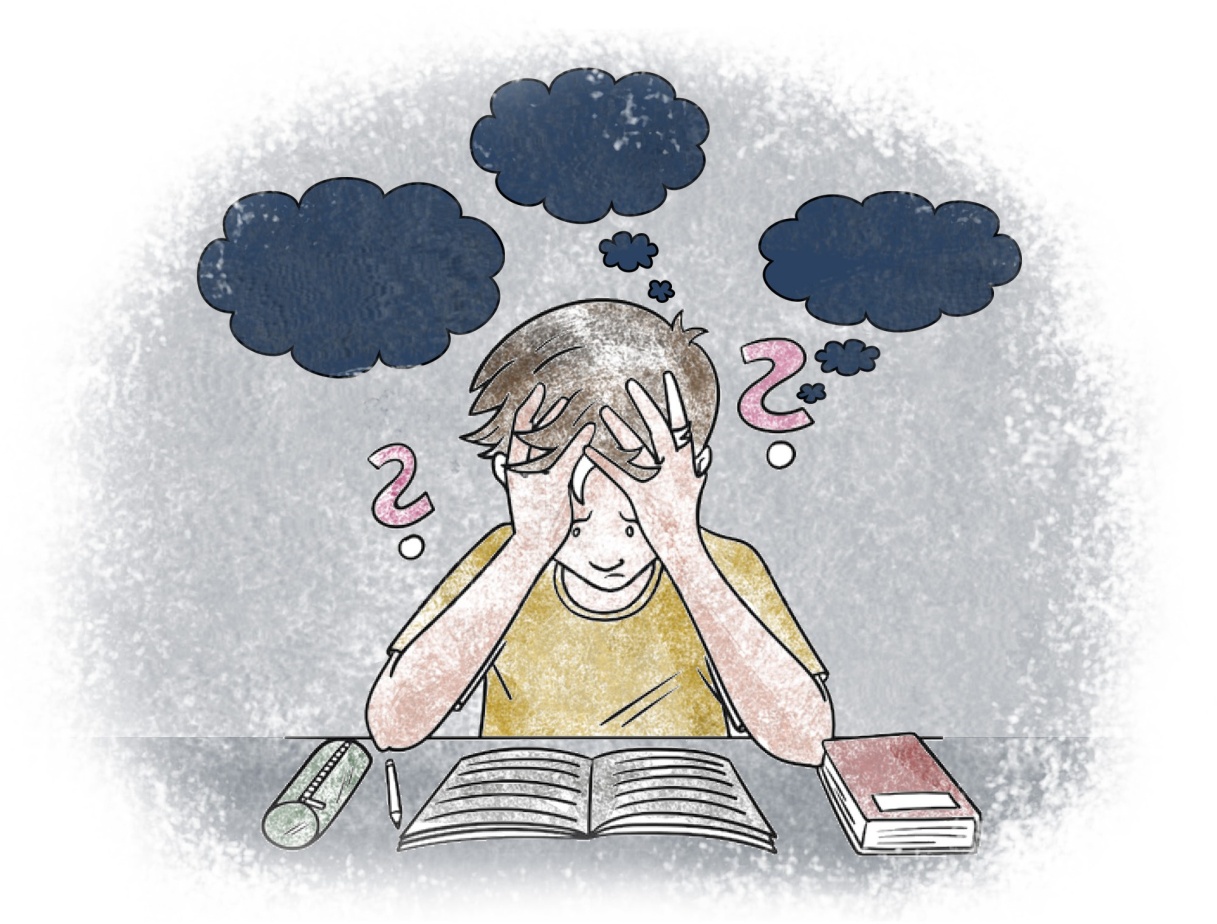
**Zaman Yönetimi ve Motivasyon**

## Offf sınav yaklaşıyor!

Ders çalışmakta zorlanıyorum!

Nereden başlayacağımı bilemiyorum!

Bir türlü ders çalışmak için motiveolamıyorum!

Konuları yetiştirememekten çok korkuyorum!

#### Evethaklısınbunlarıdüşünmenvebuduygularıhissediyorolmangayetnormal.Sınavahazır- lananpekçoköğrencibuvebunabenzerduyguvedüşünceleresahip.

Peki, bu süreci nasıl yönetebiliriz?

Haydi, birlikte neler yapabileceğimizi değerlendirelim!

**Stres düzeyi ve kaygılarının farkına varıp bunlarıyönetebilirsin.**

**1**

##### “Huzur istersen, o zahmet ilebirliktegelir,sevinçistersen,okaygıilebirliktebulunur.”

*Yusuf HasHacib*

Araştırmalarstresdüzeyininfarkındaolanveduygularını yönetebilenöğrencilerinsınaviçindahafazlamotiveolabileceklerini ve sınavlarda daha başarılı olacaklarınıgöstermektedir.Sendesınavileilgiliçeşitlikaygılaryaşayabilir- sin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecekolan da işte buduygudur.

Sınaviçinhiçkaygılanmadığınıbirdüşünsene!Başarılıolabilirmiydin?



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

Haydi bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım:

**Duygular bizi harekete geçirici, bize yol gösterici bir işleve sahiptirvehedeflerimizeulaşmamıziçinönemlibirenerji kaynağıdır.Duygularıyönetmekdemekyoksaymakyada bastırmakdeğil;farkınavarmak,bizeilettiğimesajlarıiyi okumak,onlarıdengelemekveolumlukullanmaktır.**

**Busüreçteduygularınkaynağınıkeşfederekolumsuzdü- şüncelerimizinfarkınavarmakbüyükönemtaşır.**

### “Sınava hazır değilim.”

*“Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.”*

*“Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılıola- mayacağım!”*

*“Sınavım kötü geçecek!”*

*“Konular o kadar çok ki hangi birine hazır ola- cağımıbilemiyorum?”sıklıklagözlenenolumsuz otomatikdüşüncelerdir.*

Sınavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, şunlar olmalı:

*“Başarmak için elimden gelenin en iyisini yap- maya çalışacağım.”*

*“Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim.”*

*“Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.”*

*“Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm nokta- sını aşacağım.”*

*“Zamanı verimli kullanmak benim elimde.”*

#### Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözdengeçirerekyenibirzihinselyapılanmayısağla- makstresdüzeyinikontroletmedeişeyarayacaktır.

**Başarılı olacağına inanmalısın.**

**2**

##### Asıl mucizekendineinanmaktır;sonrasıhepolağanşeyler.

*Goethe*

**Başarılıolabilmekiçinkendimizeduyduğumuzgüvenve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısıolduğunuifadeeder.Bukavramöz-yetkinlikolarak adlandırılmaktadır.**

**Özyetkinlik,bireyinbirdurumahâkimolduğuveolumlu sonuçlareldeedeceğineilişkininancıdır.İnanmakbaşar- manın yarısından fazlasınıoluşturur.**

**Busüreçtebazıolumsuzdüşüncelerinidegözdengeçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde…**

**Aklına gelen olumsuz düşüncelerikağıdayaz ve sonra da yırtıpat.**

*Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkiliol- duğunugöreceksin.*

**Seni rahatsız eden ve başarıya olan inan- cını zedeleyen olumsuz düşüncelerinigözden geçirebilirsin.** *Bu düşüncelerin gerçek olduğuna ilişkin elinde somut kanıtların olupolmadığını*

### değerlendirebilirsin, gerçeği yansıtıp yansıt- madığınıinceleyebilirsin. Böylece yerinehangi olumlu düşünceleri yerleştirebileceğine karar verebilirsin.

Sınavöncesindeveyasüresinceaklınaeğer olumsuzşeylergelirsekendine**“Şuandabunu düşünmemin bir yararı var mı?”** diyesorabilir- sin.

Birişebaşlarkenoişiyapıpyapamayacağınaolaninancın seninbukonudanekadarçabasarfedeceğini,engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor dabazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geridedurmayıyadaoişebaşlamamayıtercihediyoruz?

Busorunununcevabı“Kendinidoğrutanıyarakilgi,yetenek ve değerlerinin farkındaolmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip,zayıfyönlerinigüçlendirebilirsin.“Yapamam,kazanamam ve imkansız” gibi söylemler senin potansiyelini ortayaçıkarmanaengelolandüşüncelerdir.Bununyerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağımvebaşaracağım”gibisöylemlerbaşarmayadair inancınıpekiştirecektir.

# Kendine hedefler belirleyip motivasyonunu arttırabilirsin.

**3**

##### **Hayalettim,hayaliminönündekimanileritespitettim. Manilerikaldırdığımda, hayal kendiliğinden gerçekleşti**

##### **Mustafa KemalAtatürk**

Hedefler,bireyinyaşamınıanlamlıkılarken,onahayata sıkıca bağlanma motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyizorluklarkarşısındadirençlikılar.

Motivasyon,başarıiçinentemelkavramlardanbiridir.Ba- şarıyayönelik motivasyon olmadığı zaman işleri başarmak oldukça güçtür. Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motiveolabilmekvezamanıetkiliplanlamakgüçolabilir. Ayrıcasüreçboyuncaküçüködüllermotivasyonuarttırıcı bir etkioluşturur.

Hedeflerinibelirlerkenkendineöncelikleşusorularısormalı ve verdiğin cevapların samimi olmasına dikkatetmelisin.

Neyi başarmak istiyorum?

Hedefime ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?

Hedefimeulaşmakiçinnasılhazırlanmalıyım?

Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hisse- diyormuyum?

Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?

Busorularavereceğinsamimicevaplarhedefbelirlemeni kolaylaştıracaktır. Ayrıca hedeflerine ulaşma noktasında göstereceğinçabadaçokdeğerlidir.

Unutmakihedefler,onlarayönelikçabagösterdiğinzaman biranlamkazanmaktadır.Hedefleriçinçabagöstermekkadarhedefleringerçekçiolarakbelirlenmesideönemtaşır.

Hedeflerini nasıl belirleyebilirsin?

#### Belirleyeceğinhedefseniniçinönemliveöncelikli olmalı.

Neistediğiniaçıkvenetolarakbelirlemelisin.Neistediğini gerçekten biliyorsan önüne çıkan tüm engelleri aşacakmo- tivasyonukendindegörebilirsin.

#### Hedefinbelirginveaçıkolmalı.

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunuifadeetmelisin.Belirginveaçıkhedeflerdersçalışma gücünüarttırdığıgibizamanınıdadahaetkinkullanmanı sağlayacaktır.Hedefinisomutlaştırdıktansonrabunuher güngörebileceğinbiryereyazıpasabilirsin.Böylelikleyazdıklarınıokuduğundamotivasyonunuarttırabilirsin.

#### Hedefingerçekçiveulaşılabilirolmalı.

Neçokkolayhedeflernedeulaşılmasıimkânsızgörülen hedeflersenimotiveeder.Belirleyeceğinhedefler,sahipolduğun yetenek ve güçlerle ulaşabileceğin türden olmalıdır. Senizorlayacakamagerekliçabavegayretisarfettiğinde ulaşılabilirhedeflerbelirlemenkendineolangüveninipekiştirecektir.

#### Zamanıetkiliveverimlibirşekildeplanlamalısın.

Belirlediğinhedeflereulaşmakiçinnekadarzamanınvar ve bu zamanı nasıl değerlendirmen gerektiğini planlamalı- sın.Örneğin;sınavanekadarzamankaldı,hangikonularını çalışmam gerekiyor, ne kadar soru çözmem gerekiyor diye zamanınıplanlamalısın.

#### Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.

Bazenbüyükbaşarılariçinyüksekdüzeydemotiveolabilmekvezamanıetkiliplanlamakgüçolabilir.Bununyerine hedeflenenbüyükbaşarıiçinişleriküçükhedeflereayırmak dahaetkilidir.

Küçük görevler daha kolaydır ve bir şeylerin kapsamına bakarkendahaazkaygıverir.Küçükbirgörevitamamla- dığında, motivasyonunun başlamasına yardımcı olan daha büyükbirgöreviçinkendinihazırhissedersin.Buküçükhe- deflere ulaşmak, daha büyük görevlerin yerine getirilmesi- ne yardımcıolacaktır.

Ayrıcasüreçboyuncaküçüködüllermotivasyonuarttırıcı biretkioluşturur.Biraysonraulaşacağınhedefiniçinönce

ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişiiçin altındankalkılamazbiryüktür.Örneğin;haziranayındaşu tekrarlarımı yapmam gerekiyorvb.

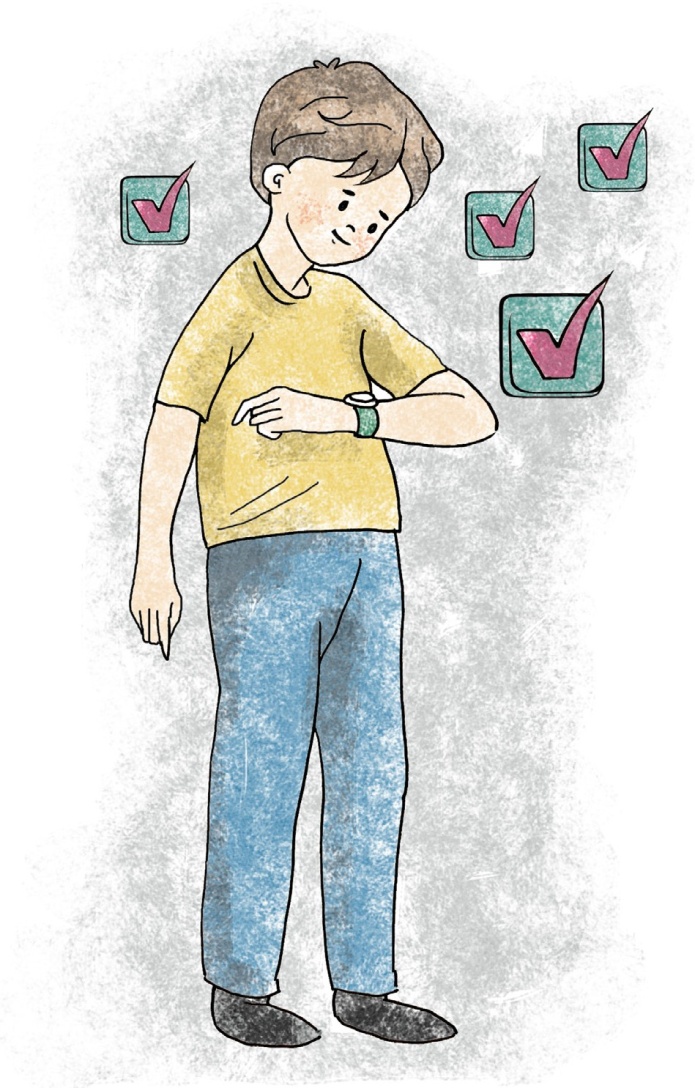
Kısasüredearzuladığınhedefevarmak,istediğinnoktaya gelmekesashedefiniçinmotivasyonunuveçabanıarttı- racaktır.



# Zamanı etkili kullanabilirsin.

**4**

##### **Zamanınkısalığındanençokşikâyetedenler,onuenkötükullananlardır.**

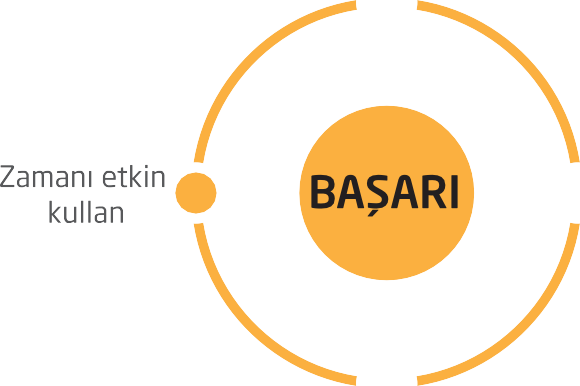
***Jean de LaBruyère***

Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir.Zamanaslındaherkesiçinsabittir.Ancakbenzer koşullardasınavahazırlananöğrencilerinbaşarılarıveet- kilidersçalışmalarıfarklılıklargösterir. Buradaesasolan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebi- lirsin.Unutmakiinsanlarzamanyönetimibecerisiiledün- yayagelmezler,buöğrenilebilenbirdavranıştır.

Zamanıiyideğerlendirmeyiöğrenmek,herkesiçinstresi 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.Busüreçtehaftalıkvegünlükçalışmaplanlarıhazırlanman işini kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüstvegerçekçiolmalısın,dersçalışmaileilgiligörev- lerinyanısırasosyalaktivitelerveegzersiziçindezaman ayrılmalısın.

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecekzamantuzaklarınındafarkınavarmalısın.Televizyon programları,sosyalmedyakullanımı,uzuntelefonkonuşmaları,bilgisayaroyunlarıgibizamantuzaklarınıfarketmeliveplanlıçalışmanıengelleyenkişilere**HAYIRdiye- bilmeyi öğrenmelisin**. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağınıhatırlamalısın.

# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



**Şunları Unutmayalım!**

**Ruhsal ve bedensel bağışıklığımıza, 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.*