

# MOTİVASYON

*Cumhuriyet Anadolu Lisesi  
Psikolojik Danışmanlık ve  
Rehberlik Servisi*





• **Motivasyon,**  
**belli bir davranışı yapmak için gerekli olan**  
**nedenler ya da bir hedefi**  
**başarma arzusu şeklinde tanımlanabilir.**

**&**

**Bireyi ihtiyacı**

**doğrultusunda harekete geçiren güce**  
**motivasyon denir.**



## Motivasyon Nasıl Kazanılır?

*Motivasyon kaybedildiğine göre kazanılabilir de...  
Motivasyonunuzu kaybetmeniz bir gecede  
olmadığına göre  
bulmanız da bir günde  
ya da bir denemede olmayacaktır.  
Bunun zaman  
alacak bir iş olduğunu bilmelisiniz.*



# Motivasyon Nasıl Kazanılır?

**1.Motivasyonunuzu geri kazanmanız içinde gerginlik ve kaygıdan uzaklaşmayı başarmak ve dikkatini geliştirmeniz gerekebilir.**

**2.Kendinizle ilgili gözlem yapın;**

- Duygularınızı,
- Düşüncelerinizi,
- Bedeninizi,
- Davranışlarınızı gözden geçirin ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:
  - Ders çalışmayı, sınavları düşündüğümde kendimi nasıl hissediyorum? (Umutlu, çaresiz, bıkmış, istekli vb...)
  - Dersleri ve sınavları düşündüğümde aklımdan neler geçiyor? (Yapabilirim,kendime güveniyorum, hiçbir zaman başaramayacağım, her şey niye bu kadar zor? vb...)
  - Ders çalışmayı ve sınavları düşündüğümde bedenimde neler oluyor? (Kaslarım geriliyor, kalp atışım hızlanıyor, ellerim terliyor, karnım ağrıyor vb...)



3. Düşüncelerini not et ve olumlu - olumsuz olarak ayır. Olumsuzları olumlularla değiştirmeyi dene.

Örnekler;

OLUMSUZ

OLUMLU

Çalışsam da yapamayacağım.

Eksiklerimi belirleyip daha düzenli çalışırsam şimdikinden daha iyi bir düzeye gelebilirim.

Eksiğim çok fazla. Zamanında halletmem mümkün değil.

Neyi daha iyi yapabileceğime odaklanırsam en azından iyi olduğum konularda daha az yanlış yaparım.

Sınavı kazanamazsam geleceğim berbat olacak.

Sınavda başarılı olamasam da gidebileceğim bir sürü okul var. Gittiğim okulda kendimi daha çok geliştirsem üniversitede istediğim bölümü okuma fırsatım hala var.

4. Düşüncelerinizi olumluya dönüştürmeye başladıktan sonra kendinizi daha rahatlamış ve daha sakin hissettiğinizi fark edeceksiniz. Fakat yine de ara sıra olumsuz duyguların sizi rahatsız ettiği zamanlar olabilir. Bu duyguların farkına varmak ve onlarla yüzleşmek iyi hissetmenin ilk şartıdır. Bunun için de onları ifade etmek gerekir. **Güvendiğiniz ve sizin için değerli bir büyüğünüz ya da yaşıtınızla bu duygularınızı paylaşın. Eğer böyle bir yakınınıza ulaşma şansınız yoksa olumsuz duygularınızı bir kağıda yazın ve sonra onu yırtarak ondan kurtulduğunuzu hayal edin.**

5. Amaçlarınızı belirleyin:

- Kendinize bir amaçlar tablosu yapın.
- Bu haftaki amaçlarınız,
- Bu yılki amaçlarınız,
- 5 sene sonraki amaçlarınız.(Uzun vadeli amaçlar...)



## 6. Plan Yapın

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz oluyor mu? Bu soruya yanıtınız «evet»se planlı çalışmadığınızı söylemek mümkündür. Birden çok dersi aynı gün çalışmak zorunda olmanın yarattığı ruhsal baskı, bunların herhangi birine dikkatinizi tümüyle vermenize engel olacaktır. Bu karmaşa ancak hangi işi ve hangi dersi hangi sırayla yapacağınıza karar vermekle yani plan yapmakla çözülebilir.

## 7.Ara vererek çalışın

Bir seferde tüm çalışmanızı yapmak yerine dikkatiniz ne kadar süre devam ediyorsa o kadar çalışıp ardından 10-15 dakikalık aralar verin. Çalışmayı bir güne sıkıştırmak akademik performansta önemli düşüşe yol açmasının yanı sıra uykusuzluk, kaygı, depresyon, kas problemleri gibi sağlık sorunlarına da neden olabilir. Kısa aralıklı yoğun çalışmalar, ara vermeden saatlerce çalışmaya göre daha kalıcı öğrenme sağlar.

## 8.Adım adım ilerleyin/konuyu parçalara bölerek çalışın.



## 9.Tekrar Yapın

**Bir öğrenme olayından sonra hatırlanan bilgi zaman geçtikçe hızla azalır. Tümöyle öğrenilmiş bilgiler bile sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse %80 oranında unutulur. Düzenli tekrarlarla devam edecek bir program aşağıdaki düzenle uygulanabilir:**

**1.Tekrar: Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapılacak 10 dakikalık bir tekrar hatırlanan miktarın 1 gün korunmasını sağlar.**

**2.Tekrar: Öğrenme çalışmasından yaklaşık 24 saat sonra yapılacak 5-10 dakikalık bir tekrar öğrenilen bilgilerin 1 hafta hatırlanmasını sağlar.**

**3.Tekrar: 1 hafta içinde yapılan 5-10 dakikalık tekrar öğrenilenlerin 1 ay hafızada kalmasını sağlar.**

**4.Tekrar: Bilgi öğrenildikten 1 ay sonra yapılacak 5-10 dakikalık bir tekrar bilgilerin uzun süreli hafızaya yerleşmesini ve kalıcı olmasını sağlar.**







# TEŞEKKÜRLER

HAZIRLAYAN Gözde Gülşah HIZIROĞLU  
CAL Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğrt.