MOTİVASYON

REHBERLİK SERVİSİ

MOTİVASYON

•Motivasyon, belli bir davranışı yapmak için gerekli olan nedenler ya da bir hedefi başarma arzusu şeklinde tanımlanabilir.

&

- Bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güce motivasyon denir.

Peki Siz Yeterince Motive Misiniz?

Motivasyon, «başarma isteği»yle yakından ilişkilidir. Başarma isteği yüksek olanlar daha yüksek bir motivasyona sahip olur ve başladığı işi sonuna kadar götürür.

Başarma İsteği:

	DÜŞÜK OLANLAR	YÜKSEK OLANLAR
Amaç	Çok kolay ya da zor amaçlar koyar.	Orta güçlükte amaçlar koyar.
Niyet	Öğrenmiş görünmeye çalışır.	Gerçekten öğrenmeye çalışır.
Yükleme	Başarı ve başarısızlığı , öğretmen ve şans gibi dış etkenlere yükler.	Çabaya yükleme yapar.
Güçlüklere Karşı Tavır	Güçlükle karşılaşınca çaresizlik ve yılgınlık hisseder.	Güçlüğü aşmaya çabalar.
Yeterlik Duygusu	Kendilerini kolayca yetersiz hisseder.	Gelişmiş yeterlilik duyguları vardır.

Motivasyon Kaybı Nedir?

•Motivasyon kaybını bir işi başarmaya karşı isteksizlik ya da direnç olarak tanımlayabiliriz.

Derslere Karşı Motivasyon Kaybı Nasıl Oluşur?

- Konuların gittikçe farklılaşması,
- Görece zorlaşması,
- Bazı sorumlulukların derslerin önüne geçmesi,
- Üst üste düşük notlar almanız,
- Konularda geri kalmanız,
- Hedeflerinizle ilgisiz etkinliklere fazla zaman ayırmanız,
- Kendi yeterliliğinizle ilgili inancınızı kaybetmeniz,
- Başkalarının sizinle ilgili düşüncelerini fazlaca önemsemeniz,
- Hata yapma korkusu,
- Daha önemli şeyler var inancı,
- Öğrendiğiniz konuyu anlamlandırmakta zorlanmanız,
- Çabuk pes etmeniz sonucu olmuş olabilir.

Motive Olmuş Öğrenciler Bunu Nasıl Başarıyor?

İnsanlar 2 şekilde motive olurlar.

1.Başarmaları gereken işten gerçekten zevk alırlar. Bunu bazı derslerde siz de yaşamışsınızdır. Bu dersleri sadece sorumluluğunuz olduğu için çalışmazsınız. Aynı zamanda o derste olmaktan, o konuda konuşmaktan ya da etkinlik yapmaktan zevk alırsınız.

Motive Olmuş Öğrenciler Bunu Nasıl Başarıyor?

2.İnsanlar kendilerini sıkıntıya sokacak bir durumdan kaçınmak yani acıdan kaçmak için de motive olabilirler. Bir konuyu sevmeseniz bile onu tamamlamadığınız takdirde düşük not alacağınızı ya da istediğiniz liseyi kazanma ihtimalinizin düşeceğini düşünmek sizi motive eder.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

Motivasyon kaybedildiğine göre kazanılabilir de... Motivasyonunuzu kaybetmeniz bir gecede olmadığına göre bulmanız da bir günde ya da bir denemede olmayacaktır. Bunun zaman alacak bir iş olduğunu bilmelisiniz.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

1.Motivasyonunuzu geri kazanmanız içinde gerginlik ve kaygıdan uzaklaşmayı başarmak ve dikkatini geliştirmeniz gerekebilir.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

2.Kendinizle ilgili gözlem yapın;
•Duygularınızı,
•Düşüncelerinizi,
•Bedeninizi,
•Davranışlarınızı gözden geçirin ve kendinize aşağıdaki soruları sorun:
-Ders çalışmayı, sınavları düşündüğümde kendimi nasıl hissediyorum?(Umutlu, çaresiz, bıkmış, istekli vb...)
-Dersleri ve sınavları düşündüğümde aklımdan neler geçiyor? (Yapabilirim,kendime güveniyorum, hiçbir zaman başaramayacağım, her şey niye bu kadar zor? vb...)

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

•Ders çalışmayı ve sınavları düşündüğümde bedenimde neler oluyor? (Kaslarım geriliyor, kalp atışım hızlanıyor, ellerim terliyor, karnım ağrıyor vb...)
•Ders çalışmak yerine neler yapıyorum? (Dizi izlemek, sosyal medyada takılmak, beni dersten kurtaracak herhangibir şey...)

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

•3.Düşüncelerini not et ve olumlu - olumsuz olarak ayır. Olumsuzları olumlularla değiştirmeyi dene.

Örnekler;

OLUMSUZ	OLUMLU
Çalışsam da yapamayacağım.	Eksiklerimi belirleyip daha düzenli çalışırsam şimdikinden daha iyi bir düzeye gelebilirim.
Eksiğim çok fazla. Zamanında halletmem mümkün değil.	Neyi daha iyi yapabileceğime odaklanırsam en azından iyi olduğum konularda daha az yanlış yaparım.
Sınavı kazanamazsam geleceğim berbat olacak.	Sınavda başarılı olamasam da gidebileceğim bir sürü okul var. Gittiğim okulda kendimi daha çok geliştirirsem üniversitede istediğim bölümü okuma fırsatım hala var.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

•4. Düşüncelerinizi olumluya dönüştürmeye başladıktan sonra kendinizi daha rahatlamış ve daha sakin hissettiğinizi fark edeceksiniz. Fakat yine de ara sıra olumsuz duyguların sizi rahatsız ettiği zamanlar olabilir. Bu duyguların farkına varmak ve onlarla yüzleşmek iyi hissetmenin ilk şartıdır. Bunun için de onları ifade etmek gerekir. Güvendiğiniz ve sizin için değerli bir büyüğünüz ya da yaşıtınızla bu duygularınızı paylaşın. Eğer böyle bir yakınınıza ulaşma şansınız yoksa olumsuz duygularınızı bir kağıda yazın ve sonra onu yırtarak ondan kurtulduğunuzu hayal edin.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

•5. Kendinizi rahatlatmak için bedeninizin rahat olması da son derece önemlidir. Bunun için özellikle ders çalışmaya başlamadan hemen önce rahatlatıcı egzersizler yapabilirsiniz. İşte bir örnek;

Rahatlama Egzersizi

«Rahat edebileceğin bir pozisyonda otur ya da uzan. Gözlerini kapa ve ciğerlerinden değil karnından nefes almayı dene. Nefes alırken karnının şiştiğini, verirken de indiğini fark edeceksin. Nefes alırken içine huzur ve sakinlik çektiğini, verirken de gerginlik ve kaygıyı dışarı attığını hayal et. Hayalinde kendini en rahat hissedeceğin ortamı canlandır. Bu bir deniz kenarı da olabilir, bir dağ kulübesi de veya sık ağaçlarla kaplı serin bir orman da...
Tamamen senin seçimin. Hayal gücünü özgür bırak. Bu ortamdaki tüm ayrıntıları fark etmeye çalış. Hangi kokular var? Hangi sesleri duyuyorsun? Neler görüyorsun? Dokunabileceğin eşyalar var mı etrafında? Vb... Yeterince rahatlayana kadar orada kal. Gerçek dünyaya dönmeye hazır hissettiğinde 10'dan geriye say ve 1 dediğinde rahatlamış olarak gözlerini aç.»

6.Amaçlarınızı belirleyin:

•Kendinize bir amaçlar tablosu yapın.

•Bu haftaki amaçlarınız,

•Bu yılki amaçlarınız,

•5 sene sonraki amaçlarınız.(Uzun vadeli amaçlar...)

6.Amaçlarınızı belirleyin:

•Amaçlarınızı belirledikten sonra kendinize şu soruları sorun:
•Bu amaçlar arasında hangileri sizin için daha önemli ?
•Bu önemli amaçlarınızdan hangisi ya da hangileri sizi motive olmuş bir öğrenci yapabilir?
•Hangi amaçlarınızı başarılabilir görüyorsunuz?
•Bu amaçların başarılabilir olması için daha neler yapabilirsiniz?
•Derslerinizde gösterdiğiniz çaba amaçlarınızla doğru orantılı mı? (Örneğin;Tıp Fakültesine gitmek istiyorsanız Fen dersine yeterince önem veriyor musunuz?)

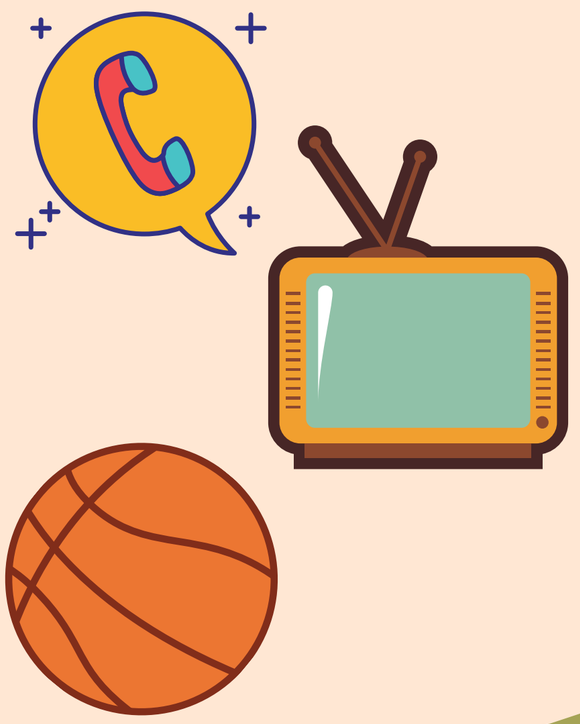
7. Plan Yapın:

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz oluyor mu? Bu soruya yanıtınız «evet»se planlı çalışmadığınızı söylemek mümkündür.

Birden çok dersi aynı gün çalışmak zorunda olmanın yarattığı ruhsal baskı, bunların herhangi birine dikkatinizi tümüyle vermenize engel olacaktır. Bu karmaşa ancak hangi işi ve hangi dersi hangi sırayla yapacağınıza karar vermekle yani plan yapmakla çözülebilir.

Motivasyon Nasıl Kazanılır?

•8.1.Ders çalışmak yerine en çok neleri yaptığınızı ve bunlara ne kadar süre ayırdığınızı not edin. Sizi en çok oyalayan ve ders çalışmaktan kaçınmanıza neden olan aktiviteyi belirleyin. Kendinizle bir anlaşma yapın. Bu aktiviteyi ders çalıştıktan sonra kendinizi ödüllendirmek için yapacağınıza kendinize söz verin .



Motivasyon Nasıl Kazanılır?

8.2.Kendinizi ödüllendirdiğiniz kadar bazen kendinize yaptırım uygulamak da etkili bir yöntemdir.
Örneğin; oyun oynarken 15 dk. fazla oyalandığınızı fark ettiyseniz o 15 dakikayı ders çalıştığınız süreye ekleyin. Veya;
•Kendinize 25 dk. çalışma, 10 dk. ara şeklinde bir düzen belirleyin. Gereksiz yere ara verdiğinizde ya da ders çalışmak yerine başka bir şeyle oyalandığınızda 25 dakikalık süreyi baştan başlatın.

Motivasyon

9. Farklı çalışma ve öğrenme yöntemleri kullanın.

•9.1. Öğrenme Sonrasında Uyuma: Öğrenme işleminden hemen sonra, hafızaya aktardıklarınız çok taze durumdadır ve öğrendiklerinizi hızlı bir şekilde hatırlayabilirsiniz. Zaman geçtikçe, daha fazla şey yapar, okur ve öğrenirsiniz. Bu yüzden daha önceden öğrendiklerinizi hatırlamakta zorluk çekersiniz. Buna ek olarak, yeni anılar kırılgandır ve kolayca unutulabilir.

Motivasyon

9. Farklı çalışma ve öğrenme yöntemleri kullanın.

•Öğrenme ve bellek ile ilgili
2006 yılında yayınlanan bir araştırma, bir şeyi öğrendikten sonra 3 saat içinde uyuyan öğrencilerin, 10 saate kadar uyumadan bekleyen gruba göre %16 daha fazla içerik hatırladığını buldu. Uykuya geçmek, muhtemelen öğrenilen içeriğe müdahale edebilecek pek çok çevre uyarısını ortadan kaldırarak hatırlamayı kolaylaştırır.

•9.2. Ders çalışırken başkasına öğretiyormuş gibi yapın:

124 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırma çerçevesinde, tüm öğrencilere bir konu üzerinde 10 dakikalık bir ders anlatımı yapılmış. Sonrasında öğrenciler 4'lü gruplara ayrılmış ve gruplara şu şekilde görevler verilmiş:

•1. grup: 5 dakika boyunca bir odada tek başına kamera karşısına geçmişler ve konuyu hatırladıkları kadarıyla, sanki başkalarına anlatıyor gibi açıklamışlar.

•2. grup:Konuyla ilgili problemlerin bulunduğu birkaç test çözümü yapmışlar.

•3. grup: İlk grupla aynı koşullara alınmışlar, tek farkları ise konuyu ellerine verilen kağıttaki notlara bakarak anlatmışlar.

•4. grup: Bir kağıda konuyla ilgili hatırladıkları her şeyi yazmışlar.

•9.2. Ders çalışırken başkasına öğretiyormuş gibi yapın:

•Deneyden tam bir hafta sonra tüm katılımcılar tekrar bir araya getirilmiş ve konuyu ne kadar iyi anladıklarına yönelik bir teste tabi tutulmuşlar. Birinci grup en yüksek ortalamaya ulaşırken, dördüncü grup da onlara yakın bir ortalama tutturmuş; ikinci ve üçüncü grubun ortalamaları ise çok daha aşağıda kalmış.

9.3. Ara vererek çalışın:

• Bir seferde tüm çalışmanızı yapmak yerine dikkatiniz ne kadar süre devam ediyorsa o kadar çalışıp ardından 10-15 dakikalık aralar verin. Çalışmayı bir güne sıkıştırmak akademik performansta önemli düşüşe yol açmasının yanı sıra uykusuzluk, kaygı, depresyon, kas problemleri gibi sağlık sorunlarına da neden olabilir. Kısa aralıklı yoğun çalışmalar, ara vermeden saatlerce çalışmaya göre daha kalıcı öğrenme sağlar.

9.4. Adım adım ilerleyin/konuyu parçalara bölerek çalışın.

• Diyelim ki Fen Bilimleri'nde «Basınç» konusuna çalışıyorsunuz. İki yol kullanabilirsiniz.

1. Yol: «Basınç konusunu tamamen kavramalıyım.»
2. Yol: «Önce katı basıncını kavramalıyım, sonra sırasıyla sıvı basıncını, gaz basıncını ve açık hava basıncını kavramalıyım.»

•Sizce çalışmalarınızın daha verimli olabilmesi için bu yolların hangisi daha etkilidir?

1

•1. seçenekteki mantıkla hareket ederseniz önünüze büyük bir hedef koymuş olursunuz. Daha ilk konuyu anlamadığınızda bütün bir hedefinizi gerçekleştirememiş olur ve hayal kırıklığına uğrarsınız. Bu diğer konulara çalışma hevesinizi de kırar.

2

•2. seçenekteyse konuyu alt başlıklara bölerek hem hedefi küçültmüş hem de tek seferde öğrenilecek bilgiyi azaltmış olursunuz. Bu da yorulmanızı engeller ve sonraki konu için daha motive olmanızı sağlar. Bu şekilde hangi alt başlıkta zorlandıysanız sadece o kısma eğilmeniz yeterli olur ve tüm konuyu anlamamış olmak yerine sadece «şu kısmını anlamadım» deme şansınız olur.

10.Tekrar Yapın:

Bir öğrenme olayından sonra hatırlanan bilgi zaman geçtikçe hızla azalır. Tümüyle öğrenilmiş bilgiler bile sonraki 24 saat içinde tekrar edilmezse %80 oranında unutulur. Düzenli tekrarlarla devam edecek bir program aşağıdaki düzenle uygulanabilir:

1. Tekrar: Öğrenme çalışmasının hemen sonunda yapılacak 10 dakikalık bir tekrar hatırlanan miktarın 1 gün korunmasını sağlar.
2. Tekrar: Öğrenme çalışmasından yaklaşık 24 saat sonra yapılacak 5-10 dakikalık bir tekrar öğrenilen bilgilerin 1 hafta hatırlanmasını sağlar.
3. Tekrar: 1 hafta içinde yapılan 5-10 dakikalık tekrar öğrenilenlerin 1 ay hafızada kalmasını sağlar.
4. Tekrar: Bilgi öğrenildikten 1 ay sonra yapılacak 5-10 dakikalık bir tekrar bilgilerin uzun süreli hafızaya yerleşmesini ve kalıcı olmasını sağlar.