

BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER DANIŞMANLIĞI PROJESİ

MODÜL 3

**DESTEK
SÜREÇLERİ**

KİTAPÇIK NO : 4

**VERİMLİ DERS
ÇALIŞMAYI
ETKİLEYEN
FAKTÖRLER**

“Geleceğiniz, geleceğimizdir...”

<http://bursa.meb.gov.tr/oges>

BURSA - 2016

Bu kitap ve Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi kapsamında geliştirilen diğer içerikler (kitap, sunu, bülten) Kasım 2015 - Mart 2016 tarihleri arasında yanda belirtilen komisyon tarafından Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü adına yazılmıştır...

*Her hakkı saklıdır...
Bursa, 2016*

PROJE KOMİSYONU

VELİ SARIKAYA	Bursa İl Milli Eğitim Müdürü
ARZU AYYILDIZ	Bursa İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı
MEHMET KÖYLÜ	Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Temel Eğitim Şubesi Proje Koordinatörü
KEMAL AKAR	Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Fatih Projesi İl Eğitmeni
ZAFER AĞAOĞLU	Nilüfer Zekai Gümüşdiş Ortaokulu Müdürü
HÜSEYİN İCAL	Osmangazi Şehit Deniz Piyade Er Tahsin Şen Ortaokulu Müdürü
YUNUS FIRAT ERKEK	Yıldırım Şehit Piyade Er Rahim Keskin Ortaokulu Müdürü
İLHAN SARIGÜL	Nilüfer Abdurrahman Vardar Ortaokulu Müdürü
ERHAN AĞBABA	Osmangazi Hamitler Adnan Türkay Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
ENİSE CANTAŞ	Yıldırım Rehberlik Araştırma Merkezi Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
GÖKAY MUTLU	Nilüfer Zekai Gümüşdiş Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
İBRAHİM İBRAM	Nilüfer Abdurrahman Vardar Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
GÜLŞAH ER	Nilüfer Karamehmet Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
SEVAL ULVİYE AKYOL	Nilüfer Dilek Özer Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı
SERAP ÖZÜDOĞRU	Nilüfer Süleyman Cura Ortaokulu Rehber Öğretmeni ve Psikolojik Danışmanı

Bursa, 2016

T.C.
BURSA VALİLİĞİ
BURSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

BURSA TEMEL EĞİTİM SONRASI KARIYER
DANIŞMANLIĞI PROJESİ

MODÜL 3 DESTEK SÜREÇLERİ MODÜLÜ

KİTAPÇIK NO: 4
VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI
ETKİLEYEN FAKTÖRLER

BURSA, 2016

İÇİNDEKİLER		S	
	1. BÖLÜM		
	ÇALIŞMA ORTAMI İLE İLGİLİ FAKTÖRLER		4
	1	Ders Çalışma Ortamında Işık Nasıl Olmalı?	4
	2	Ders Çalışma Ortamında Isı Nasıl Olmalı?	4
	3	Ders Çalışırken Müzik Dinleme	5
	4	Masa Sandalye Nasıl Olmalı?	5
	5	Masa Düzeni Nasıl Olmalı?	5
	6	Hep Aynı Yerde mi Çalışmalıyım?	6
	7	Bilgisayar ve Tablet Kullanımı	6
	8	TV	6
9	Telefon	6	
	2. BÖLÜM		
	KİŞİSEL FAKTÖRLER		7
	1	Ruhsal Hastalıklar	7
	2	Çalışmayı Erteleme Alışkanlığı	7
	3	Gerçekçi Bakış Açısı Yerine Hayalcilik	8
	4	Hayal Kurma	8
	5	Motivasyon Eksikliği	8
	6	Hedefsizlik	8
	7	Gerçekçi Olmayan Özgüven	8
	8	Teknoloji Bağımlılığı	8
9	Güvensizlik	9	
10	Aileyle Yaşanan İnatlaşma	9	



3. Ders Çalışırken Müzik Dinleme

Araştırmalara göre beyin birden fazla uyarıcıya açık olabilir ancak dikkat bir noktaya odaklanabilir. Çalışma esnasında müzik dinlemek dikkatin bölünmesine neden olarak okuma-anlama-yorumlama-bilgiyi depolama gibi süreçlerin verimli bir şekilde gerçekleşmesine engel oluşturabilir.

4. Masa Sandalye Nasıl Olmalı?



- Çalışma masası ve sandalyesi sade olmalıdır.
- Çalışma masası uygun yükseklikte olmalı, masanın altında ayaklarının girebileceği kadar boşluk olmalıdır.
- Sandalye rahatça kullanılacak bir yükseklikte ve rahat edilebilecek bir sertlikte olmalıdır. Fazla yumuşak olması gevşemeye neden olup uyku getirecek, fazla sert olması fiziksel rahatsızlıklara sebep olacaktır.

- Çalışma masasının pencerenin hemen yanında olmamasına dikkat edin. Çünkü pencerenin hemen yanında çalışmak dikkatin dışarıda olup bitenlere yönelmesine neden olacak, dolayısıyla dikkatin toplanmasına ve sürdürülebilmesine engel olacaktır.
- Masanın duvara karşı olması çalışmanın verimi açısından yerinde olacaktır. Duvarda sizi motive edecek bir yazı ya da resim olabilir. Gitmek istediğiniz bir okulun veya yerin resmi gibi. Güzel ve çalışma isteği oluşturabilecek bir slogan da yazılı olabilir. Ancak bunların ölçülü bir şekilde olmasına dikkat edin.
- Çalışma masası yataktan uzak olmalıdır.
- Çalışma masasının yakınında kitaplık olmalıdır.

5. Masa Düzeni Nasıl Olmalı?

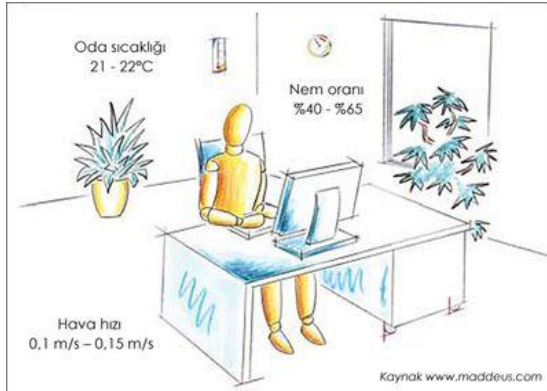
Hep aynı masada ders çalışmak ve uygun masa düzenini sağlamak, çalışma isteği (motivasyon) ve çalışılan konuya odaklanma (dikkat) açısından önemlidir.



- Çalışma masasının gereğinden fazla eşyayla doldurulması psikolojik baskı ve yılgınlık yaratabileceği gibi dikkatin dağılmasına da neden olabilir.
- Dağınık bir masada çalışmaya başlamak zordur. Bu nedenle çalışma masası her çalışmadan sonra düzenlenmelidir.

- Sadece çalışılacak dersle ilgili ve ihtiyaç duyulabilecek malzemelerin bulundurulması yeterli olacaktır.
- Masanın üzerinde veya görülebilecek bir yerde saatin olması çalışma ve dinlenme süresini kontrol etmede önemlidir. Saatin ses çıkarmayan bir saat olmasına dikkat edin.

6. Hep Aynı Yerde mi Çalışmalıyım?

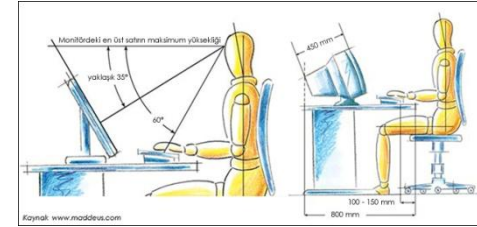


Herkes bağımsız bir çalışma odasına sahip olmayabilir. Böyle bir durumda çalışma köşesi düzenlemek gerekir. Çalışma köşesinin sahip olması gereken özelliklerden (Sıcaklık, ses, ışık gibi) daha önce bahsedilmişti. Bununla

beraber çalışma köşesi, üzerinde yazı yazılabilecek bir masa ve çalışma sırasında gerekli olan kitapların, notların, kâğıtların, kalemlerin vb. malzemenin konabileceği bir alandan oluşmalıdır. Hep aynı yerde çalışmak dikkat, odaklanma ve motivasyon açısından yarar sağlayacaktır.

7. Bilgisayar ve Tablet Kullanımı

Bilgisayar araştırma ve araştırılan konuyu yazıya dökme açısından oldukça önemli bir araçtır. Ancak odada bilgisayarın



olması veya ders aralarında oyun oynama amacıyla kullanılması öğrenme için gereken odaklanmayı güçleştireceği için uygun değildir.

8. TV

TV hem zamanın kontrolsüz kullanılmasına hem de duygusal olarak oyalanmaya (Çeşitli duyguların canlanmasına, hayal kurmaya vb.) neden olduğundan dikkatin öğrenilecek materyale yönelmesini engeller. Bunun için televizyonun ders çalışılan ortamda bulundurulmaması ve TV izleme saatlerinin çalışma programında derslerin arasına değil de uygun zaman dilimlerine yerleştirilmesi gerekir.

9. Telefon

Ders çalışırken açık olan, titreşimde olan, mesaj gelen cep telefonu dikkati dağıtacak unsurlardan biridir. Özellikle karşı cinsle olan arkadaşlıklarda kişinin dikkatini derse vermesini önemli ölçüde engellemektedir. Bu nedenle telefon acil durumlar dışında kullanılmamalı, ödev veya önemli görüşmeler ders çalışma anında değil uygun olan diğer zamanlarda yapılmalı ve kısa tutulmalıdır.

2. BÖLÜM



KİŞİSEL FAKTÖRLER

1. Ruhsal Hastalıklar

Depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, kaygı gibi bazı ruhsal hastalıklarda kişi dikkat dağınıklığı ve unutkanlık yaşamaktadır. Bu ise hem öğrenme isteğini hem de öğrenme sürecini olumsuz etkilemektedir. Bu durumda profesyonel bir destek almak gereklidir.



2. Çalışmayı Erteleme Alışkanlığı



Verimli ders çalışmayı engelleyen unsurlardan biri de “Sonra çalışırım, daha zaman var” gibi bahanelerle ders çalışmamak veya çalışmayı sürekli ertelemektir. Bu da zamanı uygun kullanamamayı beraberinde getirmektedir. Bu durumda bir zaman planlaması yapmak ve zorunluluklar dışında bu planın uygulanmasında taviz vermemek gerekir.

3. Gerçekçi Bakış Açısı Yerine Hayalcilik

“Emek olmadan yemek olmaz” atasözünün anlattığı gibi iyi yaşam standartlarına sahip olmak için çok çalışmak gerektiği unutulmamalıdır. Bazı örneklere bakıldığında kolay yoldan para kazanılabildiği görülse de gerçekte iyi bir yaşam sürmek için meslek edinmek, bunun için ise özverili ve disiplinli bir çalışma yapmak gerekir.

4. Hayal Kurma

Gelişim döneminin özelliği olarak hayal kurmanın arttığı gençlik döneminde çalışma esnasında hayal kurmak dikkatin başka yöne kayması nedeniyle verimli çalışmayı engelleyebilmektedir.



5. Motivasyon Eksikliği

Dikkat ve konsantrasyonu, verimli çalışma ve öğrenmeyi etkileyen unsurlardan biri de motivasyon eksikliğidir. Motivasyon eksikliği ise birçok nedenden kaynaklanabilir (Dersin öğretmenini sevmemek, dersi sevmemek vb.). Bu nedenlerin

tespiti ve gerekenlerin yapılması için profesyonel destek alınabilir.

6. Hedefsizlik

Hedefsizlik motivasyonu engelleyen unsurlardan biridir. Hedef belirleme motivasyonu artıracak gibi hedefe ulaşmak için gerekli olan sistemli çalışmayı da sağlayacaktır.



7. Gerçekçi Olmayan Özgüven

“Çalışırsam kesin yaparım, nasıl olsa başarırım, istersem yaparım” gibi sağlam ve gerçekçi bir temele dayanmayan özgüven nedeniyle çalışmanın ertelenmesi, son ana bırakılması veya çalışmamak da verimli çalışmayı engeller. Özellikle sınav hazırlığı sürecinde bir yıla yayılan sistemli bir çalışma sınav başarısını önemli ölçüde artırır.

8. Teknoloji Bağımlılığı (Bilgisayar, Tv, Cep Telefonu vb)

Oyun, sohbet vb amaçla bilgisayar, cep telefonu başında saatler geçirmek veya duygusal yükü fazla olan, hayal kurmayı artıran televizyon programlarına gereğinden fazla zaman ayırmak zihin yorgunluğuna sebep olmaktadır. Aynı zamanda

zaman yönetimini ve dikkat toplamayı olumsuz yönde etkilemektedir.



9. Güvensizlik

Ne kadar çalışırsa çalışsın başarılı olacağına inanmayan kişiler de ders çalışmaktan vazgeçebilmektedir. Bu durumda kişinin kendine ilişkin değerlendirmelerini sağlıklı bir şekilde yapmasını

ve doğru çalışma alışkanlığı kazanmasını sağlayacak profesyonel bir yardım alması yerinde olacaktır.

10. Aileyle Yaşanan İnatlaşma

Bazen ailenin fazlaca dile getirdiği “Çalış, hiç çalışmıyorsun” gibi serzenişler karşısında kendisine müdahale edilmesini istemeyen gencin, aileye karşı bir inatlaşma olarak ders çalışmayı bıraktığı görülebilmektedir.



Ders çalışmak, hele ki çalışmak zorunda olduğunuzda size kolay gelmeyebilir. Fakat kalıcı ve etkili öğrenmede düzenli

tekrarın ne kadar önemli ve gerekli olduğunu hatırlayın. Bu nedenle kendinize uygun bir çalışma programı hazırlayarak buna uymaya özen gösterin. Planlı ders çalışma alışkanlığı kazanmak bazen haftalarca zaman gerektirebilir. Aynı zamanda dikkati sağlamak ve sürdürülebilmek de kazanılabilen bir beceridir. Bu konuda gerektiğinde yardım almak ve çaba göstermek gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Adair, J. (2003). *Etkili Motivasyon*. İstanbul: Babıali Kültür
- Batlaş, Acar. (2007). *Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2015). *Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Batlaş, Acar. (2012). *Hayalini Yorganına Göre Uzat*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, A ve Baltaş, Z. (2005). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Baltaş, Z. (2016). *Ah Bu Öğrenme*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım
- Bird, P. (2011). *Herkes İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Optimist
- Cücenoglu, D. (2000). *İnsan İnsana*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Delen, F. (2016). *Süper Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Yediveren Kitabevi
- Demir, M. ve Demir M. (2012) *Etkin Öğrenme İçin Hafıza Teknikleri*. İstanbul : Vizyoner Yayıncılık
- Değirmenci, Y. (2006) *Başarmak İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Zambak
- Doğru , P ve Üzümcü, T.E (2014). *Kendin Ol, Hayatı Keşfet*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Dumont, T. (2013). *Konsantrasyonun Gücü*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Erdoğan, İ. (2006). *99 Sayfada Verimli Ders Çalışma*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları
- Gün, N. (2011). *Amaç Belirlemenin Gücü*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Keskin, T. (2016). *Hafıza Teknikleri*. İstanbul: Tutku Kitabevi
- Kolektif. (2014). *Öğrenme ve Motivasyon Psikolojisi*. İstanbul: Türkiye Enformasyon Bürosu Yayınları
- Madi, B. (2011). *Öğrenme Beyinde Nasıl Oluşur?*. İstanbul: Efil Yayınevi
- Oktaylar, H. C. (2006). *KPSS Eğitim Bilimleri Sınava Hazırlık Kitabı*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Özakpınar, Y. (2001). *Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Özer, K. (2007). *Kayı - Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, K. (2008). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Galata Yayıncılık
- Özmen, E. (2011) . *Kendini Tanıma Rehberi*. İstanbul: Psikoloji/Psikiyatri kitapları yayınları
- Özyürek, R. (2013). *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Kuramları*. İstanbul : Nobel Akademik Yayınları
- Roland, V. (2015). *Okulda Motivasyon*. İstanbul : Anı Yayınları
- Roesch, R. (2007). *Yoğun İnsanlar İçin Zaman Yönetimi*. İstanbul : Beyaz Yayınları
- Selçuk, Ziya. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. İstanbul: Nobel Yayınları
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Gazi Kitapevi,
- Shapiro, F. (2012). *EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek*. İstanbul : Kuraldışı Yayınları
- Şeker, B. (2012). *Metitasyon Motivasyon*. İstanbul: İmaj
- Tekin, H.. (2004). *Eğitim de Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Yargı Yayınevi
- Telmol, C. (2011). *Başarıya Giden Yolda Meslek Seçimi*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Yavuzer, Haluk. (2011). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, H. (2003). *Gençler bu kitap Sizin için*. İstanbul: Çizgi Kitabevi
- Yeşilyaprak, B. (E) (2011). *Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı*. Ankara : Pegem Akademi Yayınları
- <http://tead.med.ege.edu.tr/Dosyalar/29/EUTF-SoruBank-CSS-ACIKLAMALARv2012.pdf>
- <http://oguzcetin.gen.tr/coktan-secmeli-dersler.html>
- http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/soru_hazirlama.pdf
- http://kayseri.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2012_09/27124124_soru_hazirlama_teknikleri.pdf
- <http://www.iskur.gov.tr/>
- <http://mesbil.meb.gov.tr/>
- <http://mbs.meb.gov.tr/>
- <http://dogm.meb.gov.tr/>
- <http://mtegm.meb.gov.tr/>
- <http://ogm.meb.gov.tr/>
- <http://odsgm.meb.gov.tr/>
- <http://orgm.meb.gov.tr/>
- <http://ttkb.meb.gov.tr/>
- <http://tegm.meb.gov.tr/>
- <http://www.eba.gov.tr/>
- <http://simple-fix.blogspot.com.tr/2007/01/tips-to-improve-concentration.html>