Tüm öğrenciler, istek derecesi farklı olsa da başarılı olmayı istiyor. İstisnalar hariç tüm öğrencilerin, hedefleri var. Kimisi doktor, kimisi pilot, kimisi hakim olmak istiyor. Gençlerin, büyük, çılgınca hedefleri olmasa da, iyi bir gelecek arzu ediyorlar. Bazı öğrenciler, hedefleri için saatlerce ders çalışırken, bazıları yarım saat bile çalışmakta zorlanıyor.

 Beethoven, 9. Senfoniyi sağırken yazdı. Bill Gates çocukluk yıllarında gecenin 3’ünde üniversitenin bilgisayar laboratuvarına gidip bilgisayar öğrenmeye çalıştı. Başarılı insanların hayatını incelediğinizde çok çalıştıklarını, zamanlarının büyük çoğunluğunu çalışmaya ayırdıklarını görürsünüz. Bu insanlar bıkmadan, usanmadan saatlerce gece gündüz demeden nasıl çalışabiliyorlar?

İşin sırrı motivasyonlarında. Bu insanların çalışma azminin kaynağı yüksek motivasyonları.

**Iacocca  “Konu işlerin yürütülmesine gelince, motivasyon her şeydir.” demiş.**

Motivasyonu kısaca “İnsanı belirli bir amaç için, harekete geçiren istek, arzu, güç.” diye tanımlayabiliriz. Öğrencinin ders çalışmaya başlaması, devam ettirebilmesi ve belirli bir yoğunlukta çalışmayı tekrarlayabilmesi için motivasyona ihtiyacı vardır. Birçok öğrenci ders çalışmaya başlama, devam ettirme veya bunu düzenli yapma konusunda sıkıntı yaşamaktadır. Bu durum da başarısını olumsuz etkilemektedir.

**Motivasyon ile ilgili görüşler**

İnsan davranışını inceleyen psikologlar, birçok farklı motivasyon teorisi önerdiler. İlk zamanlarda, Sigmund Freud, insanların, temel biyolojik dürtüler veya içgüdülerle motive olduklarını ortaya koymuştur. Sonrasında, Skinner gibi davranış bilimciler, motivasyon ve öğrenme; davranışların ödül ve dışarıdan teşviki ve cesaretlendirilmesi ile denetlenebileceğini ileri sürdüler. Bilişsel yaklaşım, zihinsel süreçler üzerinde yapılan çalışmalara odaklanır; öğrenmede algılama ve hafızanın yanı sıra öğrencinin aktif rolünün önemini ve tüm bilginin her bireyin kendi inanç ve referans sistemlerinden yapılan kişisel bilgi olduğunu vurgular. (\*2010, Prestij)

**Motivasyonu Düşüren Etkenler**

***1-Hedefin Olmaması:*** Çalışmak için güçlü bir amacınız yoksa, motivasyonunuz da olmayacaktır. Çalışmak için ne kadar çok nedeniniz varsa, motivasyonunuz da o kadar yüksek olur.

***2-Bakış Açısı(Olumsuz Tutumlarınız):***Derslerin yoğunluğu, sürekli ders çalışmak zorunda olmanız ve sınavlar, yeterince stres ve kaygıya sebep olmakta ve enerjinizi tüketmekte.  Bununla birlikte, dersin gereksiz ve zor olduğunu düşünmeniz, dersi çalışsanız da anlamayacağınıza inanmanız. motivasyonunuzu ve enerjinizi daha da fazla düşürüyor. Siz ne düşünürseniz beyniniz de onu gerçekleştirmeye çalışacaktır. Anlayamayacağınıza inanırsanız, anlayamazsınız.

***3-Ümitsizliğe Düşmek (Kendinize Güvenmemeniz):*** Kendinize aşırı güvenmeniz, -ben zekiyim çalışmadan da başarırım- aşırı rahatlamanızı sağlar ve çalışma motivasyonunuzu düşürür. Kendinize güvenmeyip ümitsizliğe düşmeniz de çalışma motivasyonunuzun düşmesine neden olur. Her konuda olduğu gibi kendimize güven konusunda da orta orta yolu bulmalıyız.

***4-Plansızlık (Kararsızlık):*** Eve gittiniz ders çalışacaksınız ve hangi derse ve ne zaman çalışacağımıza karar vermeye çalışıyorsunuz. “Matematik mi, Türkçe mi, fizik mi, kimya mı, çalışsam? Test mi çözsem, konu mu çalışsam? Şimdi mi başlasam çalışmaya, 1 saat sonra mı?” diye düşünüp bir türlü çalışmaya başlayamadığınız ve gerildiğiniz zamanlar oldu mu? Eğer olduysa yaşadığınız durumun adı “Seçim Paradoksu”.  Peki nedir seçim paradoksu. Seçenek bolluğunda karar veremeyişimiz ve strese girmemizdir.

Psikolog Mark Lepper ve Sheena Iyengar, bu durumu test etmek için şöyle bir psikolojik deney uyguluyorlar: Gurme ürünler satan bir şarküteride, reçel satıyorlar ve müşterilere ayrıca bunları tadımlık sunuyorlar. Ancak deneyin bir gününde 6 çeşit reçel markası sunarlarken, bir başka gününde 24 çeşit reçel markası sunuyorlar. Sonuçlar gösteriyor ki, 6 çeşit reçel markası gösterilen grubun %30’u bir kavanoz reçel satın alırken, 24 çeşit reçel markası sunulan grubun sadece %3’ü reçel satın alınıyor.

Psikolog Barry Schwartz ise seçimlerin paradoksunu şöyle açıklıyor: Seçim sürecinde birçok opsiyonu değerlendirmek ve bunun için efor harcamak mutluluğu azaltıyor.

Peki ne yapmamız gerekiyor, seçeneği azaltmak ve belirsizliği ortadan kaldırmak gerekir. Bunu da çalışma planı hazırlayarak çözebilirsiniz. (Örnek Çalışma Programı için tıklayınız.)

***5-Öğrenilmiş Çaresizlik:*** Matematiği anlamıyorum, ne yaparsam yapayım öğrenemiyorum, asla anlamayacağım gibi düşünceler sıkça sizi ziyaret ediyorsa öğrenilmiş çaresizlik yaşıyor olabilirsiniz. Öğrenilmiş çaresizlik; belli bir durumda sürekli olarak olumsuz tepki alma deneyimi sonucunda ortaya çıkan, başarısızlığı kökten kabullenme durumudur. Başarısızlığı kabulleniş öylesine güçlüdür ki bazen başarısızlığın önündeki tüm engeller kalksa da kişi başarısız olacağına inandığı için engelin kalkmış olduğunu fark edemez.

***6-Başarısızlık Korkusu:*** Sweeney “Gerçek başarı başarısızlık korkusunu yenebilmektir.” demiş. Eğer başarısız olmaktan çok korkuyorsanız başarılı olamazsınız. Çünkü enerjinizi korku, kaygı ve üzüntü sömürecektir ve çalışmak için enerjiniz ve motivasyonunuz kalmayacaktır. Yoğun korku ve kaygı yaşarken, odaklanma, hatırlama, öğrenme gibi bilişsel süreçler sağlıklı işleyemez, bu da başarılı olma şansınızı azaltır.

*Başarının sırlarından biri, geçici başarısızlıkların bizi yenmesine izin vermemektir. (Mark Kay)* Başarısız olmaktan korkmak yerine, “Nasıl başarılı oluruz?” düşüncesine odaklanırsanız, hatalarınızdan, başarısızlıklarınızdan ders çıkararak başarılı olma şansınızı artırabilirsiniz.

***7-Kıyaslama Yapmak:*** Kıyaslanmak kimsenin hoşuna gitmez, anneniz, babanız veya öğretmeniniz sizi bir arkadaşınızla kıyasladığınızda sinir olursunuz. Çalışma isteğinizin artması bir yana, olan isteğiniz de kaybolur. Siz de kendinizi, sizden notları, deneme sınavı sonuçları yüksek olan veya bazı konuları çok daha hızlı öğrenen arkadaşlarınızla kıyaslamayın, bu durum sizin moraliniz bozar ve kendinizi yetersiz hissetmenize neden olur. Tabi ki sizden daha düşük başarıdaki arkadaşlarınızla da kıyaslamayın, bu da sizi rehavete sürükler ve kendinizi yeterli görmenize neden olur. Çözüm ise şu anki durumunuzu düne göre kıyaslamak. Düne göre, daha iyi misiniz, yoksa geriye mi gidiyorsunuz. Amacınız hep dünden daha iyi olmak olsun.

“Motivasyon yakıt olarak amaç depolar vizyonla yola çıkar ve eylemle kendini gerçekleştirir.” Pat Mesiti

**Motivasyonunuzu (Çalışma İsteğinizi) Artırmak İçin Öneriler**

***\* Kısa orta ve uzun vadeli hedefler koyun.*** (Deneme sınavında, okulda ilk 20 ye girmek. Matematik testinde 30 net yapmak, Ankara üniversitesi hukuk fakültesini kazanmak v.b.) Hedef belirlerken dikkat edin; belirlediğiniz hedefler potansiyelinize göre düşük ve çok yüksek olmasın. Düzenli ve çok çalıştığınızda ulaşabileceğiniz düzeyde olsun.

***\*Olumlu İç Konuşmalar Yapın:*** Öğretmenleriniz veya ailenizden birisi güzel sözler söylediğinde, teşvik edici şekilde konuştuğunda, motivasyonunuz ve çalışma isteğiniz artar. O zaman bu olumlu cümleleri başkasından beklemeyin. Siz de kendinize motivasyonunuzu artıracak konuşmalar yapın.

***\*Planlı Çalışın:*** Kendinize uygun plan hazırlayarak belirsizliği ve karsızlığı ortadan kaldırın.

***\*Mucize Beklemeyin:*** Kısa sürede, ders notlarınızda ve deneme sınavı sonuçlarınızda ani yükselişler beklemeyin. Öğrenmek zorlu bir süreçtir ve sabırlı olmak gerekir.

***\*Pes etmeyin:*** Defalarca çalıştığınız halde anlayamadığınız konular olacaktır ve testlerde çözemediğiniz sorular çıkacaktır. Enerjinizi, bu duruma üzülmeye değil,  sorunu tespit ederek çözüm üretmeye harcayın.

***\*Dahi Olmadığınız İçin Üzülmeyin:*** Dahi değilseniz, her konuyu hemen öğrenemeyebilirsiniz, bazı konulara defalarca çalışmanız gerekebilir. *(Dahi olduğu söylenen Edison bile ampulü binlerce denemeden sonra bulmuştur.)*

***\*Daha İyi Olmaya Odaklanın:*** Sürekli olarak kendinizi geliştirmeye, daha iyisini yapmaya odaklanın. Nasıl daha verimli çalışırım? Nasıl daha iyi öğrenirim? Nasıl, unutmayı en aza indiririm?