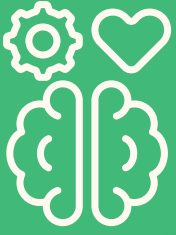




STRES, MOTİVASYON VE AKADEMİK PERFORMANS: DENGEDE KALMAK



Üniversite
Öğrencileri İçin

Üniversite hayatı sadece bilgi edinme süreci değil; aynı zamanda zaman yönetimi, motivasyon, odaklanma, duygusal denge ve stresle baş etme gibi birçok psikolojik becerinin de devreye girdiği bir dönemdir.

Akademik başarıyı etkileyen unsurlar, yalnızca çalışma süresi ya da teknik bilgiyle sınırlı değildir. Zihinsel yük, yüksek beklentiler, erteleme davranışı, sınav kaygısı gibi faktörler de performansı doğrudan etkileyebilir.

Bu broşür, akademik süreçte karşılaşılabileceğiniz psikolojik zorlukları fark etmenize ve bunlarla başa çıkma yollarını keşfetmenize destek olmak için hazırlandı. Amacımız, sizi hem zihinsel hem duygusal olarak güçlendirmek ve gerektiğinde yardım aramanın bir zayıflık değil, bilinçli bir adım olduğunu hatırlatmaktır.



Sınav Öncesi Stres
Ne Zaman Normaldir?

- * Sınav dönemine özel, geçici bir strestir (genellikle birkaç gün veya hafta sürer, sınavlar bitince azalır).
- * Öğrenci hala başka şeylerle ilgilenip dikkatini dağıtabilir.
- * Yorgunluk hissedilir, ancak bu yalnızca sınav süresiyle sınırlıdır.
- * Sınav öncesinde "karnımda kelebekler var" hissi veya hafif titreme yaşanabilir.



Stres Ne Zaman
Aşırıya Kaçar?

- * Gerginlik ve titreme sürekli hale gelir, geçmez.
- * Öğrenci verimli şekilde ders çalışamaz veya uyuyamaz.
- * Sürekli mide bulantısı, karamsarlık ya da başarısızlık korkusu hisseder.
- * Kendini bunalmış, çaresiz ve panik halinde hisseder.



Sınavlara hazırlanırken stres yaşamak normaldir, ancak stres çok fazlaysa mutlaka yardım alınmalıdır.



Bunu kendinizde gözlemliyor musunuz?

Sınavlar, ödevler ya da gelecek planları bazen stres yaratabilir. Bu tür stres genellikle geçicidir ve bir duruma bağlıdır.

Ancak bu duygu kalıcı hale geldiyse, uykularınızı bozuyorsa veya sosyal ilişkilerinizi etkiliyorsa bu bir 'kaygı halı' olabilir.

Ne yaşadığınızı anlamaya çalışın. Gerekirse güvendiğiniz biriyle paylaşın. Süreklilik gösteren durumlarda profesyonel destek almak önemlidir.

ÖĞRENCİLER İÇİN PSİKOLOJİK DESTEK YOLLARI

1. Etkili Çalışma Alışkanlıkları Geliştirin

- Hedeflerinizi gerçekçi ve ulaşılabilir şekilde belirleyin.
- Sessiz, düzenli ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış bir çalışma ortamı oluşturmaya özen gösterin. Bu, odaklanmanızı ve verimliliğinizi artırır.
- Çalışmaları küçük parçalara bölmek stresi azaltır, motivasyonu artırır.
- Pomodoro gibi zaman yönetim tekniklerini düzenli uygulayın.

2. Kendi Öğrenme Tarzınızı Tanıyın

- Görsel, işitsel veya uygulayarak öğrenmeye yatkın olabilirsiniz.
- Öğrenme stilinizi bilmek, ders çalışma sürecinizi daha verimli hale getirir.
- Farklı yöntemleri deneyerek en etkili olanı keşfedin.

3. Duygusal Dayanıklılığınızı Güçlendirin

- Kaygının normal olduğunu hatırlayın, stresinizi ve kaygınızı paylaşmak yükünüzü hafifletir.
- Arkadaşlarınızla, ailenizle ya da güvenilir kişilerle iletişim kurun.
- Gerektiğinde kısa nefes ve gevşeme egzersizleri uygulamak sakinleşmenizi sağlar.
- Zorlandığınızda profesyonel destek almaktan çekinmeyin; bu bir güç göstergesidir.

4. Motivasyonu Sürdürün

- Küçük başarıları fark etmek, uzun vadeli hedeflere ulaşmada önemli bir adımdır.
- Başarıyı sadece sonuçla değil, gösterdiğiniz gayretle değerlendirin.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak yerine, kendi gelişiminizi izleyin.
- İlgili duyduğunuz alanlara zaman ayırmak motivasyonunuzu dengede tutar.

5. Bütüncül İyi Oluşu Önceliklendirin

- Yeterli uyku, dengeli beslenme ve fiziksel aktivite akademik başarıyı doğrudan etkiler.
- Sosyal ilişkilerinize zaman ayırmak, stresle baş etmede doğal bir destek kaynağıdır.

Psikolog Hatice Nur ELVEREN