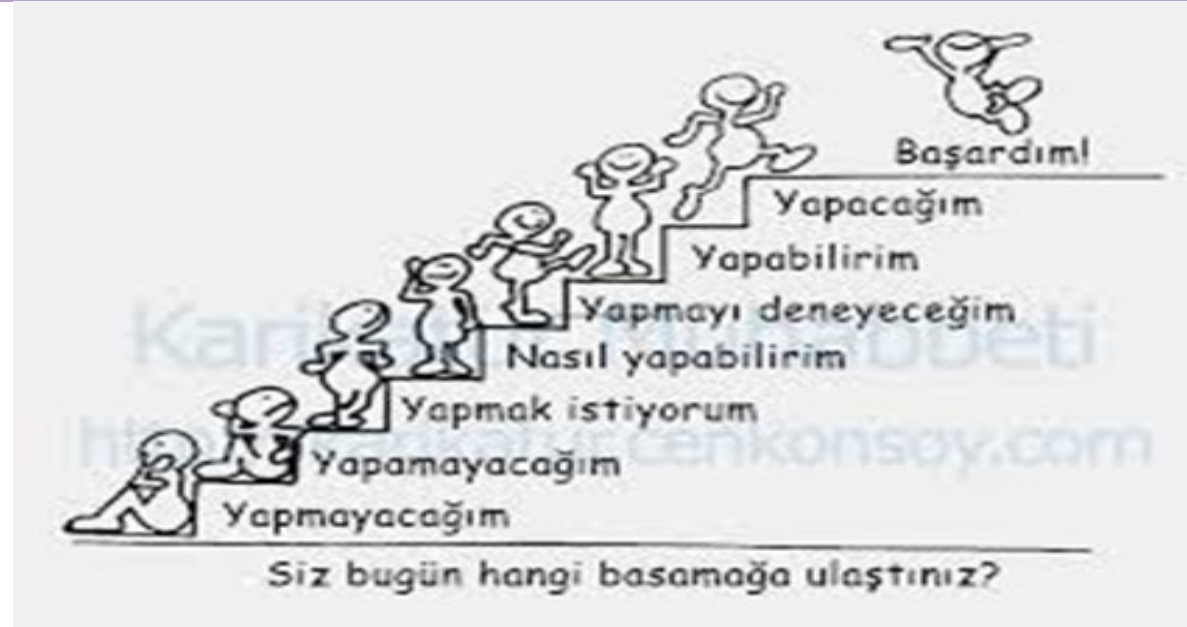




ÖĞRENME MOTİVASYONU VE ÖĞRENME MOTİVASYONU ARTIRMA YOLLARI



Derleyen: Aysel TERZİOĞLU (Psikolojik Danışman)

MOTİVASYON

- Motivasyon; bireyin harekete geçmesi, eylemde bulunması ve bu eylemini istekli bir şekilde sürdürmesidir.
- Motivasyon insan yaşamında oldukça kritik bir öneme sahiptir. Yıldız (2010), motivasyonu arabanın yakıtına benzetir ve arabanın gitmesi için yakıt neyse insanın başarması için de motivasyonun o olduğunu ifade eder. Kişiyi harekete geçirerek amaca odaklayan ve bir süre o odakta tutan güç olarak motivasyon için bu benzetme oldukça yerindedir.



ÖĞRENME MOTİVASYONU



- Öğrenme motivasyonu ise; öğrenen bireyin, öğrenme etkinliklerini anlamlı ve değerli bulması, bunlardan fayda sağlaması olarak tanımlanmaktadır.

MOTİVASYONUN PARÇALARI

MOTİVASYONUN PARÇALARI



Motivasyonun üç temel parçası vardır:

- **Harekete geçme (aktivasyon)**
- **Devamlılık (ısrar)**
- **Yoğunluk**

Harekete geçme (aktivasyon), **bir davranışı başlatma kararını** içerir. Devamlılık (ısrar) **engeller ortaya çıksa da hedefe ulaşmak için çaba harcamaya** devam etmektir. Son olarak, yoğunluk hedefi kovalarken, ne kadar **konsantre, coşkulu ve güçlü** olduğunuzdur. Örneğin, bir öğrenci çok fazla efor sarfetmezken, başka biri derslerdeki tartışmalara katılarak, ders dışında araştırma olanaklarını kullanarak, hedefe ne kadar kendini vererek gittiğini gösterir.

MOTİVE OLAN ÖĞRENCİ

- Öğrenci motive olduğu zaman çalışır, sabreder, engellere yenilmez, baskı altında dahi merakını doyumak ve becerilerini geliştirmek için öğrenmeyi sürdürür.
- Mihaly Csikszentmihalyi, fiziksel veya zihinsel olarak bir işe motive olduğunda zaman, mekân, dünyevi sıkıntılar ve hatta acı çekme hissini kaybolduğunu söyler. Yüksek motivasyon, tüm dikkati yapılan işe çekmesi sebebiyle etkinlik, başarı ve sonuç almada en önemli etkenlerden biridir (Kurt, 2012, s. 65).



MOTİVASYON KAYNAKLARI

İçsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç çeşit motivasyon kaynağı bulunmaktadır.

- **İçsel motivasyon**, öğrenmeye ve anlamlandırmaya yönelik isteklilik durumu,
- **Dışsal motivasyon** ise dışarıdan gelen ödüller için uyarılma durumu olarak ifade edilmektedir.

En yalın düzlemde, içsel ve dışsal motivasyon arasındaki en temel farklılık motivasyon kaynağının yönüdür. İçsel motivasyonda motivasyona kaynaklık eden uyarıcı kişinin kendisi; dışsal motivasyonda ise kaynak çevredir.

- **Motivasyonsuzluk**: bir faaliyeti önemsememek, bu faaliyeti gerçekleştirmek için kendini yeterli görmemek ya da arzu edilen sonucu vereceğine inanmama kaygısından kaynaklanır (Deci ve Ryan, 2000).



1. DIŐSSAL MOTİVASYON



Motivasyonun kaynağını birey dıŐı bir etkiden aldığı motivasyon t¼r¼d¼r. **d¼l, takdir edilme, başarı, ceza, baskı, sevilme, onay alma, rica, kabul edilme** gibi dış kaynaklı uyarılara bağlı olan motivasyon t¼r¼ dışsal motivasyondur.

- Bu motivasyon t¼r¼nde davranıŐa geçiren motiv, kişinin kendi isteği veya ihtiyaı değildir. **Bir d¼le ulaŐma isteği, bir cezadan kaçma çabası, aile, ğretmen veya arkadaŐının beklentilerini karŐılamak ve onları mutlu etmek isteği** genel olarak dışsal motivasyona verilebilecek örneklerdir.
- Örneğin; ğrenci öğretmeninin takdirini kazanmak veya ailesinin alacağı hediyeye sahip olmak için iyi bir not almaya çalıŐıyorsa dışsal motivasyona sahip demektir.

2. İÇSEL MOTİVASYON

Yapılan görevden hoşlanma, mutlu olma, mutluluk duyma, merak etme, ilgili olma ve başarma isteği gibi kişinin kendisiyle ilgili bir kaynaktan aldığı motivasyona içsel motivasyon denir (Ulusoy, 2007, s. 492).

İçsel motivasyon; **istek, ilgi, merak, özerk olma, zevk, beklenti, inanç, gelişme isteği, yeterlik** gibi kişisel değişkenlere bağlıdır. Birey, kendinden kaynaklı bir uyarandan ötürü yapma isteğiyle dolu olur.

Örneğin, öğrencinin keyif aldığı için matematik problemi çözmesi içsel motivasyonun sonucudur. İçsel motivasyona sahip öğrenci **öğrenmeyi, faydalı bulduğu, istek ve ihtiyaçlarına yanıt verdiği gerekçesiyle** gerçekleştirir.



İÇSEL MOTİVASYONU YÜKSEK OLANLAR

- İçsel motivasyonu yüksek olan birey, **öz kontrol yeteneği kazanır ve başka kişilere bağımlı kalmaz.** İçsel motivasyon varsa öğrenci görevinden veya etkinliğinden **mutluluk duyar, yeni şeyleri öğrenmeye gayretli olur, davranışlarının sonuçlarını kendisi kabul eder, başarısız olsa dahi bunun sonuçlarını başkalarına mal etmek yerine çaba ve yöntemini gözden geçirir, başarısızlık karşısında vaz geçen bir tavır izlemez** (Yücel ve Gülveren, 2011, s. 123). İçsel motivasyon, öğrenmede en çok arzu edilen motivasyon türüdür ancak her öğrencide kuvvetli bulunmayabilir. Çünkü her öğrencinin başka bir şahsiyeti vardır.
- Akbaba ve Aktaş (2005), içsel motivasyonla içsel olmayan motivasyonları karşılaştırdıkları bilimsel araştırmaları sonucunda içsel motivasyonu yüksek olan öğrencinin **düzenli ders çalışması, en uygun ders çalışma yöntemlerini bilmesi, ders programı hazırlaması, dersine çalışırken birinin onu uyarmasına ihtiyaç duymadan veya daha az uyarılması ve derslerde kendisini daha yeterli görmesi, derslerde kendisini daha yeterli hissetmesi** gibi beceriler geliştirdikleri gözlemlenmiştir.

3. MOTİVASYONSUZLUK

Üzerinde hemfikir olunan düşünceye göre motivasyonsuzluk; “**bir faaliyeti önemsememek, bu faaliyeti gerçekleştirmek için kendini yeterli görmemek ya da arzu edilen sonucu vereceğine inanmama kaygısından** kaynaklanır (Deci ve Ryan, 2000).” Kişilerin beceri ve çabalarına yönelik algı ve inançlarındaki eksiklik ya da yetersizlikleri, onları motivasyonsuzluğa iten en önemli etkenlerden biridir.

Öğrencilerin motivasyonsuz olması; **endişe ve korku başta olmak üzere hayal kırıklığı, öfke, ümitsizlik ve keyifsizlik gibi negatif duygulara neden olmaktadır.** Bu nedenle bir kişinin motivasyonsuzluğu katlanarak sınıfsal ve toplumsal düzeyde bir verimsizlik yaratabilmektedir. Bu bağlamda öğrenci motivasyonsuzluğu gerek bireysel gerekse okul ve diğer öğrenciler düzeyinde çözülmesi önemli olan sorunlardan biridir (Legault vd., 2006).



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

İnsanın dış etkenlerden, olumsuz hayat deneyimlerinden etkilenmemesi mümkün değildir ama gereğinden fazla ve gereğinden uzun süreyle bunların etkisinde kalmak toparlanmayı, silkelenmeyi geciktirir.

Kişisel motivasyonu arttırmak için uygulanabilecek birçok yöntem vardır. Öte yandan kişi motivasyonunu düşüren etkenleri tespit etmeli ve bunları ortadan kaldırmanın veya etkilerini azaltmanın yollarını aramalıdır.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Bir amaç bulmak ve niyetinizi belirlemek**

Niyet belirlerken, **kendimize bir yön, bir çerçeve oluşturmuş** oluruz. Hem de görünmeyen güçleri harekete geçiririz. Çünkü niyet belirlemek bilinçaltımızı yeni modellerin ve yani seçimlerin farkına varmak üzere programlar. Ayrıca çekim yasasının sonucu olarak bizi o hedefe doğru çekmeye başlar.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Büyük düşünmek ve dilekler tutmak:**

Hedefler belirlemek motivasyonu artırmak için mükemmel bir yoldur. Bazı insanların iş yapmaya karşı dirençleri vardır. İşte bunun üstesinden gelmenin yolu düşünce sürecini değiştirmekten geçer. **Ne olmak, ne yapmak istediğimizi hayal ederek ve görselleştirerek işe koyulabiliriz.** Dilekler tutmak hedef belirlemeyi daha kolay ve daha eğlenceli hâle getiren başka bir yoldur.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- Erteleyen ve olumsuzlayan sözler kullanmamak:

“Bunu yapamam!”, “Haftaya başlarım”, “Ama!”, “Ben bunu başaramam” gibi ifadeleri ne kadar çok kullanırsanız yapamayacağınıza o kadar çok inanırsınız.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Yetkinlik mutlak bir kavram değildir.**

Geliştikçe aslında yetkinliğimizde artar. Bu nedenle gelişmeye yönelik adımlarınızı atmaktan vazgeçmeyin. Sonuca değil sürece odaklanmak öğrenme ve gelişmenin en önemli etkenlerinden biridir. Daha önce başaramadığınız bir şeyi yapabildiğinizde doğal olarak bir tatmin ve yetkinlik hissedersiniz. Bu duygu size daha fazlasını yapmak için gereken motivasyonu sağlar



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- İyi yaptığınız bir iş için kendinizi ödüllendirmek:

Hayal edebiliriz, dileriz, hedefler belirleriz ve yapmak istediğimiz şeyler hakkında konuşabiliriz. Ama gerekli iş yapmaya başlayana kadar çok fazla sonuç görmeyiz. Eğer işi sürekli ertelemeye başlarsak, kendimize basit bir söz verebiliriz ve görevi yerine getirdiğimizde kendimizi ödüllendireceğimizi söyleyebiliriz.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Korkularınızla yüzleşmek:**

Korkularımızla temasta olmak bariyerleri ortadan kaldırmak ve bizi geride tutan, sınırlayan inançlardan kurtulmak için mükemmel bir yoldur. **Kendimize yalan söylemek ve korkularımızın varlığı inkar etmek yerine, onlarla yüzleşelim, sevgi ve anlayış ile kucaklayalım onları. Bunun bir yolu korktuğumuz şeylerin listesini yapmak ve kendimizi olduğumuz gibi kabullenmek** olabilir. Duygularımızı yanlış olarak ya da kurtulunması gerek bir şey olarak yargılamayalım. Her şey bir sebeple oradadır. Onları yanlış ve doğru diye yaftalamak yerine, ne vad ediyorlar onu öğrenelim ve bize artık hizmet etmediklerini anladığımızda bırakıverelim. **Gölgelerimiz ve belirgin zayıflıklarımız hakkında ne kadar fazla öğrenirsek, bunlar o kadar gücümüz olur.**



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- Etrafta motive edici şeyler bulundurmak:

Evinizde, çantanızda, cebinizde size hedef ve hayallerinizi hatırlatacak **fotoğraflar veya objeler bulundurun.**

- Yaşanmış başarı hikayeleri okumak, filmler izlemek:

Dünyada sorunlarına, içinde bulunduğu zor şartlara, sağlık sorunlarına rağmen bir şeyler başarmış, başarısızlıklar karşısında pes etmeyip tekrar ve tekrar ayağa kalkmış pek çok insan var. Bu konularla **ilgili yayınlar okumak, filmler izlemek cesaretinizi ve motivasyonunuzu arttırır.**



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- Zor olduğu düşünöldüğü halde ulaşılan kişisel hedefler üzerinde düşünmek, makul hedefler belirlemek:

Hayatınızı gözden geçirin, muhtemelen önceki dönemlerde, başlangıçta ulaşamayacağınızı düşündüğünüz ama ulaşabildiğiniz hedefler vardır. Bunları hatırlamak ileriye yönelik hedeflerinize ulaşabileceğinize dair inancınızı güçlendirir. Ayrıca, hayallerin sınırı yoktur ama ilk önce küçük ve potansiyelinize uygun hedefler koymak başarıma ihtimalini güçlendirir. Hedefe ulaşmak için sınırlarınızı zorlamalısınız ama **yavaş yavaş, aşama aşama, bir hedefe ulaşıp sonra bir sonrakine göz dikerek.**



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Müzik ve spordan güç almak:** Size canlılık, enerji, moral veren müzik türlerini tespit edin ve ihtiyaç duydukça bu tarz müzikler dinleyin. Yürüyüşler ve egzersizler de **motivasyon artırıcı** etkenlerdir.
- **Zaman kontrolü yapmak:** Zamanın yetmeyeceği veya boşa geçtiği duygusu insanı strese sokar. Böyle hissetmemek için yapılması gereken şeyleri saatlere, günlere doğru bir şekilde yaymak gerekir.
- **Güne iyi düşüncelerle ve gülümseyerek başlamak:** Bunun için elinizden geleni yapın. Güne olumlu bir şekilde “Merhaba” demeniz önünüzde uzanan saatlerin nasıl geçeceğini etkiler.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **İnsanlarla iletişim halinde olun, onlara yardım edin:** Başkalarıyla olumlu, saygılı, neşeli ilişkiler kurmak, yardımcı olabileceğiniz konularda yardım etmek insanın üzerinde pozitif bir etki yapar.
- **Beslenmeye ve uykuya dikkat etmek:** Dengeli beslenmek ve yeterince uyumak insanın sağlık durumunu, görünümünü, cildini, zekasını; her şeyini olumlu etkiler. Şu da var ki yaşam her zaman aynı çizgide gitmez. Bu noktalara hayatın olumlu ve olumsuz sürprizlerine karşı güçlü ve hazırlıklı olmak açısından da dikkat etmek gerekir.



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Kendini geliştirmek:**

Kendine eklediği her yeni vasıfla beraber insanın kendine güveni de yükselir. Yeni şeyler öğrenin, **kendinizi bildiğiniz bir konuda daha yetkin hale getirin, fazla öne sürmediğiniz özellikleriniz varsa onları gün ışığına çıkarın.**



KİŞİSEL MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

- **Kendine sıkıntılarının geçici olduğu yolunda telkin yapmak:**

Bunun kolay olmadığı inkar edilemez. Bazen insanın başına öyle şeyler gelir ki bunlarla baş etmek, kendini toparlamak gerçekten çok zordur. Fakat bazen de kişiliğimizin veya başka etkenlerin etkisiyle altından kalkabileceğimiz şeyleri bile baş edilemez görürüz. Sürekli üzüntü verici şeyler düşünmenin, bir sıkıntının asla geçmeyeceğine inanmanın insana hiçbir faydası yoktur. Buna inanmasanız da kendinize sıklıkla şöyle deyin; “Geçecek.” Bu size “Asla geçmeyecek” diye düşünmekten daha iyi gelecektir.



Kaynakça

- **Karaca, Büşra;** “Fen Bilimleri Dersinde Motivasyonsuz Olan Öğrencilerin Motivasyonsuz Olmalarına Neden Olan Faktörlerin İncelenmesi”, Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Fen Bilgisi Öğretmenliği Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, Danışman: Doç. Dr. Solmaz AYDIN 2019, KARS.
- **AKTAŞ, Nilgöl;** Lise Öğrencilerinin Motivasyon Kaynakları ve Karar Verme Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı , Yüksek Lisans Tezi Tez Danışmanı; Yrd. Doç. Dr. Meltem YALIN UÇARAYDIN-2016
- <https://www.damladanismanlik.com/blog/faydali-bilgiler/kisisel-motivasyonu-arttirmanin-yollari>
- <http://www.sdoakademi.com/icsel-motivasyonu-guclendirmek/>
- <https://multiyasam.com/motivasyon-nedir-motivasyonu-artirmanin-10-yolu/>



KARTAL

REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

TEŐEKKÜR EDER.