



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**SINIF İÇİ REHBERLİK ETKİNLİKLERİNİN
ÖĞRENCİLERİN VERİMLİ DERS ÇALIŞMA
ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yağmur AVCI

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Serap NAZLI**

Balıkesir 2006

**T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**SINIF İÇİ REHBERLİK ETKİNLİKLERİNİN
ÖĞRENCİLERİN VERİMLİ DERS ÇALIŞMA
ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yağmur AVCI
1996612509119**

Balıkesir – 2006

Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Hazırlanan Yüksek Lisans/Doktora tezi jürimiz tarafından incelenerek, aday Yağmur AVCI/...../200... tarihinde tez savunma sınavına alınmış ve yapılan sınav sonucunda sunulan **Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi** başlıklı tezin olduğuna oy ile karar verilmiştir.

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÖZET

Bilgi ve teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlediği dünyada, toplumun ve bireylerin ihtiyaçları da değişmektedir. Bireylerin gelişen teknolojiye uyum sağlayabilmeleri ve bilgi birikimi elde edebilmeleri için nitelikli bir eğitimden geçmeleri gerekmektedir. Bu nedenle eğitim kurumları öğrencilere etkili öğrenmeyi sağlamak için destek olmalıdır. İstenilen nitelikte bir eğitimin gerçekleşmesi, öğrencilerin öğrenmeyi öğrenmeleri ile gerçekleştirilebilir. Bunun için öğrencilerin etkili öğrenme ve verimli çalışma becerilerini destekleyecek sınıf içi rehberlik etkinlikleri programlarına ihtiyaç vardır.

Bu nedenle araştırmada, ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin verimli ders çalışma alışkanlıkları, akademik başarıları, sınav kaygı düzeyleri üzerinde sınıf içi rehberlik etkinliklerinin etkisi araştırılmıştır. Araştırmada, ön-test son-test kontrol gruplu deneysel model uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 11 haftalık sınıf içi rehberlik etkinlikleri programı uygulanmıştır. Deney-kontrol grubu arasındaki farkı araştırmak için Uluğ (1981) tarafından geliştirilen “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” ön-test ve son-test olarak, Öner tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sınav Kaygısı Envanteri” son test olarak uygulanmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol gruplarının I. Dönem ve II. Dönem ara karne not ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde alt ölçeklerde ortalamalar (\bar{X}), tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi, iki boyutlu değişkenlerle alt ölçeklerin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesi ile şu sonuçlara ulaşılmıştır. Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, etkinlikler sonrasında çalışma

alışkanlıklarında artış olduğu, akademik başarılarında yükselme belirlenmiştir. Etkinliklere katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin çalışma alışkanlıkları değişmemiş, akademik başarılarında bir farklılık olmamıştır. Kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygılarının deney grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sınıf Rehberlik Etkinlikleri, Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları, Akademik Başarı, Sınav Kaygısı.

ABSTRACT

In today's world, where knowledge and technology are rapidly developing, the requirements of the societies and people are also changing. Individuals must go through a qualified education in order to be in harmony with the improving technology, for this reason, institutions of education should support their students for efficient learning. The outcome of a desired education can be achieved by the students willingness, and in-class guidance activity programmes are needed which would support the efficient learning and the skills of the students.

In this study, the effect of in-class guidance activities on the eight year primary school students. Studying habits, their academic success and the level of their exam anxiety has been researched. In the research, the experimental model with the first and last test controlled groups have been used. An eleven weeks in-class guidance activities have been applied to the students of the experimental group. In order to research the difference between the experimental and the control group, a " Studying habits inventory", developed by Uluğ (1981) has been used as the first and the last test and the "Exam Anxiety Inventory", adapted by Öner has been applied as the last test. Besides, the grades of the first and the second terms of both the experimental and the control groups have been compared.

In the analysis of the data acquired, averages (\bar{x}) for inferior measures; variance analysis for repeated measures and in the comparison of two dimensional variables and inferior measures and t-test have been used.

These results have been reached out with the evaluation of the data. There has been an increase in both the academic success and the studying habits of the students of the experimental group who have taken part in the in-class guidance activities. However, there has been no difference in the academic success of the control group who not joined these activities. It has been defined that the level of exam anxiety of the control group is higher than that of the experimental group.

Key Words: In-clas, Guidance Activities, Fertile Studying Habits, Academic Succes, Exam Anxiety.

ÖNSÖZ

Bu araştırma birçok kişinin katkı ve desteğiyle yürütülmüştür. Öncelikle bu araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesindeki katkıları, destek ve yardımıyla bana güç veren değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Serap NAZLI' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Akademik çalışma yapmam konusunda beni yüreklendiren Dr. İsmail ZENCİRCİ' ye ve değerli hocam Prof. Dr. Nevzat BATTAL' a şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarımda bana destek ve güç veren sevgili dostlarım Fatma BAĞCI' ya Nazife ŞEFLEK' e ve anneme sevgilerimi sunarım.

Tez yazım sürecinde hayatımıza yeni giren ve bana yaşama enerjisi veren biricik oğlum Rüzgar' a sonsuz teşekkürler. Tüm çalışmalarımda bana destek veren, her an yanımda olan ve büyük sabır gösteren sevgili eşim Şener AVCI' ya minnettarım.

Balıkesir
2006

Yağmur AVCI

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER-ÇİZELGELER LİSTESİ	x
EKLER LİSTESİ	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem	1
1.1.1 Sınıf İçi Rehberlik Etkinlikleri	1
1.1.2 Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları	3
1.1.3 Akademik Başarı	6
1.1.4 Sınav Kaygısı	7
1.2 Amaç	9
1.3 Denenceler	10
1.4 Önem	10
1.5 Sayıtlılar	13
1.6 Sınırlılıklar	13
1.7 Tanımlar	14
BÖLÜM II	15
LİTERATÜR TARAMASI	15
2.1 Başarıya Etki Eden Faktörler ile İlgili Araştırmalar	15
2.2 Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tekniklerinin Verimli Ders Çalışmaya Etkisi İle İlgili Araştırmalar	19
2.3 Sınav Kaygısı İle İlgili Araştırmalar	22
2.4 Akademik Başarıda Verimli Ders Çalışma Alışkanlıklarının Rolü ile İlgili Araştırmalar	24

BÖLÜM III	31
YÖNTEM	31
3.1 Araştırma Modeli	31
3.2 Evren ve Örneklem	32
3.3 Veri Toplama Araçları	35
3.3.1 Çalışma Alışkanlıkları Envanteri	35
3.3.2 Sınav Kaygısı Envanteri	36
3.4 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliği Programı	38
3.5 Verilerin Analizi	41
BÖLÜM IV	42
BULGULAR ve YORUM	42
4.1 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi	42
4.2 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi	45
4.3 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Üzerindeki Etkileri	47
BÖLÜM V	49
SONUÇ VE ÖNERİLER	49
5.1 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi	49
5.2 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi	50
5.3 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Üzerindeki Etkisi	51
Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler	52
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	52
KAYNAKÇA	54
EKLER	61
ÖZGEÇMİŞ	133

ŞEKİLLER - ÇİZELGELER LİSTESİ

Tablo	Sayfa
1- Araştırmanın Deseni	32
2- Deney ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı	33
3- Deney ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t – Testi Sonucu	34
4- Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesi Akademik Başarı Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t – Testi	35
5- Verimli Ders Çalışma Alışkanlığı Edindirme Sınıf İçi Rehberlik Etkinliği Programı	40
6- Deney ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları	43
7- Deney ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları	44
8- Deney ve Kontrol Gruplarının Ders Başarı Notlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	45
9- Deney ve Kontrol Gruplarının Akademik Başarı Puanlarına İlişkin Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi	46
10- Deney ve Kontrol Gruplarının Sınav Kaygısı Envanterine İlişkin t-Testi sonuçları	47

EKLER LİSTESİ

Ek	Sayfa
1- Sınıf İçi Rehberlik Etkinlikleri	61
2- Çalışma Alışkanlıkları Envanteri	128
3- Sınav Kaygısı Envanteri	132

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; sınıf içi rehberlik etkinlikleri, verimli ders çalışma alışkanlıkları, akademik başarı, sınav kaygısı hakkında bilgiler sunulduktan sonra araştırmamızın problemi, amacı, önemi, denenceleri, sayıtlıları, sınırlılıkları ortaya konmakta ve tanımlara yer verilmektedir.

1.1 Problem

1.1.1 Sınıf İçi Rehberlik Etkinlikleri

Eğitimin ulaşmak istediği hedef, bireyi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirmek, problemlerinin çözümünde yardımcı olmak ve böylece toplumun çağdaş bir üyesi haline gelmesine yardım etmektir. Çağdaş insan, çevresine iyi uyum sağlayan ve kendini gerçekleştiren insandır. Eğitim, insana böyle bir ortam hazırlamayı hedef edinmiştir.¹

Okullarda bu amaca katkıda bulunabilmek için, kişilik hizmetleri, bir başka deyişle rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yer almaya başlamıştır.

“ Psikolojik danışma ve rehberlik, bireyin kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini geliştirmesi, çevresine dengeli

¹ Güven Taneri, **Orta Dereceli Okullarda Rehberlik ve Uygulanması**, (İstanbul: Er-Diz Yayıncılık), (1986), s. 3.

bir uyum sağlaması ve böylece kendini geliştirmesi için uzman kişilerce bireye yapılan psikolojik yardımlardır.”²

1960’ lardan önce İlköğretim okullarında, rehberliğin uzmanlaşmış bir servis olarak sadece problemlili öğrenciler için olduğu düşünülürdü. Son yıllarda İlköğretim okullarında rehberlik sadece problemlili öğrencilerle sınırlandırılmamış, rehberlik servisi tekniklerinin tüm öğrenciler için faydalı olabileceği belirtilmiştir. Bu durumda, okul rehberliği gelişim psikolojisinden faydalanmakta ve temellerini tüm insanların geçtiği gelişim basamaklarından almaktadır. İlköğretim okullarındaki rehberlik servisleri, öğrencilere öğrenmelerinde yardımcı olmaktadır. Aslında servis her öğrenciye kendini anlamada, ihtiyaçlarını karşılamada, çevresiyle ilişki kurmada bir yardım süreci niteliği taşımaktadır.³

Açıklamalardan anlaşılacağı üzere rehberlik; okullarda öğrencilerin gelişimini sağlamak, doğru seçimler yapabilmeleri ve sorunlarına kendi başlarına çözüm bulabilmeleri için uzmanlarca yapılan yardım ilişkisidir şeklinde özetlenebilir. Okullarda yapılan rehberlik, “bireysel” ve “grup rehberliği” olarak iki ana kısma ayrılmaktadır.

Tan, eğitimde ekonomik olma ilkesini ve yetersiz danışman bulunmasını göz önünde bulundurarak, “okullarda yeterince yetişmiş danışmanlar bulunmadığına göre, bireysel rehberlik faaliyetlerinden ziyade, rehberlik amacını güden grup faaliyetleri, rehberlik programlarının ağırlık merkezini oluşturabilir.”⁴ şeklinde grup rehberliğini önermiştir.

² Muharrem Kepçeoğlu, **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**, (Ankara: Kadioğlu Matbaası), (1993), s. 11.

³ Carton E Beck, **Guidelines for Guidance, Fifth printing**, (W.M.C. Brown Company Publishers), (1969), p.14. Hakan Uşaklı, “**Grup Rehberliğinin Sınav Kaygısına Etkisi Üzerine Öğrenci Görüşleri**”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), (2000), s. 19’ daki alıntı.

⁴ Hasan Tan, **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**, (İstanbul: Milli Eğitim Basımevi), (1992), s. 314.

Grup rehberliği; problemlerin gelişmesini önlemek ve eğitsel-mesleki bilgi vermeyi amaçlayan yaklaşık 20 ile 35 sayıdaki üyenin sınıf içindeki organizasyonudur şeklinde açıklanmaktadır.⁵

Kişinin zihinsel ve davranışsal özelliklerini hedefleyen sınıf rehberlik etkinlikleri; ergenlik gibi genel problemleri, verimli ders çalışma alışkanlıkları ve meslek seçimi gibi öğrencilerin ihtiyaç duydukları konuları kapsamaktadır.

1.1.2 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.⁶

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.⁷

Verimli ders çalışma alışkanlığı, öğrencilerin başarısını etkileyen etmenlerden biri olmakla birlikte çocuklukta kazanılması gerekli tutum ve

⁵ M.George Gazda, **Group Counseling**, (A Developmentel Approach , Boston; Allayn And Baco Inc.), (1978), p. 6., Iğın Yurdabakan, “ **Grup Rehberliği Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi), (1999), s. 15.’deki alıntı.

⁶ Müge Yılmaz, “**Öğrencilerin Çalışma alışkanlıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Envanter Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**”, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun), (1997), s. 1.

⁷ Mehmet Atılğan, “**Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi), (1998), s.s. 62-63.

davranış biçimi olması nedeni ile eğitimin istendik davranış değiştirme amaçlarından ayrı düşünülmemektedir.⁸

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.⁹

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.¹⁰

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.¹¹

⁸ Özcan Köknel, **Davranış Bilimleri**, (İstanbul: Bayrak Matbaacılık), (1989), s. 116.

⁹ Atılğan, (1998), **a.g.e.**, s. 2.

¹⁰ A. Türkoğlu, A. Doğanay, A.Yıldırım, **Ders Çalışma Becerileri**, (Adana: Baki Kitapevi), (1996), s. 16.

¹¹ Atılğan, (1998), **a. g. e.**, s. 5.

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.¹²

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.¹⁴

Başarılı bir okul hayatında etkili bir şekilde ders çalışma ve öğrenme yollarını kullanmayı bilmenin rolü önemli olmaktadır. Ders çalışmada gerekli ve

¹² Acar Baltaş, **Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**, (İstanbul: Remzi Kitapevi), (1997), s. 27.

¹³ Atılğan, (1998), **a.g.e.** s. 2.

¹⁴ M.D. Gall, J.P. Gall, Dr. Jacobsen, T.I. Bullock, **Tools For Learning: A Guide to Teaching Study Skills. Alexandria. VA: ASCD.**, (1990). p. 45. Yılmaz, (1997), **a.g.e.**, s. 2.'deki alıntı.

doğru bilgi, davranış, tavır ve alışkanlıklar ne kadar erken kazanılırsa, öğrenme de o kadar zevkli ve başarılı geçmektedir.¹⁵

1.1.3 Akademik Başarı

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.”¹⁶ İstenilen yeterlilik düzeyine ulaşmamak 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.¹⁷

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

¹⁵ Hasan Tan, **Verimli Ders Çalışma ve Hayata Hazırlama**, (İstanbul: Alkım Yayınevi), (1996), s. 19.

¹⁶ Fevzi Uluğ, “**Verimli ders Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma konusunda Yapılan Rehberliğin Okul Başarısına Etkisi**,” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1981), s. 17.

¹⁷ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 27.

çalışmalarına rağmen çalışmaları ile aynı oranda derslerinde başarılı olamadıklarını sık sık dile getirmektedirler.¹⁸

1.1.4 Sınav Kaygısı

Kaygı, “insanın var oluşundaki en temel duygulardan biri olup, insanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucunda yaşadığı tedirginlik”¹⁹ 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.²¹

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 değillerdir. Bu durum, yüksek sınav kaygılı öğrencileri öğrenme süreçlerinde yetersizliğe itmekte ve sınav anında yeterince hazırlanamadığını düşünüp, kaygılarının da artmasına neden olmaktadır.²²

¹⁸ Yılmaz, (1997), a.g.e., s. 3.

¹⁹ Zülal Erkan, “Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi), (1994), s. 1.

²⁰ Uşaklı, (2000), a.g.e., s. 19.

²¹ V.B Dusek, “The Development of Test Anxiety in Children.” Test Anxiety: Theory, Reserach and Applications Hillsdate, 1980, Müjgan Akpınar, ”Grupla Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Giriş Sınavı Öncesi Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999, s. 14’ deki alıntı.

²² Culler, R.E and Holahan, “Test Anxiety and Academic Performance: The Effects of Study Related Behaviors”, (Jornal of Educational Psychology), (1980), p.p. 16-20.

Dykeman, etkili öğrenme ve verimli çalışma becerilerine sahip olmayan, sınava hazırlanmanın örgütlenme aşamasında yetersizlik hisseden 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.²³

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.²⁴

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.²⁵

Öğrencilerin ilgi, istek, yetenek, kişilik özelliklerinin belirlenmesi, akademik başarılarını üst öğrenim kurumlarına veya çalışma hayatına yönlendirmeleri açısından, ilköğretim sekizinci sınıf kritik bir dönem olarak nitelendirilmektedir²⁶. Bu öğrenciler için, sınıf içi rehberlik etkinlikleri planlanarak, verimli ders çalışma yollarını öğrenmeleri, akademik başarılarını

²³ Yurdabakan, (1999), **a.g.e.**, s. 5.

²⁴ Zülal Erkan, “**Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi**”, (III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği), (1996), s.s. 89-96.

²⁵ Erkan, (1994), **a.g.e.**, s. 96.

²⁶ Milli Eğitim Bakanlığı, **Tebliğler Dergisi**, C: 66, S: 2552, Eylül 2003, s.s. 538-540.

arttırmaları, sınav kaygılarını en aza indirgemeleri, eğitim-öğretimden zevk almaları, zamandan kazanç elde etmeleri, öğrenmeyi öğrenmeleri sağlanabilir.

Yukarıda belirtilen açıklamalar ışığında bu araştırmanın problemi, sınıf içi rehberlik etkinlikleri öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıklarını etkilemekte midir? Buna bağlı olarak öğrencilerin akademik başarıları ve sınav kaygıları değişmekte midir? Şeklinde belirlenmiştir.

1.2 Amaç

Bu araştırma, sınıf içi rehberlik etkinliklerinin ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin ders çalışma alışkanlıkları, akademik başarıları ve sınav kaygıları üzerindeki etkisini test etmek amacı ile yapılmıştır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1- Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin, öğrencilerin ders çalışma alışkanlıkları üzerinde etkisi var mıdır?

a) Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, ders çalışma alışkanlıklarında anlamlı bir fark var mıdır?

b) Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ders çalışma alışkanlıklarında anlamlı bir fark var mıdır?

2- Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin, öğrencilerin akademik başarıları üzerinde etkisi var mıdır?

a) Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin akademik başarılarında anlamlı bir fark var mıdır?

- b) Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarılarında anlamlı bir fark var mıdır?
- 3- Sınıf içi rehberlik etkinlikleri öğrencilerin sınav kaygılarını etkilemekte midir?
- a) Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney grubu öğrencileri ile etkinliklere katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygıları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.3 Denenceler

- 1- Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) verimli ders çalışma alışkanlıkları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) verimli ders çalışma alışkanlıklarından daha yüksek olacaktır.
- 2- Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) akademik başarıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) akademik başarılarından daha yüksek olacaktır.
- 3- Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) sınav kaygıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) sınav kaygılarından daha düşük olacaktır.

1.4 Önem

Çağın bilgi çağı olması ve kazanılması gereken bilgi birikiminin gün geçtikçe artması, insanların bilgiyi elde etmek için etkili ve farklı yolları kullanmalarını zorunlu hale getirmektedir; ancak, öğrencilerin gerek derslerdeki, gerekse ders dışındaki öğrenmelerinde başarısız oldukları da sürekli

vurgulanan bir olgudur. Başarı yüzyıllardır ulaşılmaya çalışılan bir hedef olarak karşımızda durmaktadır. Hayatın her alanında başarıya ulaşmak, bütün insanların hedefi olmuştur. Eğitim kurumlarında öğrencilerin yaşadığı başarısızlık duygusu, yeterli düzeyde verimli ders çalışma alışkanlıklarına sahip olmamalarından kaynaklanmaktadır.

Türkiye’de eğitim kurumlarında, öğrenci başarılarının çok düşük olduğu ve bu durumun öğrenci maliyetini yükselttiği, bireylerin ekonomik verimliliğini düşürdüğü ve bunların devlete ağır bir yük olduğu sık sık vurgulanmaktadır ²⁷ Bu durum son yıllarda eğitimcileri; daha kısa zamanda daha çok bilgiye nasıl ulaşıyoruz? Öğrenmeyi nasıl daha etkili hale getirebiliriz? Zamanı daha etkili kullanabilmek için neler yapabiliriz? Derslerimize daha etkili nasıl çalışabiliriz? Öğrenme kapasitesini daha etkili kullanmanın yolu yok mudur? Daha etkili okuma ve not alma için neler yapabiliriz? gibi sorulara yöneltmiş ve bu konularda çeşitli yöntem ve teknikler ortaya koymuşlardır.

Öğrencilerin derslerde başarılı olabilmeleri ve günlük yaşantılarını mutlu bir şekilde sürdürmeleri için etkili öğrenme ve ders çalışma bilgi ve becerilerini öğrenmeleri gerekmektedir.²⁸

Eğitimciler ve anne babalar uzun yıllar çocukların yaşları büyüdükçe deneyimleri sayesinde, verimli ders çalışma yollarını kendiliğinden kazanabileceklerini düşünmüştür. Ancak yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin bile verimli ders çalışma yollarını bilmediklerini ve başarısızlıklarının temelinde yatan en önemli unsurun da bu olduğu ortaya konulmuştur.²⁹

İlköğretim ve ortaöğretim düzeyinde akademik başarı için; sınıf rehberlik etkinliklerinde öğrencilere, verimli ders çalışma yöntemlerinin öğretilmesi çok

²⁷ Uluğ, (1981), a.g.e., s. 10.

²⁸ Yıldız Kuzgun, **İlköğretimde Rehberlik**, (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım), (2000), s. 241.

²⁹ Ş. Mertol Ilgar, “**Sınav Kaygısıyla Verimli Ders Çalışma Tutum ve Alışkanlığının Karşılaştırılması**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi), (1996), s. 7.

önemlidir. Bu çalışmada; öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıklarına ne ölçüde sahip oldukları araştırılarak, verimli ders çalışma alışkanlığı edinmemiş ya da sınırlı düzeyde edinebilmiş öğrencilerin bu konudaki eksiklerini, sınıf rehberlik etkinlikleriyle öğrenip, bunları davranış haline getirmeleri ve sonuç olarak akademik başarılarının artırılması amaçlanmaktadır.

Verimli ders çalışma alışkanlıkları ile ilgili literatür araştırması yapıldığında; bu konuda yapılan çalışmaların genellikle ders çalışma ve okul başarısı arasındaki ilişkiyi ele aldığı ancak verimli ders çalışma yollarını öğrenip bunları davranışa dönüştürme konusunda çok fazla araştırma yapılmadığı görülmüştür.

Bu çalışma ile;

- 1- Psikolojik danışmanlar, sınıf rehber öğretmenleri ve yöneticilerin bu araştırmanın bulgularından yararlanarak okul rehberlik uygulamaları hakkında daha gerçekçi bir yaklaşım edinebilirler. Bu konuda araştırma yapacak araştırmacılar da araştırmaları için zemin hazırlayıcı bilgileri bu araştırmadan edinebilirler.
- 2- İlköğretime devam eden öğrencilerin, ne tür ders çalışma alışkanlıklarına sahip oldukları, etkili ve verimli ders çalışma yollarını kullanıp kullanmadıkları, bu ders çalışma alışkanlıklarının akademik başarılarına nasıl yansıdığı, hangi oranda etkili ve verimli olduğu konusuna açıklık getireceği düşünülmektedir.
- 3- Öğrencilerin verimli ders çalışma yollarını öğrenerek, bunları alışkanlığa dönüştürmeleri, bunun sonucunda akademik başarılarını arttırmaları için öğrencilere, eğitimcilere ve anne babalara yol göstereceği umulmaktadır.

1.5 Sayılılar

- 1- Çalışmaya katılan öğrencilerin “ Çalışma Alışkanlıkları ve Sınav Kaygısı Envanterlerini yanıtlarken samimi oldukları, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmaktadır.
- 2- Araştırma kapsamına giren deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilerde, deney süresince deney koşulları dışında diğer etkileyici faktörlerin eşit olduğu ve önemli özel bir etkilemenin olmadığı kabul edilmektedir.

1.6 Sınırlılıklar

Bu araştırmada yer alan sınırlılıklar şunlardır;

- 1- Araştırma 2005-2006 Eğitim-Öğretim yılında İzmir İli Kılıçarslan İlköğretim Okulu sekizinci sınıfında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
- 2- Bulguların gerçeğe uygunluk dereceleri araştırmada izlenen yöntem ve veri toplama aracı olarak kullanılan envanterlerin geçerlik ve güvenirlikleriyle sınırlıdır.
- 3- Konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.
- 4- Sınıf içi rehberlik etkinlikleri, bu araştırmada ele alınan konular ile sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Başarı: Program hedefleriyle tutarlı davranışlar bütünü.³⁰

Verimli Çalışma: Ders çalışmada istenen sonucun elde edilmesi için yapılacak çalışmanın, çalışma tekniklerine uygun ve kendisinden beklenen sonucu vermesi.³¹

Etkili Çalışma: Zamanı belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır.³²

Çalışma Becerisi: Öğrenme amacıyla belirli tekniklerin etkili bir biçimde kullanılmasıdır.³³

Sınıf İçi Rehberlik: Öğrencilerin genel gelişim ihtiyaçlarını karşılamak, onlara çeşitli yeterlilikler kazandırmak ve önleyici hizmet sunmak için sınıflarda yürütülen rehberlik uygulamasıdır.³⁴

³⁰ Özcan Demirel, **Eğitim Sözlüğü**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2003), s. 12.

³¹ M. Ali Çetiner, “**Bir Lisede Uygulanan Rehberlik Programının Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkisi**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi), (1992), s. 18.

³² Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 27.

³³ Binnur Yeşilyaprak, A. Güngör, G. Kurç, **Eğitsel ve Mesleki Rehberlik**, (Ankara: Varan Matbaacılık), (1998), s. 38.

³⁴ Nazlı, (2005), **a.g.e.**, s. 104.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan; başarıya etki eden faktörler, psikolojik danışma ve rehberlik tekniklerinin verimli ders çalışma alışkanlıklarına etkisi, sınav kaygısı, akademik başarıda verimli ders çalışma alışkanlıklarının rolü ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Başarıya Etki Eden Faktörler ile İlgili Araştırmalar

Başarı ve başarısızlıklar, bireyler açısından önemli sonuçlar doğurabilecek yaşantılardır. Başarılar bireylerde başarı beklentisinin oluşmasına yol açarak, daha sonraki başarılarının; başarısızlıklar ise başarısızlık beklentisine yol açarak, daha sonraki başarısızlıklarının nedenleri olabilmektedir. Kendileri açısından önem taşıyan konularda başarılı olmaları, bireylerin kendilik değerlerini desteklerken, başarısız olmaları kendilik değerleri için tehdit oluşturmaktadır. Başarılar bireylerin, gurur, sevinç, mutluluk, yeterlilik, gibi olumlu, başarısızlıklar da üzüntü, mutsuzluk, utanç, yetersizlik gibi olumsuz duygular yaşamalarına yol açmaktadır.³⁵

Gülmez, öğrencilerin akademik başarılarının yükselmesine yardımcı olmak, eğitimde verimliliği arttırmak ve öğrenci başarısını etkileyen etmenlerin neler olduğunu ortaya çıkararak, onların olumlu yönde şekillendirilmesi için çaba

³⁵ Gültekin Aral, "**Başarı ve Başarısızlığa Yapılan Nedensel Yüklemelerin İzlenimler Üzerindeki Etkisi**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi), (1993), s. 1.

harcanmasının eğitimcilerin ve eğitim araştırmacılarının öncelik vermeleri gereken konuların başında geldiğini belirtmektedir.³⁶

Tebaut, yaptığı yoğun klinik çalışmalar sonucunda, başarısız öğrencilerin dört karakteristik özelliğini saptamıştır. Bu özellikler;³⁷

- 1- Çalışmaya başlamak için kuvvetli bir motivasyon eksikliği
- 2- Zevk alma prensiplerine sahip olma eğilimi
- 3- Geçici ilgilere yönelme
- 4- Köklü öğrenme problemleridir

Bu öğrenciler ilgi eksikliği ve akademik başarı için öğrenme isteklerinin azlığı ile de tanınabilir.

Şahin, tarafından yapılan “Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde Orta Öğretime Devam Eden Öğrencilerin Başarılarını Etkileyen Faktörler” isimli araştırmada, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde orta öğretimde öğrenci başarısını etkileyen faktörlerin saptanması amaçlanmıştır. Şahin, orta öğretimde başarıyı etkileyecek faktörlerden sadece “sosyal faktörler” olarak adlandırılanların bu araştırmanın kapsamı içinde olduğunu ifade etmektedir. Sosyal faktörler aile ve okulla ilişkisi olan faktörleri de içine almaktadır. Bu araştırmada bahsedilen faktörlerle ilgili öğrenci, öğretmen, yönetici görüşleri esas alınmıştır. Araştırmanın sonucunda bu bölgelerde ki ortaöğretime devam eden öğrencilerin başarılarını etkileyen faktörler olarak; sosyal faktörler, aile ile ilişkili faktörler; dil, kültür, aile özellikleri, okul ile ilişkili faktörler; okullar ve okulun amaçları, etkili öğretmen ve öğrenci davranışları, okul yöneticileri ve eğitimin genel amaçları ile ilgili faktörler tespit edilmiştir.³⁸

³⁶ Yener Gülmez, "Yüksek Öğretimde Öğrenci Başarısını Etkileyen Etmenler", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi), (1992), s. 1.

³⁷ H.M.Tebaut, **The Misnamed Lazy Student Educational Record**, (1953), p.p. 110-116.

³⁸ İsmet Şahin, “**The Factors Affecting Success of Secondary School Students in the East of Turkey**”, (The Enstitute of Social of the Universty of Gaziantep Partial Fulfilment For Degree of.), (1997), p. 1.

Koç, "Öğrencilerin Akademik Başarılarını Olumlu ve Olumsuz Yönde Etkileyen Etmenler" i incelemiş ve sonuçta bu etmenleri aşağıdaki gibi sıralamıştır.³⁹

- 1- Zihinsel (bilişsel) yetenekler ve ilgili özellikler
- 2- Psiko - motor yetenekler ve ilgili özellikler
- 3- Duyuşsal özellikler
- 4- Aile ve sosyo - ekonomik toplumsal durum ve ilgili özellikler.

Bu faktörler öğrencilerin belirli bir işlevi öğrenmeye hazır oluşlarını, öğrenme işlevleri içindeki gelişmeleri ve ulaşılabilecek en son sınırları etkileyen faktörler olarak değerlendirmektedir. Bu dört ana grup altında toplanan, birbirinden farklı yapı ve özelliklere sahip olan bireylerin, okulda gösterdikleri akademik başarı açısından da birbirinden farklı oldukları vurgulanmıştır. Bu farklı dört faktöre rağmen, öğrenci başarısını değerlendirmede en çok zihinsel (bilişsel) beceriler üzerinde durulmaktadır. Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarılarının kestirilmesinde kullanılan en önemli faktörlerden birisinin de, öğrencilerin bir önceki eğitim kurumlarında elde ettikleri akademik başarıları olduğu ifade edilmektedir.

Kasatura, ise öğrencilerin okul ve hayat başarıları ile ilgili olarak yaptığı araştırmasında, öğrencilerin büyük çoğunluğunun başarılarını kendi çalışmalarına borçlu olduklarını, aile ortamının bu başarıda önemli olduğunu belirtmektedir. Aileler öğrencilerin başarısızlıklarında en önemli etkenin öğrencilerin ders çalışmamasını gösterirken, öğretmenler de öğrencilerin başarısızlık nedeni olarak çalışma alışkanlığının henüz kazanılmamasını ya da disiplinli bir şekilde çalışmamasını göstermektedir.⁴⁰

Weiner 'a göre, öğrenciler başarı ve başarısızlıklarını yetenek, çaba, çalışma havasına girme, o günkü genel durum, şans gibi nedenlere

³⁹ Nizamettin Koç, **Liselerde Öğrencilerin Akademik Başarılarının Değerlendirilmesi Uygulamalarının Etkiliğine İlişkin Bir Araştırma**, (Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi), (1981), s. 55.

⁴⁰ İlkay Kasatura, **"Okul Başarısından Hayat Başarısına: Başarıyı Yaratın ya da Engellenen Etkenler"**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi), (1991), s.s. 129-130.

bağlamaktadırlar. Bu etmenler içte ve dışta meydana gelir. Eğer başarı iç etmenlere yükleniyorsa övünme, dış etmenlere yükleniyorsa teşekkür ve şükran duygularına neden olabilir.⁴¹

Bunların yanında öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır.

Dilek yaptığı araştırmada, öğrencilerin akademik başarıları ile öğretmenler tarafından yapılan kişilik değerlendirmelerini karşılaştırmış ve bu karşılaştırmada, akademik başarı ile belirli kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Bir başka ifade ile akademik yönden başarılı olan öğrencilerin belirli kişilik özelliklerindeki derecelerinin, akademik yönden başarısız olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.⁴²

Özgüven araştırmasında, öğrencilerin kişisel problemleri ve çeşitli ihtiyaçlarının engellenmiş olmasının yarattığı aşırı gerginliklerin, öğrenci başarısını olumsuz yönde etkilediğini belirlemiştir. Bunun yanında, öğrencilerin kendilerini gergin veya sakin hissetmeleri ile başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Ayrıca bu araştırmada, öğrencilerin moral durumları ile üniversitedeki başarıları arasında oldukça yüksek bir etki olduğu saptanmıştır. Araştırmacı moral durumu orta ve yüksek olan öğrencilerin başarı durumlarının da yüksek olduğunu, buna karşılık morali bozuk olanların ise başarı durumlarının düşük olduğunu belirlemiştir.⁴³

Kuzgun'un üniversite giriş sınavına katılan lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya göre, "atılganlık, kendine güven, kendini gösterme, başkalarından üstün olma eğilimleri" ile üniversite seçme sınavının ölçtüğü

⁴¹ B. Weiner, "Theory of Motivatioan for Some Classroom Experiences", (Journal of Educational, Psychology), (1979), s. 25.

⁴² Naim Dilek, "Askeri Lise Öğrencilerinin Ortaokul ve Lisedeki Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv.), (1993), s. 8.

⁴³ İbrahim E.Özgüven, "Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Zihinsel Olmayan Faktörler.", (Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniv.), (1974), s. 77.

akademik yetenek arasında olumlu; tersi özelliklerde olumsuz ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı araştırmada, ortaöğretim başarı puanları ile kızlarda “kendini suçlama, düzen ve uygarlık” değişkenleri pozitif korelasyonla bulunmuştur.⁴⁴

Çakır'ın, ilköğretimde başarısızlık nedenleri üzerine yaptığı araştırmanın bulgularına göre, öğrenciler başarısızlıklarını genelde üç boyutlu nedenlere bağlamışlardır. Bunlar; kendileri, anne-babaları ve öğretmenden kaynaklanan nedenlerdir. Aynı araştırmada öğretmenler öğrencilerin başarısızlıklarını, sınıfların kalabalık oluşu, ikili öğretim, anne-babanın ilgisizliği, öğrencilerin beslenmelerine bağlamışlardır.⁴⁵

2.2 Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tekniklerinin Verimli Ders Çalışmaya Etkisi İle İlgili Araştırmalar

Yüksel'in yürüttüğü bir araştırmada, bilgi verme esasına dayalı grup rehberliği çerçevesinde verimli ders çalışma teknikleri hakkında, rehberlik saatlerinde düzenli olarak bilgi sunmanın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisi deneysel olarak araştırılmıştır. Araştırma on ikişer gruplar üzerinde yapılmıştır. Ancak benzer araştırmaların aksine olarak araştırma tamamlandığında deneklerin akademik başarılarında bir artış görülmemiştir. Hatta bu öğrencilerin notlarında bir düşme olmuştur. Araştırmacıya göre araştırmanın bu şekilde sonuçlanmasının başlıca sebepleri;⁴⁶

- 1- Velilerin ve öğretmenlerin öğretilen çalışma tekniklerine ters düşen uyarıları,
- 2- Çalışma tekniklerinin çok genel verilmiş olması,
- 3- Tekniklerin verilmiş süresinin kısa olması,
- 4- Ders konularının birinci ölçmeden öncekilere kıyasla yapılan rehberlik süresi boyunca giderek ağırlaşması olarak belirtilmiştir.

⁴⁴ Yıldız Kuzgun, "Psikolojik İhtiyaçların Orta Öğretim Başarı Puanları ve Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) Puanları ile İlişkisi", (Psikoloji Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 22), (1988), s. 110.

⁴⁵ Saip Çakır, "Ortaokulda Başarısızlık ve Nedenleri", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1987), s. 49.

⁴⁶ Yurdagül Yüksel, "Effect of Study Skills Training On The School Achievement of Eight Grade Turkish Ghigh School Students.", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi), (1990), s.s. 9-11.

Uluğ, “Verimli Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma Konusunda Yapılan Rehberliğin Okul Başarısına Etkisi “ konulu bir araştırma yapmıştır. Uluğ, araştırmasında, rehberlik saatlerinden yararlanarak, öğrencilere verilecek rehberlik hizmetlerinin onlarda verimli çalışma konusunda yeni ve olumlu alışkanlıklar geliştirip geliştiremeyeceğini, çalışma tutumları ve alışkanlıklarının okul başarısı üzerinde etkili olup olmadığını deneysel olarak araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, sistemli olarak grup rehberliği yapıldığı takdirde, öğrencilerin yeni ve olumlu çalışma alışkanlıkları geliştirdikleri ancak, aynı öğrencilerin akademik başarılarını aynı oranda arttıramadıkları sonucu ortaya çıkmıştır.⁴⁷

Williamson ve Bordin, psikolojik danışma ve rehberliğin, öğrencilerin akademik başarısı ve uyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sınıf, yaş, cinsiyet, zeka, İngilizce başarısı ve dershanelerin fiziksel şartları gibi diğer değişkenler bakımından eşleştirilen 405 kişilik üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve deney sonucunda, deney grubu öğrencilerinin akademik başarılarında ve sosyal uyumlarında önemli gelişmeler olduğu görülmüştür.⁴⁸

Sorenson, yüksekokul birinci sınıfında başarısızlığa uğrayan öğrencilerin öğrenim durumlarının, yapılacak eğitsel rehberlikle ne kadar iyileştirilebileceğini deneysel olarak araştırmıştır. Deney grubuna haftada üç defa olmak üzere üçer saat süreyle çalışma teknikleri ve bunların uygulanmasına ilişkin konularda bilgi verilmiş ve tartışılmıştır. Uygulama sonunda deney grubunun aldığı notların %54’ ü orta ya da daha yüksek notlardan oluşurken, bu oranın kontrol grubunda ancak %23’ te seyrettiği görülmüştür.⁴⁹

Blacwell, Teksas üniversitesinde rehberlik hizmetlerinin öğrencilerin notla ölçülebilen başarısı üzerindeki etkisini deneysel olarak araştırmıştır.

⁴⁷ Uluğ, (1981), **a.g.e.**, s.s. 68-73.

⁴⁸ Tyler Leona, **The Work of the Counselor Second Edition**, (New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.), (1961), s. 268'deki alıntı

⁴⁹ Helbert Sorenson, **Eğitim Psikolojisi**, Çeviren: Gültekin Yazgan, (İstanbul: MEB Yayınları), (1968), s. 78.

Araştırmanın bulguları, rehberlik hizmetleri sunulan deney grubu ile, bu hizmetlerin sunulmadığı kontrol grubunun not ortalamaları arasında anlamlı bir farkın varlığını belirlemektedir.⁵⁰

Bilgin, rehberlik ve psikolojik danışmanın öğrenciler üzerindeki etkisi konusunda araştırma yapan Leip ve Synder'in çalışmaları hakkında önemli bilgiler vermektedir. Bilgin'in belirttiği gibi Leip ve Synder (1967) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, okuma ve çalışma becerilerini geliştirmek üzere tartışma ve takrir yöntemiyle yürütülen bir grup rehberliği ile grupla psikolojik yardımının, akademik açıdan başarısız durumda bulunan lisans öğrencilerinin başarı ortalamalarının yükselmesine etki edip etmediği incelendiğinde; grup rehberliği ile grupla psikolojik danışma hizmetinin, deney öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının yükselmesine yol açtığını göstermektedir.⁵¹

Pressy ve Robinson, akademik seviyesi düşük öğrencilerin başarıları üzerinde verimli çalışma teknikleri konusunda yapılan yardımın etkisini araştırmıştır. Bu araştırmada yardım yapılan deney grubunun, yardım yapılmayan kontrol grubuna kıyasla %38 oranında daha fazla başarılı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan izleme çalışmasıyla yardım yapılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin hemen iki katının yardım görenlere kıyasla sonraki öğrenimlerinde okullarını terk ettikleri tespit edilmiştir.⁵²

Derviş' in yaptığı, grup çalışmalarının öğrenci çalışmasına etkisi konulu araştırmada grup çalışmalarının başarıyı olumlu yönde etkilediği, öğrencilere planlı çalışma alışkanlığı, kendine güven ve sorumluluk duygusu kazandırdığı sonucuna varılmıştır.⁵³

⁵⁰ Tyler, (1961), **a.g.e.**, s. 269.

⁵¹ Nimet Bilgin, "**Yükseliş Lisesi Psikoloji Dersi Öğretiminde Bir Grup Rehberliği Uygulaması**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1983), s. 22.

⁵² Uluğ, (1981), **a.g.e.**, s. 9.

⁵³ Nurhan Derviş, "**Grup Çalışmalarının Öğrenci Başarısına Etkisine İlişkin Öğretmen-Öğrenci Görüşleri**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi), (1993), s. 22.

2.3 Sınav Kaygısı İle İlgili Araştırmalar

Erkan, Fen Lisesi birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine sınav kaygısını azaltmak amacıyla bilgi verme, kas gevşetme, mantık dışı düşüncelerin yerine mantıklı düşüncelerin ifade edilmesi, verimli ders çalışma becerisi eğitimi, kendini anlatma, sınav alma becerisi eğitimi gibi teknikleri içeren grup rehberliği programı uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda, deney ve kontrol grubundaki deneklerin sınav kaygısı envanteri son ölçüm standart ölçüm puanları ortalamaları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca, deney ve kontrol grubundaki deneklerin Sınav Kaygısı Envanteri kuruntu ve duyusallık alt test puanları ortalaması arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.⁵⁴

Öner, Sınav Kaygısı Envanteri Türkçe formunun geliştirilmesi ile ilgili çalışmasında sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilere de bakmıştır. Araştırmanın bulgularına göre ortaokul ve lise erkek öğrencilerinin sınav kaygıları ve akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Ancak kuruntu boyutunun aksine heyecan boyutuna ilişkin puanlar ile akademik başarı arasında gözlenen ilişkiler anlamlı çıkmamıştır. Diğer yandan kız gruplarında gerek toplam gerekse kuruntu ve heyecan boyutlarına ilişkin puanların hiçbiri akademik başarı ile anlamlı ilişki vermemiştir.⁵⁵

R. Hall ve M. Hall, yapmış oldukları bir araştırmada, sınav kaygısı ile başarı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma, iki tip sınav endişesi yaşayan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu öğrenciler, sınav alma ve çalışma becerilerden yoksun olan öğrencilerdir.⁵⁶

⁵⁴ Erkan, (1996), a.g.e., s.s. 89-96.

⁵⁵ Necala Öner, “Development of the Turkish Form of the Test Anxiety Inventory”, (Uluslararası Sınav Kaygısı Sempozyumu’na Sunulmuş Bildiri. San Fransisco), (1986)

⁵⁶ R Hall, M. Hall, “On The Relationship Between Test Anxiety and Test Performance.” (Measurement and Evaluation in Counseling and Development, Vol:27), t.y. p.p. 293-302.

Wittmaier, düşük sınav kaygılı bireylerin daha etkili çalışma alışkanlıklarına sahip olduklarını ve akademik görevleri ertelemekten kaçındıklarını saptamıştır.⁵⁷

Kirkland ve Hollandsworth' in yaptıkları araştırmaya göre, sınav kaygılı öğrencilerin düşük performans göstermelerinin öncelikli nedeni kaygıları değil, uygun çalışma alışkanlıklarını kazanmamış olmaları ve sınav becerilerindeki yetersizliklerdir.⁵⁸

Brown ve Nelson' in yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; ders çalışma alışkanlıklarının ve sınav alma becerisinin yetersiz olmasının performansa olan olumsuz etkilerinin, sınav kaygısından daha güçlü olduğunu savunmuşlardır.⁵⁹

Erkan, sınav kaygısının öğrenci seçme sınavı başarıları ile ilişkisini araştırmış, sınav kaygısı ve öğrenci seçme sınavında gösterilen başarı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Yani, sınav kaygısı düşük olan öğrencilerin başarılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak yüksek kaygılı öğrencilerin sınav başarısızlıklarının sadece kaygı ile ilgili olmadığını belirlemiştir. Öğrencilerin sınava hazırlanma düzeyi, başarı güdüsü, genel akademik yeteneği, okul başarısının düşüklüğünün öğrenci seçme sınavı başarısında etkili olduğunu saptamış ve sınav kaygısının başarısızlığın nedeni değil bir sonucu olabileceğini belirtmiştir.⁶⁰

Desiderato ve Koskinen, yaptıkları bir araştırmada; yüksek düzeyde geriletici kaygıya sahip bireylerin yetersiz çalışma alışkanlıklarına, yüksek

⁵⁷ Wittmaier, B.C. "Test Anxiety and Study Habits". *The Journal of Educational Research*, 1972, p.p. 852-854. Erkan, (1994), a.g.e., s.29'daki alıntı

⁵⁸ Kirkland, K. And Hollandswort, J.G., "Effective Test Taking: Skill-Acquiition versus Anxiety-Reduction on Techniques", (Journal of Consulting and Clinical Psychology), (1980), p.p. 431-439.

⁵⁹ Brown, S.D. and Nelson, T.L "Beyond the Uniformity Myth: A Comparison of Academically Succesfull and Unsuccesfull Test Anxious Students." (Journal of Counseling Psychology), (1983), p.p. 367-374. Erkan, (1994), a.g.e., s. 32'deki alıntı

⁶⁰ Serdar Erkan, "Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı Başarısı ile İlişkisi", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1991), s. 25.

düzeyde kolaylaştırıcı kaygıya sahip bireylerin ise daha etkili çalışma alışkanlıklarına sahip olduklarını saptamışlardır.⁶¹

2.4 Akademik Başarıda Verimli Ders Çalışma Alışkanlıklarının Rolü ile İlgili Araştırmalar

Vilde'nin İstanbul'da özel bir lisede 187 öğrenci üzerine yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin akademik başarıları ile çalışma alışkanlıkları ve tutumları arasında ne derecede bir korelatif ilişki bulunduğu araştırılmıştır. Bu iki değişken arasında orta derecede bir korelatif ilişki bulunmuştur⁶²

Arerto, üniversite öğrencilerinin başarıları ile çalışma becerileri ve tutumları arasındaki ilişkiyi konu alan bir araştırma yapmıştır. Araştırma bulguları, akademik başarı ile çalışma tutumları arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğunu ve çok sayıda öğrencinin çalışma becerilerinin geliştirilmesini içeren rehberlik yardımına ihtiyaç duyduğunu ortaya koymuştur.⁶³

Çelenk' in yaptığı, etkin dinleme eğitimi alan öğrencilerle, geleneksel eğitim alan öğrencilerin dinlediğini anlama puanlarının karşılaştırıldığı araştırmadan çıkan bulguları göre; gruplar arasında deneme grubu lehine, dinlediğini anlama, dinlediği konuda net olma, dinlediği konuda soru sorma ve dinlediğini özetleme puanları yönünden anlamlı farklar görülürken, dinleme davranışları yönünden iki grup arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.⁶⁴

⁶¹ Erkan, (1991), a.g.e., s.15.

⁶² Ute Vilde, "The Relationship of study Habits and Attitudes to Acedemic Achievement for a Sample of Turkish High School Students", (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Boğaziçi Üniversitesi), (1979), s. 11.

⁶³ Margaret Torres Arerto, "The use of Measures of Study Skills and Attitudes to Predict Sutudents Achievement in Two Types of University Courses", (University of Oregan. Dissertatıon Abstracct International,) t.y. May, 50, 11:3481-A.

⁶⁴ Hasan Çelenk, "Etkin Dinleme Eğitimi Alan Öğrencilerle, Geleneksel Eğitim Alan Öğrencilerin Dinlediğini Anlama Puanlarının Karşılaştırılması", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi), (1996), s. 45.

Atılğan tarafından “Üniversite öğrencilerinin ders çalışma alışkanlıkları ile akademik başarılarının karşılaştırılması” amacıyla yapılan araştırmada, özetle şu sonuçlara varılmıştır: Ders çalışmaya başlama ve sürdürme alışkanlığını belirleme konusunda başarılı ve başarısız öğrenciler arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Dersleri planlı olarak çalışma ve zamanı etkili olarak kullanma konularında başarılı öğrenciler lehine anlamlı fark bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca ödev yapma alışkanlıkları konusunda her iki grup öğrenci arasında anlamlı bir fark olduğu belirtilmektedir.⁶⁵

Dilek, “Askeri Lise Öğrencilerinin İlköğretim ve Lisedeki Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Akademik Başarılarının Karşılaştırılması” ile ilgili olarak yaptığı araştırmada, Askeri Liselerde okuyan öğrencileri ilköğretim ve lisedeki ders çalışma alışkanlıkları açısından tanıma, askeri lisedeki başarılarını arttırabilmek amacıyla alınabilecek tedbirlerle ilgili öneriler geliştirilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre; askeri lise öğrencilerinin sosyo-kültürel özelliklerine göre askeri lisedeki başarıları farklılaşmaktadır. Öğrencilerin ilköğretimdeki ders çalışma alışkanlıkları ile askeri lisedeki ders çalışma alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin ilköğretimdeki akademik başarıları ile askeri lisedeki akademik başarıları arasında da anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ilköğretimdeki ders çalışma alışkanlıklarına göre, bu okuldaki başarılarının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin askeri lisedeki ders çalışma alışkanlıklarına göre başarılarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.⁶⁶

Yüksel, “Ders Çalışma Tekniklerinin Öğrenci Başarılarına Etkisi” adlı çalışma ile; öğrenci başarısına ders çalışma tekniklerinin etkisini belirlemek amacıyla, 7. sınıftaki 316 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre şu sonuçlar elde edilmiştir; Öğrencilerin kullandıkları ders çalışma teknikleri ile başarıları arasında anlamlı bir bulunmuştur. Okuma tekniğini kullanan kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha başarılı oluğu

⁶⁵ Atılğan, (1998), **a.g.e.**, s.s. 62-63.

⁶⁶ Dilek, (1993), **a.g.e.**, s. 2.

görülmüş. Soru sorma tekniğinin öğrenci başarısına etkisi olmadığı, bunu yanında dinleme ve okuma tekniğini kullanan öğrencilerin daha başarılı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.⁶⁷

Küçükahmet, Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı “Öğrencilerin Çalışma Alışkanlık ve Tutumları” adlı araştırmasında şu sonuçlara ulaşmıştır: Ülkemizde üniversite öğrencilerinin çalışma oryantasyonları genellikle düşüktür. Öğrencilerin çalışma alışkanlıklarını etkileyen faktörlerden dolayı (çalışma ortamı, aile faktörü vb.) çalışma alışkanlıkları, çalışma tutumlarından daha düşüktür. Bu nedenle öğrencilerin, öğretmeni benimseme ve kabullenmenin istenilen düzeyde olmadığını göstermektedir.⁶⁸

Sorenson, “Üniversitelerin Birinci Sınıflarında Başarısızlığa Uğramakta Olan Öğrencilerin Öğrenme Durumları Ne Kadar İyileştirilebilir.” Adlı araştırmasında, Amerikan Council Testine göre aşağı uçtan itibaren, onda ikiye giren öğrencilerden kontrol ve deney grupları oluşturulmuştur. Deneme grubu, haftada üç kez olmak üzere üçer saat süreyle toplanmış ve bu toplantılarda çalışma teknikleri ve bunların uygulanmasına ilişkin konular üzerine çalışılmıştır. Kurs sonunda deneme grubunun aldığı notların %54’ü orta ve daha yüksek notlardan oluşurken; bu oran, kontrol grubunda ancak %28’de kalmıştır. Bu çalışmada uzun dönemde aradaki %31’lik farkın azalmasına karşın, söz konusu kurs dönemi içinde zayıf öğrencilerin başarılarında bir iyileşme ve gelişme sağlandığı ifade edilmektedir.⁶⁹

Fletcher, “Verimli ve Etkili Ders Çalışma Alışkanlıkları” konusunda ilköğretim öğrencileri üzerinde deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırmacı öğrencilerin verimli ve etkili ders çalışma alışkanlıklarını geliştirmek için deney ve kontrol grubu oluşturmuştur. Deney grubuna 10 öğrenci seçilmiştir. Bu

⁶⁷ Yüksel, (1990), a.g.e., s. 3.

⁶⁸ Leyla Küçükahmet, “Öğrencilerin Çalışma Alışkanlıkları ve Tutumları. Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Eğitim Bilimleri Fakültesi), (1987), s. 47.

⁶⁹ Sorenson, (1968), a.g.e., s. 21.

öğrencilerin ortak özellikleri, en az iki dersten başarısız olan öğrenciler olmasıdır. Bu öğrencilere, günde 45 dakika olmak üzere sekiz ay boyunca plan yapma, çalışmaya başlama ve sürdürme, bilinçli çalışma ve öğrendiğini kullanma, not tutma ve dersi etkili bir şekilde dinleme konularında seminer düzenlenmiştir. Kurs sonunda, verimli ve etkili ders çalışma teknikleri kursunu alan öğrencilerin, bu kursa katılmayan öğrencilere nazaran derslerinde daha başarılı oldukları gözlenmiştir. Yani deney grubu lehine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.⁷⁰

Townsend, Üniversite öğrencilerinin etkili okuma ve verimli ders çalışma becerilerini geliştirmek amacıyla deneysel bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada; öğrenciler 13 hafta süren bir kursa tabi tutulmuşlardır. Kursa tabi tutulan öğrenciler (deney grubu) 25 kişiden oluşmaktadır. Kursta öncelikli olarak şu etkinliklere yer verilmiştir.

- 1- Öğrencilerin etkileşimi ve bilgilerini paylaşmaları amacıyla grup çalışması yaptırılmış.
- 2- Birbirinin benzeri olan derslerde, benzer ders çalışma ve okuma stratejilerinin uygulanması konusunda öğrenciler yetiştirilmiş.
- 3- Derslere göre okuma ve ders çalışma stratejileri konusunda bilgilendirilmiş.
- 4- Okuma ve ders çalışma konusunda deneyim kazandırıcı öneriler sunulmuştur.

Kurs bitiminde, kursa katılan öğrencilerin akademik başarılarında kursa katılmayan öğrencilere nazaran anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Öğrenciler, bu şekilde okuma ve ders çalışmada daha başarılı olmuşlardır.⁷¹

⁷⁰ Lynn Fletcher, “**Remedial Study Skills, Study Habits Program**” (Journal of Education), (1980), Vol. 10, no. 11, s. 63.

⁷¹ Roz Townsend, **Okuma Zenginliği**, Çeviren: Tayfur Keskin, (İstanbul: Sistem Yayıncılık), (1997), s. 25.

Saylan, “Öğretmen Adaylarının Etkili Öğrenme – Verimli Ders Çalışma Yeterlilikleri ve Bu Yeterliliklerin Kaynakları” isimli çalışmasında; öğretmen adaylarının etkili öğrenme ve ders çalışma davranışlarına ne ölçüde sahip oldukları, öğretmen adayları etkili öğrenme ve verimli ders çalışmada var olan bilgi ve becerilerini hangi kaynak ya da kaynaklardan ne düzeyde kazanmışlardır ve öğretmen adaylarının etkili öğrenme verimli ders çalışma davranışlarını geliştirmek için uygulanabilir öneriler nelerdir? Konularını araştırmıştır. Bu araştırma sonucunda varılan sonuçlar şu şekilde özetlenebilir:

- 1- Öğretmen adaylarının, etkili öğrenme ve verimli ders çalışma bilgi ve becerilerine yeterli düzeyde sahip olmadıkları, adayların en fazla bilgi ve beceriye sahip oldukları alanın ise etkili okuma olduğu ve en az bilgi ve beceriye sahip oldukları alanın ise etkili dinleme olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının, yeterli olmayan bu bilgi ve becerilerle, öğretmen olduklarında öğrencilerine etkili ve verimli ders çalışma davranışlarını nasıl kazandırabilecekleri, üzerinde önemle durulması gereken bir konu olarak ortaya çıkmaktadır.
- 2- Öğretmen adaylarının, etkili öğrenme ve verimli ders çalışma bilgi ve becerilerini kazanmada yararlandıkları kaynaklar ve bunların etkileri incelendiğinde, adayların en fazla faydalanması gereken öğretmenlerinden ve öğretim materyallerinden yeterince yararlanmadıkları belirtilmiştir.⁷²

Subaşı, tarafından gerçekleştirilen “Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Eğitiminin; Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı ve Çalışma Alışkanlıklarına Etkisi” adlı araştırmada özetle şu sonuçlara varılmıştır.

- 1- Verimli ders çalışma alışkanlıkları eğitimi, öğrencilerin akademik benlik kavramı düzeylerini yükseltmemektedir.

⁷² Nevin Saylan, “Öğretmen Adaylarının Etkili Öğrenme-Verimli Ders Çalışma Yeterlilikleri ve Bu Yeterliliklerin Kaynakları”, (Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, II. Cilt Konya), (1998), s. 494.

2- Verimli çalışma alışkanlıkları eğitimi, öğrencilerin akademik başarılarını arttırmaktadır.⁷³

Uluğ'a göre, öğrenme değişkenleri, öğrencinin öğrenme durumu dolayısıyla da başarı düzeyini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedirler. Öğrencilerin derslerine karşı öğrenme, ilgi, merak ve isteği, öğrencinin uygun çalışma ortamına ve verimli ders çalışma alışkanlıklarına sahip olması; başarı için çevresinden yardım ve destek görmesi ve sağlıklı bir bedensel yapıya sahip olması gibi özellikler, onun öğrenmesini kolaylaştırıp başarısını artırırken, tersi durumlarda öğrenmesini güçleştirmektedir.⁷⁴

Wondersee, üniversite düzeyindeki öğrencilerin ders kitabı okuma yaklaşımları ile akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Anlayarak okuma becerisinin özellikle bilim eğitiminde öğrencinin başarı düzeyini olumlu yönde etkilediğini gözlemlemiştir.⁷⁵

Aytunga, üniversite öğrencileri üzerinde not tutma ile öğrenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve şu sonuçları elde etmiştir: Not alma eğitimi aldıktan sonra derste not alıp bu notları gözden geçiren öğrenciler ile not alma eğitimi almadan derse izleyen öğrencilerin öğrenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Fakat bu iki öğrenci grubunun hatırlama düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.⁷⁶

Araştırma sonuçları, etkili ve verimli ders çalışma tekniklerini uygulayan öğrencilerin akademik başarılarının olumlu yönde gelişim gösterdiğini ve bunun yanında eğitim öğretimin istenilen nitelikte gerçekleştiğini göstermektedir. Öğrencilere etkili ve verimli çalışma ilkelerinin öğretilmesi ile, onların zamandan

⁷³ Güzin Subaşı, “Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Eğitiminin Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı ve Çalışma Alışkanlıklarına Etkisi”, (Eğitim ve Bilim Cilt: 4, Sayı:117), (2000), s. 55.

⁷⁴ Uluğ, (1981), a.g.e., s. 5.

⁷⁵ H.J.Wandersee, “Ways Sutudents Read Yexts”, (Journal of Research in Science Teaching), (1988), Vol.1.84

⁷⁶ Oğuz Aytunga, “Derste Not Almanın Öğrenme ve Hatırlama Düzeyine Etkisi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara), (1999), s. 11.

ve yeteneklerinden daha etkin bir biçimde yararlanmaları sağlanmaktadır. Bunun sonucunda öğrenciler, potansiyellerini ileri düzeyde kullanarak, akademik başarılarını arttırmakta ve sınav kaygılarını en aza indirmektedirler.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, sınıf içi rehberlik etkinliği programı, verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma, sınıf içi rehberlik etkinliklerinin, ilköğretim okulu 8. sınıf öğrencilerinin verimli ders çalışma alışkanlıkları üzerindeki etkisini saptamayı amaçlayan deneysel bir araştırmadır. Araştırmada deney ve kontrol gruplu ön test-son test deney deseni kullanılmıştır.

Kontrol gruplu ön test ve son test modelinde, araştırmacı tarafından random tekniği ile seçilen iki grup bulunmaktadır. Bu gruplardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak kullanılmıştır. Her iki grupta da deney öncesi ve sonrası ölçümler yapılmıştır. Modelde, ön testlerin bulunması grupların deney öncesi benzerlik derecelerinin bilinmesine ve son test sonuçlarını buna göre düzeltilmesine yardım etmiştir.⁷⁷

⁷⁷ Niyazi Karasar, **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**, (Ankara, Sanem Matbaacılık), (1991), s. 97.

Araştırmanın deseni Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo: 1
Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	Çalışma Alışkanlıkları Envanteri	11 hafta süreli verimli ders çalışma alışkanlığı edindirme sınıf içi rehberlik etkinliği	Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Sınav Kaygısı Envanteri
Kontrol Grubu	Çalışma Alışkanlıkları Envanteri		Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Sınav Kaygısı Envanteri

Tablo 1’ de görüldüğü gibi, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarına Çalışma Alışkanlıkları Envanteri uygulanmıştır. Envanterin uygulanmasından sonra, deney grubundaki öğrencilere haftada 2 etkinlik olmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan 11 sınıf içi rehberlik etkinliği uygulanmıştır. Bu süre içinde kontrol grubu herhangi bir işleme tabi tutulmamıştır. Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin uygulanmasından sonra deney ve kontrol gruplarına son test olarak Çalışma Alışkanlıkları Envanteri uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının işlem sonunda sınav kaygı düzeylerinin karşılaştırılması için Sınav Kaygısı Envanteri uygulanmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2005-2006 öğretim yılında İzmir merkez ve 28 ilçesinde bulunan 8. sınıf öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme küme örnekleme yöntemi ile Kılıçarslan İlköğretim Okulu 8. sınıf öğrencileri olarak belirlenmiştir. Kılıçarslan İlköğretim okulunda 8. sınıflarda 3 şube, 124 öğrenci

mevcuttur. Uygulamalı bir çalışma yapılacağı için toplam 80 öğrencinin araştırmaya katılması uygun görülmüştür. Random tekniği ile seçilen 40 öğrenci deney, 40 öğrenci kontrol grubu olarak ele alınmıştır.

Örnekleme oluşturan Kılıçarslan İlköğretim Okulu'ndaki 8.Sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerinin sayısal dağılımı Tablo 2'de ele alınmıştır.

Tablo: 2
Deney ve Kontrol Gruplarındaki Öğrencilerin
Cinsiyetlerine Göre Sayısal Dağılımı

Gruplar		Deney	Kontrol
Cinsiyet	Kız	23	19
	Erkek	17	21
Toplam		40	40

Tablo 2'de görüldüğü gibi Deney grubunda 23 kız 17 erkek öğrenci kontrol grubunda 19 kız 21 erkek öğrenci bulunmaktadır.

Deney ve kontrol grupları arasında işlem öncesinde verimli ders çalışma alışkanlıkları açısından fark olup olmadığını saptamak üzere her iki grubun Çalışma Alışkanlıkları Envanterinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark .05 önem düzeyinde t-testi ile karşılaştırılmıştır. Tablo 3' te deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanterine ait ön test puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t- testi sonucu verilmiştir.

Tablo: 3

Deney ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t – Testi Sonucu

Gruplar	N	\bar{X}	SS	Sd	t Değeri	P	Sonuç
Deney Grubu	40	22,6500	13,55435	78	,205	,838	P>,05 Önemsiz
Kontrol Grubu	40	22,1750	5,47670				

Anlamlılık düzeyi: $p < .05$

Tablo 3' te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri ön test puanlarına ilişkin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamış, sınıf içi rehberlik etkinliği öncesinde grupların denk olduğu görülmüştür. ($P=,838$)

Deney ve kontrol grupları arasında işlem öncesinde, akademik başarıları açısından fark olup olmadığını saptamak üzere her iki grubun I. dönem ara karne notlarından elde edilen akademik başarı ortalamaları arasındaki fark .05 önem düzeyinde t-testi ile karşılaştırılmıştır. Tablo 4' te deney ve kontrol gruplarının akademik başarı ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t- testi sonucu verilmiştir.

Tablo: 4
Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesi
Akademik Başarı Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t – Testi

Gruplar	N	\bar{X}	SS	Sd	t Değeri	P	Sonuç
Deney Grubu	40	3,7998	,90801	78	,166	,869	P>,05 Önemsiz
Kontrol Grubu	40	3,7660	,91371				

Tablo 4' te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarının akademik başarılarına ilişkin aritmetik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamış, sınıf içi rehberlik etkinliği öncesinde grupların denk olduğu görülmüştür. (P=,869)

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma konusuyla ilgili ölçme araçlarının sınırlı olmasından dolayı veri toplama amacı ile aşağıdaki materyaller kullanılmıştır.

3.3.1 Çalışma Alışkanlıkları Envanteri

Araştırmada öğrencilerin verimli ders çalışma düzeyini belirlemek amacıyla 1981 yılında Uluğ tarafından geliştirilen “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” kullanılmıştır. “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” toplam 60 sorudan meydana gelmektedir. Bu sorulardan ilk 50' si ölçülmek istenilen alışkanlıklarla ilgilidir. Envanterdeki son 10 soru ise yanıtların doğruluğunu denetlemek üzere “kontrol maddeleri” olarak hazırlanmıştır.

Çalışma Alışkanlıkları Envanterinin güvenilirliği, 1981 yılında Uluğ tarafından 16 kişilik ön deneme grubuna üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test denemesi sonucu elde edilen 0.79 korelasyon katsayısı ile kanıtlanmıştır.

Ön deneme aşamasından sonra bazı maddeler gözden geçirilerek yeniden düzenlenmiştir. Yine Uluğ tarafından 38 kişilik bir öğrenci grubuna ön test ve son test şeklinde uygulanan envanter puanları arası korelasyon katsayısı 0.82 düzeyinde bulunmuştur. Uzman kişilerin kararlarına başvurularak test maddelerinin konusu, yapısı ve içeriği açısından aracın görünüm geçerliği hakkında mantıksal bir değerlendirme yapılmıştır.

50 asıl ve 10 kontrol sorusundan oluşan 60 maddelik envanter “ evet “ ve “ hayır “ cevaplarıyla değerlendirilmektedir. Her madde için, maddenin başladığı satırın başındaki ayraç içine “ evet “ ise (X) işareti, hayır ise hiçbir şey konulmamaktadır. Değerlendirme asıl maddelerle yapılmaktadır.

Değerlendirmede asıl maddeler ile bunların doğruluğunu denetleyen maddeler karşılaştırılmaktadır. Eğer değerlendirme ve kontrol maddesine aynı yanıt verilmişse (evet-evet) veya (hayır-hayır) asıl madde değerlendirmeye alınmamaktadır. Aslı madde ile kontrol maddesine farklı yanıt verilmişse (evet-hayır) gibi asıl madde değerlendirmeye alınmaktadır. Envanterdeki 50 asıl maddeye verilen her “evet “ yanıtı bir puan almaktadır. Tüm evetler toplanarak her öğrencinin envantere göre verimli çalışma alışkanlıklarını ne kadar bildiği ve uyguladığı saptanmaktadır. (Ek-2 'de çalışma alışkanlıkları envanteri verilmiştir.)

3.3.2 Sınav Kaygısı Envanteri

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygılarını belirlemek amacıyla Charles Spielberger' in A.B.D Florida Üniversitesi'nde (1980) geliştirmiş olduğu “Sınav Kaygısı Envanteri “ nin Prof Dr. Necla ÖNER tarafından Türkçe' ye uyarlanmış şekli kullanılmıştır. (Ek-3' te sınav kaygısı envanteri verilmiştir.)

Sınav Kaygısı Envanteri 20 maddeden oluşmakta ve 4 alt ölçeği kapsamaktadır. Sınavlarda ya da benzeri durumlarda öğrenciler, özgül kaygı

belirtilerini ne sıklıkta duyduklarını bu 4 dereceli ölçekle ifade etmektedirler. Envanterdeki 4 alt ölçek şunlardır; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) hemen her zaman. Her şıkkın puan ağırlığı, o şıkka verilen rakamla belirlenmektedir. Böylece yanıtların ağırlığı, 1 ile 4 arasında değişmektedir. Ters yönden yazılmış olan ilk maddenin dışındaki tüm maddelerde (toplam 19 madde) “hemen hiçbir zaman” şıkkı'nın ağırlığı 1 dir ve düşük sınav kaygısını göstermektedir. Ters yönde olan 1. madde (sınavda kendimi güvenli ve rahat hissederim) de ise “hemen hiçbir zaman” şıkkı, yüksek kaygıyı; diğer uçtaki 4 ağırlıklı şık, düşük kaygıyı göstermektedir. Bu nedenle puanlamada 1.madde yanıtının ağırlığı, sıralama tersine çevrilerek (ya da verilen yanıt 5'den çıkarılarak: $5-1=4$) hesaplanmaktadır.

Sınav Kaygısı Envanteri Tümtest puanı (SKE-T) için 20 soruya verilen yanıtın hepsi dikkate alınmaktadır. Her yanıt için ağırlık 1 ile 4 arasında değişirken, en düşük Tümtest puan 20, en yüksek Tümtest puan ise 80 dir. Sınav kaygısının iki temel boyutunu temsil eden alt testlerde de “Kuruntu puanı” (SKE-K) ve “Duyuşsallık puanı” için (SKE_D) elde edilmektedir.

Kuruntu altesti 8 maddeden (2,3,4,5,8,12,17,20) oluşmaktadır. Böylece elde edilen puanlar 8 ile 32 arasında değişmektedir. Duyuşsallık altesti 12 maddeden (1,6,7,9,10,11,13,14,15,16,18,19) oluşmaktadır. Elde edilen puanlar 12 ile 48 arasında değişmektedir.

Elle puanlama işlemi için iki ayrı anahtar hazırlanmıştır. Anahtarlar soru yanıt formunun üzerine yerleştirilmektedir. İşaretlenmiş olan her bir yanıtın gösterdiği rakam toplanmaktadır. Böylece kuruntu puanı, duyuşsallık puanı ve her ikisinin toplamı olan Sınav Kaygısı Tümtest puanı elde edilmektedir.

Boş bırakılmış ya da geçersiz yanıtların sayısı tüm SKE için 2' den fazla, her bir alt test için 1'den fazla ise form puanlanmamaktadır. Bir ya da iki maddesi geçersiz-boş olan formlar için geçerli puan hesaplaması “prorating” denilen bir işlemle yapılmaktadır. Şöyle: o formda yanıtlanan (19 veya 18)

maddeden tüm form için ortalama madde değeri saptanmakta ve çıkan ortalama değeri, 20 ile çarpılarak SKE puanı elde edilmektedir. Aynı işlem alt testler için de, alt testlerin ortalama madde değeri saptanarak yapılmaktadır.

3.4 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliği Programı

Sınıf içi rehberlik etkinlikleri programı uygulanmadan önce çalışmanın hangi okulda yapılacağı belirlenmiştir. Sınıf içi rehberlik etkinliklerini uygulayacak uzmana mesafe açısından yakın olması ve okulun sosyo-kültürel açıdan birbirine yakın ailelerden gelen öğrencilerden oluşması nedeniyle Kılıçarslan İlköğretim Okulu seçilmiştir.

Deney grubuna 6 hafta süre ile haftada iki kez 45 dakika olmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan sınıf içi rehberlik etkinliği programı uygulanmıştır. Bu süre içinde kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan sınıf içi rehberlik etkinliği programı hazırlanırken, gelişimsel rehberlik anlayışını temel alan Serdar Erkan' ın Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Hazırlanması"⁷⁸ ndan yararlanılmıştır. Deney grubuna uygulanan sınıf içi rehberlik programında; geleceğe ilişkin hedef belirleme, çalışmaya başlama, verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırma, zamanını planlama, etkili okuma, etkin dinleme, not tutma, tekrar etme, sınavlara hazırlanma, grup çalışması ile ilgili etkinlikler uygulandıktan sonra değerlendirme ile çalışma sonlandırılmıştır.

Deney grubuna uygulanan verimli ders çalışma alışkanlığı edindirme sınıf içi rehberlik etkinliğinde; ağırlıkta bilişsel yaklaşım olmakla birlikte davranışçı yaklaşımdan da yararlanılmıştır. Sınıf içi rehberlik etkinliği sürecinde, bilgi verme, soru-cevap, tartışma, uygulama, işbirliğine dayalı öğrenme, beyin fırtınası, ödev

⁷⁸ Serdar Erkan, **Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Hazırlanması**, (Ankara, Nobel Yayın Dağıtım), (2001)

ve karşılaştırma gibi yöntemler kullanılmıştır. Materyal olarak da yazı tahtası, fotokopi notları, tepegöz kullanılmıştır.

Sınıf içi rehberlik etkinliklerine, öğrencilere uygulama hakkında bilgi verildikten sonra başlanmış ve her konu ayrı bir etkinlikte ele alınmıştır. (Etkinlikler yapılandırıcılık anlayışına göre düzenlenmiştir.) Her etkinliğin başında öğrencilerin o günkü konu hakkında düşünceleri alınmış, konu hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilerin, işlenen konuyla ilgili davranışlarından örnekler getirilerek grupla tartışmaları, eski bilgileri yeni öğrendikleriyle karşılaştırmaları istenmiş ve konuyla ilgili çeşitli uygulamalar yapılmıştır. Bir sonraki etkinlikte işlenecek konuyla ilgili ön bilgi verilip, ödevlendirme yapıldıktan sonra etkinlik tamamlanmıştır.

Etkinlikler, öğrenci velilerine bilgi verilip izinleri alındıktan sonra, okul çıkış saatlerinde gerçekleştirilmiştir.

Uygulamalar bittikten sonra öğrencilerin öğrendiklerini davranış olarak yansıtmaları ve bunları alışkanlık haline getirebilmeleri için süre tanınmış dört hafta sonra “Çalışma Alışkanlıkları Envanteri” deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Ayrıca edindikleri bilgi ve becerilerin sınav kaygıları üzerindeki etkisini ve deney grubu ile kontrol grubu arasındaki farkı belirlemek için her iki gruba da, işlem sonrası “Sınav Kaygısı Envanteri” uygulanmıştır.

Yapılan uygulamanın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak için, uygulama öncesi ders başarı ortalamaları ile uygulama sonrası ders başarı ortalamaları karşılaştırılmıştır. Her iki grubun I. dönem ve II. dönem ara karne not ortalamaları okul idaresinden alınarak başarı durumları incelenmiştir.

Verimli ders çalışma alışkanlığı edindirme sınıf içi rehberlik etkinliği programı Tablo 5’ te verilmiştir. Sınıf içi rehberlik etkinlikleri Ek-1’ de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo: 5

**Verimli Ders Çalışma Alışkanlığı
Sınıf İçi Rehberlik Etkinliği Programı**

PROGRAMIN ADI	Verimli Ders Çalışma Alışkanlığı	
HEDEF VE KRİTİK DAVRANIŞLAR		
<ul style="list-style-type: none">❖ Hedef belirleme bilgisi.<ul style="list-style-type: none">➤ Hedef belirlemede dikkat edilecek noktaları söyleme.❖ Çalışmaya başlayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Çalışmaya başlama davranışı gösterme.❖ Verimli ders çalışma engellerini kavrayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Verimli ders çalışma engellerini yorumlama.❖ Zamanı planlama basamaklarını kavrayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Zamanı planlama basamaklarının önemini açıklama.❖ Etkili okuma basamaklarını kavrayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Etkili öğrenme basamaklarını yorumlama.❖ Etkin dinleme basamaklarını kavrayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Etkin dinleme basamaklarını yorumlama.❖ Kuralına uygun not tutabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Kuralına uygun not tutma.❖ Tekrar etmenin önemini kavrayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Tekrar etmenin öğrenme üzerindeki önemini yorumlama.❖ Sınavlara hazırlanma ilkelerini kullanabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Sınavlara ilkelerine uygun hazırlanma.❖ Grup çalışması ile bireysel çalışma arasındaki ilişkileri açıklayabilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Grup çalışması ile bireysel çalışma arasında ilişki kurma.❖ Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin değerlendirebilme.<ul style="list-style-type: none">➤ Sınıf içi rehberlik etkinliklerini değerlendirme.		
SÜRE	11 ders saati	
KONULAR	YÖNTEM ve TEKNİKLER	DEĞERLENDİRME
1- Geleceğe ilişkin hedef belirleme. 2- Çalışmaya başlama. 3- Verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırma. 4- Zamanını planlama. 5- Etkili okuma. 6- Etkin dinleme. 7- Not tutma. 8- Tekrar etme. 9- Sınavlara hazırlanma. 10- Grup çalışması. 11- Etkinlikleri değerlendirme	Yöntem: Anlatım, tartışma, örnek olay. Teknik: Soru-cevap, işbirliğine dayalı öğrenme, beyin fırtınası, grup çalışması.	Çalışma Alışkanlıkları Envanteri, Sınav Kaygısı Envanteri bulgularına göre bir sonuca ulaşma.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda alışma Alışkanlıkları Envanteri, Sınav Kaygısı Envanteri, ğrencilerin I. dönem ve II. dönem ara karne notlarından elde edilen akademik başarı ortalamaları, SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Deney grubunun n ve son test puanları ile kontrol grubunun n ve son test puan ortalamalarının karşılaştırılmasında, ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak için t-testi kullanılmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının n ve son testleri ile ders başarı durumlarının karşılaştırılması için de tekrarlanmış ölümler için varyans analizi yapılmıştır.

Araştırmada, istatistiksel önemlilik düzeyi .05 kabul edilmiştir. Bu analiz yöntemiyle elde edilen bulgular, araştırmanın “Bulgular” bölümünde tablolarla gösterilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde, araştırmada ele alınan denencelerin sınanmasına yönelik istatistiksel çözümlenmeler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıkları, akademik başarıları ve sınav kaygıları üzerindeki etkisine ilişkin bulgular denence sırasına göre sunulmuştur.

4.1 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi

Burada, “Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) verimli ders çalışma alışkanlıkları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) verimli ders çalışma alışkanlıklarından daha yüksek olacaktır.” şeklinde kurulan deneye test edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri’ nin ön test ve son test uygulamalarından aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-6’ da verilmiştir.

Tablo: 6

Deney ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Gruplar	Uygulama	N	\bar{X}	SS
Deney	Ön Test	40	22,6500	13,55435
	Son Test	40	38,6000	9,50789
Kontrol	Ön Test	40	22,1750	5,47670
	Son Test	40	22,7500	4,89767

Başlangıçta deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri' nin ön ölçümlerinden aldıkları puan ortalamalarının birbirine yakın oldukları ve her iki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın .05 anlamlılık düzeyi esas alındığında önemli olmadığı görülmüştü. Tablo-6'da verilen deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarına göre; deney grubunun ön test puanları ortalamasının $\bar{X}=22,6500$, $SS=13,55435$ iken, son testte $\bar{X}=38,6000$, $SS=9,50789$ a yükselmiştir. Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılmayan kontrol grubunun ise ön test puanları ortalaması $\bar{X}=22,1750$, $SS=5,47670$ ve son-test puan ortalamaları $\bar{X}=22,7500$, $SS=4,89767$ olarak bulunmuş, anlamlı bir fark görülmemiştir.

Deney ve kontrol gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri ön test ve son test puanları üzerinde yapılan tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo: 7

Deney ve Kontrol Gruplarının Çalışma Alışkanlıkları Envanteri Ön Test ve Son Test Puanlarına Ait Tekrarlanmış Ölçümler İçin Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Ön Test – Son Test	2639,861	1	2639,861	200,142	,000
Ön Test – Son Test Cinsiyet	,008	1	,008	,001	,980
Ön Test – Son Test Deney – Kontrol	2307,123	1	2307,123	174,916	,000
Ön Test – Son Test Cinsiyet Deney-Kontrol	29,402	1	29,402	2,229	,140
Hata	1002,434	76	13,190		

P<.05

Tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, deney ve kontrol grubunun çalışma alışkanlıkları ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı ($F(1,76) = 174,916$, $P < .001$) bulunmuştur

Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, etkinlikler sonrasında çalışma alışkanlıklarında artış meydana gelmiştir. Etkinliklere katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin çalışma alışkanlıklarının değişmediği sonucu ortaya çıkmıştır. Böylece, “Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) verimli ders çalışma alışkanlıkları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) verimli ders çalışma alışkanlıklarından daha yüksek olacaktır” şeklinde kurulan denence doğrulanmıştır.

4.2 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Burada, “sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) akademik başarıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) akademik başarılarından daha yüksek olacaktır.” şeklinde kurulan deneye test edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının I. dönem ve II. dönem ara karne notlarından elde edilen akademik başarı puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 8’ de verilmiştir.

Tablo: 8
Deney ve Kontrol Gruplarının Ders Başarı Notlarına İlişkin
Betimsel İstatistikler

Kaynak	Gruplar	\bar{X}	SS	N
1. Dönem Ara Karne	Deney	3,7998	,90801	40
	Kontrol	3,7660	,91371	40
2. Donem Ara Karne	Deney	4,1578	,72506	40
	Kontrol	3,7815	,90590	40

Başlangıçta deney ve kontrol gruplarının akademik başarılarına ilişkin aritmetik ortalamalarının birbirine yakın oldukları ve her iki grubun puan ortalamaları arasındaki farkın .05 anlamlılık düzeyi esas alındığında önemli olmadığı görülmüştü. Tablo-8’de verilen deney ve kontrol gruplarının akademik başarı puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarına göre; deney grubunun I. dönem ara karne puanları ortalaması $\bar{X}=3,7998$, $SS=,90801$ iken, II. dönem ara karne puanları ortalaması $\bar{X}=4,1578$, $SS=,72506$ ’ ya yükselmiştir. Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılmayan kontrol grubunun ise I. dönem ara

karne puanları ortalaması $\bar{X}=3,7660$, $SS=,91371$ ve II. dönem ara karne puanları ortalaması $\bar{X}=3,7815$, $SS=,90590$ olarak bulunmuş, anlamlı bir fark görülmemiştir.

Deney ve kontrol gruplarının akademik başarı puanları üzerinde yapılan tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo: 9
Deney ve Kontrol Gruplarının Akademik Başarı Puanlarına İlişkin
Tekrarlanmış Ölçümler için Varyans Analizi

Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Başarı Notu	1,395	1	1,395	74,774	,000
Başarı Notu Deney - Kontrol	1,173	1	1,173	62,877	,000
Hata	1,455	78	,019		

Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin akademik başarılarında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan, tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi sonuçlarına bakıldığında; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerinin işlem öncesi ve işlem sonrası notları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (F (1,78) = 62,877, p<.001)

Sınıf içi rehberliği etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, akademik başarı ortalamalarında artış meydana gelmiştir. Etkinliklere katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin akademik başarı ortalamalarının değişmediği sonucu ortaya çıkmıştır. Böylece, "Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) akademik başarıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) akademik başarılarından daha yüksek olacaktır."

şeklinde kurulan denence doğrulanmıştır. Öğrenciler verimli ders çalışma alışkanlıkları kazandıkça, derslerine daha etkili hazırlanmışlar ve sonunda akademik başarılarında yükselme meydana gelmiştir.

4.3 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Üzerindeki Etkileri

Burada, “Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) sınav kaygıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) sınav kaygılarından daha düşük olacaktır.” şeklinde kurulan deneye test edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının Sınav Kaygısı Envanterinin son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi değerleri Tablo 10’ da verilmiştir.

Tablo: 10
Deney ve Kontrol Gruplarının
Sınav Kaygısı Envanterine İlişkin T-testi sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	SS	Sd	T Değeri	P	Sonuç
Deney Grubu	40	39,2	10,35	77	-2,732	.008	P<.05 Önemli
Kontrol Grubu	39	45,51	10,17				

Yapılan t-testi sonucuna göre, sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin, sınav kaygıları düzeyleri ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($t = -2,732$, $p < .01$). Deney ve kontrol grubunun ortalamaları karşılaştırıldığında kontrol grubunun işlem sonrasındaki sınav kaygısı puanları ortalamasının ($\bar{X} = 45,51$, $SS = 10,17$), deney grubunun işlem sonrasındaki sınav kaygısı puanları ortalamasından ($\bar{X} = 39,2$, $SS = 10,35$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sınıf içi rehberlik etkinlikleri sonunda uygulanan Sınav Kaygısı Envanteri sonuçlarında; kontrol grubu ğrencilerinin sınav kaygılarının deney grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Böylece, “sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) sınav kaygıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) sınav kaygılarından daha düşük olacaktır.” şeklinde kurulan denence doğrulanmıştır. Bu sonuç; sınıf içi rehberlik etkinliklerinin, öğrencilerin sınav kaygılarını kontrol altına almalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulgularına ve yorumlara dayalı olarak ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi

Birinci denence, “sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) verimli ders çalışma alışkanlıkları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) verimli ders çalışma alışkanlıklarından daha yüksek olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular birinci denenceyi destekler niteliktedir. Başka bir ifadeyle, sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney grubu öğrencilerinin, etkinlikler sonrasında çalışma alışkanlıklarında olumlu gelişme meydana gelmiştir. (Bkz. Tablo 6 ve Tablo 7)

Ulaşılan literatürde, araştırmanın bu bulgusunu destekleyen birçok araştırma bulgusuna rastlanmıştır. Ilgın ve diğerleri (1990)' nin araştırma sonucu, verimli ders çalışma konusunda yardım alan öğrencilerin, yardım almayan öğrencilere göre verimli ders çalışma alışkanlıkları puanlarının anlamlı düzeyde arttırdıklarını göstermektedir.⁷⁹

⁷⁹ Ilgın Bengisu ve diğerleri, “Verimli Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma Seminerinin Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Gençlerin Başarılarına Etkisi.”, (Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı, V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi), (1990).

Uluğ (1981) 'un bulgularına göre, sistemli olarak grup rehberliği yapıldığı takdirde, öğrencilerin yeni ve olumlu çalışma alışkanlıkları geliştirdikleri ancak, aynı öğrencilerin akademik başarılarını aynı oranda arttıramadıkları sonucu ortaya çıkmıştır.⁸⁰

Derviş (1993), grup çalışmalarının öğrenci çalışmasına etkisi konulu araştırmada grup çalışmalarının başarıyı olumlu yönde etkilediği, öğrencilere planlı çalışma alışkanlığı kendine güven ve sorumluluk duygusu kazandırdığı sonucuna varılmıştır.⁸¹

5.2 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi

İkinci denence, “sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) akademik başarıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) akademik başarılarından daha yüksek olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ikinci denenceyi destekler niteliktedir. Başka bir ifadeyle, sınıf içi rehberlik etkinliklerinin öğrencilerin akademik başarılarını yükselttiği görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgular birçok araştırma tarafından da desteklenmiştir. Blacwell (1976)'ın araştırma bulguları rehberlik etkinliklerinden yararlanan deney grubu ile etkinliklerden yararlanmayan kontrol grubunun not ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir.⁸²

Fletcher (1980)' in yaptığı araştırma sonucunda, verimli ders çalışma konusunda kursa alınan ilköğretim öğrencilerinin bu kursa katılmayan öğrencilere nazaran derslerinde daha başarılı oldukları gözlenmiştir.⁸³

⁸⁰ Uluğ, (1981), **a.g.e.**, s.s. 68-73.

⁸¹ Derviş (1993), **a.g.e.**, 22.

⁸² Çetiner, (1992), **a.g.e.**, s. 24. 'deki alıntı.

⁸³ Fletcher, (1980), **a.g.e.**, s. 92.

Subaşı (2000), araştırmasında verimli ders çalışma alışkanlıkları eğitiminin öğrencilerin akademik benlik kavramı düzeylerini artırdığı ve öğrencilerin akademik başarılarını artırdığı belirlenmiştir.⁸⁴

5.3 Sınıf İçi Rehberlik Etkinliklerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Üzerindeki Etkisi

Üçüncü deneye, “sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan öğrencilerin (deney grubu) sınav kaygıları, etkinliklere katılmayan öğrencilerin (kontrol grubu) sınav kaygılarından daha düşük olacaktır.” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular üçüncü deneyi destekler niteliktedir. Sınıf içi rehberlik etkinliklerine katılan deney ve etkinliklere katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygıları karşılaştırılmıştır. Sınıf içi rehberlik etkinlikleri sonunda kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygılarının deney grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu bulgular birçok araştırma tarafında da desteklenmiştir. Erkan (1991) grup rehberliğinin yüksek sınav kaygısına etkisi üzerine yönelik yaptığı deneysel çalışma sonucunda, deney ve kontrol grubunun son ölçümleri arasında, anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun ilk ve son ölçümleri arasında da beklenen doğrultuda anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir.⁸⁵

Can (1990), üniversitede akademik yönden düşük başarılı olduğu belirlenen 42 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği deneysel araştırmada, deney grubundaki öğrencilerin çalışma alışkanlıkları ile akademik başarı düzeylerinin kontrol grubundakilere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu öğrencilerin sınav kaygılarında da düşme olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.⁸⁶

⁸⁴ Subaşı, (2000), **a.g.e.**, s. 55.

⁸⁵ Erkan, (1991), **a.g.e.**, s.s. 76-77.

⁸⁶ Gürhan Can, “**Düşük Başarılı Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarına İlişkin Eğitim Etkinliklerinin ve Grup Danışmasının Etkililiği**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi), (1990), s. 98.

Bu araştırmada sınıf içi rehberlik etkinlikleri ile öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlığı kazanabildikleri ve öğrencilerin bu çalışma alışkanlıkları ile akademik başarılarını arttığı ve sınav kaygı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir.

Bu araştırmanın nerileri şöyle belirtilebilir:

Araştırma Sonuçlarına Yönelik neriler

- 1-** Psikolojik danışma ve rehberlik servisinde hazırlanacak sunumlarla, sınıf içi rehberlik etkinliklerinin öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıkları üzerindeki etkileri; yönetici, ğretmen, veli ve öğrencilere, araştırma bulgularına dayalı olarak dile getirilebilir. Bu şekilde okul ile ilgisi olan bütün elemanların, sınıf içi rehberlik etkinlikleri hakkında aydınlanması sağlanabilir.
- 2-** Araştırma sonuçlarına dayanarak, rehberlik ve araştırma merkezleri tarafından hazırlanan rehberlik ereve programlarında, verimli ders çalışma alışkanlıkları ile ilgili sınıf içi rehberlik etkinliklerine daha kapsamlı yer verilebilir.
- 3-** Hizmet içi eğitim faaliyetlerinde öğretmenlere; bu araştırmadan yararlanarak sınıf içi rehberlik etkinlikleri, verimli ders çalışma alışkanlıkları, sınav kaygısı konularında bilgi verilebilir.

Araştırmacılara Yönelik neriler

- 1-** Bu araştırmada elde edilen bulgular, sınıf içi rehberlik etkinliklerinin öğrencilerin verimli ders çalışma alışkanlıkları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak sınav kaygılarını belirlemek amacıyla son test olarak uygulanan sınav kaygısı envanterinin, ön test olarak da işlem öncesinde uygulanmasının daha sağlıklı sonuçlar vereceği

düşünülmektedir. Bundan sonraki benzer araştırmalarda bu noktaya dikkat edilmesi gerektiği söylenebilir.

- 2-** Farklı öğretim yöntemleri ile verimli ders çalışma alışkanlıkları programları tasarlanabilir.
- 3-** Farklı öğrenim kademelerinde sınıf içi rehberlik etkinlikleri tasarlanarak uygulanabilir.
- 4-** Verimli ders çalışma alışkanlıkları ile ilgili Anasınıfından 12 sınıfa (K-12) kadar ardışık ve sistematik bir sınıf içi rehberlik programı hazırlanabilir.
- 5-** Riskli gruplar için yapılabilecek verimli ders çalışma paket programları hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aral, Gültekin :"**Başarı ve Başarısızlığa Yapılan Nedensel Yüklemelerin İzlenimler Üzerindeki Etkisi**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) (1993)
- Arerto, Margaret Torres :"**The use of Measures of Study Skills and Attitudes to Predict Sutudents Achivement in Two Types of University Courses**", (University of Oregan. Dissertation Abstract International,) May, (1990)
- Atılğan, Mehmet :"**Üniversite Öğrencilerinin Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi), (1998)
- Aytunga, Oğuz : "**Derste Not Almanın Öğrenme ve Hatırlama Düzeyine Etkisi**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara), (1999)
- Bacanlı, Hasan :**Gelişim ve Öğrenme**, (Ankara: Nobel Yayınları), (2000)
- Batlaş, Acar :**Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı**, (İstanbul: Remzi Kitapevi), (1997)
- Bengisu, İlgin ve diğerleri :"**Verimli Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma Seminerinin Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Gençlerin Başarılarına Etkisi.**", (Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı, V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi), (1990)
- Bilgin, Nimet :"**Yükseliş Lisesi Psikoloji Dersi Öğretiminde Bir Grup Rehberliği Uygulaması**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1983)
- Binbaşıoğlu, Cavit :**Eğitim Psikolojisi**, (Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi), 1995)
- Brown, S.D. Nelson, T.L. :"**Beyond the Uniformity Myth: A Comparison of Academically Succesfull and Unsuccesfull Test Anxious Students.**" (Journal of Counseling Psychology), (1983)

- Can, Gürhan :**“Düşük Başarılı Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Alışkanlıklarına İlişkin Eğitim Etkinliklerinin ve Grup Danışmasının Etkililiği”** , (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi), (1990)
- Canfield, J. Hansen, M.V. Kirberger, K. :**Tavuk Suyuna Çorba**, Çeviren: Serap Katlan, (Ankara: HYB Yayıncılık), (1999)
- Culler, R.E and Holahan :**“Test Anxiety and Academic Performance: The Effects of Study Related Behaviors”**, (Jornal of Educational Psychology), (1980)
- Cüceloğlu, Doğan :**İnsan ve Davranışı**, (İstanbul: Remzi Kitapevi), (1998)
- Çakır, Saip :**“Ortaokulda Başarısızlık ve Nedenleri”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1987)
- Çelenk, Hasan :**“Etkin Dinleme Eğitimi Alan Öğrencilerle, Geleneksel Eğitim Alan Öğrencilerin Dinlediğini Anlama Puanlarının Karşılaştırılması”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi), (1996)
- Çetiner, M. Ali :**“Bir Lisede Uygulanan Rehberlik Programının Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkisi”**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi), (1992)
- Demirel, Özcan :**Eğitim Sözlüğü**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2003)
- Derviş, Nurhan :**“Grup Çalışmalarının Öğrenci Başarısına Etkisine İlişkin Öğretmen-Öğrenci Görüşleri”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi), (1993)
- Dilek, Naim :**“Askeri Lise Öğrencilerinin Ortaokul ve Lisedeki Ders Çalışma Alışkanlıkları ile Akademik Başarılarının Karşılaştırılması”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniv.), (1993)
- Dökmen, Üstün :**“Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Okuma Becerileri, İlgileri, Okuma ve Kütüphane Kullanma Alışkanlıkları,”** (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 2), (1990)
- Dusek, V.B. :**“The Development of Test Anxiety in Children.”** Test Anxiety: Theory, Resarach and Applications Hillsdate, (1980) Müjgan Akpınar, **“Grupla Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Giriş Sınavı Öncesi Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi”**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (1999)

- Erkan, A. Sevcan :“**Lise Öğrencileri İçin Bir Ders Çalışma Alışkanlıkları Envanterinin Geliştirilmesi,**” (Yayınlanmış yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi), (1996)
- Erkan, Serdar :“**Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı Başarısı ile İlişkisi**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1991)
- Erkan, Serdar :**Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Hazırlanması**, (Ankara, Nobel Yayın Dağıtım), (2001)
- Erkan, Serdar :**Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2005)
- Erkan, Zülal :**Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi**”, (III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği), (1996)
- Erkan, Zülal :“**Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi), (1994)
- Eroğlu, Çiğdem Yananer Bilge, Filiz :**Sınıfta Rehberlik Etkinlikleri**, (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım), (2001)
- Ertuğrul, Halit :**Öğrencinin Başarı Kılavuzu**, (İstanbul: Nesil Basımevi), (2000)
- Fletcher, Lynn :“**Remedial Study Skills, Study Habits Program**” (Jornal of Education), (1980)
- Fry, Ron :**Plan Nasıl Yapılır**, Çeviren: Feride Kurtulmuş, (İstanbul: Timuş Yayınları), (2000)
- Gall, M.D. ,Gall, J.P. Dr. Jacobsen, Bullock,T.I. :**For Learning: A Guide to Teaching Study Skills. Tools Alexandria. VA: ASCD.**, (1990)
- Gülmez, Yener :**Yüksek Öğretimde Öğrenci Başarısını Etkileyen Etmenler**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi), (1992)
- Hall, R. Hall, M. :“**On The Relationship Between Test Anxiety and Test Performance.**” (Measurement and Evaluation in Counseling and Devolopment, Vol:27), t.y.
- İlgar, Ş. Mertol :“**Sınav Kaygısıyla Verimli Ders Çalışma Tutum ve Alışkanlığının Karşılaştırılması**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi), (1996)

- Karasar, Niyazi :**Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**, (Ankara, Sanem Matbaacılık), (1991)
- Kasatura, İlkay :**“Okul Başarisından Hayat Başarisina: Başariyi Yaratan ya da engelleyen Etkenler”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi), (1991)
- Kepçeoğlu, Muharrem :**Psikolojik Danışma ve Rehberlik**, (Ankara: Kadioğlu Matbaası), (1993)
- Kirkland, K. Hollandswort, J.G. :**“Effective Test Taking: Skill-Acquiition versus Anxiety- Reduction on Techniques”**, (Journal of Consulting and Clinical Psychology), (1980)
- Koç, Nizamettin :**Liselerde Öğrencilerin Akademik Başarılarının Değerlendirilmesi Uygulamalarının Etkiliğine İlişkin Bir Araştırma**, (Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi), (1981)
- Köknel, Özcan :**Davranış Bilimleri**, (İstanbul: Bayrak Matbaacılık), (1989)
- Kuzgun, Yıldız :**Psikolojik İhtiyaçların Orta Öğretim Başarı Puanları ve Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) Puanları ile İlişkisi ”**, (Psikoloji Dergisi, Cilt: 6, Sayı: 22), (1988)
- Kuzgun, Yıldız :**İlköğretimde Rehberlik**, (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım),(2000)
- Küçükahmet, Leyla :**“Öğrencilerin Çalışma Alışkanlıkları ve Tutumları. Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Eğitim Bilimleri Fakültesi), (1987)
- Laird, Elanor Laird, Donald :**Etkili Hatırlama Teknikleri**, (İstanbul: İlgı Yayınları) (1989)
- Leona, Tyler :**The Work of the Counselor Second Edition**, (New York: Appleton-Century-Crots, Inc.), (1961), s. 268'deki alıntı Marilyn Von Savant, Fleischer, Leonore **Beyin Geliştirme** (İstanbul: İm Yayınları), (2000)
- Maviş, Adil :**Sınavlara Hazırlananlara Telkin ve Hipnozla Öğrenme Teknikleri**, (İstanbul: Hayat Yayıncılık), (2001)
- Mili Eğitim Bakanlığı **Tebliğler Dergisi**, C:66, S:2552, Eylül 2003
- Nazlı, Serap :**Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programları**, (Ankara, Anı Yayıncılık), (2005)

- Oğuzkan, Ferhan :**Orta Dereceli Okullarda Öğretim**, (Ankara: Emel Matbaacılık), (1989)
- Öner, Necla :**“Development of the Turkish Form of the Test Anxiety Inventory”**, (Uluslararası Sınav Kaygısı Sempozyumu’na Sunulmuş Bildiri. San Fransisco), (1986)
- Özarpınar, Yılmaz :**Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları**, (İstanbul: Epsilon Yayıncılık), (1999)
- Özden, Yüksel :**Kendini Keşfet**, (Ankara: Babil Yayınları), (2005)
- Özer, Bekir :**“Öğretmen Adayların Etkili Öğrenme ve Ders Çalışmadaki Yeterliliği”**, (Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları), (1993)
- Özgüven, İbrahim E. :**“Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarını Etkileyen Zihinsel Olmayan Faktörler.”**, (Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniv.), (1974)
- Rowntree, Derek :**Nasıl Ders Çalışacağını Öğren**, (İstanbul: Mavi Yayınları), (2000)
- Saylan, Nevin :**“Öğretmen Adaylarının Etkili Öğrenme - Verimli Ders Çalışma Yeterlilikleri ve Bu Yeterliliklerin Kaynakları”**, (Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, II. Cilt Konya), (1998)
- Sekman, M Saygın, O. Maviş, A. :**Başarı Üniversitesi**, (İstanbul: Arıtan Yayınevi), (1999)
- Selçuk, Ziya Güner, Nedret :**Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2001)
- Sorenson, Helbert :**Eğitim Psikolojisi**, Çeviren: Gültekin Yazgan, (İstanbul: MEB Yayınları), (1968)
- Subaşı, Güzin :**“Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Eğitiminin Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı ve Çalışma Alışkanlıklarına Etkisi”**, (Eğitim ve Bilim Cilt: 4, Sayı: 117), (2000)
- Şahin, İsmet :**“The Factors Affecting Success of Secondary School Students in the East of Turkey”**, (The Enstitute of Social of the Universty of Gaziantep Partial Fulfilment For Degree of.), (1997)
- Tan, Hasan :**Psikolojik Danışma ve Rehberlik**, (İstanbul: Milli Eğitim Basımevi), (1992)

- Tan, Hasan :**Verimli Ders Çalışma ve Hayata Hazırlama**, (İstanbul: Alkım Yayınevi), (1996)
- Taneri, Güven :**Orta Dereceli Okullarda Rehberlik ve Uygulanması**, (İstanbul: Er-Diz Yayıncılık), (1986)
- Tebaut, H.M. :**The Misnamed Lazy Student Educational Record**, (1953)
- Telman, Nursel :**Etkin Öğrenme Yöntemleri**, (İstanbul: Epsilon Yayınları), (1998)
- Tobi, Hüseyin :**Başarı Kılavuzu**, (İzmir: Güvender Yayınları), (2001)
- Townsend, Roz :**Okuma Zenginliği**, Çeviren: Tayfur Keskin, (İstanbul: Sistem Yayıncılık), (1997)
- Türkoğlu, A. Yıldırım, A. Doğanay, A. :**Ders Çalışma Becerileri**, (Adana: Baki Kitapevi), (1996)
- Uluğ, Fevzi :**Okulda Başarı**, (İstanbul: Remzi Kitapevi), (1996)
- Uluğ, Fevzi :**“Verimli ders Çalışma Alışkanlıkları Kazandırma konusunda Yapılan Rehberliğin Okul Başarısına Etkisi,”** (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi), (1981)
- Uşaklı, Hakan :**“Grup Rehberliğinin Sınav Kaygısına Etkisi Üzerine Öğrenci Görüşleri”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), (2000)
- Vilde, Ute :**“The Relationship of study Habits and Attitudes to Acedemic Achievement for a Sample of Turkish High School Students”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Boğaziçi Üniversitesi), (1979)
- Wandersee, H.J. :**“Ways Sutudents Read Yexts”**, (Journal of Research in Science Teaching), (1988)
- Weiner B. :**“Theory of Motivatioan for Some Classroom Experiences”**, (Journal of Educational, Psychology), (1979)
- Wittmaier, B.C. :**“Test Anxiety and Study Habits”**. **The Journal of Educational Research**, 1972, p.p. 852-854. Erkan, (1994)
- Yeşilyaprak, Binnur :**Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**, (Ankara: Nobel Yayınları), (2002)
- Yeşilyaprak, Binnur Güngör, A. Kurç G. :**Eğitsel ve Mesleki Rehberlik**, (Ankara: Varan Matbaacılık (1998)

Yılmaz, Müge :**“Öğrencilerin Çalışma alışkanlıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Envanter Geliştirme Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”**, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun), (1997)

Yurdabakan, Iğın :**“ Grup Rehberliği Programının İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeylerine Etkisi”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi), (1999)

Yüksel, Yurdağül :**“Effect of Study Skills Training On The School Achievement of Eight Grade Turkish Ghigh School Students.”**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi), (1990)

EKLER

EK 1

1. ETKİNLİK

Konu	:Geleceğe ilişkin hedef belirleme.
Hedef	:Hedef belirleme bilgisi.
Davranış	:Hedef belirlemede dikkat edilecek noktaları söyleme.
Süre	:45 dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:Beyin fırtınası, tartışma
Kaynak Araç Gereçler	:Form 1, Form 2, Form 3, Form 4, Form 5, Form 6

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Oturum başında öğretmen grup amaçları, grup süreci ve “Rehberlik Etkinliği Sırasında Uyulması Gereken Kurallar “ (Form 1) hakkında bilgi verir ve bu kurallara uyulması gerektiğini belirtir.

Öğretmen kendini tanıttıktan sonra grup üyeleri de sırayla kendilerini tanıtır. Daha sonra ilk oturumda “hedefler “ konusunda konuşmak istenildiği söylenir ve aşağıda ki açıklamalara geçilir.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğrencilere hedef belirlemenin ders çalışma üzerindeki etkisi, “hedefleri belirlerken dikkat edilecek noktalar” (Form 2) başlıklı asetat yansıtılır. Öğretmen

konu ile ilgili açıklamalarda bulunduktan sonra öğrencilere ders çalışırken hedef belirleyip belirlemedikleri sorulur. Sınıf etkileşimden sonra tahtaya “ Hedef Belirleme Ölçütleri “ (Form 3) yansıtılır ve her bir madde üzerinde tartışılır.

Öğretmen hedefleri dönemlere ayırarak belirlenmesi gerektiğini anlatır ve (Form 4) yansıtılarak sınıf etkileşiminde bulunulur.

Tahtaya “örnek hedef tablosu “ (Form 5) yansıtılır, öğrencilerle birlikte tablo değerlendirilir. Birkaç öğrenciye söz hakkı tanınarak, kendi hedeflerine örnek vermeleri istenir.

Öğretmen hedeflerin eyleme dönüştürülmesi için dikkat edilmesi gereken basamaklar olduğunu söyler ve bunları (Form 6) da gösterir.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliği özetleyerek ev ödevi verir. Ödevi nasıl yapacakları anlatılır.

Şimdi üç tane küçük liste düzenleyeceğiz. Gözlerinizi kapatıp on yıl sonrayı düşünün. Neyi başarmış hangi noktaya gelmiş olmak isterdiniz? Aklınıza gelenleri yazın. İkinci listenin yapılması için yine gözlerinizi kapatın yıllık hedeflerinizi düşünün. Bir yıl sonra neleri başarmış olmak isterdiniz? Neleri başarmış olmak sizde geçmiş bir yılın verimli bir yıl olduğu duygusunu uyandırır mı? Son olarak da gelecek ay yapmanız gerekenleri ders önceliklerini, dinlenme sosyal etkinliklerinizi yazın.⁸⁷

⁸⁷ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 85.

Form 1

REHBERLİK ETKİNLİĞİ SIRASINDA UYULMASI GEREKEN KURALLAR

Sınıf içi rehberlik etkinliğinin başında öğretmen grup üyelerinden uyulması gereken bazı kurallara dikkat etmelerini istemiştir. Bu kurallar grubun daha iyi işlev görebilmesi ve birbirine güvenmesi için gereklidir.

- 1- Grupta konuşulan özel bilgiler oturumda kalmalı, gruba katılmayanlara aktarılmamalıdır.
- 2- Grupta her üye aynı haklara sahiptir.
- 3- Grupta herkes birbirini dinlemek ve saygı göstermek zorundadır.
- 4- Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışmalıdır. Üyeler özellikle birbirine destek olmaya dikkat etmelidir.
- 5- Grupta yapılan alıştırmalara her üye aktif olarak katılmalıdır. Üyeler alıştırmalar için birbirini desteklemelidir.
- 6- Verilecek ev ödevlerine dikkat edilmeli ve yapılmalıdır.
- 7- Üyeler birbirini suçlayıcı davranış içinde olmamalıdır.
- 8- Her üye diğer üyelerin konuşmalarını ve önerilerini dikkatle dinlemeli, katılımlarını desteklemeli ve kabul etmelerini suçlayıcı olmayan bir şekilde gruba yansıtmalıdır.

N. Voltan Acar, “**Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi**”, (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara), (1980), s.s. 32-33’den uyarlanmıştır.

Form 2

HEDEFLERİ BELİRLERKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Her çalışma bir hedefe yönelik olmalıdır. Bu hedefler, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşüncüyü bulabilmek vs. olabilir.

Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın hedeflere yaklaştıkça, sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki hedeflere de ulaşmaktadırlar.

İnsanın kendi kendine etkin bir çalışma yapabilmesi için, konuya ilgi duyması gerekir. İlgii kamçılayan en kolay yol hedef belirlemektir.⁸⁸ Verimli çalışma için ilk adım olarak hedefin saptanması gerekir. Hedef açık ve net olarak ortaya konulmalıdır. Hedef kişi için özel olmalıdır ki onu başarıya güdülemede etkin bir rol oynasın.⁸⁹

Hedefi koyarken, bu hedefin ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat edilmelidir. Bu hedef kişiyi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı, ancak başarma ümidini kırarak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.⁹⁰ Bir öğrencinin yapacağı en akıllıca iş, önce küçük ve rahatça ulaşabileceği hedefler belirleyip bunlara ulaştığını görmektir. Belirlediği hedeflere ulaştığını gören kişinin başaracağına olan inancı artar. Böylece daha büyük hedefler belirler onları gerçekleştirir. Ve kendine olan inancı daha da artar. Bu başarı zinciri böyle sürer gider.⁹¹

⁸⁸ Nursel Telman, **Etkin Öğrenme Yöntemleri**, (İstanbul: Epsilon Yayınları), (1998), s.s. 39-40.

⁸⁹ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 68.

⁹⁰ M.Sekman, O.Saygın, A. Maviş, **Başarı Üniversitesi**, (İstanbul: Arıtan Yayınevi), (1999), s. 21.

⁹¹ Ron Fry, **Plan Nasıl Yapılır**, Çeviren: Feride Kurtulmuş, (İstanbul: Timuş Yayınları), (2000), s. 63.

Form 3
HEDEF BELİRLEMEDE ÖLÇÜTLER

- 1- Hedef kişi için anlaşılır olmalı. Kişi hedefin ne olduğunu anlayabilmeli ve bu hedefe ulaşabilmek için atılacak ilk adımları belirleyebilmeli.
- 2- Hedef inandırıcı olmalı. Kişi bu hedefe ulaşabileceğine inanabilmelidir.
- 3- Hedef ulaşılabilir olmalıdır. Kişi sahip olduğu yetenek ve güçleriyle hedefine ulaşabilmelidir.
- 4- Hedef kontrol edilebilir olmalıdır. Hedef kişinin kendi çabasıyla kontrol edebileceği biçimde ifade edilmeli.
- 5- Hedef nitelik ve zaman açısından ölçülebilir olmalı. Genel ifadelerden kaçınılmalıdır.
- 6- Hedef arzu edilir olmalı. Hedef kişinin ne yapması gerektiğini değil ne istediğini yansıtmalıdır.
- 7- Hedef alternatifsiz olarak ifade edilmeli. Ancak hedef oluştururken esneklik olmalıdır.
- 8- Hedef yapıcı ve geliştirici olmalı. Kişiye ve çevresine zarar verici nitelikte olmamalıdır.

Serdar Erkan, **Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2005), s. 229'dan uyarlanmıştır.

Form 4

Öğrenme hedefinizi belirlemek, etkili öğrenmenin ilk basamağıdır. Hedefleriniz kısa dönemli, orta dönemli, uzun dönemli olabilir.

Uzun dönemli hedefleriniz için kendinize sormalı ve düşünmelisiniz.

- On yıl sonra nerede ve ne yapıyor olmak istiyorum?
- Nasıl bir yaşam biçimim olmasını istiyorum?

Orta dönemli hedefleriniz için kendinize sormalı ve düşünmelisiniz.

- Beni hedeflerime götürecek olan yolda yapmam gerekenler neler?
- Önümüzdeki sene 10 yıl sonraki hedefime ulaşmam için ne yapmış olacağım?

Orta dönemli hedefleriniz için kendinize sormalı ve düşünmelisiniz.

- Şu anda bu hedeflere ulaşmak için neler yapıyorum?
- Şu anda yaptıklarım uzun dönemli hedeflerle tutarlı mı?⁹²

⁹² Çiğdem Yananer Eroğlu, Filiz Bilge, **Sınıfta Rehberlik Etkinlikleri**, (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım), (2001), s. 49.

Form 5

ÖRNEK HEDEF TABLOSU					
HEDEFLERİM	ÖNCELİK SIRASI	BENİM İÇİN ÖNEMİ	BAŞARMA ADIMLARI	KONTROL	ZAMAN
1. Kendime harçlıklarımınla bir yazıcı alma	2	Yazıcıya ödevlerimi hazırlarken çok ihtiyaç duyuyorum.	Her hafta harçlığımın yarısını ayırmak	2 ay sonra durum değerlendirme	4 ayın sonunda yazıcıyı alacağım
2.Fen Bilgisi sınavından 80 üzeri bir not olma	1	Sınıf ortalamamı yükselteceğim	Arkadaşımla fen bilgisi dersi çalışma her akşam bir saat fen bilgisi çalışma	1. yazılıdan sonra durum değerlendirme	3 hafta yoğun Fen Bilgisi çalışma
3.Gitar çalmayı öğrenme	3	Müziğe karşı ilgim ve kendime özel hobi geliştirme	Hafta sonu gitar kursuna kayıt olma düzenli olarak her gün yarım saat gitar derslerini tekrar	1 ayda bir değerlendirme	1. dönemin sonunda gitarımla 3 parça çalabileceğim

Form 6

- 1- Karar Verilmeli:** Ne istediğini bilmek istediğini almanın ilk adımıdır. Bunun için ne istenildiğine karar verilmeli.
- 2- Eyleme Geçilmeli:** Alınan karar doğrultusunda harekete geçilmeli.
- 3- Sonuçları Değerlendirmeli:** Kararı alıp eyleme geçtikten sonra ortaya çıkan sonuçlar değerlendirilmeli.
- 4- Esnek Olunmalı:** Hedefe gitmek için kullanılan yol yanlış ise vazgeçilmemeli başka bir yol denenmelidir.⁹³

Uzak ve yakın zamanlı ulaşılabilir olarak belirlediğiniz hedeflerinizi listeledikten sonra çalışma masasının uygun bir yerine asın. Ders çalışırken kafanızı her kaldırışınızda amaçlarınızla karşılaştın. Bundan sonra kendinize haftalık ve günlük planlar yapın. Haftalık programınızda amaç plan cetveline yer verin, günlük programınızda da haftalık plandaki maddelerin içermesine dikkat edin.⁹⁴

Belli aralıklarla bu amaçlarınızın başına geçip, amacınıza ulaşmak için neler yaptığınızı değerlendirin, nelerin eksik olduğunu düşünüp, eksik giderici davranışlar, amaca götürücü alışkanlıklar geliştirin.⁹⁵

⁹³ Sekman, Saygın, Maviş, (1999), **a.g.e.**, s. s.12-29.

⁹⁴ Acar Baltaş, (1998), **a.g.e.**, s. 86.

⁹⁵ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 55.

2. ETKİNLİK

Konu	:Çalışmaya başlama.
Hedef	:Çalışmaya başlayabilme.
Davranış	:Çalışmaya başlama davranışı gösterme.
Süre	:45 dakika
Düzey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:Beyin fırtınası, tartışma, soru-cevap
Kaynak Araç Gereçler	:Form 7, Form 8

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliğin amacını açıklar: “ Bu gün çalışmaya başlama ve çalışmayı sürdürme becerisi üzerinde duracağız” der ve dikkat çekmek için aşağıdaki paragrafı okur.

Bazı insanlarla karşılaşırız, büyük düşleri vardır. Ne istediklerini çok iyi bilirler. Harekete geçmek için her şeyi tamam gibi görünür. Ama yanınızdan ayrıldıktan sonra öğrenirsiniz ki o kişi yirmi yıldır aynı şeylerden bahsetmektedir. Yaptıklarından değil, yapmayı düşlediği şeylerden bahsetmektedir. Ama bir türlü başlayamamıştır. O ilk adımı atamamıştır. Bu kişilerin bilmedikleri bir şey vardır; ” yapmak isteği ancak yaparken doğar”⁹⁶

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğrencilere bir hikaye okumak istenildiği söylenir ve aşağıdaki uygulamaya geçilir.

- Gönüllü bir öğrenciye (Form 7) okutulur.

⁹⁶ Yüksel Özden, **Kendini Keşfet**, (Ankara: Babil Yayınları), (2005), s. 50.

- Öğrencilere hikayenin verdiği mesajların neler olduğu sorulur.
- Gelen cevaplardan sonra öğrencilere bu hikayenin sonunun olumlu bitmesi için gerekli değişiklikleri içeren bir hikaye oluşturmaları istenir.
- Oluşturulan yeni hikayelerdeki bilgiler doğrultusunda verimli ders çalışmayı engelleyen durumlar ve doğru davranışlar tahtaya yazılır.⁹⁷ Çalışmak istemeyen öğrencilerin her zaman bahaneleri olduğu vurgulanarak (Form 8) tahtaya yansıtılır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliği özetleyerek ev ödevi verir. "Her zaman bahanelerimiz vardır. Bunlar çalışma isteğimizi yok ederler. Evde ders çalışmamak için ürettiğiniz bahanelerinizi düşünün ve bu düşüncelerinizi küçük bir kağıda not ederek diğer oturumda bana getirin."

Form 7

Ahmet çıkış zilini duyar duymaz hızla kapıya yöneldi. Birkaç gün önceden annesinden, teyzesinin onlara geleceğinin haberini almıştı. Uzun zamandır görmediği için onu özlemişti ve bir an evvel eve gitmek için sabırsızlanıyordu. Eve vardığında saat 13.00' dı. Önce annesi ve teyzesi ile birlikte yemeğini yedi, sonrada sohbete başladılar. Annesi Ahmet'i birkaç kez önce ödevlerini yapması, sonra onlarla sohbet etmesi konusunda uyardı ama teyzesi onu çok özlediğini söyleyerek Ahmet'in odasına gitmesine engel oldu.

Saat 18.00 olmuştu. Ahmet odasına gidip ders çalışmaya başladı. Ahmet'in odası caddeye bakıyordu, odasının duvarlarında sevdiği sanatçıların posterleri ve fotoğrafları vardı. Bilgisayarı ve müzik seti de vardı odasında. Biraz müzik dinleyerek ders çalışmanın keyifli olabileceğini düşündü ve en sevdiği radyo kanalını açtı. Ancak tam o sırada babası geldiği için annesi akşam

⁹⁷ Serdar Erkan, **Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2005), s. 323.

yemeği için mutfağa gelmesini istedi. Yemekten sonra, Ahmet annesine, biraz dışarı çıkıp top oynamak istediğini söyledi. Annesi gidebileceğini ancak çabuk gelmesinin gerektiği konusunda onu uyardı. Ahmet eve döndüğünde saat 20.00 olmuştu.

Ahmet'in yatmadan önce yapması gereken ödevler ve çalışması gereken bir yazılısı vardı. Hemen devlerine başladı, tekrar yapmasam da olur, konuyu anlamıştım diye düşündü. Tam devine başlamıştı ki, salonda en sevdiği dizinin müziği almaya başladı. Akklı dizide kaldığı için, hem ödevini yapıp hem de televizyon izleyebilirim diye düşünerek, defterini kitabını alıp salona geçti. devi matematiktendi ve dersi sevmediği için ödevini yapmak da ona zor geliyordu. Fen bilgisi dersinden de zayıf aldığı için o derse çalışmayı bırakmıştı bile.

Dizi bitmemişti ama devi hala duruyordu. Artık yapamayacağını analdı ve sosyal bilgiler dersinin yazılısına çalışayım diye düşündü. Kitabını atığında daha önce hiç okumadığı konuların çoğunlukta olduğunu gördü ve morali bozuldu. En azından bir kısmını ezberlemişti ve o soruları yapabilirim diye düşündü ama onları tekrar etmeye çalışırken hepsini unuttuğunu fark etti. Hiç ara vermeden bir buçuk saat boyunca ders çalıştı. Ama artık saat 10.30 olmuş ve Ahmet'in uykusu gelmişti. Ancak sınav için çalışması gerektiğini söylüyordu kendi kendine durmadan kitabını eline aldı ve yatağa uzandı. En azından kitabı bir kere okuyayım belki aklımda bir şeyler kalır diye düşündü ve başladı okumaya. Yatağı yle yumuşak ve rahattı ki birkaç dakika sonra uykuya daldı. Odasına gelen annesi, Ahmet' in elindeki kitabı aldı, çalışma masasının üzerine koydu, Ahmet' in üzerini de örttükten sonra odasından ıktı. Ahmet' in artık ne öğretmenine göstereceği devi ne de sınavdaki soruları cevaplayabilecek bilgisi vardı.

Form 8

- Mutsuzum her şey kötü gidiyor.
- Kimse beni anlamıyor.
- Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.
- ... dersinin hocasını hiç sevmedim.
- Temel bilgilerim eksik.
- Şu programı da izleyeyim ders çalışmaya başlayacağım.⁹⁸

Bunları söyleyen öğrencilerin ders dışında okumaya istekli olmadıkları, boş zamanlarında okuma dışında etkinliklerle ilgilendikleri görülür. Ders çalışmak için öğrencinin kendisine göre sebebi yoksa yeterince verimli çalışması mümkün değildir. Çalışmaya başlamakta güçlük çekiyorsanız yapılacak şey bir veya iki arkadaşla birlikte günlük veya haftalık çalışma programı oluşturup, bu programı beraberce uygulamaktır.⁹⁹

Çalışmalarınızda acele etmeyin. Yoksa başarısızlığa uğrar, vazgeçebilirsiniz. Unutmayın, hedefleri alçak tutmak, programdan vazgeçmekten daha yararlıdır.

⁹⁸ Hüseyin Tobi, **Başarı Kılavuzu**, (İzmir: Güvender Yayınları), (2001), s. s. 28-29.

⁹⁹ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 88.

3. ETKİNLİK

Konu	:Verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırma.
Hedef	:Verimli ders çalışma engellerini kavrayabilme.
Davranış	:Verimli ders çalışma engellerini yorumlama.
Süre	:45 Dakika
Düzy	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:Soru-cevap, tartışma, beyin fırtınası
Kaynak Araç Gereçler	:Form 9, Form 10, Form 11

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen bir önceki oturumda verdiği ödevleri toplar. Bunları daha sonra tek tek değerlendirir.

Bir önceki oturumları gözden geçirmek için (Form 9) “ Zamanı Planlıyorum “ akış haritası yansıtılır.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Bu tablo üzerinde öğrencilere aşağıda ki sorular sorulur.

- Kısa ve uzun vadeli hedeflerimiz nelerdir?
- Zamanınızı kaybettiren faaliyetleri belirmenin yararı nedir?
- Planlı çalışmanın başarıya etkisi nedir?

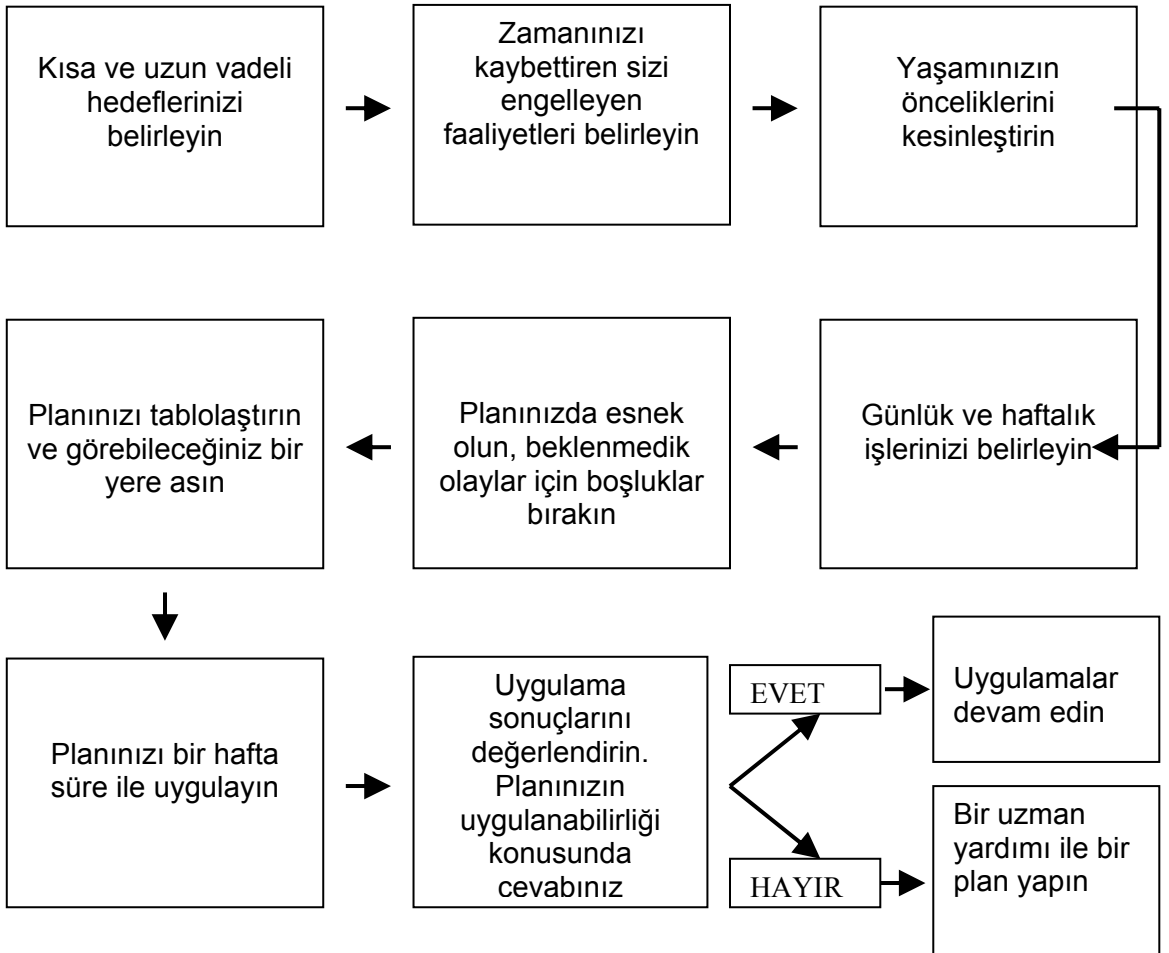
Verilen cevaplardan sonra (Form 10) da ki şema yansıtılır. Tek tek başlıklar üzerinde durulur ve öğrencilere söz verilerek görüşleri alınır. Ders veriminin düşmesine neden olan iç ve dış sebepleri açıklamak için (Form 11) yansıtılır ve her bir madde üzerinde öğrencilerin yaşadığı sorunlar paylaşılır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen konuyu özetledikten sonra ev ödevi verir. Zamanı daha iyi kullanabilmek için kişinin geçmişte, zamanını nasıl ve hangi durumlarda zıyan ettiğini bilmesinde yarar vardır. Bunun için birkaç gün zaman kaybına yol açan olayları not edin, daha sonra en sık tekrarlanan beş tanesini yazın. Zamanın sizi kontrol altına almasını önleyerek siz zamanı kontrol altına alın.¹⁰⁰ Hazırladığınız bu listeleri bir sonraki oturuma getirin.

Form 9

ZAMANI PLANLIYORUM



Kudret Eren Yavuz, **Yaşam Becerileri Eğitimi**, (Ankara: Ceceli Yayınları), (2005), s. 447'den alınmıştır.

¹⁰⁰ Baltaş, (1997), a.g.e., s. s. 95-96.

Form 10

The diagram consists of a central circle with four numbers: 1 at the top, 3 on the right, 6 at the bottom, and 9 on the left. Four arrows point from the circle to six surrounding boxes, each containing a question and three dotted lines for writing. The boxes are arranged as follows:

- Top-left box: "Bana en çok zaman kaybettiren şeyler"
- Top-right box: "Günlük yaşamımın öncelikleri"
- Middle-right box: "Gün içinde vazgeçtiklerim"
- Bottom-right box: "Zamanı planlamanın yaşamıma katkısı"
- Bottom-left box: "En verimli çalıştığım zaman dilim"
- Middle-left box: "Yapmakla zorunlu olduğum işler"

Kudret Eren Yavuz, **Yaşam Becerileri Eğitimi**, (Ankara: Ceceli Yayınları), (2005), s. 441' den alınmıştır.

Form 11

İç Sebepler

a- Hayal Kurmak: Çalışmayı engelleyen ve dikkati dağıtan en önemli etkenlerden biridir. Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi sarıyor ve çalışmanıza engel oluyorsa ki oluyordur, size bazı yollar önereceğim: Kurmak istediğiniz hayali kendinize ödül olarak verin, çalışma bittikten sonra 10 dakika hayal kuracağım deyin.

- Eğer hayalinizi erteleyemiyorsanız, hayal kurmaya devam edin bitirdikten sonra doyuma ulaşıp tekrar derse dönün.
- Derse dönemediğinizi fark ederseniz masadan kalkın, yürüyün, hafif egzersizler yapın.¹⁰¹

b- Endişelere Kapılmak: Kişinin yaptığı çalışmaya, kendini vermesi her şeyden önce o işin üstesinden geleceği konusunda “kendine güvenmesini” gerektirir.

Yetersizlik duyguları içindeki bir öğrencinin başarı sağlamak için, dikkatli bir çalışma ortamı içinde bulunması güçtür. Bu yönü ile verimli çalışmada öğrencinin kendine güvenmesinin önemi hiçbir koşulda yadsınamaz. Güven eksikliği olan bir öğrencinin, yapacağı işte kendine güven duymasının en iyi yolu, o işi başaracağına kendisini inandırmasıdır. Bunun için kendine güven sağlayabilecek küçük ancak etkili kimi çareler araştırıp bulunması gerekir.

Böylesi bir öğrencinin, örneğin aynı konuda daha önce sağladığı bir başarısını düşünmesi ya da yapabileceği çalışma ile elde edilecek sonucu bir an için düşünmesi v.b. biçimdeki iç telkinler yararlı olabilir.

¹⁰¹ Baltaş, (1997), a.g.e., s. s. 77-78.

Çalışmada kararlılık ile ilgili bir başka noktada, dikkati gerektiği gibi yönlendirebilmek için planlandığı anda çalışmaya başlamaktır. Planladığınız saatte canınız çalışmak istemezse bile kendinizi çalışmaya zorlamalısınız.

Eğer çalışmaya başlayamıyor ve zihninizin dağılmasına endişeleriniz neden olduğunda kendinize şu soruları sorun;

- Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?
- Bu düşünceler amacıma hizmet ediyor mu?
- Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?

Bu sorulara verilecek cevap hayır olduğuna göre hemen bu düşüncelerde uzaklaşıp çalışmaya başlamak gerekir.¹⁰²

Dış Sebepler

Dikkati dağıtan ve zihni başka şeylerle meşgul eden iç sebeplerin haricinde ama onlardan bağımsız olmayan bir de dış sebepler vardır ki, verimli bir çalışma için odanızı bunlardan arındırmalısınız. Nedir bunlar? Derseniz

a-Televizyon: Televizyon ve radyo en çok zaman harcanan ve dikkati dağıtan faktörlerden biridir. Televizyon ve radyoyu sürekli açık tutmayınız. İzlemek istediğiniz programlardan sonra mutlaka kapatınız. Televizyon ve radyo başında geçirdiğiniz zamanın sizin için bu dönemde yararsız olduğunu unutmayınız. Unutmayın, insan ya müzik dinler ya da ders çalışır. Ya televizyon seyreder ya da ders çalışır. Kendinize eziyet etmeyin.

Televizyon açmak için küçük bir enerji yeterlidir ancak kapatmak gerçek bir mücadele ister. Günlük televizyon programından hangilerinin izlenmeye

¹⁰² Baltaş, (1997), a.g.e., s.s. 78-79.

değer olduğuna karar verin, sadece haberleri seyredecekseniz bunu ayakta seyredin bitince hemen televizyondan uzaklaşın.¹⁰³

b- Telefon: Gündelik yaşantı içinde en çok zaman alan faktörlerden biri de telefon konuşmalarıdır. Telefonu amacı dışında kullanmaktan kaçının. Bütün gün birlikte olduğunuz arkadaşlarınızla geceleri uzun süre telefonla konuşmak gereksizdir ve sizin için bir zaman kaybıdır. Ve bu konuşmalarınızı şöyle yapın.

- Günlük telefon konuşmalarını için bir süre planlayın ve hepsini bir arada yapın.
- Konuşma amacınız tamamladıktan sonra işim var demekten çekinmeyin.
- Telefonla rahatsız edilmek istemezseniz fişini çekin.
- Sizi sık sık arayan birine, telefon için ayırdığınız sürede onu arayacağınız söyleyin.
- Sizi arayana çalışma programınızın çok sıkışık olduğunu fırsat bulunca onu arayacağınızı söyleyin.¹⁰⁴

c- Posterler: Zihin dağıtma ordusunun en önemli askerlerindedir. Çalışma masanızın tam karşısına tuttuğunuz takımın posterini asmışsınız. Kendinizi kaptırmış ders çalışırken birden gözünüz postere kaydı. ” Bu hafta ki maç çok önemli, ya bu maçı kazanamazsak, peşimizdeki takımın nefesi zaten ensemizde, en önemli golcümüzün sakatlığı vardı, acaba iyileşti mi?” Ne oldu hayal dünyasına daldınız, üstelik endişeli bir hayal. Peki ya derse ne oldu? Geri dönüp de ders çalışabilir misiniz? Cevabınız hayır ise size şunu önerebilirim. Posterlerinizi çalışma masanızın arkanıza gelecek bir yere asın ki ders çalışırken dikkatiniz dağılmasın.

d- Yatarak çalışmak: Ya da uyumak için zemin hazırlamak. Ne kadar iyi niyetle olursa olsun, ders kitabını eline alıp şöyle uzanarak ders çalışmak

¹⁰³ Baltaş, (1997), a.g.e., s. 98.

¹⁰⁴ Aynı, s. 99.

istemenin tek sonucu vardır. Uykuya dalmak ya da çalışamayacak kadar gevşeyip mayışmak.

Yan gelip yatarak ders çalışırsanız, başarı da sizin için yan gelip yatacaktır. Sizin istediğiniz sonuç da bu ise sorun yok. Ama değilse çalışma pozisyonunuzu bir kez daha gözden geçirmenizi öneririm. Not almak, önemli yerlerin altını çizmek gibi ders çalışmanın gereklerini yatarak da yapabiliyorsanız siz bilirsiniz. Ama iyisi mi siz siz olun yatağı ve kanepeyi sadece aslı fonksiyonları için kullanın.

Ders çalışmak için en uygun durum çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya dayamaktır. Yatarak ders çalışmak gibi kaykılarak sıranın üzerine uzanarak ders dinlemek de gevşemeye neden olur.¹⁰⁵

e- Müzik dinleyerek çalışmak: İnsan beyni bir çok uyararı alabilir ancak bir tek noktaya odaklanabilir. Yani öğrenirken dikkatimizi ancak bir tek noktada toplayabiliriz. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip, hem ders çalışılmaz. İnsan ya müzik dinler ya ders çalışır. Bu yüzden karar verin müzik dinlemek mi istiyorsunuz, yoksa ders çalışmak mı?¹⁰⁶

f- Arkadaş toplantıları: Gençlik dönemindeki yaşantınızdaki en önemli yerlerden birini tutan arkadaşlar, arkadaş toplantıları ve arkadaşlarla yapılan geziler en çok zaman harcanan etkinliklerdir. Çalışma programınızın içinde elbette arkadaşlarınızla geçireceğiniz süreler için zaman ayıracaksınız. Fakat bu zamanın programınızda belli bir süreyi aşmaması gereklidir.

Geleneksel kültürümüzün önemli özelliklerinden biri de insanların ısrarcı çağırımlarına veya isteklerine hayır diyememektir. Bu nedenle pek çok kez istemeden veya kendimizi zorunlu hissederek arkadaşımızla buluşur veya

¹⁰⁵ Baltaş, (1997), a.g.e., s. 80.

¹⁰⁶ Aynı, s. 80.

onlarla zamanımızı paylaşıyoruz. Sınavlara hazırlanan bir öğrenci olarak en çok ihtiyacımız olan şeyin zaman olduğunu unutmamalı “HAYIR” demeyi öğrenmelisiniz.

İstemediğiniz bir şeyi sadece “HAYIR” diyemediğiniz için yapmak hem zaman kaybıdır hem de sizi sıkar. Bu nedenle gerektiği zaman “HAYIR” demeyi öğrenmeli ve bu sözü söylerken “sana değil isteğine hayır diyorum” mesajını da karşı tarafa doğru olarak yansıtabilmelisiniz.¹⁰⁷

Çalışmayı engelleyen durumları ortadan kaldırdıktan sonra sıra çalışma ortamını düzenlemeye geldi.

Öğrencilere nasıl bir ortamda ders çalıştıkları sorulur. Gelen açıklamalardan sonra aşağıdaki açıklamalara geçilir.

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. Ayrı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, elverişsiz koşullarda da ders çalışmaya alışmalıdır.

Çalışma ortamını düzenlemek, çalışmayı başlatmak ve sürdürmek açısından önemlidir. Dersin masada yapılması, futbol maçlarının sahada yapılması kadar doğaldır. Çalışmaları masada yapmak motivasyonu da artırır. Bu alışkanlığı kazanmak için şu ifadeleri kartona yazıp odanıza asabilirsiniz. **ÇALIŞMA MASASI SADECE ÇALIŞMA İÇİNDİR. ÇALIŞMAK, ÇALIŞMA MASASINDA VERİMLİDİR.**¹⁰⁸

Herkesin bağımsız bir çalışma odası olmayabilir o zaman da bir çalışma köşesi düzenlemekte yarar vardır. Bu köşe en az üzerinde yazı yazılabilecek bir masa ve yanında çalışma ile ilgili materyalleri koymak için uygun bir yerden

¹⁰⁷ Eroğlu, Bilge, (2001), a.g.e., s. 100.

¹⁰⁸ Aynı, s.s. 101-102.

oluşur. Bu çalışma köşesi daha farklı işlerde kullanılıyorsa çalışmaya başlamadan mutlaka bir değişiklik yapılmalıdır. Örneğin yemek masasında ders çalışılacaksa masa örtüsü değiştirilip üzerine bir lamba eklenerek masanın artık farklı bir amaçla kullanılacağı konusunda uyarıcı rolü oynar.¹⁰⁹

Çalışma odası iyi havalandırılmalı, gün ışığının çalışma masasına karşıdan gelmesine dikkat edilmeli ancak masa camın hemen yanında olmamalıdır. Çalışma etkinliği mutlaka çalışma masasında yapılmalı, çalışma ile ilgili materyaller masada olmalı. Oturulan sandalyeye dik oturmalı, çok rahat sandalyeler tercih edilmemeli. Çalışma masasının etrafında dikkati dağıtacak poster, afiş olmamalıdır.¹¹⁰

¹⁰⁹ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. s. 75-76.

¹¹⁰ Binnur Yeşilyaprak, **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**, (Ankara: Nobel Yayınları), (2002), s.s. 138-139.

4. ETKİNLİK

Konu	:Zamanını planlama.
Hedef	:Zamanı planlama basamaklarını kavrayabilme.
Davranış	:Zamanı planlama basamaklarının önemini açıklama.
Süre	:45 Dakika
Düzey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:Beyin fırtınası, soru-cevap, tartışma
Kaynak Araç Gereçler	:Form 12, Form 13

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğrencilere oturumda işlenecek konu başlıkları söylenerek, dikkat çekmek için tahtaya aşağıdaki sözler yansıtılır.

“Pek çok insanın, diğerlerinin boşa harcadığı zamanı kullanarak öne geçtiğini gözlemledim”.

Henry Ford

“Zamanın çoğu saatler değil, dakikalar halinde boşa harcanır. Dibinde ufak bir delik bulunan bir kova da kasten boşaltılmış bir kova kadar boştur”.

Paul J. Meyer

Tahtaya yansıtılan sözlerden öğrencilerin ne anladıkları sorularak kısa bir tartışma başlatılır.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğretmen sınıfı 4 kişilik gruplara ayırır. Her bir gruba (Form 12) verilir. Grupların formu incelemeleri ve formdaki bilgiler doğrultusunda sorular hazırlamaları için 15 dakika süre verilir. Bu sırada öğretmen gruplar arasında

dolaşarak çalışmalarını yönlendirir. Süre bitiminde grup sözcülerinden, hazırlanan soruların diğer gruplara sorulması istenir. Böylece sınıf etkileşimi başlatılır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğrencilerden uygun bir çalışma planı hazırlamaları istenir. Hazırladıkları çalışma planlarını duvara asmaları ve bir hafta uygulamaları istenir. Bir hafta sonunda planların birlikte gözden geçirilerek ihtiyaçlarına uyup uymadığına dikkat edilerek düzeltmelerin yapılacağı söylenir.

Etkinliğin sonunda öğrencilere çalışma planı hazırlamada dikkat edilecek basamaklar ve (Form 13) “haftalık çalışma planı çizelgesi” dağıtılır. Bir sonraki oturumda ele alınacak konu ile ilgili açıklayıcı bilgiler (Form 15)’ i evde incelemeleri için öğrencilere dağıtılarak, etkinliğe son verilir.

Form 12

Zamanın etkili ve verimli kullanılmaması ders stresi ve başarısızlık durumunu beraberinde getirir. Her öğrencinin bu tür problemleri ve bu konuda tecrübeleri olabilir. Bu durumdaki bir öğrenci derse zamanında çalışmak yerine, çalışmayı ertelemeyi tercih eder. Zamanın çok olduğunu düşünerek, önceliği ders dışı etkinliklere verir. Böylece ders çalışmaya, günü gününe yeterince zaman ayırmadığı için dersle ilgili yapılacak etkinlikler birikir. Bitirilmesi gereken ders etkinliklerinin olduğu düşüncesi, öğrenciyi zihinsel olarak yormaya başlar. Bu stres ve yorgunluk, öğrencinin ders dışı etkinliklerden zevk almamasını ya da ders dışındaki zamanını etkili ve verimli bir biçimde değerlendirmesini engeller. Öğrenci bu durumun etkisiyle daha çabuk sinirlenmeye ve sabırsızlanmaya başlar.¹¹¹

¹¹¹ Baltaş, (1997), a.g.e., s. 37.

Zamanın etkili kullanılmaması hem derslerdeki başarı, hem de öğrencinin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Zamanının çok olduğunu düşünerek ders çalışmayı sürekli ertelemek ve ders çalışmayla geçirilecek zamanı ders dışı etkinliklere harcamak, öğrencilerin yaptıkları çok önemli hatalardan biridir. Zamanın etkili kullanılmamasından dolayı ortaya çıkan problemler, her geçen gün katlanarak artmaktadır. Bu durum, öğrencinin motivasyonunda ve başarısında olumsuz rol oynamaktadır. Zaman sanıldığı kadar çok değildir. Bu nedenle etkili ve verimli bir şekilde kullanılmalıdır.¹¹²

Gerek çalışmaya başlamakta güçlük çekmenin gerekse zamandan yeterince yararlanamamanın en önemli sebebi; " önce ufak tefek önemsiz konuları elemek ve daha sonra çalışmaya başlamak" isteğidir. Başarıya ulaşmak ancak zamanı etkili ve planlı kullanmakla mümkündür.¹¹³

Kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "Karar Vermekle" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan; "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Verimli ve planlı çalışmanın bir şartı da çalışmayı sevmektir. Çalışma sevgisi genellikle planlı çalışmadan doğar. Çalışmasını belli bir plan çerçevesinde yapmayan ders çalışmayı da sevmez. Çünkü plansız çalışma verimsizliktir ve verimsiz çalışma öğrencinin moralini bozar.¹¹⁴

Zamanını etkili kullanan öğrenciler, genellikle hem ders çalışmaya hem de ders dışı etkinliklere (spor, T.V, sinema, müzik, arkadaşlarla birlikte olma, v.b) dengeli olarak zaman ayırabilir. Öğrenciler bir plana göre çalıştığı zaman, dinlenmek ve eğlenmek için de zamanları olur. İlgi ve ihtiyaca hitap eden bir plan yapıldığı zaman, her türlü etkinlik için yeterli zamanın olduğu görülecektir. Ders çalışma planının en önemli yönlerinden biri, öğrenciye ders çalışmak için

¹¹² Adil Maviş, **Sınavlara Hazırlananlara Telkin ve Hipnozla Öğrenme Teknikleri**, (İstanbul: Hayat Yayıncılık), (2001), s. 198.

¹¹³ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 92.

¹¹⁴ Tobi, (2001), **a.g.e.**, s.s. 60-61.

tam olarak ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu ve ders çalışmanın yanında sosyal ve diğer etkinlikler için ne kadar zamanının kaldığını göstermesidir. Böylece öğrenci, ders planına bağlı olarak ders çalışmak için yeterli zaman ayırır ve geri kalan zamanı ders dışı etkinlikler için kullanır. ¹¹⁵

Öğrencinin başarılı olabilmesi için çok gerekli olan ders çalışma planı nasıl yapılır? Çalışma planı yaparken nelere dikkat etmek gerekir? Etkili bir ders çalışma planının özellikleri nelerdir? Şimdi bu soruların cevabını bulmaya çalışalım.

Her öğrencinin kendi şartları çerçevesinde, kendi ilgi ve ihtiyaçlarını göz önüne alarak, zamanı nasıl kullanacağı konusunda bir plan oluşturması gerekir. Planda yer alacak etkinliklerin ve zaman dilimlerin ayrıntısına göre, haftalık planlar değişikli gösterir. Bazı bilgilere yer verirken, diğerleri daha kısa bir biçimde, sadece dersin adını ve ödevi belirtmekle yetinirler. Zaman dilimleri bazı planlarda bir saatlik, diğerlerinde ise ikişer saatliktir. Çeşitlilik göstermekle birlikte, haftalık çalışma planlarının en önemli fonksiyonu, zamanın en etkili ve verimli bir biçimde kullanılmasına yardımcı olmaktır. Haftalık planların amaca uygun ve işlevsel bir biçimde hazırlanabilmesi için, şu önerilerin dikkate alınması gerekir. ¹¹⁶

Bir çalışma planı hazırlamada ki basamaklar aşağıda verilmiştir:

- a. Okuldaki bütün derslerin adlarını yazın.
- b. Haftanın her günü için uyanma ve yatma saatlerini yazın.
- c. Bir saat öğle yemeği, iki saat akşam yemeği için zaman ayırın. Bunlar sizin dinlenme saatleriniz olacaktır.
- d. Bir hafta içinde eğlence ve etkinliğe ayırdığınız saatleri yazın.
- e. Haftada üç dört saatiniz spor için ayırın.
- f. Cuma ve cumartesi akşamlarını televizyon ve oyun için ayırın.

¹¹⁵ Fletcher, (1980), **a.g.e.**, s. 63.

¹¹⁶ Halit Ertuğrul, **Öğrencinin Başarı Kılavuzu**, (İstanbul: Nesil Basımevi), (2000), s. 34.

- g. Ders çalışmak için ayırdığınız zamanı değiştirmeyin, altını renkli kalemle çizin. Eğer çalışma saatleriniz haftalık programın yarısına eşitse uygun bir plan yapmışsınız demektir.¹¹⁷

Haftalık çalışma planınızı örnekteki gibi hazırlayabilirsiniz.

ÖRNEK HAFTALIK ÇALIŞMA PLANI POSTERİ

SAAT	PAZART.	SALI	ÇARŞ	PERŞ.	CUMA	C.TESİ	PAZAR
7.00-09.30	Okula Hazırlık						
9.30-10.00	Matematik						
10.00-10.40	Matematik						
10.50-11.30	Türkçe						
11.40-12.10	Türkçe						
12.10-13.00	Beden E.						
13.00-13.40	Beden E. (Eşofman)						
13.50-14.30	Öğle yemeği						
14.30-14.50	İş Teknik (Boyalar, ip)						
14.50-15.30	İş Teknik						
OKUL SONRASI							
17.00-18.00	Eve gelme						
18.00-20.00	Matematik çalışma						
20.00-20.30	Akşam yemeği						
20.30-21.30	Ödevler konu tekrarı						
21.30-22.00	Dinlenme						
22.00-22.20	Kitap okuma						
22.30	Uyuma saati						
NOT:							

¹¹⁷ Ziya Selçuk, Nedret Güner, **Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları**, (Ankara: Pegem Yayınları), (2001), s.s. 75-76.

Çalışma planı hazırlamadan önce; ders çalışma süresi, çalışılması gerekli ders vb. konularda öğrenme ilkelerini bilmek gereklidir.

Bu ilkeler:

- a. Çalışma planı hazırlarken hangi dersin hangi saatte çalışılacağı kararlaştırılmalıdır. Zor ya da ağır öğrenilen dersler için en verimli saatlerin ayrılması uygundur. Zihnin uyanık ve canlı, konsantrasyonun en yüksek olduğu zamanlar en verimli saatlerdir. Çalışma için en verimli saatler, bireylere göre değişebilir sabah, akşam, yatmadan önce vb. her birey kendisi için en verimli saatleri az çok tahmin edebilir.
- b. Çalışma planında, her derse belli bir süre ayrılmalıdır. Bu süre; dersin zor ya da kolay oluşuna, çalışılacak konunun uzunluğu veya kısalığına, öğrencinin konu ile ilgili ön bilgisine ve çalışma yöntemine göre değişir.
- c. Çalışma sürelerinin, çalışma planında aynı saatlere yerleştirilmesi gerekir. Böylece o saatlerde çalışma alışkanlığı kazanılacak ve çalışmaya diktin toplanması kolaylaşacaktır.
- d. Çalışma için ayrılacak zaman saptanırken, dersin sınıfta verileceği gün ve saate yakın olmasına dikkat edilmelidir. Dersten önce ders veya konu çalışılırsa, dersin içeriği hakkında bilgi sahibi olunur ve dersti anlamının kolaylaşmasının yanı sıra, anlaşılmayan noktalar sorulabilir.
- e. Birbirine benzeyen iki ders üst üste çalışılmamalıdır. Örneğin, matematik ve fen bilgisi dersti yerine, Türkçe ve matematik dersti arka arkaya çalışılırsa daha iyi olur. Böylece öğrenilenler birbirine karışmayacağı gibi sıkıcı olmanın da önüne geçilir.
- f. Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan uykudur. Bir öğrenci, yatmadan önce on dakika süreyle o gün çalıştığı dersleri tekrarlayarak uykuya geçer ve sabah güne bir gün önce yapmış olduğu on dakikalık tekrarı yaparak başlarsa daha iyi olur.¹¹⁸

¹¹⁸ Baltaş, (1997), a.g.e., s. 46.

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.

Öğrenmeye ayırdığınız zaman iki saatse, bu zamanı iyi planlayarak daha yüksek verim elde edebilirsiniz. İlk 40-45 dakikadan sonra 10-15 dakika ara verip yeniden öğrenmeye devam edilirse öğrenme kapasitesi daha etkin kullanılmış olur. Kısa aralıkların nasıl değerlendirildiği de önemlidir. Dinlenme aralığında zihinsel bir etkinlik yapılmamalı, müzik dinleme, kısa bir yürüyüş, gevşeme egzersizleri gibi enerjiyi yenileyen uygulamalara yer verilmelidir.¹¹⁹

Çalışmaya başlayacağı zaman kendini yorgun ve isteksiz hisseden öğrenci çalışma saatlerini yanlış seçmiş demektir. Beklemeden günlük çalışma çizelgesinde gerekli değişikliği yapmalıdır.

¹¹⁹ Yeşilyaprak, (2005), a.g.e., s. 139.

Form 13

Haftalık Çalışma Planı Çizelgesi

Saat	Pazart.	Salı	Çarş.	Perş.	Cuma	Cumat.	Pazar
Not :							

5. ETKİNLİK

Konu	:Etkili okuma.
Hedef	:Etkili okuma basamaklarını kavrayabilme.
Davranış	:Etkili öğrenme basamaklarını yorumlama.
Süre	:45 Dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:İşbirliğine dayalı öğrenme, soru-cevap, tartışma, beyin fırtınası
Kaynak Araç Gereçler	:Form 14, Form 15

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Bir önceki oturumda verilen ödevlerin yapıp yapılmadığı kontrol edilir. İşlenen konuyla ilgili neler yaşadıkları sorulur. Bu günkü oturumda “Etkili okuma” konusunda konuşmak istenildiği söylenerek açıklamalara geçilir.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğretmen öğrencilere, “başarılı olmak ister misiniz?” diye sorar, cevabınız evet ise beraberce çalışalım, (Form 14)’ deki bulmaca öğrencilere dağıtılır. 5 Dakika süreleri olduğu söylenir. Bunlardan anlamlı kelimeler çıkarmaları istenir. Böylece verimli ders çalışma yolları ile ilgili ana başlıkları öğrencilerin kendilerinin bulmaları sağlanır.

Kısaca bu konularla ilgili öğrencilere sorular sorulur.

- 1- Ders çalışırken ortam düzenleme konusunda nelere dikkat etmeliyiz?
- 2- Zamanı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?

Öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır. Her bir grubun (Form 15)’ i incelemeleri sonra kendi okuma yöntemleri ile İSOAT tekniğinin karşılaştırmaları

istenir. Bunun için 15 dakika süre verilir. Öğretmen bu sırada gruplar arasında dolaşarak çalışmalarını izler.

Süre bitiminde aşağıdaki sorular ile sınıf içi etkileşim başlatılır.

- 1- İSOAT tekniği ile sizin okuma tekniğinizi karşılaştırınca hangi farkları buluyorsunuz?
- 2- İSOAT tekniğinde sizin ilginizi çeken en önemli nokta nedir?
- 3- Sizce etkili okuma alışkanlığı kazanmak için başka neler yapabiliriz?

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

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. Ev ödevi olarak: “Sınavlarda başarılı olma mutluluğunu tatmak için öncelikle etkili sınav çalışma tekniklerini bilmeliyiz. Bir sonraki sınava İSOAT tekniği ile hazırlanmanızı ve sınav sonrası bu teknikle ilgili düşüncelerinizi yazıp bana getirmenizi istiyorum.”¹²⁰ Bir sonraki oturumda ele alınacak konu ile ilgili açıklamaları incelemeleri için (Form 16) dağıtılır.

¹²⁰ Nazlı, (2005), **a.g.e.**, s. 285.

Form 14

BULMACA 1

E	O	Ş	E	M	G	D	F	V	H	G	B	B	H	A	G
I	T	O	T	O	D	C	V	B	O	Ö	İ	İ	A	M	A
H	V	K	K	T	I	M	Ö	Ç	Z	E	A	A	F	A	A
A	Ç	O	İ	A	T	Z	S	O	A	A	A	A	E	C	E
A	T	E	L	L	C	E	O	Ö	M	Ö	E	E	E	I	D
M	T	D	İ	N	İ	D	E	A	A	A	O	O	S	N	R
A	E	O	O	J	K	D	D	C	N	Ö	O	O	Y	I	F
M	R	Ç	K	Ç	C	A	İ	L	I	E	O	O	S	B	G
A	T	O	U	A	E	İ	K	N	P	E	B	B	S	E	V
L	O	R	M	Ö	A	Ç	E	A	L	E	A	A	I	L	İ
S	Z	Ç	A	Ç	Ü	R	K	T	A	E	E	E	A	İ	O
A	E	T	A	E	D	V	N	O	N	M	M	Ş	O	R	C
Y	M	I	L	I	K	I	C	Ö	L	İ	E	E	A	L	A
O	Ş	E	F	A	T	Ü	K	M	A	T	Ö	Ö	E	E	Z
N	B	S	Z	Ç	İ	A	T	D	M	B	A	A	Ö	M	S
G	R	I	K	L	Ş	T	A	E	A	E	I	I	İ	E	F
V	O	E	M	E	L	N	E	Z	Ü	D	M	A	T	R	O

BULMACA 1 ÇÖZÜMÜ

E	O	Ş	E	M	G	D	F	V	H	G	B	B	H	A	G
I	T	O	T	O	D	C	V	B	O	Ö	İ	İ	A	M	A
H	V	K	K	T	I	M	Ö	Ç	Z	E	A	A	F	A	A
A	Ç	O	İ	A	T	Z	S	O	A	A	A	A	E	C	E
A	T	E	L	L	C	E	O	Ö	M	Ö	E	E	E	I	D
M	T	D	İ	N	İ	D	E	A	A	A	O	O	S	N	R
A	E	O	O	J	K	D	D	C	N	Ö	O	O	Y	I	F
M	R	Ç	K	Ç	C	A	İ	L	I	E	O	O	S	B	G
A	T	O	U	A	E	İ	K	N	P	E	B	B	S	E	V
L	O	R	M	Ö	A	Ç	E	A	L	E	A	A	I	L	İ
S	Z	Ç	A	Ç	Ü	R	K	T	A	E	E	E	A	İ	O
A	E	T	A	E	D	V	N	O	N	M	M	Ş	O	R	C
Y	M	I	L	I	K	I	C	Ö	L	İ	E	E	A	L	A
O	Ş	E	F	A	T	Ü	K	M	A	T	Ö	Ö	E	E	Z
N	B	S	Z	Ç	İ	A	T	D	M	B	A	A	Ö	M	S
G	R	I	K	L	Ş	T	A	E	A	E	I	I	İ	E	F
V	O	E	M	E	L	N	E	Z	Ü	D	M	A	T	R	O

Yananer Eroğlu, Bilge, (2001) a.g.e., s. 94' den alınmıştır.

Form 15

İlköğretimde okuma kelimesine verilen anlam o kadar genellenmiştir ki, okunacak şeylere ilişkin sürekli olarak yazılar yayınlandığı halde, gazete ve dergilerden hiç biri, “nasıl okumalı?” sorusu üzerine bir yazı yayımlamamaktadır. Yine kitaplar hakkında birçok kitap yayımlandığı halde, hangi kitapları okumamız ve nasıl okumamız gerektiğini bildirecek yayanın ya hiç yok, ya da pek azdır. Okuma alıcı bir hareketten çok, yaratıcı bir süreçtir. Okumanın “yaratıcı” bir niteliği olması, salt açık anlamıyla değil, yaşamsal

anlamıyladır. Okumak, etkin, tamamen kişisel ve yapısal bir işlemdir. Özetle okumak yaşamın bir biçimidir.¹²¹

Okuma uzmanlarına göre okumanın altı temel amacı vardır.

- 1- Belirli bir mesajı kavramak
- 2- Önemli detayları bulmak
- 3- Belirli bir soruya cevap vermek
- 4- Okuduklarınızı değerlendirmek
- 5- Okuduklarınızı uygulamak
- 6- Eğlenmek¹²²

O zaman etkili okuma nasıl öğrenilecektir? Diye bir soru aklınıza gelebilir. En etkili okuma yöntemi şöyledir:

İ- İZLE
S- SOR
O- OKU
A- ANLAT
T- TEKRAR ET¹²³

İ- İZLE :Bir kitabı elinize aldığınızda onu anlayarak okumak; hiç bilmediğiniz bir yere yolculuğa çıkarken incelen harita gibidir. İşi kolaylaştırıp zaman kazandırır. Kitabın ön sözünü, son sözünü, yazarın notunu, içindekiler bölümünü incelemek hem kitaptan alınacak zevki arttırır hem de işi kolaylaştırır.¹²⁴

¹²¹ Cavit Binbaşoğlu, **Eğitim Psikolojisi**, (Ankara: Binbaşoğlu Yayınevi), (1995), s. 6.

¹²² Fry, (2000), **a.g.e.**, s. 42.

¹²³ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 103.

¹²⁴ **Aynı**, s. 103.

Genellikle okumadan atlanan önsöz ve giriş bölümlerinde yazar kitabı yazmada ki amacını anlatır. Kitap konusunda fikir sahibi olmak için bu bölümlerin okunmasında büyük yarar vardır. ¹²⁵

S- SOR :Bu aşama konu başlıkları ve içeriğe uygun olarak ne?, nasıl?, nerede?, ne zaman? Gibi sorular sormaktır. Okumanın amacı bu sorulara yanıt aramakla gerçekleşir. Metni okuma bitince soruların cevaplanmış olması gerekir. ¹²⁶ Konuyu iyi anlamak doğru soruları sormaktan geçer. Bunun için;

5 N 1 K sorularını sorun.

1. Ne?
2. Nerede?
3. Niçin?
4. Ne zaman?
5. Nasıl
6. Kim? ¹²⁷

Ayrıca tanımlarla ilgili sorular sorun. Sınav soruları genellikle böyledir. Benzerlik ve farklılıklar ilgili sorular sorun. Örneklerle ilgili sorular sorun. Böylece öğrenilmiş bir kavramın farklı bir duruma uygulanması sağlanır. ¹²⁸

O- OKU :Soruların yanıtlarını bulabilmek için o bölümün okunmasını içerir. Yazılan soruların yanıtlarını yazarak okumayla öğrenme daha kalıcı hale gelir. ¹²⁹

¹²⁵ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 137.

¹²⁶ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 104.

¹²⁷ Özden, (2005), **a.g.e.**, s. 149.

¹²⁸ **Aynı**, s. 138.

¹²⁹ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 104.

Okuma sırasında kitap üzerinde işaretlemeler yapılmalıdır. İşaretleme iki şekilde yapılır.¹³⁰

- a. Okuma sırasında sorularınıza bulduğunuz cevapların karşısına “1.soruya cevap “ şeklinde yazabilirsiniz.
- b. Çıkartılmış olan sorulara bulunan cevapları kağıtlara yazabilirsiniz.

Konunun ana fikrini yakalayabilmek için de şu noktalara dikkat edilmelidir:

- a- Paragrafın ilk cümlesinde temel fikir bulunur, sonraki cümleler bu fikri geliştirir.
- b- Anahtar kelimelere dikkat etmek gerekir, bunlardan sonra önemli fikirler gelir.

Bu kelimeler;
Çoğunlukla
Sonuç olarak
Özet olarak
Kısacası

- c- Tablo, şekil, grafiklere de dikkat etmek gerekir. Bunlar can alıcı noktaları ortaya koyar.

- d- Bölüm özetleri de bölümü ana hatları ile özetler. Bu işlemlerin 15-20 dakika sürmesi gerekir.¹³¹

A- ANLAT :Şimdiye kadar toplanan bilgilerin anlatılmasıdır. Yazılan sorularla yanıtların yüksek sesle anlatılmasıdır.¹³²

¹³⁰ Baltaş, (1997), a.g.e., s. s. 138-139.

¹³¹ Aynı, s. 139.

¹³² Eroğlu, Bilge, (2001), a.g.e., s. 140.

Yüksek sesle tekrarın dört yarar vardır. Bunlar:

- 1- Sessiz tekrarlar daha kolay hayallere dalınacağı için, zihnin dağılmasını önler.
- 2- Dikkati yüksek tutar.
- 3- Kelimelerin yüksek sesle söylenmesi, hafızaya yerleşmesini kolaylaştırır ve unutmayı engeller.
- 4- Anlatırken önce soruyu sorun sonra cevabı söyleyin. Böylece sınav sırasında da soru geldiğinde otomatik olarak cevabı hatırlarsınız. Bu aşamanın 4-5 dakika sürmesi gerekir.¹³³

T- TEKRAR ET: Öğrenmenin en önemli aşaması tekrar etmektir. Soruları yüksek sesle cevaplara bakmadan tekrar edebiliyorsanız konuyu öğrenmiş sayılırsınız.¹³⁴

Öğrenmek için ne kadar ders çalıştığınız önemli değil önemli olan ne kadar tekrar yaptığınızdır.

Anlayarak okumanın ölçütleri şunlardır:

- 1- Kısa zamanda ve az çabayla olması,
- 2- Hafızada tutulan bilginin unutulmaya karşı dirençli olması,
- 3- Hatırlama zamanı geldiğinde hafızadaki içeriğe rahatça erişilmelidir.¹³⁵

Okuma sesli, gözle sessiz ve içten sesli olmak üzere üçe ayrılır. Bunlar:

- 1- **Sesli Okuma:** Yüksek sesle, ağız ve dil hareketleriyle okumalıdır.

¹³³ Baltaş, (1997), a.g.e., s. 140.

¹³⁴ Eroğlu, Bilge, (2001), a.e.g., s. 104.

¹³⁵ Yılmaz Özakpınar, **Verimli Ders Çalışmanın Psikolojik Koşulları**, (İstanbul: Epsilon Yayıncılık), (1999), s. 76.

2- İten Sesli Okuma: Okuyucunun sessiz dilini, dudaklarını ve gırtlakını hareket ettirir okuma şeklidir.

3- Gözle Sessiz Okuma: Okuyucu ağızını ve dilini hareket ettirmeden sadece gözlerini hareket ettirerek okur.¹³⁶

Bilinçli olarak sesli okumanın yapılması gereken durumlar şunlardır: Gürültülü ortamlarda çalışma, şiir gibi bir metni ezberleme ve konuşma provası yapma.¹³⁷

Hikaye ve roman dışında, akılda tutmak amacıyla kitap okurken, anlamadığınız yerde durmayın. Kitaptan çok zevk alıyormuş gibi sonuna kadar konuyu okuyun. Sonra başa dönüp tekrar okuyun. Bu yöntem her tür tekrar akılda tutmayı kolaylaştırır. Bunu şaşırtıcı bir filmi iki kez seyretmekle karşılaştırın. İkinci kez seyrettiğinizde ne olacağını bildiğinizden her bir sahneyi daha net algıyorsunuz.¹³⁸

Okuduklarını tekrar ederken kendi ifadelerimizi kullanalım bu okuduklarımızı kavradığımızı gösterir. Okuduklarınızı başka birine anlattığınızı düşünün. Onun bakış açısını hesaba katarak anlatın. Hatta metni daha sonra başkalarına anlatacağınızı düşünerek okuyun. "Bunu arkadaşıma anlatsaydım hangi kısımları semem gerekirdi" diye düşünün. Bu sizi daha verimli okuyucu yapacaktır.¹³⁹

¹³⁶ stn Dökmen, "Lise ve niversite ğrencilerinin Okuma Becerileri, İlgileri, Okuma ve Kütüphane Kullanma Alışkanlıkları," (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 2), (1990), s. 398.

¹³⁷ Townsend, (1997), a.g.e., s. 29.

¹³⁸ Marilyn Von Savant, Leonore Fleischer, **Beysin Geliştirme** (İstanbul: İm Yayınları), (2000), s. 314.

¹³⁹ zden, (2005), a.g.e., s. .s. 169-170.

6. ETKİNLİK

Konu	:Etkin dinleme.
Hedef	:Etkin dinleme basamaklarını kavrayabilme.
Davranış	:Etkin dinleme basamaklarını yorumlama.
Süre	:45 Dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:İşbirliğine dayalı öğrenme, soru-cevap, beyin fırtınası
Kaynak Araç Gereçler	:Form 16, Form 17

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Oturum başında bir önceki oturumda verilen ödevler toplanır, öğrencilerin İSOAT yöntemine göre sınava hazırlanmalarının ne gibi olumlu sonuçlar doğurduğu kısaca dinlenir. Bu oturumda “ etkin dinleme “ konusunda konuşmak istenildiği söylenerek açıklamalara geçilir.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır. Her bir grubun incelemeleri için (Form16)' ları hazır bulunur. Grupların önce formu incelemeleri sonra konu ile ilgili sorular hazırlamaları istenir. Bunun için 15 dakika süre verilir. Bu sırada öğretmen gruplar arasında dolaşarak çalışmalarını yönlendirir.

Süre bitiminde grup sözcüleri tarafından, hazırlanan soruların sınıfa sorulması sağlanarak sınıf içi etkileşim başlatılır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen oturum sonunda “Kötü Dinlememe Alışkanlığı Ve Çözümleri” (Form 17) aasetatı yansıtır ve üzerinde konuşulur. Bunlardan birer örnek

öğrencilere de dağıtılır ve ev ödevi verir: “İyi bir dinleyici olmak için konuşmacıyı iyi duymak, neden dinlediğini ve nasıl dinleyeceğini bilmek gerekir. Etkin bir dinleme sağlamak için konuşmacının nedeninin dinleyicinin nedeniyle çakışması gerekir. Bu oturumdan sonraki ilk dersinizi İFİKAN yöntemine göre dinleyip duygularınızı küçük bir kağıda yazıp bana getirmenizi istiyorum.”

Bir sonraki oturumda ele alınacak konuyu incelemeleri için öğrencilere (Form 18) dağıtılarak etkinliğe son verilir.

Form 16

Birçoğumuz iyi dinleyici olduğumuzu düşünürüz. Eğer gerçekten dinliyorsak aktif oluruz, duyduklarımızla ilgili bir şeyler yaparız. Sorunlardan biri konuşan kişiden daha hızlı düşünmemizdir. Bu yüzden kendi düşüncelerimizle dikkatimizin dağılması kolaylaşır. Bazen keyifsiz şeyler dinlemek zorunda kalırız. Bu da konudan uzaklaşmamıza neden olur. Aktif olarak dinlemeyi öğrenmeliyiz. Yani söylenen şeye ve söyleniş tarzına konsantre olmalıyız. Aktif dinleyici, duyduğu şeyde anlam arar.¹⁴⁰

Dinlemek, verimli ders çalışma alışkanlıkları arasında yer almaktadır. Başarılı insanların nitelikleri arasında yer alan iyi bir dinleyici olma özelliği, okulda ulaşılabilecek başarı için de önemli bir faktördür.¹⁴¹

Bir konuyu ilk aşamada yani derste anlatırken anlamak çok önemlidir. Bunun için öncelikle anlatılan konuya dikkati yoğunlaştırmak ve pasif bir dinleyici konumundan çıkmak gerekmektedir. Derse aktif bir katılım sağlanmadıkça yani anlatılan konu ile ilgili not tutmak, soru sormak vb. konuyu dinleyerek öğrenmek mümkün olmamaktadır. İyi bir dinleyici olmak için şunlara dikkat etmeliyiz:

¹⁴⁰ Derek Rowntree, **Nasıl Ders Çalışacağını Öğren**, (İstanbul: Mavi Yayınları), (2000), s. 173.

¹⁴¹ A. Sevcan Erkan, **“Lise Öğrencileri İçin Bir Ders Çalışma Alışkanlıkları Envanterinin Geliştirilmesi,”** (Yayınlanmış yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi), (1996),Erkan (1996), s. 22.

İLERİYE BAK

FİKİRLER

Burada temel fikir nedir?

Yeni bir fikir mi?

Öğretmenin bu anlatıları ne gibi sonuçları ortaya koyuyor?

İŞARETLER

Önemli

Başlıca

Can alıcı

Şunu unutmayalım ki

Burada esas fikir

KATIL

ARAŞTIR

NOT TUT¹⁴²

İ - İLERİYE BAK: Dersi dinlerken öğretmenin söylediklerinden yola çıkarak daha sonra söyleyeceklerini kestirmeye çalışmaktır.¹⁴³

Genellikle derste anlatılanlarla ilgilenirken başka şeylerde düşünülür. Konuşma süresi düşünme süresinden daha ağırdır. Aradaki boşluğu öğretmenin daha sonra söyleyeceklerini düşünerek doldurmalıdır.¹⁴⁴

Derse hazırlıklı gelmek, konuyla ilgili bilinmeyen kelimeleri araştırmak, soru olarak gelebilecek yerleri belirlemekle ileriye bakmak mümkün olur.

Derse ilişkin ön okuma sırasında aklımızda oluşan soruları yazmak gerekir. Eğer bunu yapamadıysanız bile ders sırasında dinlediğiniz kısımlardan diğer kısımları tahmin etmeye çalışabilirsiniz.¹⁴⁵

¹⁴² Eren Yavuz, (2005), **a.g.e.**, s. 439.

¹⁴³ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 119.

¹⁴⁴ Yeşilyaprak, (2002), **a.g.e.**, s. 144.

F- FİKİRLER = Derste önemli fikirlere dikkat etmeniz gerekir. Bunlar örneklerle, sık sık tekrarlarla, açıklamalarla desteklenir. Kendinize sürekli olarak şu soruları sorun: Burada temel fikir nedir? Öğretmenin bu örneği vermesinin sebebi nedir? Bu sorularla temel fikirleri bulmanız mümkün olacaktır.¹⁴⁶

İyi bir dinleyici duyguları ile değil aklı ile dinler, verilen örneklerin olayları nasıl desteklediğine dikkat eder. Konuda anlatılan temel fikir ve kavramları iyi anlamak ve bunlara tamamen yanıt bulmak amacıyla dersi dinlemek dikkatinizin dağılmasını önler ve daha sonra hatırlamanızı kolaylaştırır.

İ- İŞARETLER: Okul bir oyundur. Bu oyunun kuralını bilerek ve buna uyarak oynarsanız başarılı olursunuz. Öğretmenlerin işaretlerine karşı dikkatli olmak bu oyunu zevkli hale getirir. Bu işaretlere dikkat ettiğinizde sınavlarda gelebilecek soruları önceden bilirsiniz çünkü öğretmenler bu işaretleri çok sık verirler ve soruları bunlar arasından seçerler.¹⁴⁷

Öğretmenin“özetlesek”, ”şu noktaya dikkatinizi çekerim”, ”bunun esas sebebi”, ”bunun üç sebebi vardır”, “sonuç olarak “vb. sözlerle başlayan cümlelerine duyarlı olmak ve bunları not etmek yararlı olacaktır.

K- KATIL: Dinlerken pasif kalmamak, araştırmacı bir mantıkla dinlemek önemlidir. Dinlerken katılmak, söylenenlerin yorumunu yapmak ve değerlendirmek gibi işlevleri kapsar.¹⁴⁸ Dersi etkileşim içinde dinlemek hem sizi uyanık tutar hem de anlatanı motive eder. Anlatılan konuya katıldıkça daha zevkli hale gelir. Konuya katılarak farklı açılardan bakabilmek, beden diliyle kendini ifade edebilmek konuyu daha zevkli hale getirir.

¹⁴⁵ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 105.

¹⁴⁶ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s.120.

¹⁴⁷ **Aynı**, s. 121-122.

¹⁴⁸ Sekman, Saygın, Maviş, (1999), **a.g.e.**, s. 168.

Konuları derste öğrenmek istiyorsak devamı aksatmamalı, derse zamanında gelmeli, öğretmeni en iyi dinleyebilecek yerde oturmalı, öğretmenin anlattıklarını içimizden tekrar etmelidir.¹⁴⁹

A- ARAŞTIR: Ön hazırlık sırasında veya dinlerken aklınıza takılan soruları sormalısınız. Verilen cevaplar yeterli gelmediyse yenilerini sormaktan çekinmemelisiniz. Bilmediğiniz bir konuda ” bu konudan hoşlanmıyorum “diyerek uzaklaşmak, o konuyla ilgili kendine şans tanımamak demektir. Konuyla ilgili fikir sahibi olmadan bilgi sahibi olmak önemlidir.¹⁵⁰

Genelde toplum olarak yaptığımız en hatalı davranışlardan biri, araştırmaya yeterince önem vermemektir. Öğrenim hayatımızda da, araştırmacı olmak ve bilmediğimiz konuları araştırmak yerine bir bilene sormayı tercih ederiz. Oysa bir konunun araştırılarak öğrenilmesi, daha iyi hatırlanmasını sağlar. Ders sırasında da konu hakkında sorular sorulması, tartışılması öğrenmeyi kolaylaştırır. Dersin, sınıf ve öğretmen arasında bir diyalog halinde geçmesi her iki tarafında dersten daha çok zevk almasını sağlar.

Konuyla ilgili fikirlerinizi öğretmenle paylaşın, sorularınıza verilen cevabı anlamadıysanız yeni sorularla ek açıklama isteyin yada dersten sonra öğretmene sorun, aklınıza gelen soruları unutmamak için not tutun.¹⁵¹

N- NOT TUT: Not tutmak, duyduklarınızı mantıklı bir çerçeveye oturtarak dersi etkin dinlemenizi sağlar. Notlarınızı bütünüyle düzenleyebilmeniz için önemli noktaları araştırmak gereğini duyarsınız. Not tutarak öğrenilen konunun hatırdaki tutulmasını kolaylaştırırsınız.¹⁵²

Gerçek anlamda not tutmak, ileriye bakarak, fikirlere ve işaretlere dikkat ederek, katılarak, araştıran sorular sorarak olabilir. Böylece etkin dinleme için

¹⁴⁹ Yeşilyaprak, (2002), **a.g.e.**, s. 144.

¹⁵⁰ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 106.

¹⁵¹ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 122.

¹⁵² Aynı, s. 123.

gerekli motivasyon sağlanmış olur. Ancak not tutarken anlaşılır, kısa, işaretler kullanarak, altını çizerek kendinize özgü bir tarzda tutmalısınız.¹⁵³

İyi bir dinleyici, konuşmanın sadece sözlerini değil onun mimik ve jestlerini, ses tonunu da beraberce değerlendiren kişidir.¹⁵⁴

Dersi dikkatle ve özenle dinlemenin diğer yararları şunlardır:

- 1- İyi dinleyici, dikkatle dinlediğinden, gerekli bilgiye sahip olur ve uygun kararlar alabilir.
- 2- Ayrılan süre içinde, hem konu hem de konuşmacı hakkında gerekenleri öğrendiğinden, zamandan ekonomi sağlar.
- 3- İletişimi kolaylaştırır.
- 4- Dikkatli dinleme, konuşmacıların daha iyi konuşmasına yardım eder.
- 5- İyi dinleme, anlayış düzeyini yükseltir.¹⁵⁵

¹⁵³ Eroğlu, Bilge, (2001), **a.g.e.**, s. 106.

¹⁵⁴ Erkan, (1996), **a.g.e.**, s. 22.

¹⁵⁵ Yüksel, (1990), **a.g.e.**, s. 16.

Form 17

KÖTÜ DİNLEME ALIŞKANLIĞI VE ÇÖZÜMLERİ

Kötü Dinleme Alışkanlığı	Kötü Dinleyici	İyi Dinleyici
Sıkıcı Bir Konu	Konunun sıkıcı olduğuna karar verir ve öğretmenin anlattıklarıyla ilgilenmez	Ders sıkıcı olsa bile önemli ve yararlı olacağını düşünerek dersi dikkatle dinler
Konuşmacıyı Eleştirme	Konuşmacıda yanlışlıklar arar, konuşmacının önemli bir şey anlamayacağına karar verir.	Dersi popüler olma yarışması veya moda gösterisi olarak görmez. Derste eleştirecek şeyler değil geçerli düşünceler arar.
Abartılı Konuşma	Dersin çoğunu kaçırdığı için konuşmacı ile aynı fikirde olmaz	Duyguları değil akli ile dinler. Not alır ve eğer konuşmacı ile aynı fikirde değilse soru sorar ve sonra dinlemeye devam eder.
Her Şeyin Taslağını Çizmek	Form ve biçimle fazla ilgili olduğundan özü kaçıır. Her derste ayrıntılar içinde dersin taslağını çizmeye çalışarak güç harcar.	Konuşmacının konusuna ve düzenleme biçimine göre not alma sistemini uydurur.
Yapmacık Dikkat	Konuşmacıya bakar ancak dinlemez. Daha sonra ders kitabından okuyacağını düşünür.	Konuşmacının söylediklerinin önemli olduğunu düşünür. Derste sunulan bilgilerin ders kitabında olmayacağını düşünür.
Karışıklıklara İzin Verme	Dilmemeyi durdurmak için sürekli neden bulur.	Dışardan gelen uyarıcılarla ilgilenmez ve dikkatini konuşmacıya verir.
Kolay Durumları Seçme	Konuşmacının karmaşık düşünce ve tartışmalarını izlemenin çok zor olduğunu düşünür. Öğrenmek değil eğlenmek ister.	Konuşmacının üzerinde durduğu noktaları anlamak için çaba sarf eder ve yeni bilgiler öğrenmek ister. Zor, karmaşık ve teknik konulardan korkmaz.
Duygusal Sözcükleri seçme	Dürüstlük, devrim, komünist gibi sözcüklerle kan basıncı yükselir ve dinlemeyi bırakır.	Aynı duygusal sözcükleri duyar ama ilgi ile dinlemeye devam eder. Konuşmacının bakış açısını anlamaya çalışır.
Hızlı okuma	Düşünme konuşmadan daha hızlı olmasına karşın konuşmacıyı tembelce dinler.	Derste Her fazla zamanı kullanır. Konuşmacının ne söylediği üzerinde durur. Ana noktalar özetler ve dersin geri kalanı hakkında düşünür.

Yeşilyaprak, Güngör, Kurç, (1998), **a.g.e.**, s. 55.'den alınmıştır.

7. ETKİNLİK

Konu	:Not tutma.
Hedef	:Kuralına uygun not tutabilme.
Davranış	:Kuralına uygun not tutma.
Süre	:45 Dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:İşbirliğine dayalı öğrenme, beyin fırtınası, tartışma
Kaynak Araç Gereçler	:Form 18, Form 19

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğrencilere daha önce hazırladıkları ders çalışma planına uyup uymadıkları sorulur. Uygulamada aksaklıklar varsa bu konu üzerinde tartışılır. Bir önceki oturumda verilen ödevler toplanır, kısaca öğrencilerin görüşleri alınır.

Öğrencilere derslere hazırlıklı gelip gelmedikleri sorulur. Eğer hazırlıklı geliyorlarsa ne gibi hazırlık yaptıkları sorulur. Aşağıdaki açıklamalara geçilir.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır. Her bir grubun incelemeleri için (Form18)'leri hazır bulunur. Grupların önce formu incelemeleri sonra konu ile ilgili sorular hazırlamaları istenir. Bunun için 15 dakika süre verilir. Bu sırada öğretmen gruplar arasında dolaşarak çalışmalarını yönlendirir.

Süre bitiminde grup sözcüleri tarafından, hazırlanan soruların sınıfa sorulması sağlanarak sınıf içi etkileşim başlatılır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen konuyu özetledikten sonra “Yaygın Not tutma Sorunları ve Çözümleri“ (Form 19) asetatı yansıtılarak konu tartışılır. Ev ödevi olarak: Bu oturumdan sonraki ilk derste öğrendikleri not tutma özelliklerine göre dersi dinlemeleri ve sonuçlarını bir kağıda yazıp getirmeleri istenir.

Dinlendirici bir müzik eşliğinde nefes egzersizi yapılacağı açıklanır. Bu egzersizi alışkanlık haline getirmeleri gerektiğini, çok kaygılı ve stresli oldukları durumlarda bu egzersizleri yapmaları söylenerek etkinliğe son verilir. Bir sonraki oturum için, öğrencilere şimdiye kadar dağıtılan dokümanları getirmeleri söylenir.

İyi bir nefes almak iyi nefes vermekle başlar. Nefes alma işlemi ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

- a-** Sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.
- b-** Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın.
- c-** Ciğerinizi hayalinizde ikiye bölün ve “biiir” , ”ikiii” diye içinizden sayarak ciğerinizi doldurun. Biraz bekleyip “bir-iki” diyerek ciğerinizi boşaltın. Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.
- d-** B ve c maddelerini tekrarlayarak derin bir nefes daha alın ve verin. Egzersizi tekrarlamadan önce mutlaka 4-5 defa normal nefes alın.

Form 18

Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır. Derslerde sürekli edilgen durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur. Okula gelmeden önce, o gün işlenecek konular gözden geçirilmelidir. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güven kazanılır, hem de öğretmenin anlattıkları daha kolay anlaşılır. Gerek

işlenecek konulara hazırlanırken, gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenir.

Derse ön hazırlık yaparak gelmek, okuyarak öğrenmenin tüm aşamalarını yaparak konuyu tamamen öğrenmek değildir. Ön okuma yapmak o konuyla ilgili kavram, tanım, formülleri tanımayı, bunlarla derste karşılaşınca daha kolay anlamayı sağlar.

Derse ön hazırlık yaparak gelmek, konu derste anlatılırken tekrar olanağı sağlandığından bilginin daha iyi kaydedilmesinde yardımcı olur.

Çoğu öğrenci not tutmak için uzun saatler harcarlar. Ders çalışmanın tüm aşamalarında olduğu gibi, not tutmanın da en uygun biçimi amacınıza bağlıdır. Bu yüzden neden not tuttuğunuz konusunda düşüncelerinizi netleştirmenizde yarar vardır.

Not tutmanın üç temel nedeni vardır:

- 1- Konsantrasyona yardımcı olmak.
- 2- Anlama ve yaratıcılığa yardımcı olmak.
- 3- İleride kullanmak üzere bir tür kayıt tutmak.¹⁵⁶

Not tutmakla zaman ve enerjiden ekonomi sağlanır. Konuyu tekrarlamak istediğimizde metnin bütünü okumak yerine not alınan anahtar kelimeler bize kolaylık sağlar.¹⁵⁷

Ayrıca not tutarak eğitimde aktif katılım sağlanır. Böylece uyanık kalmak dikkati öğrenilen konuda yoğunlaştırmak mümkün olur. Not alma, alınan notları

¹⁵⁶ Rowntree, (2000), **a.g.e.**, s. s. 227-228.

¹⁵⁷ Yeşilyaprak, (2002), **a.g.e.**, s. 140.

yeniden düzenleme unutmayı önler. Tutulan notlar bir daha okunmasa bile ders dinlerken uyanık kalmayı sağlar.¹⁵⁸

Derste iyi not tutmak sınav sonuçlarını fazlasıyla etkiler. Elinin altında düzenli notları olan öğrenci yarı yarıya başarılı olmuş demektir.

Not tutmada en önemli nokta konuşmacının her söylediğini yazmak değil, anlatılanların önemli noktalarını özümseyip kendi düşüncelerimizle yazmaktır. Not tutarken kısaltma sistemi kullanılmalı, düzenli ve anlaşılır olarak tutmalı sadece ana düşünceler yazılmalıdır.¹⁵⁹

Not tutarken belirli bir plan ve amaca göre hareket edilmelidir. Böylece ana fikir ile ikincil fikirler arasında kolayca ayırım yapılabilir. Alınan notların mümkün olduğu kadar kısa olmasına özen gösterilmelidir. Ancak temel düşünce ve görüşlerin yitirilmemesine dikkat edilmelidir. Not tutarken öğrencinin kendi sözcük ve deneyimlerine öncelik verilmelidir.¹⁶⁰

Not tutarken başlık ve alt başlıklar kullanılmalıdır. İlaveler için arada boş yer bırakılmalıdır. Dersten çıkar çıkmaz tutulan notlar gözden geçirilmelidir. Anlaşılmayan yerler işaretlenmelidir. Gelecek derste öğretmene sorulmalıdır. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir. Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.

Amaçlı not tutma alışkanlığı kazanmış bir öğrenci, gördüğü, okuduğu ya da dinlediği şeyleri geniş bir çerçevede değerlendirme ve eleştirme yeteneği de kazanır.¹⁶¹ Dinleme ve okuma yoluyla öğrenmenin büyük bir kısmı tekrarlanmazsa bir süre sonra unutulur. Not tutma v tutulan notlardan tekrar

¹⁵⁸ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 42.

¹⁵⁹ Yeşilyaprak, (2002), **a.g.e.**, s. 140.

¹⁶⁰ Ferhan Oğuzkan, **Orta Dereceli Okullarda Öğretim**, (Ankara: Emel Matbaacılık), (1989), s. 31.

¹⁶¹ Fevzi Uluğ, **Okulda Başarı**, (İstanbul: Remzi Kitapevi), (1996), s. 57.

yapma bu oranı azaltır. Not tutmanın en önemli yararı öğrenciye kendi anladığı biçimde öğrendiklerini kaydetme ve saklama imkanı vermesidir.¹⁶²

İyi bir dinleyici olmanın temel kuralı, iyi not tutmak ve iyi not tutmanın yolu da iyi bir dinleyici olmaktır.¹⁶³ Not tutarken dikkati dağıtmadan etkin bir dinleme ile önce konuşulanlar anlaşılmalı, çağrışımlar yapılmalı ve sonra da hükümler verilerek sorular sorulmalı ve hepsinden sonra da öğrencinin kafasında soru işaretlerine yer kalmadan bir düşünce bütünlüğüne varılarak yazılmalıdır.¹⁶⁴

Derste kaçırılan noktaları eklemek için not kağıdında boşluklar bırakılmalıdır. Dersten sonra ders kitabı ya da arkadaşların notları kontrol edilerek boşluklar doldurulmalı ve notların düzenlenmesi dersten kısa bir sonra yapılmalıdır.¹⁶⁵

¹⁶² Türkoğlu, Doğanay, Yıldırım, (1996), **a.g.e.**, s. 111.

¹⁶³ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 47.

¹⁶⁴ Erkan, (1996), **a.g.e.**, s. 25.

¹⁶⁵ Yeşilyaprak, (2002), **a.g.e.**, s. s. 48-50.

Form 19

YAYGIN NOT ALMA SORUNLARI

Sorun	Çözüm
Zihnim dağılıyor ya sıkılıyorum	En önde otur, konuyu önceden incele ve derste yanıtlanmasını istediğin sorular hazırla.
Öğretmen çok hızlı konuşuyor	Kısaltma sistemini geliştir, kısaltmalar kullan ve daha sonra doldurmak için boşluklar bırak.
Öğretmen konuyu dağıtıyor.	Konuyu önceden okuyarak örgütlenme ilkelerini belirle ve dersten sonra notları gözden geçirip tekrar düzenle.
Bazı düşünceler uygun görünmüyor.	Bazı düşünceleri, notunda sayfanın yanına veya parantez içine al. Daha sonra notlarını gözden geçirirken kontrol et.
Her şey önemli görünüyor veya hiçbir şey önemli değil.	Ya konu hakkında bilgi sahibi değilsin ya da anahtar kavramları belirleyemiyorsun konuyu anlamamışsın ilgili ders kitabından konuyu incele.
Tüm yeni teknik terimleri telaffuz edemiyorum.	Yeni teknik terimleri okuduğu gibi kaydet notlarını tekrar gözden geçirirken doğrusunu yaz.
Öğretmen terimleri açıklamadan kullanıyor.	Anlamadığın terimleri kaydet. Kitabın sözlük kısmına veya sözlüğe bakarak notunda bıraktığın boş yere anlamını yaz.
Öğretmen doğrudan kitaptan okuyor	Kitaptan paragrafları işaretleyip, öğretmenin yorumlarını not kağıdının yanına yaz ve notun nerede bulunduğunu kaydet.
Metin sıkıcı	Metni küçük birimlere ayır, tam bir bölüm okuduktan sonra geri dönüp not al ve bölümler için tamamlama hedefleri koy ve tamamlayınca da kendini ödüllendir.
Çok fazla konu var ve yeteri kadar zamanım yok.	Bir çalışma grubu oluşturun. İşlene konuyu bölün ve herkese belli sayıda sayfa, bölüm dağıtın. Herkesten tam notlar almalarını ve bilgiyi öğrenmelerini isteyin. Sonra grupta dağıtılan konuları sözlü olarak paylaşın ve tüm notların fotokopilerini her grup üyesine dağıtın.
Çok okudum ama anlamadım.	Bir çalışma grubu oluşturup konuyu onlarla konuşup tartışın ve diğer öğretmenlerinize konuyu sorun.

Yeşilyaprak, Güngör, Kurç, (1998), **a.g.e.**, s.51' den alınmıştır.

8. ETKİNLİK

Konu	:Tekrar etme.
Hedef	:Tekrar etmenin önemini kavrayabilme.
Davranış	:Tekrar etmenin öğrenme üzerindeki önemini yorumlama.
Süre	: 45 Dakika
Düzey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:İşbirliğine dayalı öğrenme, soru-cevap, tartışma
Kaynak Araç Gereçler	:Form 20

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen bir önceki oturumda verdiği ödevleri topladıktan sonra öğrencilerin yaşadıkları kısaca paylaşılır. Bu günkü oturumda “tekrar ve unutma” konusu üzerinde duracağız. Önce gruplar halinde çalışacak, sonra sınıfça paylaşacağız.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır. Her bir gruba (Form 20) dağıtılır. Grupların önce formu incelemeleri sonra öğrenme yaşantıları ile karşılaştırmaları istenir. Bunun için 15 dakika süre verilir. Bu sırada öğretmen gruplar arasında dolaşarak çalışmalarını yönlendirir.

Süre bitiminde aşağıdaki sorular ile sınıf içi etkileşim başlatılır.

- 1- Hatırlamayı kolaylaştıran yöntemler ile sizin kullandığınız yöntemleri karşılaştırınca hangi farklılıkları buluyorsunuz?
- 2- Öğrenilenlerin hatırdan kalması için tekrar aralıkları nasıl olmalıdır?
- 3- Aşamalı bellek geliştirme yöntemini kullandığınızda size sağlayacağı yararlar neler olabilir?
- 4- Bilgilerin hatırdan kalması için sizce neler yapmalıyız?

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliği özetleyerek ev ödevi verir. Bir sonra ki oturuma kadar derslerinizi tekrar etme konusunda kendinizi gözlemleyin. Tekrar ve unutma konusunda anlatılanlardan yola çıkarak eksiklerinizi gidermeye çalışın.

Form 20

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. İnsanların niçin unuttuğu sorusuna verilecek cevaplar şöyle sıralanabilir:

- Kullanılmayan bilgiler unutulur, zihin kullanmadığı bilgileri hatırlamada zorlanmaya başlar.
- İnsan zihni sızdıran bir kovaya benzer, sızdırdığı için yeni bilgilere yer açılmış olur. Yeni yaşantılar edindikçe eski yaşantılar unutulur.
- Yeni öğrenilen bilgiler eski öğrenilenleri unutturur. Ya da eskiden öğrenilmiş olan bilgiler yeni bilgilerin unutulmasını sağlayabilir. Bunu engellemenin yolu ise iki öğrenme arasında zihne dengeleme zamanı vermektir.¹⁶⁶

Unutma öğrenmeyle birlikte başlar ve en çabuk unutma da öğrenmeyle birlikte olur. Araştırmalara göre öğrenilenlerin yarısı 24 saat içinde dörtte üçü de 48 saat içinde unutulmaktadır. Daha sonra unutma hızı yavaşlamaktadır.¹⁶⁷ Unutmanın en fazla olduğu bir-iki hafta içinde bilgiler yeniden tekrarlanırsa unutulmanın önüne geçilir. Öğrenilen bilgi anlamlıysa belli aralıklarla yapılan tekrar hatırlamayı % 100'e çıkarır.¹⁶⁸ Öğrencilerin öğrendiklerini hatırlamaları için bazı yöntemler vardır. Bunlar; öğrendiklerini başkalarına anlatmaları, öğrendiği konu hakkında kendi kendine soru sorması, konuya ilişkin çeşitli

¹⁶⁶ Hasan Bacanlı, **Gelişim ve Öğrenme**, (Ankara: Nobel Yayınları), (2000), s.s. 223-224.

¹⁶⁷ Erkan, (1996), **a.g.e.**, s. 32.

¹⁶⁸ Donald Laird, Elanor Laird, **Etkili Hatırlama Teknikleri**, (İstanbul: İlgı Yayınları), (1989), s.s. 116-120.

problemler düşünerek bunlara çözüm yolları araması ve başkaları ile konu hakkında tartışması şeklinde olabilir.¹⁶⁹

Kişiden kişiye değişiklik göstermeyen ve hatırlamayı kolaylaştıran yöntemler şunlardır:

- 1- Öğrenilenlerin Tekrarlanması:** Uzun bir süre içinde yapılan tek bir tekrar yerine birkaç güne dağılan kısa süreli tekrarlar kalıcı öğrenme için daha verimlidir.¹⁷⁰ Öğrenilen bir bilginin unutulmasında en az etkisi olan şey uykudur. Bu nedenle gece yatmadan önce yapılacak kısa bir tekrarın öğrenilmiş malzemenin hafızada yerleştirilmesi için mükemmel bir imkan sunmaktadır.¹⁷¹
- 2- Belleğin Tanıma Özelliği:** Her insanın öğrenmede güçlü ya da güçsüz olduğu bir yan vardır. Somut olan şeylerin daha kolay öğrenilebileceğinden hareketle, uygulayarak, deneyerek, çizerek ya da çözümlenerek öğrenilen bilgilerin hatırlanması daha kolay olur.¹⁷²
- 3- Kavramları Bağlantılayarak Öğrenme:** Mantık ve mantık içinde olan kavramlar çok kolay öğrenilir ve hatırlanırlar. Bu zihnin doğal bir özelliğidir. Zihin karışık olan her şeyi basite indirgeme, yani yalınlaştırma eğilimindedir. Çünkü karışıklığı anlayacak biçimde yapılamamıştır.
- 4- Bütün - Parça Bütün Tekniği İle Öğrenme:** Bu tür öğrenmede önce konunun bütünü anlaşılmalı çalışılmalı sonra parçaları tek tek ele alınmalı sonra da bütün tekrar çalışılmalıdır. Eksik noktalar fark edilip, bunlar kapatılmalıdır.¹⁷³

¹⁶⁹ Atılğan, (1998), a.g.e., s. 34.

¹⁷⁰ Uluğ, (1996), a.g.e., s. 80.

¹⁷¹ Laird ve Laird, (1989), a.g.e., s. 127.

¹⁷² Erkan, (1996), a.g.e., s. 33.

¹⁷³ Aynı, s. 34.

5- Kart Sisteminden Yararlanmak: Hazırlanan kartların ön yüzüne öğrenilecek olan kavramın kendisi, arka yüzüne de kavramın anlamı yazılır. Belli aralıklarla tekrarlama yapılarak kavramın zihinde kalıcılığı arttırır.¹⁷⁴

Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir. Öğrendiklerinizi yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını göreceksiniz, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaksınız. Aralıklı olarak yapacağınız tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerinizi hatırlarken diğeri yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaksınız.

Tekrar etmek, öğrendiklerimizin zihinde kalması için önemlidir. Tekrardan daha önemli ise tekrar yapma aralığıdır.¹⁷⁵

Bunun için:

Günlük tekrarlar: O gün derslerde işlenen konuların ve tutulan notların tekrar edilmesidir.

Haftalık tekrar: O hafta içinde derslerde işlenen konuların ve tutulan konuların tekrar edilmesidir.

Aylık Tekrar: O ay içinde işlenen konular ve tutulan notların gözden geçirilmesidir. Planlı çalışma da ancak düzenli tekrarlara gerçekleşir.¹⁷⁶

Öğrendikten hemen sonra düzenli tekrar yapılırsa hatırlama da kolay olur. Bunu için; İlk tekrar 20-40 dakikalık öğrenme sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir. Bilgiler bir gün daha aynı düzeyde kalır. 24 saat sonra 2-4 dakikalık tekrar yapılmalıdır. Bundan sonra bilgi hafızada bir hafta kalır ve 2 dakikalık üçüncü tekrardan sonra dördüncü tekrar bir ay sonra 2-4 dakika

¹⁷⁴ Uluğ, (1996), a.g.e., s. 85.

¹⁷⁵ Özden, (2005), a.g.e., s. 203.

¹⁷⁶ Eren Yavuz, (2005), a.g.e., s. 194.

yapıldıktan sonra, bilgi uzun süreli hafızada saklanmış olur. Öğrenme sırasında not tutulmuşsa, ilk tekrarda notlar gözden geçirilebilir. Daha sonra hiç kağıda bakmadan hatırlananlar gözden geçirilmelidir.¹⁷⁷

Eğer yaptığımız şey gerçekten istediğimiz şey ise, öğrenmek te hatırlamak ta kolay olur. "İstek "bizde öğrenme ve akılda tutma için enerji yaratır. Tersinden alacak olursak, bir şeyi akılda tutmak için önce bizim hangi amacımıza hizmet ettiğimizi bilmemiz gerekiyor."¹⁷⁸

Tekrarlar yapılmazsa, öğrenilen her bilgi zamandan çalınan emek anlamına gelir. Oysa yapılacak tekrarlarla bilgiyi ihtiyaçlar doğrultusunda kullanmak mümkün olacaktır. Uyumadan önceki ve uykudan sonraki tekrarlar kalıcıdır. Çünkü uyku öğrenme üzerinde kalıcı bir etki yaratır.¹⁷⁹

Öğrenilen bilgilerin uzun süreli belleğe yerleştirilmesi için şu yöntem uygulanabilir.

Aşamalı Bellek Geliştirme Yöntemi:

Aşama 1- Gözden Geçirin: Öğrenilmek istenen malzeme gözden geçirilerek nasıl düzenlendiği anlaşılmalı konunun ana hatları düzenlenerek kendi kelimeleri ile kısaca yazılmalı.

Aşama 2- Soru Hazırlayın: Örgütlenen her konu bölümüyle ilgili anlamlı ve öğretmenin sorma ihtimali yüksek olan sorular hazırlanmalı.

Aşama 3- Okuyun: Hazırladığınız sorulara cevap ararcasına elinizdeki metni okuyun.

Aşama 4- İlişkiler Kurun: Sorular cevaplanırken bölümler arsında ne gibi bir ilişki olduğu, yazarın kafasındaki plan anlaşılmaya çalışılmalı.

¹⁷⁷ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. s. 109-110.

¹⁷⁸ Özden, (2005), **a.g.e.**, s. s. 201-202.

¹⁷⁹ Eren Yavuz, (2005), **a.g.e.**, s. 194.

Aşama 5- Tekrar Edin: Her bölüm bittikten sonra birkaç kez tekrar edilmeli ve o bölümde hatırlamakta zorluk çekilen kavramlar tespit edilip üzerinde durulmalı.

Aşama 6- Yeniden Gözden Geçirin: Konunun tümünü yeniden gözden geçirin ve yukarıdaki her adımı tam anlayıp anlayamadığınızı saptamaya çalışın.¹⁸⁰

¹⁸⁰ Doğan Cüceloğlu, **İnsan ve Davranışı**, (İstanbul: Remzi Kitapevi), (1998), s. 192.

9. ETKİNLİK

Konu	:Sınavlara hazırlanma.
Hedef	:Sınavlara hazırlanma ilkelerini kullanabilme.
Davranış	:Sınavlara ilkelerine uygun hazırlanma
Süre	:45 Dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:İşbirliğine dayalı öğrenme, soru-cevap, tartışma
Kaynak Araç Gereçler	:Form 21

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Oturumun başında öğretmen geçen oturum konusuyla ilgili neler yaşadıklarını sorarak, öğrencilerin yaşantılarını paylaşır. Bu oturumda “sınav” konusunda konuşmak istediğini söyler. ”Geçersiz ya da başarısız bir sınav notu ilerde sizin üzerinizde hangi etkiyi yaratabilir” sorusunu öğrencilere yönelterek tartışma ortamı yaratır. Gruplar halinde çalışılacağı sonra da sınıfça tartışılacağı açıklanır.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır. Her bir gruba (Form 21) dağıtılır. Grupların önce formu incelemeleri sonra kendi sınav çalışma yöntemleri ile karşılaştırmaları istenir. Her grubun konu ile ilgili soru hazırlamaları için 15 dakika süre verilir. Bu sırada öğretmen grupları dolaşarak çalışmalarını yönlendirir.

Süre bitiminde her bir grubun sözcüsünün hazırladıkları soruları sınıfa sormaları sağlanarak sınıf etkileşimi başlatılır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliği özetleyerek ev ödevi verir. Bu oturumdan sonra gerçekleşecek ilk sınavınızda, sınavlara hazırlanırken dikkat etmeniz gereken noktaları göz önüne alarak çalışın ve daha önceki sınavlar arasındaki farkı gözlemleyin.

Form 21

Sınav öğrencinin belli bir konuda başarısını saptamak amacıyla yapılan bir ölçme değerlendirme aracıdır. Sınav, öğrencinin ders programında yer alan konuları öğrenip öğrenmediğini anlamak amacıyla yapılan bir işlemdir.¹⁸¹

Sınava hazırlanmayla ilişkin stratejiler; sınav kapsamına giren konu özetlerinin çıkarılmasını, özetlerin tekrarlanmasını, önceki sınav sorularının yanıtlanmasını, sınava hazır olunmasını, sınav denemeleri yapılmasını, az bilinen konular üzerinde çok çalışılmasını ve sınav hazırlığına yön veren ön bilgilere sahip olunmasını kapsar.¹⁸² Sınavda başarılı olmak için ilk şart tekrardır. İlk tekrarın diğer tekrarlardan uzun süreceği unutulmamalıdır. Tekrarın ders çalışılan yerde yapılması öğrenmeyi daha etkili kılar. Son tekrarın sınavdan bir gün önce yapılması uygundur. Tekrarlamaya sınavdan altı hafta önce başlanmalı bunun için; her ders konularına zaman ayrılmalı ve listelenmeli, tekrarlanan her konunun yanına çarpı işareti konulmalı, 20-40 dakika çalışıldıktan sonra kişi kendinin sınamalı ve on dakika dinlenmeli, sınavdan önceki akşam hafif bir tekrar yapılmalı, zor derslere daha çok zaman ayrılmalıdır.¹⁸³

¹⁸¹ Uluğ, (1996), **a.g.e.**, s.s. 127-128.

¹⁸² Bekir Özer, “**Öğretmen Adayların Etkili Öğrenme ve Ders Çalışmadaki Yeterliliği**”, (Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları), (1993), s. 11.

¹⁸³ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s.s. 146-147.

Sınavda başarılı olma yollarından biri de, sınava hazırlanırken önceki sınav sorularının incelenmesidir. Bu öğrenciye çıkarsama yapma olanağı verir ve genel bir düşünce kazandırır.¹⁸⁴

Öğrencinin sınavdaymış gibi kendi kendine sınav denemeleri yapması, sınav koşullarına hazırlanmayı sağlar.¹⁸⁵ Yapılacak sınav hakkında ön bilgi sahibi olmak; yapılan sınavın niteliğini, türünü, tarihini, sorumlu olunan konuları, sınav için verilen süreyi, sorulacak soru sayısını ve öğretmenin sınav anlayışını bilmek, sınava en iyi biçimde hazırlanmaya yardımcı olacaktır.¹⁸⁶

Sınavlar yaklaşırken, eğer düzenli ders çalışıyorsanız, bütün çalışma zamanınızı tekrarlamalar için geçirmeniz gerekebilir. Düzenli tekrar programı için; tekrarlamak istediğiniz konuların listesini yapın. Hangi sırayla ele alacağınıza karar verin. Tekrarlanacak her konuyu tek tek ele alın. Dinlenmek ve yenilenmek için de zaman ayırın.¹⁸⁷

Sınava hazırlanmanın etkili yollarından bir de; grup çalışması yapmaktır. Grup çalışmasında planlı olunması, gruptaki öğrenci sayısının dörtten fazla olmaması, üyelerin çalışmanın önemine inanan ve bunu benimseyen kişilerden oluşması ve konuların öğrencilerce paylaşılması gerekir.¹⁸⁸

Sınav hakkında bilinmesi gereken noktalardan bir de uyku ve beslenmeye dikkat etmektir. Özellikle sınavdan bir gün önce beslenmeye dikkat edilmeli ve yeterince uyunmalıdır.¹⁸⁹

¹⁸⁴ Uluğ, (1996), **a.g.e.**, s. 136.

¹⁸⁵ Rowntree, (2000), **a.g.e.**, s. 319.

¹⁸⁶ Uluğ, (1996), **a.g.e.**, s. 136.

¹⁸⁷ Rowntree, (2000), **a.g.e.**, s. 308-309.

¹⁸⁸ Türkoğlu, Doğanay, Yıldırım, (1996), **a.g.e.**, s.s. 222-224.

¹⁸⁹ Rowntree, (2000), **a.g.e.**, s. 321.

Sınavda Yapılacaklar

Sınav sabahı her sabah uyanılan saatten biraz daha önce kalkılmalı ve iyi bir kahvaltı edilmelidir.¹⁹⁰

Yazılı sınavda sorular yazıldıktan sonra bütün sorular baştan sona dikkatle okunmalıdır. Sınav sorusu okunduktan sonra, her sorunun yanıtına ilişkin o anda anımsanmış ya da düşünölmüş olan anahtar sözcükler çok kısa halde soruların kenarındaki boşluklara veya izin varsa bir teksir kağıdına alınmalıdır.¹⁹¹

Sınav sonuçlarını etkileyen en önemli noktalardan biri soruları okumak anlamak ve bir kere daha okumaktır. Her soru iki kez okunup ne istenildiğine karar verilmeli. Soruda ne istenildiğini gösteren ifade ve yüklemelerin altı çizilmelidir.¹⁹²

Klasik kompozisyon tipli sınavlarda sorunun ne istediğı anlaşılmalı, cevap kafada planlanıp yer alması gerek terim ya da kanıtlar netleştirilmelidir. Cevaplar kısa, okunaklı, anlaşılır ve kendi içinde tutarlı olmalıdır. Cevap kağıdı iyi kullanılmalı ve sayfa düzenine dikkat edilmelidir.¹⁹³

Sınavda sorular yanıtlandıktan sonra yapılacak işlem, cevap kağıdının son kez okunması ve yanıtların doğruluğunun incelenmesidir. Cevaplar kontrol edilirken yazım, kelime, imla ve işlem hatası yapıp yapılmadığına bakılmalıdır.¹⁹⁴

¹⁹⁰ Baltaş, (1997), **a.g.e.**, s. 55.

¹⁹¹ Uluğ, (1996), **a.g.e.**, s. 138.

¹⁹² Aynı, s. 58.

¹⁹³ Tan, (1996), s. s. 35-38.

¹⁹⁴ Aynı, s. s. 143-144.

10. ETKİNLİK

Konu	:Grup çalışması.
Hedef	:Grup çalışması ile bireysel çalışma arasındaki ilişkileri açıklayabilme.
Davranış	:Grup çalışması ile bireysel çalışma arasında ilişki kurma.
Süre	:45 Dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:İşbirliğine dayalı öğrenme, soru-cevap, tartışma
Kaynak Araç Gereçler	:Form 22, Form 23

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen öğrencilerin dikkatini çekmek için şu paragrafı okur:

“Hakan 8/A sınıfının en popüler ve en başarılı öğrencisiydi. Sınıfta sayıları kızlara göre daha az olan erkekler grubunda hemen herkes Hakan’ ın etrafında dolaşırdı. Hakan arkadaşları tarafından çok seviliyor ve takdir ediliyordu. Hakan’ ın 6 kişilik arkadaş grubu ders dışı zamanların çoğunu birlikte geçirirken, okul çıkışlarında da yine basketbol oynarlardı. Grupta popülerliğinin farkında olan Hakan, zaman zaman kendi isteklerini, kendi kararlarını uygulama konusunda arkadaşları arasında baskı kurmaya çalışırdı. Arkadaşları ne kadar karşı gelmeyi denese de genelde kararları Hakan verir ve grubu o yönlendirirdi.¹⁹⁵

Öğretmen etkinliğin amacını ve beklentilerini açıklar: “İçinizde Hakan’ ı tanıyan var mı? Hakan’ ın grup arkadaşlığında yaptığı hatalar nelerdir? Sorularını sorar.

¹⁹⁵ Eren Yavuz, (2005), **a.g.e.**, s. 399.

İnsanlar yalnız yaşayamazlar mutlaka arkadaş ilişkilerine ve bir gruba dahil olmaya ihtiyaçları vardır. Grup arkadaşlıklarının en güzel yanı birlikte olmanın güzelliğini yaşamaktır. Bu günkü oturumda grup ilişkileri ve grupla çalışmanın önemi üzerinde duracağız. Önce gruplar halinde çalışacak, sonra hep beraber konuyu tartışacağız. Ben de sizler yardımcı olacağım.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Sınıf 4 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba (Form 22) dağıtılır. Öğretmen:

- Etkinlik öncesi dört aynı boydaki kareyi bazı parçalara ayırarak bir zarfın içine koyar grup sayısınca zarfları hazırlar.
- Her grubun bir zarfı ve bunların içinde karıştırılmış parçalardan oluşan 4 karesi vardır.
- Öğrencilerden gruptaki her kişinin önünde bir kare olacak şekilde oyunu tamamlamalarını ister.¹⁹⁶

Oyun süresi 20 dakika olarak verilir. Oyun esnasında grupların birbirleri ile konuşmalarını gerektiği hatırlatılarak etkinlik başlatılır. Etkinlik sonunda bütün gruplardan kendilerini ve gruplarının değerlendirmelerini ister.

- 1-** En çok nerede zorlandılar?
- 2-** Nasıl başarılı oldular?
- 3-** Neden başarılı olamadılar?

Soruları üzerinde konuşularak işbirliğinin önemi vurgulanır. Sonra aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşim başlatılır:

- Şu an içinde bulunduğunuz bir grup arkadaşlığınız var mı?

¹⁹⁶ Eren Yavuz, (2005), **a.g.e.**, s. 409.

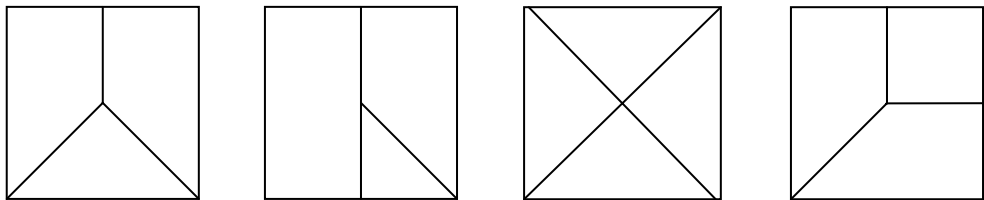
- Bulduğunuz grupta grubu yöneten, kendi kararlarını uygulamaya çalışan bir arkadaşınız var mı?
- Sizce bir insanın baskısı altında yaşamak ve onun istekleri doğrultusunda hareket etmek doğru bir davranış mı?
- Grup arkadaşlıklarının insanların yaşamına ne gibi katkıları olabilir?
- Grupla ders çalışmadan olumlu sonuçlar alır mısınız?

Öğrenci için bazen tek başına çalışmak sıkıcı olabilir. Ayrıca öğrenci bilmediği konuları danışmak için her zaman yanında bir öğretmen bulmayabilir. Ders çalışırken konunun başkasına anlatılması etkili bir öğrenme yöntemidir. Bu da grup çalışmasıyla olur. Dersleri iyi olan 3-5 arkadaşla bir araya gelerek grup çalışması yapılabilir ve birbirinizden faydalanmış olursunuz. Herkes en iyi bildiğini grupla paylaşır.¹⁹⁷

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliği özetleyerek (Form 23) asetatını yansıtır ve okur. "Çevremizle, arkadaşlarımızla sağlıklı ilişkiler kurmaya çalışmalıyız. Bunu sadece karşımızdaki için değil kendimiz içinde yapmalıyız. Haftaya arkadaşlık ilişkilerinizi gözden geçirmenizi ve sizin için arkadaşlıkta en önemli şeylerin neler olduğunu yazmanızı istiyorum."

Form 22



¹⁹⁷ Nazlı, (2005), a.g.e., s. 279.

Form 23

Her tür ilişki avuç içinde duran kum taneleri gibidir. Avucumuzu sıkmadan, gevşekçe tutarsak, kum taneleri kaymaz durur. Avucumuzu kapatıp, sıkmaya başladığımız an kum taneleri parmaklarımızın arasından akmaya başlar. Bir kısmını tutmayı başarsanız da çoğu akıp gider. İlişkilerde böyledir. Esneklik varsa, diğer insana saygı duyuluyor ve özgürlük tanınıyorsa ilişkiler bozulmaz. Ama diğer insanı çok bunaltırsanız ilişki de yavaş yavaş bozulur ve biter.¹⁹⁸

¹⁹⁸ Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Kimberley Kirberger, **Tavuk Suyuna Çorba**, Çeviren: Serap Katlan, (Ankara: HYB Yayıncılık), (1999), s. 1.

11. ETKİNLİK

Konu	:Etkinlikleri değerlendirme.
Hedef	:Sınıf içi rehberlik etkinliklerinin değerlendirebilme.
Davranış	:Sınıf içi rehberlik etkinliklerini değerlendirme.
Süre	:45 Dakika
Düzyey	:8. Sınıf
Yöntem ve Teknik	:Soru-cevap, tartışma

GİRİŞ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliğe dikkat çekmek için aşağıdaki metni okur:

“ I. Dünya savaşının ardından iki Alman kardeş Adolph ve Rudolph küçük bir atölyede ayakkabı üretmeye başladılar. Ürettikleri ayakkabılar herkes tarafından çok beğeniliyordu. İşleri giderek gelişti. Bir yıl sonra ayakkabı fabrikasını ikiye çıkardılar. 2. Dünya savaşı onlar için çok kötü bir sonuç oldu. Fabrikaları kapandı. Savaşın ardından tekrar fabrikayı açtılar ve devam ettiler. Bir süre sonra iki kardeş aralarında anlaşmazlıklar yaşamaya başladılar.

Rudolph olanları fark etti ve kardeşine artık bireysel olarak çalışmak istediğini söyledi. Adolph duyduklarına inanmadı. Çünkü bu ayrılık ikisini de batırabilirdi. Rudolph geleceğe ümitle bakması gerektiğine inandığını söyleyerek “ kim bilir belki de ikimizde ayrı ayrı daha başarılı olabiliriz” dedi. Adolph’un uyarılarına rağmen Rudolph kendi şirketini kurdu. Yıllar sonra iki kardeşin çalışmaları ile tüm dünya iki efsane marka kazandı. Adolph’ un kurduğu ADİDAS ve Rudolph’ un kurduğu PUMA tüm zamanların en iyi spor markaları haline geldi ve Rudolph’ un ümidi kazandı.”

Öğretmen: “ Sizce iki kardeşin başarılı olmasının nedeni nedir? Hayatta belirlediğimiz hedeflerle ilerlemenin ne gibi yararlarını görürüz? Sorularının sorduktan sonra, etkinliklerin sona erdiğini söyler. Bu etkinlikte sorularla genel

bir tekrarın yapılacağını, grup etkinliğinin neler kazandırdığı üzerine konuşulacağını açıklar.

GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ

Öğretmen etkinliklerde ele alınan konularla ilgili öğrencilerin birbirlerine sorular sormasını sağlar. Böylece sınıf etkileşimi gerçekleştirilir. Sonra grup iletişiminin öğrencilere neler kazandırdığı üzerine öğrencilerin görüşleri alınır.

SONUÇ ETKİNLİKLERİ

Öğretmen çalışmaya katıldıkları için öğrencilere teşekkür ederek çalışmayı sonlandırır.

EK 2

ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI ENVANTERİ

Adı-Soyadı-Sınıfı :

Tarih :

Açıklama:

Bu envanter verimli çalışma alışkanlıklarını bilip bilmediğinizi saptamak amacıyla düzenlenmiştir.

Aşağıda çalışma alışkanlıklarıyla ilgili 60 madde vardır. Her bir maddeyi dikkatle okuduktan sonra, kendi durumunuzun okuduğunuz maddeye uyup uymadığını karar vermeniz istenmektedir.

Bunun için şu örneğe bakınız:

() A-Kitap okurken önemli yerlerin altını çizerim.

Eğer bu maddede belirtilen davranışı yapıyorsanız, yani kitap okurken önemli bulduğunuz yerlerin altını çiziyorsanız, sol yandaki ayraç içine “ X “ işareti koyunuz.

Eğer bu maddede belirtilen davranışı yapmıyorsanız, yani önemli bulsanız bile okuduğunuz yerlerin altını çizmiyorsanız, ayraç içine hiçbir işaret koymadan bırakınız.

Şimdi yukarıdaki örneğe uygun olarak aşağıdaki maddelerden size uyanları sol yandaki ayraç içine “ X “ işareti koyarak, uymayanları da boş bırakarak işaretleyiniz.

Unutmayınız: Bu listenin size yararlı olabilmesi için, yanıtlarınızın samimi olmasına ve şu anki durumunuzu gerçek olarak yansıtmanıza bağlıdır.

MADDELER

- () 1- Derslerime günlük-haftalık-aylık planlar yaparak çalışırım.
- () 2- Bilmediğim anlamadığım bir şeyi hiçbir zaman ezberlemem.
- () 3- Başarı için yetenek kadar düzenli çalışmanın da gerekli olduğuna inanıyorum.
- () 4- Çalışma masam üzerinde dikkatimi dağıtacak şeyler bulundurmam.
- () 5- Öğrenmenin “kolay bir iş “ olmadığını bilerek çalışırım.
- () 6-Sınav için çalışırken, işlenen konuların önemli yerlerini anımsayabilmek için kısa not, özet vb. çıkarırım.
- () 7- Çalışma yöntemimi her dersin özelliğine göre düzenlerim.
- () 8- Konuları kendi yaşantımdan örneklerle pekiştirerek öğrenirim.
- () 9- Okurken sözcükleri yutmadan, doğru olarak okurum.
- () 10- Ders çalışmaya başlamadan önce neyi, nasıl, ve ne kadar çalışacağımı kesin olarak saptarım.
- () 11- Masaya oturunca hemen hedef olarak seçtiğim işi yapmaya başlarım. (Çalışmaya geçerken oyalanmam)
- () 12- Gece yatarken ve sabah kalkınca öğrendiklerime bir göz atar gerekli tekrarları yaparım.
- () 13- Ders çalışma ve bir şeyler öğrenme oyun ve eğlence gibi insana zevk veren bir uğraştır.
- () 14- Her konu için tuttuğum notları düzenli bir biçimde saklarım.
- () 15- Sınavlarda soruları yanıtladıktan sonra yazdıklarımı mutlaka yeniden okur, bir hata yapıp yapmadığımı gözden geçiririm.
- () 16- Ders çalışmam bittikten sonra öğrendiklerimi hatırlamaya çalışırım.
- () 17- Masa başında divana, koltuğa vb. yerlere uzanarak ders çalışmam.
- () 18- Derslerime başkalarının yardımına fazla gereksinme duymadan yalnız başıma çalışırım.
- () 19- Bir konuya çalışmadan önce bir öncekini gözden geçiririm.
- () 20- Çalışma sürelerim her zaman günün belirli saatleri arasındadır.

- () **21-** Ezberlemem gereken şarkı, tanım, sözcük ve kuralları boş anlarımda (Örneğin otobüste giderken, sokakta yürürken, bulaşık yıkarken vb.) ezberlemeye çalışırım.
- () **22-** Okuduğum parça ile ilgili şekil, grafik ve tabloları dikkatle incelerim.
- () **23-** Yapılacak sınavın türüne göre sınav hazırlığı yaparım.
- () **24-** Ödevlerimi titizlikle yapmaya ve yaparken de bir şeyler öğrenmeye çalışırım.
- () **25-** Sürekli çalışmam gerektiğinde zaman zaman on-on beş dakikalık aralarla kendimi dinlendiririm.
- () **26-** Elden geldiğince gürültüsüz yerde çalışırım.
- () **27-** Okurken dudaklarım kıpırdamaz.
- () **28-** Okuduğum her parçada ana düşüncayı bulmaya çalışırım.
- () **29-** Çalışmak için yaptığım planlara uyarım.
- () **30-** Bence sınavlara hazırlanmanın en iyi yolu, sınavlara günü gününe etkili çalışarak hazırlanmaktır.
- () **31-** Okulda öğrendiklerimi günlük yaşamda da yeri geldikçe uygulamaya çalışırım.
- () **32-** Bir konuyu öğretmen anlatırken sınıfta öğrenmeye çalışırım.
- () **33-** Yedi gün birer saat çalışmayı bir günde yedi saat çalışmaya yeğlerim.
- () **34-** Yazılı sınavlarda önce kolay soruları yanıtlar, böylece diğerlerini düşünmeye zaman kazanırım.
- () **35-** Bence düzenli çalışma her öğrenci için gerekli bir alışkanlık olmalıdır.
- () **36-** Ansiklopedi, sözlük, harita vb.den kolayca yararlanabiliyorum.
- () **37-** Anlamakta güçlük çektiğim uzun ve karmaşık konuları parçalara ayırarak çalışırım.
- () **38-** Okulda başarılı olmak için her şeyden önce ana dilimi iyi bilmem gerektiğini düşünüyorum ve Türkçe'ye çok çalışıyorum.
- () **39-** Benden ne istediğini çok açık olarak bilmeden bir ödevi yapmaya girişmem.
- () **40-** İmla kurallarını gerektiği biçimde okumaya dikkat ederim.
- () **41-** Ders çalışmayı keseceğim zaman konunun hafif ya da ilginç olan yerinde çalışmayı bırakırım.

- () **42-** Bir konuyu daha iyi öğrenmek için, öğretmenin ya da kitabın verdiği örneklerden başka örnekler bulmaya çalışırım.
- () **43-** Yazılı sınavlar için daha çok “ yazarak-anlatarak” hazırlanmaya çalışırım.
- () **44-** Sınavlardan önce soruyu dikkatle okur ve benden “ ne “ istenildiğini öğrenmeye çalışırım.
- () **45-** Bir şey okurken ya da derste konu anlatılırken önemli bulduğum yerleri mutlaka not almaya çalışırım.
- () **46-** Konuları ezberleyerek değil kavrayarak öğrenirim.
- () **47-** Ezberlemem gereken şarkı, sözcük, şiir, tanım vb. gürültülü ortamlarda yüksek sesle söyleyerek de öğrenmeye çalışırım.
- () **48-** En zor konuları “ en iyi anlayabildiğim” saatlerde çalışırım.
- () **49-** Konuları günlük çalışırım ve üst üste biriktirmem.
- () **50-** Çalıştığım konuyu anlamadan asla özet çıkarmam.
- () **51-** Düzenli çalışma ancak kolay öğrenemeyen çocuklar için gerekli bir alışkanlık olmalıdır.
- () **52-** Yazılı sınavlara daha çok “ okuyarak “ hazırlanırım.
- () **53-** Not tutma alışkanlığına sahip değilim.
- () **54-** İmla kurallarına uygun bir şekilde okuyamam.
- () **55-** Bir konuyu öğrenirken ezbere fazla yer veriyorum.
- () **56-** Masa dışında divana, koltuğa, yatağa vb. yerlere uzanarak ders çalıştığım çok olur.
- () **57-** Çalışmak için yaptığım planlara bir türlü uyamıyorum.
- () **58-** Sınav hazırlığım her ders için aynıdır.
- () **59-** Sözlükten nasıl yararlanacağımı bilmiyorum.
- () **60-** Konunun zorlaştığı yerde dersi keserim.

EK 3

SINAV KAYGISI ENVANTERİ

Adı Soyadı:

Sınıfı:

Cinsiyeti: Kız O Erkek O

Aşağıda insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin yanındaki kutucuklardan uygun olanını işaretleyin. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiçbiri üzerinde fazla zaman harcamadan yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyiniz.

N	SORULAR	Hemen Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Hemen Her zaman
1	Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.				
2	O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıyı olumsuz yönde etkiler.				
3	Önemli sınavlarda donup kalırım.				
4	Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitiremeyeceğimi düşünmekten kendimi alamam.				
5	Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.				
6	Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.				
7	Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissedirim.				

8	Başarısız olma düşünceleri, dikkatimi sınav üzerine toplamama engel olur.				
9	Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissedirim.				
10	Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.				
11	Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.				
12	Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.				
13	Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.				
14	Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.				
15	Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.				
16	Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim.				
17	Sınavlar sırasında, başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.				
18	Önemli sınavlarda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.				
19	Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye (kurmamaya) çalışır, fakat yapamam.				
20	Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.				

ÖZGEÇMİŞ

1973 İzmir de doğdu ilk, orta, lise öğrenimini Narlıdere ilçesinde yaptı. 1991 yılında girdiği 9 Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretimi Bölümünü 1995 yılında bitirdi. Aynı yıl Malatya da sınıf öğretmeni olarak göreve başladı, Balıkesir ve Merzifon da görevine devam etti. 2000 yılında katıldığı hizmet içi eğitim semineri sonucunda rehber öğretmen olarak İzmir'e atandı. Halen Balçova Anadolu Lisesinde rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır. 1996 Yılında girdiği Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretimi Yüksek Lisans Programını 2006 yılında tamamladı. Evli ve bir çocuk annesidir.

