

MOTİVASYON

Davranışları yönlendiren, harekete geçiren, sürdürülmesini sağlayan, enerji veren itici güce motivasyon denir.

Belli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi istek ve arzularımızla davranmamızdır.



İÇ KAYNAKLAR

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

DIŞ KAYNAKLAR

- Toplumun ve ailenin beklentileri,
 - Ödül ve ceza sistemleri,
 - Uygulanan öğretim modelleri,
 - Arkadaş ortamının eğilimleri
- gibi çevresel faktörlerdir



MOTİVASYON 3 BİLEŞENDEN OLUŞUR.



KARARLILIK
Bir davranışı başlatmak için öncelikle **kararlılıkla harekete geçmeniz** gerekir.



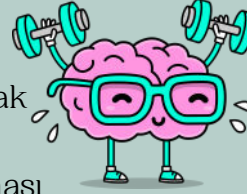
DEVAMLILIK
İse her türlü engele karşı devam etmek ve hedefe ulaşmak için **çaba göstermektir.**



İSTEK VE ÇABA
Hedefe ulaşma yolunda ne kadar **istekli ve çabalı** olduğunuz önemli ve gereklidir.

Motivasyonu azaltan etkenler vardır:

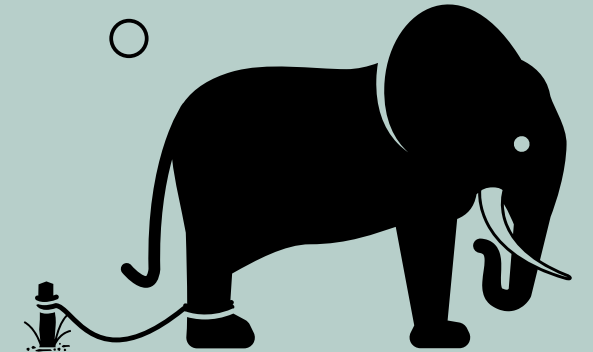
- Hedefin olmaması,
- Dersi sevmemek,
- Başarısızlık korkusu
- Kıyaslamak/kıyaslanmak
- Ümitsizliğe düşmek
- Plan/Programın olmaması
- Öğrenilmiş çaresizlik



ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Bireyin sürekli olarak olumsuz sonuçlarla karşılaşması durumunda, gelecekteki olumlu sonuçlara ulaşma yeteneğine olan inancını yitirmesi olarak tanımlanır. Bu psikolojik kavram, bireyin kendini bir durumu kontrol edemez, değiştiremez veya etkileyemez olarak algılaması sonucunda ortaya çıkar. Öğrenilmiş çaresizlik, anksiyete, depresyon ve motivasyon kaybı gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu durumun farkına varmak ve olumlu düşünce kalıplarını geliştirmek, öğrenilmiş çaresizlikle başa çıkmak için önemli adımlardır.

Öğrenilmiş çaresizlik yaşamda pek çok farklı alanda karşımıza çıkar. Örneğin, filleri kontrol edebilmek için en iyi zaman bebeklik dönemidir. Bebeklik döneminde ayağına ip ile bağlanan fil ne kadar uğraşsa da kurtulamaz. Geçen zaman içinde fil büyüyüp ayağına bağlı olacak halattan kurtulacak güçte olsa bile denemez. Çünkü geçmişteki tecrübelerin dayanarak bunun imkansız olduğunu düşünür.



MOTİVASYONU ARTIRAN ETMENLER

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.

HEDEF KOY

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

BAHANELERİ BIRAK

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

Keyif aldığınız işleri yapmak kolaydır. Televizyon izlerken, sosyal medyada zaman geçirmek, arkadaşlarımız ile konuşmak... Bunları yaparken zorlandığınızı hatırlıyor musunuz?

Ders çalışmamız gerekirken, soru çözerken, yazılılar yaklaşırken hangi duyguları hissediyorsunuz? Bu durumda tutumunuz nasıl oluyor?

İsyan etmek,
Söylenmek,
Başkasını suçlamak...
İstemediğimiz işlerde yaptığımız davranışlardan birkaçı..
Oysa bunlar bizi başarısızlığa götürün olumsuz tutumlardan da birkaçı....

O zaman önce düşünce, sonra davranış değişikliği ile başarı yoluna adım atabiliriz.

BAŞARIYA GİDEN YOL İÇİN ÜÇ ÖNERİ:

Zaman göreceli bir kavram, daha vakit olduğunu düşünürken yarın sabah ödev teslim gününün geldiğini fark edeceksin. Sorumluluklarınız farkına varın. Bunları plan dahilinde dahilinde günlere yayarak son gün öncesi bitirin.

Kendinizi tanıyın ve buna göre bir hedef belirleyin. Hedef belirlemek motivasyonu artırır ve ne istediğinizi bilmenizi sağlar.

Dersin başına geçmek için “gaza gelmiş olmayı” beklemeyin. Her an bu isteğiniz olmayacaktır. tekrar, ödev ve test çözümü her gün hayatınızda olmalı; bazen çok, bazen az olsa bile...