

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*

Ara tırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duyguların yönetebilen öğrencilerin snav için daha fazla motive olabileceklerini ve snavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Sen de snav ile ilgili çeşitli kaygılarla yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur.

Snav için hiç kaygılanmadığın bir dü ünsene! Başarılı olabiliyor muydun?

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



Haydi bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım:

Duygular bizi harekete geçirici, bize yol gösterici bir işlevde sahiptir ve hedefimize ulaşmamız için önemli bir enerji kaynağıdır. Duygular yönetmek demek yok saymak ya da bastırılmak değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları iyi okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır.

Bu süreçte duyguların kaynağına kefederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır.

"Snavda hazırlanmadım."

"Snavda hazırlanmak için yeterli zamanım yok."

"Bu konular anlamıyorum, snavda başarılı olamayacağım!"

"Snavım kötü geçecek!"

"Konular o kadar çok ki hangi birine hazırlanabileceğimi bilemiyorum?" sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Snavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, unlar olmalı:

"Başarmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım."

"Düzenli ve planlı çalışsam başarabilirim."

"Zamanım etkili şekilde kullanabilirim."

"Başarımlarım hayatımın önemli bir dönüm noktasını işaretleyecek."

"Zaman verimli kullanmak benim elimde."

Çalışma alışkanlıkların ve snav ile ilgili tutumların gözden geçirilerek yeni bir zihinsel yapılanmayla sağlanarak 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 optimist, 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. İnancın başarmanın yarısından fazlasını oluşturur.

Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...

P Aklına gelen olumsuz düşünceleri kağıda yaz ve sonra da yırtıp at.

Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin.

P Seni rahatsız eden ve başarıya olan inancını zedeleyen olumsuz düşüncelerini gözden geçirebilirsin. *Bu düşüncelerin gerçek olduğuyla ilgili elinde somut kanıtların olup olmadığını de erlendirebilirsin, gerçeği yansıtmadığını yansıtmadığını inceleyebilirsin. Böylece yerine hangi olumlu düşünceleri yerle terebileceğine karar verebilirsin.*

P Snav öncesinde veya süresince aklına gelen olumsuz şeyler gelirse kendine “**Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?**” diye sorabilirsin.

Bir ipe balıktan o i i yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğine, engellere ne kadar direneceğine belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayıp da o ipe balıktan tercih ediyoruz?

Bu sorununun cevabı “Kendini doğrudan doğruya 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 başarıya dair inancın peki terecektir.



3

Kendine hedefler belirleyip motivasyonunu arttırabilirsin.

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

Mustafa Kemal Atatürk

Hedefler, bireyin ya da amaçları anlamlı kılarken, ona hayata geçmesi için gerekli olan motivasyonu kazandırır ve dolayısıyla bireyi zorluklar karşısında dirençli kılar.

Motivasyon, başarı için en temel kavramlardan biridir. Başarıya yönelik motivasyon olmadıkça zamanın birer dakika bile başarıya dönük olarak kullanılması mümkün değildir. Bazen büyük başarılar için yüksek düzeyde motive olabilmek ve zamanı etkili planlamak güç olabilir. Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki oluşturur.

Hedefleri belirlerken kendine öncelikle şu soruları sorabilirsin: "Neden?" ve "Nasıl?" sorularının samimi yanıtlarına dikkat etmelisin.

P Neyi başarmak istiyorum?

P Hedefime ulaşmak için ne kadar zamana ihtiyacım var?

P Hedefime ulaşmak için nasıl hazırlanmalıyım?

P Çalışmaya başlamak için kendimi hazır hissediyor muyum?

P Hedefime ulaştığımda neyi elde etmiş olacağım?

Bu sorulara vereceğin samimi yanıtlar 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 önemlidir.

Hedeflerini nasıl belirleyebilirsin?

a) Belirleyeceğin hedeflerin için önemli ve öncelikli olmalı.

Ne istediğini açık ve net olarak belirlemelisin. Ne istediğini gerçekten biliyorsan önüne geçilecek tüm engelleri aşacak motivasyonu kendinde görebilirsin.

b) Hedeflerin belirgin ve açık olmalı.

Hedef belirlerken net bir şekilde ve alternatifsiz olarak bunu ifade etmelisin. Belirgin ve açık hedefler ders çalışmaya gücünü arttırdığı gibi zamanın da daha etkin kullanılmasını sağlayacaktır. Hedefleri somutlaştırıldıktan sonra bunu her gün görebileceğin bir yere yazabilirsin. Böylelikle yazdıklarının okuduğunda motivasyonunu arttırabilirsin.

c) Hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.

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

d) Zaman etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.

Belirlediğin hedeflere ulaşmak için ne kadar zamanın var ve bu zamanın nasıl değerlendirilmesini gerektiğini planlamalısın. Örneğin; sınav ne kadar zaman kaldı, hangi konuların çalışmaya gerekiyor, ne kadar soru çözmem gerekiyor diye zamanın 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 küçük hedeflere ayrılmak 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 getirilmesi için yardımcı olacaktır.

Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu artırıcı bir etki olur. Bir ay sonra ulaşılan hedef için önce

ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem planlarında küçük parçalara bölünmemi hedefler, ki için altından kalkılmaz bir yükür. Örneğin; haziran ayında u tekrarlar mı yapmam gerekiyor vb.

Kısa sürede arzuladığın hedefe varmak, istediğin noktaya gelmek esas hedef için motivasyonunu ve çaban artıracaktır.

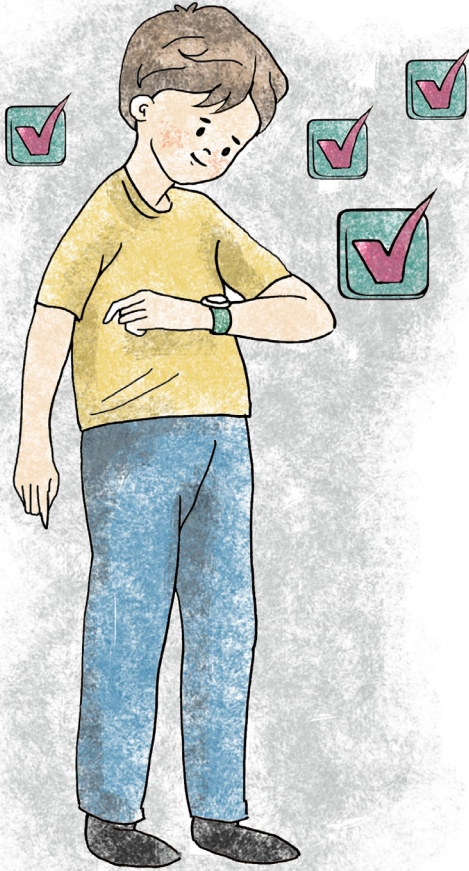


4

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 sınırlı hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı etkili kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirme 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 dahilinde çalışmanın daha etkili sonuçlar alınmasını sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanmasını kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısınız, ders çalışmaya ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayırmalısınız.

Zaman planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanızı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısınız. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarının fark edilmesi ve planlı çalışmanın engelleyen kişilere HAYIR diyebilme öğrenmelisiniz. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kazanılmaz olacaktır.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



Şunları Unutmayalım!

Ruhsal ve bedensel baki m za, do ru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat edelim,

Mümkün oldu u kadar yürüyü yapal m, do ayla ba ba a kalal m,

Müzik dinleyelim,

Sevdi imiz yazarlar n kitaplar n okuyal m,

Hede erimize ula ma sürecinde kendimize küçük ödülleri verelim.

Bizi motive edece ine inand m z, bakt kça bize hedef ya da hayallerimizi hat rlatacak resim ya da objeleri masam zda bulundural m...

En önemlisi hede erimize ula maktan asla vazgeçmeyelim.

HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİZ.