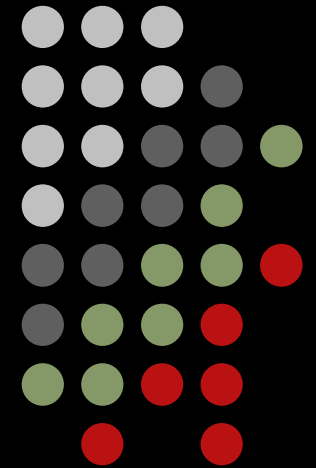


MOTİVASYON VE MOTİVASYON ARTTIRICI TEKNİKLER



ARAŞTIRMA



4 Yıllık Fakülte kazanmış yüzlerce üniversite öğrencisinin zeka kapasiteleri ölçülmüş ve beklenenden çok farklı bir sonuçla karşılaşılmış.

Genelde, 4 yıllık üniversite kazanmış öğrencilerin zeka düzeylerinin normalden üstün olması beklenir. Oysa ki araştırma sonucun da;



- %80'i normal,
- %10,5'u normal üstü,
- %2,5'u normal altı olarak bulunmuştur.

Demek ki üniversiteyi kazanma şansını yakalayanların zekaları sizlerden çok iyi veya üstün değil.



ARAŞTIRMA SONUÇLARINA
GÖRE ÜNİVERSİTEYİ
KAZANANLARIN AYIRDEDİCİ
ÖZELLİKLERİ ŐÖYLE
SIRALANMIŐTIR.

1. GERÇEKTEN ÜNİVERSİTEYİ KAZANMAYI KENDİLERİ İÇİN İSTEMİŞLER.



- Ne olursa olsun söz konusu annem-babam bile olsa sonuçta bu durumdan direkt etkilenecek olan benim. “Üniversiteyi annem, babam, akrabalarım, arkadaşlarım kısaca çevremdeki kişiler istediği için değil, **kendim için istiyorum**” demişler.

ÜNİVERSİTEYİ KAZANMA İSTEĞİNİZİN NEDENLERİ NELERDİR?



- Farklı bir şehir, farklı bir çevrede yaşama isteği.
- Anne-baba her şeye müdahale ediyor, onlardan kurtulma isteği.
- Özgür olma isteği... v.s.

2. ÜNİVERSİTEYİ KAZANABİLECEKLERİNE İNANARAK, KENDİLERİNE GÜVENMİŞLER.



- Vücudumuz, inandığımız ve düşündüğümüz şeyleri yaşıyor. Salgı bezleri, beyine giden glikoz ve oksijen miktarı normalden farklılaşıyor. Neye inanıyorsak beynimiz bize onu yaşıyor.

ÖRNEK: Sınavdan 3'ten yukarı alamam diyorsanız, 4 almanız mümkün olmaz.

3. İNATLA MÜCADELE ETMİŞLER VE BAŞARILI OLMUŞLAR.



ÖRNEK: EDİSON ampulü bulma çalışmalarında yaptığı binlerce deneyin en sonuncusuna gelene kadar bir sürü başarısızlık yaşamıştır. Öyleyse yaşanan başarısızlıkları bile, başarıya götüren itici bir güç olarak kullanabilirsiniz.

4. HEDEFLERİ SOMUT VE HEYECAN VERİCİ OLANLAR BAŞARMIŞLAR.



HEDEF



Somut
Net

Heyecan verici olmalıdır.

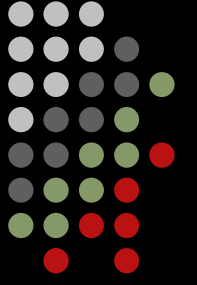
- Gelecekte, Üniversiteyi kazanacağım diyenler değil, gelecekte ***“Psikoloji bölümünü kazanmayı istiyorum.”*** diyenler kazanırlar.
- Bir insan kendini ne kadar iyi tanırsa, yetenek, ilgi ve kapasitelerini ne kadar iyi bilirse, hedefini belirlemesi de o kadar kolay olur.

5. ETKİLİ ÇALIŞARAK, KAZANMIŞLAR.



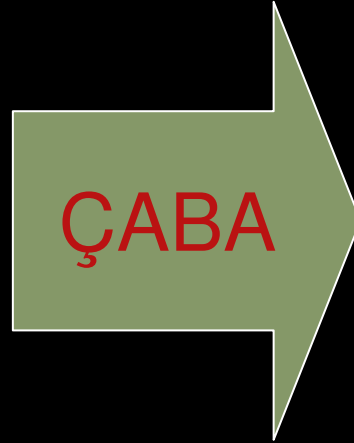
- Neyi,
 - Ne zaman,
 - Ne kadar,
- yapacağına doğru karar verenler
başarırlar.

MOTİVASYON NEDİR?



Bir amacı gerçekleştirmek için belli miktarda çabayı harcamaya istekli olmaktır.

AMAÇ



ÖSS'de istediğim bölümü kazanmak.

NİÇİN MOTİVASYON?



MOTİVE OLMANIN YOLLARI



AMAÇ

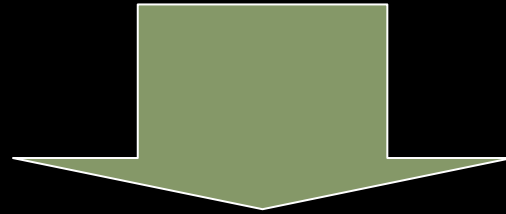
- Ertelemeyin.
- Güzel sözler bulun.
- Kendinize engel olmayın.
- İnanın.
- Kendinize zaman ayırın.
- Merak edin.
- Sevin.
- Somut hedeflere kilitlenin.
- Moralinizi bozmayın.
- Korkmayın.
- Kendinize ödül verin.
- Okuyun.
- İsteyin ve azimli olun.

ÖSS

1. ERTELEMENİN



- Mazeretlere sığınmaktan vazgeçin.
- İçinde bulunduğunuz durumda en iyisini yapmanın yollarını arayın.



ÇALIŞMAYA BAŞLAYABİLECEK GÜCÜ
KENDİNİZDE HİSSEDECEKSİNİZ...

ÖRNEK:



Öğrenciye soruyorsun?

- Ne yaptın, çalışmaya başlayabildin mi?

Öğrenci;

- Bu ay başlamadım. Ama gelecek ay mutlaka başlayacağım.

Gelecek ay sorarsınız;

- Haftaya başlayacağım.

Ama bir türlü başlayamaz...

2. GÜZEL SÖZLER BULUN



- Okuduklarınızdan, duyduklarınızdan, dinlediklerinizden sizi etkileyen ve çalışmaya yöneltebilecek nitelikte olan güzel sözleri not edin.
- Onları çalışma odanıza asın.
- Canınız sıkıldığında, isteksizlik hissettiğinizde bu sözleri okuyun.

**DÜNYA ÜZERİNDE EN GÜÇLÜ
SİLAH, ATEŞLENMİŞ İNSAN
RUHUDUR.
Marshall FOCH**

**İYİ BİR BAŞLANGIÇ,
YARI YARIYA
BAŞARI DEMEKTİR.**



3. KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN



ENGEL OLMA



- OLUMSUZ DÜŞÜNME
- ERTELEME

BAŞARISIZLIĞI, DOĞRUSUNU
ÖĞRENMEK İÇİN BİR FIRSAT VE
TECRÜBE ŞEKLİNDE DEĞERLENDİRİN.

4. İNANIN



İnançlarımızdan eylemlerimiz doğar. İnanç, insan davranışını etkileyen en önemli motive edici güçlerdendir. Başarabileceğinize ve hedefe ulaşabileceğinize inanın. İnsan inandığını gerçekleştirebilir.

EĞER BİR İŐİ YAPABİLECEĞİNE
İNANIRSAN, NE KADAR GÜÇ OLURSA
OLSUN, BAŐARIRSIN. AMA KENDİNİ,
DÜNYADAKİ EN BASİT BİRŐEYİ
YAPAMAYACAĞ BİRİ OLARAK
GÖRÜRSEN, KÖSTEBEK TEPECİKLERİ
BİLE SENİN TIRMANAMAYACAĞIN
KADAR YÜKSEK TEPELER HALİNDE
GÖRÜNÜRLER.
EMİLE COUE



5. KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN



- Sevdiğiniz şeyleri yapmak için çalışma planınızda kendinize zaman ayırın.
- Sizi memnun edecek şeyler bulun.
- Hayatı sevin. Yaşamayı sevin.
- Her şeyde bir güzellik arayın.
- Etrafınızda olumlu düşünen arkadaşlarınız olsun.
- Sinemaya, tiyatroya gidin.

6. MERAK EDİN



- Çalışacağınız derslerin ilgi duyduğunuz, merakınızı çekecek yerlerini araştırın.
- Merak, öğrenmek için harekete geçirir.

7. SEVİN



Sevmediğiniz dersleri bile sevdiğiniz amaçlara ulaştıracak araç olmaları nedeni ile sevmeye çalışın. En azından sevilecek bölümleri araştırın.

8. SOMUT HEDEFLERE KİLİTLENİN



Ne olmak istediğinizi genel olarak değil de net bir ifadeyle yazın ve görebileceğiniz yerlere asın.

ÖRNEK: “niversiteyi kazanacağım” değil, “Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümünü” kazanacağım.

9. MORALİNİZİ BOZMAYIN



- İstemediğiniz bir durumla karşılaştığınızda moralinizi bozmayın.
- Bu durumun iyi taraflarını görmeye çalışın.
- Hayatınızın kendi elinizde olduğunu unutmayın.
- Güler yüzlü olun. Hayatın hoş yönlerini görmeye çalışın. Gülmenin bir çok faydası vardır. Vücudun rahatlamasına yardımcı olur, sakinleşmemizi ve hoş görülü olmamızı sağlar.

10. KORKMAYIN



Başarısızlık bir sonuçtur. Bu sonuç, davranışlardan kaynaklanır. Eğer davranışlar değiştirilirse sonuç ta değişir. Yoksa başarısızlık sizin kaderiniz değildir. Öyleyse başarısızlıktan korkmayın. Başarısızlığı daha iyisini yapmak için başlangıç olarak görün, bitiş olarak değil.

11. KENDİNİZE ÖDÜL VERİN



Ödül, kişiyi bir davranışa yönelten güçlü bir uyarıcıdır. Yalnız burada ödülün niteliği çok önemlidir. Seçilecek ödül, kişinin yapması gereken davranışı sonuçlandırıncaya dek sabır göstermesini sağlayacak nitelikte olmalıdır. Ödülün değeri kendinden değil, kişinin ona verdiği önemden kaynaklanır.



ÖRNEK: Akşam maç var. Takımınız Avrupa kupalarında oynayacak. Bunu izlemek sizin için bir ödül. “Planımdaki şu çalışmayı yaparsam, bu maçı seyredeceğim” demeniz kendinize bir ödül vermenizdir.

12. OKUYUN



Biyografi kitapları okuyarak, başarıya ulaşmış kişilerin hayat hikayesini inceleyip, “Aslında istenince oluyormuş” düşüncesi kazanılmalıdır. Başarılı olmuş kişilerin hayat hikayelerini, anılarını, fikirlerini, onlar hakkında yazılmış kitapları okumanız sizi motive edecektir.

13. İSTEYİN VE AZİMLİ OLUN



Öğrenmeye istekle yaklaşırsanız ve bu konuda azimli olursanız, öğreneceğiniz dersi veya konuyu büyük bir dikkatle algılersınız.



HAYATTA BAŞARILI OLANLAR
SÖZLERİNE *KEŞKE !...*
İLE DEĞİL,
İYİKİ !.. İLE
BAŞLAYANLARDIR.

KONSANTRASYONU ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER:



1. Dinlenerek çalışın.
2. Dikkat toplama egzersizleri yapın.
3. Çalışmanızda çeşitliliğe yer verin.
4. Varsa derse karşı olumsuz tutumun nedenlerini araştırın ve bu tutumu değiştirin.
5. Kısa bir süre içerisinde bitirilebilecek ödevleri bitirmek için çaba gösterin.
6. İyi bir çalışma ortamı oluşturun.
7. Her çalışma öncesi kendinize bir hedef belirleyin ve o hedefe ulaşmaya çalışın.

1. DİNLENEREK ÇALIŞIN



Yorulduğunuz zaman ara verin. Dinlenmeden yapılan çalışma etkisiz olur ve öğrenme gerçekleşmez. En fazla 45-50 dakika sürekli çalışın. 10 dakika ara verin, tekrar çalışın.

2. DİKKAT TOPLAMA EGZERSİZLERİ YAPIN



Bir öğrencinin dikkatinin en canlı olduğu zaman, ilk 20 dakikadır. Bundan sonra dikkat dağınıklığı görülebilir. Bu arada 1-2 dakika dikkat toplama egzersizleri yapabilirsiniz. Örneğin, ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman, ayağa kalkıp birkaç adım odanın içinde yürüyün, gerinin, derin nefes alıp verin. Bunlardan sonra hemen çalışmaya geri dönebilirsiniz.

3. ÇALIŞMANIZDA ÇEŞİTLİLİĞE YER VERİN



Uzun saatler boyu tek bir etkinlik ya da ders üzerinde çalışma yerine, bu zamanı bloklar halinde değişik derslere ayırın. Eğer konsantre olmada güçlük çekiyorsanız, 1-1,5 saat bir ders üzerinde çalıştıktan sonra belirli bir süre ara verip diğer bir derse başlayabilirsiniz.

4. VARSA DERSE KARŞI OLUMSUZ TUTUMUN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIN VE BU TUTUMU DEĐIŐTİRİN



Çalışılacak derse karşı olumsuz bir tutuma sahip olma ya da dersin güçlüğünden çekinme, konsantrasyon bozukluğuna yol açar. Öğrenci, bu problemin üzerine gitmek ve çözmeye çalışmak zorundadır.



Herhangi bir derse karşı güçlük çekmek, bir öğrenci için gayet doğaldır. Önemli olan bu güçlüğü yenmeye çalışmaktır. Güçlük çektiğiniz ders üzerinde bir süre düşünün. Bu derse karşı tutumunuz nedir? Size güç gelen yönleri nelerdir? Bunları bulursanız, çözümlerini de bulursunuz.

5. KISA BİR SÜRE İÇİNDE BİTİRİLEBİLECEK ÖDEVLERİ BİTİRMEK İÇİN ÇABA GÖSTERİN



Başladığınız bir ödevi mümkünse bitirmeye çalışın ve değerlendirin. Varsa eksiklerini tamamlayın ve bir kenara koyun. Bitirilmiş bir çalışma, en önemli motivasyon kaynaklarından biridir. Her öğrenci sürekli ne kadar çalıştığını ve neleri başardığını görmek ister. Bitirilen bir ödev, belirli bir çalışmanın ürünüdür. Diğer çalışmalar için öğrenciyi etkili bir şekilde motive eder.

6. İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTURUN



Kendi şartlarınız çerçevesinde size en uygun olabilecek bir çalışma ortamı oluşturmaya çalışın. Rahat ve dik oturabileceğiniz bir sandalye bulun. Masanızın üstünü boşaltın ve yapacağınız çalışma için yer oluşturun. Işığın yeterli olduğu bir ortam seçin.

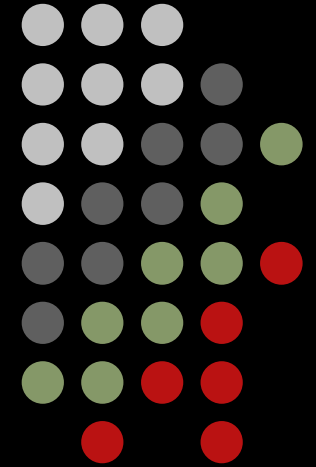
7. HER ÇALIŞMA ÖNCESİ KENDİNİZE BİR HEDEF BELİRLEYİN VE O HEDEFE ULAŞMAYA ÇALIŞIN



Çalışmaya başlarken kendinize bir amaç edinin ve yapacağınız çalışmada ne kadar ilerleme kaydedeceğinizi belirleyin ve daima kendi belirlediğiniz bu amaca ulaşmaya çalışın.

Konsantre olma, önemli ölçüde kişinin iradesi ile ilgilidir. Eğer öğrenci kendi iradesini kontrol edebilir ve kendi planladığı çalışma çizelgesine uyabilirse, ders çalışma da fazla güçlük çekmez.

SINAV KAYGISI VE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ



SINAV KAYGISI NEDİR?



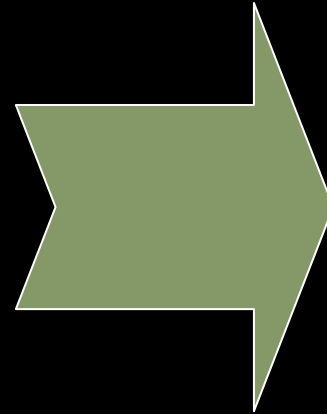
Sınav öncesinde öğrenilen bilgilerin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya, sınav kaygısı denir.

Kaygılıyken Neler Hissedersiniz ve Nasıl Davranırsınız?



KAYGININ DUYUŞSAL (FİZİKSEL) BOYUTU

- Hızlı kalp atışı
- Mide bulantıları
- Terleme
- Ateş basması
- Üşüme
- Kızarma
- Sinirlilik
- Gerginlik vb.



BEDENSEL
YAŞANTILAR

Kaygılıyken Neler Düşünürsünüz?

KAYGININ KURUNTU (ENDİŞE) BOYUTU

- Ya başarısız olursam.
- Ya kazanamazsam.
- Eyvah, yine sınav yaklaşıyor. Çalışmamı yetiştiremeyeceğim.
- Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.
- Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum.





- Zaman kalmadı. Hiçbirşey bilmiyorum. Herkes çalışmasını bitirmiştir.
- Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa herşeyi birbirine karıştırmış olacağım.
- Sınav soruları kolay görünüyor. Ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor.



- Zayıf alırsam, anneme babama nasıl bir açıklama yaparım.
- Benden daha iyiler olduğuna göre neden sınav kağıdını ilk ben veriyorum? Sorular bu kadar kolay olamaz. Ben yanlış anlamış olmalıyım.

SINAV KAYGISININ BOYUTLARI



Gördüğünüz gibi sınav kaygısının boyutlarını öğrendik.
Bunlar;

- DUYUŞSAL (FİZİKSEL)
- KURUNTU (ENDİŞE)

SINAV KAYGISININ BOYUTLARINI ÖĞRENMEK BİZE NE KAZANDIRIR?



Hangi boyuttaki kaygıları yaşıyorsak, kaygılarımızla başedebilmek için ne tür yöntemleri kullanmamız gerektiği konusunda bilgi sağlar. Örneğin; DUYUŞSAL (FİZİKSEL) tepkilerimiz yoğunsa kaygı ile başedebilmek için nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanmalıyız. Eğer, KURUNTULARımız (ENDİŞE) yoğunsa kaygı ile başedebilmek için olumsuz düşüncelerimizin yerine daha pozitif ve gerçekçi düşünceler geliştirmeye çalışmalıyız.

KAYGI TAMAMEN YOK EDİLEBİLİR Mİ?



Kaygı, belki tamamen giderilemeyebilir ama zararlı olmayacak ölçülere çekilebilir. Kaygıyı azaltma yöntemlerinin hepsinin amacı, kaygıya neden olan etkenleri belirleyip ortadan kaldırmak, böylece kaygıyı gidermektir. Tüm bunlara rağmen belirli ölçüde kaygının motivasyonu arttırıcı etkisi olduğu da bir gerçektir.

SINAV KAYGISI İLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ



Kaygıyı azaltabilmek için zihinsel, davranışsal ve bedensel bir takım etkinlikler yapılabilir. Bunlar;

- Kuruntu (Endişe) Boyutu İle Başaçıkma Yöntemleri
- Duyuşsal (Fiziksel) Boyutu İle Başaçıkma Yöntemleri

KURUNTU (ENDİŞE) BOYUTU İLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ



Sınav kaygısının kuruntu (endişe) boyutu ile başaçıkma yöntemlerinin temelini, kendinizle olumlu diyalog oluşturur.

Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca yer değiştiremez. Kaygı düzeyinizi azaltmak istiyorsanız, bu olumsuz düşüncelerin farkına varmanız çok önemlidir.



Bu olumsuz konuşmaların temelinde kişinin yaşamı sırasında şu ya da bu nedenle çarpittiğı bazı temel tutum ya da inançlar vardır.

OLUMSUZ DÜŞÜNMEMİZE NEDEN OLAN TUTUMLAR



- Ya bu sınavı kazanırım ya da hayatım biter (Ya hep ya hiç türü düşünme).
- Beni hiç kimse anlamıyor (Aşırı genelleme).
- Bu hafta sınav var ve ben çalışmıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor (Zihinsel süzgeç).
- Eğer arkadaşım yardım etmeseydi, ben bu notu tutturamazdım (Olumluyu geçersiz kılmak).



- Deneme sınavından düşük puan aldım. Sınavı asla kazanamayacağım (Hemen bir sonuca varmak).
- O bu sınavı kazanmaya layık. Evet, ikimizde aynı puanı aldık ama o benden daha zor koşullarda çalışıyordu (Aşırı büyütme ya da aşırı küçültme).
- İçimde büyük bir sıkıntı var. Sanırım sınavı kazanamayacağım (Duygusal mantık yürütme).



- Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım (-meli, -malı cümleler).
- Ben bir hiçim (Etiketleme ve yanlış etiketleme).
- Ben olmasaydım, belki evdekilerin durumu daha iyi olurdu (Kişiselleştirme).



İnsan isterse, herhangi bir kaygılı durum sırasında, kendine söylediği bu olumsuz sözler yerine olumlularını koyarak (ki bunlara 'başağıkma cümleleri' adı verilir), dikkatini daha etkili bir problem çözme seçeneğine doğru yönlendirir ve kaygısını azalatabilir. Size neyin iyi geleceğini ancak siz kendiniz bilebileceğiniz için, kendi 'başağıkma cümleleri'nizi kendiniz geliştirmelisiniz.



Kaygı dolu olmasını beklediğiniz bir duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın. Geçmişte benzer bir olayı başarı ile çözümlediniz mi? Bunu hatırlamaya çalışın. Daha sonra, aynen atletlerin bir yarışmadan önce kendilerini coşturdukları gibi, siz de kendinize cesaret verin.

KENDİ KENDİNE OLUMLU DİYALOG



- Biliyorum... Bu sınavı başarabileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkabilmişim.
- Sınavı kazanabilmek için bir çalışma planı hazırlayabilirim.
- Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
- Sınav konusunda beni özellikle rahatsız eden ne? Bu, neden bir problem? Bu probleme kendim nasıl katkıda buldum? Diğer kişiler nasıl bir katkıda buldular?



- Omuzlarımın gerginleştüğünü, kalbimin çarptığını hissediyorum. Bu normal... eğer kaslarımı biraz gevşetebilirim, kendimi daha sakin hissedebileceğim.



Diyelim ki probleminizi başarıyla çözdünüz. Bunu sakın unutmayın. Kendinizi bunun için ödüllendirin. Bu aşamada kendinize söyleyeceğiniz olumlu şeyler, gelecekte karşınıza çıkabilecek problemler karşısında da daha güvenli olmanızda yardımcı olacaktır.



- Sınav düşündüğüm kadar kötü geçmedi.
- Aferin bana...
- İşte yaptım ve oldu.



Çoğu kez, bu 'başaçıkma cümleleri'nin asıl yaptığı iş herhangi bir durumda her zaman var olan, ancak bizim farkında olmadığımız 'olumlu bakış açısı'nın, diğer bir deyişle madalyonun diğer yüzünün bilinçli bir duruma getirilmelidir. Başlangıçta bunları kullanmak size çok tuhaf ve saçma gelebilir. Ama kaygı ile başaçıkarken çok değerli araçlar olabilir.



Gerçekçi olmalısınız. Gerçekçi olunmazsa hedefe yönelik yetersiz çalışmalar güvenini kırarak, kendini beceriksiz hissetmesine yol açacaktır. Öyleyse kendinizi iyi tanımalı, kapasitenizi iyi belirlemeli, bunun içinde destek almalısınız. Gerçekleri görmek, başarıya kapı açar; kaygıyı azaltır.



Saplantılardan kurtulmalısınız. Aklınıza gelen düşüncelere değil, yaptıklarınıza değer vermelisiniz. Gerçekçi, uygulanabilir bir planla yapılan çalışmalar, kişinin aklına gelen olumsuz düşünceleri giderme bakımından etkili olacaktır.



Başkaları adına düşünmemeli: 'Ne derler, ne düşünürler hakkımda?' gibi düşüncelere kapılmamalı, kendi yaptıklarınıza ve yapmanız gerekenlere bakmalısınız.



Bir birey olduğunuzu düşünmeli, kendinizi başkalarıyla karşılaştırmamalısınız. Kendinizi kendinizle karşılaştırmalı, hedefe yönelik çalışmalarınızı gözden geçirmeli, ne kadarını gerçekleştirebildiğinizi belirlemeli, gerçekleştirmeniz gerekenleri nasıl gerçekleştirebileceğinizi planlamalısınız.



Hepsinden önemlisi de sınavın herşey olmadığını, hele hele zekanın asla sınavla ölçülemeyeceğini, sınavı kazanmak kadar kaybetmenin de normal olduğunu düşünmeli; kendinizi bu düşüncelere inandırmalısınız.

KAYGININ İNSAN FİZYOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Bedensel olarak gevşemiş bir insan, ruhsal olarak sakin ve huzurludur. Bedensel olarak gergin bir insan, ruhsal olarak endişeli ve sıkıntılıdır. Vücudun gergin olması damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Sınav kaygısını yoğun olarak hisseden gencin durumu budur. Bu da, hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Bu durum, öğrenmeyi iki açıdan olumsuz olarak etkiler.



Birincisi, gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adranalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli egzersizler, adranalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir zemin doğmasına sebep olur.



ikincisi, hücrelerin kapasitelerini yeterince kullanamamalarıdır. Endişelerle dolu bir zihin, dikkatin dağılmasına ve çalışma süresinden yeterince yararlanamamaya sebep olur. Buna karşılık, huzurlu, sakin ve dinlenmiş bir zihin, öğrenme için gerekli motivasyonunda eklenmesi ile en üst düzeyde verimliliğin gerçekleşmesini sağlar.

DUYUŞSAL (FİZİKSEL) BOYUTU İLE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ



- NEFES EGZERSİZİ
- GEVŞEME EGZERSİZİ

HAZIRLAYANLAR



Uzm. Psik. Danış. Meltem ÖKTE
Psik. Danış. Nevin DİRSEK
Uzm. Psik. Mükafat BOZKURT
Psik. Danış. Nursen YILMAZ
Psik. Danış. Nebahat YILDIRIM