



Güdülenme Kuramları: Maslow, Weiner ve Öz Belirleme

Güdülenme (motivasyon) kuramları: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, Weiner'in yükleme kuramı, öz belirleme kuramı, ödülün etkisi, meta-analizler ve AGS.



Güdülenme Kuramları: Maslow, Weiner ve Öz Belirleme

bote.web.tr

BELGE BİLGİLERİ

Belge kodu	BT-053
Yazı no	53
Sürüm	1.0
Sürüm tarihi	28 Eylül 2026
İçerik izi	B83E 954F 78D6
Yayımlayan	bote.web.tr

GÜNCELLİK KONTROLÜ

Bu belgeyi kullanmadan veya paylaşmadan önce güncelliğinden emin olunuz. QR kodu okutun ya da adrese girin: elinizdeki sürümün güncel olup olmadığını ve sonradan düzeltilen bir hata bulunup bulunmadığını gösterir.

bote.web.tr/d/bt-053/1-0

Hatalar düzeltildikçe yeni sürüm yayımlanır; bütün değişiklikler sitede sürüm geçmişiinde listelenir.

Bu belge tamamen ücretsizdir. Size satmaya çalışanlara itibar etmeyiniz.



Güncelliği kontrol et



İÇİNDEKİLER

1. Güdülenme nedir? İçsel ve dışsal güdülenme
2. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi
3. Weiner'in yükleme (atıf) kuramı
4. z belirleme kuramı
5. Ödül içsel güdüyü öldürür m?
6. Türkiye'de güdülenme araştırmaları
7. Eleştiriler ve sınırlılıklar
8. Terimler ve alanyazındaki karşılıkları
9. AGS için güdülenme: karıştırılmaması gereken ayrımlar
10. Sonuç
11. zet
12. Sık sorulan sorular
13. Kaynaklar
14. Atıf

Bir ğretmen sınıfına şöyle der: "Bu hafta kitap okuyana yıldış vereceğim." İlk hafta herkes okur. Birkaç hafta sonra yıldışlar kalktığında ğretmen, bazı öğrencilerin okumayı da bıraktığını fark edebilir. Güdülenme kuramları tam olarak bu tür soruları yanıtlamaya çalışır: Öğrenci bir işe neden başlar, neden sürdürür, neden bırakır? Bu yazı  güdülenme (motivasyon) kuramını ele alıyor: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, Weiner'in yükleme kuramı ve Deci ile Ryan'ın öz belirleme kuramı. Her kuramın özgün metninde ne yazdığı, kanıtın ne gösterdiği, ödülün içsel güdüye etkisi üzerine süren tartışma, Türkiye'deki araştırmalar ve AGS için karıştırılmaması gereken ayrımlar sırasıyla geliyor.

Güdülenme nedir? İçsel ve dışsal güdülenme

Güdülenme, bir davranışı başlatan, ona yön veren ve sürdüren süreçlerin genel adıdır. Eğitim psikolojisindeki kuramlar bu süreçleri farklı yerlerden açıklar. Eccles ve Wigfield'in sınıflamasına göre bazı kuramlar öğrencinin başarı beklentisine, bazıları göreve verdiği değere odaklanır; içsel güdülenme ve öz belirleme kuramı bu ikinci gruptadır. Yükleme kuramı ise beklenti ile değeri birleştiren kuramlar arasında yer alır.^[1]

Gdlenmenin en bilinen ayrımı içsel ve dışsal gdlenmedir. İçsel güdülenmede kişi etkinliği kendisi için yapar: soruyu merak ettiği, konuyu sevdiği için çalışır. Dışsal güdülenmede etkinlik bir ödül, not, onay ya da cezadan kaçınma gibi dışarıdaki bir amacın aracıdır. Ryan ve Deci'nin özetlediği araştırma programı, insanın etkin ve ilgili olabileceğini ya da edilgin ve yabancılaşmış kalabileceğini, bunun büyük ölçüde içinde bulunduğu sosyal koşullara bağlı olduğunu savunur.^[2] Bu nedenle güdülenme yalnızca öğrencinin "istekli olup olmaması" değil, sınıfın nasıl kurulduğuyla da ilgili bir konudur.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Abraham Maslow 1943 tarihli makalesinde insan güdülenmesini beş ihtiyaç kümesiyle açıkladı: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, sevgi ve ait olma ihtiyaçları, saygınlık ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı.^[3] Temel fikir, karşılanmamış ihtiyacın davranışı rgtlediğidir. Maslow'un ifadesiyle doyurulmuş bir istek artık istek değildir: açlık giderildiğinde kişinin o anki dinamiklerinde önemini yitirir. Fizyolojik ihtiyaçlar görece karşılandığında güvenlik ihtiyaçları, bu ikisi karşılandığında sevgi ve ait olma ihtiyaçları ne çıkar.^[3]

Saygınlık ihtiyaçlarını Maslow iki alt kümeye ayırır: bir yanda g, başarı, yeterlik ve zgven isteği, öte yanda başkalarının saygısı ve takdiri. Kendini gerçekleştirme ise kişinin yapmaya yatkın olduğu şeyi yapmasıdır: "Bir müzisyen müzik yapmalı, bir ressam resim yapmalıdır."^[3] Maslow aynı makalede bilme

ve anlama isteklerini de tartışır, ama bunları beş basamaklık sıralamaya ayrı bir basamak olarak eklemeyiz.^[3]

Hiyerarşi katı değildir: Maslow'un kendi uyarısı

Özgün metinde dikkat çeken bir nokta, Maslow'un hiyerarşiyi katı bir merdiven olarak sunmamasıdır. Makalenin "hiyerarşinin sabitlik derecesi" başlıklı bölümünde, sıranın şimdiye kadar anlatıldığı kadar katı olmadığını, birlikte çalıştığı insanların çoğunda ihtiyaçların bu sırada görüldüğünü ama birçok istisna bulunduğunu yazar. Bazı insanlarda saygınlık sevgiden önemli görünür; bazı yaratıcı insanlarda yaratma dürtüsü temel ihtiyaçlar karşılanmadan da öne çıkar.^[3]

Maslow'un ikinci uyarısı doyumun kısmi olmasıdır. "Bir ihtiyaç doyunca bir sonraki ortaya çıkar" ifadesinin, bir ihtiyacın yüzde yüz doyması gerektiği yanlış izlenimini verebileceğini söyler. Temsilî rakamlarla, ortalama bir yurttaşın fizyolojik ihtiyaçlarında belki yüzde 85, güvenlik ihtiyaçlarında yüzde 70, sevgi ihtiyaçlarında yüzde 50, saygınlık ihtiyaçlarında yüzde 40 ve kendini gerçekleştirmede yüzde 10 doymuş olduğunu örnekler. Yeni ihtiyacın ortaya çıkışı da ani değil, yavaş ve derece derecedir.^[3]

Piramidi Maslow çizmedi

İhtiyaçlar hiyerarşisi bugün en çok bir piramitle tanınır. Bridgman, Cummings ve Ballard'ın tarihsel incelemesine göre Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisini temsil etmek için hiçbir zaman bir piramit oluşturmadı; piramit biçimi, kuramın yönetim eğitiminde yaygınlaşmasıyla sonradan ortaya çıktı.^[4] Aynı çalışma, kuramın görgül araştırmalarda az destek bulunduğunu ve elitist, bireyci bir yönetim görüşünü desteklediği için eleştirildiğini de hatırlatır.^[4] Piramit, Maslow'un kendi uyarılarını görünmez kılan bir basitleştirme: basamakların keskin sınırları ve alttakinin tamamen dolması gerektiği izlenimi, özgün metinde yoktur.

Kanıt ne diyor?

Tay ve Diener, 123 ülkeden veriyle ihtiyaçların doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledi. İhtiyaç doyumu dünyanın her bölgesinde iyi oluşla tutarlı biçimde ilişkiliydi: yaşam değerlendirmesi en çok temel ihtiyaçların, olumlu duygular ise en çok sosyal ve saygınlık ihtiyaçlarının doyumuyla ilişkili çıktı.^[5] Hiyerarşi açısından asıl önemli bulgu ise şudur: belirli ihtiyaçların iyi oluşla ilişkisi, öteki ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasından büyük ölçüde bağımsızdı. Psikososyal ihtiyaçların doyum sırası ülkeler arasında görece tutarlıyken temel ve güvenlik ihtiyaçlarının doyumları ülkeye bağlıydı.^[5] Başka bir deyişle ihtiyaçların önemi evrensel görünüyor, ama "alttaki dolmadan üsttekine geçilmez" biçimindeki katı okumayı veri desteklemiyor.

Weiner'in yükleme (atıf) kuramı

Bernard Weiner'in yükleme kuramı, öğrencinin başarı ya da başarısızlığını neye bağladığının sonraki güdülenmesini nasıl etkilediğini açıklar. Weiner ve arkadaşları başlangıçta, başarı bağlamlarında en çok başvuru nedenlerin yetenek, çaba, görev güçlüğü ve şans olduğunu öne sürdü; sınıf araştırmaları da yetenek, çaba ve görev güçlüğü başlıca algılanan nedenler arasında olduğunu gösterdi.^[6]

Kuramın özü, nedenlerin kendisinden çok ortak özelliklerindedir. Weiner üç boyut tanımlar: kaynak (neden kişinin içinde mi, dışında mı), kalıcılık (neden kalıcı mı, geçici mi) ve kontrol edilebilirlik (kişi nedeni istemle değiştirebilir mi). Bu boyutlar sırasıyla beklenti değişimiyle, özsaygıyla ilgili duygularla ve kişilerarası yargılarla bağlantılıdır.^[6] Weiner'in sınıflama tablosu nedenleri sekiz hücreye yerleştirir:^[6]

Neden	Kaynak	Kalıcılık	Kontrol
Yetenek	İç	Kalıcı	Kontrol edilemez
Genel (alışılmış) çaba	İç	Kalıcı	Kontrol edilebilir
Ruh hâli, yorgunluk, hastalık	İç	Geçici	Kontrol edilemez
Anlık çaba	İç	Geçici	Kontrol edilebilir
Görev güçlüğü	Dış	Kalıcı	Kontrol edilemez
Öğretmenin önyargısı	Dış	Kalıcı	Kontrol edilebilir
Şans	Dış	Geçici	Kontrol edilemez
Başkalarından olağan dışı yardım	Dış	Geçici	Kontrol edilebilir

Tablodaki "kontrol edilebilir" dış nedenler, öğrencinin değil başkalarının kontrolündedir: öğretmenin önyargısı öğretmenin, yardım ise yardım edenin elindedir.

Boyutların sonuçları: beklenti, duygu ve öğretmen tepkisi

Kalıcılık boyutu gelecekteki başarı beklentisini belirler. Weiner'e göre düşük yeteneğe ya da görevin güçlüğüne bağlanan başarısızlık, gelecekte başarı beklentisini şansa, ruh hâline ya da anlık çaba eksikliğine bağlanan başarısızlıktan daha çok düşürür.^[6] Öğretmen açısından pratik sonuç açıktır: "Bu konuyu anlamıyorsun" (kalıcı neden) ile "Bu sınava yeterince çalışmamışsın" (geçici neden) aynı başarısızlığı çok farklı geleceklere bağlar.

Duygular da boyutlara bağlıdır. Weiner'in 1985 tarihli kapsamlı sunumunda gurur kaynak boyutuyla; umutsuzluk ve teslimiyet kalıcılıkla; öfke, minnet, suçluluk, acıma ve utanç ise kontrol edilebilirlikle ilişkilendirilir.^[7] Kuramın ilk hâlinde, başarı ve başarısızlık kişinin kendisine bağlandığında duyguların en yoğun yaşanacağı varsayılmıştı. Weiner 1979'da bu varsayımın doğru olamayacağını yazdı: başarısızlık öğretmenin önyargısına bağlandığında dış bir neden de büyük öfke doğurabilir.^[6] Kuramın kendi içinde düzeltildiği bu nokta, yükleme ile duygu arasındaki bağın tek yönlü olmadığını gösterir.

Kontrol edilebilirlik öğretmenin öğrenciye tepkisini de biçimlendirir. Weiner'in aktardığı çalışmalarda öğretmenler, başarı durumunda yüksek çabayı yüksek yetenekten daha çok ödüllendirdi, başarısızlık durumunda ise çaba eksikliğini yetenek eksikliğinden daha çok cezalandırdı.^[6]

Öğrenilmiş çaresizlik ve elli yıl sonraki düzeltme

Yükleme kuramıyla sık birlikte anılan öğrenilmiş çaresizlik, Seligman ve Maier'in 1967'de yayımladığı hayvan deneyleriyle başladı.^[8] İlk açıklamaya göre hayvanlar, ne yaparlarsa yapsınlar sonucun değişmediğini öğreniyor ve bu öğrenme kaçma çabasını söndürüyordu. Kuramın iki kurucusu 2016'da yayımladıkları değerlendirmede bu açıklamanın "tersten kurulduğunu" yazdı: uzun süren kaçınılmaz olumsuz olaylar karşısında pasiflik öğrenilmez, varsayılan ve öğrenilmemiş bir tepkidir; öğrenilen şey ise kontroldür.^[9] Bu düzeltme sınıf için de anlamlıdır: öğrencinin pasifliğini "öğrenilmiş bir kalıp" olarak görmek yerine, ona kontrol deneyimleri sağlamanın yolunu açar.

Türkiye'de yükleme araştırmaları

Gökdağ Baltaoğlu, Sucuoğlu ve Yurdabakan, aynı üniversitedeki öğretmen adaylarını 2. ve 4. sınıfta izleyen boylamsal bir çalışma yaptı (n = 296). Adayların öğretmenlik öz yeterliği iki yılda yükselirken başarı ve başarısızlık yüklemelerine ilişkin puanları düştü; farklar cinsiyete göre değişmedi ama bölüme göre anlamlı farklılaştı.^[10] Bulgu, yüklemelerin sabit bir kişilik özelliği değil, öğretmen eğitimi süresince değişebilen yorumlar olduğunu düşündürür.

Öz belirleme kuramı

Edward Deci ve Richard Ryan'ın öz belirleme kuramı (kendini belirleme kuramı olarak da çevrilir), içsel güdülenmeyi, öz düzenlemeyi ve iyi oluşu destekleyen ya da zayıflatan sosyal koşulları inceler. Kuram üç doğuştan psikolojik ihtiyaç öne sürer: yeterlik, özerklik ve ilişkili olma. Bu ihtiyaçlar karşılandığında kişinin kendiliğinden güdülenmesi ve ruh sağlığı güçlenir, engellendiğinde güdülenme ve iyi oluş zayıflar.^[2]

Kuramın ikinci katkısı, dışsal güdülenmeyi tek parça saymamasıdır. Howard ve arkadaşlarının meta-analizi bu türleri şöyle ayırır: dış ödül ya da cezadan kaynaklanan dışsal düzenleme, benlik (ego) katılımıyla işleyen içe yansıtılmış düzenleme, kişinin değer verdiği için yaptığı özdeşleşmiş düzenleme, ilgi ve meraktan doğan içsel güdülenme ve hiçbir güdünün bulunmadığı güdüsüzlük.^[11]

Meta-analiz kanıtı

Howard ve arkadaşları 344 örneklem ve 223.209 katılımcıyla bu güdülenme türlerinin 26 öğrenci çıktısıyla ilişkisini inceledi. İçsel güdülenme öğrenci başarısı ve iyi oluşla ilişkiliydi. Kişisel değer taşıyan özdeşleşmiş düzenleme özellikle kararlılıkla güçlü biçimde ilişkiliydi. İçe yansıtılmış düzenleme kararlılık ve performans hedefleriyle olumlu, ama kötü oluş göstergeleriyle de olumlu ilişkiliydi. Ödül kazanma ya da cezadan kaçınma isteğiyle işleyen dışsal düzenleme başarı ve kararlılıkla ilişkili değildi, iyi oluşun azalmasıyla ilişkiliydi. Güdüsüzlük kötü sonuçlarla ilişkiliydi.^[11]

Bureau ve arkadaşları ise bu güdülenmenin nereden geldiğini sordu. 144 çalışma ve 79.000'den fazla öğrenciyi kapsayan meta-analizde öğretmenin özerklik desteği, öğrencinin ihtiyaç doyumunu ve öz belirlemeli güdülenmesini ebeveynin özerklik desteğinden daha güçlü yordadı. Üç ihtiyaç arasında öz belirlemeli güdülenmeyi en güçlü yordayan yeterlik oldu; onu özerklik ve ilişkili olma izledi.^[12] Bu bulgu öğretmene doğrudan bir sorumluluk yükler: öğrencinin "yapabilirim" duygusu ve seçim alanı, sınıf içinde büyük ölçüde öğretmenin elindedir.

Özerklik bireycilik değildir

Öz belirleme kuramına yöneltilen bir soru, özerklik vurgusunun Batılı, bireyci bir değer olup olmadığıdır. Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan bu soruyu Güney Kore, Rusya, Türkiye ve ABD'den 559 kişiyle sınıdı. Çalışma, farklı kültürlerden kişilerin farklı kültürel uygulamaları içselleştirebileceği varsayımından yola çıktı. Sonuçlar, bu uygulamalara ilişkin güdülenmenin göreceli özerkliğinin dört kültürde de ve iki cinsiyette de iyi oluşu yordadığını gösterdi.^[13] Yazarların tartışması özerklik ile bireycilik arasındaki ayrıma odaklanır: bulgulara göre özerklik yalnızca bireyci kültürlerle özgü bir değer değil, farklı kültürlerde iyi oluşla ilişkili bir özelliktir.^[13]

Ödül içsel güdüyü öldürür mü?

Güdülenme kuramlarının sınıfa en doğrudan yansıyan sorusu ödüldür. Lepper, Greene ve Nisbett'in 1973 tarihli klasik deneyinde Stanford Üniversitesi'ndeki Bing Anaokulu'ndan, yaşları 40 ile 64 ay arasında değişen 51 çocuk yer aldı. Deneyden önce keçeli kalemlerle resim yapmaya kendiliğinden ilgi gösteren çocuklar üç koşula ayrıldı: resim yaparlarsa "İyi Oyuncu Ödülü" alacaklarını bilenler, ödülü resimden sonra beklemeden alanlar ve hiç ödül almayanlar.^[14]

Deneyden 7 ila 14 gün sonra kalemler sınıfa geri kondu ve çocuklar, koşullardan habersiz gözlemcilerce tek yönlü aynanın arkasından izlendi. Ödülü önceden bilen çocuklar serbest zamanlarının ortalama yüzde 8,59'unu resim yapmaya ayırdı; beklenmeyen ödül grubunda bu oran yüzde 18,09, ödüksüz grupta yüzde 16,73'tü.^[14] Deney sırasında çizilen resimlerin niteliği de bağımsız hakemlerce beklenen ödül grubunda daha düşük puanlandı.^[14] Yazarlar bunu aşırı gerekçelendirme (overjustification) hipoteziyle açıkladı: bir etkinliği açıkça dış bir amacın aracı olarak yapmak, o etkinliğe duyulan içsel ilgiyi azaltabilir.

Deci, Koestner ve Ryan'ın 128 çalışmayı birleştiren meta-analizi bu bulguyu genişletti. Katılıma, tamamlamaya ve performansa bağlı ödüller serbest seçim davranışıyla ölçülen içsel güdülenmeyi anlamlı biçimde azalttı ($d = -0,40, -0,36$ ve $-0,28$). Olumlu geri bildirim ise hem serbest seçim davranışını ($d = 0,33$) hem de ilgiyi ($d = 0,31$) artırdı. Somut ödüller çocuklar için üniversite öğrencilerine göre daha zararlıydı.^[15] Sınıf için özet şudur: önceden söz verilen somut ödül ile bilgi veren olumlu geri bildirim aynı şey değildir.

Türkiye'de güdülenme araştırmaları

Sarier, 2000-2015 arasında Türkiye'de yapılmış 62 çalışmayı birleştirerek akademik başarıyı etkileyen etmenleri inceledi. Motivasyon ile akademik başarı arasındaki ortalama etki büyüklüğü 9 çalışmada $r = 0,360$ bulundu (yüzde 95 güven aralığı 0,239-0,481). Öğrenciyle ilgili etmenler içinde bu değer üzerinde yalnızca öz yeterlik (0,506) vardı.^[16] Orta düzeydeki bu ilişki, güdülenmenin başarıyla ilgili olduğunu ama onu tek başına belirlemediğini gösterir.

Türkiye'deki güdülenme araştırmalarının önemli bir bölümü ölçme araçlarına dayanır. Bozanoğlu'nun geliştirdiği Akademik Güdülenme Ölçeği, üç ilden 757 lise öğrencisiyle yapılan çalışmada 80 maddelik deneme formundan 20 maddeye indirildi; üç faktör toplam değişkenliğin yüzde 42,2'sini açıkladı.^[17] Öz belirleme kuramının Türkiye verisi ise uluslararası bir çalışmadan gelir: Chirkov ve arkadaşlarının dört ülkeli örneklemde Türkiye de, göreceli özerkliğin iyi oluşu yordadığı kültürler arasındaydı.^[13]

Eleştiriler ve sınırlılıklar

Maslow: Kuram görgül çalışmalarda az destek buldu ve bireyci bir insan görüşü taşıdığı için eleştirildi.^[4] 123 ülkeli veri, ihtiyaçların önemini desteklese de katı bir sıralamayı desteklemiyor; temel ve güvenlik ihtiyaçlarının doyum sırası ülkeye göre değişiyor.^[5] Yaygın piramit gösterimi ise Maslow'un kendi uyarılarını görünmez kılıyor.^{[4][3]}

Weiner: Kuram kendi içinde de değişti. İç kaynaklı yüklemelerin her zaman daha yoğun duygu doğurduğu biçimindeki ilk varsayım, Weiner'in kendisi tarafından terk edildi.^[6] Weiner'in aktardığı sınıf araştırmalarında nedenler, öğrencilerin ya da öğretmenlerin gerçek ya da hayali olaylar için belirttiği

açıklamalardan toplanıyordu; yüklemeler bu yüzden büyük ölçüde kişinin kendi beyanına dayanır.^[6] Boylamsal Türkiye verisi, yüklemelerin eğitim süresince değişebildiğini gösteriyor; bu, onları kalıcı bir "yükleme stili" gibi okumayı zorlaştırır.^[10]

Öğrenilmiş çaresizlik: Kuramın mekanizmasına ilişkin ilk açıklama, kurucularınca elli yıl sonra ters çevrildi: pasiflik öğrenilmiyor, varsayılan tepki; öğrenilen kontrol.^[9] Sınıf örneklerinde "öğrenilmiş çaresizlik" etiketini kullanırken bu güncel yorum göz önünde tutulmalıdır.

Öz belirleme ve ödül tartışması: Ödülün içsel güdüye etkisi yıllarca tartışıldı. Cameron ve Pierce, 96 deneysel çalışmanın meta-analizinde ödülün içsel güdülenmeyi genel olarak azaltmadığını, sözel övgünün artırdığını ve tek olumsuz etkinin, yalnızca görevi yapmaya bağlanan beklenen somut ödülde görüldüğünü, bunun da küçük olduğunu bildirdi.^[18] Deci ve arkadaşları ise daha sonraki meta-analizlerinde yöntem, çözümleme ve sonuçların önceki meta-analizlerden nasıl ayrıldığını ayrıntılandırarak somut ve beklenen ödüllerin zararlı etkisini yeniden gösterdi.^[15] İki meta-analiz sözel geri bildirimin olumlu etkisinde ve beklenen somut ödülün olumsuz etkisinde buluşur; ayrıldıkları nokta, bu etkinin ne kadar geniş ve ne kadar büyük olduğudur. Ayrıca içe yansıtılmış düzenlemenin hem kararlılıkla hem kötü oluşla ilişkili çıkması, "daha çok güdü her zaman daha iyidir" okumasını sınırlar.^[11]

Terimler ve alanyazındaki karşılıkları

Türkçe kaynaklarda aynı kavramlar farklı adlarla geçebilir. Arama yaparken ve sınav sorularını okurken bu eşleşmeler işe yarar:^{[2][6][14]}

Türkçe	Diğer Türkçe karşılıklar	İngilizce
Güdülenme	Motivasyon	Motivation
Yükleme kuramı	Atıf kuramı	Attribution theory
Öz belirleme kuramı	Kendini belirleme kuramı	Self-determination theory
Aşırı gerekçelendirme		Overjustification
Öğrenilmiş çaresizlik		Learned helplessness

Karıştırılmaması gereken bir nokta, Weiner'in "kaynak" (locus) boyutu ile kontrol edilebilirliği ayrı boyutlar olarak tanımlamasıdır: çaba da ruh hâli de iç nedendir, ama yalnızca çaba istemle değiştirilebilir.^[6] Bir nedenin kişinin içinde olması, onu kişinin kontrol edebileceği anlamına gelmez.

AGS için güdülenme: karıştırılmaması gereken ayrımlar

AGS'nin Eğitim Bilimleri ve Türk Millî Eğitim Sistemi başlığı öğrenme psikolojisini kapsar.^[19] Güdülenme kuramlarında aşağıdaki ayrımlar, bu yazıda aktarılan özgün kaynaklardan çıkar:

- **Hiyerarşi katı değildir.** Maslow istisnaları ve kısmi doyumu kendisi yazdı; "bir basamak tamamen dolmadan üstteki ortaya çıkmaz" ifadesi özgün metne aykırıdır.^[3]
- **Yetenek ile çaba farklı hücrelerdedir.** İkisi de iç nedendir; yetenek kalıcı ve kontrol edilemez, anlık çaba geçici ve kontrol edilebilirdir. Şans dış, geçici ve kontrol edilemez; görev güçlüğü dış, kalıcı ve kontrol edilemezdir.^[6]
- **Hangi boyut neyi etkiler?** Kalıcılık beklentiyi, kaynak özsaygıyla ilgili duyguları (gurur, utanç), kontrol edilebilirlik kişilerarası tepkileri (öfke, acıma) etkiler.^{[6][7]}

- **Üç temel ihtiyaç:** Öz belirleme kuramında yeterlik, özerklik ve ilişkili olmadır; Maslow'un beş ihtiyacıyla karıştırılmamalıdır. ^[2]
- **Dışsal güdülenme tek tür değildir.** Dış baskıyla yapılan davranış (dışsal düzenleme) ile kişinin değer verdiği için yaptığı davranış (özdeşimleşmiş düzenleme) farklı sonuçlarla ilişkilidir. ^[11]
- **Beklenen ve beklenmeyen ödül farklıdır.** Aşırı gerekçelendirme etkisi, ödülü önceden bilen çocuklarda görüldü; ödülü sonradan beklemeden alanlarda görülmedi. ^[14]

Sonuç

Üç kuram güdülenmeye üç farklı kapıdan girer. Maslow, karşılanmamış ihtiyaçların davranışı yönlendirdiğini söyler; ama kendi uyarılarıyla birlikte okunduğunda katı bir basamak modeli değil, esnek bir öncelik sıralamasıdır. ^[3] Weiner, öğrencinin başarıyı ve başarısızlığı neye bağladığının beklentisini ve duygularını biçimlendirdiğini gösterir. ^[6] Öz belirleme kuramı ise güdülenmenin miktarından çok türüne bakar ve öğretmenin özerklik desteğini merkeze koyar. ^[12] Sınıf için ortak ders, kanıtın en güçlü olduğu yerde toplanır: öğrencinin yapabileceğine inanmasını sağlamak, başarısızlığı değiştirilebilir nedenlere bağlamak ve ödülü önceden söz verilen bir pazarlık yerine bilgi veren bir geri bildirim olarak kullanmak. ^{[12][6][15]}

Özet

- Maslow 1943'te beş temel ihtiyaç sıraladı ama hiyerarşinin **katı olmadığını** kendisi yazdı; ihtiyaçların birbirini yüzde yüz doyumla değil, kısmi doyumla izlediğini söyledi. Bilinen **piramidi Maslow çizmedi**; biçim sonradan yönetim eğitiminde yaygınlaştı.
- 123 ülkede yapılan bir çalışmada ihtiyaçların doyumu iyi oluşla her yerde ilişkili çıktı; ancak belirli bir ihtiyacın iyi oluşa katkısı, **öteki ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasından büyük ölçüde bağımsızdı**.
- Weiner'e göre başarı ve başarısızlığın nedenleri üç boyutta sınıflanır: **iç-dış kaynak, kalıcılık ve kontrol edilebilirlik**. Kalıcılık gelecekteki başarı beklentisini, kaynak gurur ve utanç gibi duyguları, kontrol edilebilirlik ise öfke ve acıma gibi kişilerarası tepkileri etkiler.
- Öz belirleme kuramı **yeterlik, özerklik ve ilişkili olma** ihtiyaçlarını temel alır. 223.209 öğrencilik bir meta-analizde içsel güdülenme başarı ve iyi oluşla, kişisel değer taşıyan güdülenme ise özellikle kararlılıkla ilişkili çıktı; dışsal düzenleme başarıyla ilişkili değildi.
- Beklenen somut ödüller içsel güdüyü azaltabilir; 128 deneyin meta-analizinde olumlu sözel geri bildirim ise ilgiyi **artırdı**. Türkiye'deki 62 çalışmalık meta-analizde motivasyonun akademik başarıyla ilişkisi $r = 0,360$ bulundu.

Sık sorulan sorular

Güdülenme nedir?

Güdülenme (motivasyon), bir davranışı başlatan, yön veren ve sürdüren süreçlerin genel adıdır. Eğitim psikolojisinde güdülenme kuramları, öğrencinin bir işe neden başladığını, neden devam ettiğini ya da vazgeçtiğini açıklamaya çalışır: başarı beklentisi, göreve verilen değer, başarı ve başarısızlığın nedenlerine ilişkin yorumlar ve temel psikolojik ihtiyaçlar bu açıklamaların merkezindedir.

İçsel ve dışsal güdülenme arasındaki fark nedir?

İçsel güdülenmede kişi bir etkinliği kendisi için, ilgi ve merak duyduğu için yapar. Dışsal güdülenmede etkinlik bir ödül almak, cezadan kaçınmak ya da başkasının onayını kazanmak gibi etkinliğin dışındaki bir amaç için yapılır. Öz belirleme kuramı dışsal güdülenmeyi tek parça saymaz: dış baskıyla yapılan davranış ile kişinin değer verdiği için yaptığı davranış farklı sonuçlar doğurur.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bir piramit midir?

Maslow ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygınlık ve kendini gerçekleştirme olarak sıraladı, ama piramit çizmedi. Hiyerarşinin katı olmadığını, bazı insanlarda sıranın değiştiğini ve bir ihtiyacın tam doyurulmadan da bir sonrakinin ortaya çıkabildiğini 1943 makalesinde kendisi yazdı.

Weiner'in yükleme kuramındaki üç boyut nelerdir?

Kaynak (neden kişinin içinde mi dışında mı), kalıcılık (neden kalıcı mı geçici mi) ve kontrol edilebilirlik (kişi nedeni değiştirebilir mi). Örneğin yetenek iç, kalıcı ve kontrol edilemez; anlık çaba iç, geçici ve kontrol edilebilir; şans dış, geçici ve kontrol edilemez; görev güçlüğü dış, kalıcı ve kontrol edilemez bir nedendir.

Öz belirleme kuramındaki temel psikolojik ihtiyaçlar nelerdir?

Yeterlik, özerklik ve ilişkili olma. Kurama göre bu üç ihtiyaç karşılandığında kişinin kendiliğinden güdülenmesi ve ruh sağlığı güçlenir, engellendiğinde güdülenme ve iyi oluş zayıflar. 144 çalışmalık bir meta-analizde öğrencilerde öz belirlemeli güdülenmeyi en güçlü yordayan ihtiyaç yeterlik oldu.

Ödül vermek öğrencinin içsel güdüsünü azaltır mı?

Duruma bağlıdır. Önceden söz verilen ve yalnızca işi yapmaya bağlanan somut ödüller, çocukların o etkinliğe sonraki ilgisini azaltabilir. Olumlu sözel geri bildirim ise ilgiyi artırabilir. Bu konuda meta-analizler arasında da tartışma vardır: bir meta-analiz ödülün genel olarak zararlı olmadığını, olumsuz etkinin yalnızca beklenen somut ödülde ve küçük olduğunu bildirmiştir.

Kaynaklar

- 1 Eccles, J. S. ve Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. Annual Review of Psychology, 53, 109–132.
- 2 Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.
- 3 Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- 4 Bridgman, T., Cummings, S. ve Ballard, J. (2019). Who built Maslow's pyramid? A history of the creation of management studies' most famous symbol and its implications for management education. Academy of Management Learning & Education, 18(1), 81–98.
- 5 Tay, L. ve Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. Journal of Personality and Social Psychology, 101(2), 354–365.
- 6 Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. Journal of Educational Psychology, 71(1), 3–25.
- 7 Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92(4), 548–573.

- 8 Seligman, M. E. P. ve Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. Journal of Experimental Psychology, 74(1), 1–9.
- 9 Maier, S. F. ve Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. Psychological Review, 123(4), 349–367.
- 10 Gökdağ Baltaoğlu, M., Sucuoğlu, H. ve Yurdabakan, İ. (2015). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları ve başarı/başarısızlık yüklemeleri: Boylamsal bir araştırma. İlköğretim Online, 14(3), 803–814.
- 11 Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y. ve Ryan, R. M. (2021). Student motivation and associated outcomes: A meta-analysis from self-determination theory. Perspectives on Psychological Science, 16(6), 1300–1323.
- 12 Bureau, J. S., Howard, J. L., Chong, J. X. Y. ve Guay, F. (2022). Pathways to student motivation: A meta-analysis of antecedents of autonomous and controlled motivations. Review of Educational Research, 92(1), 46–72.
- 13 Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(1), 97–110.
- 14 Lepper, M. R., Greene, D. ve Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 28(1), 129–137.
- 15 Deci, E. L., Koestner, R. ve Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. Psychological Bulletin, 125(6), 627–668.
- 16 Sarier, Y. (2016). Türkiye'de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: Bir meta-analiz çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (erken görünüm).
- 17 Bozanoğlu, İ. (2004). Akademik Güdülenme Ölçeği: Geliştirmesi, geçerliği, güvenirliği. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2), 83–98.
- 18 Cameron, J. ve Pierce, W. D. (1994). Reinforcement, reward, and intrinsic motivation: A meta-analysis. Review of Educational Research, 64(3), 363–423.
- 19 Millî Eğitim Bakanlığı (2026). Millî Eğitim Bakanlığı Akademi Giriş Sınavı konu dağılımları açıklandı. meb.gov.tr (08.01.2026).

Atıf

BÖTE Editör Ekibi. (2026, 27 Eylül). Güdülenme kuramları: Maslow, Weiner ve öz belirleme. *BÖTE Blog*. <https://bote.web.tr/blog/gudulenme-kuramlari>

Bu belge hakkında. Bu PDF, bote.web.tr'deki [Güdülenme Kuramları: Maslow, Weiner ve Öz Belirleme](#) yazısının BT-053 kodlu belgesinin 1.0 sürümüdür.

Sürüm geçmişi ve değişiklikler: bote.web.tr/d/bt-053. Güncel sürümü ve bütün yazıların PDF'lerini bote.web.tr/pdf adresinde bulabilirsiniz. Elinizdeki dosyanın bizim yayımladığımız sürümle birebir aynı olup olmadığını bote.web.tr/d adresinde denetleyebilirsiniz; dosya cihazınızdan dışarı gönderilmez.

© 2026 bote.web.tr · Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi



PDF merkezi

BÖTE bölümü, eğitim fakültesi ve öğretmenlik üzerine ücretsiz, kaynaklı yazılar. Bu belgenin güncel hâli ve çok daha fazlası sitede.

Blog yazıları

Eğitim teknolojileri, kuramlar ve öğretmenlik

bote.web.tr/blog

PDF merkezi

Güncel PDF'ler, sürüm geçmişi ve doğrulama

bote.web.tr/pdf

BÖTE hakkında

Bölümün tarihi, amacı ve fakültedeki yeri

bote.web.tr/about

Müfredat

Dört yıllık ders programı ve dersler

bote.web.tr/curriculum

Mezunlar ve meslek

Mezunların çalıştığı alanlar ve unvanlar

bote.web.tr/graduation

Belge doğrulama

PDF'inizin güncel ve özgün olduğunu denetleyin

bote.web.tr/d



Üniversite topluluklarını, etkinlikleri ve şirketleri tek uygulamada buluşturan ücretsiz kampüs platformu.

- **Dijital portföy**
Katıldığınız etkinlikleri ve sertifikalarını uniconnectly.com/@kullaniciadi adresinde herkese açık sergile
- **Sertifikalar**
Platformda verilen sertifikalar doğrulanmış işaretli, edu.tr e-postan onaylı
- **Topluluklar ve etkinlikler**
Üniversitelerdeki toplulukları ve takvimi tek ekranda gör, başvurulmuş etkinliklere katıl
- **Doğrulanabilir katılım**
QR ile giriş yaptığınız etkinlikler portföyünde doğrulanmış listelenir
- **Anlık fırsatlar**
Staj, iş ve burs duyuruları akışına düşer
- **Üye kartı indirimleri**
Takip ettiğiniz toplulukların anlaşmalı işletme indirimlerinden yararlan



Ücretsiz keşfet

QR kodu okutun ya da uniconnectly.com adresine girin.



Diğer yapımlarımız

UniConnectly gibi bunlar da bizim yapımlarımız. Bu belgeyi ücretsiz sunuyoruz; yapımlarımızı keşfetmeniz ve çevrenizle paylaşmanız, bu çalışmalarını sürdürmemiz için en büyük destektir.

ahmetcelen.com.tr

Üniversite ve kamu sınavlarına ücretsiz matematik: konu anlatımları ve PDF'leri, çıkmış sorular ve sınav geri sayımları.

ahmetcelen.com.tr



Hayvanseverlerin sosyal medyası ve veteriner akıllı klinik yönetim uygulaması.

veterito.com