



## Motivasyon Nedir?

Motivasyon, davranışlarınıza enerji veren ve harekete geçmenizi sağlayan güçtür; bu güç sayesinde etkilenecek bir amaç doğrultusunda harekete geçmeye istekli hale geliriz.

## Motivasyon Kaynakları

**İçsel Motivasyon**

**Dışsal Motivasyon**



### İdil Rehberlik ve Araştırma Merkezi

📍 **Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1  
İDİL / ŞIRNAK**

☎ **04865513323**

🌐 **idilram.meb.k12.tr/**

✉ **idilramm@gmail.com**

# Motivasyon



## İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, bir şeyi yapmak, harekete geçmek sürdürmek için dışardan herhangi bir etki olmaksızın bireyin kendi içinden gelen motivasyon olarak tanımlanır.

## Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, ödül ve ceza koşullandırması ile ortaya çıkan motivasyon türüdür. İnsanların dışarıdan gelen bir baskı ya da etki ile motive olmasıdır.



## Motivasyonu Azaltan Etkenler

- **Kararsızlık:**  
Yapacağınız işlerle ilgili kararsızlık duymanız motivasyonunuzu düşürür.
- **Hedef Koymamak:**  
Kendinize uygun ,ulaşılabilir kısa-orta ve uzun vadeli amaçlar belirlememeniz motivasyonunuzu düşürür.
- **Plansız Çalışmak:**  
Rastgele ve düzensiz ders çalışmak motivasyonu azaltır.



- **Kendine Güvenmemek:**  
Yapamayacağınızı düşünme ve kendinize inanmamak ders çalışma isteğinizi azaltır.
- **Erteleme Davranışı:**  
Yapılacak işlerin ertelenmesi fazla işin birikmesine ve motivasyon kaybına sebep olmaktadır.
- **Başarısızlık Korkusu**

# Motivasyonu Artıran Etkenler

- **Hedef Belirlemek:**  
Her zaman amaçlarınızı belirleyerek motivasyonunuzu arttırabilirsiniz. Hedefleriniz ne kadar açık ve özel olursa, o kadar çok çalışma motivasyonu hissedersiniz.
- **Zorlukları Deneyimlemek:**  
Bir hedefe ulaşmak için güçlü olmak ve zorluklarla başa çıkmaya çalışmak, içsel motivasyonunuzu arttırır.



- **Başkalarının Başarı Hikayelerini Okumak:**  
Başkalarının başarılı olma hikayelerini okumak ve üzerinde düşünmek, içsel motivasyonu arttırmak için harika bir yoldur.
- **Zamanınızı Planlamak:**  
Zamanınızı düzenli olarak planlamak, sizi harekete geçirecek ve içsel motivasyonunuzu arttıracaktır.
- **Günlük Görevleri Listelemek:**  
Günü düzenli olarak planlamak ve günlük görevlerinizi listelemek, sizi daha iyi organize edecek ve içsel motivasyonunuzu arttıracaktır.

- **Kendinizi Ödüllendirmek:**  
Hedeflerinizi gerçekleştirmek için kendinize ödüllere verebilirsiniz. Ödülleriniz temel motivasyonunuzu arttıracak ve sizi ileriye doğru harekete geçirecektir.

