

# Okul Başarısını Artırma

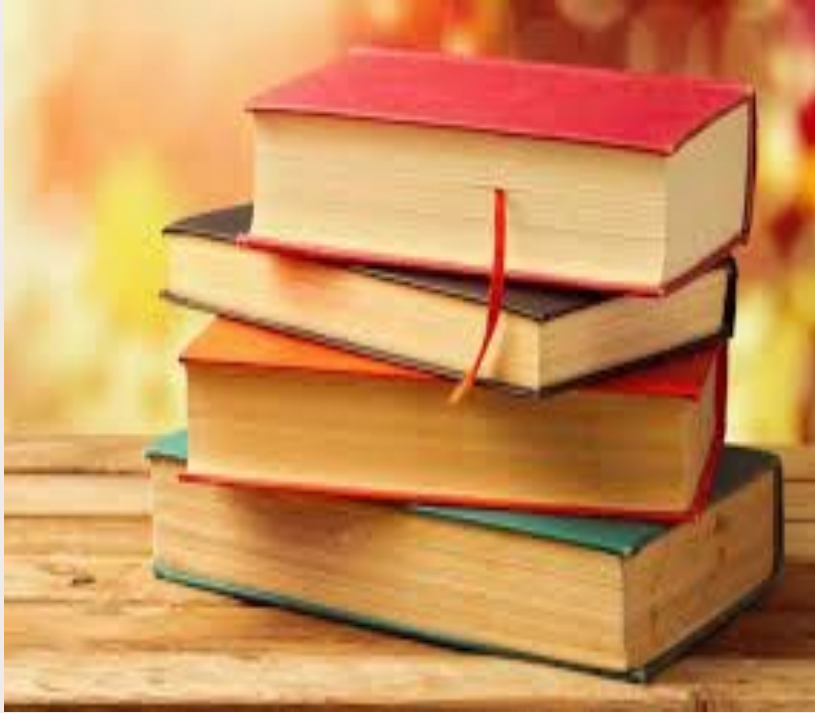
OKUL BAŞARISINI ARTIRMA

e-bülten

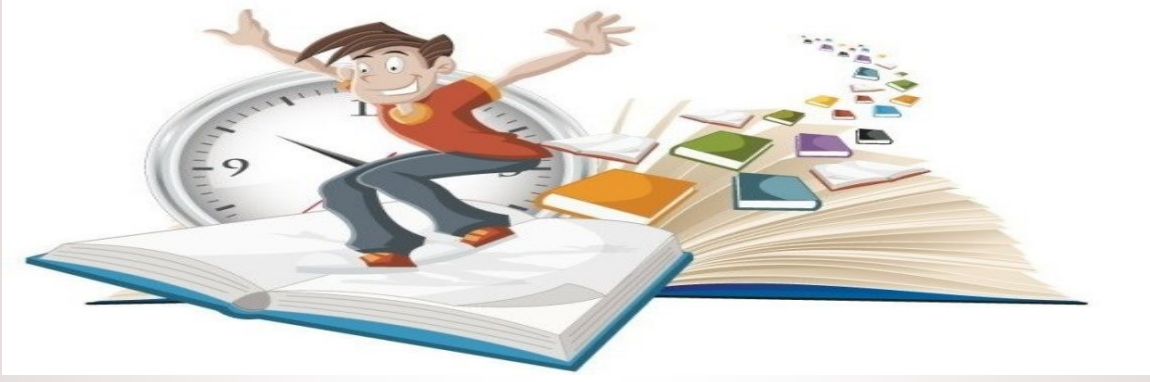
Mart 2022

# 1. Giriş

Bilgi Toplumu, eğitim sürecinin odağında bulunan öğrenciden; yaratıcı, yeteneklerini en iyi şekilde kullanabilen, öğrenmeyi öğrenebilen, karşılaştığı problemlere alternatif çözümler üretebilen, sorumluluklarını bilen bireyler olmalarını beklemektedir. Eğitim sisteminin bu istekleri karşılayabilmesi , öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate almasına, her birinin öğrenmelerine olanak sağlamasına ve öğrencileri öğrenmeleri yönünde iyi motive edebilmelerine bağlıdır. Öğrencilerin öğrenebilmeleri ise onların öğrenmeye açık, hazır ve istekli olmaları ile yakından ilgilidir. Bu nedenle öğrencilerin öğrenme davranışlarına yön vermek için kullanılacak en güçlü yöntem onların motivasyonlarını sağlamaktır. “Motivasyon fonksiyonları çok değişik şekillerde hayatın her alanında ve hemen herkes tarafından uygulanır. En küçük sosyal grup olan ailede anne ve baba, sınıfını geçerse kendisine bisiklet (ya da herhangi bir hediye) alacağını müjdeleyerek okula giden çocukların davranışlarını yönlendirmeye çalışır.



## 2– Motivasyon



İnsanlara genellikle nasıl öğrenmeyi tercih ettikleri hakkında fazla soru sorulmaz. Çoğu okullarda öğrenciler sınıflara ayrıldıktan sonra, bu öğrenciler arasındaki farklılıklara dikkat edilmeden aynı yaklaşımla öğretimden geçirilirler. Grubun tümüne yönelik bu yaklaşımın bir sonucu olarak; gruptaki öğrencilerin bir kısmı yaklaşımı benimseyerek sunulan bilgilerin çoğunu öğrenebilirken geri kalanlar aynı yaklaşımı itici buldukları için öğretilenlerden yararlanamamaktadırlar. Grupla öğrenme sırasında gruptakilerin % 33 'ünün konunun gerisinde kalarak zorlandığı, % 20 'sinin konunun önüne geçerek sıkıldığı ve sadece % 47'lik bir kısmın amaçlanan öğrenmeyi gerçekleştirebildiği belirtilmiştir. Kendi tercihlerimizi başkalarına benimsetme eğiliminde olmamız, başkalarının öğrenmelerine yardımcı olurken karşılaşacağımız en büyük tehlikelerden birisidir. Yani "Bizim için en iyi olan başkaları için de en iyidir" varsayımı yanlıştır. Eğer insanların öğrenmelerine katkı sağlanmak isteniyorsa, bu konuda onları motive edebilecek şeylerin neler olabileceği hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.

Eğitimciler ve veliler (anne-baba) çocuklarının okula ve derslerine karşı ilgisizliklerinin nedenlerini anlamak için çaba sarf etmektedirler. Öğrencilerin başarısı için; okula rahatlıkla ulaşmaları, okul ihtiyaçlarının ailelerince karşılanması, derslerinde ve ödevlerinde onlara yardımcı olunması, öğretmenlerinin konuları onlara hitap edecek şekillerde anlatmaları artık onlara yetmemektedir. Veliler çocuklarının başarısını artırmak için bir çok yöntem denemektedirler. Kimileri baskı altına alma yolunu seçerken kimileri de çocuklarına başarılı olmaları halinde onlara bir çok ödül vaat etmektedirler. Öğretmenler de öğrencilerinin öğrenmelerini ve başarılı olmalarını sağlamak için benzer yöntemler denemektedirler. Bunlar: yüksek not yada düşük not, sınıf içinde ödüllendirme yada cezalandırma vb. Bu yöntemlerin denenmesine rağmen çoğunlukla istenilen sonuca ulaşılamaz. Bunun en büyük nedeni öğrencilerdeki motivasyon eksikliğidir.

Bireyin verimli çalışmasını sağlamak ancak onu en iyi şekilde motive etmekle mümkündür. Fakat bireyleri motive etmek ve motivasyonlarının sürmesini sağlamak görüldüğü kadar kolay değildir.

Birey bir doyum elde etmek için başarmak istiyorsa, bu içsel güdülenmedir. Bireyin kendisinden kaynaklanan ihtiyaçların oluşturduğu güdülenme iç güdülenmedir. Bu güdülenmenin kaynağı ilgi, merak, gelişme ve yarışma duygusu olabilir. İçten güdülenmede özentilere ve cezalara ihtiyaç duyulmaz, çünkü etkinliğin kendisi ödüllendirir. Eğer öğrenciler bir etkinliğe katılarak ihtiyaçlarının karşılanacağını anlarsa öğrenme etkinliğine yönelik olarak içten güdüleneceklerdir. Öğrencinin bir problem durumu ile karşı karşıya bırakılması onun için güçlü bir güdüleyici olacaktır. Öğrencinin böyle durumlarda bir problemin nasıl çözülebileceğini kendi kendine keşfetme şansı olacaktır. Etkinlikler, öğrencilerin ihtiyaçlarını açıkça karşılayan hedeflere ulaşmalarını sağlayacak şekilde düzenlenirse, öğrenciler öğrenme etkinliklerine içten güdülenmiş olarak katılabilirler.

İçsel motivasyon, bireyin kendi isteği ile hareket edip çalışmasıdır. Örneğin , öğrencinin ders dinlerken öğrenmek için soru sorması, derse katılması. Dışsal motive olan öğrenci yüksek not almak ve öğretmenin övgüsünü almak için çalışır. İçsel motive olan öğrenci ise çalışmanın ve öğrenmenin harcanan çabaya değdiğini düşündüğünden dolayı çalışır. Dışsal ve içsel motivasyon zamanla ve değişen durumlarda farklılaşabilir. Öğrenci bazı derslerde yalnızca iyi not almak için çalışır. Bazı derslere ise sevdiği için içsel olarak motive olabilir. Diğer yandan öğrencilerin merak güdüsünü dikkate alan öğretmenler onların uyarılmalarını kolaylaştırmaktadır.



Öğrencinin sadece bir davranışına bakarak onun içten veya dıştan güdülendiğini söylemek oldukça zordur. Okulda her iki güdüleme de önemlidir. Öğretmen bu iki güdüleme yöntemini dengeli bir şekilde kullanmalıdır.

Bireyin güdülenmesi dışsal etkilerle öğrenci için özendirici hedefler seçilerek yada pekiştireçler kullanarak geliştirilirse bu dışsal güdülenmedir. Dışarıdan verilen pekiştireçlerin (ödül ,ceza , baskı) etkisi sonucu dış motivasyon oluşur. Motivasyonu yükselten uyarıcı, dışarıdan verilmektedir. Örneğin, öğrencinin başarısızlık durumu yaşamamak ve düşük not almaktan kaçınmak için çalışması gibi.



Dıştan güdülenme, etkinliğin kendisi ile ilgili değildir. Dıştan güdülenmede sadece ne kazanılacağına dikkat edilir. Öğrenme etkinliği ile doğrudan ilişkisi olmayan ödüllerle ve olumlu pekiştireçlerin kullanıldığı yaşantılar ile öğrenciler katılıma dıştan güdülenmiş olurlar. Benzer şekilde görevini yapmama davranışı sonucu öğrenciye verilen cezalar, görevini yapması için ona dıştan güdülemeyi öğretebilir. Başarılı bir akademik geçmişi olan öğrenciler takdir, teşekkür, gibi ödülleri yüksek oranda kazanma şansına sahip olduklarını düşünürler. Bu sebeple ,bu öğrencilerin güdülenme ihtiyacı dıştan motive edilemez. Ayrıca okullardaki not sistemi, bazı öğrencilerin becerilerini ve bilgilerini geliştirmeye motive etmekten çok onları not arsız yapmaktadır. Bu tutum “not için çalışmak” olarak bilinir. Öğrenci, öğrenmenin verdiği zevk, ve doyumunu (içsel ödül) almak yerine dış ödülleri almak için çalışır. Övgü, not, özel ayrıcalıklar gibi ödülleri öğrencileri motive etmek ve denetim altında tutmak onların içten gelen kendi motivasyonlarını zayıflatır ve etkinliklerden vazgeçmesine neden olur. Övgü başarı ile ilişkilendirilmeli, haklılığı ve mantığı olmalı bunun dışında kullanılmamalıdır. Fakat dış motivasyon öğeleri bireyin bir işi yapma konusundaki iç motivasyonunu da etkilemektedir.

### 3– Akademik Başarı

Başarı, bir işin, bir düşüncenin, bir arzunun ya da projenin, kişinin veya kurumun isteği doğrultusunda ve usulüne uygun olarak, belirli süre içinde gerçekleştirilmesidir. Akademik başarı ise, öğrencinin bir yıllık çalışmasını yansıtan bütün derslerden aldığı sınıf geçme notlarının aritmetik ortalamasıdır. Bütün öğretim kademelerindeki öğrencilerin sınıf geçmeleri akademik başarılarına göre değerlendirildiği için bu kavram onların yaşamlarında önemli bir rol oynar.



Öğrencinin derslerini belli programlar içerisinde, dikkatini vererek, merak ve ilgiyle, sistemli ve düzenli bir şekilde çalışması, önüne çıkan problemleri çözerek çalışmayı tam olarak bitirinceye kadar sebat etmesi ve öğrenmede başkalarından geri kalmaması verimli ders çalışma tekniklerinin temel ilkelerini oluşturur. Öğrenci çok zeki de olsa, ailesinden çok destek de görse, hiçbir fiziksel ve ruhsal sorunu da bulunmasa ve diğer etkenler ne kadar istendik de olsa verimli çalışma alışkanlıklarını edinemediği sürece, istediği sonuçlara ulaşamaz, zamanını ve enerjisini en verimli olacak şekilde kullanamadığı için başarı düzeyini arttıramaz ve daha iyi öğrenemez.

Akademik başarı, eğitim programlarının hedeflerine ne ölçüde ulaşıldığını belirlemek için önemli bir ölçüttür. Akademik başarı, “okulun öğrenciye vermeyi amaçladığı bilgi, beceri ve alışkanlıklarının kazanılma derecesinin öğretmenlerce saptanan ölçüte göre değerlendirilmesi, istenilen ölçüde öğrenci tarafından bir süreç içinde öğrenilmesi ve kazanılmasıdır.” İstenilen yeterlilik düzeyine ulaşamamak ise, öğrencilerde başarısızlık duygusuna neden olmaktadır.

Eğitim ve öğretimde başarı ve başarısızlık kavramlarının öğrenci açısından önemli bir yeri bulunmaktadır. Başarmak öğrenci için ne kadar olumlu bir durum ise başarısızlık da o kadar olumsuz bir durum olmaktadır.

Gerçek başarı, uyumlu ve doyumlu yaşanan yaşamların içinde var olabilmektedir. Başarılı olabilmek için gerçek bir amacın bulunması ve amaca ulaşmaya yönelik olarak plan ve program yapılıp onlara uyulması gerekmektedir. Başarılı oldukları belirlenen bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, bu bireylerin kendi sınırlılıklarının farkında olduklarını, zamanlarını planlı ve düzenli olarak kullandıklarını, kesin olarak tanımlanmış amaçlarının olduğunu ortaya koymaktadır.

Her öğrencinin ders çalışma alışkanlığı diğerinden farklı olmaktadır. Ancak öğrencilerin büyük kısmı etkili ve verimli ders çalışma yollarını bilmediklerinden, başarısız duruma düştüklerini belirtmekte ve eğitimcilerden bu konuda somut öneriler beklemektedirler. Çünkü öğrenciler, çok ders çalışmalarına rağmen çalışmalarını ile aynı oranda derslerinde başarılı olamadıklarını sık sık dile getirmektedirler.



## 4- Sınav Kaygısı

Kaygı, “insanın var oluşundaki en temel duygulardan biri olup, insanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucunda yaşadığı tedirginlik” olarak tanımlanabilmektedir.

Kaygı, bireyin karşılaştığı değişik durumlarda ortaya çıkmakta ve bireyin yaşamını, başarısını, kararlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durumlardan biri de sınavlarla ilgili ortaya çıkan kaygıdır. Bu türdeki kaygı literatürde “sınav kaygısı” olarak adlandırılmaktadır.

Sınav kaygısı, formal bir sınav veya herhangi bir değerlendirme ortamında yaşanan duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğelerden oluşan hoşlanılmayan bir duygu ya da heyecansal bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Araştırmacılara göre, yüksek sınav kaygısı olan öğrenciler, verimli ders çalışma alışkanlıklarına sahip değildir. Bu durum, yüksek sınav kaygılı öğrencileri öğrenme süreçlerinde yetersizliğe itmekte ve sınav anında yeterince hazırlanamadığını düşünüp, kaygılarının da artmasına neden olmaktadır





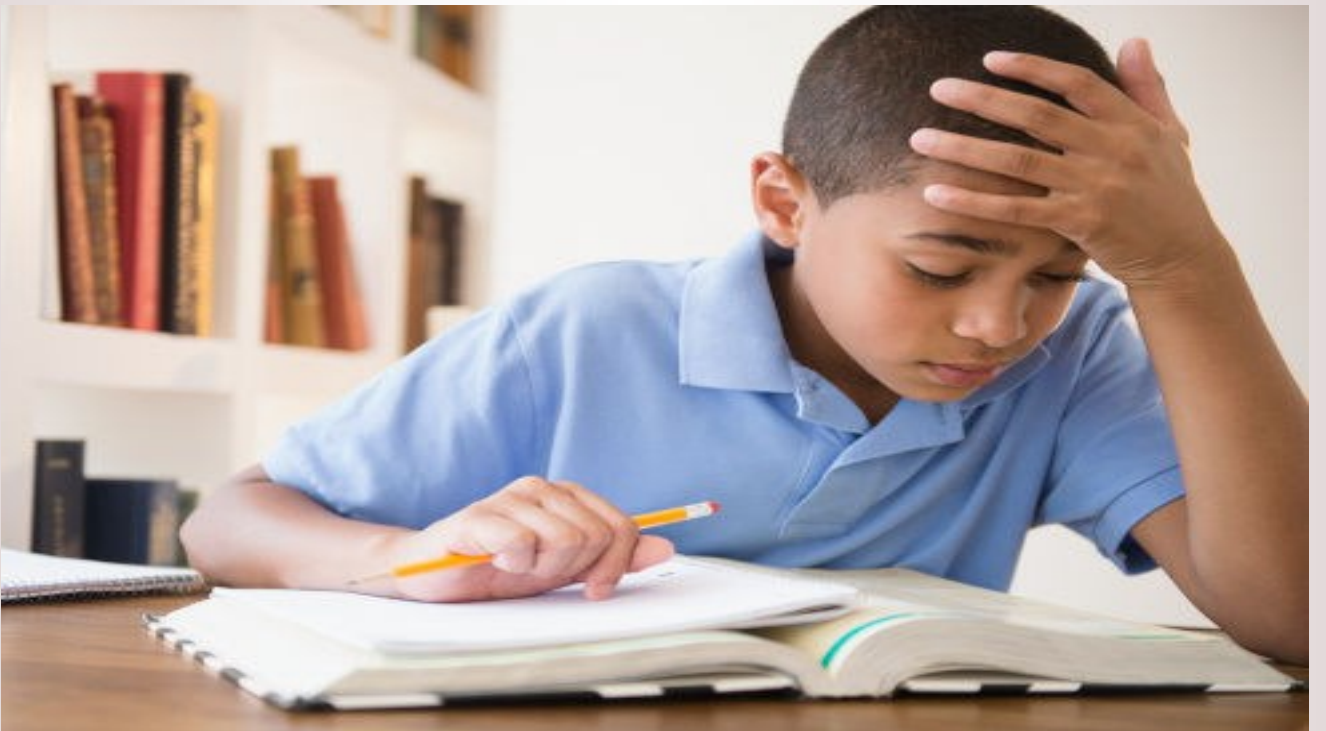
Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama , enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir .

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygını oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.



## 5- Başarısızlık Nedenleri

Velilerle yapılan bir çalışmaya göre öğrencilerin başarısızlık nedenleri genellikle ailelerin eğitime olan ilgisizlikleri, öğrencilerin motivasyon eksikliği ve ilgisizliği, okulla ilgili sorunlar, öğretmenin niteliği ile ilgili sorunlar, programla ilgili sorunlar ve sistemle ilgili sorunlar başlıkları altında toplanmıştır.

- 1. Ailelerin eğitime olan ilgisizlikleri:*
- 2. Öğrencilerin isteksizliği ve motivasyon eksikliği:*
- 3. Okulla ilgili sorunlar:*
- 4. Nitelikli öğretmenlerin olmaması*
- 5. Sistemle ilgili sorunlar*



## 6– Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları

Eğitim kurumlarında öğrencilerin istenilen başarı standardını yakalayabilmeleri ancak verilen bilgilerin doğru algılanması, analiz edilmesi ve özümsemesi ile gerçekleşebilmektedir. Kısaca bu süreç ders çalışma süreci olarak adlandırılmaktadır.

Öğrencilerin sahip oldukları ders çalışma alışkanlıkları geniş kapsamlıdır. Bu kapsam içerisine öğrencilerin okul yaşantısı ve çalışma alışkanlıkları ile her şeye karşı gözlenebilen ve gözlenemeyen tepkilerinin tümü, örneğin ders çalışırken ve ders dinlerken hissettikleri, öğretmene ve derse karşı ilgi ve tutumları ders çalışma yöntemleri, ders çalışma ortamlarının düzenlenmesi girmektedir. Öğrencilerin ders çalışma alışkanlıklarını etkileyen tutumları ile akademik başarıları arasında etkili bir bağ bulunmaktadır.

Verimli ders çalışma alışkanlığı, öğrencilerin başarısını etkileyen etmenlerden biri olmakla birlikte çocuklukta kazanılması gerekli tutum ve davranış biçimi olması nedeni ile eğitimin istendik davranış değiştirme amaçlarından ayrı düşünülmemektedir.

Öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlık ve becerilerine sahip olmalarını sağlamak, onların hem derslerini bilinçli şekilde çalışarak anlamalarına hem de sınavlarda başarılı olmalarına yardımcı olmak demektir. Derslerine düzenli bir şekilde çalışan öğrenci yeteneğini ve becerilerini en iyi şekilde değerlendirmektedir. Yeteneğini ve becerilerini verimli ders çalışarak kullanamayan öğrenci ise başarısızlığa sürüklenebilmektedir. Bu durum öğrencinin derslerinden ve okuldan soğumasına, sınavlarda başarısız olmasına sebep olmaktadır.

Öğrencilerin gerek derslerde gerekse ders dışındaki öğrenmelerinde başarısız oldukları sürekli vurgulanan bir olgudur. Bu olgu genelde öğrencilerin yeterli düzeyde çalışma alışkanlığına sahip olmamalarına bağlanabilmektedir.



Ders çalışmada önemli olan zamanı, ortamı, olanakları, araç, gereç ve kaynakları öğrenme amacına yönelik olarak en verimli biçimde kullanmaktır. Yapılan araştırmalar, başarılı öğrencilerin bile yanlış ve kusurlu ders çalışma teknik ve alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir. Okul başarısızlıklarının çoğunda, hatalı ders çalışma teknik, alışkanlık ve tutumlarının payı büyüktür.

Eğitim sisteminde başarılı öğrencilerin ders çalışma alışkanlıkları belirlenerek, bu alışkanlıkların başarısız öğrenciler tarafından da benimsenmesini sağlayacak öneriler geliştirmek, başarısız öğrencilerin akademik başarılarının yükselmesine katkıda bulunabilmektedir.

Hiç şüphesiz başarılı bir hayat "uyumlu ve doyumlu" yaşanan bir hayattır. Geçmişte başarı için, aynı öneriyi içeren bir tek reçete sunulurdu "çalışmak, çalışmak gene çalışmak" veya "çok çalışmak". Bu reçetenin yanlış olduğunu söylemek mümkün değildir. Ancak, çağdaş başarı kavramı içinde eksiktir. Çünkü çağdaş başarı kavramı içinde, "çok çalışmak" yerini "etkili çalışma" ya terk etmiştir. "Etkili çalışmak" ; zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. "Etkili çalışma" programı içinde eğlenmeye, dinlenmeye, aileye, sevdiklerine zaman ayırmaya daima yer vardır.

Verimli ders çalışma alışkanlıkları edinerek başarısını arttırmak isteyen öğrencilerin, öğrendikleri konuları uygulamaları gerekmektedir. Bunun yanında eski alışkanlıkları ile yeni alışkanlıklarının sonuçlarını değerlendirmeleri, akademik başarıları için olumlu bir davranış olabilmektedir. Bunun için her öğrencinin kendi kendine çalışma becerisi kazanması lazımdır.



# Verimli Ders Çalışma Teknikleri Nelerdir

## 1- Bir Amaç Belirleyiniz

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar. Unutmayın hedefi olmadan ilerleyen gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez.

## 2- Planlı Çalışınız

Hedefleri oluşturmak ve plan yapmak yolculukta önemli adımlardır. Ancak önemli olan uygulama aşamasında içsel ve dışsal çalışmalarını engelleyebilecek nedenleri öngörüp başa çıkabilme konusunda iç disiplin geliştirebilmektir. Yaşamımızla ilgili sorumluluğu rastlantılara bırakırsak çalışmalarımızı ve başarılarımızı engelleyebilecek pek çok sebebimiz olacaktır. Aldığımız kararları uygularken çalışmalarımızı engelleyerek hedeflerimizle aramıza girebilecek her türlü duygu düşünce davranışlarımızı kontrol etmemizin bizim elimizde olduğunu unutmayalım İşte çalışmada plan; "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir. Plan çeşitlerine gelince;

**Dönem Planı:** Dönem planı için bir takvim kullanılabilir ve bu takvim öğrencinin göreceği bir yere asılır. Akademik dönem için tarihleri gösteren bu takvim sınavları, ödev tarihlerini, toplantıları ve bireyin gereksinim duyduğu durumları içermelidir. Böylece birey ileride ne yapması gerektiğini bilir ve sınava hazırlanma, ödev hazırlama gibi zorunlulukların üst üste gelmesini ve doğacak baskıların, karışıklıkların oluşmasını önler.

**Haftalık Plan:** Bir hafta boyunca tüm görevleri planlamak için hazırlanır. Sınav için hazırlanma, ders kitabını okuma, çalışma, arkadaşlarla toplanma gibi etkinlikler için zaman ayrılır. Haftalık plan yapılırken esnek davranmalıdır. Eğer yeterince dinlenilmezse planlananlar gerçekleşmez. Birçok şeyi kötü bir biçimde yapmaktansa birkaç şeyi iyi yapmak daha yararlıdır. Haftalık planın gerçekçi olabilmesi için önce gözden geçirilir ve uygulandıktan sonra değerlendirilir. Yapılan plana muhakkak uyulmalıdır. En iyi plan bile uyulmazsa yararlı olamaz. Plan bireyin yaşamına uygun hale gelinceye kadar üzerinde çalışılmalıdır.



### **Günlük Plan:**

- Uykudan kalkılan saat
- Kahvaltının bitiş saati
- Okula geliş gidiş saati
- Yemek için verilen aralar
- Öğrenme için ayrılan süre
- Dinlenme, gezme, spor, TV. izleme, arkadaşlarla beraber olmak için belirlenen süre.
- Tekrar yapmak için ayrılan süreler
- Ev ödevlerine ayrılan süreler
- Uykuda geçen süre

### **Planı Aksatan Faktörler**

- 1 Televizyon Bağımlılığı
- 2 Spor bağımlılığı
- 3 Kıramadığınız arkadaşlarınız
- 4 Aileniz
- 5 Ders çalışmaya oturamamak
- 6 Misafirleriniz

### **3- Zamanınızı Etkin Şekilde Değerlendiriniz**

Öğrenciler bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir başka öğrenci zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılacak süre öğrenciden öğrenciye değişir. Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır. Ders çalışma sürecinde aralar verilerek çalışılmalıdır. Bu sayede çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır. Çalışmalarınızdan yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltılarınızı düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalısınız.

#### 4- Veriminizi Engelleyen Etmenleri Yok Ediniz

Sizin için olumsuz olabilecek durumlara mümkün olduğunca izin vermeyiniz. Çalışmaya başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, elem duygusu, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, açlık, aşırı tokluk, aile dertleri, normalin altında ve üstündeki fiziki şartlar (çok sıcak, çok soğuk gibi) acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesi gerekir.

#### 5- Çalışma Ortamınızı Seçiniz

Unutmayınız ki; dağınık oda = dağınık zihin. Ve ders çalışırken genellikle aynı ortamı tercih etmeye çalışınız. Aynı mekânda ders çalışmak çalışmaya daha kısa sürede adapte olmanızı sağlar. Çalışma masanıza sadece çalışmak için oturduğunu hissetmelisiniz. Çalışma yerinin seçimi çok önemlidir. Çalışma yeri derli toplu, yalın elden geldiğince sabit ve sakin olmalı, ayrıca ışık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır.

#### 6- Ders Çalışırken Aynı Anda Birden Fazla İş Yapmayınız

TV izleyerek, telefona dikkat vererek ya da müzik dinleyerek çalışmak ders çalışmanın verimini düşürür. Çalışma için ayrılan sürede sadece çalışılan konuya odaklanılmalıdır.



## 7- Not Tutunuz

1. Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil, anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.
2. Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.
3. Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.
4. Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlarda alınmalıdır.
5. Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.
6. Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir.

## 8- Diğer Kaynaklardan Yararlanınız

Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar baş vurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir. Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

## 9- Etkili ve Verimli Okuyunuz

Okuma, öğrenmenin en temel yoludur. Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir. Hızlı okumayla hem okunanlar daha iyi anlaşılır, hem de zamandan kazanılır. Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır. Hızlı okumanın en önemli yolu sesiz okumadır. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Sessiz okuma dudak kıpırdatmadan, kafa sallanmadan sadece gözle takip ederek okumadır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır. Önce gazete, öykü ve roman gibi şeylerle işe başlamalı giderek boş zamanları okuyarak değerlendirme alışkanlığı kazanılmalıdır.

## 10- Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir. Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekle, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır. Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeri yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.



## Kaynakça

Akbaba,S.&Aktaş,A.,(2005).*İçsel motivasyonun bazı değişkenler açısından incelenmesi*. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 21, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Altun,S.,(2009).*İlköğretim öğrencilerinin akademik başarısızlıklarına ilişkin veli, öğretmen ve öğrenci görüşlerinin incelenmesi*.İlköğretim Online Dergisi.Başkent Üniversitesi, Ankara.

Avcı,Y.,(2006).*Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıkları üzerine etkisi*.Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.

<http://ders-calisma-teknikleri.nedir.org/>

<https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>

İlhan,M.&Çetin,B.&Sünkür,M.&Yılmaz,F.,(2013).*Ders çalışma becerileri ile akademik risk alma arasındaki ilişkinin kanonik korelasyon ile incelenmesi*.Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi.Cilt:3, Sayı:2.

Yörük,D., (2007).*Lise öğrencilerinin akademik başarıları, başarı korkuları ve verimli ders çalışma alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*.Yayınlanmış Yüksek lisans Tezi.Gazi Üniversitesi, Ankara.