

MOTİVASYON

PEYAMİ SAFA ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ BÜLTENİ

Bu Sayıda

STRES YÖNETİMİ

MOTİVASYONU
YÜKSELTME

ZAMANI ETKİLİ
KULLANMA
KONULARINA
DEĞİNECEĞİZ

STRES DÜZEYİ VE KAYGILARININ FARKINA VARIP BUNLARI KONTROL EDEBİLİRSİN

“Huzur istersen, o zahmet ile birlikte gelir, sevinç istersen, o kaygı ile birlikte bulunur.”
Yusuf Has Hacib

Araştırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duygularını yönetebilen öğrencilerin sınav için daha fazla motive olabileceklerini ve sınavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Sen de sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur. Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene! Başarılı olabilir miydin?

Burada önemli olan duygularımızı tanımak, ifade etmek ve kabul edebilmektir.

Haydi bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım: Duygular bizi harekete geçirci, bize yol gösterici bir işleve sahiptir ve hedeflerimize ulaşmamız için önemli bir enerji kaynağıdır. Duyguları yönetmek demek yok saymak ya da bastırmak değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları iyi okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır.

Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır

“Sınava hazır değilim.”

“Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.”

“Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım!”

“Sınavım kötü geçecek!”

“Konular o kadar çok ki hangi birine hazır olacağımı bilemiyorum?” sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Sınavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, şunlar olmalı:

“Başarmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım.”

“Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim.”

“Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.”
“Başarısam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım.”
“Zamanı verimli kullanmak benim elimde.”

Çalışma alışkanlıklarını ve sınavla ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanmayı sağlamak stres düzeyini kontrol etmede işe yarayacaktır.





BAŞARILI OLACAĞINA İNANMALISIN

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısı olduğunu ifade eder. Bu kavram öz-yetkinlik olarak adlandırılmaktadır.

Öz yetkinlik, bireyin bir duruma hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur.

Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

Aklına gelen olumsuz düşünceleri kağıda yaz ve sonra da yırtıp at.

Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin.

Seni rahatsız eden ve başarıya olan inancını zedeleyen olumsuz düşüncelerini gözden geçirebilirsin. Bu düşüncelerin gerçek olduğuna ilişkin elinde somut kanıtların olup olmadığını değerlendirebilirsin, gerçeği yansıtıp yansıtmadığını inceleyebilirsin. Böylece yerine hangi olumlu düşünceleri yerleştirebileceğine karar verebilirsin.

Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine **“Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?”** diye sorabilirsin.

Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğine, engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayı ya da o işe başlamamayı tercih ediyoruz?

Bu sorununun cevabı “Kendini doğru tanıyarak ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapmam, kazanmam ve imkansız” gibi söylemler senin potansiyelini ortaya çıkarmana engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım” gibi söylemler başarıya dair inancını pekiştirecektir.

“

Asıl mucize kendine
inanmaktır;
sonrası hep olağan şeyler.

— GOETHE





Hayal ettim, hayalimin önündeki
manileri tespit ettim.

Manileri kaldırdığımda, hayalim
kendiliğinden gerçekleşti.

— MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

KENDİNE HEDEFLER BELİRLEYİP MOTİVASYONUNU ARTTIRABİLİRSİN

**Hedefler, bireyin yaşamını anlamlı kılar-
ken, ona hayata sıkıca bağlanma motivas-
yonu kazandırır ve dolayısıyla bireyi zor-
luklar karşısında dirençli kılar.**

Motivasyon, başarı için en temel kavramlar-
dan biridir. Başarıya yönelik motivasyon ol-
madığı zaman işleri başarmak oldukça güç-
tür. Bazen büyük başarılar için yüksek dü-
zeyde motive olabilmek ve zamanı etkili
planlamak güç olabilir. Ayrıca süreç boyun-
ca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir
etki oluşturur.

Hedeflerini belirlerken kendine öncelikle şu
soruları sormalı ve verdiği cevapların
samimi olmasına dikkat etmelisin.

- **Neyi başarmak istiyorum?**
- **Hedefime ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?**
- **Hedefime ulaşmak için nasıl hazırlanmalıyım?**
- **Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hissediyor muyum?**
- **Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?**

Bu sorulara vereceğin samimi cevaplar hedef belirlemeni kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğin çaba da çok değerlidir.

Unutma ki hedefler, onlara yönelik çaba gösterdiğin zaman bir anlam kazanmaktadır. Hedefler için çaba göstermek kadar hedeflerin gerçekçi olarak belirlenmesi de önem taşır.

Hedeflerini nasıl belirleyebilirsin?

a) Belirleyeceğin hedef senin için önemli ve öncelikli olmalı.

Ne istediğini açık ve net olarak belirlemelisin. Ne istediğini gerçekten biliyorsan önüne çıkan tüm engelleri aşacak motivasyonu kendinde görebilirsin.

b) Hedefin belirgin ve açık olmalı.

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunu ifade etmelisin. Belirgin ve açık hedefler ders çalışma gücünü arttırdığı gibi zamanını da daha etkin kullanmanı sağlayacaktır. Hedefini somutlaştırdıktan sonra bunu her gün görebileceğin bir yere yazıp asabilirsin. Böylelikle yazdıklarını okuduğunda motivasyonunu arttırabilirsin.

c) Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.

Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkânsız görülen hedefler seni motive eder. Belirleyeceğin hedefler, sahip olduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır. Seni zorlayacak ama gerekli çaba ve gayreti sarf ettiğinde ulaşılabilir hedefler belirlemen kendine olan güvenini pekiştirecektir.

d) Zamanı etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.

Belirlediğin hedeflere ulaşmak için ne kadar zamanın var ve bu zamanı nasıl değerlendirmen gerektiğini planlamalısın. Örneğin; sınava ne kadar zaman kaldı, hangi konularını çalışmam gerekiyor, ne kadar soru çözmem gerekiyor diye zamanını planlamalısın.

e) Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.

Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Bunun yerine hedeflenen büyük başarı için işleri küçük hedeflere ayırmak daha etkilidir. Küçük görevler daha kolaydır ve bir şeylerin kapsamına bakarken daha az kaygı verir. Küçük bir görevi tamamladığında, motivasyonunun başlamasına yardımcı olan daha büyük bir görev için kendini hazır hissedersin. Bu küçük hedeflere ulaşmak, daha büyük görevlerin yerine getirilmesine yardımcı olacaktır.





ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN

“

*Zamanın kısalığından en
çok şikâyet
edenler, onu en kötü
kullananlardır.*

— JEAN DE LA
BRUYÈRE

Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir. Zaman aslında herkes için sabittir. Ancak benzer koşullarda sınava hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışmanın daha etkili sonuçlar almanızı sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanmanın işini kolaylaştırabilir.

Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısın, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalısın.

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısın. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanı engelleyen kişilere **HAYIR diyebilmeyi öğrenmelisin**. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.



SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



ŞUNLARI UNUTMAYALIM!

Ruhsal ve bedensel sağlığınıza, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat edelim,
Mümkün olduğu kadar yürüyüş yapalım, doğayla başbaşa kalalım,
Müzik dinleyelim,
Sevdiğimiz yazarların kitaplarını okuyalım,
Hedeflerimize ulaşma sürecinde kendimize küçük ödüller verelim.
Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak
resim ya da objeleri masamızda bulduralım...
En önemlisi hedeflerimize ulaşmaktan asla vazgeçmeyelim.

HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİZ!