



## MOTİVASYON NEDİR?

Davranışlarımızın temelinde ihtiyaç vardır. İşte bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluştururlar. Bu itici güce motivasyon denir.

Motivasyonun amacı, kişilerin yeteneklerinin ötesinde bir şeyler başarmalarını sağlamak değil yeteneklerinin kullanım oranını artırmaktır.

Potansiyelimizi, iç kaynaklarımızı kullanmamız motive olmamıza bağlıdır. Motivasyonumuz sürekli aynı seviyede olamaz, inişli çıkışlıdır.

### Motivasyonu bozan etkenler nelerdir?

#### 1. İç Etkenler

Çalışma isteksizliği  
Endişeye kapılmak  
Kendine güvenmeme  
Başaracağına inanmama ve ümitsizlik

## ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

### Nedenleri:

Hedef tespiti yapmamak  
Plansız çalışmak  
Çalışacak konuyu anlamamak  
Çalışılacak yerin çok olması  
Çalışmayı ertelemek

### Öneriler:

Ders çalışmayı İHTİYAÇ olarak görün.  
Doğru, ulaşılabilir hedefler belirleyin.  
İnanmak, çünkü başarmanın yarısıdır.  
Planlı çalışın.

## ENDİŞEYE KAPILMA

### Sizi endişelendiren 2 durum olabilir:

- 1) Sınav sonuçları
- 2) Konuları yetiştirememeye düşüncesi

### Bu endişelerden kurtulmak için;

Sınav sonuçlarının sizin çalışmanızı yansıttığını düşünün,  
Parçalara bölerek düzenli çalışın.

## KENDİNE GÜVENSİZLİK

Bireyin kendine güvensizliği, kendini tam olarak tanımamasından ve başarılı olacağına inanmamasından kaynaklanır.

### Bunun için;

Kendinizi tanıyın, geçmişteki başarılarınızı düşünün.  
Zihninizdeki yanlış inançlardan, olumsuz düşüncelerden kurtulun.  
Bilinçaltınıza daima yapabileceğinize dair olumlu mesajlar gönderin.

\*İnsanın gücünü, olumsuz düşünce yapısı kadar kısıtlayan çok az şey vardır.

\*Başarılı insanlar, hayatları ile ilgili ihtimalleri arasına başarısızlığı asla almazlar.

## BAŞARACAĞINA İNANMA

Sınavlara hazırlanan öğrencinin önündeki en büyük engel nedir?  
Sayısı çok fazla olan rakipleri mi?  
Yeterli ölçüde ders çalışma ortamına sahip olamayışı mı?  
Sınavın kendisi mi?

**Kişinin önündeki en büyük engel; KENDİSİDİR.**

## UMUTSUZLUĞA KAPILMA

Motivasyonun önündeki bir diğer iç etken de umutsuzluğa kapılarak pes etmedir. Olmuyor,

Ne yaparsam yapayım sonuç değişmiyor, Boşuna uğraşıyorum vb.

**Bu cümleler pes etme sinyalleridir ve pes etmeye başlamak her şeyin sonunu hazırlar.**

## 2. Dış Etkenler

### Aile

Ailenin motivasyonu zedeleyici söylem ve davranışlarda bulunmaması.

### Çevre

Çevresel faktörlerin amaca hizmet edecek şekilde dizayn edilmesi ve kontrol altında tutulması.

### Arkadaşlar

Doğru, sınırlı arkadaşlar ve arkadaşlık ilişkileri. Kıyaslamanın sebep olduğu yanlış düşünceler.

\*Hayatta insana en çok keyif veren başkasının yapamazsın dediği şeyi yapmaktır.

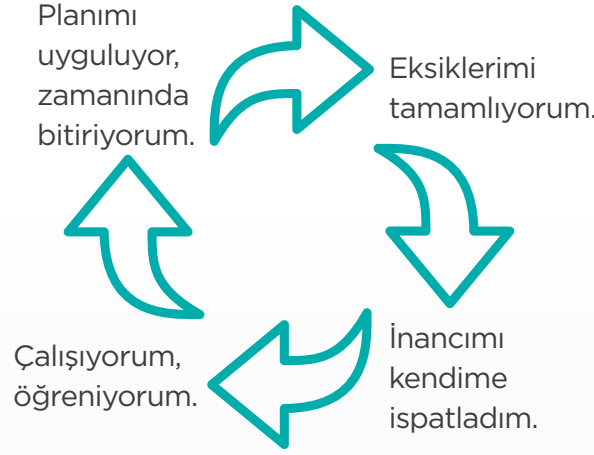
## ZAFERİN BÜYÜKLÜĞÜ MÜCADELENİN ZORLUĞU İLE ÖLÇÜLÜR

Bu sözden yola çıkılarak söyleyebiliriz ki Abraham Lincoln zaferlerin en büyüğünü yaşamıştır. Çünkü hayatı çile ve zorluklarla dolu olan Lincoln her attığı adımda sınanmıştır. Kısaca hayatını özetleyelim: Yoksul bir ailede dünyaya geldi. Anne babası okuma yazma bilmezdi. 10 yaşında annesini kaybetti. Tarlada ırgatlık yaptı. Bakkalda çıraklık yaptı. 21 yaşında işini kaybetti. Bocalama dönemi başladı. 24 yaşında tekrar işinden oldu. 25 yaşında dört çocuğundan üçü vefat etti. 27 yaşında ruhsal bunalıma girdi. 34 yaşında kongre seçimlerini kaybetti. 36 yaşında kongre seçimlerini yine kaybetti. 38 yaşında eyalet seçimini kaybetti. 45 yaşında senato seçimlerini kaybetti. 47 yaşında başkanlık seçimlerini kaybetti. 49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetti. 52 yaşında ABD'ye başkan seçildi. Abraham Lincoln eğer olayları "başarısızlık" olarak niteleseydi, başkan olabilir miydi?

## BAŞARILI OLAN İNSANLARIN ÖZELLİKLERİ

- > Hedefleri olan,
- > Hedeflerini gerçekleştireceklerine inanan,
- > Pozitif düşünen,
- > Elinden gelenin en iyisini yapan,
- > İmkanları en iyi şekilde değerlendiren,
- > Hedefine konsantre olan,
- > Çevre tehdidini ortadan kaldıran insanlar olduğunu görebiliriz.

## BAŞARILI ÖĞRENCİNİN MOTİVASYON DÖNGÜSÜ



### MOTİVASYON İÇİN;

- Başarısız olmaktan korkmayın.
- Kendinize ödül verin.
- Okuyun.
- İsteyin ve azimli olun, pes etmeyin.

#### Kurtköy Kampüsü

Çamlık Mahallesi Avukatlar Sokak No:3  
Kurtköy / Pendik / İSTANBUL  
☎ 0216 646 04 04 📞 0530 766 02 36

#### İzmit Kampüsü

Fatih Mahallesi Cumhuriyet Caddesi 31. Sokak No: 12  
Kuruçeşme/İzmit/Kocaeli/Türkiye  
☎ 0262 226 23 13

#### Bursa Kampüsü

Beşevler Mahallesi, Büyük Sokak, No:15  
☎ 0224 222 22 47 📞 0553 752 32 47

🌐 [www.cebirokullari.com](http://www.cebirokullari.com)



**CEBİR**  
OKULLARI

## MOTİVASYON VE BAŞARI

REHBERLİK SERVİSİ

