



## Alışkanlıkların Ders Çalışma ile İlgisi

Hedefler ulaşmak istediğiniz sonuçlara, sistemler ise o sonuçlara giden süreçle ilgilidir. YKS sınavı gibi uzun süreli hedeflerde hedefe odaklanmaktansa çalışma sisteminize odaklanmak daha iyi bir fikir olur. Çünkü uzun süreli hedeflerde eylemin anlamsız olduğunu düşünmeye başlarız ve anlamsız eylemler zaman içerisinde yok olmaya başlar. Eğer ders çalışmayı anlamlandırır ve kimliğimizin bir parçası haline getirirsek, yaptıklarımızı ve yaptıklarımızın sonuçlarını değiştirmiş oluruz.

*Kimlik, süre ve sonuç ilişkisine dair örnek*

*Kimlik: Matematikte berbatım*

*Süreç: Matematikte berbat olduğunu kabul edip matematik çalışmaz*

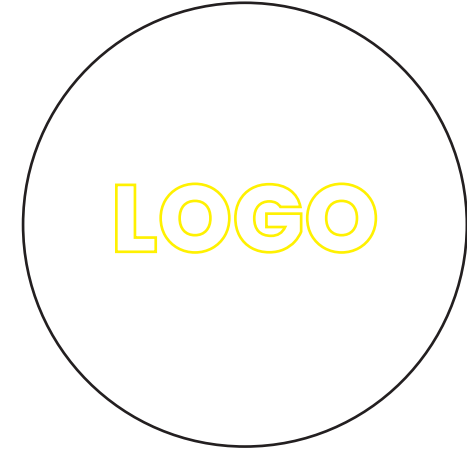
*Sonuç: Matematikte gerçekten berbat olur*

Kimliği nasıl değiştireceğimizden bahsetmeyi unutma

# Özet Bir Tasarım



## Öğrenciler İçin Ders Çalışma Alışkanlıkları Kılavuzu



Siz de alışkanlıkların hayatımıza nasıl etki ettiği hakkında düşündünüz mü? Aslında pek farkında almasak da davranışlarımızın büyük bir kısmı alışkanlıklarımıza dayanıyor. Peki ya ders çalışma alışkanlıklarıyla hayatınıza yön verirsiniz? Bu alışkanlıklar sayesinde ders çalışan birisine dönüşüp, ders çalışmayı sevmeye hazır mısınız?





## Nasıl Daha İyi Alışkanlıklar Ediniriz

Daha iyi alışkanlıklar edinmek için alışkanlıkları dört basit adıma indirgeyeceğiz: işaret, istek, tepki ve ödöl.

İşaret İstek Tepki Ödöl

İşaret: Bir alışkanlığı başlatmak için tetikleyicidir.

İstek: Alışkanlığın ardındaki motivasyon ve arzu kaynağıdır. Alışkanlığa değil onun sonucu olan ödölle istek duyarız.

Tepki: Gerçekleştirdiğimiz alışkanlıktır. Ne kadar istek duyduğumuzla bağlantılıdır.

Ödöl: Alışkanlığın temel amacıdır. İşaret, ödölü fark etmek. İstek, ödölü arzulamak. Tepki, ödölü kazanma çabasıdır.

### Örnek ile Açıklama

Telefondan bildirim sesi gelir (işaret), bildirimi merak edersiniz (istek), telefonu alıp mesajı okursunuz (tepki), mesajı okuma isteğini giderirsiniz (ödöl).

## Peki ya bu alışkanlık mekanizmasını nasıl lehimize kullanacağız?

### İyi Bir Alışkanlık Yaratmak

İşaret	Görünür kılın
İstek	Cazip Kılın
Tepki	Kolaylaştırın
Ödöl	Tatmin edici kılın

### Kötü Bir Alışkanlık Bırakmak

İşaret	Görünmez kılın
İstek	İtici Kılın
Tepki	Zorlaştırın
Ödöl	Tatmin edici olmaktan çıkarın

## Alışkanlıkların Ders Çalışma Lehine Kullanma

Bir alışkanlığı en iyi nasıl yaratacağınızı tabii ki siz bileceksiniz. Ancak ben tavsiye ve örnek vererek aklınızda fikirler canlandırmaya yardımcı olabilirim.

### Görünür Kılın / Görünmez Kılın

Çoğumuz kendimize “Daha fazla ders çalışacağım”, “Bir sonraki sınavdan daha yüksek not alacağım” gibi cümleler kuruyoruz. Ancak ne zaman, nerede ve nasıl eyleme geçeceğimize dair bir şey planlamıyoruz. Bu yüzden doğru anı ve motivasyonu bekleriz fakat doğru an ve motivasyon çoğunlukla hiç gelmez.

#### Görünür Kılın

Ne zaman, nerede ve nasıl ders çalışacağımıza dair plan yapmak. Planımız ne kadar net olursa eyleme geçme ihtimalimiz o kadar artar.

İlgili ders materyallerini göz önünde bulundurmak.

Alarm kurarak işaret daha belirgin hale getirip eylemi tetiklemek.

#### Görünmez Kılın

Dikkatinin dağıtan şeyleri uzaklaştırmak.

Ders çalışırken telefonu başka bir odaya koymak.

Oyun sonrası bilgisayarı kaldırmak.

Telefonu sessize almak.

### Cazip Kılmak

Bir alışkanlığı cazip kılmak onu gerçekleştirme ihtimalimizi artırır. Peki ders çalışmayı nasıl cazip kılabiliriz?

Ders çalıştıktan sonra istediğimiz bir şeyi yapmak.

Ders çalışma kültürü oluşturmak. Çevrenizi ders çalışan kişilerle oluşturursanız, etrafınızdakiler ders çalışırken sizin de çalışmanız o kadar zor olmaz.

Plan yaparken kendini zorlama. Zor bir şeyi yapmak kimseye cazip gelmez.

## Kolaylaştırın

İnsanoğlu doğası gereği zordan kaçınıp kolaya yanaşır. Peki biz bunu lehimize kullanabilir miyiz?

Kendini yormadan, keyif aldığın şekilde çalış.

Yatmadan önce ders materyallerini hazırla ki kalkınca zorlanmadan derse oturabilesin.

Basitten başlayıp, aşamalı ilerle.

Kendi kurallarını kendin koy.

Pürüzleri olabildiğince aşmaya çalış.

## Tatmin Edici Kılın

Sosyal medyadam aldığımız zevk gibi kısa süreli olmasa da uzun süreli çalışmalar sonrası ders çalışmadan zevk alabilir miyiz?

Küçük hedefler belirleyip onlara ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin.

Ders çalışmayı bile tatında bırakın. Tükenene kadar çalışmanıza gerek yok.

“Hiçbir şey yapmamayı” keyifli hale getirin.

## Umutsuzlukla Baş Etme

Bu kısımda umutsuzlukla mücadele ile ilgili bir hikayeye yer vereceğim ve dersi sizin çıkarmanızı isteyeceğim.

Doktora programı için hafta yaklaşık 600 sayfa bilimsel içerik okumam lazımdı. Okumaya başladım. (Alışkanlık gereği okurken süre tuttar) Bir de baktım ki saatte sadece bir buçuk sayfa okumuşum. Birden umutsuzluğa kapılıp hızlı okumaya karar verdim ve saatte beş sayfa okumaya başladım. Ama okuduklarımdan hiçbir şey anlamamıştım. Bir süre böyle gitti ve depresyona girdim. Resmen yemeden içmeden kesildim. Derin bir umutsuzluğa düşmüştüm. Ama içimdeki savaşçı birden konuşmaya başladı:“Elimden gelenin en iyisini yapacağım! Onlar beni buradan atana kadar kalacağım. Elimden gelenin en iyisini yapıp bundan zevk alacağım!” Bundan sonra içime şevk ve umut doldu. Masama sözlüğü ve okumam gereken makaleleri alıp okumaya koyuldum. İlk başta saatte 1 sayfa okurken bir ay sonra saatte beş sayfa okumaya başladım. İki ay sonra on iki, üç ay sonra saatte yirmi sayfa okumaya başlamıştım.

Doğan CÜCELOĞLU

Sen umutsuzluğa kapıldığında ne yapacaksın?

