

# MOTİVASYON

Motivasyon bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları sürecidir.

Hedeflerimize ulaşabilmek için kendimize uygun doğru motivasyon kaynaklarını keşfetmemiz önemlidir..

## MOTİVASYON TÜRLERİ NELERDİR?

Motivasyonun en temel iki türü bulunmaktadır.

Bunlar iç motivasyon ve dış motivasyondur.

İç motivasyon, bir işi başarmak için insanın kendi kendini motive etmesi ve isteklendirmesi ya da bir işi yapma sebebinin insanın kendisinden kaynaklanmasıdır.

Buna örnek olarak, birisinin sadece sevdiği için İtalyanca öğrenmesini gösterebiliriz. İkinci motivasyon türü olan dış motivasyon ise, başarma isteğinin ya da sebebinin insanın dışından kaynaklanması durumunda ortaya çıkan motivasyondur. Buna örnek olarak, İtalya'da yaşayacak birisinin İtalyanca öğrenmesini gösterebiliriz. Yapılan araştırmalar, iç motivasyonun dış motivasyona göre daha etkili ve önemli olduğunu göstermektedir.

Yalnız, bazı durumlarda iç motivasyon dış motivasyona, dış motivasyon ise iç motivasyona dönüşebilir ya da iki motivasyon aynı anda var olabilir.

"Mesele, başarı ise motivasyon çok önemlidir."

## MOTİVASYONUN TEMELLERİ

- Bir davranışı başlatmak için öncelikle kararlılıkla harekete geçmeniz gerekir
- Devamlılık ise her türlü engelle karşı devam etmek ve hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.
- Hedefe ulaşma yolunda ne kadar istekli ve çabalı olduğunuz ise yoğunluktur.



## MOTİVASYON NEDEN ÖNEMLİDİR?

- 1- Motivasyon hedefinizi netleştirmenizi sağlar.
- 2- Motivasyon önceliklerinizi belirlemenize yardım eder.
- 3- Motivasyon zorluklarla baş etme gücü verir.
- 4- Motivasyon azim, sabır ve irade kazandırır.
- 5- Motivasyon etrafınızdakileri de olumlu etkiler.
- 6- Öz güven geliştirir.
- 7- Zamanı doğru kullanmayı sağlar.
- 8- Ayakları yere basan planlar yapmanıza yardımcı olur.
- 9- Sosyal becerilerinizi geliştirir.
- 10- Cesaretinizi artırır.

**"MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN; MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR."**

## ÖNERİLER

- Yapmanız gerekeni yapın.
- Yapmanız gerekeni zamanında yapın.
- Yapmanız gerekeni o an istemerseniz de yapın.

## MOTİVASYONU AZALTAN ETMENLER

- Kararsızlık
- Bakış Açısı
- Ümitsizliğe Düşmek
- Dersi sevmemek
- Hedefin Olmaması
- Öğrenilmiş
- Çaresizlik
- Başarısızlık Korkusu
- Kıyaslama
- Plansızlık

## ZORLUKLARLA KARŞILAŞTIĞIMIZDA NELER YAPIYORUZ?

- İsyan etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- MÜCADELE ETMEK

ATAŞEHİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

