# BAŞARI VE MOTİVASYON

“Ağacın kökünde içten gelme bir nemlilik canlılık olmasa sen ona bin selin suyunu döksen yine faydasızdır.”
 MEVLANA

# MOTİVASYON NEDİR

Bireyi ihtiyacı

doğrultusunda harekete geçiren güce motivasyon denir. Motivasyon ile öğrenme doğru orantılıdır. Çünkü öğrenme için bilinçli ve istekli bir çaba gerekir. Motivasyon da insana enerji verip davranışı istekli hale getirmede önemli olduğundan öğrenme sürecinin etkili ve başarılı

olmasında en önemli faktörlerdendir. Kişiler öğrenmeye istekli oldukları konuları daha kısa sürede öğrenirler. Çünkü öğrenmek için o konulara daha motive olmuşlardır. Motivasyonun temelinde üç temel kavram yer alır: İhtiyaç, amaca yönelme ve davranış.

**İhtiyaç**: Motivasyonun temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin kişinin başarılı olmayı istemesi onun ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç kişiyi belli bir amaç belirlemeye, bu amaç doğrultusunda da gerekli davranışları yapmaya itecektir.

**Amaç**: Motive olmuş bir öğrencinin hedefi vardır ve bu hedefe ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en iyi şekilde kullanır. Örneğin “Tıp fakültesini kazanmak istiyorum.” cümlesi amaca örnek verilebilir.

**Davranış**: Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler bütünü kişinin davranışlarını oluşturur. Kişi hedefine ulaşmak için bu hedefin gereklerini yerine getirmelidir. Örneğin günde 100 soru çözmek hedefe yönelik yapılan davranıştan biridir.

# NASIL MOTİVE OLUNUR?

Motive olmak demek

24 saat ders çalışmak ya da sadece ders çalışmayı düşünmek demek değildir. Peki nedir motive olmak? Motive olabilmeyi 6 durumda özetleyebiliriz:

1. Okula karşı olumlu düşüncelere sahip olmak ve okulda mutlu olmak.
2. Ders çalışma davranışını sevmek ve çalışmaktan keyif alabilmek. Örneğin matematik dersinde soru çözmeyi bulmaca çözme gibi düşünerek bundan keyif almak.
3. İçinde bulunduğumuz olumsuz koşullardan kurtulabilmek. İçinde bulunduğumuz yaşam şartlarını iyileştirmek adına hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.
4. Öğrenme ve ders çalışma nedeninizi keşfetmek. Ders çalışma nedenlerimizin olması motive olmamızı kolaylaştıracaktır.
5. Olumlu model almak. Çevremizde gördüğümüz başarılı insanları örnek almaktır.
6. Kaygımızın orta düzeyde olması.

# MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ

**İçsel Motivasyon:** İç motivasyon kişisel faydayı içerir. Kişi bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için veya cezadan kaçmak için değil kendisi için yapar. İçsel motivasyona örnek olabilecek durumlar:

▲ Hoşuna gittiği için drama kursuna gitmek

▲ Başarılı olduğu bir spor etkinliğine katılmak

▲ Diş Hekimliğinde okumak için ders çalışmak

**Dışsal Motivasyon:** Kişinin davranışı dışarıdan alacağı bir ödül ya da gelebilecek bir cezadan kaçması için yapmasıdır. Dışsal motivasyona örnek olabilecek durumlar:

▲ Anne babası çalış dediği için ders çalışmak

▲ Madalya almak için atletizmde 1. olmayı istemek

▲ Takdir almak için notlarını yükseltmeye çalışmak

# MOTİVASYON ENGELLERİ

## İçsel Etkenler

* + 1. **Çalışma İstememe ve Ders Çalışmama:** Motive olma yolundaki ilk engel bireyin çalışmayı ihtiyaç olarak görmemesi ve bu nedenle meydana gelen çalışma isteksizliğidir. Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir:

▲ Hedefinin olmaması

▲ Verimli ders çalışma alışkanlıklarını bilmeme

▲ Dersi derste anlamama

▲ Çalışmamak için bahaneler bulma

▲ Çalışılacak konunun çok ve zor olduğuna dair ön yargı Bunu ortadan kaldırmak için:

▲ Hedef belirle.

▲ Anlamadığın konuyu anlamak için destek al ve sor.

▲ Çalışmamak için bahane üretme, elindeki imkânlarla en iyisini yapmaya çalış.

▲ Verimli ders çalışma yöntemlerini öğren ve okul rehberlik servisinden yardım al.

▲ Planlı ve etkili çalış, unutma plansız çalışan daha çok çalışır.

▲ Olumlu düşün.

▲ Dersleri ve sınavları engel olarak değil; istediğin yere ulaşmak için köprü olarak gör.

* + 1. **Ders Çalışmak Yerine Başka Şeyler Yapmayı İstemek:** Bu durum ya verimli ders çalışmamaktan ya da sosyal etkinlik-ders dengesini kuramamaktan kaynaklanır. Bunu engellemek için:

▲ Ders çalışma planında sosyal etkinliklere de yeterince yer ver.

▲ Dersin gerekliliğini anla ve sıkıcı olarak görmemeye çalış.

▲ Öğrendiklerinin günlük hayatın için gerekli olduğunu unutma.

* + 1. **Güvensizlik:** Kendine güvensizlik kişinin kendini çok yönlü tanıyamamasından dolayı yanlış hedefler belirleyerek başarısız olmasından kaynaklanır. Bunu engellemek için:

▲ Sadece yapabildiklerinizin değil yapamadıklarınızın da farkında olun ve kendinizi gerçekçi değerlendirin.

▲ Performansınıza uygun gerçekçi, somut hedefler belirleyin. Çünkü ulaşılamayacak hedefler kişinin kendine güven duygusunu zedeler.

▲ Yapabileceğinize dair olumlu inanç ve düşünce geliştirin.

* + 1. **Endişe:** Sınava hazırlanan kişiyi endişelendiren pek çok düşünce ve durum vardır. Bunlar:

▲ Rakibinin çok olduğu düşüncesi

▲ Deneme sınavı sonuçlarına göre kendini yetersiz olarak değerlendirme

▲ Konuların yetişmeyeceği düşüncesi Endişeye kapılmayı engellemek için:

▲ Deneme sınavlarını eksiklerinizi belirleyip kapatacağınız bir araç olarak düşünün.

▲ TYT ve AYT’deki konulara uygun ders çalışma programı hazırlayın.

▲ Kendinize güvenin.

* + 1. **Başarısızlık Korkusu:** Başarısız olma korkusuyla yaşanan kaygının üst düzey olması, sınava hazırlanma sürecinde

gereklilikler yerine getirildiği halde sürekli eksiklik hissetme,

başaramayacağım gibi sürekli olumsuzu düşünmedir. Olması gereken, başarılı olacağına inanarak “Başaramazsan ne olacak?” alternatifine de gerçekçi cevaplar bulmaya çalışmaktır.

* + 1. **Alışkanlıklar:** Öğrenci ders çalışma faaliyetleri ve alışkanlıklarını gözden geçirmeli ve yanlış, geçersiz ders çalışma alışkanlıklarını değiştirmelidir. Yanlış alışkanlıklara bağlı kalmak bireyin gelişimi önündeki en büyük engellerden biridir.

## Dışsal Etkenler

* + 1. **Sosyal Çevre:** Çevremizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranış ve söylemlerde bulunabilir. Önemli olan sizin bu söylenenlerden sıyrılıp kendinizi objektif olarak değerlendirmeniz.
		2. **Aile:** Ailenizin sınava hazırlık sürecindeki başkaları ile kıyaslama, beklentilerin birbirine uymaması, yeterli desteği sağlamamaları, küçük anlaşmazlıklar ve tartışmalar, dikkatinizi ders çalışmaya odaklamışken sizden ders dışı isteklerde bulunmaları, eve gelen

misafirler gibi tutum ve davranışları motivasyonunuzun düşmesine sebep olabilir. Bu tür sorunları aşmak için sınava hazırlık süreci boyunca yapılacaklar ve beklentileriniz konusunda ailenizle iletişime geçin ve konuşun.

* + 1. **Arkadaşlar:** Sınava hazırlık sürecinde en çok yaptığımız davranışlardan biri kendimizi arkadaşlarımızla kıyaslamaktır. Bu kıyaslama derin bir boyuta ulaştığı zaman amacınızdan saparsınız ve performansınız düşer.

# BAŞARI VE MOTİVASYONU ARTIRMA ÖNERİLERİ

▲ Kendinize

güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin.

▲ Planlı çalışın.

▲ Hedeflerinizi

belirleyin. Bir hedef listesi oluşturun, motivasyonunuz azaldığında bu listeyi okuyun.

▲ Mükemmeliyetçi olmayın. Sadece başarılarınızı değil başarı yolunda gösterdiğiniz çabalarınızı da takdir edin.

▲ Kişi olarak kendi değerinizi göz ardı etmeyin. Sınavlar kişiliğinizi ölçmek için bir araç değildir. Bu yüzden kendinizi sadece notlarınızla değerlendirmeyin.

▲ Başarısız olduğunuzu düşündüğünüzde başınıza gelebilecekleri düşünün. Eğer gerçekçi bir hedef oluşturamamışsanız başarısız olma ihtimaliniz de artar. Bu nedenle mutlaka bir alternatif oluşturun.

▲ Ders çalışırken ve sınavlara hazırlanırken başta keşfetme yeteneği olmak üzere çeşitli yeteneklerinizi fark edin ve bu yetenekleriniz doğrultusunda çalışma alışkanlıklarınızı belirleyin.

▲ Hata yapmanın aslında en iyi öğrenme yolu olduğunu unutmayın. Belli durumlarda başarısızlık da başarı kadar değerlidir. Doğru olanı bilip yapmak ile yanlış olanın farkında olup yapmamak aslında aynıdır.

▲ Hedefe giden yoldaki başarılarınızı ödüllendirin. Çünkü ödül motivasyonu olumlu etkiler.

▲ Çalışmayı ertelemeyin.

▲ Kendinize zaman ayırın, ders çalışmanın yanında sosyal ve sportif etkinliklere de yer verin.

▲ Olumsuz alışkanlıklarınız ile savaşın ve bunların başarıya giden yolda sizi engellediğini unutmayın.

▲ Sınava hazırlık sürecinde hemen notlarınızın ve puanlarınızın yükselmesini beklemeyin. Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar. İstenilen düzeye gelmek için sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın.

▲ Deneme sınavlarının hedefe ulaşmada nerede olduğunuzu gösteren bir araç olduğunu unutmayın ve deneme sınavı sonuçlarınıza üzülmeyi bir kenara bırakın. Deneme sınavlarının sizi asıl sınava hazırladığını ve hatalarınızı görmeniz için bir şans olduğunu unutmayın. Deneme sınavları sonları hatalarınız analiz ederek bu yönde çalışın.

▲ Kesinlikle kendinizi başkasıyla kıyaslamayın. Başkalarının kıyaslamalarını da dinlemeyin. Kendinizi kıyasladığınız tek kişi kendiniz olun. Kendinizle yarışın. Başarı olarak dünden, geçen aydan, geçen yıldan farkınızın ne olduğunu bulmaya çalışın.

▲ Hayır demeyi öğrenin. Özellikle teknolojik aletlere…

▲ Öğrendiklerinizi hayatınızda uygulamaya çalışın.