

Zaman Yönetimi ve Motivasyon

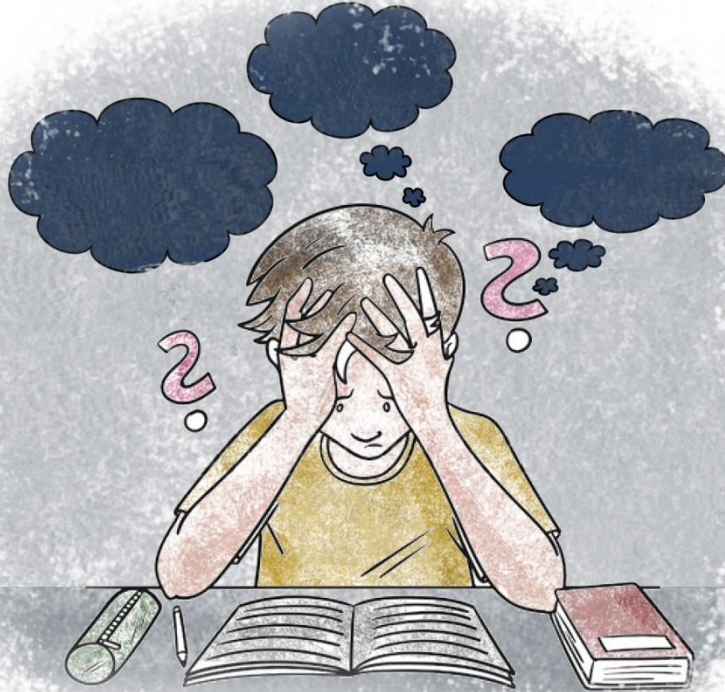
Offf sınav yaklaşıyor!

Ders çalışmakta zorlanıyorum!

Nereden başlayacağımı bilemiyorum!

Bir türlü ders çalışmak için motive olamıyorum!

Konuları yetiştirememekten çok korkuyorum!



Evethaklısınbunlarıdüşünmenvebuduygularhissediyorolmangayetnormal.Sınavahazırlananpekçoköğrencibuvebunabenzerduyguvedüşünceleresahip.

Peki, bu süreci nasıl yönetebiliriz?

Haydi, birlikte neler yapabileceğimizi değerlendirelim!

1

Stres düzeyi ve kaygılarının farkına varıp bunları yönetebilirsin.

“Huzur istersen, o zahmet ile birlikte gelir, sevinç istersen, okay güle birli kte bulunur.”
Yusuf HasHacib

Araştırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duygularını yönetebilen öğrencilerin sınavı içinde hafızla motive olacaklarını ve sınavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Senden sınav ile ilgili çeşitli kaygılara yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur. Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene! Başarılı olabiliyordun?

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



Haydi bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım:

Duygular bizi harekete geçirici, bize yol gösterici bir işleve sahiptir ve hedeflerimize ulaşmamızı önemli bir enerji kaynağıdır. Duygularını yönetmek demek oksajı yada bastırma değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır.

Busüreciteduyguların 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?” sıkı klagözlenen 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.”

“Başarırsam 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.

2

Başarılı olacağına inanmalısın.

Asıl

*mucize kendine inanmaktır
;sonrası hep olağanşeyler.*

Goethe

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

Özyetkinlik, bireyin bir durumun hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde ettiğine ilişkin inandırıcıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur.

Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerinde gözdengeçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

Aklına gelen olumsuz düşüncelerikağıdayaz ve sonra da yırtıpat.

Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin.

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

Sınav öncesinde veya sırasınca aklına geçen olumsuz şeyler gelirse kendine “Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?” diyesorabilirsin.

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

Busorunun cevabı “Kendini doğru tanıyarak bilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapamam, kazanamam 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.



3

Kendine hedefler belirleyip motivasyonunu arttırabilirsin.

*Hayalettim, hayalimin önündekimanilerit
espitettim. Manilerikaldırdığımda, hayal
kendiliğinden gerçekleşti*

Mustafa Kemal Atatürk

Hedefler, bireyini yaşamının anlamlı kılarken, onahaya ta sıkıca bağlanma motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyizorluluklarkarşısında dirençlikılar.

Motivasyon, başarı için temel kavramlardan biridir. Başarıya yönelik motivasyon olmadığı zaman işleri başarmak oldukça güçtür. Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zaman etkili planlamak güç olabilir. Ayrıca süre boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur.

Hedeflerini belirlerken kendine öncelikleşusorularısormalı ve verdiğin 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 hissediyormuyum?

Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?

Busorularaveceğinsamimicevaplarhedefbelirlemini kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğin çabada çok değerlidir.

Unutmaki hedefler, onlara yönelik çabagösterdiğinzaman biranlam kazanmaktadır. Hedefleri için çabagöstermek kadar hedeflerin gerçekçi olarak belirlenmesi de önemlidir.

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 motivasyonun kendinde görebilirsin.

b) Hedefin belirgin ve açık olmalı.

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunı ifade etmelisin. Belirgin ve açık hedefler çalışma gücünü arttırdığı gibi zamanını daha etkilikullanmanı sağlayacaktır. Hedefini somutlaştırdıktan sonra bunu her gün görebileceğin bir şey yazıpasabilirsin. Böylelikle yazdıklarını okuduğunda motivasyonunu arttırabilirsin.

c) Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.

Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkânsız görülen hedefler senin motive eder. Belirleyeceğin hedefler, sahip olduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır. Sen izorlayacak ama gerekli çabave gayretisarfettiğinde ulaşılabilir hedefler belirlemen kendine olanguvenini pekiştirecektir.

d) Zaman etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.

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

e) Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.

Bazen büyük başarıları için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zaman etkili planlamak güç olabilir. Bunun yerine hedeflenen büyük başarı için işler küçük hedeflere ayırmak daha etkilidir.

Küçük görevler daha kolaydır ve bir şeylerin kapsamına bakarkendahaazkaygı verir.Küçük bir görevi tamamladığında, motivasyonunun başlamasına yardımcı olan daha büyük bir görevi kendini hazır hissedersin.Bu küçük hedeflere ulaşmak, daha büyük görevlerin yerine getirilmesine yardımcı olacaktır.

Ayrıca süreç boyunca küçük adımlar motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur.Bir ay sonra ulaşıcağın hedefini önce

ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişinin altında kalkılamaz bir yükür.Örneğin; haziran ayında şu tekrarlarımı yapmam gerekiyor b.

Kısa sürede arzuladığın hedefe varmak, istediğin noktaya gelmek esastir hedefini motivasyonu ve çabanı arttıracaktır.



4

Zamanı etkili kullanabilirsin.

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

Jean de LaBruyère



Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir. Zamanında herkesi başarabilir. Ancak beşerî koşullarda sınav hazırlanan öğrencilerin başarıları ve test sonuçları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutmayın ki insanlar zamanı yönetimi becerisi ilerde yayagelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için gerekli olan 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 alınmasını sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanması işi kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısınız, ders çalışma ile ilgili görevlerinizi sırasıyla sosyal aktiviteler ve egzersizinizde zaman ayırmalısınız.

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmayı engelleyecek zaman tuzaklarının farkına varmalısınız. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını farketmeli ve planlı çalışmayı engelleyen kişilere **HAYIR** diye bilmeyi öğrenmelisin. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



Şunları Unutmamalımız!

Ruhsal ve bedensel bağışıklığımızı, 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 bulunduralım...

En önemlisi hedeflerimize ulaşmaktan asla vazgeçmeyelim.