

## MOTİVASYON (GÜDÜLENME)

Başarı çoğu kez yoğun bir motivasyon ve disiplinli bir çalışma programı gerektiriyor. Peki, medyada adına sıkça rastladığımız ve kitapçılarda raflara sıralanan onlarca kitabın ana fikrini oluşturan motivasyon tam olarak ne anlama geliyor. Sözlük tanımına bakalım olursak motivasyon, ya da öz Türkçe karşılığıyla güdülenme organizmayı eyleme iten ve eylemi yönlendiren içsel uyarım durumu olarak betimleniyor. Bu içsel uyarım durumu, kişinin enerjisini belli bir hedefe yönlendiren davranışlarını da etkiliyor.

Herhangi bir canlının davranışlarını yönlendiren açık, susuzluk, cinsellik gibi birincil güdüler tüm canlılarda evrensel olup doğuştan geliyorlar. Dolayısıyla birincil güdüler sayıca kısıtlı. İkincil güdüllerse daha çok çevresel etkenlerle oluşarak öğreniliyor. Bir topluma ait olma, sorumluluk alma, başarılı olma, toplumda bir konum elde etme ikincil güdüllere verebileceğimiz birçok örnekten yalnızca birkaçını oluşturuyor. Öyleyse ikincil güdüllerimizin birçoğunun aslında sosyal evrimimizle ilişkili olduğunu varsaymamız çok da yanlış olmaz. Güdülenme süreci üç ayrı aşama çerçevesinde gerçekleşiyor: Kişiyi belli bir hedefe iten güdüleyici durum, hedefe ulaşmak için yapılan davranış ve hedefe ulaşmak.

Bu aşamaları yorumladığımızda güdüleyici durumun davranışa davranışına hedefe öncülük ettiğini görüyoruz.

İkincil güdüllerimizin birçoğunu öğrenme yoluyla kazandığımızı söylemiştik. Bunun doğal bir sonucu olarak kimi zaman değişen çevresel şartlar, yerleşmiş güdüsel örüntülerimizi de değiştirebiliyor. Örneğin, önemli bir toplantı sırasında çok acıkış bile olsak sosyal kaygılarımız dolayısıyla yemek için uygun zamanı kolluyoruz. Ya da cinsel güdüllerimizi toplumun ahlak değerleri çerçevesinde tatmin etmeye çalışıyoruz. Öyleyse motivasyon içsel dinamiklerimizle yakından ilişkili. Kendimizi iyi tanıyıp, ulaşmak istediğimiz hedeflerimizden emin olduğumuz sürece kendimizi motive etmeyi başarabiliyoruz. Ancak yüksek motivasyonlarla beslenen saplantılı düşünceler kimi zaman kendimize zarar vermemize de neden olabiliyor. Kendisine zayıf olmayı hedef koyan bir genç kızın bunu takıntı haline getirerek sağlığını tehlikeye atması, ya da işinde çok başarılı olmaya odaklanmış bir iş adamının küçük bir başarısızlık dolayısıyla depresyona girmesi gibi.

Hedeflerimizi saplantı haline getirmeden kendimizi motive etmeyi bilirsek gelişimimize de büyük katkılarda bulunabiliriz. Bunun için ilk şartsa kendimize güven. Çünkü bir şeyi yapabileceğimize inanınca, onu yapmak için heves ve



Yüksek motivasyonlarla beslenen saplantılı düşünceler kimi zaman kendimize zarar vermemize de neden olabiliyor. Örneğin, zayıflamaya motive olmuş bir genç kızın bunu takıntı haline getirerek sağlığını tehlikeye atması.

inanç da besliyoruz. Kısacası kendimize yönelik bir iç görüşü ve olumlu benlik düşünceleri güçlü bir motivasyonun ilk ayağını oluşturuyor. Bunun içinse kendimizi iyi tanımak ve kendimize yönelttiğimiz haksız eleştirileri bir daha gözden geçirmemiz gerekiyor.

Kaynak:  
Psychology and the Challenges of Life: Adjustment to the New Millennium, Nevid, Jeffrey S., Milton : John Wiley & Sons Australia, 2007.

## KARANLIK KORKUSU

Çoğumuzun küçüklüğünde karanlıktan korktuğunu söylememiz yanlış olmaz. Geceleri evin koridorlarında yalnız başımıza yürümekten çekindiğimiz ya da karanlıkta uyuyamadığımız dönemler mutlaka olmuştur. Peki, karanlıktan ürkmemizin nedenlerinin neler olabileceğini hiç düşünmüş müydünüz? Doğal hayat içerisinde soyunu devam ettirmeye ve sağlıklı nesiller yetiştirmeye uğraş veren bir canlı türü olarak çevremizde ne olup bittiğini, bir sonraki aşamadaysa ne olup bitebileceğini bilme eğilimimiz bulunuyor. Daha açık konuşmamız gerekirse, herhangi bir tehlike durumuna karşı hazırlıksız yakalanmamak adına sürekli ve tutarlı şartlar altında geleceği az çok tahmin ederek yaşamak istiyoruz. Anatomik ve fizyolojik yapımızda karanlıkta iyi görüp çevremizi, dolayısıyla, tehlikeleri karanlıkta duyumsamamız oldukça güç olduğundan karanlıktan korkma eğilimimiz zaten bulunuyor.

Ancak, karanlık fobisi farklı bir durum. Fobiler, genellikle kalıcı ve kişiyi olağanüstü kaygılara sü-



rükleyen mantık dışı korkuları kapsıyor. Fobilerin psikolojik ve biyolojik birçok nedeni olabiliyor.

Kişisel farklar fobilerin nedeninde büyük rol oynuyor. Genellikle söz konusu korkuyla ilişkili travmatik bir durumdan söz edebiliyoruz. Ancak yine de kişiye özel nedenleri bulabilmek, bir terapi sürecini gerektiriyor. Psikanalitik kuramın babası Freud, nedeni belirsiz fobilerin bir tür bastırılmışlık olduğunu ileri sürüyor. Kişinin, kendisini rahatsız eden düşünce ve hislerini bastırarak unuttuğunu ve geriye yalnızca mantık dışı korkularının kaldığını öne sürüyor. Fobilerin biyolojik nedenlerine baktığımızdaysa, fobik bireylerin beyinlerindeki limbik bölgedeki serotonin ve dopamin seviyelerinin düşük olduğunu görüyoruz. Bunun yanı sıra amigdala da büyük rol üstleniyor. Çünkü limbik sistem beyin bellekle ilişkisi kurulan duygusal ve motivasyonel işlevlerin kontrolünden sorumlu. Bu bölgede duygusal elemanların bellek oluşumuna olan etkisinden bahsediyoruz. Amigdala ise kızgınlık, kıskançlık ve korku deneyimlerinin işlendiği beyin bölgesi.

## BÜYÜME

İnsan doğumundan yetişkinliğe erinceye kadar gerek bedensel, gerekse bilişsel ve duygusal olarak büyümeye devam ediyor. Bu süreç içerisinde büyümede önemli rol oynayan kalıtım, cinsiyet, beslenme, hormonal durumlar ve kronik hastalıklar çocuğun psikolojik gelişimine de yansarak karakterinin belirlenmesinde söz sahibi olabiliyorlar. Özellikle de ergenlik dönemindeki gençler kendilerini sürekli olarak arkadaşlarıyla kıyasladıklarından dış görünüm bu yıllarda yoğun olarak ön plana çıkıyor. Fiziksel büyümesi normal seyreden gençler güçlü bir özgüven geliştirirken, arkadaşlarına göre gelişimini daha geç tamamlayan gençler sosyal ilişkilerde çekingenlik gösterebiliyorlar.

Fiziksel büyüme ve kendine güven yakın ilişki içerisinde.

Gençlerde kişilik ve kimlik oluşumunda söz sahibi tek etken fiziksel gelişim değil elbette. Bilişsel gelişim de en az fiziksel gelişim kadar önem taşıyor. Gençlik döneminde somut işlemsel düşünmeden soyut işlemsel düşünmeye geçiliyor. Soyut işlemsel düşünceyle üç boyutlu ve kavramsal düşünmeyi kastediyoruz.

Genç birey, soyut çıkarımlarla beraber var sayımları da hesaba katarak düşünmeye başladığından gözlemlenebilen sınırları aşmaya başlıyor. Din, ahlak, felsefe ve politika konusunda kendine özgü düşünceler sistemi geliştirerek bir kimlik kazanıyor. Kimi gençler soyut işlemsel düşünmeye geçemeyip somut işlemsel dönemde kalabiliyorlar. Bilişsel gelişimdeki bu farklılıklar, bireylerin olaylara nasıl baktıklarını ve edindikleri kimlikleri de doğrudan etkiliyor.



"Einstein'in beyni şu anda nerede?" ve çok daha fazlası... Her hafta güncellenen psikoloji köşemizle buluşuyoruz:

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/index.htm> Psikolojiye dair yazmış olduğunuz popüler bilim yazılarınızı [inciayhan@yahoo.fr](mailto:inciayhan@yahoo.fr) e-posta adresine gönderebilir, fikirlerinizi ve ilgi çeken haberleri sitemizde bizlerle paylaşabilirsiniz.