

# ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

ÖĞRETMEN

BİLGİLENDİRME SUNUSU



# Öz düzenlemeli öğrenme nedir?

Öz-düzenlemeli öğrenme, öğrencinin konuları anlayabilmesi ve yaptığı çalışmaları kontrol edebilmesi için amaçlar koyması, bu amaçları başarmasına yardım edecek stratejiler seçmesi, bu stratejileri uygulaması ve amaçlarına yönelik yaptıklarını izlemesidir. Yani kendi amaçlarını belirleme ve bu yolda kendi çalışma şekli doğrultusunda kendini cesaretlendirme işidir.

Öz düzenlemeli öğrenme sürecinde yapılabilircekler nelerdir?

## ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME NEDİR?



# 1.Amaç Belirleme

- Derslerimde neleri, hangi konuları öğreneceğim?
- Öğrendiklerim nerede işime yarayacak ?

Sorularına verilen cevaplar öğrenme konusunda amaçları ortaya koyar.



KİŞİSEL TALİMATLAR  
Motivasyonu artırmak için  
kullanılan gizli veya açık  
ifadelerdir. Örneğin endişeyi  
azaltmak için kişisel  
rahatlatma ifadeleri.



# 3. Görev Stratejileri

Öğrenmeyi kalıcı hale getirmek için kullanılan yöntemlerdir.Örneğin bilginin hatırlanması için anımsatıcıların kullanılması,çalışırken not alma,öğrenilenleri küçük kartlara yazarak masaya koyma yada panoya asma vb.



## 4. Betimleme

Zor bir işi yapmadan önce zihinde canlandırmaktır. Bir anlamda yapılacak çalışmanın aşamalarını hayalinde canlandırmaktır.



# 5. Zaman Yönetimi

Amaca ulaşmak için gerekli zamanı çalışmaya başlamadan önce planlayıp belirlemektedir. Örneğin temel çalışmaların bitirmek için günün planlanmasıdır. Çalışma planı hazırlamak faydalı olur.





## 6. Öz İzleme

Öğrencinin performansını izleyip kayıt tutmasıdır.

Örneğin Yeni öğrenilen kelimelerin kaydedilmesi gibi.Ya da günlük çözülen soru sayısının not edilmesi gibi.



# 7. Öz Değerlendirme

Kişinin belli standartlara göre kendini değerlendirmesidir. Örneğin bir öğrencinin günlük çözdüğü soru sayısını belirleyerek her gün bu soru sayısı ve ya yakınında bir sayıda soru çözmeye çalışması gibi.



# 8. Çevresel Yapı

Çalışmayı etkili hale getirmek için çalışma ortamının düzenlenmesi gerekli kaynak kitapların sağlanması gibi .



# 9. Yardım Arama

Düzenli ve verimli çalışma konusunda öğretmenlerinden bilgi alma. Öğrenilemeyen konularla ilgili öğretmenlere veya arkadaşlara soru sorma. Çalışma odasını düzenleme konusunda aileden yardım alma.



# Öz Düzenleme Yöntemi Kullanılarak Yapılan Çalışmaların Olumlu Özellikleri

- Akademik öz yeterlilik, öğrenme hedeflerine uyum sağlama, hedeflerine ilişkin olumlu bakış açıları oluşturma
- Çalışma sürecini planlama ve kontrol etme, çalışma sırasında bir zorlukla karşılaşıldığında arkadaşlarından ve öğretmenlerinden yardım isteme.
- Evde çalışma ortamı ve düzenini sağlama.

# Öz Düzenleme Yöntemi Kullanılarak Yapılan Çalışmaların Olumlu Özellikleri

- Öğrenilen bilgilerin unutmamak için aralıklı olarak tekrar yapmayı pekiştirir.
- Kendi hedeflerine ulaşmak için bilişsel süreçlerini planlamayı, denetlemeyi ve yönetmeyi bilirler.

# Öz Düzenleme Yöntemi Kullanılarak Yapılan Çalışmaların Olumlu Özellikleri

- Öğrenci dikkatini dağıtacak düşünce kaygı ve çevresel etmenlerden kendini korumayı sağlar.



# Öz düzenleme becerisini etkili bir şekilde kullanan öğrenciler kendilerine aşağıdaki soruları sorarlar:

- Öğreneceğim şey nedir?
- Öğreneceğim şeyi niçin öğreniyorum?
- Öğrenirken kimden yardım alabilirim?
- En etkili şekilde nerede öğrenebilirim?
- Öğrendiklerim ne işime yarar?
- Neleri öğrenemedim?
- Öğrenmelerimin önündeki engeller neler?





Bu soruları kendine soran öğrenciler öğrenme süreçlerinin sorumluluğunu alır ve öğrenmeleriyle ilgili düşünüp plan yaparlar. Öz düzenleme sayesinde öğrenciler günlük hayatında yaptığı işlerde daha kontrollü, planlı ve sorumluluk sahibi olurlar.

GÖREV?



SORUMLULUK?

# Öz Düzenleme Konusunda Sıkıntı Yaşandığında

- Belirgin olmayan uzak amaçlara yönelme.
- Öğrenmeden çok notlara yönelme.
- Yapılan planlara odaklanma sorunu yaşama.
- Amaçlara yönelmemek için bahaneler bulma, kendine engeller
- çıkarma gibi sıkıntılar yaşanabilir.

# Öz Düzenleme Konusunda Sıkıntı Yaşandığında

- Süreçteki performanstan ziyade sonuçlara yani sadece notlara odaklanma. Öz değerlendirme yapmaktan kaçınma.
- Başarısızlıkları yetenekle ilişkilendirme.
- Uyumsuz ve olumsuz tepkiler verme görülebilir.



Öz düzenleme yapılmadığında amaca, performansa ve plana odaklanmada zorlanılır. Birey başarıya giden yolda kendine engeller çıkarır ve işini zorlaştırır. Bu durumda öğrencinin eksikliklerinin gerçek nedenlerini kavrayamamasına ya da hedeften uzaklaşmasına neden olur.

