

## AMAÇ YA DA HEDEF BELİRLEME

Evrendeki var olan her şeyin, her düzenin bir amaca hizmet ettiğini biliyoruz. Başka bir deyişle yaşantımız içindeki pek çok şey neden-sonuç ilişkisi içinde birbirini etkilemektedir. Etkin ve kalıcı öğrenme için de amaç belirleme büyük önem taşır.

Amaç, ulaşılmak istenen sonuçtur. Örneğin “İyi bir liseye gitmek, insanlara hizmet etmek” gibi. Hedef ise amacın biraz daha somutlaştırılmış halidir. Örneğin “A lisesine gitmek istiyorum, insanlara hizmet etmek için huzur evinde çalışacağım “ gibi.

Başarı elde etmek, iyi bir meslek edinmek, iyi bir yaşam sürmek gibi amaç cümlelerini yaşamımızda sıkça kullanmaktayız. Şimdi amaç belirlerken nelere dikkat etmemiz gerektiğini düşünelim.

### a. Öncelikle amaçlarınızı belirlemeden önce durum tespiti yapmalısınız.

Bunun için kendinize şu soruları sorun;

- **Yapmak istediğim şey nedir?**

Gerçekleştirmek istediğiniz şeyin çerçevesini açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın. Örneğin “Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum.” gibi olumsuz ifadeler yerine “Bunu yapacağım, yapmak istiyorum” gibi olumlu ifadeler kullanmalısınız.

- **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.

- **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.

- **Amaçlarım açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi?**

Amaçlarınız bir hedef içermeli ve gerçekçi olmalıdır. Örneğin hedefiniz, merkezi ortak sınav başarısı ise hedef cümleiniz; “İnşallah bir liseye girerim!” gibi değil! “X lisesini kazanacağım!” gibi olmalıdır.

### b. Amaca ulaşmak için net bir hedef belirleyin.

Hedef belirlerken de şunlara dikkat edin.

- **İyi tanımlanmış hedef cümlesi kurun.**

Hedef cümlesi, açık ve kesin olmalıdır. Çünkü bu ifade ne için uğraştığımızı bize hatırlatan ve tüm süreç boyunca hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonu sağlayan önemli bir unsurdur.

- **Hedefe ulaşmanın sizin için anlamını düşünün.**

Hedefin sizin için anlamını duygusal terimlerle tanımlayın. Yani bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz? Bunları zihninizde canlandırıp hedefin sizin için taşıdığı anlamı netleştirin. Böylece motivasyonunuzu da güçlendirmiş olacaksınız.

- **Hedef sizin potansiyelinize uygun olmalıdır.**

Sayısal alan derslerinden başarısız olan bir öğrencinin tıp eğitimini istemesi potansiyeline uygun bir hedef belirlememesine örnek gösterilebilir.

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

Okul başarısı hedeflendiğinde; “Bu yıl başarılı olmak istiyorum çünkü ailem kızıyor.” şeklindeki hedef cümlesi yerine “Bu yıl not ortalamam 4.50 olacak! Çünkü ben bunu yapabileceğimi biliyorum!” hedef cümlesi daha doğru olacaktır. Aynı şekilde “İnşallah iyi bir liseye girerim! Yoksa ailemi hayal kırıklığına uğrattırım” uygun bir hedef cümlesi değildir. Bunun yerine “A lisesini kazanacağım! Bu okulda okumak istiyorum çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum.” daha net, gerçekçi ve ulaşılabiliridir.

- **Hedefe ulaşmak için tüm kaynaklara sahip misiniz?**

Belirlediğiniz hedefe ulaşmak için ihtiyaç duyacağınız ve elinizdeki kaynakların ne olduğunu belirleyin.

- **Hedefinize ulaşmak tamamen sizin kontrolünüzde midir?**

Hedefinizi gerçekleştirme aşamasında kontrolün ne derece kendi elinizde olduğunu belirleyin. Eğer hedefinize ulaşmanızda başka insanların da rolü olacaksa onlardan nasıl yardım alacağınızı veya yararlanacağınızı belirlemeniz gerekir.

- **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.

- **Sık sık gözden geçirmek ve yeniden değerlendirmek;**

Hedefi sık sık gözden geçirme (En az haftada bir kez) bu hedefe ulaşmak için gerekli çalışmaların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek, eksiklerin giderilmesini, zamanın verimli kullanılmasını ve motivasyonu sağlar.

# MOTİVASYON

Bireyi ihtiyacı doğrultusunda harekete geçiren güce motivasyon denir. Motivasyon ile öğrenme doğru orantılıdır. Çünkü ğrenme için bilinçli ve istekli bir çaba gerekir. Motivasyon da insana enerji verip davranışı istekli hale getirmede önemli olduğundan öğrenme sürecinin etkili ve başarılı olmasında en önemli faktörlerdendir. Kişiler ğrenmeye istekli oldukları konuları daha kısa sürede öğrenirler. Çünkü öğrenmek için o konulara daha motive olmuşlardır. Motivasyonun temelinde üç temel kavram yer alır:

İhtiyaç, amaca yönelme ve davranış.

**İhtiyaç:** Motivasyonun temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaç insanı harekete geçiren gücü oluşturur. Örneğin kişinin başarılı olmayı istemesi onun ihtiyaıdır ve bu ihtiyaç kişiyi belli bir amaç belirlemeye, bu amaç doğrultusunda da gerekli davranışları yapmaya itecektir.

**Amaç:** Motive olmuş bir öğrencinin hedefi vardır ve bu hedefe ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en iyi şekilde kullanır. Örneğin “Fen lisesini kazanmak istiyorum.” cümlesi amaca örnek verilebilir.

**Davranış:** Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler bütünü kişinin davranışlarını oluşturur. Kişi hedefine ulaşmak için bu hedefin gereklerini yerine getirmelidir. Örneğin günde 100 soru çözmek hedefe yönelik yapılan davranıştan biridir.

## NASIL MOTİVE OLUNUR ?

Motive olmak demek 24 saat ders çalışmak ya da sadece ders çalışmayı düşünmek demek değildir. Peki nedir motive olmak? Derslerin zor ve sıkıcı geldiği anlarda bile hedefe ulaşmak için gerekli sorumlulukları yerine getirmek ve yapılması gerekenleri planlı ve düzenli bir şekilde yapmaya devam edebilmek demektir.

Motive olabilmeyi 6 durumda özetleyebiliriz:

- a.** Okula karşı olumlu düşüncelere sahip olmak ve okulda mutlu olmak.
- b.** Ders alışma davranışını sevmek ve çalışmaktan keyif alabilmek. Örneğin matematik dersinde soru çözmeyi bulmaca çözme gibi düşünerek bundan keyif almak.
- c.** İçinde bulunduğumuz olumsuz koşullardan kurtulabilmek. İçinde bulunduğumuz yaşam şartlarını iyileştirmek adına hedefe ulaşmak için çaba göstermektir.
- d.** ğrenme ve ders çalışma nedeninizi keşfetmek. Ders alışma nedenlerimizin olması motive olmamızı kolaylaştıracaktır. Buna rnek olarak kısa ve uzun süreli hedeflerimizi verebiliriz.

**UZUN SÜRELİ HEDEF -->** İyi bir meslek sahibi olmak istiyorum.

**KISA SÜRELİ HEDEF -->** Fen Lisesi kazanmak istiyorum.

Uzun süreli hedef kısa süreli hedefimizi kapsıyor. Ancak yaşamdaki tek amacımız ve ulaşmak istediğimiz tek hedef "Fen Lisesi"ni kazanmak olursa bu durum kişide gerginlik yaratır; bu da başarılı olma olasılığını düşürür. Yaşamı ve amaçlarımızı üst düzeyde tanımlamak bize sonsuz seçenek sunar ve bu sonsuz seçenekleri değerlendirerek başarılı olacağımız seçeneğe ulaşabiliriz.

**e.** Olumlu model almak. Çevremizde gördüğümüz başarılı insanları örnek almaktır.

**f.** Kaygımızın orta düzeyde olması. Çok kaygı duyan birinin motive olamayacağı gibi, hiç kaygı duymayan biri de motive olamaz.

### **MOTİVASYON ÇEŞİTLERİ**

Motivasyon çeşitleri 2 grupta incelenmektedir. Bunlar: **İçsel** ve **dışsal** motivasyondur.

**İçsel Motivasyon:** İç motivasyon kişisel faydayı içerir. Kişi bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için veya cezadan kaçmak için değil kendisi için yapar.

**İçsel motivasyona** örnek olabilecek durumlar:

- Hoşuna gittiği için drama kursuna gitmek
- Başarılı olduğu bir spor etkinliğine katılmak
- Matematik dersine katkı sağlamak için seçmeli matematik dersini seçmek

**Dışsal Motivasyon:** Kişinin davranışı dışarıdan alacağı bir ödül ya da gelebilecek bir cezadan kaçması için yapmasıdır. Dışsal motivasyona örnek olabilecek durumlar:

- Ceza almamak için yatağını toplamak
- Madalya almak için atletizmde 1. olmayı istemek
- Takdir almak için notlarını yükseltmeye çalışmak

İçsel motivasyon dışsal motivasyona göre daha etkilidir. Çünkü kişinin herhangi bir konuda motive olabilmesi için o konunun belli bir ihtiyacı gidermesi gerekir. Alınacak ödül ya da ceza bu ihtiyacına hitap etmiyorsa birey için önem teşkil etmez.

### **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. Şimdi bahsedilen motivasyon sorunlarını iç ve dış etkenler olarak ele alıp bu sorunları aşmak adına başvurulabilecek çeşitli çözüm yollarına yer vereceğiz.

## 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:

- Hedefinin olmaması
- Verimli ders çalışma alışkanlıklarını bilmeme
- Dersi derste anlamama
- Çalışmamak için bahaneler bulma
- Çalışılacak konunun çok ve zor olduğuna dair ön yargı

Bunu ortadan kaldırmak için:

- Hedef belirle.
- Anlamadığın konuyu anlamak için destek al ve sor.
- Çalışmamak için bahane üretme, elindeki imkânlarla en iyisini yapmaya çalış.
- Verimli ders çalışma yöntemlerini öğren ve okul rehberlik servisinden yardım al.
- Planlı ve etkili çalış, unutma plansız çalışan daha çok çalışır.
- Olumlu düşün.
- 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:

- Ders çalışma planında sosyal etkinliklere de yeterince yer ver.
- Dersin gerekliliğini anla ve sıkıcı olarak görmemeye çalış.
- Öğrendiklerinin günlük hayatın için gerekli olduğunu unutma.

### 3. Güvensizlik

Kendine güvensizlik kişinin kendini çok yönlü tanıyamamasından dolayı yanlış hedefler belirleyerek başarısız olmasından kaynaklanır. Bunu engellemek için:

- Sadece yapabildiklerinizin değil yapamadıklarınızın da farkında olun ve kendinizi gerçekçi değerlendirin.
- Performansınıza uygun gerçekçi, somut hedefler belirleyin. Çünkü ulaşılamayacak hedefler kişinin kendine güven duygusunu zedeler.
- Yapabileceğinize dair olumlu inanç ve düşünce geliştirin.

### 4. Endişe

Sınava hazırlanan kişiyi endişelendiren pek çok düşünce ve durum vardır. Bunlar:

- Rakibinin çok olduğu düşüncesi
- Deneme sınavı sonuçlarına göre kendini yetersiz olarak değerlendirme
- Konuların yetismeyeceği düşüncesi
- Plansız çalıştığı için konuların yetismemesi
- Planlı çalışmaya rağmen herhangi bir durumdan dolayı çalışmasının sekteye uğraması ve yetistirememesi düşüncesi

Endişeye kapılmayı engellemek için:

- Deneme sınavlarını eksiklerinizi belirleyip kapatacağınız bir araç olarak düşünün.
- Kazanımlara uygun ders çalışma programı hazırlayın.
- Kendinize güvenin.

## 5. Başarısızlık Korkusu

Başarısız olma korkusu kişiyi olumsuz etkilemek yerine motive edebilir. Örneğin öğrencilerin çoğu; öğretmen kızmasın diye ödev yapar, çocukların çoğu anneleri kızmasın diye odalarını toplar. Fakat burada bahsedilen başarısız olma korkusuyla yaşanan kaygının üst düzey olması, sınava hazırlanma sürecinde gereklilikler yerine getirildiği halde sürekli eksiklik hissetme, başaramayacağım gibi sürekli olumsuz düşünme değildir. Olması gereken, başarılı olacağına inanarak "Başaramazsan ne olacak?" alternatifine de gerçekçi cevaplar bulmaya çalışmaktır. En iyi motive olan kişiler hem olumlu hem olumsuz senaryoları düşünerek çalışan kişilerdir.

## 6. Alışkanlıklar

8. sınıfa giden bir öğrenci merkezi ortak sınavda başarılı olabilmek ve istediği liseye yerleşebilmek için daha planlı ve programlı çalışmalıdır. Öğrenci bu güne kadar yaptığı ders çalışma faaliyetleri ve alışkanlıklarını gözden geçirmeli ve yanlış, geçersiz ders çalışma alışkanlıklarını değiştirmelidir. Yanlış alışkanlıklara bağlı kalmak bireyin gelişimi önündeki en büyük engellerden biridir. Yanlış alışkanlıklarımızı doğru olanlarla değiştirmek sabır ve azim isteyen bir süreçtir. Çünkü alışkanlıklarımızın kısa bir sürede değişmesini bekleyemeyiz.

## 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. Kaldı ki kendinizi değerlendirdiğinizde çevrenizdekilerin söylediklerinin bazılarının doğru olduğunu düşündünüz. Bu durumda da olumsuzluğu olumluya çevirmenin, eksikliklerinizi tamamlamanın yine de sizin elinizde olduğunu unutmayın. Sizi çevrenizdekilerden ayıracak

en önemli fark da bu olacaktır; onların çoğu zaman sadece söylemde kalan olumsuz konuşmalarını sizin olumluya çevirip davranışa dönüştürmeniz.

## 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.

# MOTİVASYON ARTIRMA ÖNERİLERİ

- Kendinize güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin.
- Planlı çalışın.
- Hedeflerinizi belirleyin. Bir hedef listesi oluşturun, motivasyonunuz azaldığında bu listeyi okuyun.
- Mükemmeliyetçi olmayın. Sadece başarılarınızı değil başarı yolunda gösterdiğiniz çabalarınızı da takdir edin.
- Kişi olarak kendi değerinizi göz ardı etmeyin. Sınavlar kişiliğinizi ölçmek için bir araç değildir. Bu yüzden kendinizi sadece notlarınızla değerlendirmeyin.
- Başarısız olduğunuzu düşündüğünüzde başınıza gelebilecekleri düşünün. Eğer gerçekçi bir hedef oluşturamamışsanız başarısız olma ihtimaliniz de artar. Bu nedenle mutlaka bir alternatif oluşturun.
- Ders çalışırken ve sınavlara hazırlanırken başta keşfetme yeteneği olmak üzere çeşitli yeteneklerinizi fark edin ve bu yetenekleriniz doğrultusunda çalışma alışkanlıklarınızı belirleyin.
- 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.

- Hedefe giden yoldaki başarılarınızı ödüllendirin. Çünkü ödül motivasyonu olumlu etkiler.
- Çalışmayı ertelemeyin.
- Kendinize zaman ayırın, ders çalışmanın yanında sosyal ve sportif etkinliklere de yer verin.
- Olumsuz alışkanlıklarınız ile savaşın ve bunların başarıya giden yolda sizi engellediğini unutmayın.
- 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.
- Deneme sınavlarının hedefe ulaşmada nerede olduğunuzu gösteren bir araç olduğunu unutmayın ve deneme sınavı sonuçlarınıza üzölmeyi 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.
- 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.
- Hayır demeyi öğrenin. Özellikle teknolojik aletlere...
- Öğrendiklerinizi hayatınızda uygulamaya çalışın.