

Ders Çalışma Veriminizi Nasıl Arttırabilirsiniz ?



ODTÜ

KUZEY KIBRIS
KAMPUSU

Öğrenci Gelişim ve
Psikolojik Danışma Merkezi

Verimli ders çalışma; amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır. Verimli ders çalışmak sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dâhilinde hem ders çalışırken hem de diğer sosyal etkinliklere zaman ayırırken bunlardan zevk almaya yardımcı olur. Verimli çalışmanıza yardımcı olacak bazı öneriler aşağıda verilmektedir:

1) Amaç Belirleyiniz

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar çalışma davranışınızı daha etkili hale getirmede size yol gösterici olacaktır. Başarılı olabilmek için mutlaka amacın açık ve net bir şekilde tanımlanması gerekir. Çünkü amaçlar sizin iç disiplininizi geliştirilerek istediğiniz hedefe yaklaşmanıza yardımcı olacak ve moral kaynağınızı yükseltip başarılı olabileceğinizin farkına varmanızı sağlayacaktır.

2) Planlı Çalışınız

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlarda planlı çalışmanın gerekliliğinden bahsedebiliriz. Planlı çalışma; hangi dersine kadar ve ne zaman çalışabileceğinizi, zamanı en verimli şekilde nasıl kullanacağınızı belirlemektir. Çalışma planları kapsadığı zamana göre genellikle 4 grupta incelenir; dönemlik, aylık, haftalık ve günlük. Dönemlik ve aylık planlar, uzun dönemli çalışmaları organize etmek yönünden size yardımcı olur. Haftalık plan, haftanın her gününü belirli zaman dilimleri çerçevesinde organize etmeye yardımcı olduğundan dolayı sizlere önerebileceğimiz bir plandır. Günlük plan ise gün içerisinde gerçekleştirilecek etkinlikleri organize etmede yarar sağlamaktadır. Plan

hazırlarken ilgilerinizi ve ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurmaya dikkat ediniz, derslerle sosyal etkinlikler arasında mantıklı bir denge oluşturunuz ve geniş kapsamlı çalışmalarını küçük aşamalar halinde planlamayı deneyiniz. Bunlar çalışma planının hazırlanmasında ve etkili bir şekilde uygulanmasında dikkate alınması gereken bazı noktalardır.

3) Zamanı Verimli Kullanınız

Zamanın etkili kullanımı kişiden kişiye değişir. Herkes için geçerli olabilecek bir plan ya da ders çalışma takvimi önermek oldukça güçtür. Bir kişinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir başka kişi zor öğrenebilir, bir başka kişi ise çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle kendi ilgi ve ihtiyaçlarınızı göz önüne alarak zamanı nasıl kullanacağınızı konusunda bir plan oluşturmanız size daha faydalı olacaktır. Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu etkinlikleri düzenlemede dengeyi sağlamaya dikkat etmeniz gerekmektedir.

4) Uygun Bir Çalışma Ortamı Seçiniz

Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakin bir ortamda (oda, yurttaki çalışma salonu, kütüphane) bir masa üzerinde yapılmalıdır. Bütün çalışmalarınızı çalışma masanızda yapmanızda büyük yarar vardır. Çalışma masanızı ders çalışmanın dışındaki faaliyetleriniz için kullanmamaya özen gösteriniz. (arkadaşlarınızla sohbet etmek gibi). Böylece masanız "çalışma zamanı"ni ve "çalışma alanını" simgeleyen bir uyarıcı haline gelir. Diğer yandan derse başlamadan

önce çalışacağınız dersle ilgili malzemeyi kolay ulaşabileceğiniz bir yere koymanızda yarar vardır (masanızın üstü gibi), böylece onları almak istediğinizde çalışma ortamından uzaklaşmayarak dikkatinizde ve derse yoğunlaşmanızda bir eksilme olmaz. Çalışma ortamında dikkat edilecek bir diğer husus ise aydınlatmadır. İdeal ışık kaynağı masa lambasıdır. Bu imkân yoksa ışığın karşıdan gelmesine dikkat etmeniz yarar vardır.

5) Verimli Ders Çalışmayı Önleyebilecek Faktörlere Dikkat Ediniz

Verimli ders çalışmayı engelleyen faktörlerden birincisi müzik dinleyerek ders çalışmaktır. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda birçok uyarıyı alabilir ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bu nedenle hem müzik dinlemeniz hem de ders çalışmanız çalışma veriminizi etkilediği düşünülmektedir. Müzik ritimlerden oluşur, bunun yanı sıra hepimizin bir de doğal iç ritmi vardır. Konuşurken, okurken, yazarken, öğrenirken belli ritimler izleriz. Bu ritim kişiden kişiye değişebilir. Mesela çalışırken kolay anladığımız ya da bildiğimiz konularda daha hızlı bir ritimle çalışırken iç ritmimiz sık sık değişebilir. Müzik dinleyen bir öğrencinin doğal ritim akışı dinlenen müziğin ritminden etkilenecektir.

Bir diğer faktör ise yatarak ders çalışmaktır. Ders çalışırken bilginin hafızamızda kalıcı olabilmesi için ruhsal ve bedensel belirli bir düzeyde uyarılmışlığa ihtiyacımız vardır. Ders çalışmaya en uygun durum bir masa başında sandalyede dik pozisyonda

oturarak, konuya konsantre olarak ders çalışmaktır. Hayal kurmak da zihnin dağılmasına ve verimli ders çalışmamanıza neden olmaktadır. Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa; kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak vererek ders çalışmayı bitirdikten sonra hayalinizi kurabilirsiniz veya hayalinizi kurup bitirdikten sonra çalışmaya başlayabilirsiniz. Son olarak, çalışma davranışınızı olumsuz etkileyen bir faktör de duyduğunuz endişeler olabilir. "Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım..." "Bu iş olmayacak galiba..." "Çalışacak bunca konu var, hiç zaman kalmadı. Mahvoldum, hapı yuttum" gibi düşünceler yerine kendi kendinize şu soruları sorabilirsiniz: "Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?" Bu sorulara verilecek cevap "Hayır" olduğuna göre, yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşarak çalışmaya yönelmektir.

6) Derse Hazırlıklı Geliniz

Başarılı olmanın yollarından biri de derslere etkin olarak katılmaktır. Okula gelmeden önce, o gün işleyeceğimiz konuları gözden geçirmenizde fayda vardır. Bu sayede hem derslerinizin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanabilir, hem de hocanızın anlattıklarını daha kolay takip edebilirsiniz.

7) Not Tutunuz

Dinleme yoluyla öğrenilen bilgiler çok uzun süreler hafızada tutulamaz. Öğrenilenlerin zaman zaman tekrar edilmesi gerekir. Not almanın en büyük yararlarından biri kendi

anladığınız biçimde derste öğrendiklerinizi kaydetme ve saklama imkânı sağlamasıdır. Not alma hem bilgilerin kalıcı hale getirilmesi hem de zaman zaman başvurulabilecek bir bilgi kaynağı olması dolayısıyla sizlerin öğrenmesinde önemli bir rol oynar.

8) Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Öğrendikten hemen sonra hafızanın ulaştığı yüksek noktada uygun tekrarların yapılması ve bilgileri unutmaya başladığınızı hissettiğiniz anda düzenli tekrarlardan oluşan bir program uygulamanız unutmayı engelleyecektir

Kaynaklar:

- Baltaş, A. (1992) Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı, Evrim Yayınevi
- Yıldırım, A.& Doğanay, A.& Türkoğlu, A. (2000) Ders Çalışma ve Öğrenme Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık
- <http://ccvillage.buffalo.edu/vpc.html>
- http://www.activityvillage.co.uk/study_skills.html

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Sevgül Canova

ÖGPDM: 661 21 (85 - 87 - 88)