

# MOTIVASYON



# GİRİŞ

- = Güdülenme
- Motivasyon “içten gelen itici kuvvetlerle belli hedefe doğru yönelen maksatlı davranışlar” anlamına gelir.
- Motivasyon hedefe ulaşmak için yapılan amaçlı bir davranıştır.



# GİRİŞ

- Çalışma psikolojisinin en temel konuları arasındadır motivasyon. Bireyin işinde başarılı olabilmesi, motivasyonu ile yakından ilgilidir. Çalışanın motivasyonunda bir amacı ve hedefi olması önemlidir.
- Çalışan motivasyonundaki hedef, örgütün hedefleri ile örtüştüğünde, hem birey için hem de örgüt için tatmin edici bir başarı yakalanmış olur.



# Birey Bakımından Motivasyon

(Motivasyon Rehberi, Roman Gelperin)

- Bireyler olarak kendi davranışlarımızda anormallikler gözlemlemiştir. “mantık dışı” davranırız.
- Bilinçli amaçlarımız ne olursa olsun, karşı koymamıza rağmen içimizdeki bazı karşıt güçlerin davranışlarımızı farklı yönlerde etkilediğini görebiliriz. Adeta davranışlarımızı “kontrol edemiyor gibiyizdir.”



# Birey Bakımından Motivasyon

- **Erteleme:** 8 sayfalık bir ödeviniz var, ödev verileli 6 hafta olmuş. Ödevi bitirmek en fazla 10 saat sürecektir. Ama bir türlü başlayamıyorsunuz. Ödev, teslim tarihinden 1 gün önce başlıyorsunuz. Stres içinde, rahatsız, yorgunluktan bitkin geçen saatler sonunda ödevi yetiştirip teslim ettiniz.

*Son dakikaya bırakmanın stresine değmeyeceğini bilsek de neden hep son dakikaya bırakırız ödevleri?*

*Buradaki püf noktası teslim tarihinin yaklaşıyor olmasının stres ve gerginliği olabilir mi?*

- **Motivasyon Kaybı:** kilo vermeye karar verdiniz. Bir spor salonuna üye oldunuz ve 2 hafta spora büyük bir istekle gittiniz. 3 hafta spora gitmekte tereddüt yaşamaya başladınız. Bir sonraki gün bir gün spora gitmemekle bir şey olmayacağını düşündünüz ve gitmediniz. Gerisi çorap söküşü gibi geldi. Önce hafta 1 veya 2 gün gitmeye sonra ise hiç gitmemeye başladınız.
- **Sigara Bağımlılığı:** günde yarım paket sigara içiyorsunuz ve bırakmak istiyorsunuz. İlk gün sözünüzü tuttunuz ve içmediniz. Ertesi gün eve dönerken kendinizi sigara içerken buldunuz ve şaşkırdınız. Bir sonraki gün mevcut paketinizi ofiste bıraktınız. Zorlu bırakma sürecinde belki “sosyal içiciliğin” daha az stres yaratacağını düşünmeye başladınız. Ve sonunda belki de sigarayı daha az stresli bir zamanda bırakmanın en doğrusu olduğuna inandınız.
- **Bilgisayar Oyun Bağımlılığı:** sabah kalkınca ne yapacağınıza dair bir fikriniz yoktu ve başladığınız oyunda 1 saat kadar oynayıp sonra yapacağınız işlere dönmeye karar verdiniz. Bir kaç saat oynadınız. Bir şeyler yemeye karar verdiniz ve tekrar kendinizi ekran başında buldunuz. “evden çıkıp yürüyüş yapmalı sonra da ödevimi yetiştirmeliyim” diye düşündünüz. Saat 17:00’de acıkıp dışarı çıktınız. Bir şeyler yedikten sonra eve döndünüz. Ertesi gün ödevi yapmaya söz verip yeniden oyunun başına döndünüz. Saat 2:00’de artık bitkin düşüp yatmaya karar verdiniz. O gün 1 saat oynarım diye başladığınız bir günü sadece oyun oynayarak geçirdiğinizi fark ettiniz.
- **Aşırı Uyuma:** günlük ortalama 11 saat uyuyorsunuz. Yataktan kalkmak size zor geliyor. Uyumaktan hoşnut değilsiniz, sizi daha uyuşuk hale getirse de, uyumaktan kendinizi alamıyorsunuz.



# Birey Bakımından Motivasyon

- Tüm bu örneklerde birey aslında yapmakta olduğu faaliyeti yapmaktan memnun değildir. Ancak kendini kolayca aynı durum içinde bulur. Bu gizemli durumun sırrı nedir?
- Bu durumu analiz etmek için, hareket ve sonuçlara odaklanalım.

Ödevi yazma >> ödev

Spor yapma >> sağlıklı beden, fit görünüm

Sigara içmeme >> sigarayı bırakmış olmak

Oyun oynamama >> başka şeyler yapmak

Uyumama >> daha enerjik olma

- Analize devam ederken, hareket ile sonuç arasındaki psikolojik mücadeleyi ayırt edelim. Eylemler şimdiye, sonuçlar ise geleceğe aittir. Kişiyi harekete geçerek duygulanım ve duyguların büyük rolü vardır. Olası veya ileriye dönük olayların kişinin şimdiki zihninde düşünceler, çağrışımlar ve duygulanımlar aracılığı ile yer aldığını söyleyebiliriz.
- \* **Duygulanım (afekt):** duygudan farklı olarak, kişinin o sıradaki bedenindeki duygusunu ne şekilde yaşadığı ile ilgilidir. Bireyin uyaranlara, olaylara, hatıralara, düşüncelere, duygusal tepki ile katılabilme yetisine duygulanım (affect) denir. Anlık hava durumu duygulanım iken, duygudurum bireyin iklimi gibidir.



# Birey Bakımından Motivasyon

- Şimdiki etkinlikler ile gelecekteki sonuçlar çeliştiğinde, bireyin yaşadığı duygulanım ve çağrışımlar devreye girer. motivasyon, yaşanan bu çelişkiyi yönetebilmekle ilgilidir.
- Eğleneceye, keyfe yönelmek zihnimizin doğal bir yönelimidir. Hayata tutunmak için de oldukça önemli bir işlevdir.
- Ancak konu yapılması gereken bir iş olunca, haz ilkesi kişiyi yolundan alıkoyabilir. Motive olamamak burada başlar.



# Birey Motivasyonda Bazı İpuçları

- Sonuca değil, sürece odaklanın.
- Çok zevk aldığınız faaliyetleri en sona bırakın. Önce daha az keyifli eylemlerden başlayın.
- Alışkanlıklar oluşturmaya çalışın, alışkanlıklar yaşadığınız çatışmayı azaltmada size yardımcı olacaktır.
- Çevrenizde dikkatinizi azaltıcı uyaranları azaltın (cep telefonunun sesini kapatmak gibi)
- Size işinizi çağrıştıracak uyaranlar oluşturun.
- İyi haber: en zor aşama eylemi başlatmak. Eyleme devam ederken, yaşadığınız hazza ve keyfe odaklanın. Örneğin ders çalışmaya başladığınızda, öğrenmenin sizde yarattığı keyfi kendinize hatırlatın. Bu keyfe odaklanın. Daha az uyuduğunuzda daha enerjik olduğunuzun, sigara içmediğinizde rahat nefes aldığının, oyun oynamadığınızda, yaptığınız diğer eylemlerin sizde yarattığı duyguya odaklanın.
- Çok sıkıcı ve keyifsiz bir şey yaparken (örneğin temizlik yapmak) size keyif veren başka bir faaliyeti de yürütebilirsiniz. (örneğin keyifli bir podcast veya müzik dinlemek) ancak burada asıl eylemden kopmamalısınız.
- Faaliyetlerinizde sosyal destek arayın.
- Çok istediğiniz ancak sizi asıl yapmanız gerekenden uzak tutacak eylemleri (arkadaşlarla dışarıda vakit geçirmek, oyun oynamak) ödül olarak kullanabilirsiniz. örneğin, “ödevimin yarısını bitirdikten sonra, arkadaşlarımla buluşacağım” veya “spor salonuna gittikten sonra en sevdiğim kahvecide kendime kahve ısmarlayacağım” sözünü kendinize vermek.
- Güne düşük hazlarla başlayın.
- Fiziksel hatırlatıcılar kullanabilirsiniz. (yapışkanlı notlar, en sevdiğiniz kupada çay içmek)