

RaîîSeS

EĞİTİM VE KÜLTÜR DERGİSİ ŞUBAT 2022 SAYI:4



MOTİVASYON



içindekiler

02 ÖNSÖZ

03 BAŞARININ ANAHTARI

05 MOTİVASYON YOLCULUĞU...

07 PANDEMİ DÖNEMİ VE MOTİVASYON

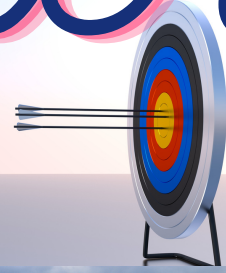
09 KAYGISIZLAR...

11 OKUL ORTAMINDA
MOTİVASYON

13 SANAYİYE ÇIRAK VERMEK

15 BAŞLA VE BİTİR. KONTROL
SENDE

17 SEV VE ÜRET!



Merkezefendi

Rehberlik ve Araştırma Merkezi

adına

Yayın Sahibi Kurum Müdürü
Gürcan KIRAÇ

Yayın Kurulu

PDR Bölüm Başkanı Orhan ÖKSÜZ
Psikolojik Dan. Miktat ACUN
Psikolojik Dan. Barış İLHAN
Psikolojik Dan. Muzaffer ESKİN
Psikolojik Dan. Süleyman DEMİRCİ
Psikolojik Dan. Ümmühan YASIT
Psikolojik Dan. Ulvi ERDÖN
Psikolojik Dan. Ayşegül BALIM ÖZTÜRK
Psikolojik Dan. Betül AYTEN
Psikolojik Dan. Burcu AVCI GÜLEN
Psikolojik Dan. Murat ABAK

Adres
Bahçelievler
Mah. 3018 Sok. No2/A
Merkezefendi/DENİZLİ
Telefon
0258 377 377 4

ÖNSÖZ

İnsanoğlu doğası gereği hareket etmek için tasarlanmıştır. Ancak hayat koşullarının getirdiği birçok neden hem harekete geçmemizi engellemekte hem de başladığımız işleri yarım bırakmamıza neden olmaktadır.

En yükseği hedeflemek ve amaçlarınıza ulaşmak için sınırsız bir ısrara, güçlü bir iradeye sahip olmak ister misiniz? Eğer cevabınız “Evet” ise güçlü bir motivasyona ihtiyacınız var demektir.

“Peki nedir bu motivasyon? Motivasyonumuzu olumlu ve olumsuz etkileyen faktörler nelerdir? Motivasyon ile başarı arasındaki ilişki nedir? Pandemi süreci motivasyonumuzu nasıl etkiledi? Motivasyonumuzu yönetebilmek mümkün mü?” tüm bu sorulara sizin yerinize cevap bulmaya çalıştık.

Dergi hazırlama sürecinde bizimle bilgilerini paylaşan ve destek olan meslektaşlarımıza ve okumak için zaman ayıran siz değerli okurlara teşekkür ederiz.

Ümmühan YASIT
Psikolojik Danışman



BAŞARININ ANAHTARI

Ulvi ERDÖN

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Kökeni Fransızca olan motivasyon kelimesi, Latince 'movere' (move) yani 'hareket' kelimesinden gelmektedir. Motivasyonun özü harekete geçmek, harekette kalabilmektir. TDK'da ise 'isteklendirme, güdüleme', genellikle bir şeyi yapma ve başarma isteğinin meydana getirdiği içten gelen itici güç olarak tanımlanır.

Başarının genel geçer bir tanımı olmamakla birlikte özünde kişinin kendisine koyduğu hedefe ulaşmasıdır. Kişinin kendisine koyduğu hedef ile o hedefe ulaşma süreci arasındaki ilişki, motivasyon ile başarı arasındaki ilişkiyi açıklar. Kişinin harekete geçmesi için karşılanmamış bir ihtiyacının olması gerekir. Hedefe ulaşma sürecinde, bir ihtiyacı gidermeye yönelik oluşan uyarılma olarak tanımlanan dürtü, harekete geçmek için itici bir güç işlevi görür. İçsel ve dışsal olmak üzere iki tür motivasyondan söz edilebilir.

İçsel Motivasyon, kaynağı bireyin içinden gelen merak, ilgi, bilme-öğrenme ihtiyacı, yeterlik ve gelişme duygusudur. Birey kendi isteği ile hareket edip çalışır, çünkü çalışmanın ve öğrenmenin harcadığı çabaya değdiğini

düşünür. Burada ödül etkinliğin kendisi olup, birey bu etkinliğe katılarak ihtiyacının giderileceğini anlarsa öğrenme etkinliğine karşı içten güdülenir.

Dışsal Motivasyon ise etkinliğin kendisi ile alakalı olmayıp, daha çok ne kazanılacağı ile ilgilidir. Çevreden gelen ödül, ceza, baskı, takdir (sözlü/ sözsüz), rica, sevmek, kabul görmek gibi etkilerle ortaya çıkabilir. Örneğin; babasının 'yemeğini yemezsen bilgisayar oynayamazsın' sözü üzerine yemek yemeye başlayan çocuk dışsal olarak güdülenmiştir. Bu tamamen dışarıdan verilen pekiştireçlerin etkisiyle ortaya çıkar. Dışsal motivasyonu sağlayabilmek için bireyi iyi tanımak, karşılanmamış ihtiyaçlarını bilmek önemlidir. Çünkü giderilmiş ihtiyaçların motive etme özelliği yoktur.

Öğrencilerin öğrenmeye karşı içsel olarak güdülenmelerinin daha önemli olduğunu söylemek gerekir. Çünkü içsel güdülenmeyle oluşan öğrenme dışsal güdülenmeyle oluşan öğrenmeden çok daha etkilidir.

Motivasyon, öğrenme için en temel şartlardan biri olarak kabul edilebilir. Bireyin öğrenmeye motive olması, onun başarısını doğrudan etkileyen faktörlerden birisidir. Hatta amaçlı etkinlikler olan eğitim öğretim faaliyetlerinin başarıya ulaşması için şarttır. Öğrenciler motive oldukları ölçüde başarılı olmaktadır. Elde edilmiş olan başarı, bireyin başarılı olma yolundaki çabalarını olumlu etkiler. Bu da aynı tadı tekrar yaşayabilmek adına öğrenme motivasyonunu artırır. Buradan yola çıkarak motivasyon ile başarı arasında pozitif bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.



Motivasyon eksikliği durumunda özellikle öğretmenlerin sınıf içi davranışları kontrol etmede ciddi sıkıntılar yaşadıkları ve bazı öğrenme güçlükleri yaşandığı görülmektedir. Öğrenciler en iyi, öğrenme sürecini merak ettikleri şeyleri, ilgilerini çektiği zaman ve en iyi anladıkları öğrenme yöntemi ile öğrenirler. Öğretmenlerin öğrencilere öğrenme hazzını tattırmaları da çok önemlidir. Bu anlamda öğretmen güler yüzlü, sevecen, anlayışlı, takdir eden, sabırlı ve dürüst olmalı; özellikle öğrencilerin farklılıklarını kabul edebilmeli, başarısızlık durumunda destekleyici olmalı, dikkatlerini uyanık tutabilmeli, meraklarını cezbederek öğrenme dürtüsünü harekete geçirebilmelidir.

Zaten dürtü ve beklenti içsel motivasyonun önemli bileşenleri olup öğrenme öğretme sürecinin etkililiğini en üst seviyeye çıkarabilir. Motive olmuş bir öğrencinin öğretmeni için önemli bir iş doyum kaynağı olduğunu ve sınıftaki genel işleyişe olumlu katkıda bulunacağını da unutmamak gerekir.

Konuya sadece akademik başarı üzerinden değil de hayat başarısını da işin içine katarak baktığımızda toplum için önemli kişisel ve sosyal becerilere ve başarılarla, temel yaşam becerilerine sahip bireyler yetiştirmemizin ne kadar önemli olduğunu söylemek gerekir. Özellikle okul yönetimi ve öğretmenlerin kuruma duydukları aidiyet duygusu arttıkça verimlilik artarak okulların hem akademik hedeflerine hem de yaşamla ilgili hedeflerine ulaşmaları kolaylaşacaktır.

Sonuç olarak motivasyon okuldaki öğrenci davranışlarının yönünü, şiddetini, kararlılığını ve eğitim ortamında arzu edilen hedefe ulaşma hızını ve seviyesini belirleyen en önemli güç kaynaklarından biridir. Olumlu okul/motivasyon iklimi oluşturabilen okullar akademik ve yaşama dönük hedeflerine ulaşma noktasında her zaman bir adım önde olacaktır.



MOTİVASYON YOLCULUĞU...

Betül AYTEN

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Günlük yaşantımızda hepimizin davranışlarını etkileyen birçok faktör vardır. Bu bağlamda davranışlarımız şekillenirken, yaşam tutkumuzu hedefler koyarak pekiştirmek, yeni amaçlar edinmek ve bunlara yönelik çabada bulunmak çok kıymetlidir.

Bir hedef belirleyip bu yönde gayret gösterirken fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak gelişiriz. Hayat yolculuğunda her birimiz kendi değerlerimiz ve amaçlarımız uğruna çaba gösterirken itici bir güce, motivasyona ihtiyaç duyarız. Motivasyon denince aklımıza her ne kadar akademik başarı, kariyer, mesleki gelişim gibi kavramlar gelse de; aslında motivasyon gelişimin ilk basamaklarından itibaren oluşmaya başlar.

Çocuklar dünyaya geldikleri andan itibaren gelişim sürecinde tükenmek bilmeyen bir merak ve keşif duygusuna sahiptirler. Motivasyon bu süreçte gelişimin tüm aşamalarındaki ilerlemeyi nitelikli hale getiren önemli bir unsurdur.

Motivasyon, çocuk ve ergenlerin öğrenme sürecine katkı sağladığı kadar sosyal ilişkileri

başlatma, devam ettirme ve sonlandırma, çatışma çözme becerileri, hoşça gitmeyen bir şeyle yüzleşme ve üstesinden gelme becerilerini de etkiler.

Yapılan araştırmalar çocuk ve ergenlerin sosyal beceri eksikliklerinin uyum problemlerine yol açtığını ve bunun da akademik başarıyı, güdülenmeyi, amaç edinmeyi zorlaştırdığını göstermektedir.

Motivasyon, çıktığımız bu hayat yolculuğunda bizlere enerji sağlayan yakıtımız gibidir. Peki çocuk ve ergenlerde motivasyon nasıl geliştirilir?

Bunun için öncelikli olarak çocuk ve ergenler için ulaşılabilir hedefler koymak önemlidir. Aynı zamanda onların akran iletişimini artırmak, onlara sorumluluk vermek, içsel motivasyonlarını artırabilmek için doyum sağlayıcı aktivitelere yönlendirmek de önemli bir adımdır.

Çocuk ve ergenlerde motivasyonu geliştirmenin bir diğer önemli noktası da çocukların kendilerini yeterli hissetmelerini

sağlayacak şeyler yapma şansına sahip olmalarıdır. Burada ebeveynin en önemli görevi çocuğun ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olmak, kendilerini tanımaları için fırsatlar oluşturmaktır.

Eğitim Bilimci-Yazar Selçuk Şirin bir yazısında şöyle diyor : “Çocuklarınıza çalış, çalış, çalış demek yerine, evladım nedir senin hayalin? Seni mutlu eden şey nedir? Bunu sorup, cevabını öğrenmeye çalışın.” diyor.

Motivasyonu geliştiren en önemli şeylerden biri de aslında motivasyonu olumsuz etkileyen şeylerden uzak durmaktır. Peki, çocuk ve ergenlerde motivasyonu negatif anlamda etkileyen şeyler nelerdir?

Son zamanlarda çocuk ve ergenlerde pandemi kaynaklı motivasyon sorunları görülmektedir. Uzunca bir süre okuldan ve sosyal ortamlardan uzak kalan çocuklar, günlük hayata ve rutinlere adapte olmakta zorlanıyorlar. Buna bağlı olarak; çocukların iletişim becerilerinde gerileme, uyum problemleri, uygun hedefi keşfedememe, yanlış hedef belirleme, yoğun kaygı, stres ve olumsuz düşünceler, ailelerin beklentileri de motivasyon eksikliğine neden oluyor.

Motivasyonu sağlamak çoğunlukla motivasyon eksikliğine neden olan faktörler iyileştirildiğinde kendiliğinden geliyor. Bu bağlamda biz eğitimcilere de önemli görevler düşüyor. Bunlardan en önemlileri çocuk ve ergenlerin içsel motivasyon kaynaklarını keşfetmelerine yardımcı olmak, sonuçtan ziyade çabayı takdir etmek, kendilerini tanıma noktasında öncü olmak, öğrencileri kıyaslamamak, derse karşı ilgi ve dikkati artırıcı yöntemler keşfetmek şeklindedir.

**Başarı
her gün
tekrarlanan
küçük çabaların
toplamıdır.**





PANDEMİ DÖNEMİ VE MOTİVASYON

Süleyman DEMİRCİ

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Covid-19 Pandemisi günlük yaşamımızın parçası olmaya devam ediyor. Sona ermesini, normalleşmeyi istiyoruz fakat sürecin getirdiği değişikliklere alışmak kaçınılmaz. 2020 yılı Mart ayında yüz yüze eğitimden, uzaktan eğitime ani geçiş öğrenim yılını, akademik takvimi, okul değerlendirme ve geri bildirim döngülerini değiştirdi. Bu değişiklikler öğrenci ve öğretmen motivasyonlarının gerilemesine sebep oldu. Yüz yüze eğitimin önemli katkılarından olan sosyal etkileşimin olmaması motivasyon kaybının en büyük sebebi oldu.

Pandemi sürecinin beraberinde getirdiği belirsizlik durumu sınav stresi yaşayan öğrencilerin kaygılarını artırarak motivasyonlarını düşürebiliyor. Olumsuz düşüncelere fazla-sıyla zaman ayırmak da motivasyonumuzu düşürüp, günlük aktivitelerimizi sınırlandırıyor. Böylelikle pandemi sürecinde motivasyonu korumak, geliştirmek önemli hale geliyor.

Böyle durumlarda öğrencilerin neden ders çalışmaları gerektiği, sebeplerin neler olduğunu bilmeleri konusunda hatırlatmalar yapılabilir. Bazı öğrenciler sadece bilgi öğrenmek, bazıları da mecbur oldukları için

ders çalışmaktadır. Amacın, ilginin, hedefin farkında olmak, sarf edilen emeğin öğrenciyi nereye götüreceğini bilmesi motivasyonu artıracaktır.

Öğretmenler, öğrencilerin amaç belirlemelerini destekleyici alternatif çalışmalar yapabilirler. Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini öğrenmek için bireysel anlamda ilgilendikleri konuları hedefleyen çalışmalar planlanabilir. İlgi duydukları konular sorulabilir, online anketlerden faydalanılabilir. Yapılan çalışmalar oyun ve eğlence içerikli olup, akademik olmak zorunda değildir. Öğrencilerin etkinliklere öğrenim yılı boyunca istek duymalarını, katılımlarını sağlamak önemlidir.

Öğrencilerin aidiyet duygularını geliştirecek, anlaşıldıklarını hissettirecek etkinlik ve konular derslere dâhil edilip her öğrencinin kendini rahatlıkla ifade edebileceği, sınıfın bir parçası olduğunu hissetmeleri sağlanabilir. Örneğin sınıf kuralları öğrencilerle beraber belirlenerek başlangıç yapılabilir.

Öğretmen öğrenci bağlarının geliştirilmesi için sınıf dışında onlarla iletişim kurmanın, öğretmene ulaşmanın kolay olduğu konuşula-

rak beklentiler karşılanabilir. Öğrencilerin karşılaştıkları akademik, bireysel, duygusal problemlerin farkına varmaları ve çözüm üretmelerine destek olmak için sınıf dışında da onlarla iletişim kurmak bağları da geliştirir.

Planlı çalışmanın öğrenmeye olan etkisi, öğrenmenin nasıl gerçekleştiği konusunda bilgilendirmeler yapılabilir. Ders çalışmak biçim olarak zor olabilir ancak etkili çalışma becerileri sayesinde zamanla keyifli hale gelebilir.

Lise ve üniversite geçiş sınavlarına hazırlık yapan öğrencilerin pandemi sürecinde yaşadıkları sınav kaygıları belirli bir düzeye kadar normal olup motivasyona olumlu etki eder. Fakat belirli bir düzeyin üzerinde, yoğun yaşanan kaygı işlevselliği bozmaktadır. Sınav performanslarının ölçüleceğini bilen öğrencilerin sınav kaygısı yaşamaları zaten normal bir durumdur. Yoğun kaygı ise öğrencilerin sınav performansını, motivasyonunu düşürür. Yaşadıkları sınav kaygısının yoğunluğunu, işlevselliğin bozulmasını fark edebilecek detaylar vardır. Zihinsel belirtiler odaklanma sorunu, dikkat dağınıklığı, duygusal belirtiler endişe, panik, ağlama, sinirli saldırgan tutumlar, korku, sürekli huzursuzluk hali; davranışsal belirtiler derslerden ya da deneme sınavlarından kaçınma; fiziksel belirtiler uyku ve beslenme bozukluğu, sürekli yorgunluk ve halsizlik, terleme ve kalp çarpıntıları olarak gözlemlenebilir.

Tüm olumsuz koşullara rağmen makul ve gerçekleştirilebilecek hedefler belirlenerek motivasyon güçlendirilebilir. Pandeminin bir süreç olduğunu bilip, bu süreçte olumsuz düşüncelere takılmak yerine mevcut koşullara adapte olmak ve kabullenmek gerekir. Sınav hedeflerimizi günlük, haftalık, aylık periyotlarla

belirleyebiliriz. Hedeflerin sonuçlarının kısa sürede gözlemlenmesi önlem almak adına günlük ve haftalık hedefler, öncelikli tercihler olabilir. Kısa vadeli hedefler daha çabuk sonuç verdiği için motivasyonu daha çabuk artırır.

Sınav kaygısıyla baş etmek için en iyi yöntem bol sınav provasıdır. Deneme sınavları sınav kaygısının panzehridir. Deneme sınavları asıl sınavlarda öğrencilerin kendilerini rahat hissetmelerini sağlayacak kontrol becerileri kazanmalarını sağlar. Nefes egzersizleri, kondisyon, yürüyüş vb. faaliyetler stresi kontrol etmeye katkı sağlar. Kaygı ve olumsuz düşüncelerin artmasına sebep olabilecek sosyal medya vb. haber kaynaklarını kontrollü kullanmakta alınabilecek önlemler arasındadır.

Öğrencilerin sınav kaygılarını, motivasyonlarını etkileyen başka bir faktörde anne-baba tutumlarıdır. Çocuklarının kaygı bozukluklarıyla baş etmelerine destek olacak ebeveynler önce kendi kaygı durumlarını gözden geçirmelidirler. Çünkü kaygılı ebeveynleri gençlerin fark etmemesi mümkün değildir. Ve kaygı tutumunu gençler de yansıtmaktadır.

Sınav amaç değil, araç belirlenmelidir. Ebeveynler sonuç ne olursa olsun şartsız, koşulsuz gençlere destek olmalı, onları dinlemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdırlar. Ebeveynler kendi beklentilerini gençlere dayatmaktan ziyade, gençlerin ilgi, yetenek, beklentileri ve akademik olgunlukları doğrultusunda alacakları kararları destekleyici tutumlar sergilemelidirler.

Öğrencinin bireysel gayretleri, öğretmen ve aile desteği gibi tüm çabalar yetersiz ise uzmanlardan psikolojik destek almak gerekir.



KAYGISIZLAR...

Bariş İLHAN

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Motivasyon, bir ihtiyacı gidermek için gerekli olan davranışları başlatan, bireyi harekete geçiren iç faktörler ile bireyi davranışı yapmaya teşvik eden dış faktörleri ifade eden bir kuvvettir. Kişisel ihtiyaçlar ya da isteklerden kaynaklanır. Her zaman bilinçli ve gözlemlenebilen ihtiyaçlara yönelik olmayıp bireyi farkında olmadan motive eden şeyler de vardır.

Sınav dönemindeki öğrencilerde en çok karşılaşılan sorunların en önemlisi belki de motivasyon eksikliğidir. Motivasyon eksikliği bulaşıcıdır. Hayatı tehdit etmez ama rahatsızlık verebilir. Öğrencilerin sınav hayatında başarılı olabilmeleri için elbette çeşitli etkenler vardır. Motivasyon bu etkenler arasında ilk sıralarda yer alır.

MOTİVASYON EKSİKLİĞİ BELİRTİLERİ

- Ders çalışmaya karşı isteksizlik
- Eğitimden beklentilerin düşük olması
- Ders çalışırken çabuk sıkılıp pes etme
- Başlanılan çalışmaların sonunu getirememesi, yapılan işi sürekli erteleme
- Eğitim hayatındaki sorumluluklara karşı ilgisizlik

- Geleceğe dair umutsuzluk vs.

Motivasyon eksikliği ile başa çıkabilmek için öncelikle motivasyonu düşüren faktörler tespit edilmelidir. Motivasyonu olumsuz etkileyen nedenler tespit edildiğinde bu durumla baş etmek kolaylaşacaktır.

MOTİVASYON EKSİKLİĞİNE NEDEN OLAN ETMENLER

- Hedef belirleyememe ya da yanlış hedef belirleme
- Olumsuz düşünceler
- Strese maruz kalma
- Kaygı
- Özgüven eksikliği
- Zamanı verimli kullanamama
- Erteleme alışkanlığı
- Sağlık sorunları
- İş bulamama kaygısı
- Ekonomik yetersizlikler vs.

Öğrenciler sınav dönemindeki motivasyonlarını hayatlarını planlayarak, hedeflerini somutlaştırarak ve sürekli kendilerine hatırlatarak, dikkatlerini dağıtan şeyleri yok ederek ve ertelemekten vazgeçerek sağlayabilirler.

KAYGI ve SINAVLAR

Sınav öncesinde öğrenilmiş bir bilginin, sınav esnasında etkin bir biçimde kullanılmasına engel olan ve dolayısı ile başarının düşmesine yol açan kaygı durumuna sınav kaygısı denir.

1985 yılında MEF Rehberlik ve Araştırma Servisinin belli bir grup üzerinde yaptığı araştırma sonucu, sınava hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, genel cerrahide ameliyat sırasını bekleyen hastaların kaygı düzeylerinden çok daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.



Böyle bir durumda sınav kaygısının birçok öğrenci için eğitim hayatlarında ciddi bir problem doğuracağı düşünülüyor. Ancak sınavlar için öğrenciler tarafından düşük düzeyde olan bir sınav kaygısının yaşanması güdüleyici olarak çaba göstermesini, cesaretlendirme ile öğrencinin performansını artırabilir. Fakat yüksek düzeydeki sınav kaygısı öğrencinin iyi bir performans göstermesi için gerekli olan zihinsel süreçlere müdahale ederek zıt bir etki oluşturabilir. Yani normal sınav kaygısı taşıyan bireyler küçük çaplı sınavları fırsata dönüştürürken, yüksek kaygı düzeyine sahip bireyler ise bu tür sınavları kendileri için tehdit olarak algılamaktadırlar.

Motivasyon ve kaygı, terazinin iki tarafı gibi birbiri ile sürekli etkileşim içinde olan ve birbirini etkileyen iki unsurdur. İkisi de çok boyutlu sorun olarak değerlendirilmelidir. İkisinin de gerçek anlamda bir sorun oluşturup oluşturmadığını irdelemek çok önemlidir. En ayırt edici kriter ise öğrencinin eğitim hayatında işlevsellikte bozulma olup olmadığıdır. Bu da alanında uzmanlaşmış kişiler tarafından tespit edilmelidir. Motivasyon ve kaygı doğuştan gelen ve çevreden öğrenilen temel özelliklerdir. Bu bilgiden hareketle bir öğrencinin motivasyon ve kaygı sorunlarını yönetmek, çok daha öncelerden planlanması gereken bir süreçtir. Önemli ve öncelikli olan şey, bir sorunu sorun olmadan çözüme kavuşturaktır.

Motivasyon eksikliği, davranışsal durgunluğa ve sonraki süreçte kaygı duygusunun ortaya çıkmasına neden olacaktır. Bundan dolayı başarısızlık ve hayal kırıklığı yaşanabilir. Birey emek harcıyıp hedefe doğru ilerledikçe motivasyon düzeyi artacak, kaygı duygusu hafif derecede seyredecektir. Çoğu birey bir işi yapmakla ilgili isteğinin, motivasyonunun olmadığını ifade eder.

**UNUTULMAMALIDIR Kİ!
MOTİVASYON
ÇOĞUNLUKLA HAREKETE
GEÇMEYE BAŞLADIKTAN
SONRA ORTAYA
ÇIKMAKTADIR.**



OKUL ORTAMINDA MOTİVASYON

Elif YILMAZ

AYDEM Fen Lisesi Rehber Öğrt./Psk. Dan.

Kişi ihtiyaç duyduğu öğeleri fark ederek tamamlayabilme ihtiyacını ve gerekliliğini hissedebildiği sürece motivasyon varlığını gösterecektir. Motivasyon ile kişi, kendisini herhangi bir zorlama içerisinde hissetmeden istekli, verimli ve etkin çalışmalarla anlamlı sonuçlara ulaşabilmektedir.

Okul ortamı; öğrencilerin bilgi birikimlerini teorik ve pratik bağlamda geliştirerek öğrenmeyi ve etkin bireyler olarak yaşama katılımlarını mümkün kılmaktadır. Öğrenciler, öğrenme ihtiyaçlarını fark ederek kendileri için enerji veren, kendilerini aktif kılan düşünme, duygu ve inanmışlık ile harekete geçerek başarıyı yaşamaktadırlar. Bu olumlu sonuç öğrenim alanında olduğu kadar kişisel, sosyal gelişimlerde de gözlemlenebilmektedir.

Okul yaşamının başlaması ile öğrenciler bilgi birikimlerini zenginleştirecek çabalar içerisinde yer alırlar. Sorumluluk bilinci ve motivasyon öğrencilerde farkında olmayı ve süreklilik içerisinde eylemde bulunmayı mümkün kılmaktadır.

İçsel motivasyon ile var olan öğrenci okul yaşamında sorumluluklarını yerine getirerek

kendisini yenilemekte olup gelişim yönünde değişim göstererek anlamlı bir yaşama sahip olmaktadır. Dışsal motivasyon öğeleri ile var olmaya çalışan öğrenciler ise sadece ödül elde edebilme gayesi içindedirler. Ödül olarak gördükleri sonuç ise sayısal bir puan veya başarı belgesi elde etmekten ibarettir. Asıl önemli tutum ise; amaç belirlemiş olmak, zamanı etkili planlayarak yaşamak, öz eleştiri ile yenilenmek ve elde edilen sonuçları gerçekçi değerlendirerek eğitim-öğretim ortamında akademik başarıya ulaşmaktır.

Öğrencilerimizde zorlama olmadan öğrenmeye yönelik ihtiyaç ve merak duyması ile içsel motivasyon kendini gösterecektir. Öğrencilerimizin cesaretlendirilmesi, sorumluluklar verilmesi, sonuçların nedenleri ve nasıl yenilenebileceğinin paylaşılması ile içsel motivasyon varlığını devam ettirir.

İçsel motivasyon olmadan öğrencilerde öğrenme süreci güçlkle mümkün olur hatta mümkün olmaya da bilir. Cezadan kaçınarak ödül kazanmak adına dışsal faktörlerin etkisi ile atılacak adımların oldukça yetersiz kalacağı ve mutlaka öğrencilerde içsel motivasyonu mümkün kılacak farkındalık çalışmalarını,

öğrenmeyi ilginç kılabacak öğretim yaklaşımlarını gerçekleştirmek önemlidir.

Ebeveynler ve öğretmenler olarak çocuklarımızın, öğrencilerimizin motivasyonlarının düşük olduğu ve potansiyellerini yeterince kullanamadıkları yönünde değerlendirmeler yapabilmekteyiz. Bu değerlendirmeyi yaparken elde edilen sayısal sonuçlara ve sonuçların mümkün kıldığı belgelere bakılmaktadır. Sadece sayısal veriler üzerinden değerlendirmeler yapmak öğrencimizin kendi düşünce ve ruh dünyalarında değersizlik yaşayarak yeni adımlar atabilmek adına isteksiz ve güvensiz olan bir duruşu mümkün kılmaktadır.

Öğrencilerimizin okul ortamına istekli gelerek içsel motivasyon ile hem akademik hem sosyal alanlarda gelişim göstermeleri için öğrencilerimizin dışsal motivasyon kaynakları ile desteklenmeleri gerekmektedir. Örneğin;

- Sınıf ortamında öğrencimize ismiyle hitap edebilmek,
- Öğrenme sürecini izleyerek yaşadığı kolaylıkları ve zorlukları belirlemek,
- Sınav denen değerlendirme aracını sağlıklı şekillendirebilmek
- Elde edilen sayısal sonuç öncesinde o sonucu var eden performansı gerçekçi değerlendirmek,
- Yetenek ve ilgileri doğrultusunda hedefler belirleyebilmesine yardımcı olabilmek
- Her yaşanan durumun yenilenmek için bir yol gösterici olduğunu kazandıracak rehberlik çalışmaları ile desteklenmelidirler.

Sağlıklı dışsal motivasyon kaynaklarının olmaması ya da yeterince olmaması öğrencinin içsel motivasyonunu eksik kılarak aslında yapılan eleştirilerin ortaya çıkmasına izin ver-

mektedir. Yetişkinler olarak bunu fark ederek çocuklarımızın, öğrencilerimizin yapıcı eleştirilerle kendilerini değerlendirebilmelerine ve kendi istekleri doğrultusunda hedefler belirlemelerine yardımcı olmalıyız.

Öğretmenler öğrencinin motivasyonlarını oluşturabilmek adına stratejiler belirlemlidirler. Öğrencinin kendisini fark edebilmesi ve öğrenme sürecinde yaşadığı ve/veya yaşaması muhtemel sorunları öngörerek gerekli rehberlik çalışmalarını sunmalıdırlar. Öğretmenin;

- Bilgi kaynağı özelliği ile dersin hazırlık ve sürdürme aşamalarında sınıf ortamını düzenleme,
- Öğretilecek konunun sunum aşamaları, önceki öğretilerle sentezlenmesi,
- Öğrencinin derse aktif katılımı için verilecek sorumluluklar,

Öğrencide uyandırılacak merak duygusu ile öğrencinin hem kendisinin farkına varılmasının oluşturacağı huzur hem de öğrenme sürecinin mümkün kılındığını fark etmesi motivasyon sürecinin yaşanmasını sağlayacaktır.

Bugünü yaşayarak yarını planlayabilen, öğrenme sürecindeki adımlarını kontrollü atabilen, özeleştirisini ihmal etmeden ihtiyaçlarını fark eden, giderebilmek adına harekete geçen ve daima ilerlemek için yola odaklanan ve yenilenerek büyüyen nesilleri var edecek eğitim-öğretim süreçlerimizin mümkün olması dileğiyle.



SANAYİYE ÇIRAK VERMEK

Ayşegül BALIM ÖZTÜRK

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Ana baba olarak çocuklarımızın her alanda başarılı olmasını isteriz. Yetiştirdiğimiz çocuğun bizim gibi olmaması, örnek gösterilecek bir çocuk olması için uğraşırız. Prototip çocuk:))

Dilimizde yer etmiş “Sanayiye çırak vermek” cümlesi bizler için akademik başarıyı artırılmaya yönelik motivasyon ifadesiydi. Ebeveyn olarak yetiştirdiğimiz çocuğun yaşam çizgisinde hep birinci olmasını istiyoruz. Bunun için de yapılması gereken her şeyi yaptığımızı, tüm imkânları sunduğumuzu üstüne basa basa söylüyoruz.

Konu çocuğumuz olunca komşu, el alem, kuzeni, ablası abisi daha sayılabilecek hısım akraba da dahil hep bir üst modeli hep daha başarılı var. Çocuğumuzun birey olabilmesi için hep yarışacağı/ yarıştırıldığı birileri mevcut. Bu kişiler de motivasyon cümlemizin daha ilk sözleri oluyor. Özenli ebeveyn olarak kitap çocuğu yetiştireceğiz ya(!) hâlbuki toplumsal gerçekliğimiz ile baş edemiyoruz. Etmek de işimize gelmiyor çoğu zaman. Yoruluyoruz, sabrımız tükeniyor, akademik başarı odaklı olarak kalıyoruz bir anda.

Çocuğumuzda asıl beslememiz gereken içsel motivasyonudur. Toplumda bunu yapımız çok az. Çünkü bu zor bir süreç: Sözlerle değil uygulama ile gerçekleşecek ve yaşantısının her alanını kapsayacak.

Çocuğa, sorumluluk bilinci ile hareket etmesini öğretmek, en önemlisi içsel motivasyonunu kazandırmak gerekiyor. “Yaşı küçük, yapamaz, yorulmasın.” gibi koruyucu-



luk adına yaptıklarımız çocuğumuzu baltalamaktan başka bir şey değildir.

Oyuncaklarını toplamak, yatağını düzeltmek, yemeğini yemek, giyinmek gibi günlük yaşam becerilerini desteklediğimiz çocuk, başarmanın ve anneyi mutlu etmenin aynasıdır. Güven duygusu artar, bilinç düzeyi gelişir. Sorumluluk duygusu gelişen çocuğun içsel motivasyonu gelişir. Dersini zamanında çalışır, ödevlerini düzenli yapar, oyununu da oynar.

Anne baba olarak “ben yapamadım” değil, “çocuğum yaptığının en iyisini yapabilir” temel felsefesinde çocuk yetiştirmek ilkemiz olsun.

İçsel motivasyonunu yönetebilen, sorumluluk sahibi bireyler yetiştiren anne baba olmak dileğiyle...



Anne baba olarak akademik başarı kaygımız hep olacak ama yaşam becerisi kaygımızı görmezden gelemeyiz. Yaşam becerisi desteklenen her birey sorumluluk ve başarı motivasyonunu dengeler, gelişimini doğru tamamlar.

Akademik başarısını kendi bilinç düzeyi ile destekleyen çocuk sanayiye çırak gitmez ama gitmek isterse de iyi bir usta olur.



BAŞLA VE BİTİR. KONTROL SENDE

Burcu AVCI GÜLEN

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Birçok şey yapmak istiyoruz. Bir sürü hayalimiz, projelerimiz var. Potansiyelimiz de var, çok da emek harcıyoruz. Ancak zaman zaman bizi sonuca götürmede en önemli etkenlerden biri olan motivasyonumuz düşebiliyor, umutsuzluğa kapılıp süreç içerisinde sıkıntılarla karşılaşabiliyoruz.

İleriye dönük adımlar atmak için bir güç olan motivasyon, bir süreçtir ve bu süreci doğru yönetmek gerekir.

İlk olarak bir amaç belirlememiz gerekir. Birilerinin sana telkin ettiği ya da çevrendekilerin istekleri doğrultusunda sonradan edindiğin bir amaç değil; tamamen “sen” olan, senden olan bir amaç. Bu amaç; bizim isteklerimize uygun olmalı, gerçekleştiği zaman bize keyif vermelidir. Bu yüzden amacımızı belirlerken dikkatli davranmalıyız.

Genel şeylerden kaçınmamız gerekir. “Çok başarılı olacağım, çok zengin olacağım” şeklinde ki genel şeyler değil. Bunlar sonuçlardır ve bunlar kısa bir süre sonra birey üzerindeki motivasyonel etkisini ve anlamını yitirmesine neden olacaktır. Başarılı olmak için ne yapacaksın? Ne yaparak zengin olacaksın?

Bütün aşamaları düşünülmüş ve içselleştirdiğimiz bir amaç olmalı.

Bir işi yaparken sadece o işe odaklanmalıyız. Aynı anda birçok işi yapmaya çalıştığımızda birçok işte başarısız olma ihtimalimiz daha yüksektir. Sürekli başarısızlıklarla karşılaştığımızda ise hayal kırıklığı yaşamak kaçınılmazdır. Yapacağımız şeyleri bir sıraya koyup en önemlisinden, en acilinden başlayıp adım adım gerçekleştirmek motivasyonumuzun artmasını sağlayacaktır.

Amacımız doğrultusundaki çalışmalarımızı adım adım artırmamız gerekir. Sonrasında bize lazım olacak enerjiyi en başta harcıyıp tüketirsek motivasyonumuz da çabucak düşecektir. Tempo adım adım artarsa motivasyonumuz yüksek ve istikrarlı kalacaktır.

En güzel başarıları elde eden insanlar hata yapmaktan korkmayanlardır. Mükemmeliyetçilik tuzağına düşmemek gerekir. Bir şeyi yapmak için mükemmel olmaya gerek yok, yaptığın şeyin de mükemmel olmasına da gerek yok. Hata yapılabileceğini unutmadan motivasyonumuzu süreç içerisinde korumamız

gereklidir.

Amacımıza ulaşmak için çalışma ile dinlenmeyi birbirinden ayırmayı da bilmemiz gerekir. Çalışırken sadece çalışmalı, dinlenirken sadece dinlenmeliyiz. Çalışırken araya dikkat dağıtıcı şeyler sokarsak, dinlenirken de 'Yeterince çalışmadım.' diye içten içe huzursuz oluruz. Bir süre sonra motivasyonumuz düşecektir. Hangi işi yapıyorsak sadece ona odaklanmalı, tüm dikkatimizi tek bir şeyde toplamalıyız.



Kendimizi süreç içerisinde ödüllendirmek de motivasyonumuzu yüksek tutmamızı destekleyecektir. Ödüllerimizi küçük ya da büyük, kendi ihtiyaçlarımıza göre düzenleyebiliriz. Gün içerisinde amacımıza uygun sonuçlar aldığımızda kendimize ödüllendirebiliriz. Bu; ertesi gün daha az çalışmak, sinemaya gitmek, tatlı yemek, vb. olabilir. Amaçlarımız gerçekleştikçe başarı duygusu, kendimize olan güvenimizi, inancımızı pekiştirir.

Şunu bilmeliyiz ki başarılı olmuş ve amacına ulaşmış kişiler güçlü bir motivasyonla yola çıkan, inanan, ısrar eden ve aynı ısrarla çabalayan kişilerdir. "Zafer, zafer benimdir diyebilenlerindir. Başarı ise 'başaracağım' diye başlayarak sonunda 'başardım' diyenlerindir." sözü ile de Mustafa Kemal ATATÜRK, motivasyonun süreçteki önemine vurgu yapmıştır.

Motivasyon, kişisel bir süreçtir. Kişiye mantıklı gelen, kişisel bir ihtiyaç doğrultusunda bir işi yaparken, o işi yapma isteği ile ilgili hissettiğimiz duygulardır. Duygularınızın ve ihtiyaçlarınızın farkına varacağınız, çözüm yollarını bularak bunu davranışlarınıza dönüştürebileceğiniz ve istediğiniz sonuca ulaşacağınız bu süreçte hepimize kolaylıklar dileriz.



SEV VE ÜRET!

Orhan ÖKSÜZ

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Ruh sağlığı kavramı; özellikle pandemi süreciyle birlikte üzerine daha çok kafa yordığımız önemli bir kavram haline gelmiştir. Tanımlanması zor olsa da ruh sağlığını bireyin yaşamının devamını sağlayacak duygu, düşünce ve davranışları gösterebilmesi; kişinin içsel fenomenleri ve sosyal yapıyla ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde farkında olabilmesi olarak basit bir şekilde tanımlayabiliriz. Durağan bir süreç asla olmadığı gibi doğumdan ölüme uzanan süreçte ruh sağlığımız da zaman zaman kritik bir takım eşiklerden geçmektedir. Var olan ruh sağlığının devamı da tüm bunları deneyimleyebilmek ve işlevsel tutumlar ışığında yol almaktır.

Ruh sağlığı kavramını bireyin kendisiyle ve sosyal bağlamda iyi ilişkiler kurabilmesi, hem kendisi hem de toplumsal yapı için yeni bir şeyler üretebilmesi olarak da tanımlayabiliriz. Bir kişinin üretken olması ruh sağlığı bağlamında kritik bir önem arz etmektedir. Üretken olma kavramı bir sanatçının bir sanat eseri ortaya koyması olabileceği gibi bir annenin sağlıklı bir bireyi topluma kazandırması olarak da kabul edilebilir. Ne

ürettiğimizle birlikte, üretim sürecinin bize sağladığı ruhsal doyum psikolojik sağlamlığımızın en büyük etkenidir. Psikoloji biliminin öncüsü Freud'un akıl sağlığı yerinde bir bireyi "üreten ve seven birey" olarak tanımlaması tesadüf değildir.

Bireyin üretken olması ve bundan doyum almasının en büyük yordayıcılarından olan motivasyon kavramı; dilimize Fransızca motivation kelimesinden gelmiş olup Türkçe tam karşılığı isteklendirme, güdüleme olarak karşımıza çıkıyor. İçsel ve dışsal motivasyon çeşitleri olmakla birlikte kişinin dış bir ödül sebebiyle harekete geçmesini dışsal motivasyon; herhangi bir dışsal ödül olmadan sadece yapılan işten alınan doyum sebebiyle güdülenme sürecini de içsel motivasyon olarak tanımlayabiliriz. Bireyin yaptığı işten doyum alması, sosyal ilişkilerin tarafların istekleri ile bir arada olarak sağlıklı ilerleyebilmesi, bir öğrencinin sadece yüksek not almak için değil, öğrenme isteği için dersini çalışması kişilerin motivasyonlarını göstermekte önemli bir faktördür. Özetlemek gerekirse bireylerin içsel motivasyonları ne kadar yüksekse uyum mekanizmaları o kadar sağlıklı; buna bağlı ola-

rak da üretkenliklerinin yüksek olduğu gerçeğini bizlere göstermektedir.

İçsel motivasyona ulaşmak zaman zaman çok zor görünse de buna ulaşmak ve bunu geliştirmek mümkündür. Bireyin kendini ve yaşamdaki değerlerini tanıması oldukça kıymetlidir. “Ben kimim, nasıl bir yaşam istiyorum, neler yapmaktan hoşlanıyorum?” sorularının cevabını bulmak ve bu cevaplara bağlı olarak hedefler, öncelikler belirlemek, planlamalar gerçekleştirmek, gerekiyorsa profesyonel bir yardım almak içsel motivasyonumuz için oldukça gereklidir.

Ne yapıyor ne üretiyor olursanız olun sevgi ve istekle yapacağınız her eylem sizin daha üretken daha sağlıklı bireyler haline dönüşmenizi sağlayacaktır.

Yaşamda tek var olan zamanın şu an olması bilinciyle geçmişin pişmanlıkları, geleceğin kaygılarını bir tarafa koyarak harekete geçme zamanı gelmedi mi sizce de?





Merkezefendi Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Denizli ili Merkezefendi ilçesine hizmet vermek amacıyla 2016 yılında faaliyetine başlamıştır.

Kurumumuz Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü ve Rehberlik Hizmetleri Bölümü olmak üzere iki alanda halkımıza ve okullarımıza hizmet vermektedir.

merkezefendiram.meb.k12.tr

Bahçelievler Mahallesi 3018 Sokak
No:2/A
Merkezefendi/DENİZLİ

Tel: 0258 377 377 4
E-Mail:761550@meb.k12.tr

 @merkezefendiram



merkezefendiram



MERKEZEFENDİ RAM