

**Aşağıda, motivasyonunuzu arttırmaya yönelik bazı öneriler bulabilirsiniz.**

- Seçtiğiniz hedeflerin kendi hedefleriniz olup, başkaları tarafından size dayatılmadığı konusunda gerçekçi bir değerlendirme yapmak.
- Sonuçta elde edilecek maddi kazanca bakmaksızın, içsel keyif veren aktivitelere yönelmek ve böylelikle heyecanı canlı tutmak.
- Yolunuza çıkabilecek engellere karşı dayanıklı olmak için performans odaklı hedefler yerine öğrenme odaklı hedefler seçmek.
- Öğrenci veya herhangi bir çalışan olarak “çalışma koşullarınıza” odaklanmak. Çalışma ortamınız heves ve coşunuza ket mi vuruyor? Bu ortam yenilikleri denemeye, sıradan olanı değiştirmeye, yeni fikirler geliştirip kurumu sorgulamaya ne kadar uygun? Bu konuda gerçekçi değerlendirmelerle yeni bir denge kurmaya yönelmek.
- Birbiri ile çatışan, karşıt motivasyon hedeflerinizi dengelemek, bireysel uyumun ve esenliğin tekrardan oluşmasını sağlamak ve ilerlemek.

*DAÜ-PDRAM ekibi olarak hedef, beklenti ve özlemlerinize ulaşmanızı engelleyen faktörleri belirlemenizde ve hedef odaklı olma çabalarınızda destek olabiliriz.*

**TELEFONLA VEYA KİŞİSEL OLARAK BAŞVURUP  
RANDEVU ALABİLİRSİNİZ.**

Doğu Akdeniz Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat  
Tel: (0392) 630 2251, Faks(0392) 630 2475 - (0392) 630 2254  
e-mail: [counsel.pdram@emu.edu.tr](mailto:counsel.pdram@emu.edu.tr)  
web: <http://pdram.emu.edu.tr>

# MOTİVASYON



“Neden çalışmadığımı bilmiyorum ki.”

“En kısa zamanda egzersize başlıyorum... Söz.”

“İyisi mi ben kendi kabuğumda kalayım... Değişiklik neye yarar ki.”

“Arkadaşlarımla saatlerce sohbet edebilirim ama iş ders çalışmaya gelince... Off yine kalacağım bu dersten.”

“Yarın projenin teslim tarihi ama şu bilgisayarın önüne oturup başlamak tam bir işkence.”

Yukarıdaki ifadeler size ne kadar tanıdık geliyor?

Kaç kez arkadaşlarınızdan bu yakınmaları duydunuz?

Gelin biraz zaman ayırıp bu broşürü okuyalım; motivasyon

denilen kavramın

yaşamımız boyunca çeşitli adımlar atarken bizi nasıl etkilediğini

inceleyelim.

### **Motivasyon çeşitli şekillerde tanımlanabilir:**

- Birşeyler yapma arzusu!
- Hedef belirleme ve buna ulaşma yolunda en kritik unsur.
- Davranışı yönlendiren ve güç veren faktörler.
- Organizmanın hedefe yönelik davranışını başlatan, aktive eden, veya sürdürülmesini sağlayan ve genellikle içsel olan durum.

Yukarıdaki tanımlardan anlaşılacağı gibi motivasyon sonucu ders çalışmayı, karnımızı doyumayı, düzenli egzersize gitmeyi, cinselliği yaşamayı başarırız. Bunun yanında başarmak istediklerimizi başarmak için tutkuyla uğraş vermeyi nasıl tanımlarız ?

### **Başarıya yönelik motivasyon**

Öğrenildiği zaman tutarlı bir şekilde sürdürülen bu özellik, bireyin arzu ettiği performans düzeyine kendi gayreti ile ulaşip tatmin olmasını sağlar. Sizce neden bazı insanlar en iyiyi başarmak için çok uğraş veriyor ve ulaştığı düzeyi koruyor?

Motivasyon konusunda yapılan bilimsel çalışmalar hedeflerin önemini vurgular. Hedefler ve bu hedefleri seçme nedenlerimiz başarı yolunda önemli etkenlerdir.

Sınırları belirlenmiş, zorlu ama ulaşılabilir hedeflerin başarıya ulaşması daha olasıdır. Hedefleri belirlerken, istenmeyenden kaçınma yerine istenen hedefe ulaşma şeklinde çerçevlendirmek, bu hedeflerin başarıyla tamamlanmalarında bir etkidir. Bir başka etken de motivasyon hedeflerinin kendi doğası ile ilgilidir. Öğrenmeye yönelik hedef, doğası gereği içsel kaynaklı; performansla yönelik hedef ise doğası gereği dışsal kaynaklıdır. Bir konudaki beceri veya yeteneğinizi arttırmak için uğraş vermek içsel kaynaklı bir hedeftir. Bu tür bir hedefle yola çıkıldığında, sebat ve gayretle başarıya ulaşma şansının daha yüksek olduğu görülür. Performansa yönelik hedefte ise bir eylemin başkaları önünde iyi yapılmasına, olumlu değerlendirilmesine ve eleştiri almaktan kaçınmaya odaklanılmaktadır.

