



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

MOTİVASYON

Motivasyon, organizmanın ihtiyaçlarını karşılamak üzere harekete geçmesine yardımcı olan itici güçtür. Motivasyon, düşünceyi eyleme dönüştüren enerjidir. Motivasyon, 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 MOTİVASYON: 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.
- İlgi
- Merak
- Amaç
- Öğrenme İsteği
- Sevgi
- Hedef
- Tutku



DIŞSAL MOTİVASYON: Kişiyi etkileyen, insanların değerlerini, hedeflerini ve ilgilerini içerir. Genellikle dışsal ödüllerden 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.
- Ödül
- Ceza
- Not
- Aile
- Öğretmen
- Para

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 yolculuğumuza başlatabiliriz.

- Ben ne istiyorum?
- Güçlü yönlerim neler?
- Zayıf yönlerim neler?
- Hayalini kurduğum hayat için neler yapmalıyım?
- Beni ne mutlu eder?
- Kendimi gelecekte nerede 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 kağıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğin geleceğin hikayesini yaz. Gelecekte yapmakta olduğun şeyi, yaşadığın yeri, ve sahip olduklarını yaz.

VE HEMEN YOLA KOYUL !

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

**Fen Bilimleri Eğitim Kurumları
Rehberlik Birimi**