

AKADEMİK BAŞARI VE BİR MESLEK SAHİBİ OLMAK İÇİN KENDİMİZİ MOTİVE ETMEK

“istemek, inanmak, inat etmek = öz-yeterlik’tir”

Değerli Mustafa Karacığan ailesi!

Öncelikle, tüm anne-babaların çocukları için sarf ettiği çabalar, seferber ettikleri tüm imkânlar ve arzu ettikleri tüm şeyler onların başarılı ve bir meslek sahibi olmaları içindir. Aslında, hem annelerin hem de babaların yaşamın tüm ağırlıklarına, tüm dertlerine veya tüm mutluluklarına rağmen yeğane amaçları budur.

Bu yazımızda, akademik (yani derslerdeki) başarı ve bir meslek sahibi olmaya giden yolda üç düşünce ya da duygunun (3 “İ” yani **İstemek, İnanmak, İnat etmek**) çok işe yaradığı tecrübe etmemizden dolayı incelemeye değer bulduk. Çocuklarımızın bu duygu ve düşüncelere sahip olmalarını ve bu yönde onları motive edilmeleri gerektiğini düşünmekteyiz. İnsanların (öğrencilerin) diri tutması gereken bu 3 duygu veya düşünceyi de “**öz-yeterlik**” kavramı ile açıklamaya çalışacağız. **Öz-yeterlik** kelimesi insanın kendi kendine yetmesini, kendi yeterliğini, başarısını, performansını açıklamaktadır. Dikkat çekici ve akılda kalıcılığından dolayı 3 i yani “**istemek, inanmak ve inat etmek**” şeklinde formüle ettik. Değilse, psikoloji ya da eğitim bilimlerinde böyle bir formül yoktur. Bu arada, inat etmeyi de çaba göstermek, ısrarlı ve istikrarlı olmak anlamında kullandık.

Yine, herkesin anlayabileceği bir dille ve üslupla anlatmaya gayret göstereceğiz. Yabancı kelimeler bizleri korkutmasın. Hepsini duru bir Türkçe ile ifade edeceğiz. Yazımızın sonunda çok net bir şekilde her şey yerli yerine oturacaktır. Yazının akışı şu şekilde olacaktır:

- istemek, inanmak ve inat etmek ne anlama gelmektedir?
- öz-yeterlik nedir ve kaynakları nelerdir?
- iyi modeller olmak ve çocukları ikna etmek nasıl olur?
- kısa bir hikaye (zihin, düşünce veya beyin gücünü anlatan)

Kısaca uyarı / yorum: Kişisel gelişim kitaplarının çoğunda herkese “her şeyi isteyin, deli gibi isteyin, çok isterseniz istediğiniz olur” yönünde işlenen saçma bir durum vardır. Bu saçmalık, herkes her şeyi istesin ki hem karışıklık (kaos) çıksın, hem de herkes istediğine ulaşamayacağına göre sonunda bunalıma ve isyana gitsin, der gibi bir amaç taşımaktadır. Bizim “istemek, inanmak ve inat” etmek ile kast ettiğimiz; çocuklarımızın bomboş, hiçbir duygu ve düşüncesinin olmadığı, sürekli tv., telefon, oyun, yeme-içme derdinde olan ve bir amaç taşımayanlara bir çeki düzen vermektir. Değilse, bir saldırganlık ile her şeyi çılgınca istemek ve aşırı hırs yapmak değildir. Yine, anlatmak istediğimiz bir amaç uğrunda, elinden geleni yetenekleri ölçüsünde yapan her bir çocuğun, her bir insanın mutlaka bir başarı sağlayacağı ve bir meslek edineceği yönündedir.

O halde hayatta başarılı olmak ve bir meslek sahibi olmak bir hedef olmalıdır. Bunun içinde, özellikle çocuklarımızın yaşadığı sosyal dünyalarında bir rota, bir yol çizmek ve onları etkilemek biz büyüklerin görevidir. Çünkü, bütün dünyada geçerli olan bir öğrenme yasasına göre şu şekilde izah edilmektedir:

Albert Bandura' ya göre, tüm öğrenmeler bir bireyin kendisi ve başkalarından etkilenmesiyle gerçekleşmektedir. Yani, olumlu veya olumsuz tüm öğrenmeler bir başkasını gözlemleyerek, taklit yoluyla ya da bir kişiyle etkileşime girerek olmaktadır. Başkalarından kasıt; çocukların en yakınları olan anne-babası, abisi, ablaları, öğretmeni ve diğer yakın çevresidir. Ayrıca, Bandura yaşamla mücadele ederken bir kişi tarafından hissedilen **öz-yeterlik** duygusunun insanın başarılı olmasındaki en büyük ve en önemli duygu hatta güç olduğunu belirtmektedir. Nedir **öz-yeterlik**? Kendine yetme duygusu, kendine olan inanç veya algıdır.

Araştırmalar **öz-yeterlik duygusu** yüksek insanların hayatlarındaki çok çeşitli olaylarla daha iyi başa çıkabildiklerini göstermektedir. Bu insanlar güçlüklerin üstesinden gelir, görevlerinde sebat eder ve başarılı olacaklarına dair kendine güven seviyelerini daima yüksek tutarlar. Öte yandan, kendine yetme (**öz-yeterlik**) duygusu düşük olan insanlar, hayatın çeşitli olaylarıyla baş etmede kendilerini mutsuz ve umutsuz hissederler ve kendilerini etkileyen durum veya koşulları değiştirmek için ya çok az ya da hiç imkânları bulunmadığına inanırlar.

Burada tam da anlatmak istediğimiz kişilerin kendileri hakkındaki algıları, inançları onların başarılı olmasını etkilemektedir. Buna da **öz-yeterlik** yani kendi kendine yetme diyoruz. **Öz-yeterlik**, bireyin yeteneklerinden ziyade bu yeteneklerine olan inancıyla ilgilidir. Burada **inanç, istek ve inat etmek** (çaba sarf etmek) motivasyon ve performansı arttırmaktadır. Engeller, aksilikler ve başarısızlık durumlarında yeteneklerine güvenmeyenler çabalarını gevşetir, vazgeçer ya da vasat çözümleri kabullenirler. Öte yandan, yeteneklerine yönelik güçlü inançları olanlar çabalarını iki katına çıkarırlar ve zorlukların üstesinden gelmek için daha iyi yollar bulmaya çalışırlar. **Öz-yeterlikleri** düşük olan bireyler genel olarak olumsuz inanç sahibi, stresli ve zayıf vizyona sahiptirler. Bununla birlikte **öz-yeterlikleri** güçlü insanlar kendi kendilerini yönetebilecek bir algıyla yapabileceklerine olan inancı taşırlar.

Diğer bir deyişle, öz-yeterlik bireyin gelecekte karşılaşacağı güç durumların üstesinden gelmede ne derece başarılı olabileceğine yönelik kendisi hakkındaki yargısı, inancıdır. Gelecekte karşılaşabileceği güç durumlara örnekler: Sınava girme, yarışmalara katılma, bir topluluk önünde konuşma, yöneticilik yapma gibi gibi... Burada, **aynı yeteneklere sahip iki kişi, kendilerine olan öz-yeterlik inançları farklı olduğundan farklı başarılar elde edecektir.** O halde, kişinin kendine yönelik inancı ve kendine yetmesi kapasitesini göstermekte en önemli güçtür, diyebiliriz.

Bu noktada, kişinin kendisine yönelik algısı, inancını yani **öz-yeterlik** düzeyini etkileyen kaynaklara bakmak gerekmektedir.

Bunlardan biri **sosyal modellerdir.** Birilerinin çabalarını gören bireyler kendisine yönelik olan yeterlik inancını arttırmaktadır. Benzer şekilde, yüksek çabaya rağmen başkalarının başarısızlığını gören bireyler düşük yeterlik inancına ve çabalamak için ısrar

etme (inat etme) tutumunda zayıflamaya neden olacaktır. Modelin etkisi, modelden algılanan benzerlik oranında güçlü olacaktır.

Kişinin yeterli inancının diğer bir kaynağı da **sosyal iknadır**. Verilen bir işi başarmak için sahip oldukları yetenekler noktasında sözlü olarak ikna edilen bireyler muhtemelen daha fazla çaba sarf ederler. Sözlü iknadan kasıt uyarılar, ikazlar, emirler vs. değildir. Bireyin gönlüne uzanan bir yoldur. “Her kalbe giden bir yol vardır”, inancıdır.

Sosyal iknada, doğru modellerin kendi hayatlarında gösterdikleri çaba ile etkili olurlar. Bu çabaların çok büyük işler olması gerekmemektedir. Çok basit düzeyde ele alırsak; ev ortamında, gündelik yaşamda herkesin küçük de olsa göstereceği mücadele örneğidir. Evin işlerini iyi yöneten bir anne; iş hayatında istikrarlı ve düzenli olan bir baba; birbirlerini seven, sayan ve birbirine değer veren aile üyeleri gibi örnekler bu modellemeleri ve ikna etme özelliklerini sağlayabilmektedir. Bu modeller olmak için çok büyük eğitimler almak, çok büyük meslekler yapmayı gerektirmemektedir. Her insan, kendi çapında azimli, düzenli, araştırmacı, planlı olursa ki; ev içerisindeki tüm beceriler / işler güven verici durumlar bunu sağlayabilir. Çocuklar da bu ruhu alacaklardır.

Ya da çok basit durumlarda karamsarlığa kapılan, oflayan-püfleyen, kendini salıveren, panikleyen, afallayan, eli ayağına dolaşan bir modelden alınacak hiçbir şey yoktur. Oysa, biraz güven, biraz inanç, biraz istemek, biraz mücadele çevremize çok güzel modeller sunacaktır. (Anlatmak istediklerimizin hiçbiri ekonomik bir durumla ilgili değildir).

Toparlayacak olursak: Çocuklarımızın veya kendimizin yaşama bir anlam katmak için bir adım atmak, bir çabaya girmek için kendimize inanmamız gerekmektedir. Bir şeye inanmak demek; ciddi olmak, prensip sahibi olmak, kuralları olmak, o şeyi araştırmak, bilgi toplamak, plan yapmak, bebek adımlar atmak, işbirliği yapmak, bazı durumlarda yardım alacağımız kişileri saptamaktır. Bunların hiç birini yapmadan sadece istemekle olan şeyler çok az olsa gerek. İstekleriniz doğrultusunda araştırmalar yapar ve harekete geçerseniz istekleriniz yavaşça inandığınız şeyler haline dönüşebilir.

Başarılı olmak öğrenilebilir bir şeydir. Bir birey olarak rüzgârı suçlamayı bırakıp, yelkenleri kullanmanın zamanı geldiğini bilmeliyiz. Onun için kendimize ve başarılarımıza yönelik “istek, inanç ve inat etme” duygularımızı canlı tutmalı ve yakınlarımıza hissettirilmelidir...

Çok kısa bir hikaye ile noktayı koyalım. Hikayenin farklı versiyonları vardır. Amaç, düşünce veya beynin gücünü görmektir.

Nick isminde güçlü, sağlıklı bir işçi, manevra sahasında çalışmaktadır. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini de gayet iyi yapan güvenilir bir insandır. Ne var ki, kötümser biri, her şeyin kötüsünü bekler ve başına kötü şeyler geleceğinden korkmaktadır.

Bir yaz günü, tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden serbest bırakılırlar. Tamir için gelmiş olan ve manevra alanında bulunan bir soğutucu vagonun içine giren Nick, yanlışlıkla ya da rüzgarın etkisiyle içerden kapı kapanır; yanlışlıkla kendini soğutucu vagona kilitler. Çünkü, kapı sadece dışardan açılmaktadır. Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama

kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda olduğu için pek kulak vermezler. Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar. “Eğer buradan çıkmazsam, burada kaskatı donacağım” diye düşünmeye başlar. İçerde yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer. Titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşündüklerini yazar:

Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyuyabilsem! Bunlar benim son sözlerim olabilir.”

Ertesi günü soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick’in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermektedir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda da yeterince temiz hava vardır.

Bu hikâyeyi tersten okursak: Bir şeyin pozitif olmasına inanırsak ve o yönde elimizden geleni yaparsak gerçekleşmemesi için bir neden yoktur.