

# ZAMAN YÖNETİMİ VE MOTİVASYON

PROF.DR.NECMETTİN ERBAKAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



- OFF SINAV YAKLAŞIYOR!
- DERS ÇALIŞMAKTA ZORLANIYORUM!
- NEREDEN BAŞLAYACAĞIMI BİLEMİYORUM!
- BİR TÜRLÜ DERS ÇALIŞMAK İÇİN MOTİVE OLAMIYORUM!
- KONULARI YETİŞTİREMEMEKTE ÇOK KORKUYORUM!

## MOTİVASYON

UZ.PSİKOLOJİK DANIŞMAN NURAY YAMAN

Hayatın her alanında olduğu gibi eğitim alanında da başarının en önemli bileşenlerinden birisi motivasyondur. Motivasyonu kısaca "insanı belirli bir amaç için harekete geçiren istek, arzu güç diye tanımlayabiliriz. Başarılı olmak için düzenli çalışmaya ve odaklanmaya ihtiyacımız var. Bu konuda bizi harekete geçirecek yakıt da motivasyonumuzdur.

Eğer yeterli motivasyona sahip değilsek, düzenli çalışmayacak, dikkat ve odaklanma problemi yaşayacağız.

Birçok öğrencinin düzenli çalışmama sebebi motivasyon eksikliğidir. Düzenli çalışmak ve başarılı olmak istiyorsak öncelikle motivasyonumuzu yükseltmeliyiz

Motivasyonun sürekliliğini sağlamak için öncelikle bizi motive eden kaynak konusunda bilinçlenmekte fayda olabilir. Motivasyonun kaynakları denildiğindeyse bunu iki ana başlık altında inceleyebiliriz.

**İÇSEL KAYNAKLAR:** Kişinin hedefleri, duygusal ve psikolojik ihtiyaçları, merak ya da bir konuya duyulan aşırı ilgi olarak sıralanabilir.

**DIŞSEL KAYNAKLAR:** Öncelikle kişinin ailesi ve yakın çevresinin beklentileri, ait olduğu grubun eğilimleri ve toplumsal ödül ve ceza sistemleri vs. olarak sıralanabilir.



# 1 STRES DÜZEYİ VE KAYGILARININ FARKINA VARIP BUNLARI YÖNETEBİLİRSİN.

UZ.PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
NURAY YAMAN

Araştırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duygularını yönetebilen öğrencilerin sınav için daha fazla motive olabileceklerini ve sınavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Sen de sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur.

Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene!

Başarılı olabilir miydin?

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 ulaşmamız için önemli bir enerji kaynağıdır. Duyguları yönetmek demek yok saymak ya da bastırmak değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları iyi okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır. Bu süreçte duyguların 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?”

sıklıkla gözlenen 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 açacağım.”

“Zamanı verimli kullanmak benim elimde.”

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanmayı sağlamak stres düzeyini kontrol etmede işe yarayacaktır.

“ Huzur istersen, o zahmet  
ile birlikte gelir,  
sevinç istersen, o kaygı ile  
birlikte bulunur.

YUSUF HAS HACİB.



## 2 BAŞARILI OLACAĞINA İNANMALISIN.

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısı olduğunu ifade eder. Bu kavram öz-yetkinlik olarak adlandırılmaktadır. Öz yetkinlik, bireyin bir duruma hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur. Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

-- Aklına gelen olumsuz düşünceleri kağıda yaz ve sonra da yırtıp at. Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin

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

-- Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine “Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?” diye sorabilirsin.

Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayı ya da o işe başlamamayı tercih ediyoruz? Bu sorununun cevabı “Kendini doğru tanıyarak ilgi, 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 çıkarmaya engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım” gibi söylemler başarmaya dair inancını pekiştirecektir.

“Asıl mucize kendine inanmaktır; sonrası hep olağan şeyler.”

GOETHE



### 3 KENDİNE HEDEFLER BELİRLEYİP MOTİVASYONUNU ARTTIRABİLİRSİN.

Hedefler, bireyin yaşamını anlamlı kılarken, ona hayata sıkıca bağlanma motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyi zorluklar karşısında dirençli kılar. Motivasyon, başarı için en temel kavramlardan biridir. Başarıya yönelik motivasyon olmadığı zaman işleri başarmak oldukça güçtür. Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur. Hedeflerini belirlerken kendine öncelikle şu soruları sormalı ve verdiği 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 hissediyor muyum?
- Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?

Bu sorulara vereceğin samimi cevaplar hedef belirlemeni kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğin çaba da çok değerlidir. Unutma ki hedefler, onlara yönelik çaba gösterdiğin zaman bir anlam kazanmaktadır. Hedefler için çaba göstermek kadar hedeflerin gerçekçi olarak belirlenmesi de önem taşır.

“ Hayal ettim, hayalimin önündeki manileri tespit ettim. Manileri kaldırdığımda, hayalim kendiliğinden gerçekleşti.

MUSTAFA KEMAL  
ATATÜRK

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 motivasyonu kendinde görebilirsin.

**b) Hedefin belirgin ve açık olmalı.**

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunu ifade etmelisin. Belirgin ve açık hedefler ders çalışma gücünü arttırdığı gibi zamanını da daha etkin kullanmanı sağlayacaktır. Hedefini somutlaştırdıktan sonra bunu her gün görebileceğin bir yere yazıp asabilirsin. Böylelikle yazdıklarını okuduğunda motivasyonunu arttırabilirsin.

**c) Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.**

Ne çok kolay hedefler ne de ulaşılması imkânsız görülen hedefler seni motive eder. Belirleyeceğin hedefler, sahip olduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır. Seni zorlayacak ama gerekli çaba ve gayreti sarf ettiğinde ulaşılabilir hedefler belirlemen kendine olan güvenini pekiştirecektir.

**d) Zamanı 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 zaman kaldı, hangi konularını çalışmam gerekiyor, ne kadar soru çözmem gerekiyor diye zamanını planlamalısın.

**e) Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.**

Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Bunun yerine hedeflenen büyük başarı için işleri küçük hedeflere ayırmak daha etkilidir. Küçük görevler daha kolaydır ve bir şeylerin kapsamına bakarken daha az kaygı verir. Küçük bir görevi tamamladığında, motivasyonunun başlamasına yardımcı olan daha büyük bir görev için kendini hazır hissedersin. Bu küçük hedeflere ulaşmak, daha büyük görevlerin yerine getirilmesine yardımcı olacaktır.

Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur. Bir ay sonra ulaşacağın hedefin için önce ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişi için altından kalkılamaz bir yükür. Örneğin; haziran ayında şu tekrarlarımı yapmam gerekiyor vb. Kısa sürede arzuladığın hedefe varmak, istediğin noktaya gelmek esas hedefin için motivasyonunu ve çabanı arttıracaktır.



## 4 ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN.

Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir. Zaman aslında herkes için sabittir. Ancak benzer koşullarda sınava hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışman daha etkili sonuçlar almanı sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanman işini kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısın, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalısın.

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

JEAN DE LA  
BRUYÈRE

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısın. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanı engelleyen kişilere **HAYIR diyebilmeyi öğrenmelisin**. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.

Planlı çalıştığımızda, çalışma sürecindeki sis bulutu ortadan kalkacak ve yolumuzu daha iyi görebileceğiz. Planla birlikte daha verimli çalışmış olacağız, verimli çalışma ile birlikte başarımız artacak ve kendimize olan güvenimiz artacak ve kaygımız da azalacaktır.

Yaşadığımız ilerleme ve küçük başarılar bile motivasyonumuzu artıracaktır.

**En büyük başarı hiçbir zaman düşmemek değil, her düştüğünüzde tekrar ayağa kalkmaktır.**

**"Konfüçyüs"**



**ŞUNLARI UNUTMAYALIM!**

**RUHSAL VE BEDENSEL BAĞIŞIKLIĞIMIZA, DOĞRU BESLENMEYE VE UYKU DÜZENİNE DİKKAT EDELİM,**

**MÜMKÜN OLDUĞU KADAR YÜRÜYÜŞ YAPALIM, DOĞAYLA BAŞBAŞA KALALIM,  
MÜZİK DİNLEYELİM,**

**SEVDİĞİMİZ YAZARLARIN KİTAPLARINI OKUYALIM,**

**HEDEFLERİMİZE ULAŞMA SÜRECİNDE KENDİMİZE KÜÇÜK ÖDÜLLER VERELİM.**

**BİZİ MOTİVE EDECEĞİNE İNANDIĞIMIZ, BAKTIKÇA BİZE HEDEF YA DA HAYALLERİMİZİ HATIRLATAÇAK RESİM YA DA  
OBJELERİ MASAMIZDA  
BULUNDURALIM...**

**EN ÖNEMLİSİ HEDEFLERİMİZE ULAŞMAKTAN ASLA VAZGEÇMEYELİM.**