



Motivasyon

MOTİVASYON NEDİR?



İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür.

“Mesele,
BAŞARI ise,
motivasyon
her şeydir.»



MOTİVASYONUN KAYNAKLARI



Hedefe ulaşmaktan dolayı duyduğumuz memnuniyet, gurur ve sevinçtir.

Amaç

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi-Sevgi



Hedefe ulaştığımızda alacağımız ödüdür.

Ödül-Ceza

Not

Aile-Öğretmen

MOTİVASYONUN PARÇALARI



Harekete Geçme

Devamlılık

Yoğunluk

MOTİVASYONUN PARÇALARI

Harekete Geçme

Bu hedefe giden ilk adımı belirleme ve bu adımı gerçekleştirmek demek.
Elbette bu süreç harekete geçmek için gerekli cesareti toplamamızı da kapsıyor.

Örneğin, gıda mühendisi olmak istiyorsunuz ama bu konuda çok fazla bilginiz yok. Bu konuda ilk adım bilgi toplamak olabilir. Gıda mühendisi ne yapar? Bitirince iş bulma olasılığı nedir? Hangi üniversitelerde bu bölüm var?

MOTİVASYONUN PARÇALARI

Devamlılık/Süreklilik

Bu unsur tutarlılığı ve sebatı da kapsıyor. Sebat bir işi sonuna kadar götürmek için gösterdiğimiz sabır ve azimdir. Hedefe giden yolda önümüze engeller çıksa da azimle yola devam etmemiz gerekir.

Örneğin, bir okul futbol ya da basketbol takımı il şampiyonluğuna katılmak istiyor ama yeterli alt yapıları, yani antrenman yapacakları bir salonları ya da sahaları yok. Bunun için ne yapmaları lazım sizce?

MOTİVASYONUN PARÇALARI

Yoğunluk

Bu hedefe ulaşacak yeterince konsantrasyonumuz ve enerjimiz var mı?

Yeterince çaba gösteriyor muyuz?

Hiçbir hedefe çaba göstermeden ulaşmamız mümkün değil.

Bir bardak su almak için bile yerimizden kalkıp mutfağa gidip, bardak alıp içine su koyup bardağı ağızımıza götürmek zorundayız.

Beklentiler

Öğrenciler büyük bir heves ile ders çalışmaya başlar, bir süre çalıştıktan sonra sıkılır ve ders çalışmayı bırakır. Çünkü beklentisi ders çalışırken sıkılmamaktır, sıkıldığında hayal kırıklığı yaşar ve vazgeçer.

Öğrencinin beklentisi çalıştığı konuyu hemen anlamaktır, anlayamazsa hayal kırıklığı yaşar ve ders çalışmayı bırakır. İşte bu nedenle öğrenciler daha çok sevdiği ve en iyi anladığı derse çalışır. Çünkü birinci beklentisi öğrenmek değil, belirli bir süre çalışmak (*kendi vicdanını rahatlatmak veya ailesinin beklentisini karşılamak için*) ve çalışırken sıkılmamaktır. Öğrencilerin çalışırken müzik dinleme isteği de bundan kaynaklanmaktadır.

Ne yazık ki ders çalışmak her zaman (*bazıları için hiçbir zaman*) eğlenceli olmayabilir, sıkılabilirsiniz ve dersi hemen anlamayabilirsiniz. Buradaki sorun öğrencinin beklentisidir. Oysaki ders çalışırken sıkılmasının, bazı konuları anlamakta zorlanmasının, daha önce defalarca çalıştığı halde soruları yanlış yapmasının bu süreçte normal olduğunun farkına varırsa, çözümün de ders çalışmayı bırakmak değil çalışmakta ısrar etmek olduğunu anlayacaktır.

MOTİVASYON

Öğrenciler kendi motivasyonlarını yüksek tutmalılar. Olumsuz düşünceler motivasyonu azalttığı gibi olumlu düşünceler de motivasyonu artırır.



("Bu konuyu ne kadar çalışsam da anlamıyorum." yerine "Bu konu zor olduğu için anlamam zaman alabilir.", "Konuyu tam olarak anlamamış olsam da öncekine göre daha iyi durumdayım."v.b.)



Öğrencinin çalışacağı konunun günlük hayatta ne işe yaradığını araştırması, o konuyu öğrendiğinde ya da belirli bir süre çalıştığında kendini ödüllendirmesi gibi.

MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kararsızlık

**Bakış Açısı(olumsuz
tutumlar)**

**Ümitsizliğe Düşmek(kendinize
güvenmemek)**

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

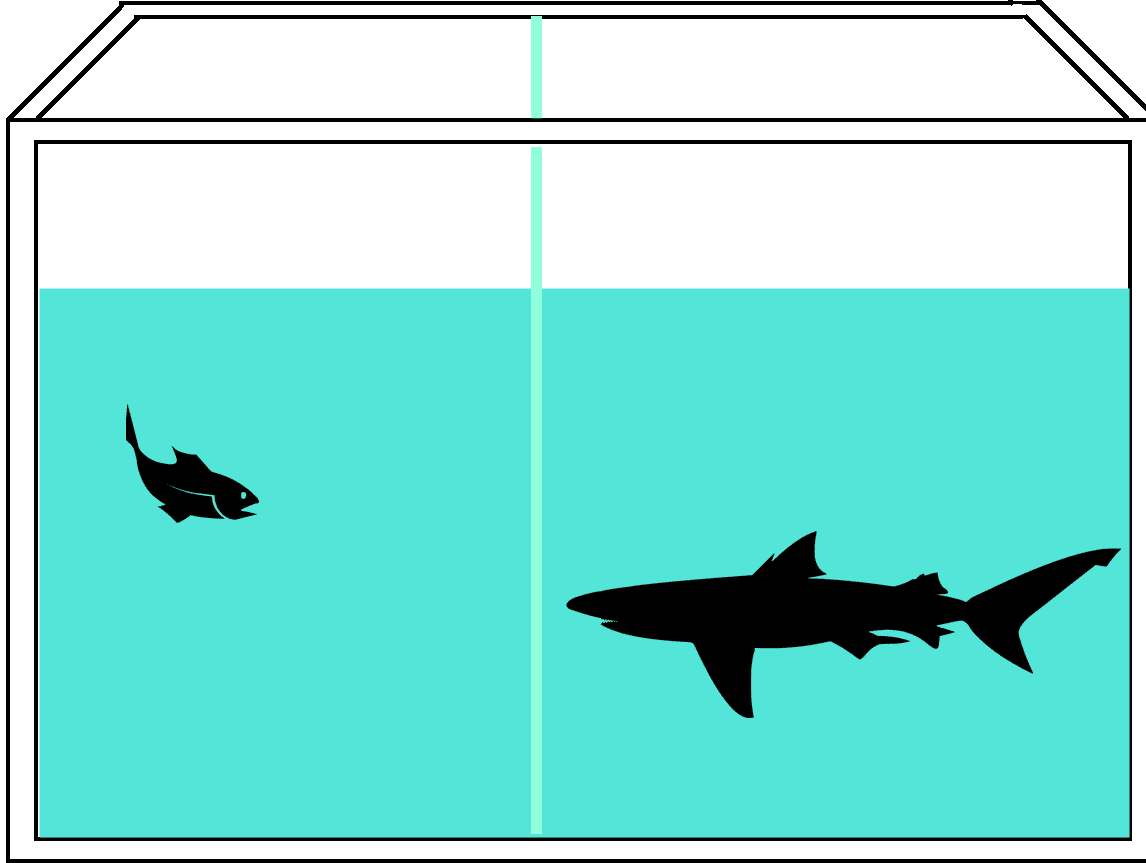
MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Öğrenilmiş Çaresizlik



MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**Hedefin
Olması**



**Planlı
Çalışmak**



**Kendine
Güvenmek**

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Ödül-Ceza

Ayşe Işık



Bahanelerden
Kurtulmak



Ayşe Işık: Ellerinin olmamasını bahane etmedi, çalışarak ayakları ile mükemmel resimler yapmayı başardı.





Yeteri kadar nedeniniz varsa, her şeyi yapabilirsiniz. (Jim Rohn)

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restorant bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.

DENEMEYE DEVAM ET



**“Hayatta ne istediğinize karar verin;
kalkın ve başarana kadar asla
vazgeçmeyin.”** Bill Porter

DENEMEKTEN VAZGEÇME

**ASLA
PES ETME**



“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.”

Abraham Lincoln

DENEMECTEN VAZGEÇME

Motivasyonunuzu (Çalışma İsteğinizi) Artırmak İçin Öneriler

- *** Kısa orta ve uzun vadeli hedefler koyun.** (Deneme sınavında, okulda ilk 20 ye girmek. Matematik testinde 30 net yapmak, Ankara üniversitesi hukuk fakültesini kazanmak v.b.) Hedef belirlerken dikkat edin; belirlediğiniz hedefler potansiyelinize göre düşük ve çok yüksek olmasın. Düzenli ve çok çalıştığınızda ulaşabileceğiniz düzeyde olsun.
- ***Olumlu İç Konuşmalar Yapın:** Öğretmenleriniz veya ailenizden birisi güzel sözler söylediğinde, teşvik edici şekilde konuştuğunda, motivasyonunuz ve çalışma isteğiniz artar. O zaman bu olumlu cümleleri başkasından beklemeyin. Siz de kendinize motivasyonunuzu artıracak konuşmalar yapın.
- ***Planlı Çalışın:** Kendinize uygun plan hazırlayarak belirsizliği ve karsızlığı ortadan kaldırın.
- ***Mucize Beklemeyin:** Kısa sürede, ders notlarınızda ve deneme sınavı sonuçlarınızda ani yükselişler beklemeyin. Öğrenmek zorlu bir süreçtir ve sabırlı olmak gerekir.
- ***Pes etmeyin:** Defalarca çalıştığınız halde anlayamadığınız konular olacaktır ve testlerde çözemediğiniz sorular çıkacaktır. Enerjinizi, bu duruma üzölmeye değil, sorunu tespit ederek çözüm üretmeye harcayın.
- ***Dahi Olmadığınız İçin Üzölmeyin:** Dahi değöilseniz, her konuyu hemen öğrenemeyebilirsiniz, bazı konulara defalarca çalışmanız gerekebilir. (*Dahi olduğu söylenen Edison bile ampölü binlerce denemeden sonra bulmuştur.*)
- ***Daha İyi Olmaya Odaklanın:** Sürekli olarak kendinizi geliştirmeye, daha iyisini yapmaya odaklanın. Nasıl daha verimli çalışırım? Nasıl daha iyi öğrenirim? Nasıl, unutmayı en aza indiririm?



Motivasyon

“Bazı şeyleri satın alamazsın; kazanman gerekir. Bazı şeyleri hemen kazanamazsın; uğruna savaşman ve yaşaman gerekir.”

SABIR



LOKUM TESTİ

- Başarıyı etkileyen etmenler sadece günümüzde değil, yıllardır merak edilen bir konu. 1970’te Stanford Üniversitesi psikoloji Profesörü Walter Mischel ilginç bir deney yapıyor.
- Akabinde ise araştırmacı çocuğu odada lokum gibi bir ödülle birlikte yalnız bırakacağını; eğer yalnız kaldığı süre boyunca ödülü yemeyip beklerse döndüğünde kendisine bir değil iki lokum vereceğini söyler. Çocuklara sunulan diğer seçenek ise çocuğun bu ‘acıya’ son vermek üzere zili çalması, araştırmacının geri dönmesi ve böylece çocuğun lokumu afiyetle yemesidir. Fakat bunu tercih ederse çocuk yalnızca bir ödül alabilecektir.
- Araştırma, çocuk daha küçükken uygulanarak sonrasında, keyfi erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç çarpıcı. Testi geçerek alacağı keyfi erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi.

Başarıya Nasıl Ulaşırız?

- Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler (tv izlemek, telefonla oynamak vb.) karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler (matematik çalışmak, kitap okumak v.b.) karşısındaki tavrımızla belirleriz.

Zorlukla Karşılaştığımızda Ne yapıyoruz?

- İsyan etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **Mücadele etmek**

***MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR!***



3 ÖNEMLİ ÖNERİ

Yapmanız gerekeni yapın.



Bunları yapılması gereken zamanda yapın.



O anda istesenez de istemesenez de yapın.

**Sunumumuz
Bitmiştir...**