

GÜDÜLENME

PSİKOLOJİYE GİRİŞ II

CİNSEL GÜDÜLENME

- Cinsel güdülenme, insanların üremesini ve böylelikle türlerin hayatta kalmasını sağlayan doğanın akıllıca bir yoludur.
- Yemek yerken aldığımız zevk nasıl doğanın bedenimize besin alma yöntemiye, cinsel arzular ve hazlar da genlerimizi korumanın ve yaymanın bir yoludur. Yaşam cinsel olarak aktarılır.

Hormonlar ve Cinsel Davranış

Erkek cinsiyet hormonu **testosterondur**. Temel kadın cinsiyet hormonu ise **östrojenlerdir**.

- ▶ Cinsiyet hormonları, doğum öncesi dönemde kadın ve erkek olarak gelişimimizi etkiler.
- ▶ Erinlik çağı boyunca, dev bir cinsiyet hormonu dalgası bizi ergenliğe götürür.
- ▶ Erinlik çağından sonra ve geç yetişkinlik dönemine kadar cinsiyet hormonları cinsel davranışı etkin hale getirir.

- Çoğu memelide, doğa doğurganlık ile cinselliği düzgün bir şekilde birbiriyle uyumlu hale getirir.
- Yumurtlama döneminde östrojenler en üst seviyeye ulaştığında, dişiler cinsel olarak alıcı olurlar. Bir çalışmada kadınlardan bir günlük tutarak cinsel aktivitelerini yazmaları istenmiştir. Yumurtlamaya yakın günlerde, cinsel birleşmenin %24 daha fazla olduğu görülmüştür.
- Cinsel davranışı açıklamada, biyolojinin gereklidir ama yeterli değildir. Psikolojik uyarılar biyoloji kadar önemlidir.

Cinsel Yönelimin Kökenleri

- Cinsel yönelimimiz seçmediğimiz bir şeydir.
- Eğer cinsel yönelimi etkileyen çevresel faktörler varsa, onların neler olduğunu henüz bilmiyoruz.
- Kanıtlar cinsel yönelim üzerindeki genetik bir etkiye işaret etmektedir. Eşcinsel erkek kardeş çiftinin katıldığı kapsamlı bir genom çalışması, cinsel yönelimin biri anne tarafından gelen iki kromozom alanıyla olan bağlantısını belirlemiştir. Eşcinsel erkeklerin baba tarafındansa anne tarafından daha fazla eşcinsel akrabaya sahip oldukları yönündeki bulgular mevcuttur.

YAKINLIK / AİT OLMA İHTİYACI

- **Yakınlık ihtiyacı:** İlişki kurma ve bir grubun parçası olduğunu hissetme ihtiyacı
- İnsanların gizlilik ve yalnızlık istekleri kişiden kişiye değişmekle birlikte; genellikle kalıcı bir ilişki kurmak, belirli birilerine güçlü şekilde bağlanmak ve diğerleriyle yakın ilişkiler kurmak isteriz.
- Ait olmayı öğrenenler daha fazla hayatta kaldı, üredi ve onların genleri şimdi baskın hale geldi.

- **Kabul edilmek için genellikle grup standartlarına uyarız.** Sıra bekleriz, yasalara itaat ederiz ve grup üyelerine yardım ederiz. Giyime, kozmetiğe, diyeteye ve fitnes aletlerine (tümü sevgi ve kabul görme arayışımızla güdülenen) milyarlar harcarız.
- Bu, bir dereceye kadar sevgi hissinin beynin ödül ve güven merkezlerini aktive etmesi nedeniyle meydana gelir. Sevdiğimiz birilerinin resimleri, aynı zamanda fiziksel acı hissini azaltan güven ile ilişkili beyin bölgelerini (prefrontal korteks) aktive eder.
- Sosyal bağlarımız tehdit edildiğinde ya da bozulduğunda hepimiz kaygı, yalnızlık, kıskançlık ya da suçluluk duyguları yaşarız. Sosyal izolasyon, zihinsel gerileme ve hastalık riskimizi artırabilir.

- Tüm dünyada insanlar cezalandırmak için dışlamanın birçok biçimini (sürgün, hapis, hücre hapsi) kullanırlar ve böylece sosyal davranışı kontrol ederler.
- Dışlanmış olmak, başkalarının gözlerini sizden kaçırarak soğuk davranması ya da tepkisizliği dikkate alındığında, kişinin ait olma ihtiyacını tehdit eder.
- Dışlanma yaşamak gerçek bir acı deneyimlemektir. Dışlanma, aynı zamanda fiziksel acıya verilen tepkiyi de aktive eden anterior singulat korteks gibi beyin bölgelerinde aktivite artışı ortaya çıkarmaktadır.

BAŞARI GÜDÜSÜ

- Milyarderler daha çok paraya, film yıldızları daha ünlü olmaya, politikacılar daha fazla başarıya, gözüpek kişiler daha fazla heyecana ulaşmaya güdülenmiş olabilirler. Böyle güdülerin doyurulduklarında azalmadığı görülmektedir. Başarıya daha fazla ulaşırsak, daha fazlasına ihtiyaç duyabiliriz.
- **Başarı güdüsü:** Bireyin önemli bir başarıya, bir beceri ya da bilgi konusunda uzmanlaşmaya, kontrol ve yüksek bir standarda ulaşmaya yönelik arzusu olarak tanımlanmaktadır.

- Başarı güdülenmesi yüksek olan insanlar, meydan okumadaki kararlılıkları ve isteklilikleri sayesinde daha fazla başarı elde ederler.
- **DİSİPLİN YETENEĞİ GERİDE BIRAKIR:** Öz-disiplin daha iyi okul performansını, devamlılığı ve mezuniyet onurunu yordamada zekâ testi puanlarını geride bırakmıştır.
- **Başarılı yetişkinler inatçı kimselerdir:** Seçkin bilim insanları, sporcular ve sanatçılarla yapılan bir çalışmada, hepsinin yüksek düzeyde güdülendiği ve öz-disiplinli oldukları, amaçlarının peşinde her gün saatlerini adamaya gönüllü oldukları bulunmuştur.
- Duckworth ve Seligman, bu iddialı ve uzun süreli, hedefe tutkulu bir biçimde kendini adamaya “**azim**” adını vermişlerdir.