatkınlaşan davranışlara odaklanır.
- **Dürtü-azaltma kuramı**: İçsel dürtülere nasıl tepki verdiğimizize odaklanır.
- **Uyarılma kuramı**: Uyarılmanın doğru düzeyde bulunmasına odaklanır.
- **İhtiyaçlar hiyerarşisi kuramı**: Bazı ihtiyaçların diğerlerinden önceliğine odaklanır.

1. İçgüdüler ve Evrimsel Psikoloji

- Bir canlı türünün geneline özgü, esnek olmayan ve öğrenilmemiş doğuştan getirilen karmaşık davranış.
- İçgüdü olarak nitelendirebilmek için o davranışın **türler boyunca sabit bir örüntüye** sahip olması ve **öğrenilmemiş** olması gerekmektedir.

2. Dürtüler ve Güdüleyiciler

- ▶ **Dürtü azaltma kuramı:** Bir fizyolojik ihtiyacın (yiyecek ya da su gibi) o ihtiyacı doyurma doğrultusunda organizmayı güdüleyen uyarılmış bir gerginlik durumu (bir dürtü) yarattığını savunur.
- ▶ Bir fizyolojik ihtiyaç arttığında -bazı istisnalar olsa da- bir psikolojik dürtü ya da bir uyarılma (güdülenmiş durum) oluşur.

3. En uygun düzeyde uyarılma

- ▶ **Merakla hareket etmek:** Bilinmeyen şeyler genç maymunları ve başta çocuklar olmak üzere insanları büyüler. Onların keşfetme dürtüleri en uygun uyarılma düzeyini sürdürür ve anlık herhangi fizyolojik ihtiyacı karşılamayan birkaç güdüden biridir.
- ▶ “Heyacan arayıcılar” olarak adlandırılan, tehlikeyi göze alan bazı kişiler (örneğin, dağcılar) duygularına ve davranışlarına hükmeden bir dürtü gibi başka yollarla da güdülenirler.

- ▶ Yani, insan güdüsü uyarılmayı ortadan kaldırmayı değil, **en uygun uyarılma düzeyini** yakalamayı amaçlamaktadır.
- ▶ Tüm biyolojik gereksinimlerimizi doyurduğumuzda, uyarılma ihtiyacı hissederiz. Uyarılmadan yoksun kaldığımızda sıkılırız ve uyarılmayı en uygun düzeye çıkarmanın bir yolunu ararız.
- ▶ Bununla beraber, çok fazla uyarılma stresi de beraberinde getirir ve o zaman da uyarılmayı azaltmanın bir yolunu ararız.

- **Yerkes-Dodson yasası** performansın uyarılma ile sadece belli bir noktaya kadar artacağı, bu noktadan sonra düşeceği ilkesi.
- Örneğin,
 - bir sınava girildiğinde, orta düzey uyarılma (sinirden titreyerek değil ama tetikte olarak) yaşanır.
 - Depresif düşük uyarılma ile kaygılı yüksek uyarılma arasında başarılı bir hayat yer almaktadır.
 - Fakat, en uygun uyarılma düzeyleri göreve bağlı olarak değişebilir. Örneğin, zor bir görev en iyi performans için daha düşük uyarılma gerektirebilir. Kaygılı olduğumuzda, kafeinli bir enerji içeceğiyle uyarılmışlık düzeyimizi artırmak da iyi değildir.

4. Güdüler Hiyerarşisi

- Bazı ihtiyaçlar önceliklidir.
- Abraham Maslow (1970), bu öncelikleri **ihitiyaçlar hiyerarşisi** olarak tanımlamıştır



AÇLIK

- Araştırmalar, açlığın sadece mide kasılmasından ibaret alınmadığını göstermektedir.
- **Kan şekeri - glikoz:** Insulin hormonundaki (pankreas tarafından salgılanan) artış, kan şekerinin bir kısmını yağ olarak depolayarak kan şekerini düşürür. Beyinde açlık hissi tetiklenir.

Mideden, bađırsaklardan ve karaciđerden gelen tüm sinyaller beyni yemek yemeye ya da yememeye güdüler.

Beyin, bu mesajları nasıl bütünleştirir ve uyarı verir?

- Beynin derinlerinde yer alan farklı nöral bölgeler aracılığıyla yapılır.
 - Örneğin, bir nöral yay (yaysı çekirdek/**arkuat nükleus** olarak adlandırılan) iştah açıcı hormon salgılayan bir merkeze sahiptir. Bu bölge elektriksel olarak uyarıldığında tok hayvanlar bile yeniden yemeye başlarlar. Bu bölge zarar görürse, aç hayvanlar bile yiyeceklerle ilgilenmezler.
 - Başka bir nöral merkez ise iştah baskılayıcı hormon salgılar. Bu merkez elektriksel olarak uyarıldığında hayvanlar yemeyi bırakırlar. Bu bölge zarar görürse, hayvanlar yerler, daha da yerler ve oldukça şişman olurlar.

- **Kilo ayar noktası:** “Ağırlık termostatu”nızın ayarlı olduğu varsayılan nokta. Vücudunuz bu ağırlığın altına düştüğü zaman, kaybedilmiş kilonun tekrar kazanılması için açlıkta artma ve metabolizma hızında yavaşlama meydana gelebilir.
- **Bazal metabolizma hızı:** Bedenin dinlenirken enerji tüketim hızı.
 - *Araştırmacılar vücut ağırlığımızdaki yavaş ve uzun süreli değişimlerin kişinin ayar noktasını değiştirebileceğine ve aynı zamanda psikolojik faktörlerin de bazen açlık hissimizi yönlendireceğine dikkat çekmektedirler.*
- Bir kişinin kalori alımına ve harcamasına (biyolojiden olduğu kadar çevreden de etkilenen) karşılık kilosunu ayarlama düzeyini belirten **yerleşik kilo** terimini tercih ederler.

Açlık Psikolojisi: Açlığı etkileyen kültürel ve durumsal faktörler nelerdir?

- Son yemeğimizin üzerinden zaman geçtikçe yeniden yemek yeme beklentisine girer ve açlık hissetmeye başlarız.
- Vücut yapısı ve çevresel faktörler yalnızca ne zaman acıkacağımızı değil aynı zamanda hangi tatları tercih edeceğimizi de belirler.
 - Gergin ya da depresif hissedince, nişastalı, karbonhidrat yüklü gıdalar mı yemek istersiniz? Karbonhidratlar rahatlatıcı etkileri olan serotonin nörotransmitterlerini artırır.
 - Şekerli ve tuzlu tatlara yönelik tercihlerimiz genetik ve evrenseldir.

- Kültür de tadı etkiler.
- **Neofobi** (yeni Őeylerden korkma), atalarımızı olası zehirleyici gıdalardan koruyarak onlar için uyum sağlayıcı olmuŐtur. DeėiŐik meyveli içecekleri ve bilmedikleri yiyecekleri deneylerde defalarca deneyen insanların yeni tatları beğenme düzeyleri gittikçe artmıŐtır.
- Diėer tat tercihleri de uyumsaldır. Örneğin, sıcak iklimli bölgelerdeki yemek tariflerinde -özellikle daha hızlı bozulma riski altındaki et yemeklerinde- yaygın olarak kullanılan baharatlar bakteri büyümesini yavaŐlatmaktadır.
- Hamileliėe bağlı bulantı ve yiyeceklerden tikslenme, geliŐmekte olan embriyonun toksinlere karŐı en savunmasız olduğu onuncu haftada zirve yapar.

Yemeyi etkileyen durumsal faktörler

- **Başkalarıyla birlikteyken** daha çok mu yiyorsunuz? Başkalarının varlığı doğal davranışsal eğilimlerimizi artırmaktadır.
- **Porsiyon boyu** önemlidir. Büyük tabakta daha fazla yemek yenir.
- **Yiyecek çeşitliliği** de bizi yemek yemeye teşvik eder. Tatlılar açık büfe sunulursa, favori tatlımızdan daha fazlasını yeriz.