

Ders Çalışırken Dikkatini Toplayamama

Okulda ya da YKS gibi merkezi sınavlarda başarılı olamayan çocukların ve gençlerin büyük bir kısmı ders çalışırken dikkatini toplayamamaktan ve dikkatinin çabuk dağıldığından yakınır. Fakat bu kadar yaygın görülen bir yakınmanın üzerinde pek çok insan düşünmez. Bu sorunu yaşayanların büyük bir kısmı atılması gereken adımları atmaz. Bunun en önemli nedeni de kolayca kaçmadır. Çoğu zaman dışarıdan alınacak bir akıl ile ya da kullanılacak bir ilaç ile kolayca çözüme ulaşılacağı düşünülür. Oysa dikkati toplama güçlüğünden kurtulmak bugünden yarına çözülecek bir sorun değildir ve ancak uzun uğraşlar sonunda kazanılmaktadır.

Genel bilgi

Dikkat birçok iç ve dış uyarının varlığına karşın zihnin diğer uyarıları mümkün olduğunca etkisiz hale getirerek belli bir uyarana yönelerek odaklanabilmesini ve odaklanmayı sürdürebilmesini ifade eden bir kavramdır. Dikkatin sürdürülebilmesi ise ancak diğer iç ve dış uyarıların etkisini en az düzeyde tutabilmek ile mümkündür. Ders çalışma açısından bakacak olursak dikkati yönlendirebilmek istekli ve motive olmakla, sürdürmek ise iç ve dış diğer uyarıların etkisinde kalmamayı başarmakla mümkündür. Sevinç, üzüntü, kaygı gibi duygular, stres, hayallere dalma, kafayı meşgul eden bir konu iç uyarılara; ortamın gürültüsü ise dış uyarılara örnek olarak sayılabilir. Doğuştan sahip olunan bazı özellikler dikkati odaklamayı ve sürdürmeyi etkileyebiliyor olmakla birlikte dikkati odaklama ve sürdürme becerileri sonradan da kazanılabilmektedir.

Ders çalışırken dikkatini toplayamamaktan yakınanların ilk önce ders çalışmak için güçlü bir isteğe sahip olup olmadıklarına bakmaları gerekmektedir. Tüm yaşamını köklü biçimde etkileyebilecek bir konuda her hangi bir insanın güçlü bir istek hissetmemesi üzerinde özenle durulması gereken bir konudur.

Kişiye özgü gerçek sorunu belirleme

Ders çalışırken dikkatini toplayamama ve kendini derse verememe kişiden kişiye değişen çok çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle ders çalışırken dikkatini toplayamamaktan yakınanlar öncelikle bu durumun kendilerine özgü nedenlerini belirlemeleri gerekmektedir.

Öncelikle dikkat toplayamamanın yalnız ders çalışırken ortaya çıkıp çıkmadığı belirlenmelidir. Bilgisayarda oyun oynarken ya da sevdiği bir filmi izlerken dikkatini toplama sorunu yaşamayan oyuna kendini kaptırabilen ve filmi sıkılmadan baştan sona izleyebilen bir çocukta ya da gençte genel bir dikkat dağınıklığı sorunu olduğundan söz etmek mümkün değildir. Ders çalışma dışında başka alanlarda dikkatini toplayabilenlerde asıl sorun motivasyon eksikliğidir.

Dikkat toplayamamanın her ortam ve koşulda ortaya çıkıp çıkmadığı belirlenmelidir. Uygun koşullar olmadığında ve zamanlama iyi seçilmediğinde doğal olarak dikkat kolayca dağılabilmektedir. ('Televizyon açıkken ders çalışma' ve 'arkadaşları oyun oynarken ders çalışma' örnek olarak sayılabilir.) Bu nedenle ders çalışırken dikkatini toplamada güçlük yaşayanlar kendilerine ders çalışmak için en uygun koşul ve ortamları oluşturmaları gerekmektedir.

Nedenleri

Ruhsal hastalık

Dikkatini toplayamamaktan ya da unutkanlıktan yakınanlarda öncelikle bir ruhsal hastalık olup olmadığı araştırılmalıdır. Dikkatini toplayamama ya da unutkanlık yakınmaları olanlarda en sık görülen ruhsal rahatsızlıklar depresyon ve anksiyete bozukluklarıdır.

Kişilik yapısı

Bir insanın karşı karşıya kaldığı her hangi bir konuya nasıl bir tepki göstereceğini belirleyen en önemli etmen kişilik yapısıdır. Örneğin heyecanlı bir kişinin çok önemseydiği bir sınavda heyecanlanması beklenen bir durumdur.

Bahaneler / gerekçeler

Ders çalışmamak için yaratılan bahaneler ve gerekçeler tek tek belirlenerek geçerli olup olmadıkları belirlenmeye çalışılmalıdır. Fakat asıl önemli olan bunlara rağmen ders çalışmanın nasıl başarılı olacağıdır. En sık görülen bahaneler 'sonra çalışırım', 'daha vakit var', 'buradan soru gelmez', 'buradan gelecek bir soruyu da yapmayıvereyim', 'ben nasıl olsa başarırım', 'ben nasıl olsa başaramam' gibi bahanelerdir.

Birçok genç kurduğu hayallerle gelecekte kolayca para kazanabileceği yanılsamasına kapılır. Oysa bir meslek sahibi olmadan düzenli bir gelir elde etme olasılığı çok düşüktür. Bazı gençler tek tük örneklerle kendilerinin de aynı şans yakalayacaklarını düşünürler fakat bu davranışları ile aslında kaybetme olasılıkları çok yüksek bir kumar oynamaktadırlar.

Aşırı kaygı

Başarılı olamayacağını düşünme ve çeşitli nedenlerle yaşanan aşırı kaygı dikkati toplamayı bozan en yaygın sorunlardan birisidir. Başarılı olamayacağını düşünme, anne ve babasının tepkisinden korkma, gelecek endişesi en sık görülen aşırı kaygı nedenleridir.

Motivasyon eksikliği

Ders çalışırken dikkatini toplayamayan ve derse konsantre olamayanlarda çok sık rastlanan sorunlardan birisi de motivasyon eksikliğidir.

Bilgisayar oyunları

Ders çalışırken bilgisayar mutlaka kapalı tutulmalıdır. "Hazır ben çalışırken şu oyun yüklensin" her an dikkatin dağılmasına yol açabilecek bir yaklaşımdır. Yüklende bir kesinti olup olmadığı ya da yüklenmenin tamamlanıp tamamlanmadığı sürekli zihni meşgul ederek dikkatin toplanmasını engellemektedir. "Bir kez bakmakla bir şey olmaz" diyerek kontrol için bilgisayara bir kez bile bakmak dikkati dağıtmaktadır.

Bilgisayar oyunları çocukların ve gençlerin zihnini çelerek yarım yamalak ya da yeterince dikkat vermeden ders çalışmaya neden olabilmektedir. Heyecanlı bir yerinde kalan ya da oynanırsa daha ileriye gidilebilecek çekici bir oyun kolayca çocukları ve gençleri bilgisayara yöneltmektedir.

Bir yandan ders çalışmaya çalışırken bir yandan da facebookta gelen mesajları izlemek insanın kendini kandırmasından başka bir sonuç yaratmaz.

Uykuya yatmadan önce yaşananlar uykunun kalitesini etkilediğinden yatmadan önce uzun süreli bilgisayar başında oyun oynamak dinlendirici bir uyku uyumayı engellemektedir. Uykuda bile zihin en azından bir süre oyun ile meşgul olmaktadır.

Cep telefonu

Ders çalışırken çalacak bir telefon ya da gelecek bir mesaj bütün dikkati alıp götürmektedir. Hele erkek/kız arkadaş gibi araması heyecanla beklenen birisi söz konusuysa kendini derse vermek olmak mümkün değildir.

Televizyon merakı

Televizyon dizilerinin yalnız zaman çalarak ders çalışmayı olumsuz etkilediği düşünülmemelidir. Özellikle sevilen diziler hem zihni oyalayarak hem de bir çok duygunun yaşanmasına ve canlanmasına yol açarak da ders çalışmayı olumsuz

etkilemektedir. İlke olarak büyük sınavlara girilecek yıl hiçbir diziye seyretmemeye karar verilmesi yararlı olacak gibi görünmektedir. Diğer yıllarda ise ancak iyi bir çalışma planı yaparak ve bunu uygulayarak bazı dizilerin seyredilmesi düşünülebilir.

Hayal kurma

Hayal kurma dikkatin ders dışında başka bir konuya yönlendirilmesi demektir. Bu nedenle ders çalışırken hayal kurmaktan mutlaka kaçınılmalıdır.

Erteleme alışkanlığı

Ülkemizde en yaygın görülen alışkanlıklardan birisi de erteleme alışkanlığıdır. Her konuda her an bir değişiklik olabilmesi bu alışkanlığı pekiştirmektedir. Ancak bu alışkanlığın ders çalışmak için mutlaka değiştirilmesi gerekmektedir. Birazdan, bir kaç saat sonra, yarın, öbür gün, haftaya derken günler gelip geçmektedir. Oysa çalışmaya ne kadar erken başlanırsa başarılı olma şansı o kadar artmaktadır. İyi ve uygulanabilir bir plan yaparak çok zorunlu olmadıkça planı uygulamaktan hiç bir şekilde taviz verilmemelidir.

Güvensizlik

Kendisine güvenmeyen, ne yaparsa yapsın başaramayacağını düşünen bir öğrenci çoğu zaman ders çalışmaktan kaçmaktadır. Bazı öğrenciler için ders çalışıp da başarısız olmak ürkütücü bir durumdur. Ders çalışıp da başarısız olurlarsa katlanamayacakları duygular yaşayabileceklerini düşünerek 'çalışsaydım başarılıydım' düşüncesini bir çeşit bahane/gerekçe olarak kullandıkları ve ders çalış(a)madıkları görülmektedir.

'İnek' olarak niteleneceğinden korkma

Ne yazık ki tembellerin bir savunma düzeneği olan ders çalışanları inek olarak niteleme bir çok çocuğun ders çalışma isteğini olumsuz etkilemektedir.

Gerçekçi olmayan özgüven

Gerçekçi olmayan, temeli olmayan ya da şişirilmiş bir özgüven "nasıl olsa başarırım" düşüncesi yaratarak sürekli ders çalışmayı ertelemeye yol açmaktadır. Gerçekçi olmayan özgüvene sahip kişiler ders çalışmayı son ana bırakma eğilimindedirler fakat TEOG/YGS/LYS gibi sınavlarda son anda çalışmanın hiç bir anlamı yoktur. Öğrenilenlerin sindirilmesi için en geç eylül ayında disiplinli ve ciddi bir çalışmaya başlamak gerekmektedir.

İnatlaşma

Çok üzücü bir düzeneğe olmasına karşın anne ve baba ile çocuk arasında yaşanan inatlaşmadan dolayı ders çalış(a)mayan çok sayıda çocuk ve gencin bulunduğu görülmektedir. Özellikle çocukluk çağından beri yerleşen bir inatlaşma söz konusuysa sonuç çok daha üzücü olmaktadır. Anne ve babanın "ders çalış" baskıları çocuk ve gençte "kendisine karışıldığı", "kendisiyle ilgili kararları kendisinin verebileceği" ve "kimsenin karışmaya hakkı olmadığı" benzeri duygu ve düşünceler yaratarak inatlaşmanın ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Rekabet

Rekabet insanoğlunun yaşamını düşündüğünden çok daha fazla etkilemektedir. Biriyle ya da birileriyle yarışmak son derece doğal bir durum olmakla birlikte bazı çocuk ve gençlerde bu rekabet ders çalışmayı engelleyecek derecede kaygı yaratabilmektedir. Rakip olarak gördüğü birilerinin kendini geçtiğini düşünerek daha verimli ders çalışmaya yönelmek rekabetin olumlu bir sonucu iken panik halinde saldırırcasına ders çalışmak da olumsuz sonucudur.

Beklentiler

“Hiç bir şekilde heyecanlanmamalıyım”, “hiçbir hata yapmamalıyım” ve “dikkatsizlikten hiçbir soru kaçırmamalıyım” gibi beklentiler çocuk ve gençlerin her insanda doğal olarak ortaya çıkabilenlerin kendisinde ortaya çıkmaması gibi bir beklentinin doğmasına yol açmaktadır. Bu da en ufak heyecan yaşandığında, yapması gerektiği soruyu yapamadığını düşündüğünde çocuk ve gencin telaşlanmasına ve kaygısının daha da artmasına yol açmaktadır.

Ayrıntıya dalma

“Hiçbir eksik kalmam” duygu ve düşünceleri ile ayrıntının içinde boğulmak hem telaşlanmaya yol açarak hem zihin yorgunluğuna hem de bazı konulara gereğinden çok zaman ayrılmasına neden olmaktadır.

Hatırlayıp hatırlamadığını sınıama

Çok sayıda gencin bildiği bir konuyu hatırlayıp hatırlamayacağını panik içinde sınamaya çalışarak “eyvah hatırlayamıyorum”, “ne yapacağım şimdi ben” düşünceleri içinde paniğe kapıldığı görülmektedir. Bu nedenle “ya hatırlayamazsam” kaygısı içinde hatırlayıp hatırlamadığını sınamaya çalışmak çok yanlış bir yaklaşımdır.

Zihin yorgunluğu

Heyecanlı bilgisayar oyunları, duygu yüklü filmler, uykusuzluk, aile içi çatışmalar ve uzun süredir görüşülmeyen birisiyle karşılaşma insanın kafasını o konuyla ilgili düşüncelerle doldurur, ayrıca bu sırada yaşanan duygular zihnin olağan çalışmasını bozar. Ders çalışmadan önceki saatlerde zihni yoran etkinliklerden uzak durulmalıdır.

Çözüm Yolları

Hedef belirleme

İleriye dönük hedefler belirlenmeli, yalnız düşüncede kalan istemekle bu hedeflere ulaşmanın mümkün olmadığı ancak sistematik bir çalışma ile hedefe ulaşılabilceği sık sık hatırlanmalıdır.

Dikkati toplama becerisi kazanma

Belli bir süre aynı etkinlik üzerinde durabilmek belli bir düzeyde dikkat toplama becerisinin varlığını göstermektedir. Bazı insanlar özel bir çaba harcamasalar da kendiliğinden dikkat toplama becerisine sahipken bazı insanlar aynı şansa sahip değildirler. Fakat dikkati toplama becerisi sonradan kazanılabilmektedir.

Dikkati dağıtan her şeyi uzaklaştırma

Ders çalışılan ortamda dikkat dağıtan her şey uzaklaştırılmalıdır. Televizyon, bilgisayar, cep telefonu kapatılmalıdır.

Düzenli ve sistemli çalışma

Hangi gün hangi dersin çalışılacağı; yöntem mutlaka önceden belirlenmeli. Bilgi mi edinilecek soru mu çözülecek önceden karar verilmelidir. Sistemli çalışmayı sağlamak için oluşturulan plan gerçekçi olmalıdır. Kendi kapasitesine uygun gerçekçi hedefler konmalıdır.

Ders çalışma alışkanlığı kazanma

Ders çalışmak, hele zorunlu olduğun için ders çalışmak kolay bir şey değildir. Ders çalışma alışkanlığı haftalar içinde kazanılabilen bir özelliktir. O nedenle ders çalışmaya

başlamanın gerektiği zamandan haftalar önce her gün giderek artan sürelerle yalnız ders çalışmaya alışmak için ders çalışmaya başlamak gerekmektedir.

Ders çalışma saatlerini düzenleme

Herkesin kendisine özgü en verimli çalıştığı saatler vardır. Ders çalışma saatleri bu saatlere denk getirilmelidir. Ders çalışma saati arkadaşlarla oyun oynanan saatlere getirilmemelidir.

İstekliliği artırma / İsteksizlik nedenlerini azaltma

İsteklilik oluşturulmadıkça dikkati dağıtmadan ders çalışmak mümkün değildir. Özellikle isteksizlik yaratan etmenler (örneğin: "hocayı sevmemek") varsa bunlar mutlaka tek tek gözden geçirilerek giderilmeye çalışılmalıdır.

Çalışma ortamını düzenleme

Uygun bir çalışma ortamı olmadan dikkati toplamak ve sürdürmek mümkün değildir. Odanın aydınlığı, sessizliği ve düzeni gibi dikkati etkileyen etmenler dikkati toplamak ve sürdürmek için uygun hale getirilmelidir.

Çeşitlilik oluşturma

Hem çalışılan derslerde hem çalışma yöntemlerinde (okuma, yazma, soru çözme) çeşitlilik sağlanabilir.

Yeterince dinlenme

Yorgun bir zihnin dinç kalması mümkün değildir. Zihni yoran her türlü etkinlikten (bilgisayar oyunları, heyecanlı filmler, korku filmleri, uykusuzluk, aşırı fiziksel yorgunluk gibi) uzak durulmalıdır.

Zihni yoran etkinliklerden uzak durma

Zihin ne kadar zinde ise o kadar kolay öğrenir ve öğrenilenler de o kadar çok akılda kalır. Ders çalışma saatlerinden önce zihni yoran etkinliklerden (yorucu bilgisayar oyunu, duygu yüklü filmler) uzak durulmalıdır. Zihnin zinde olmasını engelleyen en önemli etmenler arasında günlük yaşamla ilgili sorunlar, olumsuz duyguların etkisi altında olma ve uykusuzluk bulunmaktadır.

Alışkanlık kazanma

Dikkati toplayabilmek önemli oranda bir alışkanlık işidir. Dikkat toplama sorunu yaşayanlar dikkat toplama alışkanlığı kazanmak için ders dışı etkinlikleri gerçekleştirerek dikkat toplamayı öğrenebilirler. Bilmece çözmek ve satranç oynamak gibi etkinlikler bu beceriyi artırabilir.

Prof. Dr. Erol Özmen