

İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT TOPLAMA SÜRECİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Suna KAYMAK ÖZMEN¹

Özden DEMİR²

ÖZET

Dikkat toplama becerisi çocukluk yıllarında bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim için bir ön koşul olarak değerlendirilebilir. Bu noktada özellikle dikkat toplama süreci ve öğrencilerin bu süreçteki farkındalıkları önem kazanmaktadır. Bu çalışmada ilköğretim II. kademe öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarda okuyan 82 öğrenciye dikkat toplama sürecine ilişkin altı adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Öğrencilerin doldurdukları soru formlarından elde edilen nitel verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin dikkat toplama süreci öncesinde özellikle çalışma ortamının düzenlenmesi ve sessiz bir ortamın oluşturulmasına dikkat ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin dikkatlerini en çok dağıtan şeyin ortamda bulunan sesler (televizyon, bilgisayar, arkadaşlar vb.) olduğu; dikkatlerini toplayabilmek için sessiz bir ortam oluşturmaya yöneldikleri; öğrencilerin dikkat toplama sürecine ilişkin daha çok dışsal uyarıcıları kontrol etmeye çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Oysaki özellikle dikkat toplama sürecinde öğrencilerin kendi kendine yönerge verme ve içsel konuşma süreçlerini kullanabilmeleri önem kazanmaktadır. Bu becerilerin kazandırılmasına yönelik eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Dikkat, Dikkat Toplama, İlköğretim, Eğitim Psikolojisi

AN INVESTIGATION OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS' VIEWS REGARDING THE PROCESS OF CONCENTRATION

ABSTRACT

Concentration skills in childhood can be regarded as prerequisite for cognitive, social and emotional development. At this point, concentration process and students' awareness in this process gain importance. The present study aims to investigate primary school students' views regarding the process of concentration. Therefore, 82 students enrolling sixth, seventh, and eighth grades were asked six open-ended questions. The qualitative data gathered from the question forms were analyzed using content analysis methods. It was found that the participants pay attention to tidying the study place and maintaining silence there. They stated that the most important factor distracting their attention is noise in the studying environment (television, computer, friends, etc). Therefore, they expressed that they tried to maintain silence in the environment. It was also found that the students tried to control external stimulus.

¹ Yrd. Doç. Dr., Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi, sunakaymak@ hotmail.com

² Yrd. Doç. Dr., Kafkas Üniversitesi Eğitim Fakültesi, oooozden @gmail.com

However, it is known that at this stage it is important for students to concentration through self instruction and self-talk processes. It can be suggested to develop and implement education programs to improve these skills.

Keywords: Attention, Concentration, Primary Education, Education Psychology

Giriş

Dikkat, düşüncenin belli bir süre bir noktaya odaklanması, bir uyarıcıya yönlendirilmesi, bu sırada diğer uyarıcıların göz ardı edilmesidir (Cammann ve Spiel, 1991, s.11). Solso, MacLin ve MacLin (2011, s.95) dikkati, zihinsel çabanın duyusal ve zihinsel olaylara yönlendirilmesi olarak tanımlamışlardır. Selçuk ve Öztürk (1992, s.72) ise dikkatin, öğrenen kişinin öğrenilecek konu üzerinde yoğunluk kazanması olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim yaşantısı açısından düşünüldüğünde öğrenci merkezli okul sistemlerinde öğrenciyi başarısızlığa götürecek tüm faktörlerin henüz ortaya çıkmadan önce belirlenmesi ve böylece bu sorunların öğrenciye vereceği olası zararların engellenmesi amaçlanmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, öğrenci başarısını ve dolaylı olarak da kişilik gelişimini etkileyen bir faktör olarak “dikkat” ve “dikkat toplama” kavramları ön plana çıkmaktadır (Kaymak Özmen, 2006b, s.1).

Amaçlarımıza uygun hareket edebilmek, etkinliklerimizi amaçlarımız doğrultusunda düzenleyebilmek için dikkat bir ön koşuldur (Lauth, 2004, s.240). Dikkatle ilgili çağdaş düşüncelerin çoğu, gözlemci olan insanın her an çok sayıda uyarandan kuşatıldığı varsayımına dayanır. Ancak nörolojik kapasitemizin sınırlı olması bu milyonlarca dış uyarandan hepsinin algılanmasını engellemektedir (Solso, MacLin ve MacLin, 2011, s.98). Dikkat kavramına ilişkin kuramsal bilgiler incelendiğinde özellikle bilgiyi işleme sürecinde önemli bir rolü olan seçici dikkat mekanizmaları üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu noktada önemli olan bilgi ile olmayana birbirinden ayırt edebilmek için dikkati toplamak ve belli bir süre o çalışma üzerinde odaklanmak gerekmektedir (Sturm, 2005, s.1). Günlük deneyimlerimiz bazı dış uyarınlara diğerlerinden daha çok ilgilendiğimizi ve uyarınlara daha ileri düzeyde işlem yapılmak üzere seçildiğini göstermektedir. Hangileriyle ilgilendiğimiz ya da ilgililenmediğimiz olaylarla ilgili tekrarlar yaparak geliştirdiğimiz kontrollerden ve uzun süreli deneyimlerimizden kaynaklanmaktadır. Her iki durumda da dikkat mekanizması bazı uyarınlara diğerlerine oranla daha çok odaklanır. Ancak diğer dış uyarınlardan hepsi elenmez sadece gözlenir ya da arka planda tutulur (Solso, MacLin ve MacLin, 2011, s.99).

Dikkat kavramı çerçevesinde, istekli, yönlendirilmiş, seçici ve odaklanmış dikkat kavramlarının yer aldığı görülmektedir (Cammann ve Spiel, 1991, s.11). Zameron ve Brauwer (1997) de, dikkatin bileşenlerini yoğunluk ve seçicilik olarak ifade etmektedir. Yoğunluk kavramı altında kişinin uyanıklığı ve sürekli dikkat kavramları yer alırken, seçicilik kavramı ise odaklanmış (seçici dikkat) ve bölünmüş dikkat kavramlarını içermektedir (Akt. Sturm, 2005, s.3). *Sürekli dikkat*, bir işin bir görevin yapılması sırasında bilişsel bir çabanın gösterilmesi, dikkatin uzun süre belli bir çalışmaya yönlendirilmesidir ve üst düzey bilişsel bir çaba gerektirir. *Odaklanmış (seçici) dikkat*, bir işi ya da bir görevi yaparken belli uyarınlara dikkate almak, bu aşamada dikkat dağıtıcı uyarınlara göz ardı edebilmektir (Sturm, 2005, s.4). *Bölünmüş*

dikkat ise dikkatin pek çok göreve ya da uyarıcıya dağılması durumudur (Sturm, 2005, s.3). Öte yandan görsel, işitsel ve dokunsal dikkat olmak üzere üç farklı dikkat türü vardır (Sürücü, 2003, s.60).

Dikkatin öğrenme süreci için de bir ön koşul olduğu bilinmektedir (Demir, 2009, s.139). Klasik öğrenme teorilerinde başarılı bir öğrenme süreci için öğrenci değişkeni bu noktada özellikle öğrencinin dikkati önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Helmke ve Renkl, 1993, s.186). Dikkat toplama becerisi ve dikkatin sürekliliği okul başarısı için gerekli olan bilişsel kriterler arasında yer almaktadır (Leitner, 2005, s. 63; Ruf ve Arthen, 2006, s. 35). Eğer öğrenciler dikkat toplama konusunda başarılı olurlarsa, okuldaki başarılarının da iyi olacağı öğretmenler tarafından sık sık ifade edilmektedir (Kinze ve Spiel, 1991, s.3). Önemli olmayan bilgiden önemli olanı ayırt edebilmek ve önemli bilgi üzerinde odaklanarak öğrenme görevini gerçekleştirebilmek dikkatli bir öğrencinin özellikleridir (Sünbül ve Çelik, 1998, s. 437; Lauth, 2004, s.40). Etkili bir dikkat düzeyine sahip bir öğrenci ile dikkatsiz ya da sınırlı düzeyde dikkate sahip olan öğrencilerin öğrenme düzeylerinin birbirinden farklı olduğu bilinmektedir (Sünbül ve Çelik, 1998, s. 438). Bu noktada dikkat toplama kavramı ön plana çıkmaktadır.

Ettrich (1998, s.19), dikkat toplamayı, dikkatin bilinçli olarak belli bir noktaya odaklanması olarak tanımlamaktadır. Dikkat toplama sürecinde üç önemli durum söz konusudur. Öncelikle öğrencinin *istekli* olması, yani dikkatin amaçlı ve istekli olarak bir nesneye yönlendirilmesi gerekmektedir. Daha sonra yeni öğrenilen bilgilerin var olan bilgilerle *bütünleştirilmesi* süreci gelmektedir. Dikkat toplama da diğer önemli bir kavram, beynin belli bölgelerinin aktif bir biçimde çalışmasıdır, bunun için bir *enerji* gerekmektedir (Ackermann-Stoletzky ve Stoletzky, 2004, s.16).

Dikkat toplamada amaç belli bir nesne üzerinde yoğunlaşabilmek bu durumda diğer nesnelere göz ardı edebilmektir. Bu durumda bir öğrenci dikkatini çekebilecek diğer uyarıcıları engelleyebilmeli ve kendi aktivite düzeyini uygun seviyede tutabilmelidir (Lauth, 2004, s.240). Ancak bilindiği gibi, dikkat toplama sürecini etkileyen iç ve dış uyarıcılar söz konusudur. Eğitim-öğretim faaliyetleri açısından değerlendirildiğinde, dikkat dağınıklığının çeşitli nedenleri olduğu bilinmektedir (Ott, 1994, s. 36). *Göndericiden kaynaklanan nedenler* olarak uyarıcının ilgi çekmemesi, pekiştiricilerin yeterince kullanılmaması, yüksek beklentilere sahip olma vb., *alıcıdan kaynaklanan nedenler* olarak ise; öğrencinin düşük benlik algısı, sağlık sorunları ya da gelişimsel problemler ve öğrencinin kendisine ilişkin beklentileri vb. sayılabilir. Yine üzerinde çalışılan konunun ilgi çekici olmaması, bilginin öğrencinin kapasitesini aşması, çevresel faktörler düşünüldüğünde; kalabalık ortamlar, çevredeki insanların varlığı, gürültü, yetersiz oksijen, çalışma düzeni gibi faktörler söz konusudur.

Dikkat toplama becerisinin çocukluk yıllarında bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim için bir ön koşul olduğu düşünüldüğünde (Konrad ve Gilsbach, 2007, s. 9), dikkat toplama süreci önem kazanmaktadır. Dikkatini toplamakta güçlük çeken öğrencilerin kendilerine verilen yönergeleri takip etmekte güçlük çektikleri, ilgi ve isteklerini çabuk kaybettikleri, ders ortamı için zarar verici davranışları olduğu bilinmektedir (Lauth ve Naumann, 2009, s. 3). Bu öğrenciler okul için gerekli olan

bilişsel kriterleri yeterince yerine getirmekte sorun yaşamaktadırlar. Aynı zamanda atak çalışma tarzları nedeniyle yeterince başarılı olamazlar (Özdoğan, 2001, s.3) ve sürekli dikkat konusunda problemleri vardır (Ruf ve Arthen, 2006, 32). Ancak bu öğrenciler zaman zaman bu konuda neler yapmaları gerektiği konusunda kendilerini yetersiz hissedebilmektedirler. Özellikle dikkat toplama süreci öncesinde neler yaşanıyor, hangi uyaranlar dikkati dağıtıyor ya da dikkati toplamak için neler yapmak gerekir? Bu sorulara verilecek yanıtların bilincinde olma aynı zamanda dikkat toplama sürecinin başlayabilmesi ve devamlılığı için de önem taşımaktadır. Öğrencilerin dikkat toplama konusundaki farkındalıkları onların aynı zamanda dikkat toplama problemleri ile baş etmelerini kolaylaştıracaktır. Böylece özellikle dikkat toplama sürecinde önemli kavramlar olan kendi kendine yönerge verme ve içsel konuşma yöntemlerini kullanabileceklerdir.

Dikkat toplama ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, gerek yurt dışı gerekse yurt içi alan yazında dikkat toplamaya yönelik eğitim programları göze çarpmaktadır (Döpfner, Schürmann ve Frölich, 2002; Kaymak Özmen, 2006a, 2006b; Lauth ve Schlotke, 2002). Bu eğitim programları öğrencilerin dikkat becerilerini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanmış ve özellikle kendi kendine yönerge verme yöntemi üzerinde çalışılmıştır. Yine ülkemizde Kaymak (1995, 2003) ve Karaduman (2004), okul öncesi ve ilköğretim düzeyinde gerek sınıf içi gerekse sınıf dışında bireysel ve küçük gruplarla yaptıkları dikkat toplama eğitimi çalışmaları sonucunda ilköğretim grubundaki çocukların dikkat toplama düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu saptamışlardır.

Dikkat toplamanın kişinin kendi düşünme ve öğrenme süreci üzerinde düşünmesinde önemli bir boyut olarak etkisi göz önüne alındığında, çalışmanın, dikkat toplama sürecinde içsel ve dışsal uyaranların farkında olma, bunları ifade etme ve öğrencilerin durumlarını ortaya koyma açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çalışmadan elde edilen sonuçların öğrencilerin ve öğretmenlerin dikkat toplama öncesi ve dikkat toplama sürecine ilişkin uyarıcıların rolü ve kontrolü hakkında bilgi edinmeleri açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Bu gerekçelerden hareketle çalışmanın temel amacı, ilköğretim ikinci kademe öğrenim gören öğrencilerin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin belirlenmesidir. Bu temel amaçtan hareketle bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin sahip oldukları görüşler nelerdir?
2. Bu görüşler ortak özellikleri bakımından hangi kavramsal kategoriler altında toplanabilir?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışmada ilköğretim altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amacıyla tarama yöntemi kullanılmıştır. Özellikle nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılmasıyla birlikte katılımcılardan bir konuyla ilgili derinlemesine bilginin alınabildiği tarama araştırmalarından elde edilen sonuçlar kuramların oluşturulmasında ya da gözden

geçirilmesinde yararlı olabilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009, s. 232).

Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcıları, 2010-2011 eğitim-öğretim yılı Bahar yarıyılında Kars merkez ilde yer alan iki farklı sosyo-ekonomik düzeydeki (orta ve alt sosyo-ekonomik düzey) üç farklı ilköğretim okulunda öğrenim gören altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf ilköğretim öğrencileridir. Araştırmaya katılan 82 öğrenci rastlantısal yöntemle seçilmiştir. Bu öğrencilerin 30'u altıncı sınıfta, 25'i yedinci sınıfta ve 27'si sekizinci sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 38' i kız, 44'ü erkektir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinde ilköğretim öğrencilerinin *dikkat toplama sürecine* ilişkin sahip oldukları görüşleri ortaya çıkarmak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen altı adet açık uçlu sorudan oluşan anket kullanılmıştır. Açık uçlu sorular katılımcıların ilgili çalışma alanında düşünce, duygu, inanç, eğilim vb. ortaya koymayı amaçlayan, boş bırakılan yerleri doldurmayı gerektiren sorulardan oluşmaktadır (Ekiz, 2009, s. 120).

Araştırmada kullanılan anket formu kullanışlılık bakımından olabildiğince kısa ve anlaşılır bir biçimde oluşturulmuştur. Böylece, ilköğretim öğrencilerinin el yazılarıyla kaleme aldıkları bu formlar, araştırmada temel veri kaynağı olarak kullanılmıştır. Anket formu araştırmacılar tarafından okullara gidilerek uygulanmıştır. Öğrencilere aşağıda yer alan altı açık uçlu soru yöneltilmiştir:

1. Ders çalışmaya başlamadan önce dikkatinizi toplamak için ne yaparsınız? Lütfen belirtiniz.
2. Dikkatinizi en iyi topladığınız zaman hangisidir? Lütfen belirtiniz.
3. Dikkatinizi topladığınızı nasıl anlarsınız? Lütfen belirtiniz.
4. Ders çalışırken dikkatinizi en çok dağıtan şey nedir? Lütfen belirtiniz.
5. Ders çalışırken dikkatinizin dağıldığını nasıl anlarsınız? Lütfen belirtiniz.
6. Dikkatiniz dağıldığında tekrar toplamak için ne yaparsınız? Lütfen belirtiniz.

Verilerin Analiz Edilmesi ve Yorumlanması

Tarama türü araştırmalarda toplanan veriler nicel ya da nitel olabilir. Nitel verilerin analiz edilmesinde ise içerik analizi yapılması gerekebilir (Büyüköztürk vd.,2009, s. 237). İçerik analizinde temel amaç, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmaktır. Yapılan işlem birbirine benzer verileri belirli kavram ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2005, s.227). Bu çalışmada soru formunda yer alan altı açık uçlu sorudan elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Birbiriyle ilişkili, anlamlı bir bütün oluşturan kodlar temalar altında birleştirilmiştir. Kodlama ve tema oluşturma sürecinin güvenilirliğini sağlamak amacıyla, veriler birbirinden bağımsız olarak her iki araştırmacı

tarafından kodlanarak aradaki tutarlılık incelenmiştir. Ayrıca her bir kodun frekansları da belirlenerek sunulmuştur.

Bu süreçte ilk aşamada, ilköğretim öğrencilerinden (n=82) toplanan soru formları her iki araştırmacı tarafından dikkatlice okunduktan sonra bir kod listesi hazırlanmış ve verilerin incelenmesinde ve düzenlenmesinde bu listeden yararlanılmıştır. İkinci aşamada, kodlar *dikkat toplama* kavramına ilişkin sahip oldukları ortak özellikler bakımından kavramsal temalar altında toplanmıştır.

Verilerin analizinde üçüncü aşama ise geçerlik ve güvenilirliği sağlama aşamasıdır. *Geçerlik* ve *güvenirlilik* bir araştırma sonuçlarının inandırıcılığını sağlamak veya artırmak için kullanılan en önemli iki ölçüttür. Toplanan verilerin ayrıntılı olarak rapor edilmesi ve araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığını açıklaması geçerliğin önemli ölçütleri arasında yer almaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005, s.257). Bu araştırmada, araştırma sonuçlarının geçerliğini sağlamak amacıyla iki önemli süreç gerçekleştirilmiştir: (a) Veri analiz süreci (özellikle de temalara nasıl ulaşıldığı) detaylı bir şekilde açıklanmış (b) Araştırmada elde edilen kodlara ilişkin oluşturulan temaların her biri için onu en iyi temsil ettiği varsayılan örnekler seçilerek bu örneklerle bulgular kısmında yer verilmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için ise araştırmada ulaşılan kavramsal temalar altında verilen kodların söz konusu kavramsal temaları temsil edip etmediğini teyit etmek amacıyla iki araştırmacının kodlar ve kodlara ilişkin temaları karşılaştırılmıştır. İki araştırmacının görüşlerinin karşılaştırılması sonucu elde edilen kodlayıcılar arası güvenilirlik .82 (Güvenirlilik=görüş birliği/görüş birliği+görüş ayrılığı) ve temalar arası güvenilirlik .85 olarak hesaplanmıştır (Miles ve Huberman, 1994, s. 267). İki araştırmacı görüş ayrılığı olan kodlar üzerine tartışarak kodlar uygun temalar altına yerleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin içerik analiziyle incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır. Araştırmanın bulguları araştırma soruları doğrultusunda ele alınmıştır. Bulgularda, ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama konusundaki altı soruya ilişkin görüşleri her bir temanın özelliklerini yansıtacak doğrudan alıntılara yer verilerek sunulmuştur.

Araştırmanın Birinci Sorusuna İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci sorusu, "*Ders çalışmaya başlamadan önce dikkatinizi toplamak için ne yaparsınız? Lütfen belirtiniz.*" biçiminde ifade edilmiştir. İlköğretim öğrencilerinin bu soruyla ilgili görüşlerine ilişkin tema, kod ve frekans dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. İlköğretim Öğrencilerinin “Ders Çalışmaya Başlamadan Önce Dikkatinizi Toplamak İçin Ne Yaparsınız?” Sorusuyla İlgili Görüşlerine İlişkin Tema, Kod ve Frekans Dağılımı

Temalar	Kodlar	f
Dışsal uyarıcıları filtreleme	Sessiz bir odada yalnız çalışma	35
	Dikkat dağıtıcı nesnelere uzaklaştırma	13
Bedensel ihtiyaçları giderme	Yeme ve içme	14
	Dinlenme	10
	Kendini sakinleştirme	5
	Oyun oynama	1
Çevresel düzenleme	Çalışma ortamını düzenleme	22
	Her gün aynı yerde çalışma	1
Odaklanma	Enerjiyi yönlendirme	17
	Konuyu anlamaya çalışma	3
	Tekrar yapma	2
Hedef belirleme	Çalışma planı yapma	5
	Geleceği düşünme	5
Toplam		133

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin ders çalışmaya başlamadan önce dikkatlerini toplamak için neler yaptıklarına ilişkin görüşlerinin beş temada altında ele alındığı görülmektedir. Dışsal uyarıcıları filtreleme teması altında iki kod belirlenmiştir. Bu tema altında, ilköğretim öğrencilerinin ders çalışmaya başlamadan önce dikkatlerini toplayabilmek için en çok sessiz bir odada, yalnız çalışmayı tercih ettikleri görülmektedir (f=35). Öğrencilerden Ö₆₆ “*Sessiz bir odaya gider, kafamı toplarım*” diyerek sessiz bir ortamın önemini vurgulamaktadır. Dikkat dağıtıcı nesnelere uzaklaştırma kodunda, televizyon, bilgisayar gibi elektronik araçların öğrencilerin dikkatlerini toplamalarını engellediği göze çarpmaktadır (f=13). Ö₃₀ bu konuda “*Televizyon açıksa televizyonu kapatırım.*” biçiminde görüşünü ifade etmiştir. Bedensel ihtiyaçları giderme teması altında dört kodun yer aldığı görülmektedir. Bedensel ihtiyaçlarını giderme konusunda yeme-içme kodu (f=14) altında yer alan görüşünü Ö₅₉ “*Ders çalışmadan önce dinlenir, yiyecek ve içecek ihtiyacımı gideririm.*” biçiminde ifade ederken, dinlenme kodunda (f=10) yer alan öğrencilerden Ö₅₄ “*Sessiz bir odaya gider, dinlenirim.*” sözleriyle ifade etmiştir. Çevresel düzenleme teması altında yine iki kodun yer aldığı görülmektedir. Çalışma ortamını düzenleme (f=22) kodunda yer alan görüşünü Ö₈ “*Güzel bir çalışma ortamı hazırlarım.*” diyerek belirtmiştir. Odaklanma teması altında üç kod yer almaktadır. Enerjiyi yönlendirme (f=17) kodundaki görüşünü

belirten öğrencilerden Ö₁, “Bütün enerjimi kitaba veririm, ancak o zaman dikkatimi toplayabilirim.” demiştir. Hedef belirleme temasında iki kod bulunmaktadır. Çalışma planı yapma kodundaki görüşünü Ö₆₉ “Hedefim olduğunu kendime anlatırım.” biçiminde ifade ederken, geleceği düşünme kodunda yer alan görüşünü Ö₃ “Daha fazla olmak için çabalarım.” biçiminde belirtmiştir.

Araştırmanın İkinci Sorusuna İlişkin Bulgular

“Dikkatini en iyi topladığın zaman hangisidir? Lütfen belirtiniz” biçiminde ifade edilen araştırmanın ikinci sorusu doğrultusunda ilköğretim öğrencilerinin görüşlerine ilişkin tema, kod ve frekans dağılımı Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. İlköğretim Öğrencilerinin “Dikkatini En İyi Topladığın Zaman Hangisidir? Lütfen Belirtiniz.” Sorusuyla İlgili Görüşlerine İlişkin Tema, Kod ve Frekans Dağılımı

Temalar	Kodlar	(f)
Çevresel faktörler	Sessizlik	33
	Çalışma ortamının hazır olması	10
	Müzik dinleme	1
Zaman faktörü	Günün belli zamanları	16
	Haftanın belli günleri	3
	Okul çıkışı	2
Bilişsel faktörler	Dersin başlangıcı	10
	Sorulara doğru yanıt verme	2
Duyuşsal faktörler	Kendini rahat hissetme	5
	İstekli olma	4
Bedensel faktörler	Bedensel ihtiyaçları giderme	3
Toplam		89

Tablo 2’ de ilköğretim öğrencilerinin dikkatlerini en iyi topladıkları zamana ilişkin görüşlerinin beş tema altında toplandığı görülmektedir. Çevresel faktörler teması altında üç kod yer almaktadır. Çevresel faktörler temasında yer alan kodlardan birisi sessizliktir (f=33). Ö₁₅ dikkatini en iyi topladığı zamanın “En sessiz, en sakin zaman....” olduğunu söylemiştir. Zaman faktörü teması altında üç kod yer almaktadır. Günün belli saatleri kodu (f=16) ile ilgili görüşünü Ö₃₆, “Dikkatimi en iyi akşamları topluyorum, çünkü etraf sakin oluyor.” biçiminde ifade etmiştir. Bilişsel faktörler temasında iki kod yer almaktadır. Ö₅₈ “Ders başladıktan 15 dakika sonra....” diyerek dersin başlangıç aşamasına vurgu yapmıştır. Duyuşsal faktörler teması altında iki kod yer almaktadır. Öğrencilerin en çok kendilerini rahat hissetme (f=5) konusuna dikkat çektikleri görülmektedir. Ö₂₁ dikkatini en iyi topladığı zamanı “Kendimi rahat

hissettiğim zaman....” Ö₁ ise “Moralim iyi olduğu zaman....” olarak belirtmişlerdir. Ö₇₁ ise “Kimse ders çalış demediği zaman...” derken kendisinin istekli olmasına vurgu yapmıştır. Bedensel faktörler temasında bedensel ihtiyaçları giderme kodu (f=3) yer almaktadır. Ö₉ “Uykunun olmadığı zaman dikkatimi en iyi topluyorum.” biçiminde bu kodda yer alan görüşünü ifade etmiştir.

Araştırmanın Üçüncü Sorusuna İlişkin Bulgular

Tablo 3’te “Dikkatinizi topladığınızı nasıl anlarsınız? Lütfen belirtiniz” biçiminde ifade edilen araştırmanın üçüncü sorusu doğrultusunda ilköğretim öğrencilerinin görüşlerine ilişkin tema, kod ve frekans dağılımı yer almaktadır.

Tablo 3. İlköğretim Öğrencilerinin “Dikkatinizi Topladığınızı Nasıl Anlarsınız? Lütfen Belirtiniz” Sorusuyla İlgili Görüşlerine İlişkin Tema, Kod ve Frekans Dağılımı

Temalar	Kodlar	(f)
Bilişsel faktörler	Anlamaya başlama	15
	Enerjiyi yoğunlaştırma	12
	Soruları doğru ve hızlı yanıtlama	5
	Verimli çalışma	3
Duyuşsal faktörler	Derse istekli çalışma	8
	Eğlenme	2
	Olumlu düşünme	1
Toplam		46

Tablo 3’ te öğrencilerin dikkatlerini toplama konusundaki farkındalıkları ile ilgili olarak bilişsel ve duyuşsal faktörler olmak üzere iki temanın yer aldığı görülmektedir. Bilişsel faktörler temasında dört kod yer almaktadır. Öğrenciler en çok dersi anlamaya başladıklarında (f=15) dikkatlerini topladıklarını fark etmektedirler. Ö₃ “Soruları ya da okuduğum şeyi anladığımda dikkatimi topladığımı anlarım.” demektedir. Yine öğrenciler enerjilerini yoğunlaştırdıklarında (f=12) dikkatlerini topladıklarını anlamaktadırlar. Ö₄₀ ise “Derse kendimi verdiğimde dikkatimi topladığımı anlarım.” biçiminde görüşünü belirtmiştir. Verimli çalışma kodunda (f=3) ise Ö₄₆ “Dersi çalıştığımda verimli oluyorsa dikkatimi topladığımı anlarım.” ifadesini kullanmıştır. Duyuşsal faktörler teması altında üç kod yer almaktadır. Derse istekli çalışma kodundaki (f=8) görüşünü Ö₁ “Derse katılma isteğim olunca dikkatimi topladığımı anlarım.” diyerek belirtmiştir. Eğlenme kodu (f=2) ile ilgili görüşünü Ö₆₅ “Eğleniyorsam dikkatimi topladığımı anlarım.” sözleriyle ifade etmiştir.

Araştırmanın Dördüncü Sorusuna İlişkin Bulgular

“Ders çalışırken dikkatinizi en çok dağıtan şey nedir? Lütfen belirtiniz” biçiminde ifade edilen dördüncü araştırma sorusu doğrultusunda ilköğretim öğrencilerinin görüşlerine ilişkin tema, kod ve frekans dağılımı Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4. İlköğretim Öğrencilerinin “Ders Çalışırken Dikkatinizi En Çok Dağıtan Şey Nedir? Lütfen Belirtiniz.” Sorusuyla İlgili Görüşlerine İlişkin Tema, Kod ve Frekans Dağılımı

Temalar	Kodlar	(f)
Dışsal uyarıcılar	Sesler (TV, bilgisayar, telefon, müzik, kapı zili, gürültü, araba, makine sesi vb.)	87
	Diğer insanlar	30
	Çalışma ortamı	9
	Havanın güzel olması	1
İçsel uyarıcılar	Ders dışı konuları düşünmek	7
	Başarısızlık	1
Toplam		135

Tablo 4’ de araştırmanın dördüncü sorusuna verilen yanıtların içsel uyarıcılar ve dışsal uyarıcılar olmak üzere iki temada ele alındığı görülmektedir. Dışsal uyarıcılar teması altında dört kod yer almaktadır. Sesler kodu oldukça sık ifade edilmiştir (f=87). Ö₁ bu durumu “Televizyonun sesinin benim odama kadar gelmesi...” biçiminde ifade ederken, Ö₂₂ “Kapının önünde oynayan çocukların seslerinin gelmesi dikkatimi dağıtır.” diyerek görüşünü belirtmektedir. Ö₁ “Ben ders çalışırken birisinin benimle konuşması ya da yanımda birilerinin konuşması dikkatimi dağıtır.” demiştir. Diğer insanlar (f=30) dikkati dağıtan bir diğer unsur olarak göze çarpmaktadır. Ö₅ “Arkadaşlarımın beni oyuna çağırması...” derken, Ö₂₇ “Kardeşlerimin odama sık sık girmesi...” sözleriyle bu duruma ilişkin görüşlerini açıklamaktadır. İçsel uyarıcılar teması altında iki kod yer almaktadır. Öğrencilerin dikkatini dağıtan içsel uyarıcılardan en önemlisinin ders dışı konuları düşünmek (f=7) olduğu görülmektedir. Ö₆₆ “Ders dışında başka şeyleri düşünmek dikkatimi dağıtır.” demektedir. Ö₄₅ ise “Test çözerken çok yanlışım çıkarsa üzülürüm ve sinirlenirim, böyle dikkatim dağılır.” diyerek başarısızlık kodunda yer alan görüşünü belirtmiştir.

Araştırmanın Beşinci Sorusuna İlişkin Bulgular

Tablo 5’te “Ders çalışırken dikkatinizin dağıldığını nasıl anlarsınız? Lütfen belirtiniz.” biçiminde ifade edilen araştırmanın beşinci sorusu doğrultusunda ilköğretim öğrencilerinin görüşlerine ilişkin tema, kod ve frekans dağılımı yer almaktadır.

Tablo 5. İlköğretim Öğrencilerinin “Ders Çalışırken Dikkatinizin Dağıldığını Nasıl Anlarsınız? Lütfen Belirtiniz.” Sorusuyla İlgili Görüşlerine İlişkin Tema, Kod ve Frekans Dağılımı

Temalar	Kodlar	(f)
Bilişsel faktörler	Başka şeyler düşünme	26
	Konuyu anlamama	24
	Sorulara yanlış yanıt verme	4
	Unutma	4
	Ders çalışmayı bırakma	1
Duyuşsal faktörler	İlgi dağılması	31
Çevresel faktörler	Ortamdaki seslerin dikkati çekmesi	6
Bedensel faktörler	Baş ağrısı	1
Toplam		97

Tablo 5’ te görüldüğü gibi, öğrencilerin dikkatlerinin dağıldığını nasıl anladıklarına ilişkin görüşlerinin dört tema altında toplandığı görülmektedir. Bilişsel faktörler teması altında beş kod yer almaktadır. Öğrenciler başka şeyler düşünmeye (f=26) başladıklarında dikkatlerinin dağıldığını anladıklarını ifade etmişlerdir. Ö₁ “Eğer bir konuya çalışırken aklım başka yerlere giderse dikkatim dağılmış demektir.” diyerek bu konudaki görüşünü belirtmiştir. Konuyu anlamama kodunda (f=24) yer alan görüşünü Ö₃₈, “Eğer soruyu çözerken sürekli altını çiziyor ve anlamıyorsam dikkatim dağılmış demektir.” diyerek belirtmiştir. Duyuşsal faktörler teması altında ilgi dağılması kodu (f=31) yer almaktadır. Ö₈ “Ders çalışmaktan bıkarım.” ifadesi ile bu kodda yer alan görüşünü ifade etmiştir. Çevresel faktörler teması altında ortamdaki seslerin dikkati çekmesi kodu (f=6) yer almaktadır. Ö₂₂ “Kapıdaki, evdeki sesler dikkatimi dağıtmaya başlar.” biçiminde bu konudaki görüşünü belirtmiştir. Baş ağrısı (f=1) ise bedensel faktörler temasında altında yer alan bir koddur.

Araştırmanın Altıncı Sorusuna İlişkin Bulgular

“Dikkatiniz dağıldığında tekrar toplamak için ne yaparsınız? Lütfen belirtiniz.” biçiminde ifade edilen araştırmanın altıncı sorusu doğrultusunda ilköğretim öğrencilerinin görüşlerine ilişkin tema, kod ve frekans dağılımı Tablo 6’de yer almaktadır.

Tablo 6. İlköğretim Öğrencilerinin “Dikkatiniz Dağıldığında Tekrar Toplamak İçin Ne Yaparsınız? Lütfen Belirtiniz.” Sorusuyla İlgili Görüşlerine İlişkin Tema, Kod ve Frekans Dağılımı

Temalar	Kodlar	(f)
Bilişsel faktörler	Odaklanma	20
	Ara verme	12
	Tekrar etme	8
	Başka derse yönelme	3
	Hedefi düşünme	2
Çevresel düzenleme	Sessizlik oluşturma	26
	Dikkat dağıtıcıları uzaklaştırma	7
	Ortamı değiştirme	4
Bedensel faktörler	Dinlenme	10
	Bedensel ihtiyaçları giderme	4
Duyuşsal faktörler	Kendini motive etme	3
	Umursamama	1
Toplam		100

Tablo 6’da öğrencilerin dağılan dikkatlerini tekrar toplamak için neler yaptıkları sorusuna ilişkin görüşlerinin dört tema altında toplandığı görülmektedir. Bilişsel faktörler teması altında beş kod yer almaktadır. Odaklanma kodu (f=20) ile ilgili olarak Ö₂₇ “Sadece kitaba yönelirim. Başka bir şey beni ilgilendirmez.” ifadesini kullanmıştır. Ö₂₈ ise ara verme kodu (f=12) ile ilgili görüşünü “5-10 dakika ara verir, kendime zaman ayırırım, hafif müzik dinlerim.” biçiminde ifade etmektedir. Ö₅₆ ise “Aklımdaki düşünceleri unuturum, anlamadığım yeri tekrar tekrar okurum.” diyerek tekrar etme kodunda (f=8) yer alan görüşünü belirtmiştir. Çevresel düzenleme temasında üç kod yer almaktadır. Sessizlik oluşturma sıklıkla (f=26) vurgulanmıştır. Ö₁ “Aileme sessiz olmalarını söylerim.” derken, Ö₃₆ “Kulağıma kulaklık takar ve sesleri duymamaya çalışırım.” biçiminde görüşlerini ifade etmişlerdir. Bedensel faktörler temasında yine iki kod yer almaktadır. Dinlenme kodu (f=10) ile ilgili görüşlerini Ö₇₇ “Biraz dışarı çıkıp hava alıp dolaşım gelirim.”, Ö₄₃ ise “Derin nefes alırım” sözleriyle ifade etmişlerdir. Duyuşsal faktörler teması altında ise kendini motive etme (f=3) ve umursamama (f=1) kodlarının yer aldığı görülmektedir.

Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın temel amacı, ilköğretim ikinci kademede öğrenim gören öğrencilerin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Bu amaçla öğrencilere dikkat toplama sürecine ilişkin altı adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Bu

sorulara verilen yanıtlar çerçevesinde araştırmadan elde edilen bulgular yorumlanmaya çalışılmıştır.

Öğrencilere ders çalışmaya başlamadan önce dikkatlerini toplamak için ne yaptıkları sorulduğunda, öğrencilerin dikkatlerini toplamak için özellikle sessiz bir ortam oluşturmaya ve çalışma ortamının düzenlenmesine gereksinimlerinin olduğu görülmektedir. Çalışma ortamının düzenlenme biçiminin ve içindeki eşyaların ilgi ve dikkat üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Baltaş, 2003, s.93). Ayrıca öğrencilerin sessiz bir ortam oluşturulmasına önem vermeleri gürültü faktörünü akla getirmektedir. Dikkat toplama ile ilgili kuramsal bilgiler incelendiğinde, gürültünün dikkat toplamayı olumsuz yönde etkileyen bozucu bir özelliği olduğu (Rapp, 1982, s. 40) ve gürültülü ortamlarda dikkat toplamanın güçleştiği görülmektedir (Karaduman, 2004, s. 59). Cohen ve ark. (1986), gürültülü sınıflarda eğitim öğretim gören öğrencilerin ödevlerini yapmaktan kolaylıkla vazgeçtikleri ve dikkatlerini ödevlerinden veya sınıf ortamından kolaylıkla başka alanlara kaydırmaya hazır olduklarını belirtmişlerdir (Akt. Toprak ve Aktürk, 2004, s.55).

Yine öğrenciler dikkatlerini toplamak için bütün enerjilerini çalıştıkları konuya yönlendirdiklerini belirtmektedirler. Ackermann-Stoletzky ve Stoletzky (2004, s. 16)'nin de belirttiği gibi, dikkat toplama sürecindeki önemli bir kavram, beynin belli bölgelerinin aktif bir biçimde çalışmasıdır, bunun için bir *enerji* gerekmektedir. Bu enerjinin de üzerinde çalışılan konuya yönlendirilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin bu durumun bilincinde olmaları ve çalıştıkları konuya enerjilerini yönlendirebilmeleri önemlidir.

Öğrencilerin dikkatlerini toplamak için kendilerine bir çalışma planı yaptıkları ve geleceği düşündükleri görülmektedir. Dikkat toplama sürecinin başlangıcında öğrencinin ne yapmak istediğini kendisine sorması, zihninde bir plan oluşturması ve kendi kendine yönerge vermesi oldukça önemlidir (Lauth ve Schlottke, 2002, s. 127). Öğrenci çalışma planını yaparak ödevinin ne olduğunu belirlemekte ve buna göre bir plan yapmaktadır. Daha ileri boyutta düşünüldüğünde gelecekte ne olmak istediğini planlamaktadır. Bu durum öğrencinin içsel motivasyonu artırmaktadır. İçsel motivasyonunun yüksek olması da öğrencinin dikkatini toplamasını kolaylaştırmaktadır.

Öğrencilerin dikkatlerini en iyi topladıkları zaman ile ilgili ikinci araştırma sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde, özellikle sessizliğe vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu noktada özellikle dikkatin odaklanması sürecinde sessizlik ve dışsal uyarıcıları filtreleyebilme becerisinin gösterilebilmesi gerekmektedir. Ortamda var olan ve bozucu etkisi olan uyarıcıları filtreleyebilme ve bu süreçte işe yarayan bilgileri dikkate alabilme yani seçici dikkat mekanizması önemli bir rol üstlenmektedir. Dikkatin toplanması için filtrelenmesi gereken bazı dikkat dağıtıcılar ise, görebileceğimiz ya da işitebileceğimiz önemsiz şeyler, hayaller, gelecekle ilgili düşünceler, isteklerimiz biçiminde özetlenebilir (Karaduman, 2004, 44).

Dersin başlangıcı öğrencilerin dikkatlerini en iyi toplayabildikleri zaman olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle öğretmenlerin bu süreçte dersin başlangıç aşamasını öğrencilerin dikkatlerini toplayabilmek ve sürdürebilmek için verimli olarak değerlendirmeleri gerekmektedir. Dersin başlangıç aşamasında gevşeme egzersizlerinin

ve dikkat toplamaya yönelik etkinliklerin uygulanması öğrencilerin dikkatlerini daha iyi toplamalarına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte bazı öğrenciler günün belli zaman dilimlerinde dikkatlerini daha iyi topladıklarını ifade etmişlerdir. Öğle ve öğleden sonra saatlerini vurgulayan öğrenciler olduğu gibi, akşamları dikkatlerini daha iyi topladıklarını belirtenler de olmuştur. Bu konuda bireysel farklılıkların olabileceği dikkate alınmalıdır. Bu çalışmada da öğrencilerin bu konuda bireysel farklılıklar gösterdiği göze çarpmaktadır. Bu noktada öğrencilerin dikkatlerini en iyi topladıkları zamanın farkında olmaları, bu süreci daha verimli bir biçimde değerlendirmelerini sağlama konusunda yardımcı olacaktır.

Öğrencilere dikkatlerini topladıklarını nasıl anladıkları sorusu, araştırmanın üçüncü sorusudur. Öğrenciler, enerjilerini yoğunlaştırdıklarını fark ettikleri ve daha iyi anlamaya başladıkları zaman dikkatlerini daha iyi topladıklarını belirtmişlerdir. Dikkat toplama sürecinde rol oynayan önemli bir faktör bilişsel farkındalıktır. Bireyin bir işi yaparken atacağı adımlara karar vermesi, o konu hakkında tutum geliştirmesi, işi ya da konuyu zihinde planlaması, planını sürekli olarak gözden geçirmesi, aksayan noktaları sürekli olarak düzenleme becerileri bilişsel farkındalık kavramının içinde yer almaktadır. Bilişsel farkındalık stratejileri, öğrencilerin kendi bilişlerini kontrol etmelerine böylece öğrenme sürecini düzenlemelerine olanak sağlayan stratejilerdir. Brezin (1980) bilişsel farkındalık stratejilerini beş grupta toplamaktadır; planlama, seçici dikkat, analiz, yeniden gözden geçirme ve değerlendirme (Akt, Solley, ve Payne, 1992, s. 33). Bu stratejiler arasında yer alan seçici dikkatin etkili bir şekilde kullanımı bireylerin tutumlarını dolayısıyla öğrenmeye kendilerini vermelerini olumlu bir biçimde etkileyecektir. Böyle bir süreçte bireyin dikkat becerilerini kullanması ve kendi öğrenmesi üzerinde düşünmesi kişinin kendisini daha iyi anlamasına da katkı sağlayacaktır. Nitekim yapılan araştırmalarda da (Pintrich ve Great, 1990, s. 42) bireyin dikkatinin artmasının, planlama, organizasyon, denetleme ve değerlendirme sürecinde gösterdiği olumlu etki ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin dikkatlerini en iyi topladıkları zamanın farkında olmaları aynı zamanda onlara verimli çalışma konusunda bir ipucu verecektir.

Yine bazı öğrenciler dikkatlerini topladıklarında derse daha istekli çalıştıklarını belirtmişlerdir. İstemli dikkat, ilgi ve motivasyonla ilgilidir. İçten gelen eğilimlere hakim olunması ve dıştan gelen ilgisiz uyaranların önlenmesi dikkatin sağlanması ve sürdürülmesi için çaba gerektirmektedir (Soysal, Yalçın ve Can, 2008, s.36). Öğrencilerin özellikle ilgi ve motivasyonları arttığında dikkatlerini daha iyi topladıkları bilinmektedir. Dikkat eksikliği sorunu yaşayan çocukların bile istedikleri etkinliklere ya da konulara dikkatlerini toplayabildikleri ebeveynler ve öğretmenler tarafından ifade edilmektedir (Selçuk, 2001, s.15).

Öğrencilere dikkatlerini en çok dağıtan şeyin ne olduğu sorulduğunda büyük oranda dışsal faktörler örneğin çevredeki sesler dile getirilmiştir. Bununla birlikte yanında konuşulması, odanın dağınık olması, kardeşler ve arkadaşlar da dikkat dağıtıcı faktörler olarak değerlendirilmiştir. Dikkat dağıtıcılar o an için önemli olmayan sesler, görüntüler ya da düşüncelerdir (Karaduman, 2004, s. 44). Rapp (1982, s. 40), 500 ilköğretim okulu öğrencisine, iki bölümlük bir soru listesi ile dikkat toplama

problemlerinin nedenlerini sormuştur. Öğrenciler tarafından bu problemin önemli bir nedeni olarak, sınıftaki gürültü belirtilmiştir. İkinci olarak ise birlikte çalışılan arkadaşlar ve dışarıdan gelen gürültüler de (örn. caddeden ya da sokaktan gelen gürültü gibi) bu sorunun nedeni olarak gösterilmiştir. Öğrencilerin dikkatlerinin dağılmasında dikkatin, davranışsal ve bilişsel olarak diğer uyarıcılar dışında belirgin bir uyarıcıya yönelmesi biçiminde tanımlanan seçici dikkat mekanizmalarını da incelemek gerekir. Bu düzeydeki bir dikkatte sorunları olan bir kişinin dikkati, ilgili olmayan herhangi bir uyarıcı ile kolaylıkla dağılabilir.

Öğrencilere dikkatlerinin dağıldığını nasıl anladıkları sorulduğunda, konuyu anlayamamaya başladıkları ve başka şeyler düşündüklerini belirtmişlerdir. Yine ilgi dağılması dikkat dağınıklığı ile ilgili belirtilen faktörlerden birisidir. Wagner (1991, s.184) dikkat toplama sürecinde yaşanan problemlerin sadece dikkat eksikliği olan çocuklarda görülmediğini, normal çocukların da dikkatlerinin kolayca dağılabileceğini ve düşüncelerini başka uyarıcılara yönlendirebileceklerini belirtmektedir. Soysal, Yalçın ve Can'ın (2008, s. 36) belirttiği gibi istemsiz dikkat, kişinin herhangi bir özel amacı ya da çabası olmadığı halde dış çevredeki bazı nesnelere ve olayların birer uyarıcı niteliği olacak biçimde kişinin algı alanına girmesidir. Son yıllarda geliştirilen dikkat toplama eğitimi programlarında özellikle seçici ve sürekli dikkat kavramları üzerinde durulmaktadır. Dikkat özellikle bilgi işleme sürecinin bir stratejisi olarak görülmektedir. Bireyin kendi kendini nasıl yönlendirmesi gerektiği bunu nasıl yapabileceği üzerinde durulmaktadır. Bu programlarda özellikle bir amaç belirlemek, davranışlarını yönlendirebilmek ve yürütücü kontrolü sağlamaya yönelik etkinlikler yer almaktadır (Lauth, 2004, s. 241).

Bu araştırma kapsamındaki öğrenciler dağılan dikkatlerini tekrar toplamak için, odaklanmaya ve sessizlik oluşturmaya çalışmaktadırlar. Ara verme, dersi tekrar etme ve dikkat dağıtıcıları uzaklaştırma ise dikkati yeniden toplamak için uygulanan stratejiler arasında yer almaktadır. Öğrenciler için bu noktada önemli olan bir diğer konu dikkatin nasıl bölündüğüdür. Ne zaman neye dikkatimizi yoğunlaştıracağımız önemlidir. Bu noktada dikkatin yoğunlaştırılacağı en önemli iki şeyin seçilmesi ve önemsiz şeylerin filtrelenmesi yani dikkat üzerinde kontrolün sağlanması gerekmektedir (Karaduman, 2004, s.44). Demir'in de (2009, s.139) belirttiği gibi, dikkat süreçleri planlıdır ve bilinçli etkinlik gerektirir. Dikkati zaman içerisinde sürdürebilmek, öğrencinin stratejik bir halde çalışmasını ve anlayış düzeyini gözlemlemelerini gerektirir. Araştırmalar stratejik işlem gerektiren ödevlerde normal düzeyde başarı gösteren ve yaşı büyük olan çocukların dikkatlerini daha iyi sürdürdüklerini göstermektedir. Bu durumda öğrencilerin dikkat toplama stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalarının önemi karşımıza çıkmaktadır.

Yine öğrencilerin dinlenmeye önem verdikleri görülmektedir. Dinlenme özellikle dikkat toplama süreci için gerekli olan zihinsel enerjini odaklanmasında rol oynamaktadır. Zira Karaduman'ın (2004, s. 59) belirttiği gibi, dikkat dağınıklığının nedenlerinden birisi yorgunluktur. Bireyler yorgun olduklarında dikkatlerini toplamaları zorlaşmaktadır. Özellikle bölünmüş dikkat gerektiren görevlerde yorgunluk daha da belirginleşebilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Dikkat toplama ile ilgili sorunlar sınıf ortamında oldukça yaygındır ve çocukların akademik başarıları, dikkat toplama becerilerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Dikkat toplama becerileri açısından farklılık gösteren öğrencilerin aynı performansı göstermesini beklemek elbette bir ölçme ve değerlendirme hatasıdır. Ancak, yapılan gözlemler bu hatanın sıklıkla işlendiğini göstermektedir (Selçuk, 2001, s. 46). Bu durum eğitim psikologlarını özellikle ilgilendirmektedir.

Bu noktada özellikle dikkat toplama süreci ve öğrencilerin bu süreçteki farkındalıkları önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, ilköğretim öğrencilerinin bu konudaki görüşleri incelenmek istenmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin dikkat toplama süreci öncesinde özellikle çalışma ortamının düzenlenmesi ve sessiz bir ortamın oluşturulmasına önem verdikleri görülmüştür. Ancak öğrencilerin dikkat toplama sürecine ilişkin daha çok dışsal uyarıcıları kontrol etmeye çalıştıkları söylenebilir. Oysaki özellikle dikkat toplama sürecinde öğrencilerin kendi kendine yönerge verme ve içsel konuşma süreçlerini kullanabilmeleri önem kazanmaktadır. Son yıllarda bu konuda geliştirilen dikkat toplama eğitimi programlarının temel amacının, çocuğa kendi kendini yönlendirme tekniğinin öğretilmesi, başarılı olduğu çalışmalar aracılığıyla motivasyonlarının artırılması ve hataları ile doğru bir biçimde baş etmeyi öğrenmeleri olduğu görülmektedir (Krowatschek, 2002, s. 132). Bu noktada bu becerilerin geliştirilebilmesi için hem öğretmenlere hem de öğrencilere yönelik olarak eğitim programlarının uygulanması önerilebilir.

Dışsal faktörler açısından değerlendirildiğinde, gürültü faktörünün dikkat üzerindeki etkileri dikkate alınarak okulların inşa edileceği alanların şehrin gürültüsünden uzak, yeşil alanlar olması, aynı zamanda ses açısından kaliteli malzemelerle inşa edilmesi önemlidir. Sınıf ortamında ise, öğrencileri kısa ve uzun vadede planlar yapma konusunda yönlendirmek, kendilerine hedef koyma konusunda bilinçlendirmek, dikkat toplama sürecine katkı sağlayabilecektir. Öğretmenler öğrencilerine yönelik beklentilerinde gerçekçi olmalı, öğrenciler de kendi potansiyellerinin bilincinde olabilmelidirler. Kendisi için gerçekçi hedefler belirleyen öğrencilerin içsel motivasyonlarının yükselmesi böylece dikkat toplama konusunda daha başarılı olmaları beklenebilir. Kendi kendine yönerge verme ve içsel konuşma tekniğinin öğrencilere öğretilmesi önemli olan bir diğer konudur. Aynı zamanda öğrencileri ders dışı etkinliklere yönlendirmek, onlara dinlenmek için fırsat tanımak ders çalışma sürecinde dikkat toplamalarını kolaylaştırabilecektir.

Dikkat toplamada, ev ortamının önemi de göz ardı edilmemelidir. Ev ortamının çocuğun dikkatini dağıtacak faktörlerden arındırılmış olması, anne babaların bu konuda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Çocuğun odasını mümkünse evin en sessiz odası olarak düzenlemek, televizyon, müzik vb. sesleri belli bir düzeyde tutmak, varsa kardeşleri bu konuda hassas olmaları konusunda uyarmak dikkat dağınıklığına karşı alınabilecek önlemler arasında sayılabilir.

Ayrıca hem okulda hem evde gevşeme egzersizleri, dikkat toplama etkinlikleri ve oyunlar önerilebilir. Bu etkinlikler konusunda öğretmenlerin, öğrencilerin ve anne babaların bilgilendirilmesi önemlidir.

Kaynakça

Ackermann-Stoletzky, K. & Stoletzky, C. (2004). *Das ads-handbuch. therapiemöglichkeiten und praxishilfen für eltern und pädagogen*. Brendow & Sohn Verlag, Moers.

Baltaş, A. (2003). *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. Remzi, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem, Ankara.

Cammann, R. & Spiel, G. (1991). Neurophysiologische Grundlagen von aufmerksamkeits- und Konzentrationsleistungen. In: H. Barchmann, W. Kinze & N. Roth (Eds.), *Aufmerksamkeit und Konzentration im Kindesalter: interdisziplinäre Aspekte* (pp. 11-26). Verlag Gesundheit, Berlin.

Demir, Y. M. (2009). Bilişsel bilgi işlem teorisi. M. Şahin (Ed.), *Öğrenme teorileri* (s. 130-182). Nobel, Ankara.

Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2002). *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Trotzverhalten (THOP)*. Psychologie Verlags Union, Weinheim.

Ekiz, D. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı, Ankara.

Etrich, C. (1998). *Konzentrations-Trainings-Programm für Kinder: II: 1. und 2. Schulklasse*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Helmke, A. & Renkl, A. (1993). Unaufmerksamkeit in Grundschulklassen. Problem der Klasse oder der Lehrers? *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 25, 185-205.

Karaduman, D. (2004). *Dikkat toplama eğitimi programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve başarı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kaymak, S. (1995). Yuvaya giden beş yaşındaki çocuklarla dikkat toplama çalışmaları. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kaymak, S. (2003). *Dikkat toplama eğitimi programının ilköğretim 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama becerilerinin geliştirilmesine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kaymak Özmen, S. (2006a). *Dikkat toplama becerisini geliştirici etkinlikler. Okulöncesi*. Anı, Ankara.

Kaymak Özmen, S. (2006b). *Dikkat toplama becerisini geliştirici etkinlikler. İlköğretim 1.,2. ve 3. sınıf*.Anı, Ankara.

Kinze, W. & Spiel, G. (1991). Kinderneuropsychiatrische aspekte. In. H. Barchmann, W. Kinze & N. Roth (Eds.), *Aufmerksamkeit und konzentration im kindesalter : interdisziplinaere aspekt* (pp. 3-10). Verlag Gesundheit, Berlin.

Krowatschek, D. (2002). *Alles über ads: Ein ratgeber für eltern und lehrer*. Walter, Düsseldorf.

Konrad, K. & Gilsbach, S. (2007). Aufmerksamkeitsstörungen im kindesalter, *Kindheit und Entwicklung*. 16 (1), 7-15.

Lauth, G. W. (2004). Förderung von aufmerksamkeit und konzentration. In Lauth, G. W., Grünke, M. ve Brunstein J. C. (Eds.), *Interventionen bei lernstörungen* (pp. 239-248). Hogrefe Verlag, Göttingen.

Lauth, G. W. & Naumann, K. (2009). *ADHS in der Schule*. Beltz PVU, Weinheim.

Lauth, G. W. & Schlotke, P. F. (2002). *Training mit aufmerksamkeitsgestörten kindern*. Beltz, Weinheim.

Leitner, W. G. (2005). *Konzentrationsleistung und aufmerksamkeitsverhalten*. S. Roderer Verlag, Regensburg.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2. baskı). Sage, Thousand Oaks, CA.

Ott, E. (1994). *Das Konzentrationsprogramm*. Rowohlt Verlag, Stuttgart.

Özdoğan, B. (2001). Altı – oniki yaşlarındaki çocukların eğitimi ve okul başarıları. *Eğitim ve Bilim*, 26, 3-7.

Pintrich, P.R., Smith D., Carcia T. & McKeachie W. (1993). Reliability and predictive validity of the motivated strategies for learning. *Questionnaire.Educational and Psychological Measurement*, 53, 801-813.

Rapp, G. (1982). *Aufmerksamkeit und konzentration: Erklarungsmodelle- störungen- handlungsmöglichkeiten*. Bad Heilbrunn/Obb, Klinkhardt .

Ruf, B. & Arthen, K. (2006). *ADHS und wahrnehmungsauffaelligkeiten*. Auer Verlag, Donauwörth.

Selçuk, Z. (2001). *Dikkat eksikliği ve hiperaktif çocuklar*. Pegem, Ankara.

Selçuk, Z. ve Öztürk, B. (1992). Öğrenme-Öğretme etkinliğini artırmada öğrenme stratejilerinin kullanılması; genel bir inceleme. *Eğitim Dergisi*, 1, 66-74.

Solley, B. & Payne, B. (1992). The use of self-talk to enhance children's writing. *Journal of Instructional Psychology*, 19 (3), 205-

Solso, R. L., MacLin, M. K. & MacLin, O. H. (2011). *Bilişsel psikoloji* (Çev. A. Ayçiçeği-Dinn). Kitabevi, İstanbul.

Soysal, A. Ş., Yalçın, K. ve Can, H. (2008). Bilişsel Psikoloji Kapsamında Yer alan dikkat teorileri. *New/Yeni Symposium Journal*, 46 (1), 35-41.

Sturm, W. (2005). *Aufmerksamkeitsstörungen*. Hogrefe Verlag, Göttingen.

Sünbül, A. M. ve Çelik, M. (1998). Başarılı ve başarısız öğrencilerin dikkat düzeylerinin karşılaştırılması. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri* (ss.437-447). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi.

Sürücü, Ö. (2003). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu*. Anababa-öğretmen el kitabı. Ya-pa, İstanbul.

Toprak, R. ve Aktürk, N. (2004) Gürültünün İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 61(1) 49-58

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınları, Ankara.

Wagner, I. (1991). Möglichkeiten der Förderung. In. H. Barchmann, W. Kinze & N. Roth (Eds.), *Aufmerksamkeit und konzentration im kindesalter : interdisziplinäre aspekt* (pp. 184-197). Verlag Gesundheit, Berlin.

