

MOTİVASYON



REHBERLİK SERVİSİ

Motivasyon Nedir?

- Motivasyon bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları sürecidir. Bu tanımdan yola çıkarsak hedeflerimize ulaşabilmek için kendimize doğru motivasyon kaynaklarını keşfetmemiz önemlidir.
- Motivasyon kaynaklarını seçerken her şeye saldırmak motivasyonumuzu arttırmak yerine tükenmişlik hissi yaratır ve motivasyonumuzu düşürür. Bunun yerine seçici ve tutarlı bir tutumla keşfe çıkmamız önemlidir.
- Hepimiz az çok motivasyonumuzu arttırmak için yapmamız gerekenleri biliyoruzdur. Kendimizce oluşturduğumuz yöntemler, yollar vardır. Fakat asıl sıkıntı bunları bilmemekten değil uygulayamamaktan gelir. Motive olmak içinse sadece bilmenin yeterli olmadığını az çok kendi hayatlarımızda deneyimlemiştir. Burada amacımız bildiklerimizden yola çıkıp nasıl uygulamaya geçeceğimizi konuşmak

Motivasyon Nedir?



- Mesele, başarı ise motivasyon çok önemlidir.

Motivasyon yöntemleri

Motivasyonu etkileyen içsel ve dışsal etkenler vardır.

•İç Motivasyon:

- Bireysel hedefler ve niyetler,
- biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlar,
 - kendine güven,
 - risk alma,
 - kaygı ile baş etme,
 - merak
- gibi kişisel faktörlerdir.

Dış Motivasyon:

Toplumun ve ailenin beklentileri,
ödül ve ceza sistemleri,
uygulanan öğretim modelleri,
arkadaş ortamının eğilimleri gibi çevresel faktörlerdir.

İç Motivasyon

Amaç

Öğrenme
İsteği

Merak-
İlgi-Sevgi

Dış Motivasyon

Ödül-Ceza

Not

Aile-Öğretmen

Motivasyonun Parçaları

Motivasyonun 3 temel parçası vardır. Bunlar Harekete geçme, Devamlılık ve Yoğunluk.

- Bir davranışı başlatmak için öncelikle kararlılıkla harekete geçmeniz gerekir.
- Devamlılık ise her türlü engele karşı devam etmek ve hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.
- Hedefe ulaşma yolunda ne kadar istekli ve çabalı olduğunuz ise yoğunluktur.

Motivasyonu Azaltan Etkenler

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık



Motivasyonu Arttıran Etkenler



Hedefin Olması



Bahanelerden Kurtulmak



Ödül-Ceza



Planlı Çalışmak



Kendine
Güvenmek

Öğrenilmiş Çaresizlik Nedir?

Öğrenilmiş çaresizlik, genelde kişilerin bazı durumlarda çok sayıda başarısızlık yaşayarak tekrar yapsa da olayların kendi kontrolünde olmadığını, o konuda bir daha asla başarıya ulaşamayacağını düşünüp, bir daha deneme cesaretini kaybetmesidir.

Hayatımızda bazen karşılaştığımız gerçek çaresizlikler ile öğrenilmiş çaresizlik aynı durum değildir. Gerçekten çaresiz olmadığımız halde, çaresiz olduğumuzu zannederek, çözebileceğimiz bir sorunumuzu çözmek için hiçbir şey yapmamayı öğrenmişsek 'öğrenilmiş çaresizlik' yaşıyoruz demektir.

Öğrenilmiş Çaresizlik

Ne yaparsam yapayım sonuçta hiçbir şey fark etmiyor.

Yapamayacağım.

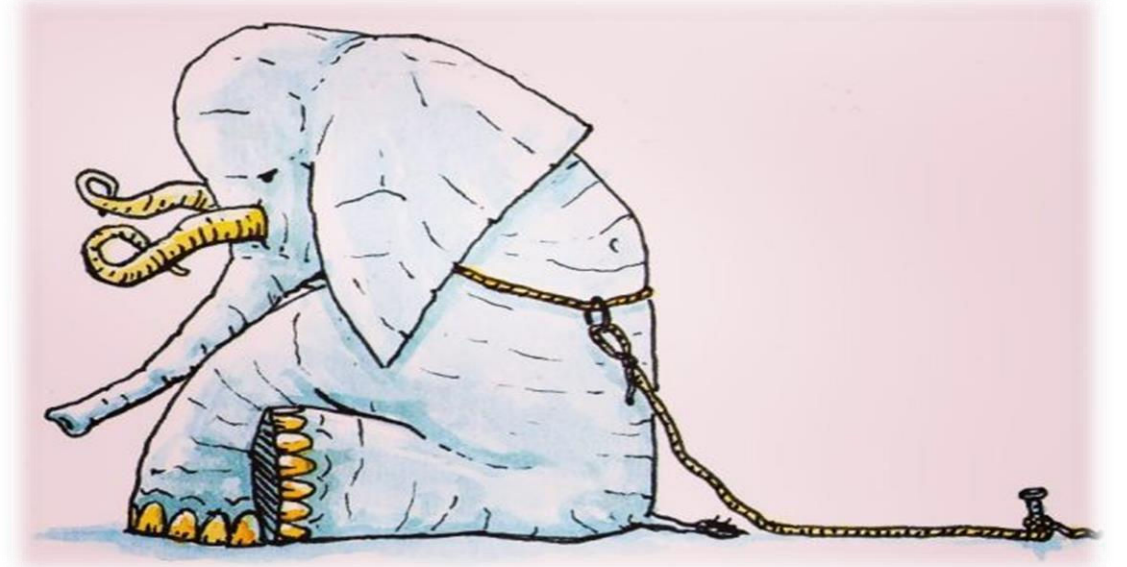
Hangi işim düzgün gitti ki bu gitsin!

Konuşsam da beni anlamayacak.

Sınavda iyi not alamadım, çalışsam da başarılı olamayacağım



Öğrenilmiş Çaresizlik



Hindistan'da bazı tapinaklarda filler bulunur. Filleri kontrol edebilmek için en uygun zaman bebeklik dönemleridir. Bebeklik döneminde iple bağlanan bir fil, ne kadar kurtulmayı denese de başarılı olamaz. Geçen zaman içinde fil büyüyüp ayağına bağlı olan halattan kurtulacak güçte olsa bile bunu denemez. Çünkü geçmişteki tecrübelerinden bunun imkansız olduğunu bilir. Öğrenilmiş çaresizlik, herhangi bir şeyi geçmiş tecrübelerinizden kaynaklı yapamayacağınıza inanmaktır.

Denemekten Vazgeçme

- 50 Dolarla Nike'ı Kuran Adam Phil Knight
- Fabrika İşçiliğinden Premier League Şampiyonluğuna Uzanan Başarı Öyküsü: Jamie Vardy
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- İntiharın Eşiğinden Dönüp KFC'yi Kuran Adam Colonel Sanders

DENEMEYE DEVAM ET

Avrupa Şampiyonu olan Ampute Türkiye Milli Takım oyuncuları

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



LOKUM TESTİ

- 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, zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç çarpıcı. Testi geçerek alacağı zevki 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.

5 Maymun Deneyi



- Büyük bir kafesin tepesine salkım muz yerleştirmişler ve maymunların çıkmaları için merdiven koymuşlar. İçeri 5 maymunu koyduklarında ise merdivenden çıkıp muz almak isteyen maymunun üzerine tazyikli soğuk su sıkılmış. Düşen ve sırlıklam olan maymunun yerine bir diğer maymun çıkmış ve o da aynı şekilde tazyikli soğuk su ile karşılaşmış. 5 maymuna teker teker bu durumu yaşatmışlar.
- Her seferinde aynı durumla karşılaşp başarısız olan maymunlar artık muzları almaya cesaret edememişler. Daha sonra bu tazyikli su kapatılmış ve maymunlardan biri dışarı alınıp yeni bir maymun kafese konmuş. Bu yeni maymun merdivenden çıkıp muz almaya yeltenince ıslak maymunlar tekrar ıslanmak istemedikleri için ona sadece engel olmaya kalkmayıp üstüne de dövmüşler. Böyle bir tepkiyle karşılaşınca vazgeçen maymun yerine dönmüş. Daha sonra ıslak maymunlardan biri daha dışarı çıkarılıp yerine başka maymun konulmuş. Bu maymun da aynı şekilde muza ulaşmaya çalışmış ve az önceki maymun da dahil tüm maymunların onu dövmesi tepkisiyle karşılaşmış.
- Hiç ıslanmadığı halde sırf kendisini de dövdükleri için diğer yeni geleni daha da şiddetli döven maymun sebebini kavrayamadan bu davranışı gerçekleştirmiş. Islak maymunların hepsi yenileriyle değiştirildiklerinde bu gelenler de şiddet tepkisini vermeye başlamışlar ve en sonunda hiçbir engel bulunmadığı halde muz kafeste asılı bir şekilde yenmeden kalmış.

Evet, maymunlar bu deney sonucu bir şey öğrendiler. O da ne olursa olsun sonunun "*negatif*" bir şey olacağı hissi.

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.

Zorluklarla Karşılaştığımızda Ne Yapıyoruz?

İsyan etmek

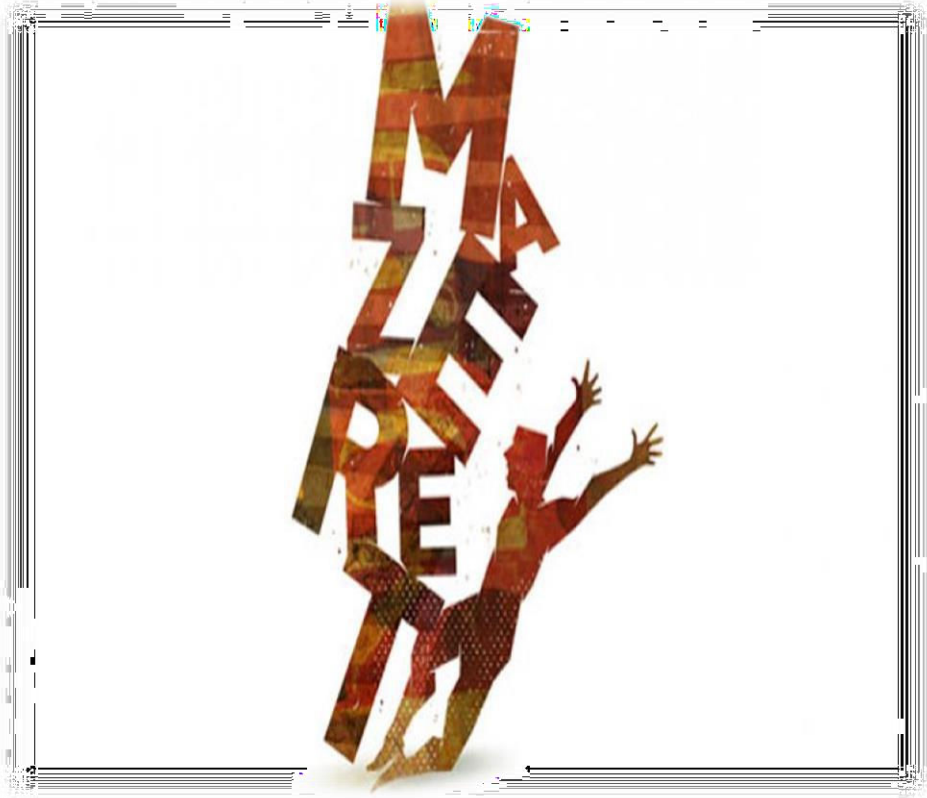
İnkâr etmek

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 isterseniz
de istemeseniz
de yapın.**