

KENDİNİ (ÖZ) BELİRLEME KURAMI

SELF DETERMINATION (DECI ve RYAN, 2000)

ÖZ BELİRLEME KURAMI

- Psikoloji alanında en çok araştırılan **motivasyon (güdülenme)** kuramlarından biridir.
- Kuram ve içerdiği kavramlar, pozitif psikoloji alanında da sıklıkla incelenmektedir.
- Bireyin davranışları kendi duygu ve düşünceleri gibi **içsel faktörler** ile içinde yaşadığı çevrenin özellikleri gibi **dışsal faktörlerden** etkilenmektedir.
- Kuram özellikle içsel faktörlere odaklanır.
- Davranışının sorumluluğunu alan bireyin yaptığı seçimler **öznel kararının** bir sonucudur.
- Kararları üzerinde **sorumluluk hissetmek ve tek karar vericinin kendisi olması**, bireyin iyi oluşunu yükseltir.
- Kendini ifade edebilen birey daha iyi hisseder ve yaşamı üzerinde **aktif bir rol oynadığını** kendisine de gösterir (Deci ve Ryan, 2002).
- Organizmik-diyalektik bakış açısı doğrultusunda motivasyon üzerine genel bir kuramdır.

ORGANİZMİK-DİYALEKTİK

Organizmik Bakış Açısı

- “Organizmik” terimi, insanın doğası gereği **aktif, bütünsel ve kendini düzenleme kapasitesine sahip bir organizma** olduğunu vurgular.
- Yani insan **pasif değildir**; çevresinden gelen uyarılara yalnızca tepki vermez, kendi **içsel eğilimleriyle** çevreyi anlamlandırır, öğrenir ve gelişir.
- Bu bakış açısı, motivasyonu yalnızca dış ödüller ya da cezalarla açıklamaya karşıdır.
- İnsanın içinde **doğuştan gelen bir eğilim** vardır: büyüme, ustalaşma, özerklik ve bağ kurma eğilimi.

Diyalektik Bakış Açısı

- “Diyalektik” ise **insan ile çevresi arasındaki karşılıklı etkileşimi** vurgular.
- Yani insan davranışı, sadece içsel dürtülerden veya sadece çevresel koşullardan kaynaklanmaz.
- Bunun yerine, bireyin içsel eğilimleri ile çevresel koşullar **birbirini sürekli etkiler, çatışır ve denge arar**.
- Örneğin: **Destekleyici bir çevre** (özerkliği, yeterliliği ve aidiyeti teşvik eden bir ortam), bireyin **içsel motivasyonunu artırır**.
- **Baskıcı veya kontrolcü bir çevre** ise bu içsel eğilimleri bastırır ve **dışsal motivasyona kayışa yol açar**.

ORGANİZMİK-DİYALEKTİK DÜNYA GÖRÜŞÜ

Organizmik

- **Organizmik:** Bireyleri geleceğe yönelik seçimler yapan canlı organizma olarak tanımlayan görüş
- Birey doğası gereği etkin ve büyüme yönelimli bir varlıktır.
- Bir organizma olarak bireyin doğumdan itibaren kendi kapasitesini ve ilgilerini etkin şekilde deneme ve sınama eğilimi bulunmaktadır.
- Tüm bu arayış ve yönelimler, bir organizma olarak insanın uyumsal tasarımının bir parçasıdır.

Diyalektik

- **Diyalektik:** Çelişkilerin ve karşıtlıkların birbirleriyle etkileşim halinde olması ve bu etkileşimin sürekli bir değişim ve gelişim sürecine yol açması.
- Doğuştan büyüme yönelimli olan birey ile gelişim sürecinde karşısına çıkan çeşitli güçler arasında bir mücadele vardır.
- Bireyin etkin benliği ile çevresel güçler arasında diyalektik bir mücadele bulunmaktadır.
- Bu açıdan, sosyal bağlam önemlidir.
- Benliğin etkileşimde bulunduğu bu sosyal çevre, bireyin gelişimi için destekleyici bir niteliğe sahip olabileceği gibi engelleyici nitelikte de olabilir.

ORGANİZMİK-DİYALEKTİK DÜNYA GÖRÜŞÜNÜN MOTİVASYONLA İLİŞKİSİ

- Öz Belirleme Kuramı, bu organizmik-diyalektik temelden hareketle **motivasyonu bir süreklilik üzerinde** açıklar:
- **Amotivasyon** (motivasyonsuzluk) → kişi davranışı kontrol edemez veya anlam bulmaz.
- **Dışsal motivasyon** → davranış, ödül ya da ceza beklentisine dayanır.
- **İçselleştirilmiş motivasyon** → davranış, değerlerle ve kimlikle bütünleşir.
- **İçsel motivasyon** → davranış, doğrudan merak, öğrenme ve tatmin isteğinden doğar.

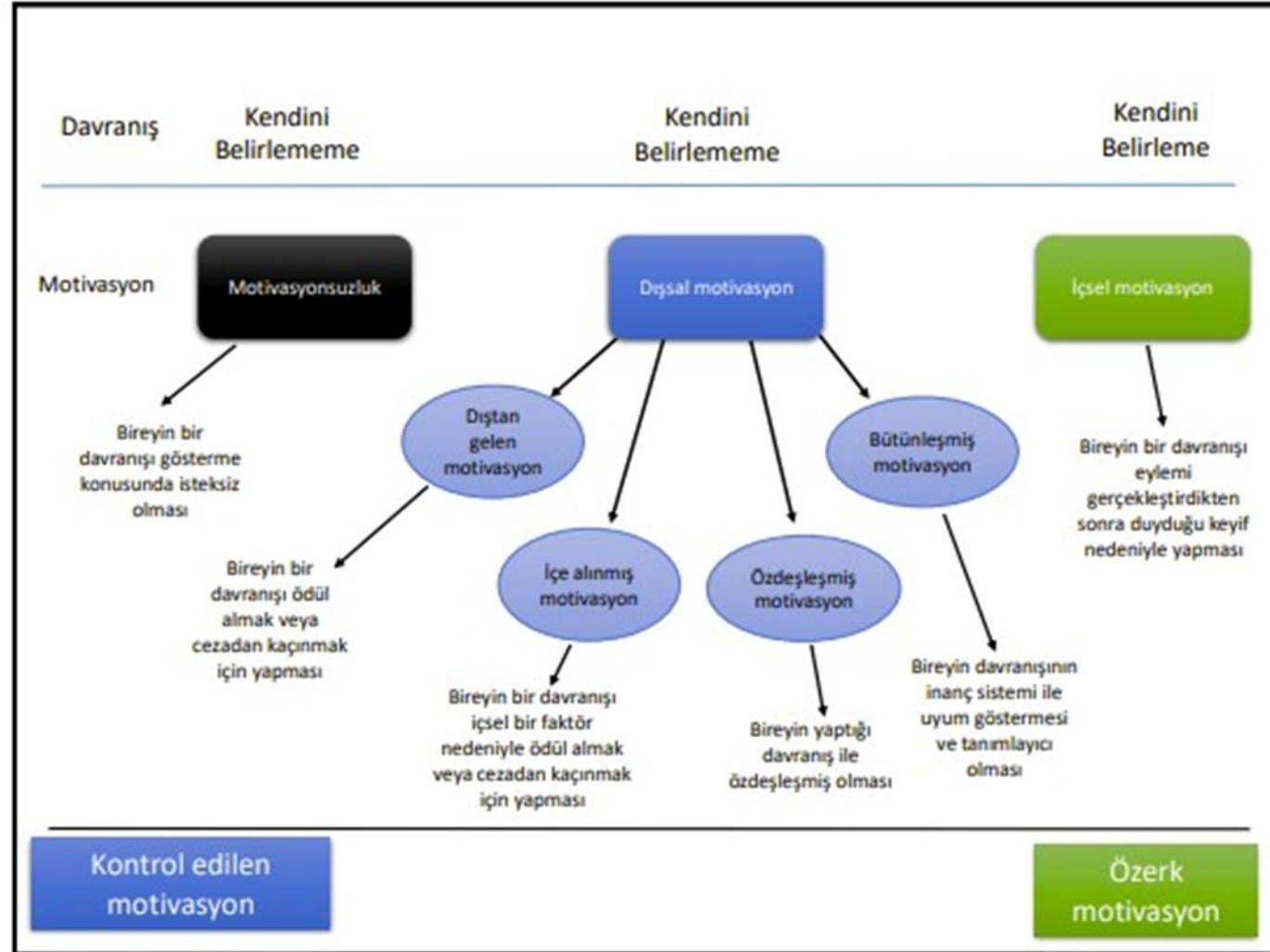
ORGANİZMİK-DİYALEKTİK DÜNYA GÖRÜŞÜNÜN MOTİVASYONLA İLİŞKİSİ

- Bu süreçte insanın üç temel psikolojik ihtiyacı belirleyicidir:
- Özerklik (autonomy) – davranışın kendi seçimimiz olduğuna inanmak,
- Yeterlik (competence) – bir işi başarılı şekilde yapabildiğini hissetmek,
- İlişkisellik (relatedness) – başkalarıyla bağlantı kurmak ve kabul görmek.
- SDT'ye (Self-Determination Theory) göre insan, **organizmik olarak gelişmeye yöneliktir**; ancak bu gelişim, **diyalektik biçimde çevreyle etkileşim** içinde gerçekleşir.
- Çevre bu üç temel ihtiyacı desteklediğinde, içsel motivasyon ve psikolojik iyi oluş artar. Desteklemediğinde ise motivasyon dışsallaşır, birey kendini yabancılaşmış hisseder.

ÖZ BELİRLEME MOTİVASYONU ETKİLER

- İnsanların büyümeye ve değişmeye doğuştan (ve evrensel) gelen **üç psikolojik ihtiyaç** tarafından motive edildiğini belirtir.
- **İçsel motivasyon** kavramı veya davranışın doğasında olan **ödül için faaliyetlerde bulunmak**, bu kuramda önemli bir rol oynar.
- İnsanlar yaptıklarının sonuca etki edeceğini düşündüklerinde harekete geçme konusunda daha motive olurlar.
- Öz-belirleme kuramı, fikirlerini ilk kez 1985 tarihli *Self-Determination and Intrinsic Motivation in Human Behavior* adlı kitaplarında ortaya koyan psikolog Edward Deci ve Richard Ryan'ın çalışmalarından doğmuştur.
- İnsanların büyüme ve tatmin olma ihtiyacıyla hareket etme eğiliminde olduklarını öne süren bir güdülenme kuramı geliştirdiler.

Motivasyon, bireyi belli bir amaç doğrultusunda harekete geçiren enerjidir.



ÖZ BELİRLEME KURAMINA GÖRE MOTİVASYON

- **Motivasyonsuzluk:** Bireyin davranış konusunda isteksiz olması
- **Dışsal Motivasyon:** Davranışı ödül veya ceza gibi dış kaynaklı sonuçlar elde etmek amacıyla yapmak istemek. Arzu ve merak arka planda. (Para en güçlü dışsal motivasyon)
- **İçsel Motivasyon:** Bireyin istediği bir eylem için dışsal bir kontrol olmadan harekete geçmek istemesi (Sınava hazırlanan öğrenci-not içinse dışsal mot.-öğrenme amaçlıysa içsel mot.) (Doğa yürüyüşü-doğadan keyif almak içinse içsel mot.-bir grupta olmak içinse dışsal mot.)
- **İçe alınmış Motivasyon:** İçsel bir nedenle ödül veya ceza için yapmak istemek. (edinilmiş normlar ve değerler nedeniyle-ailem için burada okuyorum, bırakırsam suçluluk duyuyum)
- **Özdeşleşmiş Motivasyon:** Bireyin davranışla özdeşim kurması. (keyif için spor yapmak içsel mot.- sağlığa yararı için yapmak özdeşleşmiş mot.)
- **Bütünleşmiş Motivasyon:** Bireyin eylemi inanç/değer/tutumlarıyla bütünleştiği için yapması. (İçsel mot. en yakın olanı.

ÖRNEK: DERS ÇALIŞMA

Motivasyon Türü

Tanım

Örnek (Ders Çalışmak)

Motivasyonsuzluk (Amotivation)

Kişi davranışını neden yaptığını bilmiyor veya davranışın işe yarayacağına inanmıyor.

“Zaten çalışsam da anlamıyorum, sınavı geçemem.”

Dışsal Motivasyon (External Regulation)

Davranış ödül kazanmak ya da ceza almamak için yapılır.

“Ailem kızmasın diye çalışıyorum.” / “Yüksek not alırsam burs kazanırım.”

İçe Alınmış Motivasyon (Introjected Regulation)

Davranış, suçluluk veya utanç hissetmemek gibi içsel baskılarla yapılır.

“Çalışmazsam kendimi tembel hissederim.” / “Ailemi hayal kırıklığına uğratmamam gerek.”

Özdeşleşmiş Motivasyon (Identified Regulation)

Birey davranışın değerini ve amacını kabul etmiştir, kendisiyle özdeşleştirir.

“Çalışıyorum çünkü iyi bir psikolog olabilmek için bilgiye ihtiyacım var.”

Bütünleşmiş Motivasyon (Integrated Regulation)

Davranış bireyin değerleri ve kimliğiyle tamamen bütünleşmiştir.

“Ben öğrenmeyi seven bir insanım; bilgi edinmek benim kimliğimin bir parçası.”

İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation)

Davranış merak, zevk, ilgi ya da öğrenme sevgisinden doğar.

“Çalışmayı seviyorum çünkü öğrenmek bana keyif veriyor.”

Sürekliliğin bir ucunda **kontrol** (dışsal motivasyon), diğer ucunda **öz-belirleme ve özgürlük** (içsel motivasyon) vardır.

İçselleşme süreci boyunca birey, dışsal nedenlerle başladığı davranışı zamanla kendi değerleriyle bütünleştirir.

BÜTÜNLEŞMİŞ MOTİVASYONLA İÇSEL MOTİVASYONUN FARKI

Özellik	Bütünleşmiş Motivasyon	İçsel Motivasyon
Kaynak	Dışsal motivasyonun tamamen içselleşmiş biçimi	Tamamen içsel, doğuştan gelen merak veya zevk
Amaç	Davranış bir değeri/kimliği yansıtır	Davranışın kendisi zevk verir
Kontrol Düzeyi	Kısmen özerk (ama hâlâ amaç yönelimli)	Tam özerk
Örnek	“Kendimi sağlıklı bir insan olarak görüyorum, bu yüzden düzenli spor yaparım.”	“Spor yapmayı seviyorum, kendimi iyi hissettiriyor.”

Bütünleşmiş motivasyon, **davranışın anlamını ve değerini** benimsemekle, **içsel** motivasyon ise **davranışın kendinden haz** almakla ilgilidir.

MOTİVASYON BİR SÜREKLİLİK MESELESİDİR

- Öz Belirleme Kuramı'na göre, **motivasyon bir süreklilik (continuum) üzerindedir.**
 - İnsanlar **dışsal baskılardan içsel tatmine doğru** ilerledikçe, davranışları **daha özerk, kararlı ve tatmin edici** hale gelir.
-  Motivasyonsuzluk →  Dışsal Motivasyon →  İçe Alınmış Motivasyon →  Özdeşleşmiş Motivasyon →  Bütünleşmiş Motivasyon →  İçsel Motivasyon

KURAMIN VARSAYIMLARI

- **Büyüme ihtiyacı davranışları yönlendirir.** İnsanlar aktif olarak büyümeye yönelirler. Zorluklar karşısında ustalık kazanmak ve yeni deneyimler edinmek, tutarlı bir benlik duygusu geliştirmek için gereklidir.
- **Özerk motivasyon önemlidir.** İnsanlar genellikle para, ödül ve alkış gibi dışsal ödüllerle harekete geçmeye motive olurken, öz belirleme kuramı öncelikle bilgi edinme veya bağımsızlık ihtiyacı gibi içsel motivasyon kaynaklarına odaklanır.

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

- Öz-belirleme kuramına göre, insanlar 3 psikolojik ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaçların karşılanması, içsel güdülenmeyi artırır ve birey içsel kaynakları sayesinde motive olur, birey yaşamı daha olumlu değerlendirir ve iyi oluş düzeyi yükselir.
- 1. **Özerklik:** İnsanlar kendi davranışları ve hedefleri üzerinde kontrol sahibi olduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Gerçek bir değişimle sonuçlanacak doğrudan eyleme geçebilme duygusu, insanların kendi kaderlerini tayin edebilmelerine yardımcı olmada önemli bir rol oynar.
- 2. **Yetkinlik:** İnsanlar görevlerde ustalık kazanmaya ve farklı beceriler öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. İnsanlar başarı için gerekli becerilere sahip olduklarını hissettiklerinde, hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak eylemlerde bulunmaları daha olasıdır.
- 3. **İlişkiselik:** İnsanlar aidiyet duygusu yaşamaya ve diğer insanlara bağlanmaya ihtiyaç duyar.

ÖZERKLİK

- Bireyin davranışlarının seçimini kendisinin yapması, özgür iradesi ile karar vermesi, sonuç ve sorumluluklarını kabul etmesi ve karar aşamasında tek karar vericinin kendisi olmasıdır.
- Birey, davranışı üzerinde güce sahiptir. Davranışı başlatan, sürdüren ve bitiren sadece bireyin kendisidir.
- Bireyin kendi sınırlılıklarının farkında olması, yaşam amacına bağlı kalması ve seçim konusunda karar verici olduğunu hissetmesi önemlidir.
- Bireyin özerk karar vermesini içinde büyüdüğü sosyal çevreden aldığı destek şekillendirir. Anne-babadan destekleyici yaklaşım gören bireyler hem toplumsal değerleri içselleştirerek büyür hem de kararlarının sorumluluğunu alarak özerk karar verebilir.

YETKİNLİK

- Bireyin davranışını gösterirken çevresine karşı o davranışı gösterebilecek biri olduğunu ifade etme yöntemidir.
- Birey davranışı gerçekleştirmek için gereken özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.
- Bu ihtiyaç bulunduğu grupta kabul görme, onay alma ve var olduğunu gösterme biçimidir.
- Ayrıca birey, gücünün sınırları içerisinde isteklerine ulaşabileceğini kendisine de gösterir.
- Güçlü yanlarını keşfeden birey kendini daha iyi hisseder.

İLİŞKİSELLİK

- Bireyin kendisi için önemli olan diğer insanlarla yakın ve derinlikli ilişkilere sahip olma ihtiyacı vardır.
- Sosyal bir varlık olan insanın yer aldığı çevrede kabul görmesi, sevilmesi, değerli olduğunu hissetmesi ona aidiyet hissini yaşatacaktır.
- Sıcak ilişkiler kurması, bu ilişkileri sürdürmesi ve aldığı sosyal destek, bir topluluğun parçası olduğunu hissettirir.

ÖZ BELİRLEME KURAMI

- Öz-belirleme kuramında tanımlanan psikolojik büyümenin otomatik olarak gerçekleşmediğini anlamak önemlidir.
- İnsanlar bu tür bir büyümeye yönelmiş olsalar da bunun sürekli olarak sürdürülmesi gerekir.
- Ryan ve Deci, proaktif ya da pasif olma eğiliminin büyük ölçüde içinde yetiştiğimiz sosyal koşullardan etkilendiğini öne sürmüşlerdir.
- Sosyal destek çok önemlidir. Başkalarıyla olan ilişkilerimiz ve etkileşimlerimiz sayesinde iyi oluş düzeyi ve kişisel gelişimi teşvik edebilir ya da engelleyebiliriz.
- Proaktif olmak, öz-belirleme, içsel kontrol odağı ve öz-yeterlik ile ilişkilidir. Yani kişi kendi yaşamının kontrolünü çevreye değil, kendine verir. Bu da SDT (Öz Belirleme Kuramı) perspektifinden bakıldığında özerklik duygusuyla yakından bağlantılıdır.
- Proaktif olmak = Öngör + Planla + Harekete geç.
- Reaktif olmak = Bekle + Olay olsun + Tepki ver.

PSİKOLOJİK BÜYÜMEYE YARDIMCI OLAN YA DA ENGELLEYEN DİĞER FAKTÖRLER

- **Dışsal motivasyonlar bazen öz belirleme duygusunu azaltabilir.** Deci'ye göre, içsel olarak motive edilmiş davranışlar için insanlara dışsal ödüller vermek özerkliği zayıflatabilir. Davranışlar dışsal ödüller tarafından giderek daha fazla kontrol edilmeye başlandıkça, insanlar davranışları üzerinde daha az kontrol sahibi olduklarını hissetmeye başlar ve içsel motivasyon azalır.
- **Olumlu geribildirim öz belirleme duygusunu artırabilir.** Deci ayrıca, bir kişinin görev performansına ilişkin beklenmedik olumlu teşvik ve geri bildirimlerin sunulmasının içsel motivasyonu artırabileceğini öne sürmektedir. Bu tür geri bildirimler insanların kendilerini daha yetkin hissetmelerine yardımcı olur ki bu da kişisel gelişim için önemli bir ihtiyaçtır.

ARAŞTIRMALAR, YÜKSEK ÖZ BELİRLEME DÜZEYİNİN
YAŞAMIN BİRÇOK ALANINDA BAŞARIYI TEŞVİK
EDEBİLECEĞİNİ GÖSTERMEKTEDİR.

KURAM EĞİTİM, İŞ, EBEVEYNLİK, EGZERSİZ VE SAĞLIK DAHİL OLMAK ÜZERE ÇOK ÇEŞİTLİ
ALANLARA UYGULANMIŞTIR.

EĞİTİM ALANINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

- Öz belirleme yapabilen öğrencilerin başarmak için motive olma olasılıkları daha yüksektir.
- Ayrıca daha yüksek düzeyde yetkinlik ve tatmin hissetme eğilimindedirler.
- Eğitimciler, öğrencilerin öz belirleme duygusunu ve içsel motivasyonu geliştirmelerine yardımcı olabilirler:
- Öğrenciler iyi performans gösterdiklerinde, yeterlilik duygularını geliştirmeye yardımcı olmak için beklenmedik olumlu geri bildirimler sağlayarak
- Öğrencilerin zaten hoşlandıkları eylemler için aşırı dış ödüllerden kaçınarak iç motivasyonlarını artırmaya yardımcı olmak

İŞ ALANINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

- Özerk motivasyona sahip bireyler işlerinden daha fazla tatmin olurken aynı zamanda kurumun başarısında da kilit bir rol oynarlar.
- İşverenler çalışanlarının kendi kaderlerini tayin etmelerini nasıl sağlayabilir?
- Ekip üyelerinin aktif bir rol almasına izin vermek
- Aşırı ödüllendirme etkisi: içsel motivasyonu azaltabileceğinden, dışsal ödüllerin aşırı kullanılmamak
- Çalışanlara daha fazla sorumluluk vermek
- Destek ve teşvik sunmak
- Çalışanlara anlamlı geri bildirim sağlamak

SOSYAL ORTAMLARDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

- Öz belirleme sosyal ilişkilerde de önemli bir rol oynayabilir.
- Örneğin, insanlar çevrimiçi bir gruba yeni katıldıklarında, özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik ihtiyaçları (özerkliğin üç bileşeni) karşılanırsa, bu onların sosyal kimliklerini etkiler ve bu da katılım davranışlarını etkiler.
- Başkalarıyla yakın, sevgi dolu ilişkiler kurmak ve böylece potansiyel olarak özerkliği geliştirmek için:
 1. Hedeflerinize ulaşmanızda sizi destekleyecek kişilerle olumlu ilişkiler kurmaya çalışın.
 2. Sosyal çevrenizin bir parçası olan kişilere destek ve geri bildirim sunun.

DİĞER ALANLARDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

- Spor ve atletizm gibi rekabetçi ortamlarda, öz belirleme duygusunu teşvik etmek insanları başarılı olmaya motive edebilir.
- Bazıları bunun (en azından kısmen) bireyin zihinsel dayanıklılık seviyesini artırarak işe yaradığını öne sürmektedir.
- Hedeflerine ulaşabileceklerini ve zorlukların üstesinden gelebileceklerini hisseden sporcular genellikle daha iyi performans göstermeye yönelirler.
- Mükemmelleşmek, yetkinlik duygusu kazanmalarını ve kendileri için eğlenceli ve önemli olan becerilerde ustalık kazanmalarını sağlar.