

Verimli Ders Çalışma

Başarılı olmak için ya da verimli çalışmak için yapılması gerekenleri hemen herkes bilir. Asıl sorun bilinen şeylerin davranışa dönüştürülememesidir. Bu konuda karşılaşılan en büyük engel çoğu zaman bireyin kendisidir. Birey bahaneler üreterek, erteleyerek ya da vazgeçerek kendi kendine engeller yaratabilir.

Hazırlayan:

Uzm.Psk. Nurgül YILMAZ



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ SAĞLIK MERKEZLERİ
PSİKO-SOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

Verimli Ders Çalışma

Sıhhiye Yerleşkesi : **305 31 35**

BeYTEPE Yerleşkesi : **297 64 64**

www.sagmer.hacettepe.edu.tr

**Şikayetiniz olmasa da
sağlık kontrolüne gitmeniz sağlığınız için
gereklidir.**



Verimli Ders Çalışma

Başarılı olmak için ya da verimli çalışmak için yapılması gerekenleri hemen herkes bilir. Asıl sorun bilinen şeylerin davranışa dönüştürülememesidir. Bu konuda karşılaşılan en büyük engel çoğu zaman bireyin kendisidir. **Bahaneler üreterek, erteleyerek ya da vazgeçerek kendi kendine engeller yaratabilir.**

Bahaneler çalışma ortamıyla, dersin anlatılış biçimiyle, dersi anlatan hocanın sevilip sevilmediğiyle, olanaklarla, ekonomik durumla, aile, arkadaş, sevgili gibi nedenlerle ilgili olabilir.

Erteleme davranışıyla kısa süreli, geçici bir rahatlama sağlanır. Bu rahatlama hissi ne yazık ki erteleme davranışının sıklığını artırır. Ders çalışmaktan sıkılan ya da derse başlama konusunda sıkıntı hisseden birey erteleme davranışını sıklıkla kullanır hale gelir.

Vazgeçme davranışında genellikle bireyin kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri rol oynar. Ben bu sınavdan iyi not alamayacağım, başarılı olamayacağım gibi.

Bu üç durumu gözden geçirmek verimli çalışmak için önemlidir. Bahaneler üretmek için harcanan enerjinin hedefe yönlendirilmesi, ertelemeyle engellemek için oluşan kısır döngünün kırılması, vazgeçmek yerine mücadelenin devam ettirilmesi gerekmektedir.

Bahane bulma, erteleme, vazgeçme ilkesini benimseyen bireylere sunacağımız öneriler

Zamanı Yönetme Konusunda Kararlı Olun;
Zaman hepimizin eşit olarak sahip olduğu tek kaynaktır. Zaman yönetimi konusunda kararlı olabilen bireyler amaçlarına ulaşma konusunda daha başarılı olurlar. Zamanı yönetebilmek için bireyin kendi özelliklerine uygun olacak şekilde, bir program yapması gereklidir. Dinlenme, beslenme, sohbet, hobiler gibi etkinliklerin programda yeri olmalı ayrıca olası aksilikler karşısında alternatif etkinlikler de düşünülebilir. Planlarınıza uyamadığınız zaman üzölmek yerine neden plana uyamadığınızı düşünerek daha gerçekçi programlara ulaşabilirsiniz.

Kendinize Uygun Hedefler Belirleyin;
Hedeflerinizin belirli olması enerjinizin ve zamanınızın etkili kullanılmasını sağlar. Hedefleri belirlerken kendiniz hakkında gerçekçi olmaya gayret edin.

Ders çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız süreyi ve çalışacağınız konuyu netleştirmek gibi.

Derslere Düzenli Olarak Katılmaya Gayret Edin;
Özellikle üniversitede bazı derslere girme zorunluluğunun olmaması ya da yoklama alınmaması çekici olabilmektedir. Başkalarından alınan notlar sadece o insanların önemli bulduklarını ya da anladıklarını kapsamaktadır. Derslere katılarak, not tutarak ve anlamadığınız konuları sorarak öğrenmeyi kolaylaştırabilirsiniz. Çalışma yöntemleri geliştirerek sıkıldığınızda diğer yöntemlerle çalışmaya devam edebilirsiniz.

Öğrenilen Konuyu Tekrar Edin;
Öğrendiğinizi düşünerek tekrarı zaman kaybı olarak görmeyin. Gün içinde öğrendiğiniz konunun kısa süreli de olsa tekrarı unutmayı engeller. Ayrıca düzenli tekrar edilmeyen bilgi unutulacağı için yaptığınız çalışma boşa gidecektir. Düzenli tekrarların yapılması sınav öncesi hazırlığı daha kolay hale getirecektir.

Ders Çalışırken Mola Vermeyi Unutmayın;
Her insanın dikkat toplama süresi farklıdır. Dikkatinizi yoğunlaştıramadığınızı fark ettiğiniz zaman kendinizi zorlamak yerine mola vererek zihninizin dinlenmesine yardımcı olun. Temiz hava almak, oda içinde dolaşmak iyi gelebilir.

Ders Çalışma Ortamınızın Düzenli Olmasına Gayret Edin;
Verimli çalıştığınız ortamı belirleyin ve çalışma ortamınızı düzenleyin. Böylece dikkatinizin dağılmasını engelleyerek, karışıklık içinde kaybolmadığınızı göreceksiniz. Çalışırken müzik dinlememeye, uzanmamaya ve bir şeyler atıştırmamaya gayret edin.

Başarılı Bulduğunuz Kişileri Rehber Alın;
Çevrenizde başarılı bulduğunuz kişilerin yaşantılarına dikkat ederek ipuçları bulabilirsiniz. Unutmayın rehber aldığınız davranış kişiliğinize uyuyorsa kalıcı olacaktır.

Sosyal Yaşantınızı ve Kişiler Arası İlişkilerinizi Güçlendirin;

Zaman yönetiminde de açıklandığı gibi başarılı olmak sadece çalışmak demek değildir. Hobilerinize zaman ayırmak kişisel gelişiminizin yanında zihninizin dinlenmesi için de gereklidir. Güçlü ilişkiler ise kendinize olan güvenin artmasına yardımcı olacaktır.