



HOŞ GELDİNİZ

MOTİVASYON

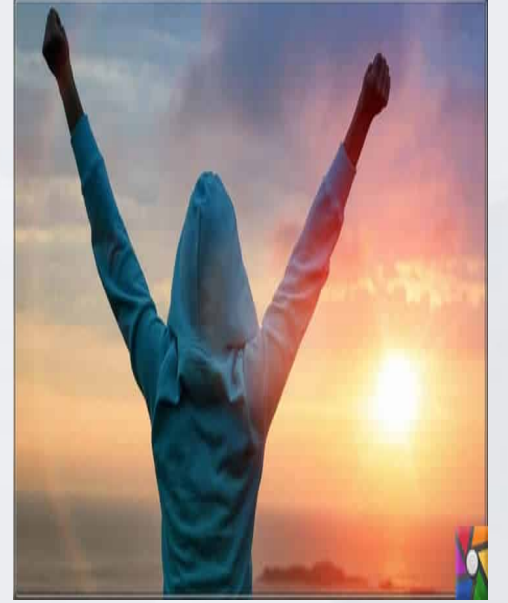
KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

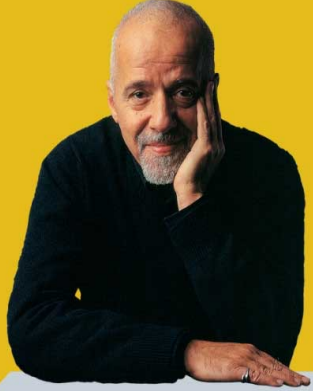


MOTİVASYON NEDİR?

Ulaşabileceğini
hissettiğin
her şey
SANA
aittir

- Kısa tanım olarak motivasyon: İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu ve güçtür.
- “Motivasyon bir ihtiyacı gidermek için gerekli davranışları başlatan bir kuvvettir. Motivasyon, özde insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.”





Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz
şeyleri
yapmaya vakit kalmamış olacak.
Şimdi tam zamanı.
HAREKETE GEÇİN.

- ✓ Bireyleri , onların özel bir tavırla hareket etmelerine , davranmalarına teşvik eden ; kendilerinden veya çevrelerinden kaynaklanan çeşitli güdü ve güdüler topluluğu.
- ✓ Kısaca **bir amaca** ulaşma yolundaki **tüm çabaların oluşturduğu süreci**, motivasyon olarak ifade edebiliriz.

Tüm bu tanımları toparlarsak, motivasyonu kavramının temelini oluşturan üç ana faktörle karşılaşıyoruz.

- ❖ İnsan davranışını tetikleme
- ❖ Bu davranışı yönlendirme
- ❖ Bu davranışı sürdürme

İnsan davranışını **tetikleme** , insanın içinde onu çeşitli şekillerde davranmasını sağlayan güçler (güdüler) ve bu güdüler harekete geçiren çevresel faktörlerle ilgilidir. İkinci faktör, belli bir hedefe **yönelme** ile alakalıdır. Üçüncü faktör ise ilk iki faktöre bağlı olarak, bireyin davranışını **sürdürmesi yada sürdürmemesi** ile alakalıdır. Motivasyon Teorileri de bu üç faktör üzerinde yoğunlaşır.



- ✓ Motivasyon kavramı insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını içermektedir.
- ✓ Öğrenme motivasyonu ise, öğrenen bireyin, öğrenme etkinliklerini anlamlı ve değerli bulması, bunlardan fayda sağlaması olarak tanımlanmaktadır.



- ✓ Motivasyon eksikliği çoğu zaman ders çalışmadan uzaklaşmayı ve eğitimle ilgili olmayan etkinliklere (arkadaşlarla zaman harcama, telefon görüşmeleri, televizyon izleme gibi) yönelmeyi beraberinde getirir. Bu durumdaki bir öğrenci olarak ders çalışmak, can sıkıcı bir uğraş haline gelebilir. Ders çalışma ile ilgili faaliyetleri ertelersiniz.
- ✓ Sadece belirli zorlamalar sonucu ders çalışmaya başlar ve çoğu zaman içsel motivelelerden yoksun olan ders çalışma faaliyetini başarıyla sonuçlandıramazsınız.



MOTİVASYON KAYNAKLARI

İç Motivasyon

Amaç

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi-Sevgi

Bazen gerekli motivasyonu
bulamazsın...
O gelir seni bulur



Dış Motivasyon

Ödül-Ceza

Çevre, Arkadaşlar

Aile-Öğretmen

- Öğrenme motivasyonunu etkileyen içsel ve dışsal etkenler vardır.
- Dışsal etkenler çok çeşitlidir. İçsel etkenler ise daha çok öğrenmeye ve başarmaya karşı olan tutumlarınız, ilgileriniz, dikkat düzeyiniz ve kişilik özellikleriniz gibi içsel sebeplerle ilgilidir. Dışsal etkenlerin motivasyonu arttırmadaki rolü önemli olmakla birlikte, içsel etkenler olmadan dışsal etkenler çoğu zaman gerekli motivasyonu sağlamaz.



- Kendi iç dünyanızda başarının en büyük motivasyon olduğunu kabullenmeyip kendi amaçlarınızı sadece dışsal etkenler üzerine yoğunlaştırırsanız hedefe ulaşmada zorlanırsınız.
- Öğrenmeye karşı istek ve olumlu tutum, öğrenci motivasyonunu etkileyen etkenlerin başında gelir. Araştırmalar öğrencilerin öğrenmeye karşı olan tutumlarını üç grupta toplamaktadırlar. Bunlar başarıya odaklı, başarıdan kaçınan ve başarısızlığı kabul eden tutumlar olarak adlandırılmaktadır.



Bizi başarılı veya başarısız yapan şey özellikle kendi içsel motivasyonumuzdur.

Başarılı insan:

İçsel motivasyonlu; kendi kendisini motive edebilen insanlardır.



Başarı ya da başarısızlığı dış etmenlerde aramak yerine kendi içlerine dönerler.

İçsel olarak motive olmuş birey dışsal olarak motive olan bireylerden daha fazla doyum sağlar ve işe kendilerini daha fazla adarlar.

DIŞ MOTİVASYON



Dış motivasyon, dışardan gelen ödül, ceza, baskı, rica gibi etkilerle ortaya çıkar.



Dışardan gelen etkiler dış motivasyonumuzu belirler. Örnek vermek gerekirse ailemizin, arkadaşlarımızın veya bir başkasının zorlaması ile bir şeyleri yapmamız dış motivasyon kaynaklı davranışlardır.

Dış motivasyon örnekleri

- Sınıfını geçersen sana bilgisayar alacağım.

Öğrenci ne düşünür?

- Şu bilgisayarı aldırana kadar çalışayım bari!



Motivasyonun Özellikleri

- ✓ Motivasyon kişisel ihtiyaçlar, istekler ve dürtülerden kaynaklanır ve kişiye bir davranışta bulunma isteği verir.
- ✓ Amaçlar davranışı kontrol etmez, sadece etkiler ve kişiyi ihtiyacını tatmin etmek için uyarır.



Motivasyonun Özellikleri

- ✓ Davranışın değişmesine yol açan üç duygu vardır: Korku, görev, sevgi. Korkudan dolayı motive olduğumuzda bunu mecburiyetten yaparız. Görevden dolayı motive olduğumuzda bunu yapmamız gerektiği için yaparız. Sevgiden dolayı motive olduğumuzda ise bunu istediğimiz için yaparız.
- ✓ İnsan davranışı gelişigüze değildir. Bütün davranışlarımız içsel motivasyonumuza bağlıdır.
- ✓ Motivasyon her zaman bilinçli ve gözlemlenebilen ihtiyaçlara yönelik olmaz, Kişiyi farkında olmadan motive eden şeyler vardır.

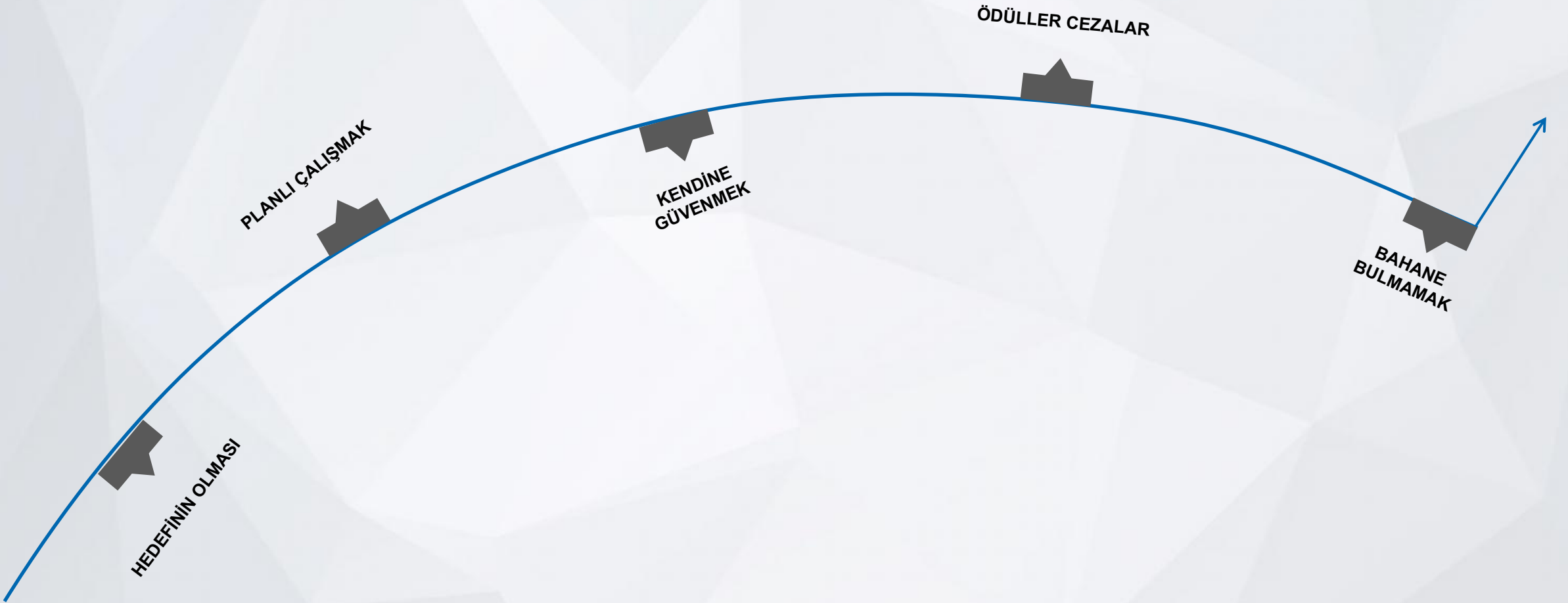


Motivasyonun Özellikleri

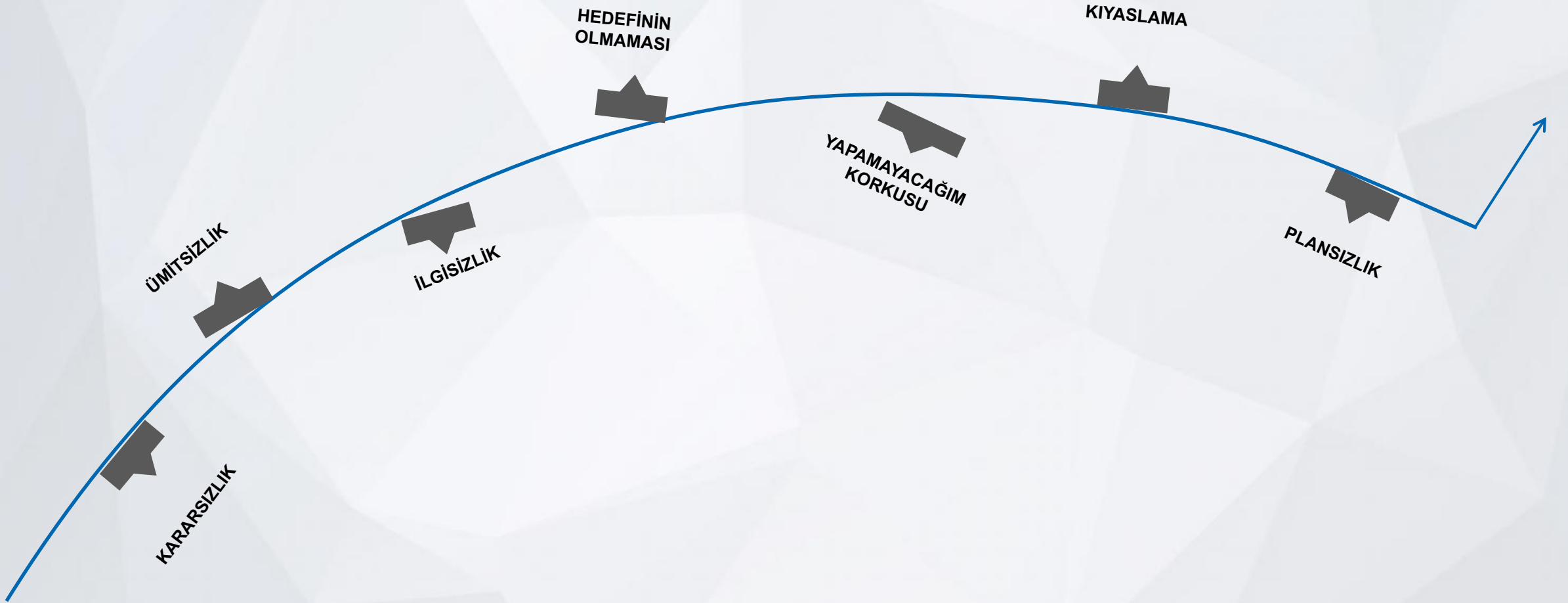
- ✓ Motive olduğumuz zaman yaptığımız şey bizim motive olmadığımız zaman yapmadığımız şeydir..
- ✓ Bir ihtiyaç tatmin edildiğinde diğeri ortaya çıkar.
- ✓ Tatmin edilmiş bir ihtiyaç artık motivasyon aracı değildir.
- ✓ Kişiler her zaman kendi motivasyonlarının nedenlerini anlamazlar. Bazen farkında olmadığımız şeylerden dolayı motive oluruz.
- ✓ Bir davranışın birçok motive edicisi olabilir.
- ✓ Motivasyon ve davranış aynı şey değildir.



MOTİVASYONU ARTTIRAN ETMENLER



MOTİVASYONU AZALTAN ETMENLER



MOTİVASYONU ARTTIRMAK İÇİN



MOTİVASYONU ARTTIRMAK İÇİN



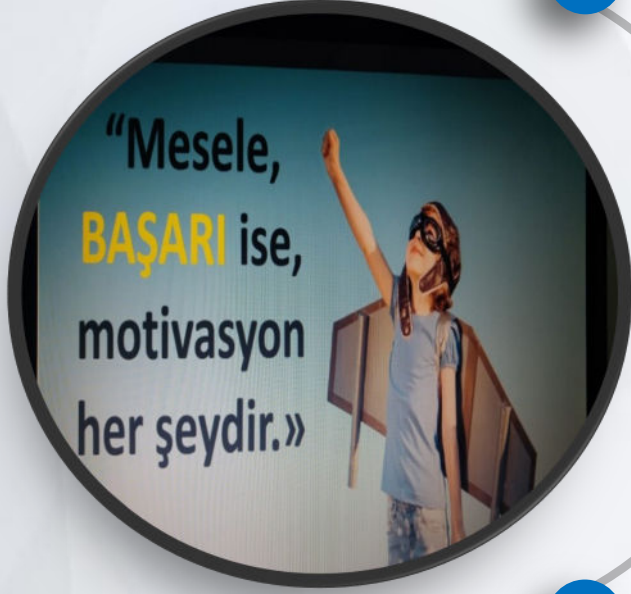
ENGELLERDEN UZAKLAŞIN (TV, TELEFON, vb).

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERDEN KURTULUN.

ERTELEMİYİN

GELEŞEĞE YÖNELİK HAYALLER KURUN.

MOTİVASYONU ARTTIRMAK İÇİN



BAŞARILI KİŞİLERİ MODEL ALIN.

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN.

MOTİVE EDİCİ FİLMLER VE KİTAPLARDAN YARARLANIN.

DENEMekten ASLA VAZGEÇMEYİN.

ZORLUKLARLA KARŞILAŞIRSANIZ...



İSYAN ETMEYİN



KIZMAYIN



KİMSEYİ SUÇLAMAYIN



VAZGEÇMEYİN

VE SONUNA KADAR MÜCADELEYİ BIRAKMAYIN.

Ders çalışma motivasyonu nasıl arttırılır ?

Ders çalışırken motivasyon düşüklüğü bizi karamsarlığa dolayısıyla başarısızlığa iteceği herkesçe bilinen bir sonuçtur. Bu yüzden ders çalışırken motivasyonun yüksek tutulması bizi birçok açıdan olumlu etkileyerek başarılarının devamını sağlayacaktır.



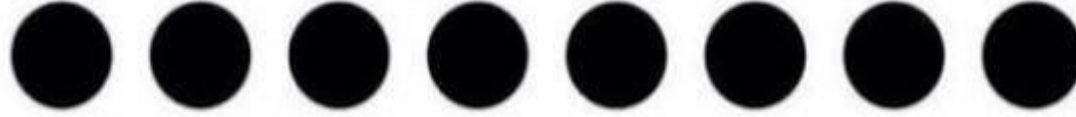
✓ Başaramama düşüncesini aklınızdan çıkarın.



✓ Başarısız olduğunuz dersin üzerine daha çok gidin.

✓ Ders çalışmayı ertelemeyin.

Yapılacak işler



Yapılacak zaman

--	--	--	--	--	--	--	--

Bizim yaptığımız

--	--	--	--	--	--	--	--

- ✓ Kendinize başaracağınız konusunda inanın ve güvenin.



- ✓ Ders çalışırken belli bir amacımız ve hedefimiz olmalıdır.

- ✓ Çalışma ortamımız düzenli olacak dikkat dağıtacak unsurlar olmayacak.



- ✓ Rakiplerimizle aşırıya kaçmadan olumlu ve motive edici rekabet motivasyonumuzu güçlendirir.

Kendin yapmaya istekli değilsen,



Motivasyonu yüksek insanlar daima her şeyden önce pozitifdir, her başarısızlığın mutlaka bir gün başarıyla sonuçlanacağını düşünürler, kendilerine inançları çok güçlüdür bu da kazanma arzusu yaratır. Öncelikle bir işi veya durumu başarabileceğinize ilk önce kendinizi inandırmanız gerekmektedir. Sizin inanmadığınız bir duruma başkasının inanmasını bekleyemezsiniz.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ