

## MOTİVASYON VE MOTİVASYONU ARTTIRMA YOLLARI

### MOTİVASYON NEDİR?

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur. İşte bu itici güce “MOTİVASYON” adı verilir.



### MOTİVASYON SORUNLARI

Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir.

#### Bu engeller;

- \*Çalışmaya Başlayamamak ,
- \*Çalışmayı Sevmemek
- \* Başka Şeyler Yapmayı İstemek

### ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

#### Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- \*Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- \*Hedef tespiti yapın,
- \*Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- \*Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.

### ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

ÇALIŞMAYI SEVMEMENİN EN BÜYÜK NEDENİ ÇALIŞILACAK DERSİ VEYA KONUYU ANLAMAMAKTIR.

#### Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- \*Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- \*Hedefinizi parçalara bölün,
- \*Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- \*Grup çalışması yapmayı deneyin.

### BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

#### Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün, Sorumluluğu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.



HAYAT ÜNİVERSİTELERİN ANAHTARINI  
ALTIN TEPSEDE SUNMUYOR NE YAZIK KI

**ŞİKAYET ETMEK GERÇEK DURUMU  
DEĞİŞTİRMEYECEK.**

KİMSE SENİN YERİNE SINAVA  
GİREMEYECEK

**KEŞKELER HAYATI DAHA KATLANILAMAZ  
KILMAKTAN BAŞKA İŞE YARAMAYACAK...**

- Keşke tatilde çalışsaydım.
  - Keşke geçen yıl konuları bitirseydim.
  - Keşke kutup ayıları turuncu olsa...
- ZAMANI GERİYE ALAMAYIZ AMA DAHA İYİSİ VAR.**

Zaman herkese 24 saat ve ücretsiz olarak verilmiştir.

- Zamanı satın almaya hiç kimsenin gücü YETMEZ.
- Zaman varlığı konusunda herkes eşittir.
- Zamanı biriktirme gibi bir imkanımız yoktur.
- Ne kadar zamanımız olduğu değil, zamanı nasıl değerlendirdiğimiz önemlidir.



BAHA NELERİN ARKASINA SAKLANARAK  
BAŞARI KENDİ KENDİNE GELMEZ.

**MOTİVASYONUNU NE DÜŞÜRÜYOR?**

- ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİN
- KENDİNE GÜVENMEMEN
- UMUTSUZLUĞA KAPILMAN
- DIŞSAL ETKİLERE ODAKLANMAN

**EN ÖNEMLİSİ KENDİNE DEĞER VER. HİÇBİR ŞEY SENDEN ÖNEMLİ DEĞİL.**

REHBERLİK SERVİSİ

## **BİRİNCİ KURAL: AMACINIZI, HEDEFİNİZİ BELİRLEMEK**

Çalışma şartlarınız ne kadar zor olursa olsun eğer güçlü bir amacınız varsa hiçbir ortam sizi hedeflerinizden alıkoyamaz.

### **HEDEFLERİMİZ GERÇEKÇİ OLACAK**

- Ben ne yapmak istiyorum?
- Hangi bölüm?
- Hangi üniversite?

### **PEKİ BU HEDEFİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN NE YAPIYORUM?**

## **İKİNCİ KURAL: BAŞARACAĞINA İNANMAK**

Ancak inandığın hayalleri gerçekleştirmek için çalışırsın. Sen sana inanmazsan sana kim inanır?

## **ÜÇÜNCÜ KURAL: ODAKLANMAK VE VAZGEÇMEMEK**

Amaç doğrultusunda hareket etmen gerekiyor. Sağa sola sararak başarı elde edilmez...

## **DÖRDÜNCÜ KURAL: BUGÜNÜN İŞİNİ YARINA BIRAKMAMAK...**

Daha vakit yok, Pazartesi de başlayamazsın. Sene girersen de sen çalışacaksın.

### **BİRŞEYLERİ DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAN EĞER ŞİMDİ BAŞLAMALISIN.**

## **BEŞİNCİ KURAL: KARARLILIK**

Yaşamın ve geleceğin benim için ne anlam ifade ediyor.

### **PEKİİİİ**

Sen yaşamını daha güzel kılmak konusunda neler yapıyorsun?

## **ALTINCI KURAL: UMUDUNU KAYBETMEMEK**

Sınavlar üstün zekalıları ayırt etmek için değil iyi çalışma alışkanlığına sahip öğrencileri seçmek amacıyla yapılır.

Kazananlar nasıl kazandılar?

## **YEDİNCİ KURAL: SORUMLULUĞUNU KABUL ETMEK**

Sınava hazırlanmak senin sorumluluğunda ve büyümek sorumluluklarını almakla başlar...

## **SEKİZİNCİ KURAL: BAŞARI DEDİĞİMİZDE NE ANLIYORSUN?**

Para? Popüler biri olmak? , Takdir edilmek?

Lider olmak?, Sevilen biri olmak?, Saygı duyulmak?

## **DOKUZUNCU KURAL: TAVŞAN KADAR HIZLI OLMASAN DA KAPLUMBAĞA KADAR KARARLI OL.**

Senden tavşan gibi hızlı olmanı bekliyor olabilirler ancak meşhur hikayeyi biliyorsun.

## **ONUNCU KURAL: CESUR OL.**

•Senin geleceğinden söz ediyoruz.

### **YANI ÖZETLE**

*Ertelemekten kurtulman gerek; emeklerini çalıyor.*

*Motivasyonunu arttıracak sözler-filmler bul.*

*Kendini engelleme.*

*Umutlu ol; kendine inan.*

*Kendini ihmal etme.*

*Cesur ol.*

*Somut hedeflere kilitlen*

*Hedeflerine ulaşmak için kararlı ol*

*Zamanını kıymetini bil, boşa harcama*

*Hedefini gerçekleştirmek için planlı ve verimli çalış.*



*Gaziasmanpaşa  
Lisesi*

**EN ÖNEMLİSİ KENDİNE DEĞER VER. HİÇBİR ŞEY SENDEN ÖNEMLİ DEĞİL.**  
REHBERLİK SERVİSİ