

H E D E F B E L İ R L E M E

V E

M O T İ V A S Y O N



Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

Emeklerinden dolayı ARIF KOÇAK'a teşekkürler.

MOTİVASYON NEDİR? ///

MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021

Motivasyon, hedefe yönelik davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren süreçtir. Susuzluğu azaltmak için bir bardak su içmek veya bilgi edinmek için kitap okumak olsun, harekete geçmenize neden olan şey budur.

Motivasyon, davranışı harekete geçiren biyolojik, duygusal, sosyal ve bilişsel güçleri içerir. Günlük kullanımda, "motivasyon" terimi, bir kişinin *neden* bir şey yaptığını tanımlamak için sıklıkla kullanılır . İnsan eylemlerinin arkasındaki itici güçtür.

Motivasyon sadece davranışları harekete geçiren faktörlere işaret etmez; aynı zamanda bu amaca yönelik eylemleri yönlendiren ve sürdüren faktörleri de içerir (bu tür güdüler nadiren doğrudan gözlemlenebilir olsa da). Sonuç olarak, insanların yaptıkları şeyleri neden gözlemlenebilir davranışlara dayanarak yaptıklarını çoğu kez anlamamız gerekir.



MOTİVASYON TÜRLERİ? //

MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021

Farklı motivasyon türleri sıklıkla ya dışsal ya da içsel olarak tanımlanır:

Dışsal motivasyonlar , bireyin dışından ortaya çıkan ve genellikle kupa, para, sosyal tanınma veya övgü gibi ödülleri içerenlerdir.

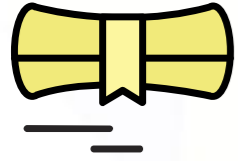
İçsel motivasyonlar , sadece bir problemi çözenin kişisel tatminini sağlamak için karmaşık bir bulmaca çözmek gibi bireyin içinden ortaya çıkan **motivasyonlardır** .



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?

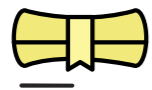


MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021

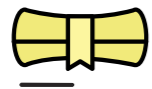


HEDEFLER KOYUN VE UFAK HEDEFLERE AYIRIN:

Her bireyin çalışmaya başlamadan önce hedefler koymanız motivasyon açısından önemlidir. Hedeflerinizi oluşturduktan sonra, küçük hedeflere bölerek;



GÜNLÜK,



HAFTALIK,



YILLIK,



10 YILLIK

şekilde bölün.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



OLUMLU ORTAM YARATIN

Çalışmaların ilerlemesi, doğru sonuçlara ulaşmak için çaba sarf etmesi ve pozitif düşünceleri gerekmektedir. Motivasyon kaybı yaşamak istemeyen bireylerin, çalışma ve gündelik hayatlarında olumlu ortamlar yaratması daha sağlıklı olacaktır. Negatif düşünceler sizleri bir adım geriye götürecektir. Bunu asla ve asla unutmayınız...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



KÜÇÜK KAZANÇLARINIZI KUTLAYIN

Yaptığınız çalışmalar sonrası hedeflediğiniz çalışmalara ulaştığınız zamanlarda kendinize ödül veriniz. Bu ödüller çok sevdiğiniz ve çalışma sürecinde eksik bıraktığınız şeyler olabilir. Ödüllendirmeleri sık sık değil değişik periyotlarla yapmanız motivasyonunuzu artırmaya daha fazla yararlı olacaktır.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



ÖĞRENDİKLERİNİZİ SEÇEBİLİRSİNİZ

Öğreneceğiniz dersi ve konuyu belirleyebilirsiniz. Kendi belirlediğiniz ders ve seçim motivasyonunuzu artıracak ve çalışma azminizi güçlendirecektir. Hangi gün, hangi saatte, hangi dersleri çalışmaya kendin karar verirsen senin için daha sağlıklı olacaktır. Planın doğrultusunda seçimlerini yapmanı tavsiye ederiz.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



SONUCUNU KONTROL EDİN.

Yaptığınız çalışmaları, çözdüğünüz testlerin, hedefinize ulaşıp ulaşamadığınızın sonuçlarını muhakkak ama muhakkak kontrol edin. Kontrolleriniz sonrası eksik kaldığınız kısımları tamamlamak için yeniden hedeflerinizi koyun ve sizlerin hedeflerinizden uzaklaştıran engellerinizi aşmak için yeniden çalışmalarınızı yürütün...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



ÇALIŞMADA NEDENLERİNİZİ OLUŞTURUN.

Ders çalışmanız için değil sadece, hayatınızda ki diğer çalışmalar içinde nedenler oluşturun. İnsanlar nedensiz çalıştıkları zaman, çalışma azimlerini kaybedebilirler. Bu çalışma azimlerini kaybetmemek adına çalışmaya başlamadan önce **Neden çalışmalıyım?** Sorusunu muhakkak kendisine sormalı ve cevap alarak çalışmaya başlamalıdır.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



FARKLI ÖĞRENME METODLARI OLUŞTURUN.

Standart devam eden hayat, monotonluğa, monotonlukta sıkılmaya sebep olmaktadır. Ama farklılıklar, her zaman ilgimizi ve motivasyonumuzu canlı tutmaktadır. Çalışma metotlarınızı bu nedenle standart tutmaktan ziyade belirli periyotlarda değiştirmek sizlerin motivasyonunu pozitif yönde etkileyecektir.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



SABİT ÇALIŞMA ZAMANI BELİRLEYİN...

İnsanların en çok kafasını karıştıran etmenlerden birisi de hangi saatler arasında çalışması gerektiğidir. Bu belirsizlik insanı yormakta ve çalışma azmini düşürmektedir. Bu nedenle bireylerin çalışmalarını yürütebilmeleri adına ve motivasyon düşüklüğü yaşamamaları adına yapmaları gereken en temel şeylerden birisi de saat belirlemektir.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



DİKKATİNİZİ DAĞITACAK ŞEYLERİ ORTADAN KALDIRIN

Günlük çalışma sisteminizin içerisinde dikkatimizi dağıtan onlarca etmen olduğu unutulmamalıdır. Dikkati dağıtacak etmenlerin ortadan kaldırmaması motivasyon kaybına sebep olacak ve beklenen verim elde edilemeyecektir. Sürekli başarısızlık hissiyatı, yapamama korkusu bireylerde negatif durumlar oluşturabilecektir.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



**İLERLEMENİZİ KONTROL EDECEĞİNİZ
ÇİZELGE TUTUN**

HEDEFLERİM	ULAŞABİLDİKLERİM	NEDEN ULAŞAMADIM

Yukarıdaki Kontrol Çizelgesi oluşturarak günlük, haftalık ve aylık ulaştığınız hedefleriniz ve ilerlemelerinizi görebilirsiniz.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



ÇEVRENİZDE MOTİVASYONUNUZU ARTIRACAK KİŞİLER BULUNDURUN...

Motivasyonunuzu artıracak en önemli şeylerden bir tanesi de çevrenizdeki kişilerin sizlerle kurduğu iletişimidir. Özellikle motivasyonunuzu düşüren kişilerden uzak durmanız, kendinizi iyi hissetmeniz açısından önemlidir. Bireyler ile genel olarak olumlu söyleşilerde bulunmakta önemli ve gereklidir. Sizlerle olumlu konuşan kişiler süreç için gereklidir.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?

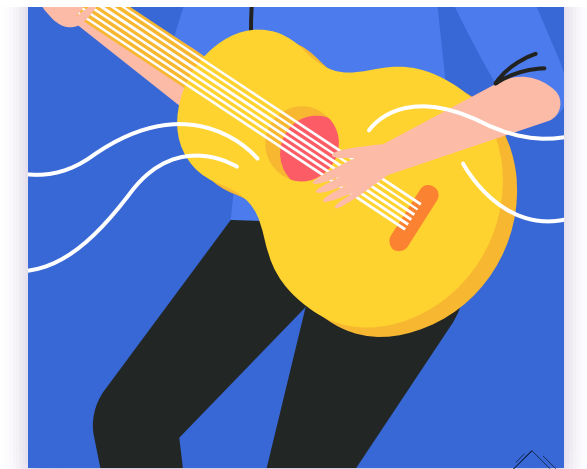
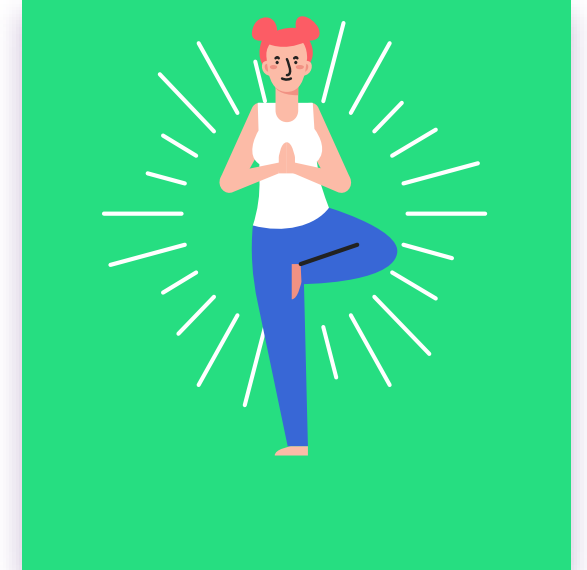
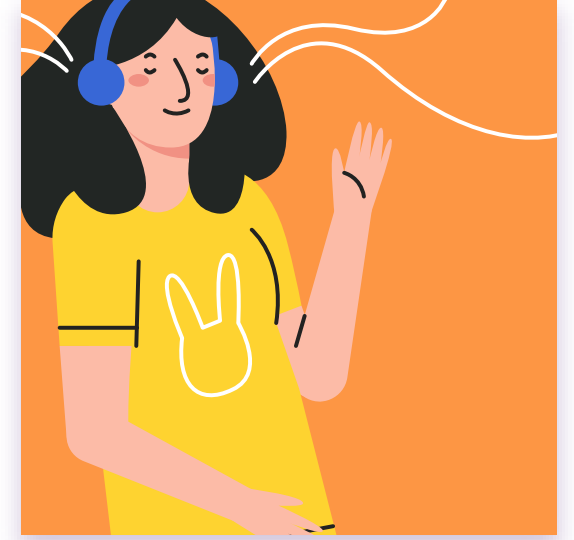


MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



**SİZLERE ENERJİ VERECEK MOTİVASYONUNUZU
ARTIRACAK İŞLER İLE UĞRAŞIN...**

Sizlerin motivasyonunu artıracak, enerjinizi dolduracak, pozitif hissettirecek tüm aktivitelere zaman ayırmanız en büyük tavsiyemizdir. Müzik dinleme, enstrüman çalma, kitap okuma, egzersiz yapma vs. gibi sizlerin enerjinizi artıracak çalışmalarını gün içinde çalışma saatlerinizden arta kalan zamanlara yerleştirip plan dahilinde uygulayın...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



BAŞARISIZLIK ANINDA VE TÖKEZLEDİĞİNİZDE ASLA PES ETMEYİNİZ...

Her çalışmada muhakkak başarısızlıklar karşı karşıya kalmaktayız. Bu başarısızlığın bir ilk ve bir son olduğunu asla düşünmeyin ve ilk deneyim sonrası süreci bırakmayın. Çalışmalarınıza devam edin. Pes etmek kaybetmek için ilk sebep olup, ilerlemeyi engelleyecektir. Her kaybettiğinizde Edison gibi başarısızlık ile başarıya ulaşmış kişileri düşünün...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HATALAR KONUSUNDA YAPICI OLUN VE OLMLU DÜŞÜNÜN

Yapmış olduğunuz hatalarda hemen suçlayıcı bir dil kullanmayınız ve yaptığınız işte soğumayınız. Unutmayınız ki hayatta herkes hata yapabilir. Sizlerde herkes gibi bir hata yaptınız ve bu hatanızı düzeltme fırsatınız vardır. Olumsuz düşünceler sizi geriye götürecektir. Bu nedenle her hata sonrası yıkıcı değil, yapıcı olmayı seçin...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



KENDİNİZİ KENDİNİZ İLE KIYASLAYIN...



İnsanların en kötü huylarından birisi de, birilerini diğer bireyler ile kıyaslamaktır. Aslında bu motive olmanızı engelleyecek en büyük etmendir. Unutmayınız ki sizler bir birinizden farklı bireyleriniz ve her birinizin yapısı farklıdır. Bu nedenle yapmanız gereken şey kendiniz ile yarış içinde olup ilerlemenizi görebilmektir.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



DiğER BİREYLER İLE DOSTÇA REKABET EDİN...

DiğER bireyler ile kendinizi rekabete sokarsanız eğer, bunu dostça ve anlayış ile yapın. Düşmanca ve hırsla yapılan rekabetler, motivasyonunuzu düşürecek ve kendinizi kötü hissettirecektir. Bu konuda hırsinıza ve nefsinize yenilmemek adına anlayışlı ve mantıklı rekabetler ile süreci lehinize çevirmeyi denemelisiniz...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



DERS ÇALIŞMA NEDENİNİZİ ARA ARA KENDİNİZE HATIRLATIN...

Ders çalışmanız gerektiğini hatırladığınız gibi, ilk başta da söylediğimiz gibi ara ara neden çalışmanız gerektiğini ve bunun size katkılarının ne olacağını hatırlayın. Sürekli göreceğiniz bir noktaya (Ders çalışma alanı dışında) çalışma nedenlerinizi ufak notlara yazıp asın ve gördüğünüz her zaman göz atın...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



**NEGATİF DÜŞÜNMEYE BAŞLADIĞINIZDA
ELİNİZDEKİLERE GÖZ ATINIZ...**

Her negatiflikte, geriye dönüp başardığınız ve sizin lehinize olan tüm başarıları hayal edin. Nasıl başardığınızı hatırlayın ve mevcut durumda da elinizde olan başarıları gözlemleyin. Unutmayın ki başladığınız sürece kadar elde ettiğiniz bir çok başarı siz istediğiniz için oldu ve bunu da başarabileceğinize inanın...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



**ÇALIŞMA ALANINIZI KENDİNİZE GÖRE VE DİKKATİNİZİ
DAĞITMAYACAK ŞEKİLDE DÜZENLEYİN...**

Çalışma salonları ve çalışma masaları her zaman öğrencinin verim almasını ve motivasyonunu diri tutmasını sağlayan diğer etkenlerdendir. Dikkatinizi dağıtacak ve veriminizi düşürecek bir ders çalışma masası ve ortamından uzak durun. Masanızı ve odanızı dikkatinizi dağıtmayacak şekilde düzenleyin. Düzenli oda da ders çalışmaya devam edin...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?

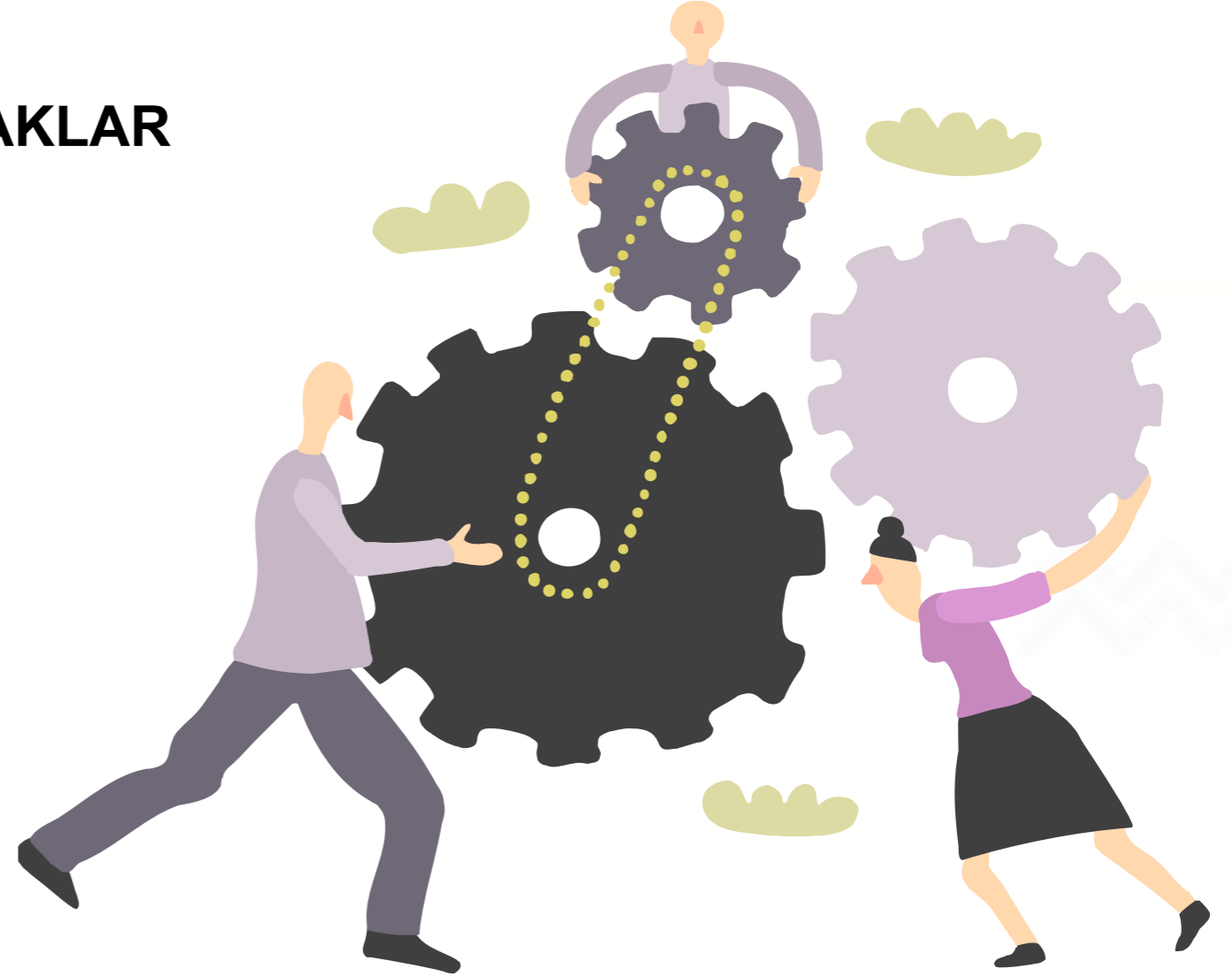


MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



**BASİT VE SADELEŞTİRİLMİŞ YAPILACAKLAR
LİSTESİ OLUŞTURUN.**

BU GÜN İÇİNDE YAPACAKLARIM	BU HAFTA İÇİNDE YAPACAKLARIM
KALABALIK OLMADAN SADE VE ANLAŞILIR BİR LİSTE SONRASI HER YAPTIĞINIZ ÇALIŞMANIN ÜZERİNİ ÇİZİN VE BİR SONRAKİ ÇALIŞMANIZA GEÇİN.	BU LİSTEYİ AYLIK YILLIK VE 10 YILLIK ŞEKLİNDE DÜZENLEYEBİLİRSİNİZ.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



ARA VERİN...

İnsanların sürekli çalışması beynin yorulmasına ve algılamaların düşmesine sebep verebilmektedir. Bu nedenle çalışmalarınızda muhakkak ama muhakkak ara vererek çalışmanızı öneririz... Kısa molalar ve birkaç saatlik uzun molalar ile süreci devam ettirmeniz algılamanızda ve motivasyonunuzda büyük etkiler gösterecektir.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



UYKU DÜZENİNİZE DİKKAT EDİN

Çoğu insanın gece uykularına dikkat etmediği ve istenilen düzeyde uymadığı gözlemlenmektedir. Günlük 7 ile 9 saat aralığında uyumayan bireylerin, bilişsel süreçlerinde sorunlar olduğu yapılan araştırmalarda gözlemlenmiştir. Bu nedenle motive olmak ve verim almak için günlük uyumanız gereken sürelere dikkat ediniz...İstenilen saat kadar uyumanız önemlidir...



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



EGZERSİZ YAPIN...

Vücudunuzun dinç kalması ve uyanık kalması için düzenli olarak egzersiz yapmanız önerilmektedir. Ev içinde ders çalışma boşluklarınızda veya uzun aralarınızda kısa süreli egzersizlerin faydalı olacağını unutmadan hareket etmeniz sizler için yararlı olacaktır.



MOTİVASYON ATIRAN DURUMLAR?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



GERÇEK VE ULAŞILABİLİR HEDEFLER BELİRLEYİN

Sürecinizdeki diğer önemli etkenlerden bir tanesi de hedef oluşturmak diye belirtmiştik, ama hedef belirlerken de ulaşabileceğiniz, etkili ve sizi ikna eden gerçek hedefler olmalıdır. Dünyayı fethedeceğim gibi, Amerika Devlet Başkanı olacağım gibi ucu açık ve uzun vadeli hedefler oluşturmanız sizleri motive etmez ve gerçeklere ulaştırmaz....



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEFİMİ NASIL
BELİRLEYECEĞİM?

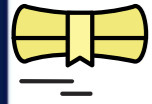
HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEME NASIL YAPILIR?



Hayatınızda (ya da 10 yıl içinde) yapmak istediklerinizin «BÜYÜK RESMİNİ» oluşturun ve ulaşmak istediğiniz «BÜYÜK HEDEFİNİZİ» belirleyin.



Ardından, ömür boyu hedeflerinize ulaşmak için küçük ve daha küçük hedeflere ayırın.



Daha sonra planlamalar dahilinde çalışmalara başlayın...



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Kariyerinde başarmak
istediğin şey ne? Hangi
basamağa ulaşmak
istiyorsun?



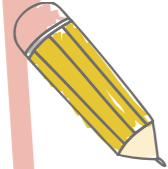
HEDEF BELİRLEME?



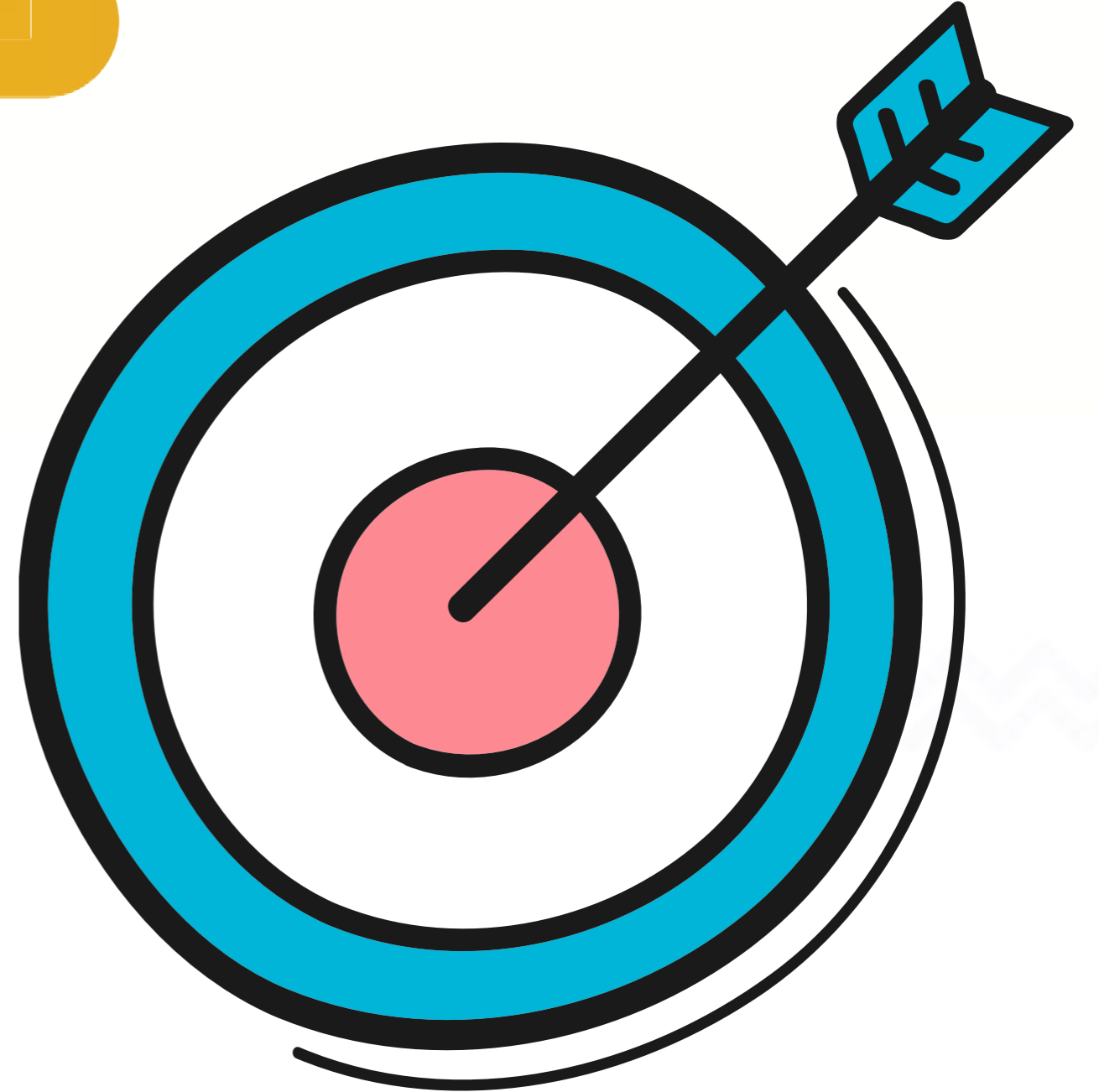
MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Hangi aşamada ne
kadar para kazanmak
istiyorsun?



HEDEF BELİRLEME?



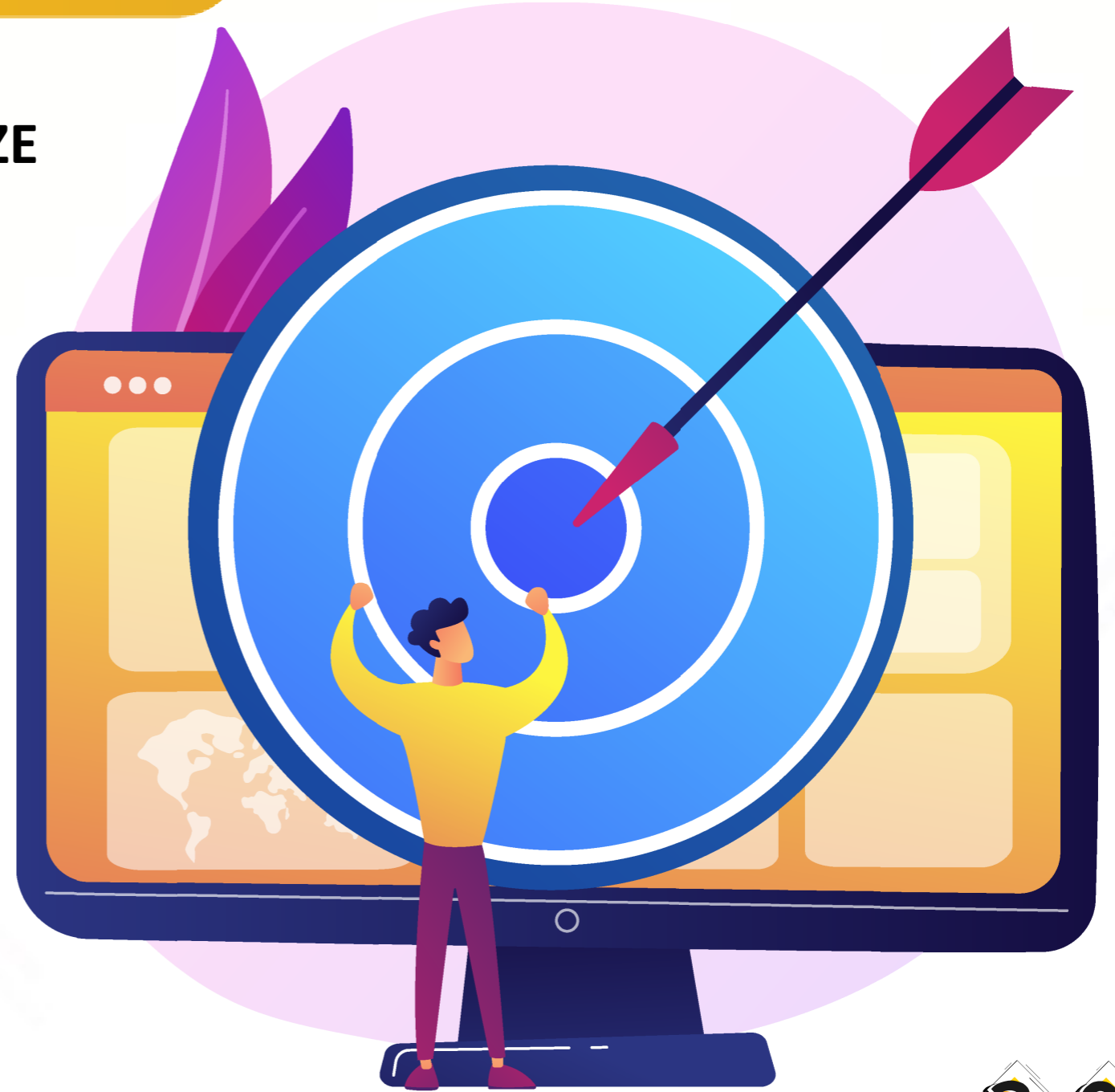
MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Özellikle hangi alanda
Eğitim görmek istiyor
muyum? Özel bir
alandaki bilgi edinmek
istiyor muyum?



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Gelecek planımda yer
alan meslek, hayal
ettiğim aile yaşantıma
uygun mu?



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Sanatsal faaliyetlere
karşı özel bir ilgim var
mı? Bu işleri
yürütebilecek bir
yeteneğim var mı?



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Meslek edineceğim
alan için fiziksel olarak
yeterli miyim? Ve
fiziksel aktivite isteyen
bölümlerde başarılı
olur muyum?



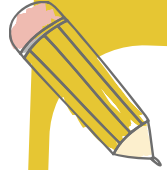
HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Yaşamak istediğiniz,
zevk almak istediğiniz
hayat ile seçmek
istediğiniz alan uyumlu
mu? Mutlu olacağınızı
hissediyor musun?



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Tam olarak ne
elde etmek
istiyorum?



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORUN?



Nerede okumak
ve ne okumak
istiyorum?



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



**HEDEF BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE
ŞU SORULARI SORDUKTAN SONRA**

Tüm sorulara objektif olarak cevap verin. Ve objektif olduğunuza emin olduktan sonra hedeflerinizi belirlemek için bir sonraki aşamada verdiğimiz bilgileri dikkate alarak hedeflerinizi belirleyin...

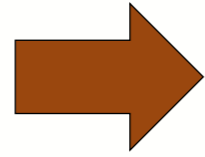


HEDEF BELİRLEME?



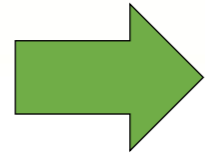
MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021

S



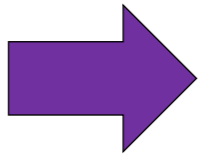
Spesifik

M



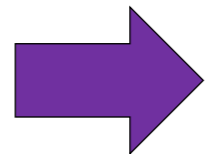
Ölçülebilir

A



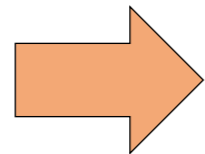
Ulaşılabilir

R



Uygun

T



Zaman Sınırlı





HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



SPESİFİK (ÖZEL):

Hedefinizin özelliklerini olabildiğince açık şekilde tanımlamanız gerekmektedir.

Ne yapmak istiyorum?

Bu amaç neden önemlidir?

Kimler katılıyor?

Nerede bulunuyor?

Hangi kaynaklar veya limitler var?

Sorularını cevaplandırın.





HEDEF BELİRLEME?



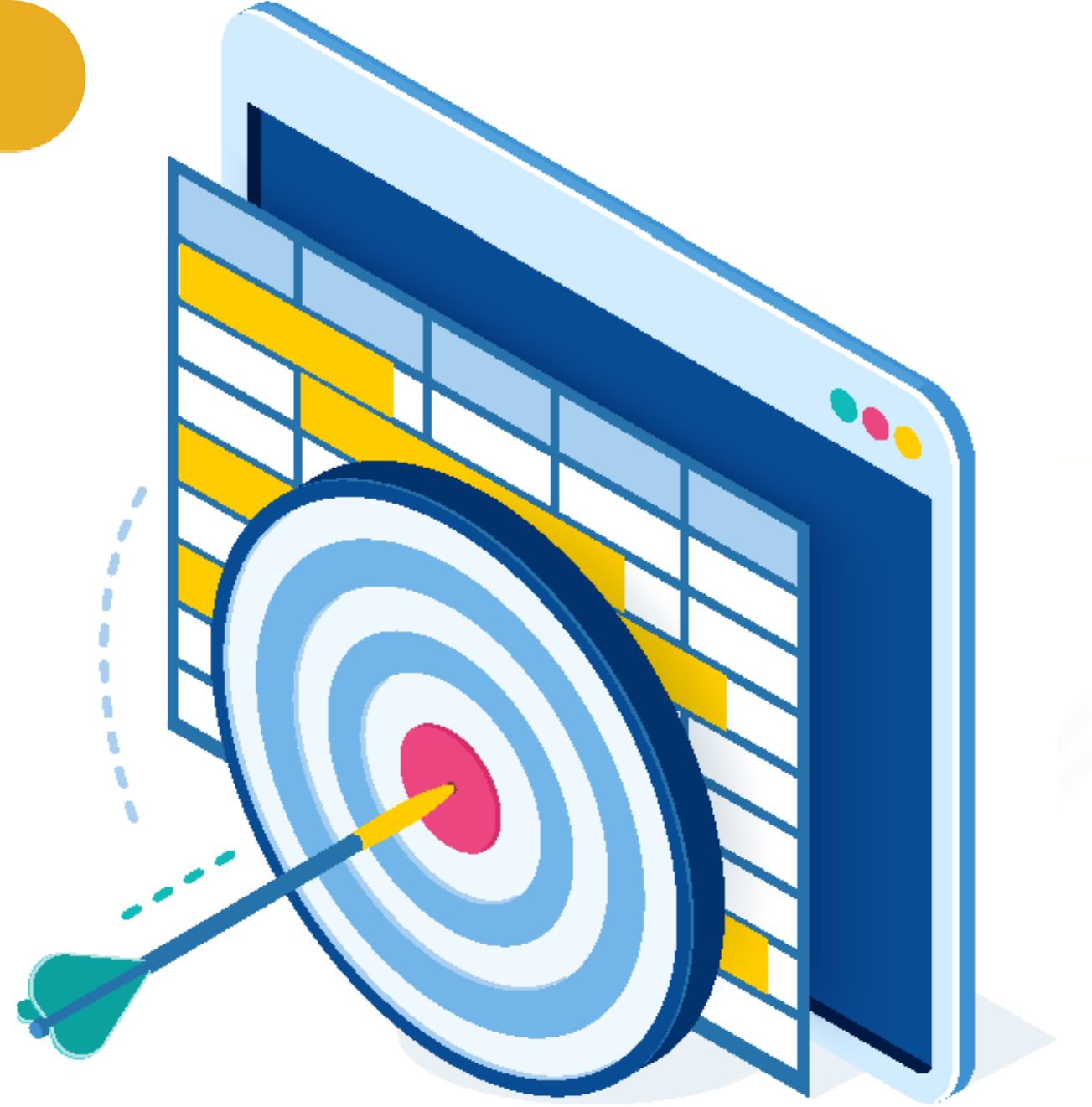
MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



MEASURABLE (ÖLÇÜLEBİLİR):

Hedefinize ulaştığınızı ölçebileceğiniz kriterleri projenin en başında belirlemiş olmanız gerekmektedir.

-Başarılı olduğu zaman nasıl bileceğim





HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



ACHIEVABLE (ULAŞILABİLİR):

Hedefiniz sizinle veya yaptığınız konu ile alakalı ulaşılabilir olmalıdır. Ulaşması çok zor veya hayali hedefler belirlemek motivasyonunuzun düşmesine sebep olacaktır.





HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



RELEVANT (UYGUN):

Seçtiğiniz hedef sizin için gerçekten yaptığınız iş ile uyumlu mu? Hedefiniz sizin veya organizasyonunuz için uygun değilse hedefe olan inanç düşük olacaktır. Hedefe olan düşük inancın geri dönüşü süreç boyunca düşük motivasyon olacaktır.





HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021

T

TIME (ZAMAN):

Belirlediğiniz hedef için çalışmalarınızın başlangıç ve bitiş zamanı olmalıdır. Eğer hedefinize gerçekçi bir başlangıç zamanı koymazsanız bu hedef için çalışmayı sürekli erteleyebilirsiniz. Aynı zamanda bitiş zamanınızı belirlemezseniz projenizi bitirmeyi de uzun süre boyunca erteleyebilirsiniz.



HEDEF BELİRLEME?



MOTİVASYON VE HEDEF BELİRLEME 2021



HEDEFLERİNİZİ BELİRLERKEN;

Sizlerin kendinize yöneltmeniz için sorulan soruları sorarak ve objektif cevap vererek ve SMART özellikleri göz önüne alarak belirlemeniz faydalı olacaktır. Unutmayın ki yolculuğa başlamadan önce yapacağınız her çalışma atacağınız her adım önemli ve gereklidir.

