



# ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

## MOTİVASYON

**“Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz şeyleri yapmaya vakit kalmamış olacak. Şimdi tam zamanı. Harekete geçin.”**

*Paulo Coelho*

Bireyin içsel gücü ile davranışa hazır hale gelmesine **motivasyon** denir.

### Motivasyon İçsel ve Dışsal olarak ikiye ayrılır.

1. **İçsel Motivasyon:** Kişi davranışı, dışardan alacağı ödül için değil, hedefler ve merak gibi bireysel nedenlerle yapar. Dışsal motivasyona nazaran daha uzun süreli itici güce sahiptir.

#### İçsel motive olmuş bir öğrenci:

- Başkaları istediği için değil, kendisi istediği için çalışır.
- Bütünsel olarak öğrenmelerinde kendisini sorumlu tutar.
- Neyi, ne zaman çalışacağını bilir.
- Ders çalışmak fiili bir aktivite olarak değil, amaçları açısından anlamlıdır.



1. **Dışsal Motivasyon:** Kişinin çevreden gelen bir pekiştirme ya da ödüllendirme ile güdülenmesidir.

- Bireyin kendini algılaması, çevresini algılaması ile ilişkilidir.
- Dışsal motivasyonun oluşmasında ailenin, okulun ve akran grubunun etkisi büyüktür.
- Öğrenmede etkili olsa da içsel motivasyon kadar etkili değildir.
- Bireyin öğrenmesinde dışsal motivasyon etkiliyse zaman zaman çalışma isteğini kaybedebilir.

## **PANDEMİ GÜNLERİNDE MOTİVASYON**

Ülke ve dünya olarak çok zor bir dönemden geçiyoruz. Nerdeyse bütün insanlık hayatında ilk kez böyle bir mücadele ve karantina sürecini yaşıyor. Her birimizin hayatlarında çok hızlı değişimler oldu; eğitim kurumları kapandı, online eğitime geçildi, eğlence anlayışımız değişti, çeşitlendi, evlere kapandık...

Karantina sürecinde evden hiç çıkamamak ilk etapta büyük bir problem gibi görünse de insan beyni böyle zamanlarda asıl potansiyelini açığa çıkarmakta çok ustadır. Öncesinde her birimiz şehir hayatında özellikle de trafikte fazlaca zaman harcıyıp yorulurken şimdi evlerde günlük hayatımızı olabildiğince aynı akışında götürmeye devam edebiliyoruz. Üstelik bunları yaparken günün sonunda daha az yorulmuş üstüne bir de vakit arttırmış oluyoruz. Arta kalan bu zamanı dilediğimiz gibi kullanabiliriz. Ders çalışırken, televizyon izlerken, kitap okurken, yemek yerken koşturmamıza gerek yok artık, rahatça içimize sindirerek yapabiliriz.

Ailecek bir şeyler yapmak da motivasyonumuzu arttırabilir.



## **MOTİVASYONU ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR**

1. **Her Zaman Sınava Hazırlanmayacağız:** Üniversite hazırlık süreci ezeli ve ebedi değildir. Maalesef sınava hazırlandığımız yılın tekdüze geçmesi bizde bu sürecin her zaman bu şekilde süreceği yanılsamasını yaratmakta, bu durum hayatın pek de zevkli olmadığı sonucuna bizi götürmektedir. Üniversiteye giden yakınlarımıza ya da tanıdıklarımıza kendi hazırlık süreçlerini sorduğumuzda, üniversite birinci sınıfa başladıkları ilk günlerde bile, üniversiteye hazırlandıkları yılın kendilerine çok uzak olduğunu söyleyeceklerdir.
2. **Kendimize Zaman Ayırmalıyız:** İster öğrenci ister çalışan olalım, yaptığımız uğraşın yoğunluğu ne olursa olsun ara sıra şalteri kapatmaya hepimizin ihtiyacı vardır. Yapılan araştırmalara göre beynimiz 40 dakikalık ders boyunca öğrendiklerini 10 dakikalık teneffüs arasında daha sağlam biçimde kaydediyor. Hiç ara verilmeden sürekli uyarıcılara maruz kalmak zihnin çalışma düzenini de bozacaktır. Özellikle sınava hazırlık senesinde verimli çalıştığına inanan bir öğrencinin kendine ayırdığı zaman asla kayıp bir zaman değildir.
3. **Kendinizi Ödüllendirin:** Kendiniz için ödüller belirleyin. Hedefinize ulaştığınızda ya da küçük de olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın. Çok çalıştınız ve bunu hak ettiniz.
4. **Ana Odaklanın:** Yıl içinde yapacağınız çalışmalarını sürekli düşünmek motivasyon kaybına yol açabilir. Geçmiş için pişmanlık gelecek için ise kaygı duymanın şimdiye pek bir faydası yoktur. İçinde bulunduğunuz ana odaklanırsanız yaptığınız çalışmaların verimini arttırmanız daha kolay olur. Konuları aşamalı olarak çalışmak, öğrenmelerinizi daha kalıcı hale getirecektir.
5. **Hedef Koyun:** İçsel motivasyonumuzu etkileyen temel unsurlardan biri de hedeflerimizdir. Kazanmak istediğimiz üniversite ya da program en temel hedefimizdir fakat konuları öğrenmeden temel hedefe ulaşmamız imkansızdır. Ders çalışırken zaman içinde konuları öğreneceğimizi kendimize söylemek önemlidir.

Hedefinizin etkili olabilmesi için onu spesifik olarak ele alın. "Üniversiteyi kazanmak" çok önemli olabilir, ancak hedefiniz adına çok geniş bir tanımlama olacaktır. Bunun yerine "İstanbul Teknik Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği" hedefi daha net olacaktır.

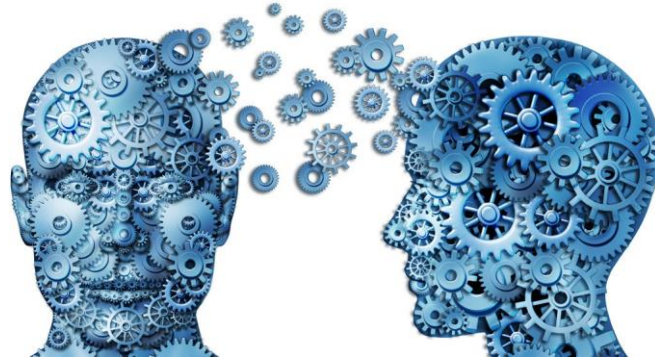




6. **Deneme Sınavlarını Doğru Analiz Edin:** Sene başından bu yana yapılan her deneme sınavı önemlidir. Evde ya da kütüphanede yaptığınız denemeler genelde daha iyi geçerken, okulda ya da kursta kalabalık bir öğrenci grubu ile girdiğiniz denemeler belki daha az iyi geçecektir. Tek başına çözülen denemelerde kaygı genelde düşüktür, bu da sonucu etkileyebilir. Konular ufak ufak tamamlanırken denemelerdeki puan ve net artışları artık daha gözle görülür olacaktır. Son düzlükte iyice hız kazandığınızı fark etmek de motivasyonunuzu arttıracaktır.

7. **Kendinizi Başkaları İle Kıyaslamayın:** Kendimizi başkaları ile kıyaslamak motivasyonumuzu olumsuz etkileyecektir. Herkes kendi yaşantısından sorumludur. Öğrenciler, başka biriyle kıyaslandığında rahatsız olduklarını ifade ederken, bazen bu kıyaslamayı kendileri de yapmaktadırlar.

Örneğin "o benden daha çok çalışıyor, ben onun kadar hızlı anlayamıyorum" gibi içsel konuşmalar devam ettikçe ders çalışmak bizim için gittikçe anlamsız hale gelmeye başlar. Çünkü "çalışsak da zaten onun gibi olamayız" düşüncesi bizi hareketsiz bırakır.



8. **İyi Uyuyun-Sağlıklı Beslenin:** Birçok öğrenci ve veli özellikle sınava hazırlık sürecinde uykudan fedakarlık edilmesi gerektiğini düşünürken sağlıklı beslenmenin önemini de yeterince fark etmemiş gibidirler. İyi uyumamış bir beyin yaşamsal fonksiyonları doğru yönetemeyebilir. Uykusuzluk kısa vadede yorgunluk, gerginlik gibi etkilere sebep olurken uzun vadede unutkanlık, sık hastalanma, üşüme gibi daha zorlayıcı etkiler doğurabilir.

Özellikle halsizlik, unutkanlık, odaklanma sorunları yaşayan öğrencilerin çoğu zaman çalışma hatalarından değil yetersiz ve sağlıksız beslenmeden muzdarip oldukları görülecektir. Suyun az tüketilmesi onun yerine şekerli ve kafeinli içeceklerin fazlaca tüketilmesi de algıyı, öğrenmeyi olumsuz etkileyen faktörlerdendir.

9. **Kokunun Gücünden Faydalanın:** Koku 24 saat boyunca çalıştığı için, insanların uyuma anında bile koku duyuları çalışır haldedir. Ortamın iyi veya kötü olarak değerlendirilmesi için, vücutta meydana gelen ilk tanımlama mekanizması haline gelmiştir. Günlük duyguların ve davranışların %75'i, yapılan araştırmalara göre kokudan etkilenmektedir.

Ders çalışma ortamına girmeden 10-15 dakika önce çok sevdiğiniz bir kokudan sıkarsanız motivasyonunuzun yükseldiğini ve masada daha uzun süre kaldığınızı fark edeceksiniz. Hatta deneme sınavlarından önce aynı kokudan yakanıza da sürmek daha sakin bir sınav geçirmenizi sağlayacaktır.

10. **"Yeni" Bir Şey Bulun:** Hayatınızda her şeyin çok durağan, rutin ve keyifsiz olduğunu düşünüyorsanız belki de yeni bir şeye ihtiyaç vardır. Senelerdir aklınızın bir köşesinde duran, ertelediğiniz, merak ettiğiniz o şeyi yapmanın tam zamanı olabilir. Yeni bir enstrüman öğrenmek, maket uçak yapmak, evcil hayvan beslemek gibi yeni bir uğraş zihninizi canlandıracağı gibi sonrasında da motivasyonunuzu yükseltecektir.



