

Motivasyon Nedir?

Davranışlara enerji ve yön veren, kişiyi belirli bir amaca uygun olarak harekete geçiren, biyolojik, sosyal, duygusal ve bilişsel süreçleri içeren istek ve güçtür. Kişinin bir hedef oluşturup o hedefe yönelmesi ve ona ulaşması yine kendisi ya da etrafındakiler tarafından oluşturulan bu güç yani motivasyonla sağlanır.



YANI ÖZETLE

- *Kendine ulaşılabilir hedefler belirle.
- *Yapacaklarını ertelemekten vazgeç.
- *Kendine inan.
- *Hedeflerine ulaşmak için kararlı ol.
- *Zaman kontrolünü sağla.
- *Planlı ve verimli çalış.
- *Seni olumsuz etkileyebilecek dış etkenlerden uzak dur.



AZİZ SANCAR' IN YAŞAM ÖYKÜSÜ

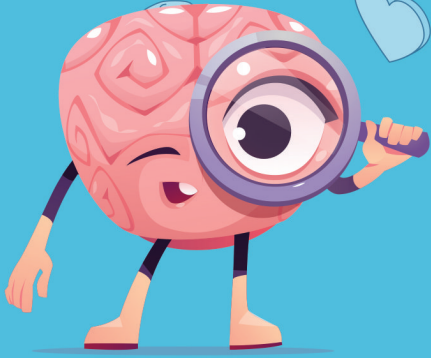
1946 yılında Mardin'in Savur ilçesinde dünyaya geldi. Okumayı ve yazmayı bilmeyen ancak eğitime önem veren 8 çocuklu bir anne ve babanın 7. çocuğuydu. Sancar, henüz beş yaşındayken okuma-yazmayı öğrendi. Çok iyi kaleciydi, bir süre futbolcu olma hayalleri kurdu. İlkokul üçüncü sınıfta taşındığı Ankara' da sınıf arkadaşları şivesiyle alay ettiği için kimseyle konuşmamaya başladı, sadece öğretmen zorlayınca konuşuyordu. Derslerinde hep çok başarılıydı. Tıp Fakültesi'ne girdi, birincilikle bitirdi. Hekim olduktan 1,5 yıl sonra biyokimya eğitimi için Amerika' ya gittiğinde, tek kelime İngilizce bilmiyordu. Pes etmek mi dediniz? Onun sözlüğünde bu laf yok! Aziz Sancar, İngilizce' yi kendi kendine öğrenmekle kalmadı, Teksas' ta moleküler biyoloji üzerine çalışmaya da başladı. Parasının olmadığı dönemlerde laboratuvarında yatıp kalktı, başarısızlıkla sonuçlanan deneyleri oldu. Ama sonra çabalarının karşılığını alacağı gün geldi. Hücrelerin hasar gören DNA'ları nasıl onardığını ve genetik bilgisini koruduğunu haritalandıran araştırması sayesinde Nobel Kimya Ödülü' nü kazandı. Dahası; DNA onarımı, hücre dizilimi, kanser tedavisi ve biyolojik saat üzerine 425 bilimsel makale ve 33 kitap yayımladı.



Kastamonu
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

ÖĞRENCİ
BROŞÜRÜ

MOTİVASYON



MOTİVASYONU ARTIRAN ÖNERİLER

Kendinize güvenin, başarılı olduğunuz alanları hatırlayın ve kendinizi gerçekçi değerlendirin.

Bir plan doğrultusunda çalışın.

Hedeflerinizi belirleyin, bir hedef listesi oluşturun ve motivasyonunuz düştüğünde bu listeyi gözden geçirin.

Hata yapmanın aslında bir öğrenme yolu olduğunun farkına varın ve eksiklerinizin farkında olup bunları tamamlamaya çalışın.

Çalışmayı ertelemeyin.

Motivasyonunuzu düşürecek iç ve dış olumsuz etkenlerden uzak durun.

Karşılaştığınız ilk engelde vazgeçme "unutma denemeler oturup ağlamak ya da vazgeçmen için değil eksiklerinin farkına varıp onları tamamlaman için yapılır."

MOTİVASYON ENGELLERİ

Bir plan doğrultusunda çalışmamak

Aşırı kaygı duymak ya da kaygısızlık

Kendini başkalarıyla kıyaslama ya da başkası tarafından kıyaslanma

Hedeflerini gerçekleştirirken bahaneler üretme, erteleme

Kararsızlıklar yaşama

Kendi potansiyeline uygun hedefler belirleyememe

Güvensizlik yaşama

Planlanan hedefe ulaşmada üşengeçlik yapma

Kendini yeteri kadar tanımama ve isteklerinin farkında olmama



HEDEF BELİRLERKEN DİKKAT EDİLECEKLER!

Hedeflerinizi belirlerken öncelikle ihtiyaçlarınızın farkında olmalı ve bu doğrultuda hedefler belirlemelisiniz.

Hedefleriniz sizin için ulaşılabilir olmalı ve kısa sürede sıkılıp vazgeçmenize neden olmamalıdır.

Hedefleriniz açık net ve gerçekçi olmalıdır. "örneğin BEN LİSEYİ KAZANACAĞIM DEĞİL BEN X LİSESİNİ KAZANACAĞIM. Şeklinde olmalıdır.

Hedeflerinize ulaşmak için gerekli planlamaları yapıp size uygun bir yol haritası çizmelisiniz.

Hazırladığınız hedef listesini belli aralıklarla gözden geçirmeli ve verimliliği konusunda değerlendirmelisiniz.