

## MOTİVASYON VE (GÜDÜLEME) DÜRTÜ

Motivasyon organizmayı bir hedefi aramaya, bir ihtiyacı duyurmaya sevk eden BİYOLOJİK tabiatlı bir güç veya enerjidir. Geniş anlamda MOTİVASYON davranışların ortaya çıkış sebepleri ile yakından ilgilidir. Bir davranışta bulunduğumuzda bizi buna iten maksat vardır. Bu maksat bir dürtü (drive) olup bizi bu maksata iten gücede MOTİVASYON denmektedir. Çoğu zaman bir kitabı okumamız gazatelere göz atmamız, internete girmemiz daha çok bilgi sahibi olarak başarılı olma güdüsünden kayanaktan motivasyonun sonucudur. Bu motivasyon olayı hayvanlar aleminde mevcuttur ve çok iyi bilinmektedir. Yaz mevsiminde karıncaların, insanların ve bazı hayvanların yoğun şekilde çalışmaları kışın aç kalmamak içindir. Yine bazı hayvanların su ve gıda bulabilmek amacı ile uzun bir yolculuğa çıkmaları ve hatta çok miktarda kayıp vermeleri belli bir gaye içindir. Bütün bu olayların temelinde dürtü (drive) yatmaktadır.

Yaşama içgüdü (instinktif) kişiyi gelişmeye, çevre ile ilişkiler kurmaya zorlar. Buna karşılık ölüm içgüdü tahrip olmaya ya da kendisini tahrip etmeye sevk etmektedir. Bu yaşama içgüsünün enerji kaynağına LİBİDO adı verilmektedir. LİBİDO çevre ile ilişki kurmada, cinselliğin gelişimi bakımından önemli bir içgüdüdür. Ölüm içgüdü ise içe dönük bir içgüdü hali olup daha çok kişinin intihar etmesine yol açan bir durumdur. Bazı durumlarda kişinin başkalarına yönelik saldırganlıklarının veya kendisine başka türde zarar vermesi de yine bu içgüdü ile olmaktadır.

Psikiyatri uzmanlarının üzerinde birleştikleri diğer iki önemli etkenden biri motivasyonların enerji verici ve tepkileri yönlendirici olmalarıdır. Motivasyonlar sayesinde davranışlarımızı belli bir nokta üzerinde yoğunlaştırmamız, odaklamamız mümkün olmaktadır. Bu şekilde belli noktaya konsantre olduğundan davranış daha doğru ve net ortaya çıkar. Aç kaldığımızda yiyecek arar, su aramayız. Susuz kaldığımızda da su ararız, yiyecek aramayız.

## MOTİVASYON TEORİLERİ

Buna göre davranışların meydana gelişi şu başlıklar altında incelenmektedir.

- 1) Davranışlar içgüdüsel ve otomatik tabiattadırlar.
- 2) Davranışlarda fizyolojik ve psikolojik dengelerin korunmasına yönelik Homlostazis durumları motivasyonlarımız ile düzenlenmektedir.
- 3) Motivasyonlarda hiyerarşiye uyulur. Diğer bir deyiş ile çok önemli bir arzu var iken, daha basitleri ile uğraşılmaz.

Algıda motivasyonun etkisi çok önemlidir. Susuz bir kişiye buzlu camın ardından, ne olduğu kesin olarak belirlenemeyen resimler gösterildiğinde, o bunları su içmeye ihtiyacı olmayanın gördüğünden daha fazla olarak su dolu bardak resimlerine benzeter. Yine hızla görünüp kaybolan bir biçimde (bir taşiskop ile) insana çeşitli resimler, sözcükler, gösterilip okuması istenildiğinde, kendi ilgi alanına yakın olan sözcükleri daha çabuk ve kolay tanıyacaktır. Belli bazı patolojik durumlarda, amaçlamanın algı üzerindeki rolü daha da büyür ve gerçeklerle algı arasında önemli bozukluklar ortaya çıkar.

Motivasyon öğrenme üzerindeki çeşitlidir ve önemlidir. Her ihtiyaç, o ihtiyaç duyulan nesneyi elde etmek için sarfedilen çabayı, motivasyonu kamçılar, bu da öğrenmeyi kolaylaştırır. Aç biris için besin bir ihtiyaçtır, onu bulmak için bir motivasyon mevcuttur ve kendisi bu amaca yönelik olarak hareket eder, besin aramak için aktif bir davranış içindedir. İnsanda motivasyon kuşkusuzki, çok daha çeşitli ve karmaşık olarak bilinmektedir; doğal motivasyonlar olduğu gibi, edinilmiş olanlarda vardır. Motivasyon genellikle öğrenimi kolaylaştırır. İsteğin aşırı ölçüde olması, yahut da varılacak sonuca karşı kişinin içinde biribiri ile çelişen duygular bulunduğu, bunlar motivasyonun gücünde olduğu kadar, öğrenmede de olumsuz etkide bulunabilir.

## HOMEOSTAZİS

Organizma hayatının devam edebilmesi ve uygun bir ortamda kalabilmesine HOMEOSTAZİS denir.

Homeostazis bozulursa dengenin kurulabilmesi için ihtiyaçların giderilmesi gerekir. Birey bunları sağlayacak davranışlarda bulunma zorunluluğunu duyar. İşte, eksikliğin duyulmasına İHTİYAÇ; bu eksikliğı gidermek için organizmada beliren güce dürtü (drive); organizmanın ihtiyacını gidermek için belli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimine GÜDÜ(MOTİF) denir. Güdülerde bir takım davranışlara yol açar. Bu süreci şöyle bir formülle özetleyebiliriz: İHTİYAÇ – DÜRTÜ – GÜDÜ – DAVRANIŞ

Organizmayı belli davranışlara sürükleyen bu içsel olayların bütününe “DÜRTÜLENME” durumu denir. Genel olarak DÜRTÜLENME halinde şu iki oluşum belirlenir: 1)Organizmanın genel etkinliğı artar.

2)Dürtülenmiş organizma belli bir doğrultuya yönelir.

## İÇGÜDÜLER

İçgüdü canlının ve hatta o canlının ait olduğu türün kurtuluşu için önemli olan adaptif davranışların genetik olarak programlanmış şekli diye de tanımlanmaktadır. Türe has olan bu davranışlar değişmezler ve doğal olarak canlıda bulunurlar.

MAC DOUGAL' a göre içgüdüle

- Toplu halde yaşama içgüdü
- Kuvvetlendirme içgüdü
- Yapılandırma içgüdü
- Kaçma içgüdü
- Kavga etme içgüdü
- Üreme içgüdü
- Nefret içgüdü
- Kendini alçaltma içgüdü
- Kendini beğenme içgüdü

Eğer içgüdesel davranışlar dış etkenlerle ortaya çıkarılmış olsalardı, bir kez başladıktan sonra, herhangi bir tetkik uyarana ihtiyaç gösterilmeden davranışın tamamlanması gerekecekti. İçgüdesel hareketlerin bir diğer özelliği de onların"uyaranların" sadece bir parçası ile ortaya çıkarılabilir olmalarıdır.

İçgüdüler davranışları ortaya çıkarıp onları yönlendirirler.

İHTİYAÇ: Dokulardaki eksikliklerin fizyolojik halini ifade eder.

DÜRTÜ: İhtiyacın psikolojik tezahürlerini ifade eder.

Daha sonra içgüdü teorilerinin yerini DÜRTÜ teorileri almıştır. Bu teoriye göre DÜRTÜ (drive) bir biyolojik ihtiyaçtan doğan bir durum olarak ifade edilmiştir. Böyle bir takım biyolojik ihtiyaçlar açlık, su ihtiyacı, cinsellik ihtiyacı ve ağrı veren durumlardan kaçınma ihtiyacı olarak ifade edebilir. Örnek, açlık durumunda kan kimyasındaki birtakım humoral maddeler bu dürtüyü uyarmaktadırlar. Bu durum ise organizmaya sıkıntı vermeye başlar. Organizma da sıkıntıdan kurtulmak ister ve yenme davranışı gözlenir.

Çok zaman İHTİYAÇ ve DÜRTÜ kelimeleri eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Oysa ihtiyaç kelimesi dokulardaki eksikliklerin fizyolojik halini anlatırken, DÜRTÜ sözcüğü ise ihtiyacın psikolojik tezahürlerini ifade eder.

## HOMEOSTASİZ VE DÜRTÜ TEORİSİ

HOMEOSTAZİS kelimesinden organizmanın değişen dış çevre şartları karşısında sabit bir iç çevrede kalma eğilimi anlaşılmaktadır. Sağlıklı bir insanın vücut ısısı veya

sıcaklığı sabittir. Organizma soğuga maruz kaldığında kan damarları büzülür, vücudun sıcaklığı korunur. Soğukta oluşan titreme ile vücudun depolarından açığa çıkarılan GLİKOZ yakılır, ısı üretilir ve böylece vücut sıcaklığı olağan değerler arasında korunur.

Açlık ve susuzlukta da kanda bozulan dengeyi düzelterek davranışlara yol açacağından birer homeostatik mekanizma olarak kabul edilebilirler. Ne zaman ki, otomatik mekanizmalar denge durumunu temin edemez hale gelirlerse, o zaman organizma uyarılır, dürtüler aktive olurlar ve bozulan dengeyi düzeltmek için söz konusu dürtüler motive olur. Örnek; bir insanın kan şekeri azalınca yiyecek arar, bulunca dürtülerde azalma olur.

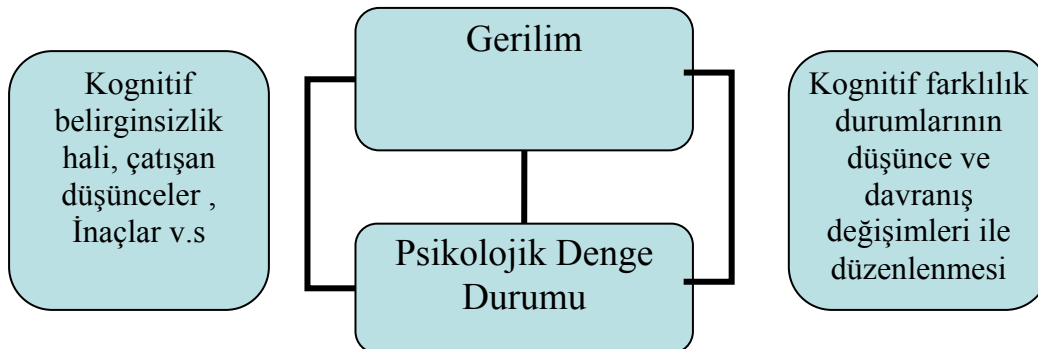
Psikolojik bozukluklarda da aynı fizyolojik bozukluklarda da olduğu gibi davranışlar motive edilmek sureti ile restrasyona gidilmektedir. Çoğu zaman sıkıntılı birisinin el ve kol hareketleri yapması, saçları ile oynaması ve benzeri durumlar homeostatik kurallar dahilinde kişinin gerilimini indirmesine yönelik davranışlar olarak bilinir.

#### HEMOSTATİK MEKANİZMALARDA KONTROL SİSTEMLERİ

- A) Vücut ısısı normalin altına düşer. → Kan damarları daralır, refleks olarak titreme başlar.  
B) Vücut ısısı normalin üstüne çıkar. → Kan damarları genişler ve terleme olur.

Bazı durumlarda davranışların biyolojik ihtiyaçların artışına paralel bir şekilde yükselmediğini de görürüz. Burada organizmanın kendisini şuurlu olarak yönlendirmesini sonuçları gözlenmektedir. Ortaya çıkma aktivitelerde azalma hali bir dürtü modeli çerçevesinde açıklanabilmektedir. Böylece dürtü yeterli düzeyde olmadığından bir reaksiyonlar dizisine sebep olmamaktadır. Kognitif sabitlik teorilerinden, inanç sistemlerinin, düşüncelerin ve davranışların aralarındaki ilişkilerin derecesinden motivasyonların şiddetini tayin ettiğini anlıyoruz. Bu kognitif belirsizlik durumlarında organizma bir gerilim içine girmektedir.

#### GENELKOGNİTİFSABİTLİKMODELİ



Kognitif sabitlik teorileri arasında geçtiğimiz yıllarda en çok ilgi çeken KOGNİTİF AHENKSİZLİK kuramıdır. Bu teoriye göre bir kişi uyumsuz iki düşünce karşılaştığında psikolojik huzursuzluk içine girer.

### DÜRTÜ (DRİVE)

Organizmayı belli davranışlara sürükleyen DÜRTÜLENME halinde iki oluşum belirir:

- a) Organizmanın genel etkinliği artar.
- b) Dürtülenmiş organizma belli bir doğrultuya yönelir.

### DÜRTÜ (DRİVE)

Organizmanın uyarılmış halidir. Dürtü pratikte biyolojik ihtiyaçları karşılayan itici kuvvet için kullanılmaktadır.

GÜDÜ: Dürtü anlamında içeren; fakat daha çok hayat denemeleri sonucunda ortaya çıkan ihtiyaçları gideren bir kavram olarak kullanılmaktadır (güven ve korunma güdüsü, onuru koruma güdüsü gibi).

Baş Dürtü:

Adler'e göre: Üstünlük dürtüsü

Freud'a göre: Cinsellik dürtüsü

Son yıllarda bütün dürtülerin kaynağının gerçekleşim (actualization) olduğunda birçok psikolog birleşmektedir. Bunu yaşama var olma gelişme ve iyileşme ihtiyacı olarak anlatabiliriz; kişi ölmek istemez, yaşamak hatta daha iyi hayat sürmek ister, daha çok gelişmeyi arzu eder.

Doğal hayat çabalarının temelinde ihtiyaç, içgüdü ve dürtü kavramları ile anlatılan birtakım olaylar yatmakta olup bunlar aynı zamanda nörofizyolojik temellere de dayanmaktadır.

Dürtü biteyi bir takım eylemler yapmaya dürtten varsayımsal bir güçtür. Fizyolojik açıdan tanımlandığında ise dürtü belli amaca yönelmiş davranışlarda rol oynayan sinirsel uyarı mekanizmalarının harekete geçme derecesidir.

İçgüdüden de biraz söz etmek gerekir. İçgüdü belli bir bilgi ve eğitime dayanmadan ve düşünmeyi gerektirmeden kendiliğinden doğan amaca yönelik davranış etkinliğidir. İçgüdü organizmanın ihtiyaçlarından kendiliğinden doğan daha önceden öğrenilmemiş, ancak sinir sisteminde ön hazırlığı bulunan davranışları göstermede etkin olan dürtülerin doğduğu güç kaynağıdır.

İçgüdüler “bellenilmemiş, değişmeyen, türe has kalıplaşmış davranış örneklerini doğuran ve devam ettiren güçler,, diye kabul edilir.

Dürtüler, güdüler özleneni, amaçlarını, objelerini değiştirebilmelerine, gelebilmelerine, öğrenme ile ortaya çıkabilmelerine karşılık; içgüdüler türe özgü örneklerini başlatan, değişmeyen ve doğal olarak mevcut güçlerdir.

## GÜDÜLEMELİ DAVRANIŞ

Eksiklik veya hoş olmayan uyanan amaç işlemi → Dürtü objeye yönelen işlem → obje → Amaç deşarj ve doyum

Güdülenmeli davranışın iki yönü vardır : Yanaşma (approach) ve yaklaşma (avoidance). Dürtünün artmasını, gerginliğin çoğalmasını doğuran objeler “menfi (olumsuz) değerli ,, olup organizma bunlardan kaçarak dürtü gerginliğini azaltmaya yönelir. Dürtünün boşalmasını ve gerginliğin ortadan kalkmasını sağlayan objeler “pozitif değerli,, olup organizma bunlara doğru yanaşır. Bazı durumlarda bir obje hem olumlu hem olumsuz değer kazanabilir; organizma böyle hallerde ambivalenttir.

## DÜRTÜLER

A) BİYOLOJİK

B) PSİKOLOJİK-SOSYAL BİYOLOJİK DÜRTÜLER

a) Vital

b) Vital olmayan

## VİTAL DÜRTÜLER

A) AÇLIK : Hipotalamusun lateral (yan) çekirdeklerine yerleşmiş açlık merkezleri vardır. Bunların uyarılması açlık duygusunu ve davranışını doğurur. Hipotalamusun ventromedial çekirdeklerinde ise doyma (yada açlığa ket vurma) merkezleri mevcuttur. Bunların uyarılması ile DOYMA hissi ortaya çıkar buna karşılık lateral çekirdeklerin zedelenmesinde açlık duygusu olur (yeme durur, afaji, anoreksi). Ventromedial çekirdeklerin zedelenmesinde ise doyma hissi ortadan kalkar aşırı yeme (hiperfaji, bulemi) meydana gelir. Son zamanlarda amigdallerde de yeme ile ilgili merkez işlevler bulunduğu tespit edilmiş; dorsomedial amigdallerin lateral hipotalamus çekirdekleri ile aynı etkide bulunduğu ( açlık merkezleri

oldukları); lateral amigdallerin ise ventromedial hipotalamus çekirdekleri gibi doyma hissi ile ilgili oldukları bilinmektedir.

B) SUSUZLUK: Panaventrikuler çekirdeklerin yakınında susuzluk hissini uyarıcı merkezler mevcuttur. Ayrıca, susuzluk duygusuna ket vuran merkezlerin ise doyma merkezleri ile birlikte ventromedial hipotalamus çekirdekleri ile lateral amigdallerde bulunduğu düşünülmektedir.

C) UYKU: Hipotalamusta uyku düzenleyici merkezlerin bulunduğu bilinmektedir. Ön preoptik bölgede uyanıklığa ket vuran merkez bulunmakta bunun zedelenmesi ile sürekli UYKUSUZLUK ortaya çıkmaktadır. Arka preoptik bölgede tubarkula mamillere yakınında ise uyanıklık merkezleri bulunmakta olup bunların zedelenmesi ile de sürekli UYKU HALİ meydana gelmektedir. Substansiya retikularisin uyarılması uyanıklık meydana getirir. Beyin korteksinde uykuda etkin rol oynar.

d)Oksijen ihtiyacı

## NON-VİTAL BİRİNCİL DÜRTÜLER

1) CİNSELLİK DÜRTÜSÜ: Uyarı merkezi hipotalamusun ön bölümünde optik kiazma ile hipofiz sapı arasındadır. Açlık ve susuzluk ile kıyaslandığında cinsellik dürtüsü mahrumiyet durumlarından daha az etkilenmektedir. Bazı farklar bu temel dürtüleri biribirinden ayırmaktadır. Bir insanın cinsellik olgusu söz konusu olmadan yaşaması mümkündür. Fakat susuz ve gıdasız ayakta kalmak, hayatı sürdürmek mümkün değildir.

Cinsellik organizmadan bir takım dürtülerin bazı organlar vebazı humoral mekanizmalar ile karışımı sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bunlar arasonda en önemlileri beyin, hormonal mekanizmalar ve dış çevre ilişkileri sayılabilir. İnsanlardaki cinsellik hallerinde toplumsal etkenlerin önemi oldukça fazladır.

2) Analık Dürtüsü:

3)Araştırma Dürtüsü : Canlı organizmanın çevresini ve dış ortamını tanıyarak kendi bireyini güven altına alma için bir önlem çabası olduğunu kabul edebiliriz.

Organizmanın ihtiyacının doğurduğu gerilimin yarattığı enerji dürtüye hızını verir.

İhtiyaç (Açlık) → Dürtü (Enerji deposu) → Dürtü gücü (Drive impuls) → Dürtü Nesnesi (Drive object) → Doyum

## SOSYAL (TOPLUMSAL) GÜDÜLER (DÜRTÜLER)

Öğrenilmiş veya öğrenilmemiş olabilirler,diğer insanlarıda içine alır.

Gerek benliğin savunulması ile gerekse başka kişilerle ilgili güdülere psikolojik (toplumsal) güdüler denir.

→Bağlılık ihtiyacı

→Güvenlik ihtiyacı

a) Sosyal → sevilme

b) Ekonomik → para kazanmak

→Saygınlık (itibar) kazanma

→Başarı ihtiyacı

→Cinsel güdü

→Özgürlük ve özerklik ihtiyacı

→Saldırganlık içgüdü

→Hazza varma ve elemenden kaçma

→Sevecenlik ve birlikte olma isteği (affiliation)

→Sosyal onay ve kendilik değeri (statü, saygınlık, kudret)

## BİYOLOJİK-SOSYAL DÜRTÜLERİN NİTELİKLERİ

1) Fizyolojik dürtüler canlı varlığın yaşamasını sağlar. Buna karşılık, sosyal güdüler bireyin benliğini , sosyal çevresini statüsünün ve güvenliğinin korunmasına hizmet eder

2) Biyolojik (organik) dürtüler doğuştan itibaren kendini gösterir. Sosyal (ikincil) güdüler ise sonradan öğrenilir edindir.

3) Fizyolojik güdüler evrenseldir. Psikolojik (sekonder) dürtüler toplumdan topluma, hatta bireyden bireye daha çok değişiklik gösterir.

4) Fizyolojik (primer) dürtüler (güdüler) daha çok ilk yıllarda davranışları etkiler. Toplumsal (ikincil) güdüler (dürtüler) ise ilerideki yaşlarda daha büyük güç kazandığı görülür.

5) Sosyal güdüler (dürtüler) biyolojik güdülerin evriminden meydana gelmekte iseler de; onlardan ne daha zayıf ne de daha az önemlidir. Zamanla fonksiyonel özerklik kazanır.



## MASLOW' un İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ PİRAMİDİ

Bir kişinin üretici ve becerikli oluşunun çevrece ve kendince bilinip kabul edilmesi (kendini gerçekleştirme)

Saygınlık ihtiyacı (kendini sayma, başkalarınca sayılma)

Bir yere ait olma ve sevilip beğenilme arzusu ( Kabul edilme, arkadaşlık kurma)

Emniyet duygusu (korunma arzusu)

FİZYOLOJİK İHTİYAÇLAR (yeme, içme, su, barınma)

-Songar Ayhan: Şartlı Reflekser. Temel Psikiyatri. Minnetoğlu Yayınları-İstanbul-1981

-Koptagel (ilal) G:Ergenlik Çağının Ruhsal Sorunları. Nöropsikiyatri Arşivi XIV: 3-4, 95-104, 1977

-Koptagel (ilal) Günsel: Ruhsal Etkileşim Çocuk ve Aile, Aile ve Çocuk. Ak yayınları NO:1 , İstanbul 1981.

-Koptagel- ilal Günsel :Tıpsal Psikoloji – Tıpta Davranış Bilimleri. Güneş Kitabevi. Nisan,1991 Ankara 3.Baskı

-Ziyalar A: Psikiyatrik Semioloji ve Medikal Psikoloji İstanbul İli Cerrahpaşa Tıp Fak. Yayınları, Güray Matbaası-1981

-Adasal Rasim: Medikal Psikoloji (3. baskı) İstanbul Minnetoğlu yayınları. 665-666

## KAYNAKÇA

-Öztürk O.M: (1998) Psikanaliz ve psikoterapi. Ankara Bilimsel Tıp Yayınevi.

-Yörükoğlu A: (1978) Çocuk Ruh Sağlığı. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları

-Yörükoğlu A: (1985) Gençlik Çağı. Ankara: İş Bankası Kültür Yayınları

-Ertem İ.Ö (1997) :Gelişimin İzlenmesi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kitabı. Edtör: Şükrü Cin Ankara: Ankara Tıp Yayınları

-Ertem I.Ö : (1999) Sağlık Hizmetleri İçinde Çocuğun Psikososyal Gelişiminin Desteklenmesi. Ben Hasta Değilim' de Editör: Aysel Ekşi, İstanbul. Nobel yayınları

- Öktem F. : (1981) Zeka Gerilikleri, Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları, (ed.) M.O.Öztürk. Ankara; Meteksan
- Sonuvar B.İ : (1983) Çocukluğa Özgü Ruhsal Sorunları Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. (ed.) O.Öztürk, Ankara; Meteksan
- Öztürk M.O: (2002) Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları. Feryal Matbaası. Ankara
- Uğur M. Müfit: medikal Psikoloji. Sahaflar Kitap Sanayi 1.Baskı. İstanbul-1994
- Kaplan Herard, Saddock Benjamin J. :Personality disorders, Modern Synopsis of Comprehensive textbook of Psychiatry and Hürledition, Willans and Wilkins, Baltimore, 1991
- Songar Ayhan: Psikiyatri, Psikobiyoloji ve ruh hastalıkları, 3.Baskı, Serhat Dağıtım, İstanbul, 1980