

# “MOTİVASYON”

Üsküdar Ahmet Yüksel Özemre BİLSEM  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi  
Oğuzhan YAVUZ&Ömer GÜMÜŞOĞLU

Biz bir aileyiz,  
Biz iyi bir takımız!

5.  
SAYI

Bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güce **motivasyon** denir.

Motivasyon ile öğrenme doğru orantılıdır. Çünkü öğrenme için bilinçli ve istekli bir çaba gerekir. Motivasyon da insana enerji verip davranışı istekli hale getirmede önemli olduğundan öğrenme sürecinin etkili ve başarılı olmasında en önemli faktörlerdendir. Kişiler öğrenmeye istekli oldukları konuları daha kısa sürede öğrenirler. Çünkü öğrenmek için o konulara daha motive olmuşlardır.

Motivasyonun temelinde üç temel kavram yer alır: **İhtiyaç, amaca yönelme ve davranış.**

**Amaç:** Motive olmuş bir öğrencinin hedefi vardır ve bu hedefe ulaşmak için sahip olduğu potansiyeli ve koşulları en iyi şekilde kullanır. Örneğin “Fen lisesini kazanmak istiyorum.” cümlesi amaca örnek verilebilir.

**Davranış:** Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler bütünü kişinin davranışlarını oluşturur. Kişi hedefine ulaşmak için bu hedefin gereklerini yerine getirmelidir. Örneğin günde 100 soru çözmek hedefe yönelik yapılan davranıştan biridir.

**İhtiyaç:** Motivasyonun temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin kişinin başarılı olmayı istemesi onun ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç kişiyi belli bir amaç belirlemeye, bu amaç doğrultusunda da gerekli davranışları yapmaya itecektir.

## Nasıl motive olunur?

Motive olmak demek 24 saat ders çalışmak ya da sadece ders çalışmayı düşünmek demek değildir. Peki nedir motive olmak?

Derslerin zor ve sıkıcı geldiği anlarda bile hedefe ulaşmak için gerekli sorumlulukları yerine getirmek ve yapılması gerekenleri planlı ve düzenli bir şekilde yapmaya devam edebilmek demektir.

Motive olabilmeyi 6 durumda özetleyebiliriz:

- ✓ Okula karşı olumlu düşüncelere sahip olmak ve okulda mutlu olmak.
- ✓ Ders çalışma davranışını sevmek ve çalışmaktan keyif alabilmek.
- ✓ İçinde bulunduğumuz olumsuz koşulları iyi yönetmek.
- ✓ Öğrenme ve ders çalışma nedeninizi keşfetmek. Ders çalışma nedenlerimizin olması motive olmamızı kolaylaştıracaktır.
- ✓ Olumlu model: Çevremizde gördüğümüz başarılı insanları örnek almaktır. Orta düzey kaygı: Çok kaygı duyan birinin motive olamayacağı gibi, hiç kaygı duymayan biri de motive olamaz.

## İç Motivasyon

Amaç

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi-Sevgi

## Dış Motivasyon

Ödül-Ceza

Not

Aile-Öğretmen

### Motivasyon çeşitleri:

Motivasyon çeşitleri 2 grupta incelenmektedir. Bunlar: İçsel ve dışsal motivasyondur.

**İçsel Motivasyon:** İç motivasyon kişisel faydayı içerir. Kişi bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için veya cezadan kaçmak için değil kendisi için yapar. İçsel motivasyona örnek olabilecek durumlar:

- ✓ Hoşuna gittiği için drama kursuna gitmek
- ✓ Başarılı olduğu bir spor etkinliğine katılmak

**Dışsal Motivasyon:** Kişinin davranışı dışarıdan alacağı bir ödül ya da gelebilecek bir cezadan kaçması için yapmasıdır. Dışsal motivasyona örnek olabilecek durumlar:

- ✓ Ceza almamak için yatağını toplamak
- ✓ Madalya almak için atletizmde 1. olmayı istemek

**İçsel motivasyon dışsal motivasyona göre daha etkilidir.** Çünkü kişinin herhangi bir konuda motive olabilmesi için o konunun belli bir ihtiyacı gidermesi gerekir. Alınacak ödül ya da ceza bu ihtiyacına hitap etmiyorsa birey için önem teşkil etmez.

## MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kıyaslama

Kararsızlık

Bakış Açısı

Öğrenilmiş Çaresizlik

Hedefin Olmaması

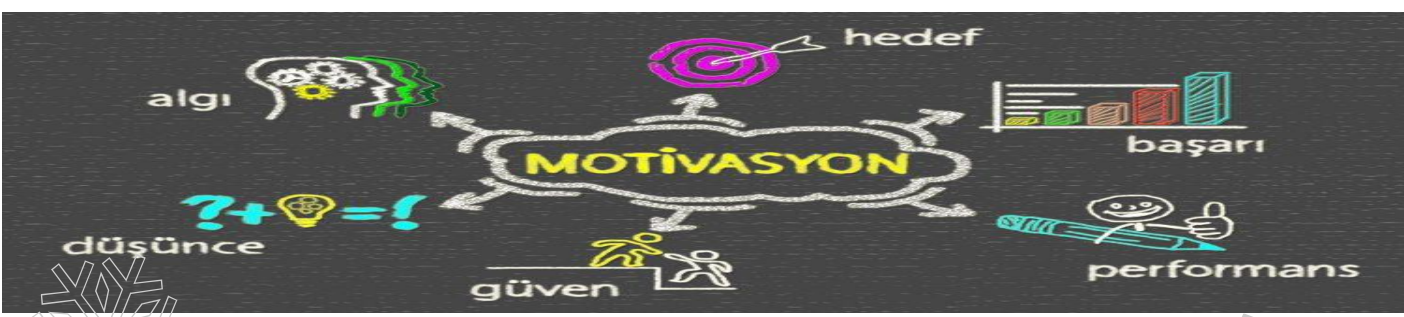
Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Plansızlık

Başarısızlık Korkusu





## Motivasyon artırma önerileri:

- ✓ Kendinize güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin.
- ✓ Planlı çalışın.
- ✓ Hedeflerinizi belirleyin. Bir hedef listesi oluşturun, motivasyonunuz azaldığında bu listeyi okuyun.



### Hedefin Olması

- ✓ Mükemmeliyetçi olmayın. Sadece başarılarınızı değil başarı yolunda gösterdiğiniz çabalarınızı da takdir edin.
- ✓ Kişi olarak kendi değerinizi göz ardı etmeyin. Bu yüzden kendinizi sadece notlarınızla değerlendirmeyin.
- ✓ Ders çalışırken ve sınavlara hazırlanırken başta keşfetme yeteneği olmak üzere çeşitli yeteneklerinizi fark edin ve bu yetenekleriniz doğrultusunda çalışma alışkanlıklarınızı belirleyin.
- ✓ Hata yapmanın aslında en iyi öğrenme yolu olduğunu unutmayın. Belli durumlarda başarısızlık da başarı kadar değerlidir.
- ✓ Hedeye giden yoldaki başarılarınızı ödüllendirin. Çünkü ödül motivasyonu olumlu etkiler.
- ✓ Kendinize zaman ayırın, ders çalışmanın yanında sosyal ve sportif etkinliklere de yer verin.
- ✓ Olumsuz alışkanlıklarınız ile savaşın ve bunların başarıya giden yolda sizi engellediğini unutmayın.
- ✓ Sınava hazırlık sürecinde hemen notlarınızın ve puanlarınızın yükselmesini beklemeyin. Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar. İstenilen düzeye gelmek için sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın.



### Kendine Güvenmek

- ✓ Kesinlikle kendinizi başkasıyla kıyaslamayın. Başkalarının kıyaslamalarını da dinlemeyin. Kendinizi kıyasladığınız tek kişi kendiniz olun. Kendinizle yarışın. Başarı olarak dünden, geçen aydan, geçen yıldan farkınızın ne olduğunu bulmaya çalışın.

- ✓ Çalışmayı ertelemeyin
- ✓ Hayır demeyi öğrenin. Özellikle teknolojik aletlere...
- ✓ Öğrendiklerinizi hayatınızda uygulamaya çalışın.

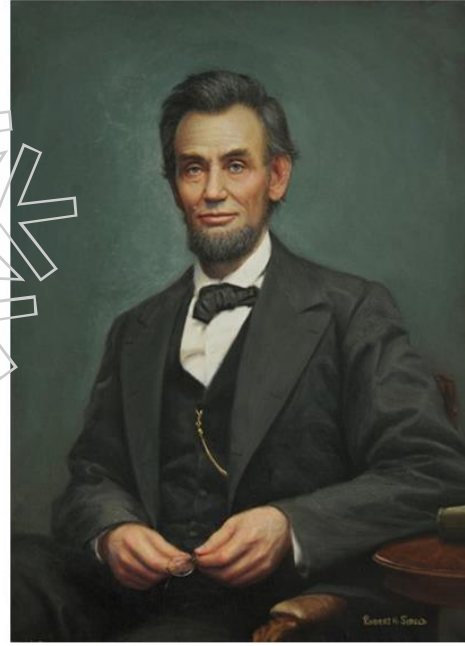


### Planlı Çalışmak

*Motivasyon kaynağı gönüldür, orada bitmek bilmeyen bir enerji vardır.*

*Doğan Cüceloğlu*

- 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.
- 25 yaşında dört çocuğundan üçü vefat etti.
- 27 yaşında ruhsal bunalıma girdi.
- 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.



## Motivasyonla ilgili Film Önerileri:

- 3 İdiot
- Yukarı Bak (Up) - Animasyon
- Soul-Animasyon

## Motivasyonla ilgili Kitap Önerileri:

- Savaşçı – Doğan CÜCELOĞLU
- Onlar Benim Kahramanım – Doğan CÜCELOĞLU
- Gençler Bu Kitap Sizin İçin - Hasan YILMAZ
- Anne Baba Bu Kitap Sizin İçin - Hasan YILMAZ
- Bazen Olmaz – Özlem Gürses TATAR

## Motivasyonla ilgili Müzik Önerileri:

- Ravel – Bolero (Klasik Müzik)

- ✓ **Henry Ford** Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- ✓ KFC'nin kurucusu **Colonel Harland Sanders** özel tavuk tarifini kabul edecek bir restoran bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- ✓ **Edison** ampulü bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- ✓ **Stephan King**'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.
- ✓ Gelmiş geçmiş en büyük zekâlardan biri kabul edilen **Albert Einstein** "arıza çocuk" ilan edilmişti.
- ✓ **Steve Jobs** annesi tarafından istenmedi ve evlatlık verildi. Birçok başarısızlığın ardından pes etmedi ve Apple'ı kurdu.
- ✓ Ünlü ressam **Van Gogh** 37 yıllık hayatında sadece bir resim satabildi.

"Antremanlarım bana dayanılmaz acı ve yorgunluk verdiği zaman, kendi kendime: "Kalk! Şampiyon olacaksın! Kazanacaksın!" diyor ve yeniden çalışmaya başlıyordum. Doğrusu, ilk maçımı her zaman "kendimle" yapıyordum.

**Muhammed Ali**

