

## MOTİVASYON NEDİR?

İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür.



“Mesele,  
**BAŞARI** ise,  
motivasyon  
her şeydir.»



# MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

İÇ  
MOTİVASYON

Amaç

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi-Sevgi

DIŞ  
MOTİVASYON

Ödül-Disiplin

Not

Aile-Öğretmen

# DIŞ MOTİVASYON

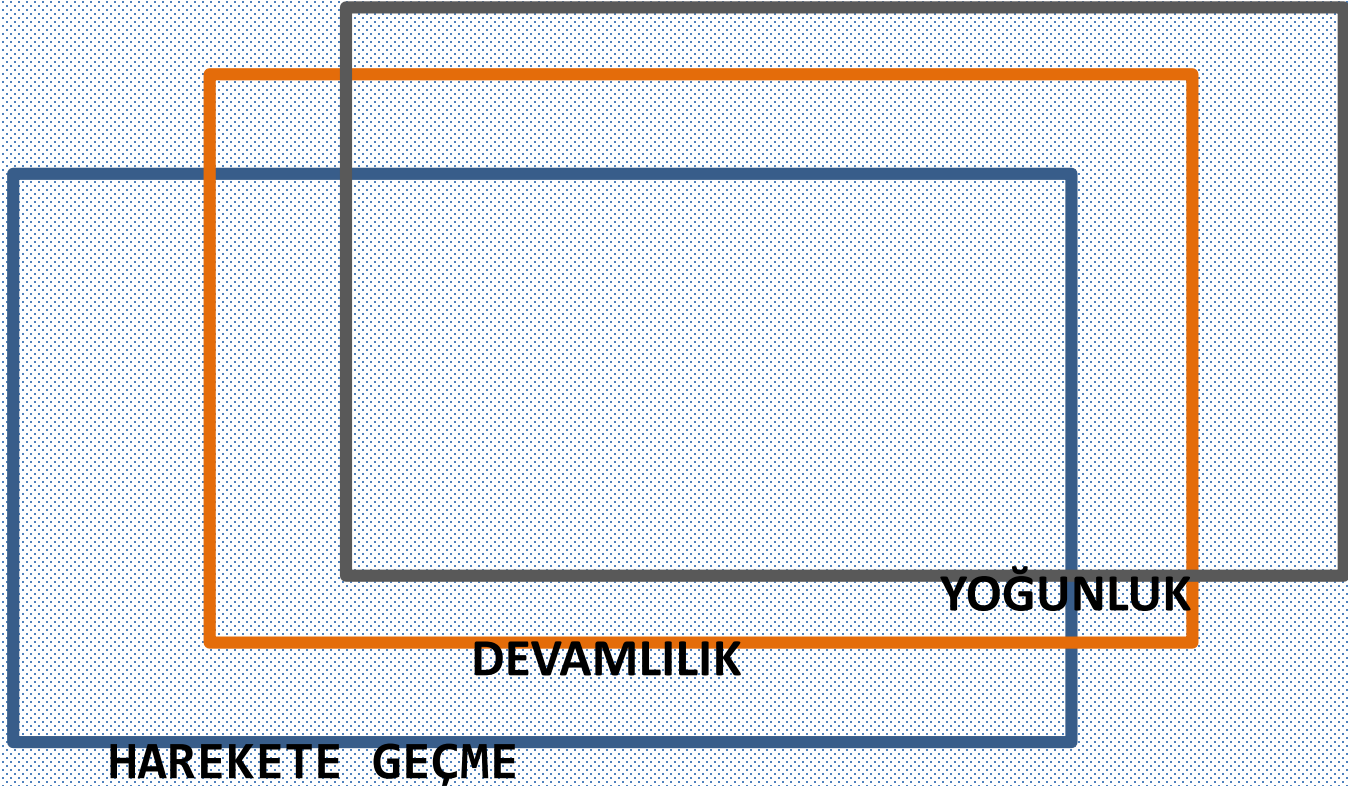
Dış motivasyon çoğunlukla gelip geçicidir, dış motivasyonun oluştuğu şartlar ortadan kalktığında ya da hedefe varmanın daha kolay bir yolu bulunduğu anda ortadan kalkarlar.

# İÇ MOTİVASYON

İç motivasyon ise karakterimiz ve hedeflerimizle ortaya çıkan bir *kaynaktır*. O nedenle dış motivasyon gibi kısa süreli değildir daha uzun süre kalıcı olur.

İç motivasyon, dış motivasyona göre daha uzun süre varlığını korur. Hedeflerimize ulaşmamız için daha uzun süre bizlere yardım eder.İç motivasyon etrafınızdaki şartların değişiminden daha az etkilenir.

# MOTİVASYONUN PARÇALARI



# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Öğrenilmiş Çaresizlik

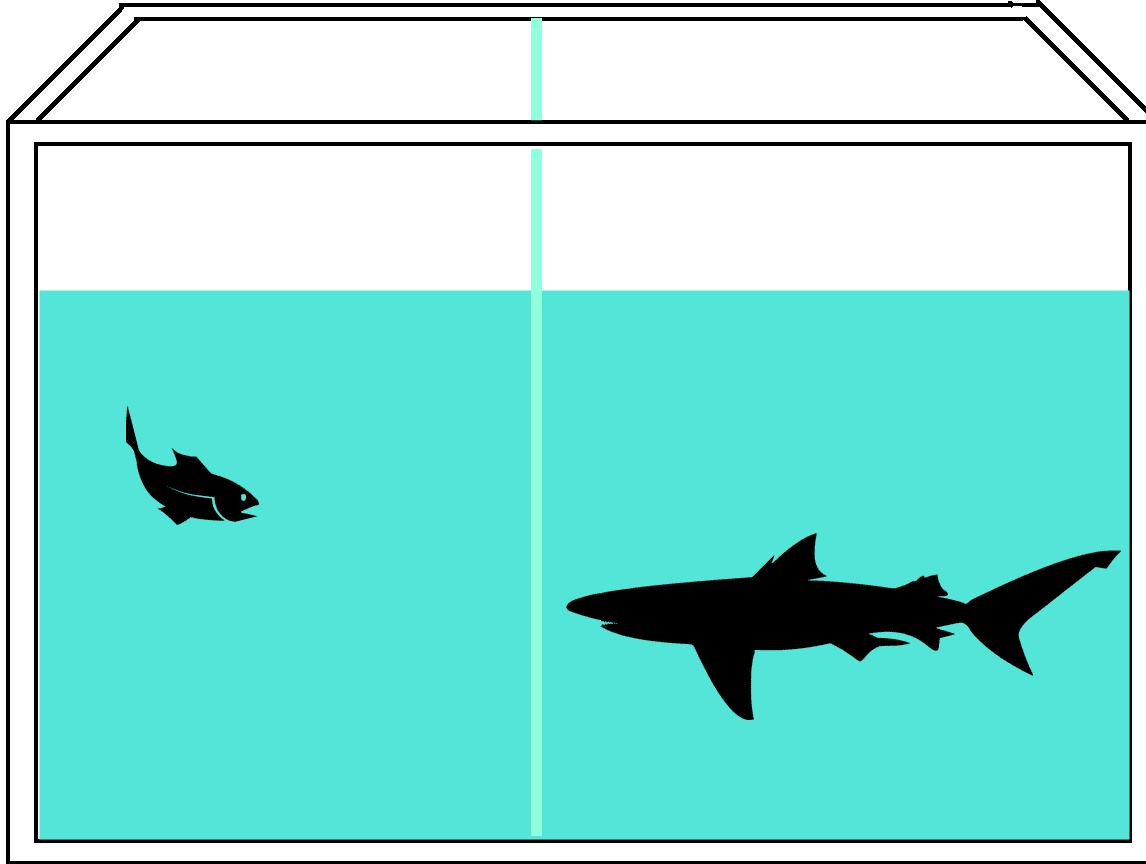
Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık



# ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK



# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**HEDEFİN  
OLMASI**



**PLANLI  
ÇALIŞMAK**



**KENDİNE  
GÜVENMEK**

YETERİ KADAR NEDENİNİZ VARSA, HER ŞEYİ YAPABİLİRSİNİZ.

JİM ROHN



- ❖ Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- ❖ KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restorant bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- ❖ Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- ❖ Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.

# ASLA PES ETME



“Hiçbir şeyden asla vazgeçme;  
çünkü vazgeçenler yalnızca  
kaybedenlerdir.”

Abraham Lincoln



## Motivasyon

“Bazı şeyleri satın alamazsın; kazanman gerekir. Bazı şeyleri hemen kazanamazsın; uğruna savaşman ve yaşaman gerekir.”

# SABIR



# LOKUM TESTİ

- Başarıyı etkileyen etmenler sadece günümüzde değil, yıllardır merak edilen bir konu. 1970’te Stanford Üniversitesi psikoloji Profesörü Walter Mischel ilginç bir deney yapıyor.
- Deneyde, araştırmacı çocuğu odada lokum gibi bir ödülle birlikte yalnız bırakacağını; eğer yalnız kaldığı süre boyunca ödülü yemeyip beklerse döndüğünde kendisine bir değil iki lokum vereceğini söyler. Çocuklara sunulan diğer seçenek ise çocuğun bu ‘acıya’ son vermek üzere zili çalması, araştırmacının geri dönmesi ve böylece çocuğun lokumu afiyetle yemesidir. Fakat bunu tercih ederse çocuk yalnızca bir ödül alabilecektir.
- Araştırma, çocuk daha küçükken uygulanarak sonrasında, zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç çarpıcı. Testi geçerek alacağı zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi.



## BAŞARIYA NASIL ULAŞIRIZ?

Hayatımızdaki başarıları;  
sevdiğimiz şeyler (tv izlemek,  
telefonla oynamak vb.) karşısındaki  
tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız  
gereken şeyler (matematik çalışmak,  
kitap okumak vb.) karşısındaki  
tavrımızla belirleriz.

# ZORLUKLA KARŐILAŐTIĐİMİZ DA NELER YAPARIZ?

- İsyen etmek
- İnkare etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **Mücadele etmek**



**MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;  
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR!**




# 3 ÖNEMLİ ÖNERİ



**YAPMANIZ  
GEREKENİ YAPIN**

**BUNLARI  
YAPMANIZ  
GEREKEN ZAMANDA  
YAPIN**

**O ANDA  
İSTESENİZ DE  
İSTEMESENİZ DE  
YAPIN**



## İSTEDİĞİN LİSEYİ YA DA MESLEĞİ KAZANMAK İÇİN;

Hedefini bir kağıda yaz,  
Hangi mesleği istediğini bir kağıda yaz,  
İstediğin liseyi bir kağıda yaz,  
İstediğin lisenin bir resmini çıkart.

Bunların hepsini ders çalışırken görebileceğin bir yere AS!  
Moralini yüksek tutmak için önceki başarılarını hatırla.  
Kendine moral verecek sözlerle telkinlerde bulun.

Motive edici müzikler dinle.

Sınavdan başarılı olman durumunda elde edeceğin güzel şeyleri aklına getir ve mümkünse bunları bir kağıda listele.



**Ulařabileceđini**  
**hissettiđin**  
**her řey**  
**SANA**  
**aittir**