

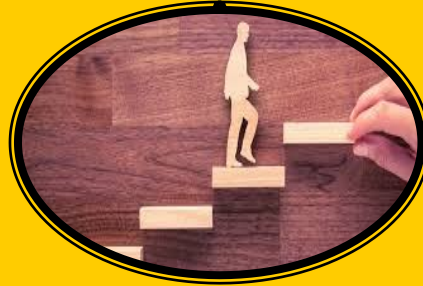
## Motivasyonunuzu artırmak

için;

- \* Öncelikle kendinize güvenmelisiniz.
- \* Unutmayın ki motive olan birey, kendisini geliştirmeye açıktır ve bu değişimi de beraberinde getirir.
- \* Kendi değerinizin farkında olun.
- \* Bunu sağladığınızda hedef belirlemeniz daha kolay ve daha sağlıklı olacaktır.
- \* Hedefinize giden süreçte başarılarınızı ödüllendirin. Bu motivasyonunuzu olumlu etkiler.



- \* Hedefinize ulaşmak için oluşturduğunuz planları ertlemeyin.
- \* Ancak kendinize de zaman ayırın, fiziksel sağlığınızı önemseyin.
- \* Başarısız olduğunuz zamanlarda kendinizi suçlamak yerine nedenlerini araştırın ve bu nedenlerin üstesinden gelin.
- \* Öğrendiklerinizin kalıcı olması için hayatınızda uygulamaya çalışın.
- \* Hata yapmanın da bir öğrenme olduğunu unutmayın.



*"Motivasyon yakıt olarak amaç depolar vizyonla yola çıkar ve eylemle kendini gerçekleştirir."*

*Pat Mesiti*

Şahinbey Rehberlik ve Araştırma Merkezi



**MOTİVASYON  
NEDİR?**

**Yalnız  
Değilsiniz!**

## Motivasyon nedir?

Motivasyon; bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güç olarak tanımlanmaktadır.

### İhtiyaç Amaç Davranış



İ Motivasyonun temelinde **ihtiyaç** vardır, ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin; bir öğrencinin istediği bir okula gitmesi onun ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç öğrenciyi belli bir amaç edinmeye, ardından gerekli davranışları yapmaya itecektir.

"YAPILIRKEN HEYECAN  
DUYULMAYAN İŞLER  
BAŞARILAMAZ."

Ralph W. Emerson

İ Motive olmuş birey bir **amaç** sahibidir. Bu amaca ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en verimli şekilde kullanmaya çalışır. Örneğin; bir öğrencinin "Güzel sanatlar lisesine gitmek istiyorum." demesi bir amaç (hedef) cümlesidir.

-> **Hedefinizin gerçekçi olması,ona nasıl ulaşacağınızı bilmeniz önemlidir.**

İ Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler kişinin davranışlarını oluşturur. Örn;



istediği okula gitmek için gerekli olan şartları araştırmak, öğrenmek, buna uygun plan yapmak ve plana uygun çalışmak, kendimizi değerlendirebilmek.

"Başkalarından üstün olmamız önemli değildir. Önemli olan dünkü halimizden üstün olmamızdır."

Hint Atasözü

İ Birey, **içsel motivasyona** sahip ise bir davranışı kendisi için yapar, **dışsal motivasyona** sahipse başkalarının beklentilerine göre davranışta bulunur. İçsel motivasyon kişisel faydayı içerdiği için dıştan motivasyona göre daha etkilidir.

" Yüreğinde hissedersen  
mesafe yoktur."



Şahinbey Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi

Kolejtepe Mahallesi  
15 Temmuz Şehitler Bulvarı No:1  
Şahinbey/Gaziantep  
0342 231 86 25