DERS ÇALIŞIRKEN DİKKATİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

* **Motivasyon eksikliği**

Bu sorun daha çok, “Neden ders çalışmam gerekiyor?” ve “Hedeflerimi açık ve net olarak belirledim mi?” türünden soruların sorulmaması ve cevap aranmaması yüzünden ortaya çıkmaktadır. Çalışma ya da çalışmama arasında hiçbir farkın bulunmadığı ve ciddi anlamda sonucun ne kazandıracağının (istediğiniz üniversitenin istediğiniz bir bölümünü kazanmanız) ya da ne kaybettireceğinin (üniversite sınavında beklediğiniz başarıyı gösterememeniz ve istediğiniz bölüme yerleşememeniz) düşünülmediği durumlarda yapılan işe karşı heyecan duymak çok zordur

* **Zihinsel meşguliyet**

Ders çalışmaya başlamadan önce günlük problemlerin bir kenara atılması gerekir. Ders çalışırken hayallere dalmak ya da o anda başka bir şeyi düşünmek dikkati olumsuz etkilemektedir.

* **Ön-bilgi (temel) eksikliği**

Konsantrasyonu olumsuz etkileyen faktörlerden biri diğeri de ön-bilgi (temel) eksikliğidir. Matematik dersinde trigonometri konusunu öğrenmeye çalışan bir öğrencinin ön bilgisi ne kadar yeterli ise çalışırken bu konuyu kavraması da o kadar kolay olacaktır.

* **Fiziksel ortamın yanlış düzenlenmesi**

Bu faktör hem verimli çalışabilmenizi hem de konsantrasyonunuzu etkilemektedir. Bu konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgiyi çalışma ortamının düzenlenmesi adlı yazımızda bulabilirsiniz.

* **Masa dışında (yatarak Zor ve karmaşık konular**

Biliriz ki her dersin, anlaşılması diğerlerine oranla daha zor ve karmaşık konuları vardır. .

* **Yavaş okuma**

Konsantrasyonu etkileyen faktörlerden bir diğeri de bir metin okunurken, notlar tekrar edilirken ya da soru çözülürken düşük bir hızla okumaktır. Bu durum aynı zamanda anlama düzeyini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

* **Günün yanlış saatinde çalışmak**

Her bireyin verimli bir şekilde ders çalıştığı zamanlar birbirinden farklılık gösterir. Sizde konsantrasyonunuzun en sık dağıldığı çalışma saatlerini belirleyin. Çalışma saatlerinizi, daha verimli olabileceğini düşündüğünüz saatlere kaydırın.

* **Uzanarak çalışma**

Uyku ve uyanıklıkla görevli olan anatomik yapı beyin sapında bulunmaktadır. Kas geriliminin belirli bir düzeyde olduğuna ilişkin bir mesajın ilgili kısıma gitmesiyle uyanıklık sağlanmış olur.

* **Güven eksikliği ve aşırı stres**

Dikkati belirli bir noktada yoğunlaştıramamanın sebeplerinden bir diğeri kendine güven eksikliği ve yüksek kaygı düzeyidir.

* **Konunun bütünlüğünü kavrayamama**

Bir konu hakkındaki ana düşüncenin kavranamaması, düşüncenin belirli bir anlam etrafında yapılanamamasına neden olur. Bu da dikkatin dağılmasıyla sonuçlanabilir.

Halil ERTEK Rehber Öğretmen