



MOTİVASYON NEDİR?

Motivasyon, organizmanın ihtiyaçlarını karşılamak üzere harekete geçmesine yardımcı olan **itici güçtür**. Motivasyon; düşünceyi eyleme dönüştüren enerjidir, hayallerimizi gerçeğe dönüştürürken kullandığımız kuvvettir.

İhtiyaçlarımız fiziksel ya da sosyal olabilir. Bu ihtiyacı gidermek için bir dürtü hissederiz. Örneğin, acıkırız, susarız, takdir edilmek veya başarmak isteriz. Bedenimizin ve ruhumuzun ihtiyaçları karşılandığında doyum sağlayıp stresten uzaklaşırız.

Motivasyon, **içsel** ve **dışsal** olmak üzere ikiye ayrılır.

İçsel Motivasyon

Kişinin kendi motivasyonudur, değerleri, hedefleri isteklerini içerir. Kişiyi **harekete geçirecek** olan da budur.

Bir şeyi kendiniz istediğiniz için öğrenirseniz;

- daha etkili çalışır,
- daha tutarlı olur,
- daha iyi öğrenir,
- başarmak için farklı yollar denersiniz.



Dışsal Motivasyon

Kişiye etkileyen, insanların değerlerini, hedeflerini ve ilgilerini içerir. Genellikle dışsal **ödüllere** kaynaklanır. Hediyeler, notlar, diğerlerinden daha iyisini yapma isteği gibi...

Dış motivasyon, zaman zaman başlangıç için kullanılabilir. Ama sürekliliği, bağımlılığa ve iç motivasyonun düşüklüğüne neden olabilir.



İYİ BİR BAŞLANGIÇ, YARI YARIYA BAŞARI DEMEKTİR!

Kendimizi her zaman çok motive hissetmeyebiliriz. Kararsızlık, ertelemek, öğrenilmiş çaresizlik gibi sebepler kendi gücümüzü unutmamıza neden olabilir. Böyle zamanlarda motivasyonu tekrar kazanmak veya artırmak için birtakım yolları takip edebiliriz.

Örneğin şu soruları sorarak içsel yolculuğumuzu başlatabiliriz:

Ben ne istiyorum?

Güçlü yönlerim neler?

Zayıf yönlerim neler?

Hayalini kurduğum hayat için neler yapmalıyım?

Beni ne mutlu eder?

Kendimi gelecekte nasıl görüyorum?

Beni engelleyen şeyler neler?

Ben bu işe nasıl başlamıştım?



**EN UZUN YOLCULUKLAR BİLE
İLK ADIMLA BAŞLAR**

**YETER Kİ İLK ADIMI AT VE
NE OLURSA OLSUN**

VAZGEÇME!

ŞİMDİ SIRA SENDE!



Temiz bir kâğıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğin geleceğin hikâyesini yaz.
Gelecekte yapmakta olduğun şeyi, yaşadığın yeri ve sahip olduklarını yaz.

ve

HEMEN YOLA KOYUL!

UNUTMA: Sen neye hazırsan, o da senin için hazırdır!

 **Nazmi Arıkan Fen Bilimleri**
Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi