

50.YIL GENERAL REFET BELE ORTAOKULU

REHBERLİK BÜLTENİ MART 2024

MOTİVASYON NEDİR

Motivasyon; bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi istekleri ile davranışları sürecidir.

İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür.



MOTİVASYON KAYNAĞI NELERDİR

İÇSEL MOTİVASYON

DIŞSAL MOTİVASYON

▶ AMAÇ

▶ ÖĞRENME İSTEĞİ

▶ MERAK- İLGİ-SEVGİ

▶ ÖDÜL-CEZA

▶ NOT

▶ AİLE-
ÖĞRETMEN



Motivasyonumuz; ihtiyaçlarımızla ilişkili olarak bazen yükselir, ihtiyacımız giderildikten sonra düşebilir; ancak, hiçbir zaman tamamen ortadan kaybolmaz. Bir süre sonra ortaya çıkan yeni ihtiyaçlara bağlı olarak sönmüş olan motivasyonumuz yeniden canlanır.



MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

- ▶ KARARSIZLIK
- ▶ BAKIŞ AÇISI
- ▶ ÜMİTSİZLİĞE DÜŞMEK
- ▶ DERSİ SEVMEMEK
- ▶ HEDEFİNİN OLMAMASI
- ▶ ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK
- ▶ KIYASLAMA
- ▶ BAŞARISIZLIK KORKUSU

MOTİVASYONU ARTTIRAN ETKENLER

- ▶ HEDEFİN OLMASI
- ▶ PLANLI ÇALIŞMAK
- ▶ KENDİNE GÜVENMEK
- ▶ BAHANELERDEN KURTULMAK



MOTİVASYONU AZALTAN FAKTÖRLER



- Çeşitli kaygılar; başaramama, eleştirilme, risk alma, kendine olan güveni yitirme, başarısızlık durumunda ikinci bir şansa sahip olamama düşüncesi... Örneğin; bir öğrencinin, sınavdan yüksek not alamadığında çevreden eleştiri alacağına yönelik kaygı duyması, çalışmaya yönelmesine engel olabilir. Yine, aynı şekilde, öğrencinin bir sınavı hayatında dönüm noktası olarak görmesi ve bu sınavı başaramaması halinde, ileriye dönük hiçbir planını gerçekleştirememeye kaygısını yaşamaması da çalışmasına engel olabilir. Yani, aşırı kaygı da motivasyonu düşürebilir.
- Kaygıların yanı sıra, duruma yönelik yapılan hatalı atıflar da motivasyonu engelleyici olabilmektedir. Hatalı atıflar, bireyin “Davranışlarımı kontrol edemem, bu nedenle çaba sarf etmem ya da yeni yöntemler geliştirmem işe yaramaz.” şeklinde bir inanç geliştirmesine neden olur.

MOTİVASYONU ARTIRAN FAKTÖRLER



- Gerçekçi hedefler koymak ve olumlu düşünebilmek motivasyonu tetikleyecektir.
- Başarısızlığı, kişiliğin bir göstergesi olarak değil, bir öğrenme deneyimi olarak algılayabilmek, alınan sonuçlardan öte, gayret etmenin önemini farkına varabilmek motivasyonun sürekli olmasında etkili olacaktır.
- En önemli tetikleyiciler, kişinin içsel kaynaklarıdır. Bunlar; fizyolojik (açlık-susuzluk...) olabileceği gibi; arzu edilen sonuçlar elde etmek, acıdan kaçmak ya da bireysel olarak belirlenen hedefleri gerçekleştirmek şeklinde de olabilir. Örneğin; bir öğrencinin kendi belirlediği bir hedefi gerçekleştirmeye çalışması için ortaya çıkan motivasyon, bir başkasının ondan beklediği bir hedefi gerçekleştirmeye çalışması için ortaya çıkan motivasyondan farklı olabilir. Öğrenme; kişinin kendi değerlerini, isteklerini ve hedeflerini gerçekleştirmek için olursa, bu durum kişinin daha çok çalışmasını, çalışma davranışını daha tutarlı sürdürmesini ve daha iyi öğrenmesini sağlar. Yani, hedefe yönelik içsel nedenler motivasyonu tetikler.

İÇSEL MOTİVASYONU GELİŞTİRMEK



- Kendi yaşamına hakim olması için ona fırsatlar vermek
- İstikrarlı çabalarına değer vermek
- Her davranışının bir amaca hizmet ettiğini fark ettirmek
- Başarısızlıkla yüzleşip üstesinden gelebilme gücü vermek ve bunun önemini öğretmek gerekir.

**yeteri kadar nedeniniz varsa,
herşeyi yapabilirsiniz**

jim rohn

**HAZIRLAYAN
SERPİL KAHRİMAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN-REHBER
ÖĞRETMEN**