

ZONGULDAK /MERKEZ

YAYLA ORTAOKULU

MOTİVASYON



OKUL REHBERLİK SERVİSİ

PSK. DAN. DEVRİM SARI BATTİTESSA

PSK. DAN. SEDA AVCI



MOTİVASYON NEDİR?

Bir işi yapmak için içimizde duyduğumuz güçlü istek motivasyondur . Motivasyon ne kadar güçlüyse bir işi yapma gücümüz o kadar artar.

MOTİVASYON NEDEN ÖNEMLİDİR?

Motivasyon şu alanlarda önemlidir:

- Daha sağlıklı insanlar olmada,
- Kendi potansiyelimizi daha iyi kullanabilmede,
- Yaşam kalitesinin daha yüksek olabilmesinde.



“Hırs, bir geminin yelkenini şişiren yele benzer, çoğu gemiyi batırır, azı da gemiyi olduğu yerde tutar.”

Motivasyonun Parçaları :

- Devamlılık
- Yoğunluk

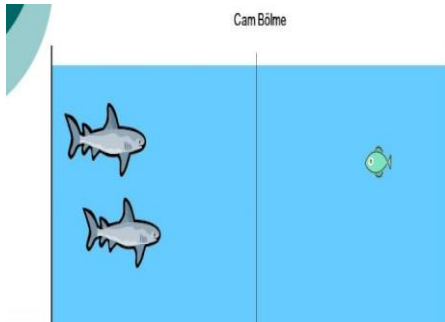
“Başlamak için mükemmel olmak zorunda değilsin. Fakat, mükemmel olmak için başlamak zorundasın.”



“Daha önce hiç sahip
olmadığın bir şeye sahip
olmak istiyorsan, daha
önce hiç yapmadığın bir
şey yapmalısın.”

Motivasyonu bozan büyük bir engel : ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

“Bir köpek balığı aç olarak akvaryuma konulur. Balık akvaryumun her yerinde yüzerek avlayacağı balıkları aramaktadır. Sonra akvaryuma küçük bir balık konur. Köpek balığı balığı yemek için hemen harekete geçer ve ilk saldırısında kafasını ne olduğunu algılayamadığı sert bir şeye çarparak şok geçirir. Çünkü köpek balığı ile küçük balık arasına cam bir bölme yerleştirilerek ayırmışlardır. Köpek balığı sonra bir daha dener fakat, kafasını yine cama çarpar. Bir daha dener ve tekrar aynı şeyi yaşar. Yaklaşık 48 saat sonra, köpek balığı küçük balığı yemek için uğraşmayı bırakır. Büyük balık depresyona girmiş ve küçük balığı yemekten vazgeçmiştir. Deneyin bir sonraki aşamasında ise, aradaki cam bölme kaldırılır. Köpek balığı artık istediği zaman balığı yiyebilecektir. Fakat köpek balığı balığı yemek için hiçbir çaba göstermez. Küçük balık, köpek balığının alanında gezinmeye başlar. Ama köpek balığı yine de balığı yemez. Sonuç oldukça dramatik olur. Köpek balığı küçük balığı yemeden, açlıktan ölmek üzeredir. Bilim adamları bu deneye öğrenilmiş çaresizlik ismini vermişlerdir.”



Öğrenilmiş çaresizlik; İnsanların defalarca denedikleri halde istedikleri sonucu alamamalarından dolayı, bir sonraki denemesinde başarısız olacağını beklentisi ile deneme cesaretini kaybedip hiçbir şey yapmamaları durumudur.



Öğrenilmiş çaresizlik durumu, denemekten vazgeçilmesine, başarısızlığın kabullenilmesine neden olabilir. Bu durumu düzeltmek için başarılı olunan zamanlara odaklanılmalıdır. Yapılabilecek görevler yapılmalı ve denemeye devam edilmelidir.

Motivasyonu bozan diğer bir sorun :

Verimli Çalışmamak

Çalışmaya başlamak için ders çalışma isteğinin gelmesini beklemek büyük bir yanılgıdır. Genellikle bu şekilde beklemek zaman kaybı ile sonuçlanır ve çalışmanın verimini düşürür. Doğru planlama ve birkaç ipucuyla zamanı doğru kullanmak mümkündür.

- 1) **Hedef koy** : “Saat 13.00-13.40 arası masadan kalkmadan çalışacağım.”
- 2) **Planlama yap** : “Belirlediğim saatte 2 test çözeceğim.”
- 3) **Ödül Belirle** : “Eğer planımı uygularsam müzik dinleyeceğim.”
- 4) **Telefona Ara Ver** : “Bireysel çalışırken telefonu uzak tutacağım.”
- 5) **Hemen Şimdi Yap** : Çalışma isteğini beklemeden hemen şimdi başla.

Motivasyonu artırabilecek yöntemler:

1. Başlangıçta zor olduğuna inandığımız ve sonrasında başardığımız önceki hedeflerimizi hatırlamak, ulaşılabilir hedefler belirlemek

2. Çevremizdeki insanların başarılarını görmek, gayret ve azimlerini örnek almak, başkalarının başarabildiğini bizim de başarabileceğimize inanmak
3. Başarılması zor hatta imkansız gibi görünen şeylerin başarılmasını anlatan filmler izlemek, başarı hikayeleri okumak, tarihte yaşanmış olayları incelemek, bizi motive edebilecek özlü sözler okumak



4. Güne başlarken o günün iyi geçeceğine dair olumlama yaparak olumsuz düşüncelerden zihnimizi uzaklaştırmak, güne gülümseyerek ve pozitif başlamak
5. Yaşadığımız sıkıntı ve üzüntülerin geçici olduğu konusunda kendimizi telkin etmek
6. "Yapamam!", "Başaramam!", "Mümkün değil!", "Yarın başlarım.", "asla", "ama", "fakat" gibi olumsuz cümle ve kelimeleri unutmak, kullanmamak

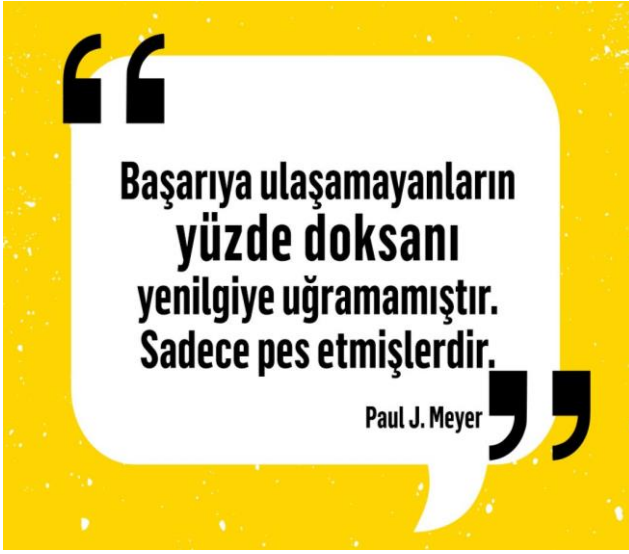
"İnsan bir şeyi ciddi olarak istemeye görsün, hiçbir şey erişilemeyecek kadar yükseklerde değildir."

7. Müzik dinlemek, bizi motive ettiğine inandığımız birkaç müzik türü belirleyip ihtiyaç duydukça dinlemek
8. Başarılı olduğumuz bir olay sonrasında bizi mutlu ettiğine inandığımız şeyleri yaparak kendimizi ödüllendirmek, kendimizle gurur duymak
9. Kendine güvenmek ve inanmak, özgüveni kaybetmemek, cesaretli olmak
10. Kendini iyi tanımak; güçlü yönlerini daha çok besleyip zayıf yönlerini geliştirip olumlu yönde güçlendirmek
11. İşleri son ana bırakmamak için zaman kontrolünü doğru yapma yöntemlerini bilmek ve uygulamak

Motivasyonu azaltabilecek etkenler:

- * Olumsuz algılar, yanlış inanışlar, karamsarlık
- * Ya hep ya hiç tarzı düşünme, mükemmeliyetçilik
- * Aile içi kavgalar, huzursuzluklar, iletişim sorunları
- * Sürekli eleştirilme, aşağılanma, karşılaştırılma
- * Sağlıklı ve dengeli beslenememe

- * Ciddi düzeyde uyku problemlerinin olması
- * Evde ders çalışabilecek ortamın olmaması
- * Özgüvenin çok zayıf olması
- * Verimli ders çalışma yöntemlerinin bilinmemesi
- * Bir amacın ve hedefin olmaması
- * Yanlış arkadaş seçimi, arkadaşlar ile ilgili sorunlar
- * Zamanın çoğunun akıllı telefon, internet ve TV ile geçirilmesi
- * Başarılarının fark edilmemesi



OKUL REHBERLİK SERVİSİ