



YENİMAHALLE

Rehberlik Araştırma Merkezi

1991

# **SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE MOTİVASYON**

# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE MOTİVASYON



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

Sınava hazırlanan pek çok öğrenci bu ve buna benzer duygu ve düşüncelere sahip.

**Peki, bu süreci nasıl yönetebiliriz?**

## STRES DÜZEYİ VE KAYGILARININ FARKINA VARIP BUNLARI YÖNETEBİLİRSİN.

Sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecektir. İşte bu duygudur.

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



### **Peki bunu nasıl başarabileceğiz:**

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.

- ✓ Sınava hazır değilim.”
- ✓ “Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.”
- ✓ “Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım!”
- ✓ “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.

## BAŞARILI OLACAĞINA İNANMALISIN



Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, engellere ne kadar direneceğini belirler.

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapamam, kazanamam ve imkânsız” 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.

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 kâğıda yaz ve sonra da yırtıp at.**
- **Seni rahatsız eden ve başarıya olan inancını zedeleyen olumsuz düşüncelerini gözden geçirebilirsin.**
- **Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine “Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?” diye sorabilirsin.**

## KENDİNE HEDEFLER BELİRLEYİP MOTİVASYONUNU ARTTIRABİLİRSİN.

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 verdiğin 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?

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?

- *Belirleyeceğin hedef senin için önemli ve öncelikli olmalı.*
- *Hedefin belirgin ve açık olmalı.*
- *Hedefin gerçekçi ve ulaşılabilir olmalı.*
- *Zamanı etkili ve verimli bir şekilde planlamalısın.*
- *Hedefleri uzak ve yakın hedefler olarak belirlemelisin.*

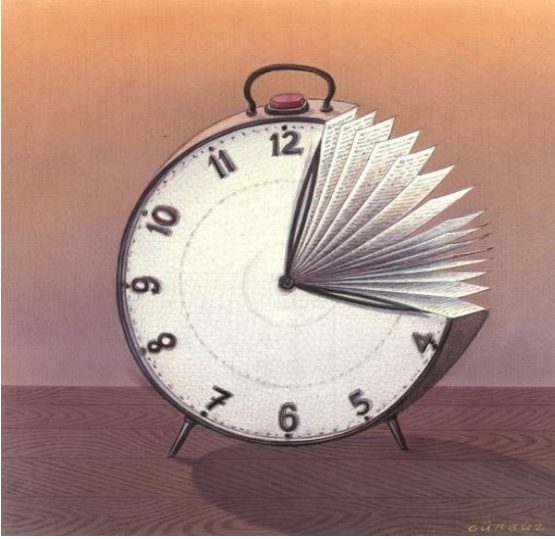
Ayrıca süreç boyunca küçük ödüller motivasyonu arttırıcı bir etki oluşturur. Bir ay sonra ulaşacağın hedefin için önce ilk bir hafta neler yapman gerektiğini belirlemelisin. Eylem aşamasında küçük parçalara bölünmemiş hedefler, kişi için altından kalkılamaz bir yükür. Örneğin; haziran ayında şu tekrarlarımı yapmam gerekiyor vb.

Kısa sürede arzuladığın hedefe varmak, istediğin noktaya gelmek esas hedefin için motivasyonunu ve çabanı arttıracaktır.

## ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN.

Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir.

Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.



Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir

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 diyebilmeyi öğrenmelisin.**

Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.

# SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



## **Şunları Unutmayalım!**

Ruhsal ve bedensel başışıklığımızı, 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.*

# HEPİNİZE BAŞARILAR DİLERİZ

# YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## BİZE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?



0 312 341 69 06



[yeniram.meb.k12.tr](http://yeniram.meb.k12.tr)



[yenimahalleram](https://www.instagram.com/yenimahalleram)



[yenimahalleram](https://twitter.com/yenimahalleram)