



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



KENDİMİ MOTİVE EDEMİYORUM

Motivasyon, davranışa enerji ve yön veren, insanı belirli bir amaca yönelik olarak harekete geçiren güçtür. İstekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Bir istek ya da ihtiyacımızı karşılayabilmek için bir hedefe yöneliriz ve ihtiyacımızın karşılanmasına bağlı olarak bu davranışı sürdürmeye ya da sürdürmemeye karar veririz. Motivasyon kavramı davranışın üç ana ögesinin temelini oluşturur:

- Davranış tetikleme
- Davranış yönlendirme
- Davranış sürdürme

Bir başka deyişle, davranışın her aşamasında motivasyonun önemli bir rolü vardır. Başlayabilmek kadar devam edebilmek, vazgeçebilmek ya da yönümüzü değiştirmek de motivasyon ile ilgilidir.

Motivasyon, her davranışın olduğu gibi, öğrenmenin de ön koşullarından biridir. İnsanlar genelde merak duyguları ve ilgi çekici buldukları konuları daha çabuk öğrenirler. Öğrenme motivasyonu, öğrenen bireyin, öğrenme etkinliklerini anlamlı ve değerli bulması ve bunlardan yarar sağlaması olarak tanımlanır. Motivasyon eksikliği ise, çoğu kez öğrenme ile ilgili faaliyetlerden uzaklaşmayı ve başka etkinliklere yönelmeyi beraberinde getirir. Bu durumdaki bir öğrenci için ders çalışmak çekilmez bir hale gelebilir.

Motivasyonu etkileyen içsel ve dışsal etkenler vardır.

• **İçsel etkenler:** Bireysel hedefler ve niyetler, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar, kendine güven, risk alma, kaygı ile baş etme, merak gibi kişisel faktörlerdir.

• **Dışsal etkenler:** Toplumun ve ailenin beklentileri, ödül ve ceza sistemleri, uygulanan öğretim modelleri, arkadaş ortamının eğilimleri gibi çevresel faktörlerdir.

Dışsal etkenlerin öğrenmedeki rolü önemli olmakla birlikte, motivasyonu arttıran dış etkenlerin içselleştirilmesi daha etkili sonuçlar alınmasını sağlar. İçsel etkenler olmadan, sadece dışsal etkenler çoğu zaman gerekli motivasyonu sağlayamaz.



MOTİVASYONU YÜKSELMEK İÇİN ÖNERİLER

- Kendinizi motivasyonsuz hissettiğinizde, öncelikle kendinize şu soruları sorun:
 - ✓ Hedefleriniz nedir ve bu hedeflere neden ulaşmak istiyorsunuz?
 - ✓ Sizi yapmak istediğinize ulaşmaktan alıkoyan nedir?
 - ✓ Kendinizi geçmişte nasıl motive ederdiniz?
- Gerçekçi ve ulaşılabilir olan temel bir hedef belirleyin. Kısa süreli hedefler önemlidir, onlara ulaşmak da daha kolaydır. Küçük hedeflerde başarılı olmayı öğrendiğiniz zaman büyük hedeflere motive olabilirsiniz.
- Kendinizden ne beklediğiniz ve diğerlerinin sizden ne istediği, motivasyonunuzu yükseltmek yerine bazen baskı kaynağı olabilir. Kendinizden çok fazla şey beklemek ya da çevrenizdeki herkesin beklentilerini karşılamaya çalışmak motivasyonunuzu düşürür.
- Gerçekten neye ulaşmak istiyorsanız ona doğru yol almalısınız. İlgilendiğiniz konulara motive olmak daha kolaydır. Gerçekten istemiyor olduğunuz şeyleri, çok geçmedikçe kendinize hedef olarak koymayın.
- Mükemmeliyetçi olmayın. Kendinize saygınızı koruyarak hedeflerinize yaklaşmaya çalışın, sadece başarıya odaklanmayın.
- Gerçekten önemsedığınız şeyler için risk almaya hazır olun. Başaramamak da bir öğrenme aracıdır. Hiç kimse hiçbir şeyi arada bir başarısızlıklar olmadan başaramaz. Her zaman her şey istediğimiz gibi gitmeyebilir. Önemli olan, düşmemek değil, düştükten sonra kalkıp yürümeye devam etmektir.
- Olumsuz sonuçlanan olaylara fazla odaklanmayın. Yapabildiklerinize ve yapabileceklerinize ağırlık verin. Küçük başarılar da küçük hatalar gibi birikir ve büyür. Yolunda gitmeyen durumlar için, kendinizi de etrafınızdakileri de affedin.
- Yapabildikleriniz için kendinizi ödüllendirmek sürecin önemli bir parçasıdır. Bir sonraki hedefinize ulaşmak için motivasyonunuzu artırır.

Ders çalışırken,

- Kendinize güvenin ve sabırlı olun.
- Yapamamaya, yorulmaya, sıkılmamaya tahammüllü olun. Bazen neyin işe yaradığını öğrenmekle, neyin işe yaramadığını öğrenmek aynı şeydir.
- Herkesin çalışma stili ayrıdır. Kendinizi kalıplara sokmak yerine, size iyi gelen yöntemi anlamaya çalışın.
- Başkası istediği ya da zorladığı için değil, kendiniz için çalıştığınızda veriminiz artar. Bazen yaptığınız şeyin sizin için ne anlam ifade ettiğini kendinize hatırlatın.
- Keşfetme yeteneğinizi fark edin.
- Bitirdiğiniz işler motivasyonunuzu ve ilginizi artırır. Her şeyi bitirmeyi hedef olarak belirlemek yerine adım adım yapmaya çalışın.
- Bir insanın sürekli çalışma isteği ile dolu olmayacağını ve motivasyonun düşebileceğini unutmayın. Kimi zaman çalışmak istememek doğaldır.

Kendinizi her şeye karşı isteksiz hissediyorsanız, bir şeyleri sadece baskı ve zorlama ile yaptığınızı düşünüyorsanız, motive olmadığınız için akademik hayatınızda ciddi sorunlar yaşıyorsanız daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem