**DERSE MOTİVE OLMANIN YOLLARI**



Dersler başladığı veya sınavlar yaklaştığı halde ders çalışırken motive olamıyor musunuz işte nedenleri ve çareleri:

Motivasyon belli bir davranışı yapmak için gerekli olan nedenler ya da bir hedefi başarma arzusu şeklinde tanımlanabilir. Eğer ders çalışmak için yeterince motivasyonunuz varsa bir hedefiniz var ve bu hedefe doğru sizi itecek bir arzuya, dolayısıyla enerjiye sahipsiniz demektir.

Motive olmuş bir öğrenci demek, belli bir ruh halini yakalamış öğrenci demektir. Bu ruh hali, işi başarmak, hedefine ulaşmak için yani derslerin gereklerini yerine getirmek için yeterli arzuyu içinde barındırır. Peki siz bu ruh haline ne kadar sahipsiniz?

**Motive Olmuş Bir Öğrenci Misiniz?**

Böyle bir öğrenci olmak için her an ders çalışma isteği ile dolup taşmanız ya da kendinizi derslere adamış olmanız gerekmez. Motive olmuş olmak demek, dersler göreceli zor olduğunda ya da sıkıcı olmaya başladığında bile gereklerini yerine getirebilmek ve bitirilmesi gereken konuları tamamlayabilmek demektir.

**Motive Olanlar Bunu Nasıl Başarıyor?**

İnsanlar iki şekilde motive olurlar. Birincisi, başarmaları gereken işten gerçekten zevk alırlar. Bunu bazı derslerde yaşamışsınızdır. Bu dersler, gerçekten üzerinde çalışmaktan, o konuda konuşmaktan ya da faaliyet yapmaktan zevk aldığınız derslerdir.

Kimi öğrenci için edebiyatla ilgili konulara çalışmak ya da araştırma yapmak haz vericiyken, kimi bu hazzı matematik problemleri çözerken ya da resim çizerken yaşar. İkincisi, insanlar kendilerini sıkıntıya sokacak bir durumdan kaçınmak, yani acıdan kaçmak için motive olurlar.

|  |
| --- |
|  |

**Motivasyon Kaybı Nedir?**

Motivasyon kaybına, bir işi başarmaya karşı isteksizlik ya da direnç diyebiliriz. Motivasyon kaybını, çok değer verdiğiniz bir nesnenin ya da arkadaşınızın kaybına benzetebilirsiniz.

Sonucunda hissedeceğiniz şeyler; endişe, karmaşa, öfke, belirsizlik ya da depresif bir ruh hali olacaktır.

**Derslere Karşı Motivasyon Nasıl Kaybedilir?**

Derslerinizde meydana gelen bir değişiklik ya da üst üste gelen değişiklikler, yaşadığınız olumsuz deneyimler motivasyonunuzun kaybına neden olur.

Mesela; konuların gittikçe farklılaşması, göreceli zorlaşması, bazı sorumluluklarınızın derslerin önüne geçmesi veya üst üste düşük notlar almanız, konularda geride kalmanız, uzun ve kısa vadeli hedeflerinizle alakasız faaliyetlere öncelik tanımanız, ilgi, inanç ve bilgilerinizle örtüşmeyen konularla karşılaşmanız, kendi yeteneklerinize olan inancınızı kaybetmeniz, başkalarının ne düşüneceklerini önemsemeniz, hata yapma korkusu, daha önemli işler var inancı, motivasyonunuzun kaybına sebep olabilecek nedenlerdendir.

**Motivasyon Nasıl Kazanılır?**

Motivasyon kaybedilebilindiğine göre bulunabilir de. Motivasyonunuzu bir gecede kaybetmezsiniz. Öyleyse kazanılması da zaman alacaktır. İşe kendinize zaman tanımakla başlayabilirsiniz. İkinci adım kendinizle ilgi gözlem yapmak ve (bilgi yelpazesi.net) bazı soruların cevabını bulmak olacaktır. Bu soruların cevapları motivasyonunuzu kazanmanıza yardımcı olacaktır.

Nasıl rahatlamaya başlıyorsunuz? Bir konuya nasıl yoğunlaşıyorsunuz? Asla bu sınavı kazanamayacağım diye düşünüyor olabilirsiniz. O zaman kendinize şu soruları sorun: Ne hissediyorum? Fiziksel olarak beni işimden alıkoyan davranışlar neler?

**Derse Motivasyon İçin Ne Yapmalıyım?**

Kendinizi ders çalışma konusunda motive olmuş farz edin. Bu size neler kazandırırdı? Mesela zorlandığınız bir dersi çalışmak için yeterince motive olmuş olsaydınız; ne yapardınız ve ne hissederdiniz? Bu dersi başarı ile tamamladığınızda hayatınızda neler değişirdi?

Gözlerinizi kapatın ve tüm bunları hayal edin. Ders çalışmaya başlamadan önce tüm bunları zihninizde canlandırın.

Deneyimlerinizden kendinizi en hızlı nasıl motive ettiğinizi araştırın. Negatif mi motive oluyorsunuz? Pozitif mi? Derse başlamayı asla ertelemeyin. Bir program yapın, konuyu bitirdiğinizde kendinizi ödüllendirin. Negatif motive olan biri iseniz, konuyu bitirdiğinizde yaşayacağınız rahatlığı hayal edin.