

Motive Olamıyorum

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?

MOTİVE OLMUŞ BİR ÖĞRENCİ MİSİNİZ?

Böyle bir öğrenci olmak için her an ders çalışma isteği ile dolup taşmanız ya da kendinizi derslere adanmış 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.

MOTİVE OLANLAR BUNU NASIL BAŞARIYOR?

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 aldığımız 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.

MOTİVASYON KAYBI NEDİR?

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 KARŞI MOTİVASYON NASIL KAYBEDİLİR?

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 önemsememiz, hata yapma korkusu, daha önemli işler var inancı, motivasyonunuzun kaybına sebep olabilecek nedenlerdendir.

MOTİVASYON NASIL KAZANILIR?

Motivasyon kaybedilebildiğine göre bulunabilir de. Motivasyonunuzu bir gecede kaybetmezsiniz. Öyleyse kazanılması da zaman alacaktır. İşe kendinize zaman tanımakla başlayabilirsiniz. İkinci adım kendinizle ilgi gözlem yapmak ve bazı soruların cevabını bulmak olacaktır. Bu soruların cevapları motivasyonunuzu kazanmanıza yardımcı olacaktır. Nasıl rahatlamaya başlıyorsunuz? Bir konuya nasıl yoğunlaşıyorsunuz? Asla bu sınavı kazanamayacağım diye düşünüyör olabilirsiniz. O zaman kendinize şu soruları sorun: Ne hissediyorum? Fiziksel olarak beni işimden alıkoyan davranışlar neler?

* Psikolog

Derse motivasyon için ne yapmalıyım?

Kendinizi ders çalışma konusunda motive olmuş farz edin. Bu size neler kazandırır? 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.