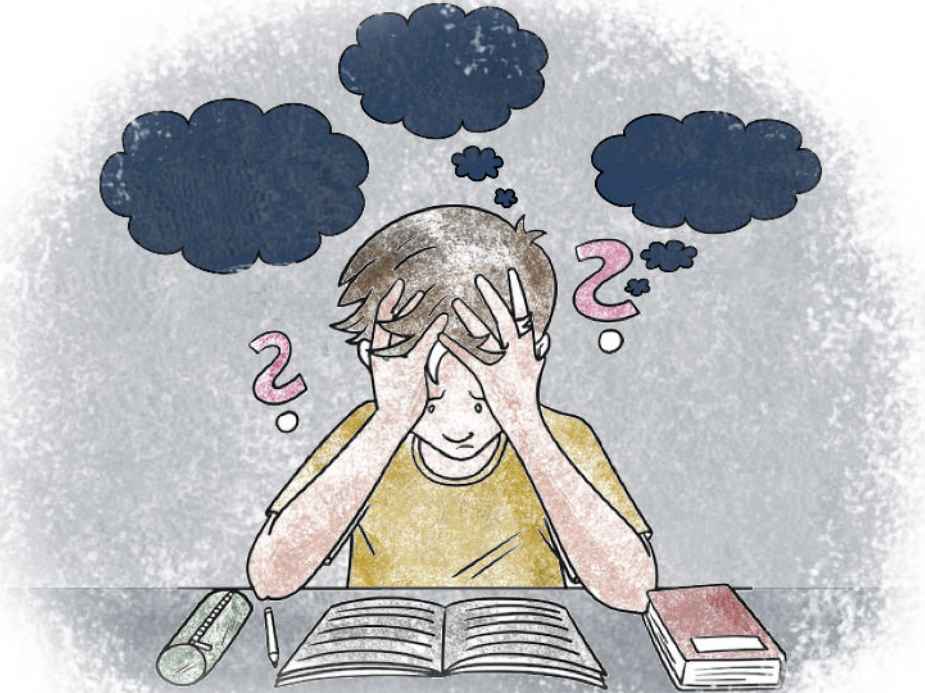


## Sınavlara Hazırlanan Öğrenciler İçin Zaman Yönetimi ve Motivasyon

- Offf sınav yaklaşıyor!
- Ders çalışmakta zorlanıyorum!
- Nereden başlayacağımı bilemiyorum!
- Bir türlü ders çalışmak için motive olamıyorum!
- Konuları yetiştirememekten çok korkuyorum!



Evet haklısın bunları düşünmen ve bu duyguları hissediyor olman gayet normal. Sınava hazırlanan pek çok öğrenci bu ve buna benzer duygu ve düşüncelere sahip.

**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, o kaygı ile birlikte bulunur."  
Yusuf Has Hacib*

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 götürecektir 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 olmayacağım!"*

*"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 aşacağım."*

*"Zamanı verimli kullanmak benim elimde."*

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava 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 olağan şeyler.*

*Goethe*

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 çıkarmana engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım” gibi söylemler başarmaya dair inancını pekiştirecektir.



# 3

## Kendine hedefler belirleyip motivasyonunu arttırabilirsin.

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

*Mustafa Kemal Atatürk*

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 arttırıcı 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.

### 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; sınava 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 kalkılmaz 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.

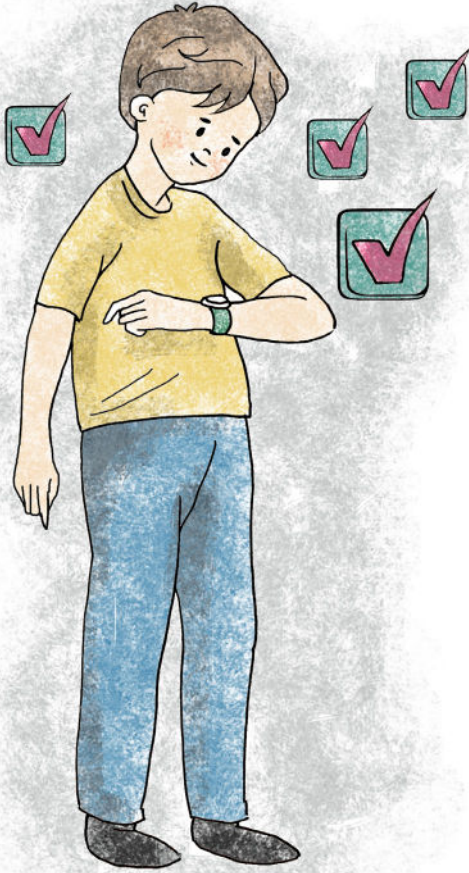


# 4

## Zamanı etkili kullanabilirsin.

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

*Jean de La Bruyère*



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.

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 diyebilme**yi 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 ödülleri verelim.

Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri masamızda bulunduralım...

En önemlisi hedeflerimize ulaşmaktan asla vazgeçmeyelim.

## HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİZ.