

## ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

Öz düzenlemeli öğrenme, sınıf ya da okulda gerçekleşen öğrenme olayının bireysel olarak düzenlenmesidir (Pintrich, 2000: 451). Daha ayrıntılı bir tanım yapılacak olursa, kişinin anlayabilmesi ve öğrenme çevresini kontrol edebilmesi için amaçlar koyması, bu amaçları başarmasına yardım edecek stratejiler seçmesi, bu stratejileri uygulaması ve amaçlarına yönelik süreçlerini izlemesidir (Schunk, 1996).

Öz düzenlemeli öğrenmeye göre her bireyin kullanabileceği temel bilişsel öğrenme stratejileri tekrarlama, anlamlandırma ve örgütlenme olmak üzere 3 başlıkta toplanabilir (Aydın ve Demir, 2014).

**Tekrarlama stratejileri**, metnin bir parçasının yüksek sesle okunması ya da ezberden okunmasıdır. Bu strateji kısa sürede çok bilgiyi öğrenmemize yardımcı olurken karmaşık bilgileri öğrenme ve hatırlamada zayıf bir yöntemdir.

**Anlamlandırma stratejileri**, uzun süreli bellekte var olan bilgilerle yeni öğrenilen bilgiler arasında bağlantı kurarak akılda tutmaya yardımcıdır. Akrostiş yazma, anahtar sözcük oluşturma, not tutma, analogi oluşturma, soru sorma ve cevaplama bu strateji kapsamında kullanılabilir yöntemler arasındadır.

**Örgütlenme stratejileri**; metinden ana fikir çıkarma, önemli fikirleri seçme ve öğrenilen şeyleri özetleme, haritalandırma gibi yöntemlerden oluşur. Düz metinleri, listeleri hatırlama açısından yararlıdır.

TEMEL BİLİŞSEL ÖĞRENME STRATEJİLERİ	
Tekrarlama stratejileri	Ezberden okunması
	Bir metindeki önemli bilgileri seçme
	Yüksek sesle okunması
Anlamlandırma stratejileri	Anahtar sözcük oluşturma
	Soru sorma ve cevaplama
	Not tutma
Örgütlenme stratejileri	Öğrenilen şeyleri özetleme
	Önemli fikirleri seçme
	Ana fikir çıkarma

### Öz Düzenlemeli Öğrenme

Planlama becerisi gerektirir.

Zamanı verimli kullanmayı sağlar.

Yeni öğrenmelerin kalıcılığını sağlar.

Öğreneceğimize yönelik inancımızı artırır.

Öz düzenleme becerisi olan bireyler yeniliklere açıktır.

Öz düzenleme becerisine sahip birey, kendine uygun stratejileri seçer.

Öz düzenleme becerisine sahip birey, öğrenme süreci içinde kendini değerlendirir.

Öz düzenleme becerisine sahip birey, konuya uygun stratejileri seçer.

Öz düzenleme becerisine sahip birey, gerektiğinde stratejileri bütünleştirir.

### Kaynakça

Aydın, S. ve Atalay, T. D. (2015). *Öz-Düzenlemeli Öğrenme* (2. baskı), Ankara: Pegem Akademi  
Öz Düzenleme Psiko eğitim Programı (2022), Millî Eğitim Bakanlığı

## ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

Aşağıda verilen kavramları ve açıklamaları doğru şekilde eşleştir.

1.	-Belli bilgi, beceri ve anlayışlar edinme. -Belli durumlar ve sorunlar karşısında tepki ve davranış oluşturma, bunları değiştirerek yenilerini edinebilme yeteneği. -Bireyin yaşantıları sonucunda, kendisinde oluşan tutum ve davranış değişikliği.	dikkat
2.	-Bir işi istenilen bir biçimde bitirmek, muvaffak olmak. -Hedeflenen düzeye veya noktaya planlanan zaman içerisinde ulaşmak.	düşünme
3.	-Kişinin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmesidir.	öğrenme
4.	-Duygu ve düşüncenin bir konu ya da sorun üzerinde toplanması, zihnin uyanık bulunması durumu.	başarı
5.	-İçinde bulunulan durumu anlamak için yapılan zihinsel süreçtir.	sorumluluk
6.	-“Ben bu çalışmayı neden yapacağım?”, “Bu çalışmayı yapmak ya da bu bilgiyi edinmek benim ne işime yarar?” gibi sorular sormaya denir. -Belirli bir zaman dilimi içinde ulaşılması istenen noktayı belirlemek demektir.	zaman planlama
7.	-Çalışmada ne zaman, nerede, nasıl çalışılacağına karar vermektir. -Amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimizi ve sosyal yaşamımızı içeren etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek biçimde planlama yapmaktır.	derse hazırlık yapma
8.	-Aynı olayın, işin, hareketin yeniden ortaya çıkışı, tekrarlanması. -Öğrenilen bir bilgiyi unutmamak için günlük, haftalık ya da aylık olarak gözden geçirmektir. -Öğrenilen bilginin pekiştirilmesini sağlar.	amaç belirleme
9.	-Ders çalışmaya başlamadan önce gerekli materyalleri hazırlamaktır. -Bir sonraki gün anlatılacak olan konuyu evde gözden geçirmektir.	motivasyon
10.	-Bilgi aktarma veya kavrama için ayrılan süre. -Bir konuyu öğrenmek için çalışmak, zaman ayırmak ve o işe yoğunlaşmak demektir.	tekrar yapma
11.	-Bir istektir. Özellikle içsel bir durumun ya da bir eksikliğin hissedilmesiyle ortaya çıkması tercih edilir. Davranışlarımızın yönlendirilmesini, hedeflere ulaşmamızı sağlar.	bellek
12.	-Beynimizde bilgilerin depolandığı yerdir.	ders çalışma

## ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME CEVAP ANAHTARI

Aşağıda verilen kavramları ve açıklamaları doğru şekilde eşleştir.

1.	-Belli bilgi, beceri ve anlayışlar edinme. -Belli durumlar ve sorunlar karşısında tepki ve davranış oluşturma, bunları değiştirerek yenilerini edinebilme yeteneği. -Bireyin yaşantıları sonucunda, kendisinde oluşan tutum ve davranış değişikliği. <b>öğrenme</b>	dikkat
2.	-Bir işi istenilen bir biçimde bitirmek, muvaffak olmak. -Hedeflenen düzeye veya noktaya planlanan zaman içerisinde ulaşmak. <b>başarı</b>	düşünme
3.	-Kişinin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenmesidir. <b>sorumluluk</b>	öğrenme
4.	-Duygu ve düşüncenin bir konu ya da sorun üzerinde toplanması, zihnin uyanık bulunması durumu. <b>dikkat</b>	başarı
5.	-İçinde bulunulan durumu anlamak için yapılan zihinsel süreçtir. <b>düşünme</b>	sorumluluk
6.	-“Ben bu çalışmayı neden yapacağım?”, “Bu çalışmayı yapmak ya da bu bilgiyi edinmek benim ne işime yarar?” gibi sorular sormaya denir. -Belirli bir zaman dilimi içinde ulaşılması istenen noktayı belirlemek demektir. <b>amaç belirleme</b>	zaman planlama
7.	-Çalışmada ne zaman, nerede, nasıl çalışılacağına karar vermektir. -Amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimiz ve sosyal yaşamımızı içeren etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek biçimde planlama yapmaktır. <b>zaman planlama</b>	derse hazırlık yapma
8.	-Aynı olayın, işin, hareketin yeniden ortaya çıkışı, tekrarlanması. -Öğrenilen bir bilgiyi unutmamak için günlük, haftalık ya da aylık olarak gözden geçirmektir. -Öğrenilen bilginin pekiştirilmesini sağlar. <b>tekrar yapma</b>	amaç belirleme
9.	-Ders çalışmaya başlamadan önce gerekli materyalleri hazırlamaktır. -Bir sonraki gün anlatılacak olan konuyu evde gözden geçirmektir. <b>derse hazırlık yapma</b>	motivasyon
10.	-Bilgi aktarma veya kavrama için ayrılan süre. -Bir konuyu öğrenmek için çalışmak, zaman ayırmak ve o işe yoğunlaşmak demektir. <b>ders çalışma</b>	tekrar yapma
11.	-Bir istektir. Özellikle içsel bir durumun ya da bir eksikliğin hissedilmesiyle ortaya çıkması tercih edilir. Davranışlarımızın yönlendirilmesini, hedeflere ulaşmamızı sağlar. <b>motivasyon</b>	bellek
12.	-Beynimizde bilgilerin depolandığı yerdir. <b>bellek</b>	ders çalışma