MOTİVASYON

Sizi, bu bülteni okumaya iten nedir?

Konuya olan merakınız; konu hakkında bilgilenme, çocuğunuza daha bilinçli yaklaşma, çocuğunuzun başarısını artırma isteğiniz… Daha birçok nedeniniz olabilir. Sizi, bu bülteni okumaya iten güç, aslında motivasyondur.

İnsanları; herhangi bir amaç için harekete geçirici, hareketi istenilen amaca yönlendirici ve onu devamlı kılıcı nitelikler taşıyan gücü "motivasyon" olarak tanımlayabiliriz.

Hepimiz, ihtiyaçlarımızı karşılama motivasyonuna sahibiz. Ancak, motivasyonumuz; başarabilme beklentimize, başarının bize sağlayacağı yarara ve fiziksel, duygusal, toplumsal ihtiyaçlarımızı karşılama düzeyine bağlıdır. İhtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik olarak harekete geçerken iki tür güç kaynağından söz edebiliriz:

1. **İçsel Motivasyon:** İhtiyaçlarımızı giderirken ilgi – yetenek - yeterlilik gibi kaynaklarımızı harekete geçirmemizdir.
2. **Dışsal Motivasyon:** Dışarıdan gelen ve onaylanma ya da cezalandırılma gibi unsurlarla harekete geçirilmemizdir.

Motivasyonumuz; ihtiyaçlarımızla ilişkili olarak bazen yükselir, ihtiyacımız giderildikten sonra düşebilir; ancak, hiçbir zaman tamamen ortadan kaybolmaz. Bir süre sonra ortaya çıkan yeni ihtiyaçlara bağlı olarak sönmüş olan motivasyonumuz yeniden canlanır.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE "MOTİVASYON"A BAKIŞ

Klasik motivasyon kuramcıları, motivasyon kaynağımızın içimizde olduğunu kabul ederek davranışlarımızın altında yatan psikolojik nedenler üzerine odaklanmışlardır. Bizleri, belirli şekilde davranmaya zorlayan, ihtiyaçlarımızı tatmin etmek doğrultusunda harekete geçiren gücün güdülerimiz olduğunu belirtmişlerdir.

Eski Yunan'a dek uzandığımızda, motivasyon kavramının temelinde hedonizm (hazcılık) prensibinin yattığını görmekteyiz. Bu prensip, en basit şekilde bireylerin acıdan kaçındıklarını ve hoşnutluk aradıklarını ortaya koymaktadır. Haz duyma ve hoşnutluk, kişinin bilinçli eylemlerinin temel ilkeleridir. Bunlar, insan davranışlarının temel açıklaması olarak görülmüştür. Daha sonra James, Freud ve Mcdougall gibi psikologlar; hedonizmin, davranışları açıklamada yetersiz olduğunu ileri sürerek bilinçaltımızı ve içgüdülerimizi de işin içine katmışlardır. Bireyin göstereceği davranışlar, geçmişteki davranışların olumlu ya da olumsuz sonuçlarına bağlı olacaktır. "Geçmişte ödüllendirilmiş davranışlar tekrarlanacak, cezalandırılmış davranışlardan ise sakınılacaktır." tezinin üzerinde durmuşlardır. Geçmişten bugüne dek incelediğimiz zaman, günümüzde de en kabul gören kuramın Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı" olduğunu görmekteyiz.

MASLOW'UN "İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ"

Maslow; insanları, ihtiyaçlarının davranışlarına yön verdiği "sürekli isteyen" varlıklar olarak tanımlamış ve ihtiyaçların, karşılanıncaya dek davranışlarımızı etkilemeyi sürdüre-ceğinin üzerinde durmuştur. Maslow; ihtiyaçları, en temelden en ileri kademeye kadar hiyerarşik bir düzende gruplandırmıştır.

Bu gruplandırmaya göre alt kademelerde "yeme, içme, barınma, bir gruba ait olma" gibi ihtiyaçlar yer almaktadır. Üst kademelerde ise "ait olduğu grup tarafından saygı görme, yaşadığı çevre ile ilgili bilgilenme ve kendini gerçekleştirme" gibi ihtiyaçlar yer alır. Maslow, bu hiyerarşik yapıyla ilgili olarak alt kademede bulunan ihtiyaçların karşılanmadan üst kademedeki ihtiyaçların

davranışı yönlendirmeyeceğini belirtmiştir.

Örnek vermek gerekirse; kişi, açlık-susuzluk gibi temel ihtiyaçlarını giderebilmeyi garantiye almadan, sosyal bir çevreye ait olmaya çalışmayacaktır. Tıpkı, Robinson Crusoe'un, adaya ilk düştüğünde parçalanan gemiden öncelikle birkaç yiyecek paketini kurtarması (fizyolojik), daha sonra da soğuktan ve yağmurdan korunacak, kapalı bir yer yapmasında olduğu gibi... Önce karnını doyurmayı daha sonra da güvenli bir yer yapmaya çalışırken Robinson'un ihtiyaçlarının bir sıra izlediğini görüyoruz.

"Cast Away" filminde de Tom Hanks, kendine adadaki meyve ve balıklardan yiyecek sağladıktan ve kendine güvenli bir yer yaptıktan sonra kargosundaki bir topa yüz çizerek insan haline getirip yalnız kalmaktan kurtulmaya çalışmıştır. Böylelikle de kendine yakın ve sevebileceği birini yaratmıştır. R. Crusoe da Cuma'ya yeni bir dil öğreterek, saygınlık ihtiyacını gidermiştir. Bu ihtiyaçlara Maslow, "varolma ihtiyaçları" demektedir. Tom Hanks ve Robinson Crusoe'un temel ihtiyaçlarını giderdikten sonra düştükleri adayı keşfe çıktıklarını (bilgilenme ihtiyacı) görüyoruz. Önce, bütün adayı tanıyarak, daha sonra da yaptıkları ilk güvenli yerden taşınıp çok daha güvenli ve konforlu bir yer yaparak, daha üst düzeydeki ihtiyaçlarını karşılamaya başlamışlardır. Hatta, her ikisinin de birer takvim yapmaları, rahatladıkları anda şarkı söylemeye başlamaları motivasyon ve ihtiyaçlar hiyerarşisi açısından dikkat çekicidir. Maslow, bu ihtiyaçlara da "gelişim ihtiyaçları" demiştir.

MOTİVASYON KAYNAKLARI

Motivasyonun ortaya çıkmasını, sürekliliğini ve düzeyini etkileyen faktörler olarak tanımlayabileceğimiz motivasyon kaynaklarını, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırabiliriz. İçsel kaynaklarda; kişi, davranışa yönelir yani motive olur. Örneğin; başarı ihtiyacı, araştırma merakı, güç elde etme ihtiyacı, açlık, susuzluk gibi durumlar içsel kaynaklardır. Bunun yanında kişinin çevresinden kaynaklanan;

okulda verilen notlar, kişiye verilen ödüller gibi durumlarda dışsal kaynaklar olarak tanımlanabilir. Kişinin motivasyon kaynakları duruma göre değişiklik gösterebilir. Motivasyonun ortaya çıkmasında ve sürekliliğinde içsel kaynaklar, dışsal kaynaklara göre genellikle daha etkilidir. Kişinin bir şeyi yapmak için motive olabilmesinin ilk ve en temel koşulu, bunu bir ihtiyaç olarak görmesidir. Yani, söz konusu şeyin yapılması için dışarıdan söylenenler veya vaat edilen ödüller, kişinin ihtiyaç hissetmemesi durumunda bir yere kadar etkili olacaktır. Peki, hangi durumlar kişinin motive olmasını sağlar, hangi durumlar motive olmasını engeller?

MOTİVASYONU TETİKLEYENLER

En önemli tetikleyiciler, kişinin içsel kaynaklarıdır. Bunlar; fizyolojik (açlık-susuzluk...) olabileceği gibi; arzu edilen sonuçlar elde etmek, acıdan kaçmak ya da bireysel olarak belirlenen hedefleri gerçekleştirmek şeklinde de olabilir. Örneğin; bir öğrencinin kendi belirlediği bir hedefi gerçekleştirmeye çalışması için ortaya çıkan motivasyon, bir başkasının ondan beklediği bir hedefi gerçekleştirmeye çalışması için ortaya çıkan motivasyondan farklı olabilir. Öğrenme; kişinin kendi değerlerini, isteklerini ve hedeflerini gerçekleştirmek için olursa, bu durum kişinin daha çok çalışmasını, çalışma davranışını daha tutarlı sürdürmesini ve daha iyi öğrenmesini sağlar. Yani, hedefe yönelik içsel nedenler motivasyonu tetikler. Unutulmamalıdır ki, bir görevle karşılaştığımızda bunu bir değerlendirmeye tabii tutar ve hangi ihtiyacımızı karşılayıp karşılamadığını belirleriz. Sonuç, giderilmesini istediğimiz bir ihtiyacı karşılamaya yönelikse, gayret ederiz. Bu noktada şu söylenebilir; cezadan kaçmak, ödül almak gibi dışsal nedenler, yine kişiyi motive eder. Ancak, bu motivasyon içsel nedenlerin/ihtiyaçların sağladığı sürekliliği ve etkiyi göstermeyebilir.

Özgüveni yüksek olan kişiler, yeni bir işe başlamada kendilerini daha cesaretli hissedecekler ve buna bağlı olarak motivasyonları yüksek olacaktır.

Gerçekçi hedefler koymak ve olumlu düşünebilmek motivasyonu

tetikleyecektir.

Bunun yanında; başarısızlığı, kişiliğin bir göstergesi olarak değil, bir öğrenme deneyimi olarak algılayabilmek, alınan sonuçlardan öte, gayret etmenin öneminin farkına varabilmek motivasyonun sürekli olmasında etkili olacaktır.

Yapılamayanlardan öte yapılabilenlere odaklanmak; örneğin, çocuğumuzun bir sınavdan 60 alması durumunda, "zayıf not" almış olmasına değil, ona 60 puanlık bir bilgi birikimine sahip olduğunu düşündürerek, notunu yükseltmek için nasıl bir çaba sarf etmesi ve hangi yolları kullanabileceğine karar vermesi gibi bir yöntemi takip etmek de motivasyonunun devam etmesinde ya da artmasında etkili olacaktır.

MOTİVASYONU ENGELLEYENLER

Aşağıda belirtilen çeşitli etkenler, genellikle motivasyonu engelleyici rol oynamaktadır:

Çeşitli kaygılar; başaramama, eleştirilme, risk alma, kendine olan güveni yitirme, başarısızlık durumunda ikinci bir şansa sahip olamama düşüncesi... Örneğin; bir öğrencinin, sınavdan yüksek not alamadığında çevreden eleştiri alacağına yönelik kaygı duyması, çalışmaya yönelmesine engel olabilir. Yine, aynı şekilde, öğrencinin bir sınavı hayatında dönüm noktası olarak görmesi ve bu sınavı başaramaması halinde, ileriye dönük hiçbir planını gerçekleştirememe kaygısını yaşaması da çalışmasına engel olabilir. Yani, aşırı kaygı da motivasyonu düşürebilir.

Kaygıların yanı sıra, duruma yönelik yapılan hatalı atıflar da motivasyonu engelleyici olabilmektedir. Hatalı atıflar, bireyin "Davranışlarımı kontrol edemem, bu nedenle çaba sarf etmem ya da yeni yöntemler geliştirmem işe yaramaz." şeklinde bir inanç geliştirmesine neden olur. Örneğin; öğrencinin "Derslerim çok ağır.", "Ben akıllı değilim.", "Öğretmen çok sıkıcı.", "Çalışmaya vaktim yok." gibi atıflarda bulunması, bir süre sonra düşük performansı için bahane halini alır ve

çalışmaya yönelmesini engeller. Yani, kişinin başarısızlığına yönelik bulduğu bu tip nedenler motivasyonu ketleyicidir. Düşük performansı, ellerinden gelmeyen nedenlere bağlayan kişiler, kendilerini geliştirmek ve tekrar denemek için istek duymazlar.

Hatalı atıfların ve kaygıların oluşumunda, kişiye çevresi tarafından verilen geri bildirimlerin önemi büyüktür. Bir öğrenci, aldığı notların yeterli olmadığına dair eleştiri alması durumunda, çalışmasını bir yere kadar sürdürebilir. Ancak, eleştirilerin sürekli hale gelmesi, öğrencide "Ne yaparsam yapayım, beğenilmiyor.", "Ben hiçbir şey beceremem. O halde uğraşmamın bir anlamı yok." şeklinde hatalı atıflar oluşmasına neden olabilir. Bu da çalışmaya yönelik motivasyonunun oluşmasına engel olabilir.

İÇSEL MOTİVASYONU GELİŞTİRMEK

Şu ana kadar üzerinde durduğumuz konularda içsel motivasyonun, dışsal motivasyona göre çok daha etkin ve sürekli olduğunu vurguladık. Peki, çocuğunuzun içsel motivasyonunu geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

Bunun için;

- Kendi yaşamına hakim olması için ona fırsatlar vermek,
- İstikrarlı çabalarına değer vermek,
- Her davranışının bir amaca hizmet ettiğini fark ettirmek,
- Başarısızlıkla yüzleşip üstesinden gelebilme gücü vermek ve bunun önemini öğretmek gerekir.

Kendi yaşamına hâkim olması için ona fırsatlar vermek: Psikolog Martin Seligman'a göre; beklentilerimizi yansıtmanın en iyi yolu, çocuklarımıza yaşamlarına hakim olmaları için fırsatlar sağlamaktır. Her hareketimiz engellendiğinde veya her hareketimize müdahale edildiğinde motivasyonsuz; hatta depresif hale gelebileceğimizi vurgulayan Seligman, çocuklara kendi

cevaplarını arama veya yeni oyun alabilmek için para biriktirme gibi hakimiyet deneyimleri yaşatmanın, onların özgüvenlerini güçlendirdiğine inanıyor. Bunun için çocuğunuzun sorduğu bir soruya hemen cevap vermek yerine, onu araştırmaya yönlendirebilir ya da yeni bir bilgisayar oyunu istediğinde harçlıklarıyla almaya teşvik edebilirsiniz. Bu ve buna benzer yaklaşımlar, kendi kararlarına güvenmeyi öğrenmesini sağlayacaktır. Kendi kararlarını alabilme, kendi yararı için hareket etme gibi duyguların aşılandığı ortamda yetişen çocukların, içsel motivasyonunun yüksek olduğu görülmüştür.

Çocuklarımıza çok şey verip az şey isteme eğilimimiz son yıllarda gittikçe artmakta, bu da içsel motivasyonun gelişmesini engellemektedir. Hatta; çoğu aile, çocukları istemeden veya ihtiyaç hissetmeden birçok şeyi onlara hazır bir biçimde sunmaktadır. Aslında; onlardan kendi başlarına daha çok şey yapmalarını beklemek ve bunun için fırsatlar vermek, herhangi bir konuda başarma gücünün olduğunu onlara hissettirmek başlı başına motive edici olacaktır.

İstikrarlı çabalarına değer vermek: Çocuklarımızı yaptıkları işlerde nasıl ödüllendirdiğimizi gözden geçirmeliyiz. Övgü ve ödüller, kendilerine zor gelen şeyleri yapmaları için çocukları motive eder. Ancak, verilen övgü ve ödüller, aşırıya kaçtığında anlamsızlaşıp değerini kaybedebilir ve çocuk sadece ödül kazanma yoluna gidebilir. İstikrarlı çabalarına değer vermek, ödül ve övgüleri yerinde ve dozunda kullanmak içsel motivasyon gelişimine önemli katkılar sağlar. Övgüleri sonuç odaklı yapmaktan çok, çabasını övmek; her zaman için onu daha çok motive edecektir. "Çok güzel yazmışsın." yerine, "Çok titiz ve dikkatle çalıştığını görüyorum." veya "Çok güzel bir resim." yerine "Renkleri ne kadar güzel kullanmışsın." demek, daha yerinde ve anlamlı olacaktır. Övgüde bulunurken hiç unutulmaması gereken bir nokta da övgülerin gerçekçi ve abartısız olmasıdır.

Her davranışının bir amaca hizmet ettiğini fark ettirme: Çocuğun, yaptığı davranışların hangi amaca hizmet ettiğini bilmesi veya fark etmesi

önemlidir. Yaptığı davranışların sonunda neler elde edeceğini veya neler kaybedeceğini konuşmak ve hatta gerekiyorsa, sonuçlarını yaşayıp deneyimlemesini sağlamak önemlidir.

Yine, çocuğunuzun performansı üzerindeki denetimini artırmasına yönelik olarak, ona hedef belirlemeyi ve hedef yönetimini öğretmek yararlı olacaktır. Bir hafta içinde teslim etmesi gereken bir projesi varsa; projeye yönelik bir hedef, bu hedefe dönük alt hedefler ve hedefi gerçekleştirmeye yönelik bir çalışma programı hazırlaması konusunda ona yol gösterebilirsiniz. Bir işi parçalara bölmenin, zor işleri başarıyla tamamlamayı kolaylaştırıcı, zamanı planlamayı sağlayıcı etkisini de göz önünde bulundurarak, çocuğunuzu bu şekilde çalışmaya teşvik edebilirsiniz. Unutulmamalı ki; bir işi parçalara bölmek, önemli bir zaman yönetimi ve çoğu kişinin kendi kendini motive etmesini sağlayan bir yöntemdir.

***Başarısızlıkla yüzleşip üstesinden gelebilme gücü vermek ve bunun önemini öğretmek*:** Anne babalar olarak, çocuğunuzun başarısızlıklarından siz ne kadar korkarsanız, onlar da kendi başarısızlıklarından o derece korkar ve yüzleşmek istemezler. Çocuklarınızın; başarısızlıklarını birer hayat tecrübesi olarak görmeleri konusunda yönlendirici olmak, başarısızlıklarıyla yüzleşip üstesinden gelmelerinin önemini öğretmek, içsel motivasyonun gelişimini destekleyici bir unsurdur.

Son olarak, çocuklarımızla birlikte öğrenmenin önemini vurgulayan etkinliklerde bulunmak, onun öğrenmeye olan motivasyonunu artırıcı bir etkendir. Öğrenmenin önemini yansıtan etkinliklerden birkaç tane sıralamak gerekirse; tüm aile üyelerinin kitap okudukları "okuma saati"nin olması, sözel ve mantıksal yetenekleri geliştiren Scrabble oyununun oynanması, gazetede okunan günlük olayları tartışmak, dergilere abone olmak gibi paylaşımları sayabiliriz.

Kısa Kısa....

- **Geleceği gözünde canlandırmasını sağlayın!**

Çocuklarımızın gözlerini kapatarak gelecekte kendilerini nasıl ve nerede görmek istediklerini hayal etmelerini isteyin, sonra da paylaşım yapın.

- **Hedefini kâğıda yazmasını sağlayın!**

Hedefi bir kâğıda yazarak, hedefinin somutlaşmasını sağlayın.

- **Hedefleri için aksiyon planı hazırlamasını önerin!**

Hedeflerin bir bölümü için adım adım neler yapması gerektiğine yönelik bir plan hazırlaması için teşvik edin.

- **İlerlemesini görün!**

Çalışmalarındaki ilerlemelerini görün. Hedeflerine ulaştığında ya da küçük de olsa bir adım attığında takdir edin.

- **Çocuğunuzun kendine model aldığı kişilere dikkat edin!**

Kendisinden bir şeyler öğrenebileceği kişiyi model seçmesi konusunda onu destekleyin.

- **Başarı hikâyeleri okumasını sağlayın!**

İlham verecek, motive edecek ve harekete geçirecek başarı hikâyeleri okuyun veya okumasını sağlayın.

- **Pozitif kelimeler kullanmasına destek olun!**

Günlük konuşmalarında "Bunu başarabilirim." ya da "Bir çözüm buluruz." gibi olumlu cümleler kurmasına dikkat edin. (Siz de pozitif cümleler kurun!)

- **Doğru arkadaşlıklar seçmesi konusunda destekleyin!**

Birlikte zaman geçirdiğimiz insanlar çoğu zaman bizim tutumumuzu etkileyebilir. Arkadaşlarının genel olarak tutumlarını gözden geçirmesini (*eleştirmeden*) destekleyin.

- **Pozitif motivasyonu ilke edinin!**

Bir işin kendisi; bir eğlence, başarı, tatmin, olgunluk, özerklik ya da bağımsızlık duygusu yaşatıyorsa, o işi zevk için yapma ihtimalinin yüksek olacağını unutmayın.

- **Ara vermesini sağlayın!**

Kendisine zaman ayırmasına, kendisini geliştirmesine ve kendisini objektif bir gözle değerlendirmesine fırsatlar verin.