

SINAV KORKUSU

"Zor iş kolay işlerin birikmesinden oluşur."

Hazırlanılması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilememeniz, büyük bir yük oluşturur. Bu da zamanla bıkkınlık verir. Sınava hazırlanan herkesin dönem denem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık duygusu son derece normaldir. Gereksiz olan ise bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılarak, kendinizi güçsüz ve çaresiz hissederek çalışmayı bırakmaktır.

Sınavdan korkmakla, sınav korkusu (Sınav Kaygısı) arasında önemli farklar vardır. Sınavdan korkan öğrenci, yaklaşan sınava göre , zamanını planlayarak çalışır. Zaman geçtikçe de korkusu azalır. Her öğrenci mutlaka sınavdan hemen önce bir heyecan duyar, ancak bu heyecan onun başarılı olmasını sağlayacak, canlı ve diri tutacak ölçüde olduğunda gerekli bir duygudur.

Sınav korkusu duyan bir öğrencinin ise sınav yaklaştıkça korkusu ve telaşı artar. Bu korku öğrencinin çalışmasına ve öğrenmesine engel olur ve sınav günü gelip çattığında ise tutulur kalır.

Söz konusu bu korku sırasında, beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin oluşumunu engeller. Yani sınav korkusu akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyetleri bozar. Bu nedenle öğrencilerin başarısızlığına yol açan en önemli faktörlerden biridir. Öyle ki yapılan araştırmalar sınav korkusunun,

ameliyat korkusundan çok daha yüksek boyutta olduğunu göstermektedir.

Sonuçları itibarıyla, hiç de küçümsenmeyecek bir öneme sahip olan bu korkuyla, başa çıkmanın yollarını şöyle özetlemek mümkündür.

GEVŞEME

Sınav korkusunun beden kimyasını nasıl etkilediğine değinmiştik. Gevşeme sayesinde değişen beden kimyasının önceki haline dönmesi mümkündür. Bedeni kontrol etmek yolunda birinci adım solunum kontrolüdür. Çünkü solunum yarı otonom , yarı iradeli bir fonksiyondur. İyi nefes almak iyi nefes vermekle başlar. İyi nefes burundan, ağır , sessiz ve derin alınır. Akciğerlerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter. İyi nefes alındığı sürenin iki katı sürede verilir. Günde 40- 50 defa bu şekilde nefes almayı alışkanlık haline getirmek yaşanan korku düzeyini düşürür. Bunun için bazı durumlarla nefes alma davranışını bir şeyle eşleştirmek ve onu hatırlatıcı bir obje kullanmak yararlıdır. Örneğin aynanın üzerine, dolabınızın üzerine ya da içine, masa saatinin görünür bir köşesine yapıştıracağımız ufak bir renkli kağıt tarif edildiği şekilde nefes almanızı size hatırlatacaktır.

FİZİK EGZERSİZLERİ

Düzenli yapılan fizik egzersizlerinin akıl ,ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu yönde, köklü etkiler yaptığı pek çok bilimsel araştırmayla kanıtlanmış bir gerçektir. Ayrıca düzenli fizik egzersizlerinin uygulanması uyku üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir. Ev içinde sabahları her gün 10-15 dakikalık bir fizik egzersiz programının uygulanması olumlu sonuçların alınması için gereklidir.

Dikkat edilecek bir diğer noktada, program bittiđi zaman kendinizi dinlenmiř hissetmeniz gerektiđidir.

DÜŞÜNCE BIĞİMİNİN DÜZENLENMESİ

İnsanlar genellikle duygu ve düşüncelerinde belirleyici olanın çevredeki diğer insanlar ve olaylar olduğunu kabul etmektedirler. Bu yüzden kendilerinde gerginlik yaratan, duygusal açıdan sıkıntı veren kendileri dışındaki olay ve kişileri suçlarlar. Böylece hem strese girer hem de bu stresten kurtulmayı güçleştiren önemli bir hataya düşerler. Özetle; önemli olan olaylar değil, olaylara bakış açımızdır. Bu durumda olumsuz duygu ve davranışlardan kurtulmak için düşünce biçimimizi değiştirmemiz gerekecek. Bunun için olaylara ilişkin yaklaşımımızı gözden geçirmeliyiz.

- a) Düşünce biçimimiz objektif mi? Gerçekliđe uyuyor mu?
- b) Yaklaşım biçimimiz ve değerlendirmemizin bize, problemi çözmeye faydası var mı?
- c) Yaklaşım biçimimiz diğer insanlarla olan ilişkilerimizi olumlu yönde etkiliyor mu?
- d) Değerlendirme biçimimizin amaçlarımıza katkısı var mı?
- e) Yorumlama biçimimiz iç çatışma ve iç gerginliğimizi azaltıyor mu?

Bu sorulardan en az 3 tanesine cevabınız " evet" se iyi, eğer "evet"ler 3 den az ise yaklaşım biçiminizi gözden geçirmelisiniz.

KORKUNUZU AZALTMAYA YÖNELİK İPUÇLARI

Sınava girmeden önce, geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı hatırlayın. Kendinize gerçekteki değer altında değer biçmeyin. Daha önce yaşanmış olan başarısızlıkların sebeplerini araştırın. Onları telafi edin ki yeni başarısızlıkların sebepleri

olmasınlar. Sınav sizin o ana kadar öğrenmiş olduğunuz bilgilerin değerlendirilmesidir. Asla sizin kişiliğinizin bir değerlendirilmesi değildir. Sınav sonucunda başarısız olmanız yalnızca sizin yeterli bilgiye sahip olmadığınızı gösterir. Bu da kişiliğiniz hakkında

bir değerlendirme olamaz. "Bu sınavını mutlaka kazanmalıyım" yerine

"..... sınavdan iyi bir not almak istiyorum, demek ve bu şekilde düşünmek çok daha gerçekçidir. - "Meliyim-malıyım" şeklinde biten ifadeler düşünceleri istek olmaktan çıkarıp birer yasa haline getirirler. İstekler yerine getirilemediği zaman değişebilir. Ama yasaların değiştirilmesi çok daha zordur ve beraberinde bazı yaptırımları getirir. Bu yüzden istedikleriniz bir tercihtir, değiştirilebilir. Asla yasa değildir, unutmayın. Gireceğiniz sınav hakkında olumlu düşünün. Bu bir sınavdır sadece, bunu bir ölüm kalım savaşı haline getirmeyin. Sınavda başarısız olursanız bu sizin kişiliğinizi olumsuz değerlendirmenize kendinizi değersiz gereksiz görmenize yol açmamalıdır. Sınavda başarılı olmak sizin tek ve değişmez amacınız olmasın. Kazanma şansınız çok yüksek bile olsa kendinize başka amaçlar tasarlayın, Sınavı kazanmak ilk tercihiniz diğer amaçlar ise ikinci, üçüncü tercihiniz olsun. Böylece sınavı kazanamazsanız dahi yönelecek başka amaçlarınız olur.

HIZLI VE ETKİN OKUMA

Sınavlarda zamanı yetiştirememek.

Sınavlarda, soruları anlamakta güçlük çekmek.

Ders çalışırken ve kitap okurken, okuduğunuzu anlamakta güçlük çekmek.

Okurken çabuk sıkılmak ve dikkat dağılması.

Ana fikri bulmakta güçlük çekmek (Özellikle Paragraf sorularında)

Mevcut zamanın ders çalışmaya yetmemesi

Bu sorunlara her halde hiç birimiz yabancı değiliz. Pek çoğumuzun karşılaştığı ve öğrenciliği neredeyse çekilmez hale getiren

bu sorunların en büyük sebebinin okuma hızının düşük olması olduğunu biliyor muydunuz?

Los Angeles'deki Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde okuyan , dünyanın en genç üniversitelisi Mariel Arogon'un dakikada

6000 kelime okuması, yine Türkiye'de yönetim Geliştirme Merkezi'nin 1987- 1988 yılında açtığı "Süratli ve Etkili Okuma"

seminerlerinde, okuma hızlarının dakikada 50-200 kelime olan katılımcıların , seminer sonunda dakikada 200-600 kelimelik

okuma hızına ulaştıklarının gözlenmiş olması, okuma hızının arttırılmasının mümkün olduğunu ortaya koymuştur.

Bu örneklerden sonra okuma hızınızı arttırmaya karar verdiyseniz, işe önce hızınızı tespit etmekle başlayabilirsiniz.

Daha önce hiç okumadığınız bir hikaye, roman ya da farklı bir kitaptan bir paragraf seçip dakika tutarak okuyun.

a) Okumaya başlamadan önce başlama zamanını bir yere not alın.

Örneğin saat 09.12'12 yi gösteriyorsa 09.22 olarak not alın

ve saat tam 09.22 olduğunda okumaya başlayın.

b) Belirlediğiniz metni, yanlışsız okuyun.

c) Bitirdiğinizde, saatinize bakıp kaçta bittiğini not alın.

d) Tespit ettiğiniz süreyi saniye ile belirtin.

09.22 de başladığınız metni 09.28'13 de bitirmişseniz, okuma süreniz 6 dakika 13 saniyedir

Toplam 373 sn)

e) Metindeki toplam sözcük sayısını belirleyin

f) Okuduğunuz metindeki toplam sözcük sayısını (TSS), saniyelerle belirlediğimiz okuma sürenize (SO) bölerseniz, okuma

hızınızı (OH) bulursunuz. Sonucu 60 ile çarpın. Bu sizin bir dakikada okuduğunuz sözcük sayısıdır. (DSS)

Formül: $OH = TSS \times 60 = DSS$

SOS

İşlem sonucunda bulduğunuz okuma hızını aşağıdaki tablo ile karşılaştırın.

Nasıl? okuma hızınızdan memnun musunuz? Eğer cevabınız " Hayır!" ise öncelikle aşağıdaki Yanlış Okuma Alışkanlıklarını

Belirleme Cetvelini dikkatlice kendinize uygulayınız. Bakalım yanlışlarınız neler?

YANLIŞ OKUMA ALIŞKANLIKLARINI BELİRLEME CETVELİ

Sizde bulunan yanlış alışkanlıkların önüne işaret koyunuz)

1. Sesli okuyorum

2. İçimden okuyorum (Ses tellerim kımıldıyor)

3. Kelimeleri teker teker okuyarak ilerliyorum.
4. Okurken geri dönme ihtiyacı duyuyorum.
5. Okurken ayrıntılara takılıyorum
6. Aktif olarak okuyamıyorum (Okuduğuma konsantre olamıyorum)
7. Bazı kelimelerde yavaşlıyorum.
8. Hızlı okuduğumda anlayamayacağımı düşünüyorum
9. Hızlı okumak beni rahatsız ediyor.
10. Ana fikri kolay bulamıyorum.

Belirlediğiniz yanlışlarınızla ilgili olarak aşağıdaki açıklamaları iyi inceleyip, gerekli çalışmaları titizlikle ve usanmadan yaptığınız takdirde, okuma ve anlama hızınızın arttığını göreceksiniz.

...OKUMA HIZINI ARTIRMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER 1. OKUMA HIZINI ENGELLEYEN, ANLAMAYI AZALTAN NEDENLERİ (YANLIŞ OKUMA ALAŞIKANLIKLARI) ORTADAN KALDIRIN...

Sesli Okuma: İlkokul çağlarında daha iyi anlamamıza yardımcı olacağını zannederek geliştirdiğimiz ve okuma hızını önemli

derecede yavaşlatan bir unsurdur. Ortalama konuşma hızı 200 kelime kadardır. Sesli okuduğumuz zaman kendimizi bu limite

sınırlandırmış olur ve bu hızın üstüne çıkamayız. Oysa okuduğumuzu anlamak için kelimeleri dil ve kulak yollarından geçirerek

beyine göndermemize gerek yoktur. Göz çektiği fotoğrafları dilimizden yüzlerce defa süratli olarak beyine göndermekte ve

beyin almaktadır. Sesli okuduğumuz zaman 200 kelime 1 dakikayla sınırlandırıldığı için okuma hızımız çok daha hızlı olan beyin

kapasitemize yetişememekte, arta kalan beyin kapasitemiz, boşluğu başka düşüncelerle doldurmaya çalıştığından konsantrasyonumuz ve okuma etkinliğimiz azalmaktadır.İçinden sesli okumakta bir okuma türüdür. Her ne kadar bunda dudaklarımız kelimeleri tek tek telaffuz etmiyor ise de ses tellerimiz kımıldıyor ve okuma hızımız 500 kelime 1 dakikayla sınırlıyoruz. Bunu önlemek için uzmanlar okurken çiklet çiğnemeyi öneriyorlar.(Gözle görme alışkanlığı edinene kadar)

Okurken çiklet çiğneme temponuz hiç değişmezse bu yanlış alışkanlığı yenebilir ve gözle okumaya başlayabilirsiniz.Her kelimeyi okumak da okumayı yavaşlatan nedenlerden biridir. Başka dillerde de, Türkçe'de de cümle yapılarında anlam birkaç kelimedede toplanmıştır. Diğer kelimeler onları düzenli bir cümle halinde birleştirmek için kullanılmıştır. Ve, gibi, ile için vs. gibi sık sık tekrarlanan ve okuduğumuzu anlamamamıza büyük katkısı olmayan bu kelimeleri her seferinde okumak, bize büyük zaman kaybettirir. Başlangıçta hangi kelimelerin gereksiz olduğunu doğru tespit ederek, okumadan atlamakta büyük güçlük çekecek, ama zamanla bu konuda da yetenek geliştirerek 300 kelimelik bir yazının 100 kelimesini okuyarak anlayabilirsiniz.Hızlı okursak anlayamayacağımızı

zannetmek,okumamızı en fazla yavaşlatan en önemli psikolojik etken ve yaygın olan yanlış bir kanıdır. Kağrı arabaları saatte 3-5 kilometreden hızlı gidemezdi. Otomobil bu hızı 100- 200 kilometreye çıkardı. Eskiden insanlar bu hızlara ulaşılabileceğini düşünmezlerdi. Biz de bu gün, yarın kabulleneceğimiz gelişmelere inanmıyor ve direnç gösteriyoruz. Dakikada 6000 kelime okuyarak 13 yaşında üniversiteye giren Mariel Aragon, dakikada 2500 kelime okuyarak A.B. D.'yi

yöneten John Kennedy, hızlı okuyarak da daha iyi anlanabileceğinin kanıtlarıdır.Öyleyse bu şartlanmayı bir kenara bırakarak okuma hızınızı arttırın. Anlama hızınız başlangıçta düşecek, ama hızınız arttıkça eski derecenizi yakalayıp geçecek, daha iyi anlayacaksınız. Geri dönmek; bize en fazla zaman kaybettiren alışkanlık.

Konsantrasyon eksikliğinden olur. Geri dönme imkanımız olduğu sürece de konsantrasyonumuz azalır. Öncelikle kendinize geri dönmeyi yasaklamalısınız. Geri dönme şansınızın olmaması konsantrasyonunuzu arttırır. Başlangıçta bazı paragrafları anlayamadığınızı hissedeceksiniz. Endişelenmeyin ve geri dönmeyin. Kendinize "Bugüne kadar geri dönerek okuduğum her paragrafı anladım mı? Şimdi hatırlıyor muyum?" diye sorun.Umarız cevabınız endişelerinizi yatıştırır.Göz eğitimsizliği; gözün satırlar üzerinde düzenli hareket edememesidir. Okuma eğitimini yeterince alamayan bir göz,satırlar üzerinde gezinir, durur. Sıçramalar ve duraklamalar düzenli olmaz. Kişi sık sık geri dönüşler yapar. Bu nedenle de satırdaki düşünceleri birbirlerine bağlayarak bütünleştirip anlamlandırmada zorlanır. Bunun için gözü, sürat ve çabukluk kazandırıcı bazı yardımcılarla eğitmek gerekir. Örneğin bir vasıtada giderken ilanları okuyarak ve varsa videoda 2-3 kat hızlandırılmış alt yazılı filmleri seyrederek küçük göz egzersizleri yapabilirsiniz. Başlangıçta yoğun konsantrasyon nedeni ile başınız ağrıyacak ama bir süre sonra alışacaksınız. Alt yazılı bir filmi normal hızında seyrettiğinizde size çok yavaş gelecek ve canınız sıkılacaktır. Pasif okumak; okuyacağınız yazıya zihninizi yönlendirmeden, ana fikri, yazarın düşünce ve olaylara bakış biçimini, üslubunu anlamadan yapılan okumadır. Yazıyı ne amaçla okuduğunuzu bilmeden yapılan okumalar, okuma hızını düşürür. Dikkat yoğunlaşması olmadığı için de anlama olayı oluşmaz. O nedenle önce okunacak konuyu niçin okuyacağınızı belirlemeniz gerekir.

Sonra bir ön okuma yaparak sorular belirlemek, soruları yanıtlamak için tekrar dikkatinizi yoğunlaştırarak yeniden okumak, etkili okumayı sağlar. Bilgi ve kültür düzeyi eksikliği; okuma hızınızı yavaşlatan en önemli nedenlerden biridir. Yeni edinilmek istenen bilgilerin iyi kavranabilmesi, daha önce o konu ile ilgili kavramların kazanılmış olmasına bağlıdır. Hiç temel bilgimizin olmadığı bir konuyu anlamak çok zordur. Temel olmadan inşaat yapılmaz. Yani bilgi ve kültür eksikliği, okunacak konunun anlaşılmasını zorlaştırdığı için, okuma hızı da düşer. Bunun için parçada geçen, anlamını bilmediğiniz kelimelerin anlamını öğrendikten sonra dikkatle okumanız anlamınızı kolaylaştırır. Okumanın ne anlama geldiğini iyi bilin; Okumak yalnızca sözcük kümeleri görmek değildir. Okumak yazarla aktif bir söyleşi şeklinde sürdürülen zihinsel bir süreçtir. Bu anlamda okuyabilmek için görmenin ötesinde zihinsel beceriler gereklidir. Bu zihinsel beceriler de öğrenme yolu ile gerçekleştirilebilir. Örneğin bir metne bir bakışta en fazla iki- üç sözcük algılayabilen bir okuyucu belirli bir eğitim programı sonucunda bir bakışta cümlelerin ya da paragrafın tümünü algılayabilir hale gelir. Yine öğrenme sonucunda, sürekli olarak her okuma çabasında yazarla aktif bir söyleşi içinde yazarın görüşlerini açığa çıkarmayı öğrenerek etkin bir okuyucu olabilir. Okumanın gerçek amacı, anlamı çabuk ve doğru kavramaktır. Bu okumanın geliştirilmesi için, etkili okumanın temeli olan hız, kavrama ve bellek arasında bağ kurulmasını gerektirir. Okumada kavrama ile hız arasında yakın bir ilişkinin varlığı kabul edilmekte, kavramaya ilişkin becerilerin arttırılması hızlı okuma ile olası görülmektedir

HIZLI OKUMA

Hızlı okuma için , okuma yanlışlarımızı düzelterek kendimizi hazırladık. Şimdi de hızlı okuma yöntemlerine geçmeden önce, düşünce olarak atmamız gereken adımlar var.

a. Gözlerimizle aklımızı birlikte çalışmaya alıştırmak

- b. Bir metinde her sözcüğü okumak zorunda olmadığımıza inanmak
- c. Her metnin ya da kitabın aynı değerde olmadığını kabul etmek. Yani bazılarının zor, bazılarının kolay olduğunu bilmek
- d. Okuyacağınız her metin ve kitapta amaçlarınızın farklı olduğunu kabul etmek okuma hızınızı da buna göre ayarlamak gerektiğini bilmek.

HIZLI OKUMA YÖNTEMLERİ

Göz Devinimlerimiz: Daha hızlı okumak, etkili bir okuyucu olabilmek için gözlerimizle aklımızı birlikte çalıştırmaya alıştırmamız gerekiyor. Okuma sırasında, gözümüz satırlar üzerinde soldan sağa, sağdan sola, yukarıdan aşağıya (bazen aşağıdan yukarıya) göz sıçramaları ile ilerler. Okuma olayı, işte bu sıçramadaki duraklamalar (saplama) sırasında, yakalayabileceğimiz sözcük kümesini algılayarak , gerçekleştirilir. Bu yüzden hızlı ve usta bir okuyucu olabilmek için, göz sıçramalarını hızlandırmak, duraklama süresini kısaltmak, duraklama süresince çok sayıda sözcük görebilmek (4-5sözcük) yani görme yelpazemizi genişletmemiz gerekiyor. Bu üç özelliği kontrol etmek beynin işidir. Zihnimizin kontrolü dışında gerçekleşen sıçrama ve duraklamalardan görüş alanına girenleri algılamak olanaksızdır. Öyleyse aklımız sürekli emir veren, kontrol eden ve gönderilenleri algılayacak biçimde hazırlıkta ve işlerlikte olmalıdır.

Sapmalar: Daha çok sayıda sözcük kümesini algılamak için; sözcük kelimelerinde gözün önce belli bir noktaya sapması, sonra bu saptığı noktanın sağından ve solundan mümkün olduğunca çok sayıda sözcüğü algılaması gerekir. Lezzetli ve Temiz yemekler yapan bir aşçıdır.

1. Sapma noktası
2. Sapma noktası

Kolon Okuma: Günümüzde metinler gittikçe daha dar kolonlar halinde basılmaktadır. Gazetelerde dergilerde ve büyük magazinlerde bu kolonlara daha sık rastlanmaktadır. Bu kolonlar, ortalama 5-7 cm den oluşan sıfatlardan meydana gelmektedir. Dar kolonlar büyük bir gidiş-geliş zorunlu kılan geniş satırlardan daha kolay gözden geçirilmektedir. Diğer yandan yukarıdan aşağıya doğru okuma dikkati daha çok uyarılmaktadır. Dar kolonlar genellikle her satırda bir ya da iki sapmayı gerektirdiğinden, ritim konusunda büyük yarar sağlamaktadır.

Göz Gezdirmeye: Görme yelpazemiz genişledikçe, metnin bütününe dikkatli bir şekilde görme, düşünceleri yakalama hızına da ulaşırsınız. Etkili okuyucu, metnin özelliklerine göre hızını ayarlayabildiği gibi, her metinle ilgili ihtiyaç ve amaçlarının farkı olacağını kabul eder. Amacını belirledikten sonra metnin bütününe yönelik yaptığı "Göz Gezdirmeye" Tekniği ile dikkatli bir okuma yapabilir. Göz gezdirmeye ile çok yüksek hızlar elde edersiniz. Neye ve nasıl göz gezdireceğimizi iyi belirlersek bu, hız kavrayışımızı düşürmez. Göz gezdirmeye, bir metni okumaya başlamadan önce yapılan "Göz atma" dan farklıdır. Göz gezdirmeye de amacımız belirli olduğu için daha dikkatli bir inceleme yaparız. Okunan metin çok kolay ve okuyucunun bildiği konuyu içeriyorsa göz gezdirmeye de yeterli bilgi edinilebilir. Etkili bir göz gezdirmeye davranışında; metin başlığı alt başlıkları, giriş ve ilk paragrafı, sonraki paragrafların ilk ve son cümleleri numaraları, büyük harfle ya da italik yazılmış yerleri son paragraf ve varsa özeti okumalıdır. **Esnek Okuma:** Okuma yöntemimizi ve hızımızı belirleme okuma amacımız ve metnin özellikleri önemli rol oynamaktadır. Etkili okumada okuyucu, her durumda uygun okuma tutumunu alabilmelidir. Uygun okuma tutumunu alabilmek, esnek okumayı gerektirir. Eğer günlük yaşamda karşımıza çıkan yeni bilgilerden gereğince ve uygun bir şekilde yararlanmasını bilmezsek,

birçok şeyi kaçıırır, önemli bilgileri edinemeyiz. Ayrıca daha az zaman ayırarak yapacağımız okumayı, hem daha fazla zaman harcayarak yapar hem de okuduğumuz metinden yeterince doyum alamayız. Oysa okuma hızını ve yöntemini, okuma amacına ve metnin özelliklerine göre ayarlayabilen, yani "Esnek Okuma" yapabilen bir okuyucu en kısa zamanda, en çok bilgiyi alabilir. Her gün karşılaştığımız yeni okuma durumlarını incelediğimizde, esnek okumayı daha iyi anlayabiliriz. Okunacak şeyler değişik türde olduğundan, bunları okuma amacımız da değişir. Farklı teknikler kullanırız. Örneğin güne gazete okuyarak başladığınızı düşünelim. Ancak zamanınız sınırlı, derse yetişmek durumundasınız. O zaman sadece başlıklara bakar ilginizi çeken haberlere de şöyle göz atarsınız. Okula gittiğinizde, derse girmeden önce eğer konu anlatacak iseniz, bildiğiniz şeyleri eleyebilmek için göz gezdirirsiniz. Bildiklerinizi atlar yeni bilgileri okursunuz. Öğleden sonra arkadaşınız size bir dergiyi verdi diyelim. İlginç bir makale var mı diye dergiyi tararsınız. İlginizi çeken bir makale bulduğunuzda, yeni bir bilgiye rastlamak için göz atarsınız. Akşam iyi bir film ya da program bulabilmek için gazetelerden programları tararsınız. Yarınki dersinizi hazırlama durumunda ise, metindeki her şeyi okumanız gerekmediği düşüncesinden hareketle kitabınızın o bölümüne göz atar, elde etmek istediğiniz bilgilere göre önemli başlık ve alt başlıkları belirlerseniz, konusunu ana fikir ve ayrıntılarını araştırır, önemli kısımlar üzerinde daha fazla zaman harcayarak, ayrıntılar üzerinde daha hızlı geçerek ya da atlayarak okumanızı sürdürürsünüz. Gördüğünüz gibi, okuduğunuz bu çeşitli türden malzemelerin her birine göre okuma amacınız da farklı olacaktır. Yine malzemenin türüne göre yöntem ve hızınızı da değiştirmeniz gerekecektir. Eğer bunu uygun bir şekilde yapmayı başarılırsanız esnek bir okuyucusunuz demektir.

Esnek okuyucu, nasıl okuyacağına karar verirken, metnin türünü de dikkate alarak zaman zaman teknik değiştirebilir. Metin ,açık bir dille yazılmış ve izlenmesi kolay bir anlatımı olduğunda, hızlı bir okuma yapılabilir. Ancak metin açık bir dille yazılmamış, anlatımı kolayca özlemeye elverişli olmadığında daha yavaş ve dikkatli bir okuma yapılabilir. Eğer bu şekilde esnek davranamazsak, amacımıza ulaşamadığımız gibi zamanımızı da boşa harcamış oluruz.Esnek okuyucu, okuma yöntemini kararlaştırırken zamanını dikkate alır. Örneğin bir metni ne kadar dikkatli okuması gerekirse gereksin, eğer yeterli zamanı yoksa, ya bir kısmı okur, bir kısmına göz atar ya da baştan sona dikkatle göz gezdirir. Ayrıca, eğer o anda fiziksel bir rahatsızlığı varsa, genel düşünceyi anlamak için sadece göz atar. Özetle esnek okuyucu, durumuna göre hızlarını bilen ve uygulayan kişidir.

Kavrama ve Sezme: Görme, her sözcüğü anlamamız için yeterli değildir. Görme yeteneği, anlama, görme ve zihin yeteneklerinin bir sentezi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucu, yazılı bir sözcüğü görür görmez tahmin ediliyor,taman olmadan profilini ve diğer özelliklerini tamamlıyor, böylece görüşünüzü kontrol etmiş oluyorsunuz.Okuma sürecinde, sözcükleri sadece görmek yeterli değildir. Aynı zamanda bir sözcüğü diğerinden ayırmak gerekir. Yazmada ise dil bilgisi ve sözcükleri birleştirmede kullanılan bağlama kuralları etkili olmaktadır. Sonuç olarak okumak,soyut ve göze dayalı anlamlar üretmektir. Bu üretimi sözcüklerin doğru seçimi, sözcüklerin anlamları, tipleri, türleri ve yaptıkları belirlemektedir. İyi bir okuyucu olmak, sizin etkili okumanızı sağlayacak çeşitli teknikler uygulamanız gerekmektedir. Şimdi yapacağınız alıştırmalarda, okurken eksik bırakılan sözcüğü izleyen sözcüklerden tahmin etmeye çalışın. Böylelikle anlama ve sezme yeteneğinizi geliştirebilirsiniz.

UYGULAMA: Aşağıdaki kısa metinde boş bırakılan yerlerde

konusulması gereken sözcükleri düşünerek, kavrayarak bulup yazınız. Bu tür çalışmaları sık sık yaparsanız kavrama ve sezme gücünüz artar. Oğlumuz Karlı b.... şubat g..... doğmuştu. Babanın k.... verirken b.... tuhaftım. İsim a....., kamus b..... ne kadar b gelmişti . O..... ışıl ı..... , kainat g..... manalı b..... kelime b..... istiyorum. S..... Ömer d..... Bu da o.....yakışmıştı. O..... tarihe girme b..... Ömer'in ikbaline layık, g..... İlk g...., i..... diş, i..... kelime, annesine doğru genç, g..... ve mes'ut a..... doğru i..... adım.

Seçici Okuma: Bundan önceki bölümlerde etkili ve hızlı okumayı geliştirmek, okuma verimini arttırmak için bir takım stratejiler geliştirdik. Bu aşamadan sonra hedefimiz, okumaya, ayırdığımız zamanı daha verimli kullanabilmek, kısa zamanda daha çok bilgi edinebilmek. Bu hedefe ulaşabilmek, hızlı ve seçici olmayı gerektiriyor. Aslında her okuma da seçici olunmalı. Ancak hızlı okurken buna daha çok ihtiyacımız var. Okumada önemli olan, yazarın iletmek istediği mesajı, okuyucunun yazılı sözcükler arasından bulup çıkarmasıdır. Daha önceki bölümlerde, yazarın düşüncesini kavramada etkili olan bir takım etkili okuma tekniklerinden bahsetmiştik. Bu tekniklerde hız, çabukluk, esneklik derecelerine nasıl ulaşacağımız, okumamızı nasıl düzelteceğimiz konularında yoğunlaştık. Ancak bu tür okumalarımızda gözümüz temel olan noktayı, bir çok ayrıntılarla birlikte kavrama durumunada kalabiliyordu. " Seçici okuma" adı altında şimdi açıklayacağımız teknikte ise, tüm ayrıntıya girmeden, daha az sözcük okuyarak, yazarın düşünce bütünlüğünü yoklamamız hedeflenir. Burada önemli olan her hangi bir metni mikroskopla incelemek değil, genel hatlarıyla bilmektir. Bu teknik, pratik okumamıza büyük yarar sağlamakta, bize zamandan kazandırmaktadır. Örneğin, 15 dakikada günlük gazeteyi okuyabilmek, üç saatte 500 sayfalık bir yapıtta bulunan bilgileri yakalamak gibi..Buraya kadar yapılan açıklamaları özetlemek gerekirse:

1. Gözümüzle ve beyninizle okuyun.(Dudaklarınız ve ses telleriniz kımıldamasın)
2. Gözünüzle kelime gurupları görmeye çalışın (birden fazla kelime)
3. Okurken yazıya konsantre olmaya çalışın. (geri dönüş yapmayı kendinize yasaklayın)
4. Her kelimeyi okumak yerine, asıl anlamı veren kelimeler üzerinde durarak gereksiz kelimeler üzerinde durarak gereksiz kelimeleri atmaya çalışın.
5. Kendinizi hızlı okumaya zorlayın
6. Kendinize okurken belli bir süre vererek, okuduğunuzu o süre içinde bitirmeye çalışın.
7. Fırsat buldukça değişik tipte yazılar okuyun.
Kendinize mutlaka okumak için zaman ayırın)
8. Gereksiz Ayrıntılar yerine ana fikir için okuyun.

Anafikri bulmak için;

- a) Birinci paragrafta yazarın tarzını çıkarmaya çalışın
- b) Ana fikri nereye yazmış olabileceğini düşünün Her paragrafta bunu bulmaya çalışın.
- c) Ana fikrin her paragrafta bulunabileceğine dikkat edin.

Başlangıçta bunları uygulamanız ve hatta başarmanız size çok güç gelebilir. Ama unutmayın ki bunları başarıp bilginin özüne çok daha pratik, çok daha kısa sürede ulaşabilen insanlar çok fazla. Neden bizde onlardan biri olmayalım? Yapılması gereken tek şey ümidimizi yitirmemek.

**İnatla uygulama yapın. Sonucun adım adım geldiğini
göreceksiniz...Taşı delen suyun kuvveti değil,damlaların
sürekliliğidir . . .KENDİ HAYATINIZ İÇİN GEREKEN
MÜCADELEYİ SİZDEN BAŞKA HIÇKİMSE VERMEZ...**

REHBERLİK SERVİSİ