

MOTİVASYON



İlköğretim Grubu
ÖĞRENCİ EĞİTİM SEMİNERİ
Antalya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

MOTİVASYON NEDİR?

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır.

Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur.

İşte bu itici güce "MOTİVASYON" adı verilir. Yani bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli olmaktır.





- Motivasyonsuzluk, sıkıntı, işleri erteleme, tembellik, rast gele tutum ve alışkanlıklar olarak belirir.

MOTİVASYON SORUNLARI

- Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.

Bu engeller;

- Çalışmaya Başlayamamak
- Çalışmayı Sevmemek
- Başka Şeyler Yapmayı İstemek





Her insan arada bir motive olur.
Birisini otuz dakika için, bir diğeri ise
otuz gün boyunca motive olabilir,
ama otuz yıl boyunca motive olan
insan başarılı olabilir.

EDWARD B. BUTLER



ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

- Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Hedef tespiti yapın,
- Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.
- Neden çalışmanız gerektiğini

ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

- Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu anlamamaktır.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- Hedefinizi parçalara bölün,
- Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- Grup çalışması yapmayı deneyin.



BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

- Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün,
- Sorumluluğu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.



MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

İÇ ETKENLER

Çalışma İsteksizliği

Endişeye Kapılmak

Kendine Güvenmeme

Başaracağına İnanmama

Umutсуzluğa Kapılma



DIŞ ETKENLER

Çevre

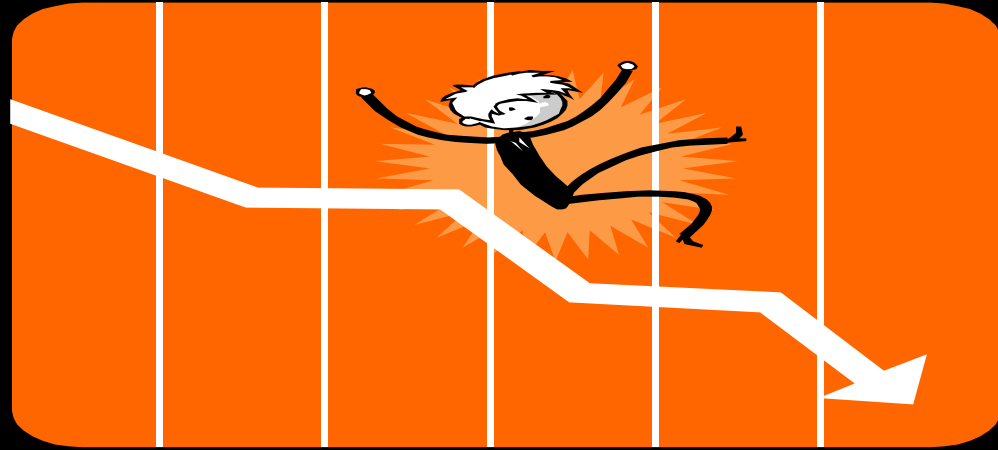
Aile

Arkadaşlar





İÇ ETKENLER



ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

- Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir.
- Bunlar:
- Hedef tespiti yapmamak,
- Plansız çalışmak,
- Çalışılacak konuyu – dersi anlamamak,
- Çalışılacak yerin çok olması,
- Çalışmayı ertelemek, olarak sıralayabiliriz.



Olumsuz bakışları olumluya çevirmek mümkündür

Ders çalışmaya

- Sıkıcı
- Zor
- İtici
- Gereksiz

vb. biçimde bakmak yerine





- Çalıştıkça hoşlanılan
- Sonucunda başarı getiren
- Başardıkça çalışma isteğini artıran
- Hedefe yakınlaştıran

biçiminde bakmak gerekir.

Olumsuz düşünceler öğrenciyi bitkin düşürür

Kendimize
ne diyoruz?

1. Ama ben şanslıydım, bunu herkes yapabilirdi
2. Hepsi benim hatamdı
3. Bir işe yaramıyorum
4. Bu sınav bir felaket olacak

Ne yapıyoruz?

1. Başarının değerini azaltmak
2. Kişiselleştirme
3. Genelleştirme
4. Abartma



Olumlu düşünceler öğrencinin motivasyonunu yükseltir

Kendimize ne diyoruz?

1. Gayet iyi gitti
2. Bu konuyu bir sonraki sınavda daha çok çalışsam iyi olacak
3. Matematik dersinde iyi değilim daha çok çalışmalıyım
4. Ortalamam fen ve matematik yüzünden düştü ama diğer derslerim iyi

Ne yapıyoruz?

1. Başarıyı kabullenme
2. Hatalara ilişkin sorumluluk alam ve düzeltme çabası
3. Yeterlilik alanın belirleme
4. Sonuçları yapıcı bir şekilde değerlendirme





Güçsüz bir kıvılcımın yangın başlatamayacağı gibi, ruhsuz insanlar motive olamazlar. Güçlü istekler günlük çalışmanızdaki eforu ateşler, işlerinizi zevkli kılar.

STANLEY BALDWIN

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİNİ ORTADAN
KALDIRMAK İÇİN;

Ders çalışmayı bir İHTİYAÇ olarak
gör.

HEDEF tespiti yap.

Bütünü PARÇALARA ayır

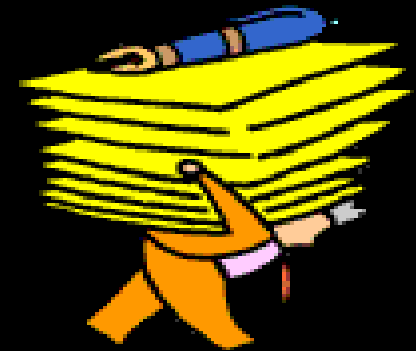
ANLA – SOR.

Dersi EĞLENCELİ hale getir.





Başarıyı HAYAL ET.
GRUP çalışması yap.
Belirsizliği ortadan kaldırmak için
PLAN YAP.
YAPILMAMIŞ DİĞER İŞLERİ HALLET.





Beni heyecanlandıran ve hep devam
etmemi sağlayan,
elimizdeki geleceğe meydan okuma
gücüdür.

YASHİHİSA TABUCHİ



Mazeret üretme, elindeki
İMKANLARI düşün
ve değerlendir.

Çalışmayı ERTELEME.

Duvarına motivasyonunu artıracak
SÖZLER as.

Hayata OLUMLU BAK.
Her şey düşüncede başlar.



SOSYAL İHTİYAÇLARINI göz ardı etme.

Sevdiğin işlere vakit ayır.

İNAN!... İnanmak başarmanın yarısıdır.

ÇİVİ ÇİVİYİ SÖKER.

Çalışmayı istemediğin
zamanlarda bile çalışmayı dene.

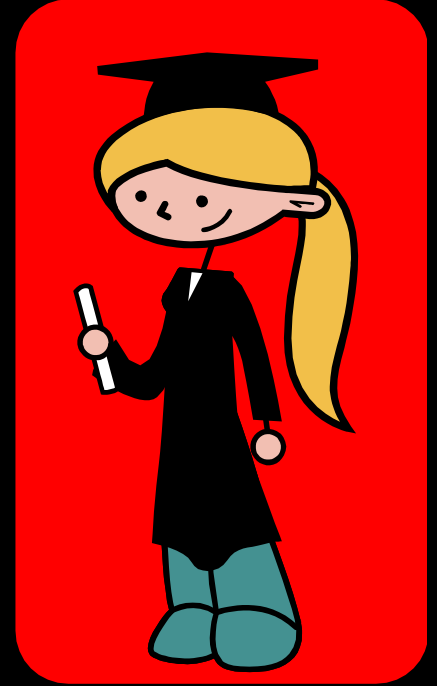
Merak edin

- Çalışacağınız derslerin ilgi duyduğunuz merakınızı çekecek yerlerini araştırın.
- Merak, kişiyi öğrenmek için harekete geçirir.



İste ve azimli ol!

- Öğrenmeye istekle yaklaşırsa ve bu konuda azimli olunursa öğreneceğiniz ders ve konuyu büyük bir istekle algılanır.





HAYATTA BAŞARILI OLANLAR
SÖZLERİNE KEŞKE İLE DEĞİL;
İYİKİ İLE BAŞLAYANLARDIR.

DEMİRYOLU İŞÇİSİ

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü bu. Nick güçlü, sağlıklı bir demiryolu işçisi. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki , kötümser birisi, her şeyin kötüsünü beler ve başına hep kötü şeylerin geleceğine inandırır kendisini.

Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğum günü nedeniyle bir saat önceden bırakırlar çalışmayı. Tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonunun içine girer Nick, yanlışlıkla içerden kapatır kapıyı, kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick'in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda çalıştıkları için kulak asmazlar bu gürültülere...





Nick burada donarak öleceğinden korkmaya aşlar ve buna inandırır kendini. Eğer buradan çıkamazsam kaskatı donacağım diye düşünmeye başlar. İçeride yarı sı yırtılmış bir karton kutunun içine girer, titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşüncelerini içeren bir mektup yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyusam! Bunlar benim son sözlerim olabilir.

Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi , onun donarak öldüğünü göstermektedir.



Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda bol hava vardır.

Nick kendini orada donarak öleceğine öylesine inandırmıştır ki bu inancı kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştur.

SONUÇ

İNANÇLARIMIZ SONUCU

ETKİLER

BAŞARACAĞINIZA
İNANMIYORSANIZ

BAŞARAMAZSINIZ

O HALDE;

BAŞARMAK İÇİN

İNANMALISINIZ

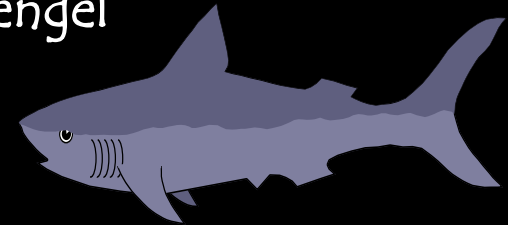




KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK

Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz. Bu yüzlere denemededen sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırırlar. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.

Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.





DIŞ ETKENLER



ÇEVRE

- Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranışlar sergileyebilir, bazı sözler söyleyebilirler. Bunlar komşularınız, akrabalarınız olabilir. Önemli olan ise sizin bu konuda ne düşündüğünüz. Lütfen bu gibi engellere takılıp kalmayın. Unutmayın sizi en iyi tanıyan yine sizsiniz. Nasıl bir performans sergileyeceğinizi, neler ortaya koyabileceğinizi en iyi siz biliyorsunuz. İçinizdeki sese kulak verin ve neler yapabileceğinizi görün. Çevrenin etkisine karşı kalkanlarınızı geliştirin. Küçük engelleri yüksek duvarlar haline getirip sizi engellemesine izin vermeyin.





Övgü iyi adamı daha iyi, kötü adamı
daha kötü yapar.

TAHOMAS FULLER

AİLE

- Bazen de aile içindeki bazı durumlar motivasyon düşüşüne neden olabilir. Örneğin ailenizin sizi başkalarıyla kıyaslaması, size yeteri kadar destek olmaması, aranızda yaşanan ufak tefek anlaşmazlıklar, siz tam konsantrasyonunuzu sağlamış çalışırken sizden bir şey yapmanızı istemeleri, eve gelen giden misafirler, küçük kardeşler vs. vs. vs..... Listeyi uzatıp gitmek mümkün. Hiçbiri aşılamayacak problemler değil. Yapmanız gereken tek şey var ailenizle oturup konuşmak. Beni dinlemezler ki mi diyorsunuz. Denemekle ne kaybedersiniz? Oysa anlarla iletişime geçerseniz kazanacağınız çok şey olacak. Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü, motivasyonunuzun nasıl bozulduğunu anlatın. Kimsenin ne hissettiği anında yazmaz. Anlatmazsanız anlaşamazsınız unutmayın...



ARKADAŞLAR

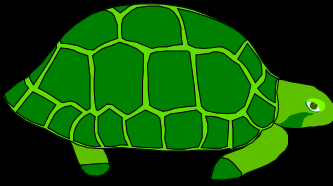
- Bazen kendinizi başkasıyla kıyaslama hatasına kendiniz düşersiniz ne yazık ki. Özellikle de arkadaşlarınızla. Arkadaşınız sizden daha çok soru çözmektedir, deneme sınavlarında sizden daha yüksek puan almaktadır. Bunları nasıl olup da başarmaktadır. Onda olup da sizde olmayan nedir? Kafanız bütün bu sorularla karışıp dururken elbette performansınız düşer, motivasyonunuz bozular. Bunların yerine acaba arkadaşım nasıl bir yöntem takip ediyor, nasıl çalışıyor diye merak edip arkadaşınızdan bu işin sırrını, püf noktasını öğrenmek daha isabetli bir davranış olacaktır.





Uçurtmalar, rüzgarın kuvveti ile değil; bu kuvvete karşı uçtukları için yükselirler.

WILLIAM CHURCHILL



SAĞIR KAPLUMBAĞA

- Tarihin bir yerinde, canlı varlıklara kazanma hırsı aşılandığı bir vakitte, kaplumbağalar arasında bir yarış düzenlenmiş. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Vakit gelince, bir sürü kaplumbağa arkadaşlarını seyretmek için yarış yapılacak bölgeye toplanmışlar. Ve yarış başlamış.

Seyircilerden hiçbiri arkadaşlarının kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Kimileri bu inançlarını yüksek sesle dile getirmekten kaçınmıyormuş. Öyle ki yarışmacıların bazıları “.... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” seslerini dahi işitebiliyormuş.

Yarışmaya katılan kaplumbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmaz bir gayretle kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.





- Seyircilerin sesleri yükselmeye başlamış; bağırانların sesleri giderek yarış alanında yankılanır olmuş.
“... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!”
Sonunda ,bir tanesi hariç, diğer kaplumbağaların tümü ümitlerini, gayretlerini yitirmiş ve yarışı terk etmişler. Ama yarışta yapayalnız kalan son kaplumbağa, büyük bir gayret ile mücadele ederek, kulenin tepesine çıkmayı başarmış.
Diğer yarışmacı ve seyirciler, hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kaplumbağa ona yaklaşmış ve sormuş, bu işi nasıl başardın diye. O anda farkına varmışlar ki....
Kuleye tırmanan kaplumbağa sağır...
Sağır kaplumbağanın çıkılmaz sanılan kuleye tırmanmayı başarması ile kaplumbağalar dere tepe demeden yeryüzüne yayılmanın, sabır ve kararlılıkla yol almanın ne demek olduğunu öğrenmiş ve bunları gerçekleştirmeye cesaret bulmuşlar.

ABRAHAM LİNCOLN

- 21 yaşında işinde başarısız olmuş
- 22 yaşında bir yasama seçimini kaybetmiş
- 24 yaşında tekrar işinde başarısız olmuş
- 26 yaşında karısı vefat etmiş
- 27 yaşında ruhsal bunalıma girmiş





- 34 yaşında kongre seçimlerini kaybetmiş
- 36 yaşında tekrar kongre seçimlerini kaybetmiş
- 45 yaşında senato seçimlerini kaybetmiş
- 47 yaşında başkan yardımcısı seçimlerini kaybetmiş
- 49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetmiş
- 52 yaşında Amerika Birleşik Devletleri Başkanı seçilmiş.



Lincoln,
eğer olayları başarısızlık olarak
değerlendirip çalışmayı bıraksaydı
acaba başkan olabilir miydi?

KISACA

Kendi Kendinizi Motive Etmek İçin;

- Yapacağınız çalışmalarını ertelemeyin.
- Çalışmaya yöneltecek güzel sözler bulun.
- Kendinize engel olmayın.
- İnanın.
- Kendinize zaman ayırın.
- Merak edin.





- Dersi ve çalışmayı sevin.
- Somut hedeflere kilitlenin.
- Mazeretlere sığınmayın.
- Moralinizi bozmayın.
- Başarısız olmaktan korkmayın.
- Kendinize ödül verin.
- Okuyun.
- İsteyin ve azimli olun.

Hazırlayanlar:

- Uzm. Psikolojik Danışman
Emirhan Bahadır ÖZGÜLER
- Uzm. Psikolojik Danışman
Meltem ÖKTE ÇIKAN
- Psikolojik Danışman
Feray ÖZMEN
- Psikolojik Danışman
Fatime KILINÇ
- Psikolojik Danışman
Sinem MUTLU
- Psikolojik Danışman
Sibel BODUR





Kaynaklar:

- Hasan YILMAZ / Gençler bu kitap sizin için;;
- Yrd. Doç. Dr. Oğuz KUTLU, Uzm. Psk. Mükafat BOZKURT / Okulda ve sınavlarda adım adım başarı
- ARÖD / Motivasyon ve motivasyon artırıcı teknikler
- www.baskent.edu.tr