

MOTİVASYON

NEDİR?

- Motivasyon, kişinin bir hedef belirlemesi ve belirlediği hedefe ilişkin çaba göstermesidir. Hedefe ulaşmaya yönelik çabalar, motivasyonun davranışsal boyuttaki önemini ortaya koymaktadır.
- Motivasyon kişinin davranışlarına yön verir. Motivasyon sayesinde kişi ulaşmak istediği amaca ilişkin harekete geçer ve istenilen hedefe daha kolay bir şekilde ulaşır.
- Hedefe yönelik davranışlar kişinin motivasyonuna bağlı olarak ya sürdürülür ya da yarıda bırakılır.



MOTİVASYONUN DOĞASI

İnsan zihni hem keyif almak hem de keyfi arttırmak ister. Örneğin nötr halde olan (zevk veya keyifsizlik hissedilmediğinde-örneğin uyandıığımızda) bir kişi orta düzeyde kendine zevk veren bir etkinliğe (kitap okumak) başlamaktan keyif alır. Ancak kendisine oldukça zevk veren bir etkinlikten (tv izlemek) sonra orta düzey zevk veren bir etkinliğe başlamak zorlayıcı gelebilir.



Dikkatin istemsiz bir şekilde yapılan işten dağılmasının sebebi daha keyifli bir işe başlama isteğidir. Örneğin ders çalışırken gelen telefonla oynama isteği veya akla birtakım anıların gelmesi daha zevkli bir iş yapma isteğinin göstergesidir. Bu istek geldiğinde ders çalışmaya ara verilir ve tekrar başlamakta oldukça zorlanılır. Başlanmadığı için tekrar akla o düşünceler getirilir/telefonla oynamaya devam edilir. Çünkü düşünceler/telefonla oynamak kişi için ders çalışmaktan çok daha keyif vericidir.

İÇSEL VE DIŞSAL MOTİVASYON

- İçsel motivasyon kişinin içinden gelen güdüyü ve hazzı ifade ederken dışsal motivasyon kişinin motivasyonunun dış etkenlere bağlı olmasını ifade etmektedir.
- İçsel motivasyonda kişi sürekliliğini kendisi sağlayabilirken dışsal motivasyonda kişi dışarıdan gelen bir desteğe veya ödüle ihtiyaç duymaktadır. Örneğin bir kişinin içsel motivasyonu başarı, ilgi, eğlence ve zevk alma olabilir.
- Başarı ve öğrenme açısından değerlendirildiğinde içsel motivasyonun daha kalıcı ve etkili olduğu söylenebilir.
- Dışsal motivasyonun içsel motivasyona dönüştürülmesi önemlidir.



İŞİN ÜÇ BÖLÜMÜ



- 1** İşe başlamak → Bir işe başlamak çaba gerektirir ve bu yüzden zor ve sıkıntılıdır.
- 2** İşin kendisi → Kişi deneyimlerinden yola çıkarak işin haz verici veya sıkıntılı olduğuna karar verir.
- 3** Sonuçlar → İş tamamlandığında alınacak ödüller veya tamamlanmadığındaki zararlar

NELER YAPILABİLİR?

Hedefleri hatırlamak

Vazgececeğinizi hissettiğinizde ne için çabaladığınızı ve hedefinizin ne olduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz. "Hedefim ne?", "Neden bu hedeflere ulaşmayı istiyorum?", "Bu hedeflere ulaşırsam nasıl bir hayat beni bekliyor?" şeklinde sorularla motivasyonunuzu arttırabilirsiniz.

Öncelikleri belirlemek

Yapılacak birçok işin olması hedefe giden yoldaki motivasyonu olumsuz etkileyebilir. Bunu aşmak için yapılacaklar bir kağıda yazılarak listelenebilir. Tüm sorumluluklar yazıldıktan sonra hangi maddelerin öncelikli olduğu belirlenmeli ve yapılacak işlere küçük parçalar halinde başlanmalıdır.

Hedefleri ayarlamak

Süreç içerisindeki motivasyonun sürdürülebilmesi için hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olduğundan emin olunmalıdır. Kişinin ulaşamayacağı belirsiz bir hedef belirlemesi o hedefe dair inancının yüksek olmamasına neden olur. Bu yüzden ana hedefe ilişkin kısa, orta ve uzun vadede gerçekleştirilebilecek ara hedeflerin belirlenmesi önemlidir.

Geçmişini hatırlamak

Motivasyonunuzun dağıldığını hissetmeye başladığınızda önceki deneyimlerinizde neler yaptığınızı "Geçmişte ne yapmıştım da motive olmuşum?" şeklindeki sorularla kendinize hatırlatabilirsiniz.

Anlayışlı olmak

Motivasyonun anlık olmadığı uzun bir süreci kapsadığı unutulmamalıdır. Bu uzun süreçte dalgalanmalar olabilir, dikkat bölünebilir ve hedeften sapmalar doğaldır. Önemli olan dikkatin dağılması değil, dağıldıktan sonra ana hedef için çabalamaya geri dönebilmektir.

Engelleri fark etmek

Sizi işi tamamlamaktan alıkoyan engellerin neler olduğunun saptanması ve bu engellere yönelik çözümlerin bulunması motivasyonun sürdürülmesi için önemli bir koşuldur. Motivasyonun önünde var olan engeller çevredeki dikkat dağıtıcı eşyalar, yapılan işten yeterli keyfin alınmaması, benimsenen bir hedefin seçilmemesi gibi faktörler olabilir.

Değerlere yönelik çalışmak

Örneğin başarılı olmak sizin için önemli bir değerse bu değere yönelik adımlar atmanız gerektiğini unutmayın. "Ben başarılı bir insanım." cümlesini benimsiyorsanız davranışlarınızın bu cümleyle tutarlı olması gerektiğini kendinize hatırlatabilirsiniz.

Yeterliye odaklanmak

Süreç içerisinde dikkatiniz dağıldığında başarısız ve yetersiz olduğunuza dair kendinize çeşitli eleştiriler yöneltmeye başlarsınız. Böyle anlarda var olan duruma objektif bir şekilde bakabilmek çok önemlidir. Gerçekten "iyi" yaptıklarınıza odaklanmaya başlamak ilk adım olabilir. Ana hedefiniz için şu ana kadar neler yaptığınızı gözden geçirebilirsiniz. Hedefiniz için kendinizden mükemmel bir performans değil, "yeterli" bir performans beklediğinizi hatırlatabilirsiniz.

Cesaretlendirmek

Sürecin uzun olduğunu ancak bu süreçte yapabilecek bir şeylerinizin olduğunu kendinize hatırlatabilirsiniz. Küçük motive edici yazıları göz önünüze asarak kendinizi cesaretlendirebilirsiniz.



NELER YAPILABİLİR?

Keyifli hale getirmek

Eğer tamamlamanız gereken iş pek keyif almadığınız bir iş ise (örneğin sevilmeyen bir ders) bu işi keyifli hale getirerek süreçteki motivasyonunuzun devam etmesine katkı sağlayabilirsiniz. Örneğin sevdiğiniz bir ortamda bu derse çalışabilirsiniz. Size ders çalışmaktan daha az keyif veren bir işten sonra ders çalışmaya başlamak da bu işin daha keyifli olarak algılanmasına yardımcı olabilir.

Hatırlatıcılar kullanmak

Yapışkan notlar hazırlamak veya yapılacaklar listesi hazırlamak motivasyonunuz için itici bir güç olabilir. Hazırlanan bu materyalleri her an karşınıza çıkabilecek bir yere asmak etkili olabilir. Bunun yanında telefonunuza anımsatıcı eklemek ve belli aralıklarla size uyarıların gelmesi hedefiniz için çalışmaya devam etmenize yardımcı olabilir.

Keyifli hale getirmek

Eğer tamamlamanız gereken iş pek keyif almadığınız bir iş ise (örneğin sevilmeyen bir ders) bu işi keyifli hale getirerek süreçteki motivasyonunuzun devam etmesine katkı sağlayabilirsiniz. Örneğin sevdiğiniz bir ortamda bu derse çalışabilirsiniz. Size ders çalışmaktan daha az keyif veren bir işten sonra ders çalışmaya başlamak da bu işin daha keyifli olarak algılanmasına yardımcı olabilir.

Ödüllendirmek

Hem içsel motivasyonu yakalayabilmek hem de dışardan gelen bir tepkiye ihtiyaç duymamak için tamamlanan her bir iş sonrası kendinizi ödüllendirebilirsiniz. Bu ödül sizin için anlamlı ve küçük bir şey olabilir. Buradaki amaç tamamlanan bir işten sonra diğerine başlayabilmek için motivasyonu sürekli kılmaktır.

Başkasını gözlemlemek

Çevrenizde olan ve motivasyon konusunda ilham alabileceğiniz kişilerin neler yaptıklarını gözlemleyebilirsiniz. O kişilerin yaptıklarını bir fikir olarak alabilir ve uygun gördüğünüz stratejilere denemek için bir şans verebilirsiniz.

İlk adımı atmak

Hedefinize giden yolda uzun bir ara verdiğinizde ve tekrardan başlayamayacağınızı düşündüğünüzde sadece ilk adımı atmaya ihtiyacınızın olduğunu kendinize hatırlatın. Bu adımı attığınızda sürecinizin ilerleyeceğini kendinize hatırlatın. Hareketin istekten daha önce geldiğini unutmamalısınız.

Sabırlı olmak

Çoğu zaman, süreç sonunda elde edebileceğimiz çıktılar/başarıları hemen elde etmek isteriz. Bu anlarda sabırlı olmamız gerektiğini, belli bir çaba sonucunda o başarıların elde edilebileceğini ve hemen ulaşmanın pek de mümkün olmadığını kendinize hatırlatabilirsiniz.

Ertelemeyle baş etmek

"Yarın başlayacağım.", "Şu sınavdan yüksek alırsam diğer sınava çalışmaya başlayacağım." şeklindeki düşünceler yapılacak işin ertelenmesine neden olur. Ertelenen iş süreç içerisindeki motivasyonu olumsuz etkiler. O yüzden tamamlanması gereken işe başlamayı bir başka faktöre bağlamamak ve hemen o an o işe başlamak önemlidir.

Kaynaklar

Büyükoztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Kahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve öğrenme stratejileri ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 4(2), 207-239.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). "The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 27-268.

Gelperin, R. (2018). Motivasyon rehberi. (Azizleri, N. & Şan, İ. G., Çev.). İstanbul: Psikonet.

Rigby C. S, Deci E. L, Patrick B. C, Ryan R. M (1992) Beyond the intrinsic-extrinsic dichotomy: Self-determination in motivation and learning. Motiv Emot, 16, 165-85.

