

MÜCEVHER TOPÇUOĞLU

ANADOLU LİSESİ

PDR SERVİSİ

MOTİVASYON

NEDİR?

Motivasyon; bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güç olarak tanımlanmaktadır.



Motivasyonun temelinde ihtiyaç vardır, ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin; bir öğrencinin istediği bir okula gitmesi onun ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç öğrenciyi belli bir amaç edinmeye, ardından gerekli davranışları yapmaya itecektir.



"YAPILIRKEN HEYECAN DUYULMAYAN İŞLER BAŞARILAMAZ." Ralph W. Emerson

Motive olmuş birey bir amaç sahibidir. Bu amaca ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en verimli şekilde kullanmaya çalışır. Örneğin; bir öğrencinin "Güzel sanatlar lisesine gitmek istiyorum." demesi bir amaç (hedef) cümlesidir.



Hedefinizin gerçekçi olması, ona nasıl ulaşacağınızı bilmeniz önemlidir.

Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler kişinin davranışlarını oluşturur. Örn; istediği okula gitmek için gerekli olan şartları araştırmak, öğrenmek, buna uygun plan yapmak ve plana uygun çalışmak, kendimizi değerlendirebilmek.

MOTİVASYON KAYNAKLARI

İÇ
MOTİVASYON

DIŞ
MOTİVASYON

Amaç
Öğrenme isteği
Merak-İlgi-Sevgi

Ödül-Ceza
Not
Aile- Öğretmen



Birey, içsel motivasyona sahip ise bir davranışı kendisi için yapar, dışsal motivasyona sahipse başkalarının beklentilerine göre davranışta bulunur. İçsel motivasyon kişisel faydayı içerdiği için dıştan motivasyona göre daha etkilidir.

"Başkalarından üstün olmamız önemli değildir. Önemli olan dünkü halimizden üstün olmamızdır." Hint Atasözü

MOTİVASYONUN PARÇALARI

Harekete geçme

Devamlılık

Yoğunluk



MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Plansızlık

Motivasyonunuzu artırmak için;

- Öncelikle kendinize güvenmelisiniz.
- Unutmayın ki motive olan birey, kendisini geliştirmeye açıktır ve bu değişimi de beraberinde getirir.
- Kendi değerinizin farkında olun.
- Bunu sağladığınızda hedef belirlemeniz daha kolay ve daha sağlıklı olacaktır.
- Hedefinize giden süreçte başarılarınızı ödüllendirin. Bu motivasyonunuzu olumlu etkiler.
- Hedefinize ulaşmak için oluşturduğunuz planları ertelemeyin.
- Ancak kendinize de zaman ayırın, fiziksel sağlığınızı önemseyin.
- Başarısız olduğunuz zamanlarda kendinizi suçlamak yerine nedenlerini araştırın ve bu nedenlerin üstesinden gelin.
- Öğrendiklerinizin kalıcı olması için hayatınızda uygulamaya çalışın. Hata yapmanın da bir öğrenme olduğunu unutmayın.



DENEMEKTEN VAZGEÇME

•Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.

•KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restoran bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.

•Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.

•Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.



Ne kadar yaklaştığını
asla bilemezsin...
O yüzden, vazgeçme!

Abraham Lincoln;
Yoksul bir ailede dünyaya geldi.
Anne babası okuma yazma bilmezdi.
10 yaşında annesini kaybetti.
Tarlada işçilik yaptı.
Bakkalda çıraklık yaptı.

21 yaşında işini kaybetti. Bocalama dönemi başladı.

24 yaşında tekrar işinden oldu.

34 yaşında kongre seçimlerini kaybetti.

36 yaşında kongre seçimlerini yine kaybetti.

38 yaşında eyalet seçimini kaybetti.

45 yaşında senato seçimlerini kaybetti.

47 yaşında başkanlık seçimlerini kaybetti.

49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetti.

52 yaşında ABD'ye başkan seçildi.



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

Abraham Lincoln