**AMAÇ BELİRLEME**

 

 **Öncelikle amaçlarınızı belirlemeden önce durum tespiti yapmalısınız.** Bunun için kendinize şu soruları sorun; **o Yapmak istediğim şey nedir?** Gerçekleştirmek istediğiniz şeyin çerçevesini açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın.

**Cevap:**

**o Yapmak istediğim şey benim için ulaşılabilir mi?** Sizin için ulaşılması çok zor olan veya mantıksız amaçlar sizde bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**o Amacıma ulaşmak için gerekli özelliklere sahip miyim?** Amaçlarınızı belirlerken kendi kapasitenizi ve kabiliyetinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan amaçlar veya size uymayan amaçlar belirlerseniz hayal kırıklığına uğrarsınız ve özgüveniniz sarsılır.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**o Amaçlarım açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi?** Amaçlarınız bir hedef içermeli ve gerçekçi olmalıdır.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Amaca ulaşmak için net bir hedef belirleyin.**

Hedef belirlerken de şunlara dikkat edin.

**o İyi tanımlanmış hedef cümlesi kurun.**  Hedef cümlesi, açık ve kesin olmalıdır.

**o Hedefe ulaşmanın sizin için anlamını düşünün.** Hedefin sizin için anlamını duyusal terimlerle tanımlayın. Yani bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz? Bunları zihninizde canlandırıp hedefin sizin için taşıdığı anlamı netleştirin.

**o Hedef sizin potansiyelinize uygun olmalıdır.** Sayısal alan derslerinden başarısız olan bir öğrencinin tıp eğitimini istemesi potansiyeline uygun bir hedef belirlememesine örnek gösterilebilir.

**o Hedef sizin için gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır.**

**o Hedefinizi, yönetilebilir adımlara bölün.** Hedefinizi açık ve net bir şekilde tanımladıktan sonra bu hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımların planlanması gerekir. Planlama hedefe ulaşmanızda size bir yol haritası çizer ve hedefe doğru ilerleyişinizi izleme değerlendirme imkânı sunar.

**o Sık sık gözden geçirmek ve yeniden değerlendirmek;** Hedefi sık sık gözden geçirme, bu hedefe ulaşmak için gerekli çalışmaların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek, eksiklerin giderilmesini, zamanın verimli kullanılmasını ve motivasyonu sağlar.

**Adı-Soyadı:**



**HEDEFİM**

**Bölüm:**

**Hangi Dersten Kaç Net Yapmalıyım?**

**TYT**

**Türkçe:**

**Matematik:**

**Sosyal Bilimleri:**

**Fen Bilimleri:**

**AYT**

**Edebiyat-Sosyal Bilimleri 1:**

**Sosyal Bilimleri 2:**

**Matematik:**

**Fen Bilimleri:**

**YDT:**

**(Bölümler için gereken netlere Yök Atlas’ın Net Sihirbazından bakabilirsiniz. Şu an buradasın ve önünde senin şekillendireceğin bir yaşam var.**

 **0 10 20 30 40 50 60 70 80**

**(Bu sayı doğrusu ortalama bir insan ömrünü simgeler. İnsan ömrünün ilk yirmi yılı, meslek seçimi ve kişilik gelişimi gibi olgular için en önemli zamanlardır.)**

* **Sizce gelecek hakkında düşünmek önemli midir? Neden?**
* **Gelecekteki hedeflerinizi gerçekleştirmek için yakın gelecekte neleri başarmaya ihtiyacınız var? Bunları yapacak mısınız?**

**DEMİRYOLU İŞÇİSİ**

**İnançlarımız Sonucu Etkiler. Başaracağınıza İnanmıyorsanız Başaramazsınız. O Halde; Başarmak İçin İnanmalısınız.**

 Nick güçlü, sağlıklı bir demiryolu işçisi. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki, kötümser birisi, her şeyin kötüsünü bekler ve başına hep kötü şeylerin geleceğine inandırır kendisini.

 Nick, tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonunun içine girer ve yanlışlıkla içerden kapatır kapıyı, kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick’in kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda çalıştıkları için kulak asmazlar bu gürültülere….

 Nick burada donarak öleceğinden korkmaya başlar ve buna inandırır kendini. Eğer buradan çıkamazsam kaskatı donacağım diye düşünmeye başlar. İçeride yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer, titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşüncelerini içeren bir mektup yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyusam! Bunlar benim son sözlerim olabilir.

 Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick’in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi, onun donarak öldüğünü göstermektedir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan, soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. Vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda bol hava vardır.

***Ne olursa olsun asla pes etmeyin ve vazgeçmeyin Aynen sular gibi... ”UNUTMAYIN* Mermeri delen suyun gücü değil devamlılığıdır.”**

 Nick kendini orada donarak öleceğine öylesine inandırmıştır ki bu inancı kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştur.

**KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK**

Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz. Bu yüzlerce denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırlar. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.

Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.





**Adı-Soyadı:**

**MOTİVASYON**

* Bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güce motivasyon denir.
* Motivasyon ile öğrenme doğru orantılıdır. Çünkü öğrenme için bilinçli ve istekli bir çaba gerekir.
* Kişiler öğrenmeye istekli oldukları konuları daha kısa sürede öğrenirler.
* Yüksek motivasyona sahip olmak harikadır; ancak zaman zaman motivasyonun düşmesi zaman zaman da yükselmesi oldukça yaygındır.
* Yüksek motivasyona sahip olduğunda, yapman gereken işi vakit kaybetmeden ve işlevsel bir şekilde tamamlayabilirsin.
* Eğer motivasyonun düşükse bir işi tamamlaman normalden fazla vaktini alacak ve o işi yapmak ekstra zor gelecektir.

**MOTİVASYON ENGELLERİ**

 

Motive olamama sorunlarının farkında olmak onları çözme yolundaki ilk adımdır. Öncelikle sorunun kaynağının farkında olmak daha sonra bu sorunları iyileştirme sürecine girmek motivasyon sorunlarının azalmasını, azalan motivasyonda da artışı sağlayacaktır. Bu sorunlar bireyin kendisinden kaynaklandığı gibi, çevresel faktörlerin etkisiyle de ortaya çıkmış olabilir.

**a. İçsel Etkenler 1. Çalışma İstememe ve Ders Çalışmama** Motive olma yolundaki ilk engel bireyin çalışmayı ihtiyaç olarak görmemesi ve bu nedenle meydana gelen çalışma isteksizliğidir. Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir: Bunu ortadan kaldırmak için: **o** Hedef belirle. **o** Anlamadığın konuyu anlamak için destek al ve sor. **o** Çalışmamak için bahane üretme, elindeki imkânlarla en iyisini yapmaya çalış. **o** Verimli ders çalışma yöntemlerini öğren. **o** Planlı ve etkili çalış, unutma plansız çalışan daha çok çalışır. **o** Olumlu düşün. **o** Dersleri ve sınavları engel olarak değil; istediğin yere ulaşmak için köprü olarak gör.

**2. Ders Çalışmak Yerine Başka Şeyler Yapmayı İstemek** Bu durum ya verimli ders çalışmamaktan ya da sosyal etkinlik-ders dengesini kuramamaktan kaynaklanır. Bunu engellemek için: o Ders çalışma planında sosyal etkinliklere de yeterince yer ver. o Dersin gerekliliğini anla ve sıkıcı olarak görmemeye çalış. o Hedeflediğin bölümü ve beraberinde istediklerini elde edebilmek için ders çalışman gerektiğini unutma.

**3. Güvensizlik** Kendine güvensizlik kişinin kendini çok yönlü tanıyamamasından dolayı yanlış hedefler belirleyerek başarısız olmasından kaynaklanır. Bunu engellemek için: o Performansınıza uygun gerçekçi, somut hedefler belirleyin. Çünkü ulaşılamayacak hedefler kişinin kendine güven duygusunu zedeler. o Yapabileceğinize dair olumlu inanç ve düşünce geliştirin.

**4. Endişe** Sınava hazırlanan kişiyi endişelendiren pek çok düşünce ve durum vardır. Bunlar: o Deneme sınavı sonuçlarına göre kendini yetersiz olarak değerlendirme o Konuların yetişmeyeceği düşüncesi Endişeye kapılmayı engellemek için: o Deneme sınavlarını eksiklerinizi belirleyip kapatacağınız bir araç olarak düşünün. o Kendinize güvenin.

**b. Dışsal Etkenler 1. Sosyal Çevre** Çevremizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranış ve söylemlerde bulunabilir. Önemli olan sizin bu söylenenlerden sıyrılıp kendinizi objektif olarak değerlendirmeniz. Çünkü sizi en iyi tanıyan isteklerinizi, performansınızı en iyi bilen sizsiniz.

**2. Aile** Ailenizin sınava hazırlık sürecindeki başkaları ile kıyaslama, beklentilerin birbirine uymaması, yeterli desteği sağlamamaları, küçük anlaşmazlıklar ve tartışmalar, dikkatinizi ders çalışmaya odaklamışken sizden ders dışı isteklerde bulunmaları, eve gelen misafirler gibi tutum ve davranışları motivasyonunuzun düşmesine sebep olabilir. Bu tür sorunları aşmak için sınava hazırlık süreci boyunca yapılacaklar ve beklentileriniz konusunda ailenizle iletişime geçin ve konuşun.

**3. Arkadaşlar** Sınava hazırlık sürecinde en çok yaptığımız davranışlardan biri kendimizi arkadaşlarımızla kıyaslamaktır. Bu kıyaslama derin bir boyuta ulaştığı zaman amacınızdan saparsınız ve performansınız düşer. Bu durumda kendinizi kıyasladığınız arkadaşlarınız sizden daha yüksek puan alabilirler. Bunun yerine arkadaşınızın nasıl çalıştığını öğrenmek daha doğru bir davranıştır.

**Artık bir durumu değiştirme imkanımız olmadığı zaman, kendimizi değiştirmek zorundayız demektir.” Viktor Frankl**

**MOTİVASYON STRATEJİLERİ**

**o** Kendinize güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin. **o** Planlı çalışın. **o** Hedeflerinizi belirleyin. Bir hedef listesi oluşturun, motivasyonunuz azaldığında bu listeyi okuyun. **o** Mükemmeliyetçi olmayın. Sadece başarılarınızı değil başarı yolunda gösterdiğiniz çabalarınızı da takdir edin. **o** Kişi olarak kendi değerinizi göz ardı etmeyin. Sınavlar kişiliğinizi ölçmek için bir araç değildir. Bu yüzden kendinizi sadece notlarınızla değerlendirmeyin. **o** Başarısız olduğunuzu düşündüğünüzde başınıza gelebilecekleri düşünün. Eğer gerçekçi bir hedef oluşturamamışsanız başarısız olma ihtimaliniz de artar. Bu nedenle mutlaka bir alternatif oluşturun. **o** Ders çalışırken ve sınavlara hazırlanırken başta keşfetme yeteneği olmak üzere çeşitli yeteneklerinizi fark edin ve bu yetenekleriniz doğrultusunda çalışma alışkanlıklarınızı belirleyin. **o** Hata yapmanın aslında en iyi öğrenme yolu olduğunu unutmayın. Belli durumlarda başarısızlık da başarı kadar değerlidir. Doğru olanı bilip yapmak ile yanlış olanın farkında olup yapmamak aslında aynıdır. **o** Hedefe giden yoldaki başarılarınızı ödüllendirin. Çünkü ödül motivasyonu olumlu etkiler. **o** Çalışmayı ertelemeyin. **o** Kendinize zaman ayırın, ders çalışmanın yanında sosyal ve sportif etkinliklere de yer verin. **o** Olumsuz alışkanlıklarınız ile savaşın ve bunların başarıya giden yolda sizi engellediğini unutmayın.

**o** Sınava hazırlık sürecinde hemen notlarınızın ve puanlarınızın yükselmesini beklemeyin. Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar. İstenilen düzeye gelmek için sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın. **o** Deneme sınavlarının hedefe ulaşmada nerede olduğunuzu gösteren bir araç olduğunu unutmayın ve deneme sınavı sonuçlarınıza üzülmeyi bir kenara bırakın. Deneme sınavlarının sizi asıl sınava hazırladığını ve hatalarınızı görmeniz için bir şans olduğunu unutmayın. Deneme sınavları sonları hatalarınız analiz ederek bu yönde çalışın. **o** Kesinlikle kendinizi başkasıyla kıyaslamayın. Başkalarının kıyaslamalarını da dinlemeyin. Kendinizi kıyasladığınız tek kişi kendiniz olun. Kendinizle yarışın. Başarı olarak dünden, geçen aydan, geçen yıldan farkınızın ne olduğunu bulmaya çalışın. **o** Hayır demeyi öğrenin. Özellikle teknolojik aletlere…

***“*Peşlerinden gidecek cesaretiniz varsa; bütün rüyalar gerçek olabilir.*”* Walt Disney**

**Walt Disney**