MOTİVASYON VE MOTİVASYON ARTTIRICI TEKNİKLER

4 Yıllık Fakülte kazanmış yüzlerce üniversite öğrencisinin zeka kapasiteleri ölçülmüş ve beklenenden çok farklı bir sonuçla karşılaşılmış.

Genelde, 4 yıllık üniversite kazanmış öğrencilerin zeka düzeylerinin normalden üstün olması beklenir. Oysa ki araştırma sonucun da;%80'i normal,%10,5'u normal üstü,%2,5'u normal altı olarak bulunmuştur. Demek ki üniversiteyi kazanma şansını yakalayanların zekaları sizlerden çok iyi veya üstün değil.

ARAŞTIRMA SONUÇLARINA GÖRE ÜNİVERSİTEYİ KAZANANLARIN AYIRDEDİCİ ÖZELLİKLERİ ŞÖYLE SIRALANMIŞTIR.

1.GERÇEKTEN ÜNİVERSİTEYİ KAZANMAYI KENDİLERİ İÇİN İSTEMİŞLER.
Ne olursa olsun söz konusu annem-babam bile olsa sonuçta bu durumdan direkt etkilenecek olan benim. "Üniversiteyi annem, babam, akrabalarım, arkadaşlarım kısaca çevremdeki kişiler istediği için değil, kendim için istiyorum" demişler.

ÜNİVERSİTEYİ KAZANMA İSTEĞİNİZİN NEDENLERİ NELERDİR?
Farklı bir şehir, farklı bir çevrede yaşama isteği. … v.s.

2. ÜNİVERSİTEYİ KAZANABİLECEKLERİNE İNANARAK, KENDİLERİNE GÜVENMİŞLER.
Vücudumuz, inandığımız ve düşündüğümüz şeyleri yaşatıyor. Salgı bezleri, beyine giden glikoz ve oksijen miktarı normalden farklılaşıyor. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşatıyor. ÖRNEK: Sınavdan 3'ten yukarı alamam diyorsanız, 4 almanız mümkün olmaz.

3. İNATLA MÜCADELE ETMİŞLER VE BAŞARILI OLMUŞLAR.
ÖRNEK: EDİSON ampulü bulma çalışmalarında yaptığı binlerce deneyin en sonuncusuna gelene kadar bir sürü başarısızlık yaşamıştır. Öyleyse yaşanan başarısızlıkları bile, başarıya götüren itici bir güç olarak kullanabilirsiniz.

4. HEDEFLERİ SOMUT VE HEYECAN VERİCİ OLANLAR BAŞARMIŞLAR.
Net Heyecan verici olmalıdır. HEDEF Gelecekte, Üniversiteyi kazanacağım diyenler değil, gelecekte "Psikoloji bölümünü kazanmayı istiyorum." diyenler kazanırlar. Bir insan kendini ne kadar iyi tanırsa, yetenek, ilgi ve kapasitelerini ne kadar iyi bilirse, hedefini belirlemesi de o kadar kolay olur.

5. ETKİLİ ÇALIŞARAK, KAZANMIŞLAR.
Neyi, Ne zaman, Ne kadar, yapacağına doğru karar verenler başarırlar.

MOTİVASYON NEDİR?

Bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli olmaktır.

MOTİVE OLMANIN YOLLARI
Ertelemeyin. Güzel sözler bulun. Kendinize engel olmayın. İnanın. Kendinize zaman ayırın. Merak edin. Sevin.
Somut hedeflere kilitlenin. Moralinizi bozmayın. Korkmayın. Kendinize ödül verin. Okuyun. İsteyin ve azimli olun

ÇALIŞMAYA BAŞLAYABİLACAK GÜCÜ KENDİNİZDE HİSSEDECEKSİNİZ…
1. **ERTELEMEYİN** Mazeretlere sığınmaktan vazgeçin. İçinde bulunduğunuz durumda en iyisini yapmanın yollarını arayın. ÇALIŞMAYA BAŞLAYABİLACAK GÜCÜ KENDİNİZDE HİSSEDECEKSİNİZ…

2. **GÜZEL SÖZLER BULUN** Okuduklarınızdan, duyduklarınızdan, dinlediklerinizden sizi etkileyen ve çalışmaya yöneltebilecek nitelikte olan güzel sözleri not edin. Onları çalışma odanıza asın. Canınız sıkıldığında, isteksizlik hissettiğinizde bu sözleri okuyun.

DÜNYA ÜZERİNDE EN GÜÇLÜ SİLAH, ATEŞLENMİŞ İNSAN RUHUDUR.

İYİ BİR BAŞLANGIÇ, YARI YARIYA BAŞARI DEMEKTİR.

3. KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN
OLUMSUZ DÜŞÜNME ERTELEME ENGEL OLMA.

BAŞARISIZLIĞI, DOĞRUSUNU ÖĞRENMEK İÇİN BİR FIRSAT VE TECRÜBE ŞEKLİNDE DEĞERLENDİRİN.

4. **İNANIN** İnançlarımızdan eylemlerimiz doğar. İnanç, insan davranışını etkileyen en önemli motive edici güçlerdendir. Başarabileceğinize ve hedefe ulaşabileceğinize inanın. İnsan inandığını gerçekleştirebilir.

EĞER BİR İŞİ YAPABİLECEĞİNE İNANIRSAN, NE KADAR GÜÇ OLURSA OLSUN, BAŞARIRSIN. AMA KENDİNİ, DÜNYADAKİ EN BASİT BİRŞEYİ YAPAMAYACAK BİRİ OLARAK GÖRÜRSEN, KÖSTEBEK TEPECİKLERİ BİLE SENİN TIRMANAMAYACAĞIN KADAR YÜKSEK TEPELER HALİNDE GÖRÜNÜRLER. EMİLE COUE

5. KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN
Sevdiğiniz şeyleri yapmak için çalışma planınızda kendinize zaman ayırın. Sizi memnun edecek şeyler bulun. Hayatı sevin. Yaşamayı sevin. Her şeyde bir güzellik arayın. Etrafınızda olumlu düşünen arkadaşlarınız olsun. Sinemaya, tiyatroya gidin.

6. MERAK EDİN Çalışacağınız derslerin ilgi duyduğunuz, merakınızı çekecek yerlerini araştırın. Merak, öğrenmek için harekete geçirir.

7. SEVİN Sevmediğiniz dersleri bile sevdiğiniz amaçlara ulaştıracak araç olmaları nedeni ile sevmeye çalışın. En azından sevilecek bölümleri araştırın.

8. SOMUT HEDEFLERE KİLİTLENİN
Ne olmak istediğinizi genel olarak değil de net bir ifadeyle yazın ve görebileceğiniz yerlere asın.ÖRNEK: “Üniversiteyi kazanacağım” değil, “Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümünü” kazanacağım.

9. MORALİNİZİ BOZMAYIN İstemediğiniz bir durumla karşılaştığınızda moralinizi bozmayın. Bu durumun iyi taraflarını görmeye çalışın. Hayatınızın kendi elinizde olduğunu unutmayın. Güler yüzlü olun. Hayatın hoş yönlerini görmeye çalışın. Gülmenin birçok faydası vardır. Vücudun rahatlamasına yardımcı olur, sakinleşmemizi ve hoş görülü olmamızı sağlar.

10. KORKMAYIN Başarısızlık bir sonuçtur. Bu sonuç, davranışlardan kaynaklanır. Eğer davranışlar değiştirilirse sonuç ta değişir. Yoksa başarısızlık sizin kaderiniz değildir. Öyleyse başarısızlıktan korkmayın. Başarısızlığı daha iyisini yapmak için başlangıç olarak görün, bitiş olarak değil.

11. KENDİNİZE ÖDÜL VERİN Ödül, kişiyi bir davranışa yönelten güçlü bir uyarıcıdır. Yalnız burada ödülün niteliği çok önemlidir. Seçilecek ödül, kişinin yapması gereken davranışı sonuçlandırıncaya dek sabır göstermesini sağlayacak nitelikte olmalıdır. Ödülün değeri kendinden değil, kişinin ona verdiği önemden kaynaklanır.

12. OKUYUN Biyografi kitapları okuyarak, başarıya ulaşmış kişilerin hayat hikayesini inceleyip, “Aslında istenince oluyormuş” düşüncesi kazanılmalıdır. Başarılı olmuş kişilerin hayat hikayelerini, anılarını, fikirlerini, onlar hakkında yazılmış kitapları okumanız sizi motive edecektir.

13. İSTEYİN VE AZİMLİ OLUN Öğrenmeye istekle yaklaşırsanız ve bu konuda azimli olursanız, öğreneceğiniz dersi veya konuyu büyük bir dikkatle algılarsınız.

HAYATTA BAŞARILI OLANLAR SÖZLERİNE KEŞKE, İLE DEĞİL, İYİKİ İLE BAŞLAYANLARDIR.

KONSANTRASYONU ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER:

Dinlenerek çalışın. Dikkat toplama egzersizleri yapın. Çalışmanızda çeşitliliğe yer verin. Varsa derse karşı olumsuz tutumun nedenlerini araştırın ve bu tutumu değiştirin.Kısa bir süre içerisinde bitirilebilecek ödevleri bitirmek için çaba gösterin.İyi bir çalışma ortamı oluşturun.Her çalışma öncesi kendinize bir hedef belirleyin ve o hedefe ulaşmaya çalışın.

1. DİNLENEREK ÇALIŞIN Yorulduğunuz zaman ara verin. Dinlenmeden yapılan çalışma etkisiz olur ve öğrenme gerçekleşmez. En fazla dakika sürekli çalışın. 10 dakika ara verin, tekrar çalışın.

2. DİKKAT TOPLAMA EGZERSİZLERİ YAPIN
Bir öğrencinin dikkatinin en canlı olduğu zaman, ilk 20 dakikadır. Bundan sonra dikkat dağınıklığı görülebilir. Bu arada 1-2 dakika dikkat toplama egzersizleri yapabilirsiniz. Örneğin, ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman, ayağa kalkıp birkaç adım odanın içinde yürüyün, gerinin, derin nefes alıp verin. Bunlardan sonra hemen çalışmaya geri dönebilirsiniz.

3. ÇALIŞMANIZDA ÇEŞİTLİLİĞE YER VERİN
Uzun saatler boyu tek bir etkinlik ya da ders üzerinde çalışma yerine, bu zamanı bloklar halinde değişik derslere ayırın. Eğer konsantre olmada güçlük çekiyorsanız, 1-1,5 saat bir ders üzerinde çalıştıktan sonra belirli bir süre ara verip diğer bir derse başlayabilirsiniz.

4. VARSA DERSE KARŞI OLUMSUZ TUTUMUN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIN VE BU TUTUMU DEĞİŞTİRİN
Çalışılacak derse karşı olumsuz bir tutuma sahip olma ya da dersin güçlüğünden çekinme, konsantrasyon bozukluğuna yol açar. Öğrenci, bu problemin üzerine gitmek ve çözmeye çalışmak zorundadır.

Herhangi bir derse karşı güçlük çekmek, bir öğrenci için gayet doğaldır. Önemli olan bu güçlüğü yenmeye çalışmaktır. Güçlük çektiğiniz ders üzerinde bir süre düşünün. Bu derse karşı tutumunuz nedir? Size güç gelen yönleri nelerdir? Bunları bulursanız, çözümlerini de bulursunuz.

5. KISA BİR SÜRE İÇİNDE BİTİRİLEBİLECEK ÖDEVLERİ BİTİRMEK İÇİN ÇABA GÖSTERİN
Başladığınız bir ödevi mümkünse bitirmeye çalışın ve değerlendirin. Varsa eksiklerini tamamlayın ve bir kenara koyun. Bitirilmiş bir çalışma, en önemli motivasyon kaynaklarından biridir. Her öğrenci sürekli ne kadar çalıştığını ve neleri başardığını görmek ister. Bitirilen bir ödev, belirli bir çalışmanın ürünüdür. Diğer çalışmalar için öğrenciyi etkili bir şekilde motive eder.

6. İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTURUN
Kendi şartlarınız çerçevesinde size en uygun olabilecek bir çalışma ortamı oluşturmaya çalışın. Rahat ve dik oturabileceğiniz bir sandalye bulun. Masanızın üstünü boşaltın ve yapacağınız çalışma için yer oluşturun. Işığın yeterli olduğu bir ortam seçin.

7. HER ÇALIŞMA ÖNCESİ KENDİNİZE BİR HEDEF BELİRLEYİN VE O HEDEFE ULAŞMAYA ÇALIŞIN
Çalışmaya başlarken kendinize bir amaç edinin ve yapacağınız çalışmada ne kadar ilerleme kaydedeceğinizi belirleyin ve daima kendi belirlediğiniz bu amaca ulaşmaya çalışın. Konsantre olma, önemli ölçüde kişinin iradesi ile ilgilidir. Eğer öğrenci kendi iradesini kontrol edebilir ve kendi planladığı çalışma çizelgesine uyabilirse, ders çalışma da fazla güçlük çekmez.