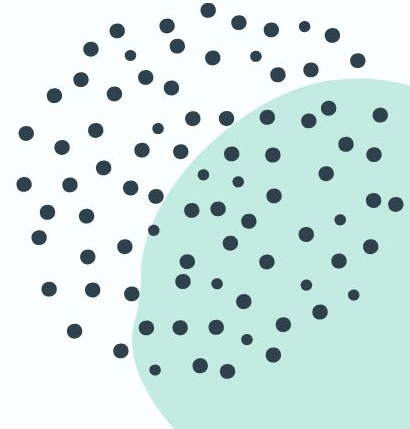


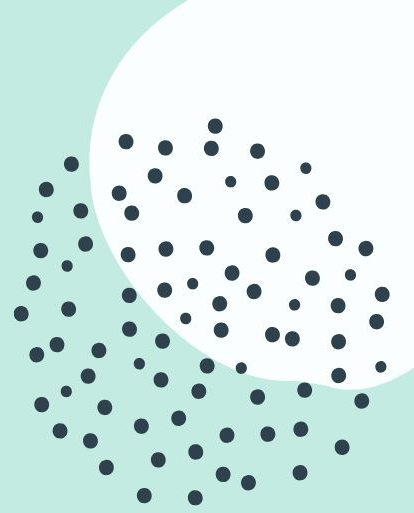


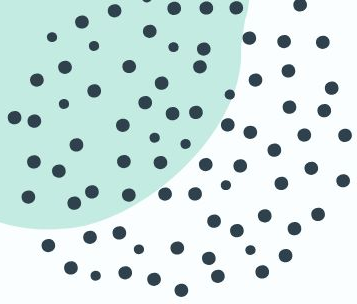
# MOTİVASYON



# Bugünün İçeriđi

- Motivasyon Nedir?
- Motivasyon Etkenleri
- Öğrenilmiş Çaresizlik
- Nasıl Başarılı Olunur?





- Davranışları yönlendiren, harekete geçiren, sürdürülmesini sağlayan, enerji veren itici bir güçtür.
- Belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve isteklerimizle davranmamız motivasyondur.

**Bu tanımlardan yola çıktığımızda başarı için doğru motivasyon kaynakları seçmenin önemli olduğunu fark ederiz.**

# MOTİVASYON



# Motivasyon

Motivasyonu sadece derse katılım, ders çalışma isteği olarak düşünmemeliyiz.

Motivasyon aynı zamanda ne kadar öğreneceğimizi de belirler, yani akademik başarı ile doğrudan ilgilidir.

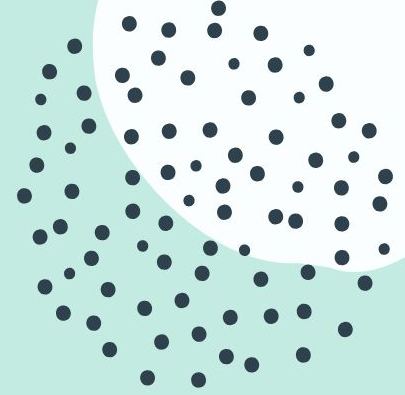


# MOTİVASYON ETKENLERİ

MOTİVASYONU ETKİLEYEN  
İÇ VE DIŞ KAYNAKLAR VARDIR.



# İÇ KAYNAKLAR



- Bireysel hedefler ve niyetler,
  - Kendine güven,
  - Risk alma,
  - Kaygı ile baş etme,
  - Merak
- gibi kişisel faktörlerdir

# DIŞ KAYNAKLAR

- Toplumun ve ailenin beklentileri,
- Ödöl ve ceza sistemleri,
- Uygulanan öđretim modelleri,
- Arkadaő ortamının eğilimleri gibi çevresel faktörlerdir





# MOTİVASYON 3 BİLEŞENDEN OLUŞUR.



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 Vardır.

- Hedefin olmaması
- Dersi sevmemek
- Başarısızlık korkusu
- Kıyaslamak/Kıyaslanmak
- Ümitsizliğe Düşmek
- Plan/Programın Olmaması
- Öğrenilmiş Çaresizlik



# MOTİVASYONU ARTIRAN ETMENLER



[www.terapotikakademi.com](http://www.terapotikakademi.com)

## HEDEF KOY

Ders çalışmanın sana neler getireceğini bilir ve netleştirirsen dersin başına geçmen kolaşlaşır.

## BAHANELERİ BIRAK

Buraya kadar gelmişsen olumlu yaptığın, başarını destekleyen etmenler vardır. Bunları bul ve yola devam et. Bundan daha kötü olmayacaksın

## PLAN

Hedefin belli olunca o hedefe ulaşmak için programın da olmalı. Bu sana özel, senin hazırladığın bir sistem olmalı.

## ÖZGÜVEN

Göz rengimiz bile farklıyken iç dünyamızın benzer olması mümkün değil. Sen kendinden sorumlusun, diğer insanlar sana fikir verebilir, senin limitlerin sana özeldir.



## ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Öğrenilmiş çaresizlik, genelde kişilerin bazı olaylarda çok sayıda başarısızlık yaşamaları sonucu, o konuda bir daha asla başarıya ulaşamayacağını düşünüp, bir daha deneme cesaretini kaybetmesidir.

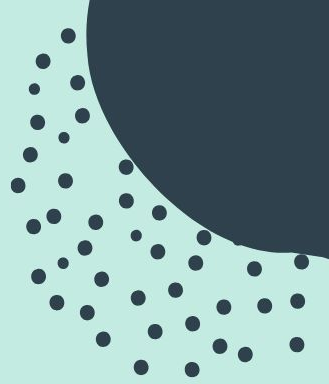


Hayatımızda bazen karşılaştığımız gerçek çaresizlikler ile öğrenilmiş çaresizlik aynı durum değildir. Gerçekten çaresiz olmadığımız halde, çaresiz olduğumuzu zannederek, çözebileceğimiz bir sorunumuzu çözmek için hiçbir şey yapmamayı öğrenmişsek 'öğrenilmiş çaresizlik' yaşıyoruz demektir.





# Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşadığınızı Gösteren Bazı Cümleler



- Ne yaparsam yapayım sonuçta hiçbir şey fark etmiyor.
- Başaramayacağım.
- İlk yazılım çok kötüydü, ne yaparsam yapayım bu ikinci de kötü gelecek.
- Hangi işim düzgün gitti ki!
- Annemlerle konuşsam ne olacak ki, beni anlamayacaklar.
- LGS'ye çalıştım da ne oldu, sonuç ortada. YKS'de farklı olmayacak.



www.terapotikakademi.com

Hindistan'da bazı tapınaklarda filler bulunur. Filleri kontrol edebilmek için en uygun zaman bebeklik dönemleridir. Bebeklik döneminde ipe 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 düşünür.

Öğrenilmiş çaresizlik, herhangi bir şeyi geçmiş tecrübelerinizden kaynaklı yapamayacağınıza inanmanızdır.

**Önceki başarısızlıklarınızdan kaynaklı zincirlerinizi kırmanın zamanı geldi.**

# NASIL BAŞARILI OLACAĞIM?

Keyif aldığımız iŐleri yapmak kolaydır.  
Televizyon izlemek, sosyal medyada  
zaman geçirmek arkadaşlarımızla  
konuŐmak...

Bunları yaparken zorlandığınızı  
hatırlıyor musunuz?





# NASIL BAŞARILI OLACAĞIM?

Keyif aldığımız iŐleri yapmak kolaydır.  
Televizyon izlemek, sosyal medyada  
zaman geçirmek arkadaşlarımızla  
konuŐmak...

Bunları yaparken zorlandığınızı  
hatırlıyor musunuz?



# NASIL BAŞARILI OLACAĞIM?

- İSYAN ETMEK
- SÖYLENMEK
- BAŞKASINI SUÇLAMAK

istemediğimiz işlerde yaptığımız davranışlardan birkaçı. Oysa bunlar bizi başarısızlığa götüren olumsuz tutumlardan da birkaçı.

O zaman önce düşünce ve ardından davranış değişikliği ile başarı yoluna çıkmalıyız.



## **YAPMANIZ GEREKENİ ÖNCE YAPIN.**

Zaman göreceli kavram, daha vakit olduğunu düşünürken yarın sabah ödev teslim gününün geldiğini fark edeceksin. O zaman sorumlulukların ne zaman verilmişse o gün başla.

## **YAPILMASI GEREKEN ZAMANDA YAPIN.**

Öğretmenin size ek zaman tanıma ihtimali olsa da bu sizin için bir alternatif olmamalı. Siz sorumluluğunuza başladığınız gibi bunu plan dahilinde günlere yayarak son tarih öncesinde bitirin.

## **İSTEĞİNİZ HER ZAMAN OLMAZ, YİNE DE YAPIN.**

Dersin başına geçmek için "gaza gelmiş olmayı" beklemeyin. Her an bu isteğiniz olmayacaktır. Tekrar, ödev ve test çözümü her gün hayatınızda olmalı; bazen az bazen çok...

# **BAŞARIYA GİDEN YOL İÇİN 3 ÖNERİ**



# MOTİVASYON

