



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ



Uzaktan Eğitimde Başarı ve Motivasyon

Covid19 sürecinden üniversite öğrencileri de etkilenmeye başladı, çok fazla “hocam çalışmıyorum ne yapmalıyım? İçimden hiçbir şey yapmak gelmiyor. Nasıl ders çalışmam lazım? Hep yapmam gerekenleri erteliyorum” gibi sorular almaktayım.

Hepimiz hayal kurarız, isteklerimiz vardır. Bir işe başlamadan önce hayal ederiz, sonra bu hayali gerçekleştirmek için bir emek sarf ederiz. İşte önemli olan kelime “emek”, “çaba”, “uğraş”.

Sizi hayallerinizdeki başarıya götürececek çalışmaların ilk ve en önemlilerinden biri hedefinin olması ve **hedeflerinize ulaşmak için plan yapmak**.

Somutlaştırmak yerine, yapmanız gerekenlerin listesini somutlaştırın, yazın. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin açık ve net hedefleri olduğunu desteklemektedir. Plan yapmak önünüzü görmenizi sağlar, planınızı her seferinde bozsanız dahi bırakmayın, her zaman gözünüzün önünde bir plan olsun, elinizden geldiğince tamamladığınız maddeleri tikleyin. Bu sizi motive edecektir.

Burada şuna da değinmek istiyorum, **planları yaptığınız halde hep bir erteleme hali içerisindeyseniz hemen şimdi kalkın bir kahve yapın ve masanıza oturun**. Plan listenizi önünüze koyun, kağıt kalem alın ve erteleme sebebinin avantaj ve dezavantajlarını yazın. Fark edin! Fark etmek harekete geçmenizi hızlandıracaktır.

Diğer bir önemli nokta ise **motive olmak**. Ders çalışmak gibi zor bir faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gereklidir. Peki motivasyonunuzun olması ne demek?

Kendinize motivasyonum var demek için her an ders çalışma isteği ile dolup taşmanız ya da kendinizi derslere adanmış olmanız gerekmiyor, derslerden ne kadar sıkılmış olursanız olun, o dersi ne kadar sevmiyor olursanız olun yapmanız gerekenleri yapmak ve bitirilmesi gereken konuları bitirmek demektir.





Derslerinizde meydana gelen bir değişiklik ya da üst üste gelen değişiklikler, yaşadığımız olumsuz deneyimler motivasyonumuzun kaybına neden olur. Şu anda hepiniz ortak bir değişimin içerisindesiniz. Uzaktan eğitime geçildi, evlerimizdeyiz, hayatımızda şu anda birçok değişim mevcut. Değişime ayak uydurmak her zaman kolay olmaz, değişim bazen strese neden olduğundan motivasyonumuzun kaybına da neden olabilecek bir nedendir. Ancak bilmeniz gereken bir şey var ki motivasyon kaybedildiğine göre bulunabilir de! Öncelikle yapmanız gereken şey, bu değişimi kabul edin ve kendinize zaman tanıyın. Ve unutmayın bu değişim sadece sizin için değil, bütün öğrenciler için geçerli. Hepsiniz aynı şartlara sahipsiniz. Zorluklar hepinize zor, kolaylıklar hepinize kolay.

Olumsuz düşünceleri bulup değiştirin.

Beynimiz olumsuz düşünmeye eğilimlidir. Ders çalışmaya bu olumsuz düşüncelerle (bu ders çok zor, zaten hoca zor soruyor, hoca bana takık, bu ders gereksiz) başlarsanız motivasyonunuz düşecek ve çalışmayı sürdürmekte zorluk çekebilirsiniz.

Toparlayacak olursak, planlarımızı somutlaştırdık, ders çalışmayı öncelikli amaç haline getirdik. Zorlandığınız bir ders olursa ya da o an çalışmak istemediğiniz bir ders olduğunu düşünün; bu dersi başarı ile tamamladığınızda hayatınızda neler değiştirdi? Güzelce arkanıza yaslanın ve hayal edin. Ders çalışmaya başlamadan önce tüm bunların resmini zihninizde canlandırdığınızda daha kolay motive olduğunuzu göreceksiniz.

Bu süreçte yapmanız gereken şey değişimi kabul etmek ve ona uyum sağlamak. Bir de UZEM’de derslerinizi pijamalarınızla uzanmış bir şekilde değil, yeni kıyafetlerinizi giyerek masa başında dinleyin. Derse katılmak için hem bedenem hem de zihnen kendinizi hazırlayın. Çok güzel sonuçlar alacağımıza inancım sonsuz :)

**Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Birim Uzmanı
Psikolog Birgül Sena MAYDA**

