



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyübođlu

Motivasyon ve Zaman Yönetimi

Deđerli Anne-Babalar,

Motivasyon, kişinin yaptığı işi hevesle ve istekle yerine getirebilme durumudur. İş hayatında motivasyon bireyin yaptığı işten tatmin olması olarak tanımlanırken, öğrencilik yıllarında motivasyonu öncelikleri belirleyerek derse ve hedefe odaklanma şeklinde ifade edebiliriz.

Öğrenci olmak her sınıf düzeyinde beraberinde bazı zorlukları da getirmektedir. Küçük sınıflarda motivasyon; ödev yapma ve okuma alışkanlığı kazanma, büyük sınıflarda sınav kaygısı, okul notlarının diploma puanına etkisi, hedeflenen üniversite ve bölüme girme heyecanı gibi değişkenlerle yoğrularak devam etmektedir. Bu ayki bültenimizde sizlerle motivasyonun önemi ve zaman yönetiminin etkilerini paylaşacağız.

Eyübođlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Motivasyonu Nasıl Yönetebiliriz?

*“Küçük başlayın, büyük düşünün.”
Steve Jobs*

Özellikle lise öğrencilerinin hem ergenlik hem de üniversite sınavına hazırlık süreci göz önünde bulundurulduğunda, duyu kontrolü ve bilişsel-duygusal süreçlerle birlikte hedefe odaklanma oldukça önemli hale gelmektedir. Ergenlik dönemi, hayatımızda en büyük değişimin yaşandığı ve meslek yaşamının da temelini atıldığı yıllar olarak yönetimi zorlu bir süreçtir. Bu bakımdan tercihlerin belirginleştiği, geleceğin kesin çizgilerle çizildiği lise döneminde öğrencinin motivasyonunu yüksek tutmak, öğretmen-öğrenci ve veli açısından son derece önemlidir.

O halde bu durumu en iyi şekilde nasıl yönetebiliriz?

Öğrenme isteği oluşturan motivasyon kaynaklarının bilincinde olmak, derse hazırlıklı gelmek, konularla ilgili pekiştirici çalışmalar yapmak varsa eksik öğrenmeleri gidermek öğrenciyi destekleyen önemli faktörlerdendir.

Motivasyon kaynaklarının bilincinde olmak

Motivasyon kaynakları, dış ve iç kaynaklardan oluşur. İç ve dış kaynaklı motivasyon, eğitim-öğretimin hemen her kademesinde yoğun şekilde kullanılmaktadır. Küçük yaş grubunda dış kaynaklı motivasyon davranış kazandırmada etkili olurken, davranışın devamlılığını sağlamada içsel motivasyonun belirleyici olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur. Anne-babaların rehberliğinde sağlanan güvenli ev ve okul ortamları, olumlu ve pozitif yaklaşımlar, kararlı ve çözüm odaklı paylaşımların yanı sıra öğrencilerin yerine getirmeleri gereken sorumluluklar da vardır.

Derse hazırlıklı gelmek

Öğrencinin, ön bilgiyle derse hazırlıklı gelmesi öğrenmeye duyulan isteği artıracaktır. Bilişsel giriş davranışı olarak da adlandırılan ön bilgiler, ders içi öğrenmeyle birleştiğinde kalıcı öğrenme gerçekleşir. Öğrencinin bir sonraki gün derste işlenecek konu ve etkinlikler için ön hazırlık yapması son derece önemlidir.

Öğrenilen konuları pekiştirmek

Öğrenilen bilgilerin pekiştirilerek yerleştirilmesi, kalıcı öğrenmeyi sağlayarak bilgilerin uzun süreli hafızaya yerleşmesine olanak tanır. Aynı zamanda unutmayı da önleyen bu çalışmayla öğrenme gerçekleşir ve bu oluşum sonraki konulara temel oluşturur. Öğrencilerin özellikle okul sürecinde öğrendikleri bilgileri tekrara yönelik çalışma yapmaları önemlidir. Verilen ödevleri yapmak, anlaşılmayan konular hakkında ek çalışmada bulunmak, öğretmene sormak için gerekli konularda notlar almak; konuların yeterince öğrenilmesi ve pekişmesi adına önemlidir.

Öğrenme eksikliklerini gidermek

Öğrenme, sarmal bir modelle gerçekleşir ve önceki öğrenmeler, sonradan öğrenilen konulara temel teşkil eder. Şayet öğrenme eksik gerçekleşmişse yeni bilgiler dayanak bulamaz ve unutulur. Bu nedenle, ders içi ve ders dışı çalışmalarda öğrenme eksikleri belirlenerek mutlaka giderilmelidir.

Tüm bu detayları değerlendiremeyen öğrencilerin, ara tatilde ne yapabileceklerini bilmesi ve bu süreci iyi düzenlemesi, sonraki dönem açısından yararlı olacaktır. Kontrolü tekrar sağlama imkanının olması, motivasyon açısından önemli bir etkidir. O nedenle karne ile gelen tatil sürecinde zamanın nasıl değerlendirileceği, eksiklikleri gidererek yeni döneme başlamak için tatil sürecinde nasıl bir zaman yönetimi yapılması gerektiği son derece önemlidir. Anne-babaların öğrenciler için verilen tatil molaları ve dönem hazırlıklarında, dinlenme ve okul sürecinden kopmama yönünde programlar yapmaları önemlidir. Tatil sürecinin kesintisiz bir ara olarak görülmemesi, ihtiyaçların ertelenmemesi bu açıdan önemli kriterlerdir. Öğrencinin kararlarının ve ihtiyaçlarının belirlendiği planlamalarda hedefler hatırlatılmalı, sorumlulukların zamanında yerine getirilmesine dikkat edilmelidir. Zaman yönetimi konusunda farkındalık kazanmak ise bu süreçteki en önemli etkidir.

Zamanı Nasıl Yönetmeliyiz?

“İnsanlar arasındaki en önemli fark sahip oldukları zaman değil -herkes haftada 7 gün ve günde 24 saate sahiptir- onu nasıl kullandıklarıdır.”

Zaman yönetimi, hedefe ulaşmak için yapılması gereken görev ve sorumluluklar ile sosyal yaşantı akışı arasındaki dengeyi kuran planlamadır. Zamanı etkili kullanmak; sürekli veya çok çalışmak ya da boş zaman etkinliklerine yer vermemek değildir. Zamanı etkili kullanmak, her sabah güne 24 saat ile başlayıp, “yapılması gerekenler” listesini belirleyerek öncelik sırasıyla yerine getirmektir.

Öğrencilik hayatında, zaman yönetimi açısından dönem dönem sıkıntılar yaşanabilir. Özellikle ergenlik döneminde sosyal etkileşimin ön plana çıkması ile ders hedeflerinin geri planda kalması en çok yakınılan durumlardandır. Lise yılları, öğrencilerin akran iletişiminin yüksek olduğu ve akademik hedeflerin gerçekleştirilmesinin beklendiği yıllardır. Durum böyle olunca öğrencilerin, son derece motive olarak başladıkları çalışma temposu zaman içinde bozulabilir. Öğrencinin ders içindeki tutumu, ödevlerin nitelikli yapılarak zamanında getirilmesi ve sınavlarda beklentiye uygun sonuç alma; zamanı verimli kullanmanın belirgin göstergeleridir.

Tatilde Zamanı Verimli Kullanmak

Yaşamın her döneminde zamanı doğru yönetmek çok önemlidir. Farklı etkenlerle zamanın verimli kullanılmadığı durumlar için ise tatil ve boş zamanları değerlendirmek kaçınılmazdır.

Yapılması gerekenleri netleştirmek

Tam olarak ne istendiği belirlenerek olumlu ve yapılabilir nitelikte ifade edilmelidir. Örneğin; kimya dersinden “Bileşikler” konusuna çalışarak 100 soru çözmek, tarih dersinden “Milli Güç Unsurları” konusunu tekrarlamak vb.

Küçük adımlar halinde planlama yapmak

Planlamanın günlük, haftalık ve dönem içi şeklinde yapılması gerekir. Geniş zaman dilimine yayılan planlamaların değerlendirilmesi güçleşir ve bu durum motivasyonu düşürebilir. Günün sonunda öğrenilen dersin pekiştirilmesi, yapılan soruların kontrol edilmesi, eksiklerin belirlenmesi kısa süreli planlamadır ve bu planlama hemen geribildirim sağlar. Günlük planlamanın ardından haftalık hedefler koymak, haftayı gözden geçirme imkanı verecek ve olası yığılmaları önleyecektir.

Öncelikleri belirlemek

Yapılması gerekenleri öncelik sırasına koyarak, yakın planı ve görev akışını kontrol etmek sorun oluşmasını engelleyecektir. Örneğin, son yapılan deneme sınavına göre konu eksiklerinin tamamlanması ve soru çözümü ile pekiştirme, çalışmalarda öncelikli olmalıdır.

Zaman hırsızlarına karşı kontrollü olmak

Öğrencilerin ders çalışma akışını bölen, zamanı etkili kullanmasını engelleyen durumlar zaman hırsızlarıdır. Online oyunlar, Facebook, Twitter, Youtube, Instagram, Whatsapp gibi sosyal ağlar ders çalışmaya ayrılan zamanı bölerek, kalitesini azaltır. Öğrenci, teknolojiyi belirli bir farkındalıkla ve kontrollü olarak kullanılmalı, aile gerekirse bu konuda öğrenciye destek vermelidir.

Erteleme ve kararsızlığa karşı harekete geçmek

Yetişkinlerde de görülen ve başlı başına bir konu olan "erteleme" ve "kararsız tutum" gerek kısa gerekse orta-uzun vadede sorumlulukların aksamasına yol açan en büyük etkenlerden biridir. Böyle durumlarda yapılması öncelikli çalışmaları belirleyerek, harekete geçmek gerekir. Öğrencinin iyi olduğu ders ya da konudan çalışmaya başlaması, erteleme ve kararsızlığa meydan okuması açısından etkili olacaktır. Dönem içinde ötelenen çalışmaları tatil sürecinde tamamlayarak gidermek, sonraki döneme güven ve istekle başlamayı sağlayacaktır.

Sonuç olarak bir eğitim-öğretim döneminin sonuna yaklaştığımız şu günlerde, öğrencilerin tatil bekleyişi kaçınılmaz bir olgudur. Öğrenciler tatili bir taraftan dinlenmek için bir mola olarak görürken, diğer taraftan da dönem boyunca ertelenen ve eksik yapılan ders görevlerinin tamamlanması için fırsat olarak değerlendirmelidir. Unutmayın ki disiplinli çalışmanın zorluğu, pişmanlığın yaşattığı acıya her zaman galip gelecektir.

Kaynakça:

Samsun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans ve Lisans, Öğrenme Psikolojisi Ders Notları