



MOTİVASYON

Motivasyon, bireyin sabah kalkma nedeni olarak açıklanabilir. Yaptığı işe, okuluna aktivitelerine ve yaşama karşı neler hissettikleriyle ilgilidir. Yeterince güdülenmemiş bir birey, öğrenmeye hazır hale gelmemiş demektir. Oysa, merak edilen ve ilgi duyulan konular daha hızlı bir şekilde öğrenilmektedir. Motivasyon düzeyinin yüksekliği de doğal olarak kişinin doygun ve doyumlu bir yaşam sürmesinde etkili olmaktadır.

Akademik başarı, performans, yeterlik ve motivasyon ile ilişkili etmenlere bakıldığında kişilik özelliklerinin yanı sıra benlik saygısı ön plana çıkmaktadır. Benlik saygısı bireyin kendine verdiği değeri yansıtmaktadır. Benlik saygısının akademik öz yeterlik inancı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Akademik başarı ile benlik saygısı arasında ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Motivasyonun önündeki önemli engellerden bir tanesi de benlik saygısı düşüklüğü ve motivasyon eksikliği olduğunu söyleyebiliriz. Motivasyon ise bireyde akademik işler için ihtiyaç duyulan enerjiyi artırmaktadır. Motivasyonu yüksek olan bireylerin akademik işlere daha iyi odaklandıkları, daha yüksek hedeflere sahip oldukları ve daha iyi performans sergiledikleri görülmektedir. Aynı zamanda problem çözme becerilerine sahip olduklarını görülmektedir. Problem çözme becerisinin bireyin bulunduğu duruma adaptasyon sağlayabilme yeteneği ile ilgili olması, bireyin içinde bulunduğu durumla ilgili motivasyonunu da etkilemektedir. Bu anlamda içsel motivasyonunuzu artırmak için alabileceğiniz önlemler aşağıda özetlenmiştir. Araştırmalar içsel olarak motive olmuş kişilerin sadece dışsal motive olmuş öğrencilerden daha yüksek başarıya ulaştıklarını göstermektedir. Dışsal motivasyon birisi veya birine rağmen bir işe odaklanmak iken içsel motivasyon kişi kendi ilgi gereksinim ve hedefleri doğrultusunda o işi yapmak istemektedir.

Akbaba(2006)Motivasyonda :

- Bireysel hedefler ve niyetler,
- Biyolojik ve psikolojik dürtüler ve ihtiyaçlar,
- Kendini tanımlama, kendine güven ve kendine saygı,
- Bireysel inançlar, değerler, beklentiler ve başarı veya başarısızlık tanımları,
- Öz bilinç, öz yaşantılar ve öz yeterlik,
- Kişisel faktörler, örneğin risk alına, kaygı ile baş etme, merak,
- Duygusal durum ve bilinç düzeyi,

Kavramlarının önemli olduğu üzerinde durmaktadır. Dolayısıyla bu kavramlarda yetkin ve yeterli olmak motivasyonu olumlu yönde etkilemektedir.

Motivasyon, mutlu ve başarılı olmak için yaşamsal önem taşır. Aşağıdaki ipuçları, kendi kendinizi motive etmenize ve bunu sürdürebilmenize yardımcı olacaktır. Bunlar, pratik ve sonuca yönelik önerilerdir. Bu önerileri kendinizi motive etmek için kullanabilirsiniz.

Kendinize mektup yazın: Gelecekte şu andaki kendinize mektup yazın neleri yaparsa yaşamını daha iyi yöneteceği konusunda veya şu anını nasıl yaşarsa daha çok istediği yaşama ulaşabilir şeklinde kendi yaşamınız içinde yolculuk yapın .

Hayal kurun: Gözlerinizi kapatın ve kendinizi gelecekte ne yapıyor olarak görmek istiyorsanız, onu yaparken canlandırın. Bunu yaparken kısa ve uzun vadedeli planlarınızla birleştirin. Hayallerinizde büyük düşünmekten korkmayın bu size enerji verecektir ve isteğinizi artıracaktır.

Kendinizi geliştirin: Öğrenin, okuyun, konuşun, dinleyin ve deneyin. Ders alın, kitaplar okuyun, araştırın, öğrenci kongrelerine ve bölümünüzle ilgili topluluklarının organizasyonlarına, atölye, panel vb. Çalışmalarına katılın.

Rutinleriniz olsun: Düzenli bir hayatınız olsun böylece kendinizi her gün daha da zinde hissedeceksiniz. Örneğin, gece yatma, sabah kalkma saatiniz düzenli olsun. Mutlaka kahvaltı edin vb. Temiz, düzenli bir yaşam alanı olmazsa olmaz niteliğinde önemlidir. Fiziksel dağınıklık, zihinsel dağınıklığa neden olur.

Sizi motive edecek şeyleri, evinizde hatırlatıcı objelere veya metaforları yer verin: Hayalinizdeki arabanın evin vb. resimlerini odanızın duvarına asın, cüzdanınızda saklayın ve ihtiyaç duyduğunuz an bakıp, hedefinizi hatırlayın.

Sivil toplum örgütlerinde, öğrenci kulüplerinde ve gönüllü derneklere çalışın: Bunu yaptığımızda, diğer insanları mutlu etmenin ne kadar tatmin edici bir şey olduğunu fark edeceksiniz.

Badilik sistemi kurun: Çevrenizde karşılıklı gelişime yönelik hedefleri ya da bir şeyleri başarmak isteyen yakın bir arkadaşınız var mı? Eğer varsa, onlar ile 'badilik sistemi' kurun. Birbirinizi motive edin, uyarın, cesaretlendirin ve hedeflerinizde yardımcı olun.

Bir model bulun: Saygı duyduğunuz bir insanı örnek aldıysanız, kendinize bir yol haritası belirlerken işinize yarayacaktır. Eğer çevrenizde böyle bir kişi yoksa ünlü bir lideri, sanatçıyı ya da bilim adamını da rol model olarak alabilirsiniz.

Spor, dans, yürüyüş vb. yapın: Hepimizin rahatlamaya ihtiyacı var ve aslında hızlı yürüyüşler yapmak, spor yapmak ,dans etmek vb. Sizi rahatlatacaktır. Nihai hedefinize ulaşmanızda sizi daha çok güçlendirecektir.

Biyografi okuyun: Size ilham verebilecek, motive edecek ve harekete geçirecek düzinelerce küçük başarı hikâyeleri okuyun. Sıradan insanların sıra dışı hikâyelerini anlatan biyografi ve otobiyografileri ile dolu.

Müzik, film, dergi vb.: Müzik sakinleştirir, heyecanlandırır, hüzünlendirir ve hatta motive edebilir. Sizi motive edecek şarkıları belirleyin ve ihtiyacınız olduğu durumlarda onlardan yararlanın. Sizi motive eden filmlerin listesini yapın ve küçük bir arşiv oluşturun. Dergilerden kısa motive edici notlar kesip saklayın. Gerek internette gerekse kitaplarda size ilham verecek ve motive edecek kısa notları biriktirin.

Sağlıklı beslenin, yeterince uyuyun: Mutlu bir yaşam için, sağlıklı beslenme çok önemlidir. İyi bir diyet, sizin vücut sisteminiz için gerekli olacak tüm besin, vitamin ve mineralleri içerir. Fazlası zaten zararlı olacaktır. Bazı insanlara 6 saat uyku yeterken, bazıları için 8 saat gerekli olabilir. Yeterince uyuduğunuza emin oluncaya kadar uyuyun. Ancak, 8 saatten fazla olmamasına da dikkat edin. Düzenli ve yeterli bir uykuya sahip olmanın hem vücudunuz hem de zihniniz açısından ne kadar yararlı olduğunuz göreceksiniz.

ÖĞRENME VE ÖĞRETİM KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Yararlanılan Kaynaklar

- Akbaba S.(2006.s.13)Eğitimde Motivasyon. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Der.
- Haber Kaynağı:www.girisimhaber.com
- Karataş.(2011) Üniversite Öğrencilerinin Epistemolojik İnançları, öğrenme yaklaşımları ve problem çözme becerilerinin yordama gücü” Doktora tezi .Yıldız teknik Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Nayır, Ö.Y.; Tekmen, B. (2017)Öğretmen Adaylarının Gözüyle Öğrenme Ortamlarının Akademik Motivasyon ve Problem Çözme Becerisine Katkısının İncelenmesi .Başkent university journal of education dergisi
- Direktör,C;Nuri,C.(2017) Benlik saygısının akademik motivasyon üzerindeki etkisi: otomatik düşüncenin aracı rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi • Life Skills Journal of Psychology