

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

e-bülten

Kasım 2018

Yönetim

Sıdkı ARSLAN
Dörtyol RAM Müdürü

Düzenleme

Nida ÖZALP
Psikolojik Danışman

Araştırma ve İçerik

Nida ÖZALP
Psikolojik Danışman



| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| Web | http://dortyolram.meb.k12.tr |
| Adres | Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY |
| Telefon | 0326 713 23 33 |
| e-posta | 761093@meb.k12.tr |

Merhaba,

Kasım ayı bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

Son yıllarda öğrencilerin başarısızlıkları ve eğitim sisteminde sorunlar olduğu hem basında yer almakta hem de ulusal ve uluslararası raporlarda gündeme gelmektedir. Türkiye'nin ulusal ve uluslararası düzeyde yapılan sınavlarda öğrencilerin başarısız olması eğitimcileri bu konulara eğilmeye ve bu başarısızlık nedenlerini anlamaya yönlendirmiştir. Eğitim bir ekip işidir ve artık sadece okulların değil herkesin sorumluluğundadır.

Sizler için bu konuda yapılan akademik çalışmalarını derledik. WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

Sıdkı ARSLAN
Dörtyol RAM Müdürü

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 beklenmektedir. 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.

Williams ve Buradan (1990) 'a göre, öğrenme olayının; öğrencinin bir şeyi gerçekten öğrenmeyi istemesi durumunda gerçekleştiği, gerçeği düşünüldüğünde, öğrenciyi öğrenmesi için harekete geçirecek olan eylemlerin öğretmen tarafından bilinmesi ve bunları sınıf ortamında bilinçli bir biçimde kullanması gerekmektedir. Bu durum her türlü öğrenme ortamında ve öğrenilecek her konuda büyük önem taşımaktadır. Öğrenme için gerekli şartlardan biri olan genel uyarılmışlık hali "organizmanın verimli bir öğrenme sağlayabilmesi için hazır ve tetikte bulunması"dır. Organizma, belli bir noktaya geldiğinde öğrenme için ideal olan, optimal düzeye ulaşmaktadır. Öğrenci, sadece genel uyarılmışlık halinde değil, ayrıca güdülenmiş olmalıdır. Güdülenme ne kadar kuvvetli ise öğrenme de o kadar çabuk ve kısa sürede gerçekleşir. Genel uyarılmışlık hali ile güdülenme arasında sıkı ilişki vardır. Başarılı sınıf öğretmenleri yüksek derecede güdüleyici olmalarıyla ünlüdür. Diğer yandan öğrencilerin merak güdüsünü dikkate alan öğretmenler onların uyarılmalarını kolaylaştırmaktadır

Öğretmenler, öğrenmeyi kolaylaştırıcı bir sınıf yapısı oluşturmak zorundadırlar. Ancak uygun bir öğrenme ortamının oluşturulması; öğretmenin, öğrencilerinin bireysel ve grupsal ihtiyaçlarını çok iyi tanımasına bağlıdır. Öğrencinin öğretimsel ihtiyaçları bilinirse, daha olumlu bir öğrenme çevresi oluşturulabilir.

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.



Motivasyon; bireydeki içsel enerjinin belirli hedeflere yönlendirilmesi için hareketlendirilmesi, aktive edilmesidir. Motivasyonun iki önemli özelliği vardır. Birincisi motivasyon kişisel bir olaydır. Bir kişiyi motive eden herhangi bir durum veya olay bir başkasını motive etmeyebilir. İkincisi motivasyonun ancak, kişinin davranışlarında gözlenebilir olmasıdır .

Motivasyon olayı kişinin iş yapma, faaliyette bulunma, sonuç alma arzusu ve gayreti ile ilgilidir. Kişinin özellikleri ve beklentileri ile yapılan iş arasında yakın ilişki vardır. Yani motivasyon açısından önemli olan kişilerin uygun ortamda kendileri için anlamlı ve değerli işleri yapmalarıdır. Yapılacak işi anlamlı bulan bireyler yaptıkları işe ilgi ile sarılacak ve ne kadar özerklik tanınırsa, sonuçların sorumluluğunu üstlenmeye o kadar gönüllü olacaklardır. Bireylerin, ne ölçüde iyi olduklarını bilmelerine olanak verilirse, yaptıkları işten o kadar fazla kişisel doyuma ulaşacaklardır. Bu koşulların hepsi, insanların daha iyi çalışmaları ve daha fazla çaba göstermeleri için sağlam bir zemin oluşturacaktır.



Güdülenmiş ile güdülenmemiş öğrenci davranışları arasında önemli farklar vardır. Güdülenmiş davranışların yönü bellidir, büyük bir enerji ile yapılır. Hareketlerde kararlılık, devamlılık ve ısrar vardır. Güdülenmiş davranışta ilgi duyma ve dikkat etmede süreklilik; davranışın yapılması için çaba göstermeye ve gerekli zaman harcamaya isteklilik; konu üzerinde odaklaşma, kendini verme ve güçlüklerle karşılaştığında istenilen davranış yapmaktan vazgeçmeme, sonuca gitmede ısrarlı olma ve kararlılık gibi olumlu davranışlar mevcuttur

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.

Eğer öğrenciler, bir etkinliğe katılarak ihtiyaçlarını karşılayacaklarını anlarsalar, bu öğrenme etkinliğine yönelik olarak içten güdülenmiş olurlar. İçten güdülenmiş öğrenciler doğrudan yararlı olacak şekilde katılıma değer verirler.

Araştırmalar Gottfried (1985), Ryan & Deci (1998), içsel olarak motive eden etkinlikler için en az dört özellik tanımlamıştır.

- 1.Uğraştırıcı ; hedeflerin kısmen daha zor olduğu ve başarının garanti olmadığı etkinliklerdir.
- 2.Kontrol ve ya özerklik; öğrencilerin, öğrenmeleri üzerinde bir miktar etki ve hakimiyetlerinin olduğunu hissettiği etkinliklerdir.
- 3.Merak ve yenilik; şaşırtıcı veya öğrencinin var olan fikirlerden farklı deneyimlerdir.
- 4.Estetik değer;duygusal tepkiler uyandıran ve kısmen güzellikle ilgili olan deneyimlerdir.

Araştırmalar içsel olarak motive olmuş öğrencilerin sadece dışsal motive olmuş öğrencilerden daha yüksek başarıya ulaştıklarını göstermektedir.



Bireyin güdülenmesi dışsal etkilerle öğrenci için özendirici hedefler seçilerek yada pekiştiriciler kullanarak geliştirilirse bu dışsal güdülenmedir. Dışarıdan verilen pekiştiricilerin (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 pekiştiricilerin 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 ödüllerle 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.



Katılım için dıştan güdüleyen yöntemlerin kullanılması hiç kullanılmamasından iyidir. Ancak, öğrencilerin katılımı için dıştan güdülenmeleri, içten güdülenmeye göre daha düşük düzededir. Etkinlikler, öğrencilerin ihtiyaçlarını açıkça karşılayan hedeflere ulaşmalarını sağlayacak şekilde düzenlenirse, öğrenciler öğrenme etkinliklerine içten güdülenmiş olarak katılabilirler. Ayrıca her insan öğrenme sürecine pozitif bir motivasyonla yaklaşmaz. İnsanların öğrenme girişimlerinin sebebi oldukça negatif olabilir. Örneğin okulda ceza almamak, sınıfta kalmamak için çalışmak gibi. Rahatsız edici ve kötü olarak nitelendirilebilecek bir sonuçtan kaçınmak amacıyla yapılan öğrenme (dış kaynaklı motivasyon) yanlış olsa da kullanılan ve etkili sayılabilecek bir öğrenme metodudur. Pozitif motivasyon ise insanların öğrenme işini elde etmek istedikleri bir sonuç veya bir şey uğruna gerçekleştirmeleridir. Bu öğrenmenin gerçekleşmesini sağlayan çok güçlü bir nedendir.

Motivasyon eksikliği çoğu zaman ders çalışmadan uzaklaşmayı ve eğitimle ilgili olmayan etkinliklere (arkadaşlarla zaman harcama, telefon görüşmeleri, televizyon izleme gibi) yönelmeyi beraberinde getirir. Bu durumdaki bir öğrenci olarak ders çalışmak, can sıkıcı bir uğraş haline gelebilir. Ders çalışma ile ilgili faaliyetleri erteler. Sadece belirli zorlamalar sonucu ders çalışmaya başlar ve çoğu zaman içsel motivelerden yoksun olan ders çalışma faaliyetini başarıyla sonuçlandıramaz.



Sonuç olarak motivasyonu artırmada en önemli etken, yine öğrencilerin düşünceleri ve etkinlikleridir. Boş vermişlik ve vurdumduymazlığı temel alan ve sadece başkalarının baskılarıyla ders çalışan bir öğrencinin başarılı olması oldukça güçtür. Bu nedenle derslere ilgi göstermek her dersi yararlı yönleriyle görmek ve gerek sınıf içinde, gerekse sınıf dışındaki dersle ilgili etkinliklere bu gözle bakmak motivasyonu artırmaya yardımcı olacaktır. Öğretmenler, gelişim dönemleri ve özelliklerini çok iyi bilerek bu dönemleri ve özelliklerine göre bireyi öğrenmeye güdüleyebilecek uyarıcıları seçmelidir

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.

Öğrencilerin akademik başarılarında gözlenen değişimlerin ancak % 35'i zeka puanlarına dayalı olarak açıklanabildiği halde geriye kalan değişimlerin zeka faktörü dışında başka faktörlere, özellikle sosyopsikolojik ve sosyoekonomik faktörlere bağımlı olduğu araştırma bulguları ile saptanmıştır

Öğrencilerin öz yetkinlik ve verimli çalışma alışkanlıklarını kullanma puanları arttıkça akademik başarılarının da arttığı gözlenmiştir. Özellikle öğrencilerin verimli çalışma alışkanlığını kullanma puanlarının akademik başarı puanları ile yüksek düzeyde ve olumlu yönde ilişkiler göstermesi dikkati çekmektedir. Bu araştırmaların bulguları Thomas'a göre (1993) öğrencilerin akademik başarılarını artırmak için onlara verimli ders çalışma alışkanlığını kazandırmanın önemini, Ülgen'e göre (1994) ise öğrencinin akademik başarısında onun öğrenme biçiminin ya da verimli çalışma alışkanlığının zekası kadar etkili olabileceğini göstermektedir.



Uluğ'a (1981) göre, 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 evrimli 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.²⁰

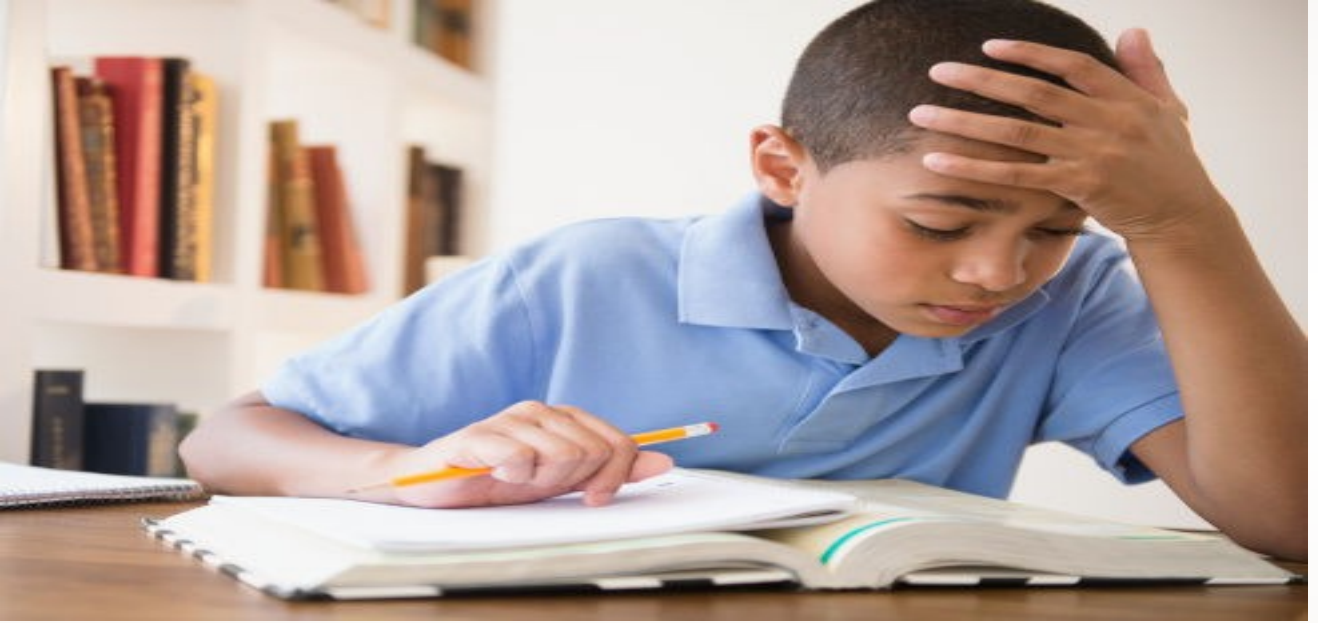
Sınav kaygısı, formal bir sınav veya herhangi bir değerlendirme ortamında yaşanan duyuşsal, davranışsal ve bilişsel öğelerden oluşan hoşlanılmayan bir duygu ya da heyecansal bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Culler ve Helehan, sınav kaygısına ilişkin “Eksik Öğrenme Modeli” ni ortaya atmışlardır. Bu 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



Dykeman, etkili öğrenme ve verimli çalışma becerilerine sahip olmayan, sınava hazırlanmanın örgütlenme aşamasında yetersizlik hissedenden öğrencilerin yüksek sınav kaygısı gösterdiklerine inanmaktadır. Çünkü, bazı öğrenciler, bilgiyi geri getirmek için gerekli olan örgütlenme sürecine sahip değildir ve sınav anında yüksek kaygı göstermektedirler. Bu tip öğrencilerde sorun sınav değil, sınava hazırlanma sürecidir. Etkili ve verimli ders çalışma becerilerine sahip olmayan öğrenciler sınava hazırlanma sürecinde zorluk çekmektedirler.

Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler, akademik çalışmalara karşı üretici olmayan olumsuz bir tutuma sahip olmaktadır. Bu nedenle, sınav kaygısı yaşayan öğrencilere verimli ders çalışma yöntemlerinin kazandırılacağı bir grup rehberliği süreci kullanılmaktadır. Verimli ders çalışma yöntemlerinin kazandırılmasıyla ilgili olarak verilen eğitim programları, öğrencilerin sınavlara nasıl hazırlanacaklarını öğretmek ve öğrencileri nasıl sınav alacakları konusunda eğitmek gibi konuları içermektedir.



Sınav alma becerisi eğitimi, sınavda sorulan sorulara uygun doğru cevabı hatırlamayı ve bilgiyi organize etmeyi içermektedir. Ders çalışma becerisi ile ilgili sınıf rehberliği, bilginin hatırlanması ve organizasyonu gibi bilişsel aktiviteleri içine almaktadır. Bu yüzden ders çalışma ile ilgili sınıf rehberliği etkinlikleri, sınav alma ve ders çalışma becerilerini doğrudan etkilemektedir.

Öğrencilerin ilgi, istek, yetenek, kişilik özelliklerinin belirlenmesi, akademik başarılarını üst öğrenim kurumlarına veya çalışma hayatına yönlendirmeleri açısından, ilköğretim sekizinci sınıf kritik bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Bu öğrenciler için, sınıf içi rehberlik etkinlikleri planlanarak, verimli ders çalışma yollarını öğrenmeleri, akademik başarılarını arttırmaları, sınav kaygılarını en aza indirmeleri, eğitim-öğretimden zevk almaları, zamandan kazanç elde etmeleri, öğrenmeyi öğrenmeleri sağlanabilir.

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:* Veli kendi ilgisizliğini ilk sırada bildirirken, öğrencilerde ailelerinin ilgisizliğini ilk sırada belirtmektedirler. Aileler, öğrenciler ve öğretmenler velilerin eğitime olan ilgisizliklerini ilk sırada ifade etmişlerdir. Bu üç grupta aileyi eğitimdeki başarısızlıkların merkezine almışlardır. Velilere göre öğrencilerin başarısızlık nedenlerini açıklarken ilk sırada kendilerinin ilgisizliklerini koymaktadırlar. Bunu evdeki huzursuzluklar, ailenin sosyoekonomik durumu, velinin öğrencinin derslerini farklı nedenlerden dolayı yardımcı olamaması, anne ve babanın disiplin boyutunda yardımcı olamaması takip etmektedir. Velilerle ilgili olarak, öğrencilerde ailenin ilgisizliğini ilk sırada vurgulamaktadır. Bunu eğitime önem verilmemesi, ailenin çocuklarına güvenmemesi takip etmektedir. Öğretmenler de velinin eğitime önem vermemesini ve eğitimin gerekliliğine inanmamasını ilk sırada verirken, velinin çocuğunu takip etmemesi ve kendine düşen görevi yerine getirmediğini, ailenin eğitimsizliğini, sağlıksız beslenmeyi başarısızlık nedeni olarak belirtmektedirler.



2. *Öğrencilerin isteksizliği ve motivasyon eksikliği:* Hem öğrenciler, hem veliler hem de öğretmenler öğrencilerin ilgisizliğinden ve motivasyon eksikliğini vurgulamışlardır. Velilere göre öğrencilerin başarısız olması öğrencilerin kendilerinin derslerine boş vermeleri, sorumsuz ilgisiz davranmaları ve çalışmamaları, çok oyun oynamaları, dersi dinlememeleri, planlı çalışmamaları, ders çalışmadan sokulmaları, ödevlerini yapmamaları, sadece sınav olduğunda çalışmaları ve dersi tekrar etmemeleridir.

Öğrencilerde kendilerinin başarısız olmalarının nedenlerini şöyle belirtmişlerdir: Öğrencilerin derse isteksiz olmaları, evde dersi tekrar etmemeleri, öğrencilerin öğretmenleri dinlememeleri, test çözmemesi, öğrencilerin derse olan olumsuz tutumları (dersi kaynatma vb.) çalışma odasının olmaması veya evdeki sağlıksız koşullar, öğrencilerin çok TV. seyretmesi, öğrencilere şiddet uygulanması, öğrencilere baskı uygulanması, karşı cinse olan ilgi ve bunun çok zaman alması, öğrencilerin oyun oynaması, öğrencilerin eğitime önem vermesi, arkadaşların alay etmesi ve engellemesi, öğrencilerin hayat şartlarını bilmemesi, öğrencinin çalışmaya teşvik edilmemesi, öğrencinin kitap okumaması.

Öğretmenlerde öğrencilerin akademik olarak başarısız olmalarının nedenlerini açıklarken öğrencilerle ilgili olarak öğrencilerin motivasyonlarının eksik olduğunu, okulun amacının öğrenciler tarafından kavranmamış olduğu, öğrencinin kitap okuma alışkanlığının olmaması ve öğrencinin kendine hedef belirlememiş olmasını belirtmişlerdir.



3. *Okulla ilgili sorunlar:* Veliler, okulla ilgili olarak başarısızlık nedenlerini sınıfların kalabalık olması, eğitim öğretim yetersizliği, sosyal faaliyetlerin olmaması, araç-gerek eksikliği, disiplinsizlik, okulda ödev verilmemesi ve derslik eksikliği olarak vurgulamışlardır. Öğrenciler ise akademik başarısızlıklarının nedenlerini; sınıf ortamının gürültülü ve kalabalık olması, etkinliklere önem verilmemesi, eğitimin kalitesinin düşük olması, okulun maddi durumunun iyi olmaması, sınavda sorulan soruların dersane sorularından seçilmesi ve sorulması olarak belirtmişlerdir. Öğretmenler ise, öğrencilerin okula yönelik başarısızlık nedenlerinin okul-aile işbirliğinin olmamasına ve yeterli disiplinin olmamasına bağlamıştır. Öğrenci ve veli sınıfların kalabalık olmasından, ders ortamının gürültülü olmasından ve fiziksel şartların yetersizliğinden, sosyal faaliyetlere ve etkinliklere önem verilmemesinden, verilen eğitimin kalitesinin düşük olmasından, araç-gereç eksikliğinden, disiplinsizlikten ve okuldaki ölçme ve değerlendirme sorunlarından bahsederken öğretmenler okul aile işbirliğinin olmamasından ve disiplin eksikliğinden bahsetmektedir. Buradaki ortak işlenen tema okulun disiplin politikalarının olmaması ve sınıflarda yaşanan sınıf yönetimi sorunudur.



4. *Nitelikli öğretmenlerin olmaması:* Sadece iki öğretmen öğretmenlerin kendilerini geliştirmemelerinin başarısızlığa sebep olduğunu söylerken, öğrencilerin çoğunluğu öğretmenlerin dersi sıkıcı ve monoton anlatmasından, öğretmenlerin öğrencilere negatif yaklaşımından, öğrencilere adil davranmamasından, öğrencilerle fazla ilgilenmemesinden ve eğitime önem vermemelerinden yakınmaktadırlar. Benzer şekilde velilerde, nitelikli öğretmenlerin olmamasından, öğretmenlerin öğrenciyle ilgilenmediğini ve ezberci bir eğitim anlayışının olduğunu belirtmektedir.

5. *Sistemle ilgili sorunlar:* Maddi olanaksızlıklar, okul öncesi eğitimin olmaması, taşınmalı eğitim gibi sorunlarda vurgulanmıştır.



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.

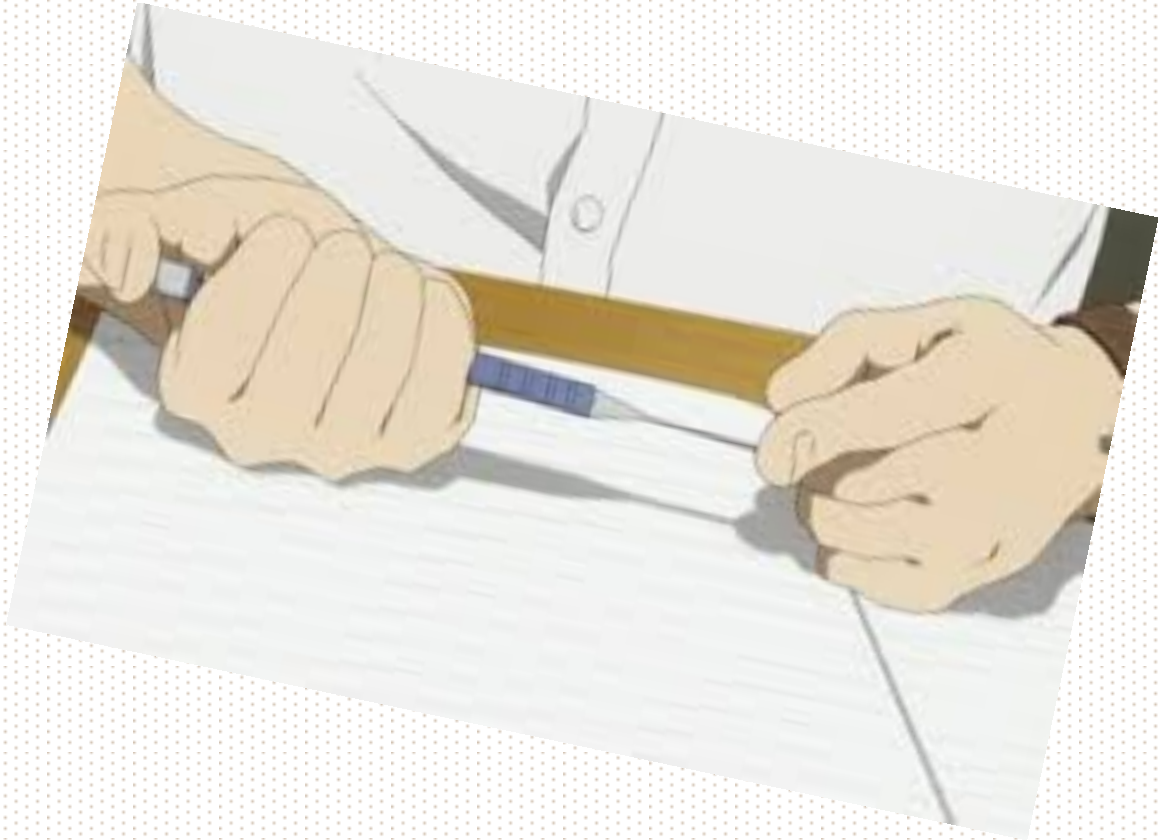


Ders çalışmada önemli olan zamanı, ortamı, olanakları, araç, gereç ve kaynakları öğrenme amacına yönelik olarak en verimli biçimde kullanmaktır. Yapılan araştırmalar, başarılı öğrencilerin bile yanlış ve kusurlu ders çalışma teknik ve alışkanlıklarına sahip olduklarını göstermektedir. Okul başarısızlıklarının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



Çalışma becerisi, öğrenme amacıyla belirli yöntemlerin etkili bir biçimde kullanılması olarak tanımlanmaktadır.¹³ Her türlü çalışma becerisi (okuma, yazma, sınava hazırlanma, not alma gibi) üzerinde önemle durma ve becerileri bilinçli bir biçimde geliştirme, okulda başarılı olmanın önemli bir yolu haline gelmiştir. Araştırmalar çalışma becerileri konusunda bilinçli bir eğitimin, öğrencinin başarı düzeyini ve kendine olan güvenini arttırdığını göstermektedir. Bu araştırmalar, öğrenme süresinin kısalmasında, bilgiyi kaydetme ve kullanma becerilerinin gelişmesinde, çalışma becerilerinin önemli katkıları olduğunu ortaya koymaktadır.

Başarılı bir okul hayatında etkili bir şekilde ders çalışma ve öğrenme yollarını kullanmayı bilmenin rolü önemli olmaktadır. Ders çalışmada gerekli ve doğru bilgi, davranış, tavır ve alışkanlıklar ne kadar erken kazanılırsa, öğrenme de o kadar zevkli ve başarılı geçmektedir.



Ders Çalışma Teknikleri

1. Çalıştığınız yer, fazla soğuk yada sıcak olmamalı iyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.
2. Çalışma odasındaki poster, afiş ve resimler dikkatinizi dağıtır.
3. Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında lâzım olabilecek bütün malzemelerin el altında bulunması, dikkatinizin dağılmasına mâni olur.
4. Çalışırken müzik dinlemek, televizyon seyretmek verimli ders çalışmanıza mâni olur. Zihninizi iki işi aynı mükemmellikte yapamaz.
5. Yazarak ders çalışın öğrenme daha kalıcı olur.
6. Kendinize bir ders çalışma programı yapın ve daima tatbik edin.
7. 40 dakika çalışıp 10 dakika tekrar ettikten sonra 10 dakika ara vermek gerekir. Böylece hatırlama daha iyi olur. Bu dinlenme sırasında televizyondan uzak durun.
8. Hiç tekrar yapılmazsa öğrenilenlerin % 30'u unutulur.
9. Problem çözerken çözüme ulaşıncaya kadar ara vermemek lazımdır.
10. Dersi dinledikten sonra imtihana kadar hiç tekrar edilmemesi imtihan akşamı o ders ile ilgili hiçbir şey öğrenilmemiş gibi yeniden çalışma anlamına gelir.
11. İlk tekrar dersi öğrendikten sonra, ikinci tekrar hafta sonu, üçüncü tekrar imtihandan bir hafta önce, dördüncü tekrarda imtihan akşamı yapılırsa öğrenme tam gerçekleşir.
12. Dinlerken sürekli gözlerinizle onu takip edin, bu sizin dersi dinlerken dikkatinizin dağılmasını önler.
13. Dersi dinlerken, hocanın imtihanda çıkacak sorular üzerinde daha çok durduğuna dikkat edin.
14. Anlamadığınız yerleri tekrar anlatması için, hocanıza başvurmaktan çekinmeyin.
15. Hayal kurmak çalışmanıza mâni olur. Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz, bunu çalışma sonrasına erteleyin yada hayal kurmaya devam edin ve tamamlayınca derse dönün



Verimli Ders Çalışma Teknikleri Nelerdir

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 ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar. Unutmayın hedefi olmadan ilerleyen gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez.

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 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 çalışmalarımı 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 davranmalı ve çok şey yapma planlanmalıdır. 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. Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme koymak yararlı olur. Bu sayede bir saatlik çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır. Zamanınızı geri getiremezsiniz çünkü. 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 hiçbir duruma asla ve asla 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. UNUTMAYIN; Mükemmelliğin Arkasında Korku Yatar, İnsan Olduğunuzu Hatırlayarak Korkularınızı Göğüsleyin. Daha Mutlu Ve Daha Etkili Bir İnsan Olursunuz...

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 olmanı sağlar. Çalışma masanız olsun. O masaya 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. Siz iyisi mi düzenli dikkatinizi dağıtacak fazla obje olmayan sade bir odada mümkünse boş bir duvara dönük çalışın.

6- Ders Çalışırken Aynı Anda Birden Fazla İş Yapmayınız

TV. izleyerek yada müzik dinleyerek çalışmak. İki işi birlikte yapmaya çalışanları, 'eli işte gözü oynışta' terimi çok güzel anlatır. İlgi bölündükçe kalite kaybına uğrar. Ders çalışmaya yoğunlaşmak onunla baş başa olmayı gerektirir. Sadık bir sevgili olunuz. Ve ders çalışma zamanı gözünüz dersten başka bir şeyi ne görsün nede kulağınız başka bir şeyi işitsin. (İyi bir sevgili olun kuralı)



7- Not Tutunuz

Not tutarken de;

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. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir.

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. Okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık 200 - 250 sözcüktür. 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/>

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.