

# BAŞARI VE MOTİVASYON



# Bu Seminerin İçinde:

- \* Niçin Öğreniyoruz?
- \* Öğrenme nedir? İnsan nasıl öğrenir?
- \* Öğrenmeye Fizyolojik Hazırlık
- \* Öğrenmeye Psikolojik Hazırlık
  - Motivasyon
  - Konsantrasyon



NIÇIN

*ÖĞRENİYORUZ*

- ◆ İhtiyaçlarımızı karşılamak için
- ◆ İdeallerimizi gerçekleştirebilmek için
- ◆ Belirsizliği yenmek ve tahminde bulunabilmek için
- ◆ Rekabet edebilmek için
- ◆ Varolan potansiyelimizi tümüyle kullanmak için

# ÖĞRENME İÇİN İKİ TÜRLÜ HAZIRLIK GEREKİR:

1. FİZYOLOJİK HAZIRLIK

2. PSİKOLOJİK HAZIRLIK

# ÖĞRENMEYE FİZYOLOJİK HAZIRLIK

- Beden Duruşunuzu Düzeltin
- Düzenli Beslenin
- Sağlığınıza Dikkat Edin
- Gerginlikten Kurtulun

# ÖĞRENMEYE PSİKOLOJİK HAZIRLIK

1. Konsantrasyonu sağlama
2. Motivasyon oluşturma



**Sen neye hazırsan, o da senin için  
hazırdır.**

**Marc V. Hansen**



Çalışmaya konsantre olmak için  
kendinize sormanız gereken  
sorular:

- ✦ Tam olarak **NE** öğrenilecek?
- ✦ Bu öğrenmedeki **AMAÇ** nedir?
- ✦ Bu konuyu **EN İYİ NASIL**  
öğrenebilirim?
- ✦ **NEREDEN** başlamalı **NEREDE**  
**bitirmeliyim?**

# MOTİVASYON:

Sizi ders çalışma için harekete  
geçirecek içsel güçtür.

# Hareketlerimizin kaynađı

## Güdüleme (Motivasyon)



# MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

## İÇ ETKENLER



# DIŐ ETKENLER



*İÇ ETKENLER*



## A) ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir.

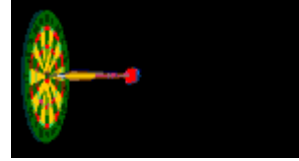
Bunları

- ✓ Hedef tespiti yapmamak,
  - ✓ Plansız çalışmak,
  - ✓ Çalışılacak konuyu - dersi anlamamak,
  - ✓ Çalışmayı ertelemek,
- olarak sıralayabiliriz.

# ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİNİ ORTADAN KALDIRMAK İÇİN;

Ders çalışmayı bir İHTİYAÇ olarak gör.

HEDEF tespiti yap.



ANLA - SOR.

Dersi EĞLENCELİ hale getir.



Bütünü PARÇALARA ayır.





Başarıyı HAYAL ET.

GRUP çalışması yap.



Belirsizliği  
kaldırmak için  
PLAN YAP.

ortadan



YAPILMAMIŞ DİĞER İŞLERİ HALLET.

Mazeret üretme, elindeki İMKANLARI düşün ve değerlendir.

Çalışmayı ERTELEME.



Duvarına motivasyonunu artıracak SÖZLER as.

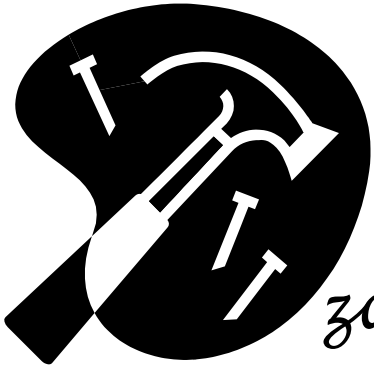
Hayata OLUMLU BAK.  
Her şey düşüncede başlar.





SOSYAL İHTİYAÇLARINI göz ardı  
etme. Sevdiğin işlere vakit ayır.

İNAN!... İnanmak başarmanın yarısıdır.



ÇİVİ ÇİVİYİ SÖKER.

Çalışmayı istemediğin  
zamanlarda  
bile çalışmayı dene.

## B) ENDİŐEYE KAPILMA

Üniversite sınavına hazırlanan bir genci endiőelendiren iki durum vardır.

- 1) Deneme Sınavlarının sonuçları,
- 2) Konuları yetiőtirememe düşüncesi,

Bu endiőeleri yenmek için

- a) Deneme sınavlarını bir boy aynası gibi düşünün,
- b) Planlı programlı çalışın.



## D) BAŞARACAĞINA İNANMAMA

Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan bir gencin önündeki en büyük engel nedir?

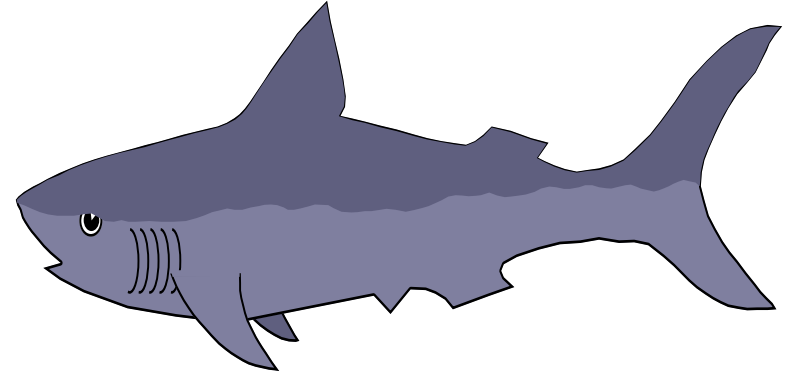
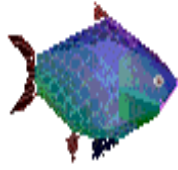
- ➔ Sayısı çok fazla olan rakipleri mi?
- ➔ İyi bir lisede okumuyor olması mı?
- ➔ Yeterli ölçüde ders çalışma ortamına sahip olamayı mı?
- ➔ Yoksa bizzat sınavın kendisi mi?

# HANGİSİ ?



*Kiřinin Önündeki En  
Büyük Engel  
KENDİSİDİR*

# KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK



Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz. Bu yüzlere denemediden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırılar. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır. Yani **PES ETMİŞTİR.** Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.

## ÖYLEYSE;

*Ne olursa olsun asla pes etmeyin ve vazgeçmeyin  
Aynen sular gibi...”*

## UNUTMAYIN

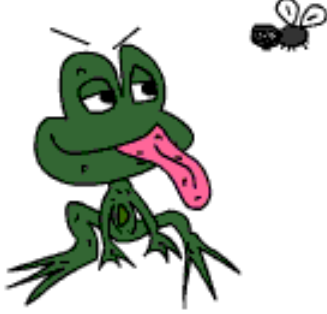
*Mermeri delen suyun gücü değil devamlılığıdır.”*



*OLUMSUZ DÜŞÜNEN  
İNSANLARI  
DUYMAYIN....*

*ONLAR KALBİNİZDEKİ  
TÜM ÜMİTLERİ  
ÇALABİLİRLER!*

# Öğrenilmiş Çaresizlik



## Kurbağaların Yarışı

Bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmışlar. Ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece seyirci kurbağalardan gelen; “Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” sesi duyulabiliyormuş. Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarısı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş.

Seyirciler bağıryorlarmış “Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!" Sonunda, bir tanesi hariç, diğer kurbağaların hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir gayret ile mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış.

Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş bu işi nasıl basardın diye. O anda farkına varmışlar ki ... Kuleye çıkan kurbağa sağırmış!

Farkında olsak da olmasak da, kendi başımıza bir iş başarmaya kalktığımızda çoğu zaman çevremizdeki insanların yapamayacağımız başaramayacağımızı anlatan olumsuz mesajları ile karşılaşırız.



# Atalet

Atalet fizik biliminde “eylemsizlik hali”, kişisel gelişim terminolojisinde “amaca yönelik eyleme geçememe” demektir.

Atalet içindeki insanların buldukları durumdan kurtulamamalarını açıklayan tipik bir örnek vardır.

Bu örnek meşhur “ suyu ısınan kurbağa” deneyidir.

# Suyu Isınan Kurbağa



Bir kurbağa sıcak suya direkt atılır. Yaşadığı “şok değişim”in etkisiyle kurbağa zıplayarak atıldığı kaptan çıkar.

İkinci denemede kurbağamız bu defa içinde oda sıcaklığında su bulunan bir kaba konur. Kap bir ısıtıcının üzerine konur ve kurbağanın suyu ısınmaya başlar! Su ısındıkça kurbağa gevsemeye, rehavete ve atalete düşmeye başlar. Suyun sıcaklığı “yakıcı” seviyeye ulaştığında kurbağa zıplayıp kaptan dışarı çıkmaya çalışır ama artık bacak reflekslerinin “çalışmadığını” görür.

**Ataletin insanı etki altına alma şekli de yaklaşık olarak böyledir.**

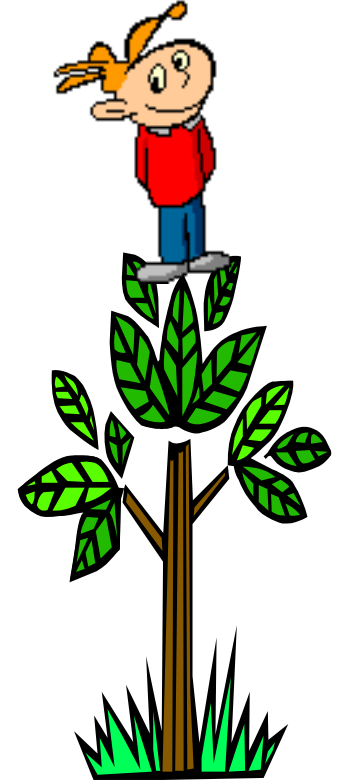
# Koşullara Bağımlı Kalmak

Başarımızın Önündeki bir başka engel koşullara bağımlı kalmaktır.

Bir ağaca çıkmanın iki yolu vardır.

1.Yol : Ağaca merdiveni dayarsınız ve çıkarsınız .

2.Yol : Geçersiniz bir fidanın üzerine oturursunuz, onun ağaç olmasını beklersiniz .





**Yeteri kadar nedeniniz varsa,  
her şeyi yapabilirsiniz.**



Ya ümitsizsiniz.  
Ya da ümit sizsiniz.  
Ya çaresizsiniz.  
Ya da çare sizsiniz.





