

**Çalışma  
isteksizliğim**

**var**

# Çalışma isteksizliği nedir?

Korku endişe sıkılma, ders çalışmayı sevmeme gibi çok çeşitli nedenlerle "dersin başına bir türlü geçememe" olarak ifade edilen durumdur.

Çalışma isteksizliğinde ders çalışma sorumlulukları çeşitli bahanelerle sürekli ertelenir.

$$Q_{11} = \frac{E_{11}}{(1 - V_{12}V_{21})}$$
$$Q_{22} = \frac{E_{22}}{(1 - V_{12}V_{21})}$$
$$Q_{12} = \frac{V_{21}E_{11}}{(1 - V_{12}V_{21})} = \frac{V_{12}E_{22}}{(1 - V_{12}V_{21})} = Q_{21}$$

rix Controlled Fracture

Volume Fraction  
0.8 1



Ders Çalışma isteksizliğine sebep olan  
faktörlerden bazıları

Öğrenmeyi sevmeme

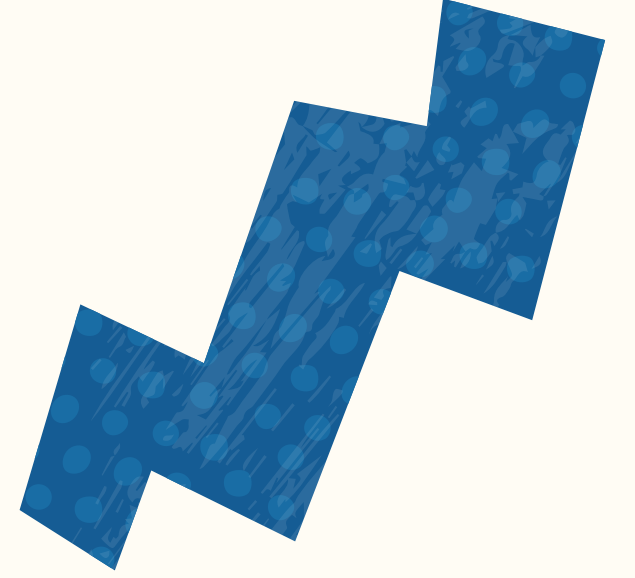
Yapamayacağım korkusu

Yapamıyorum mutsuzluğu

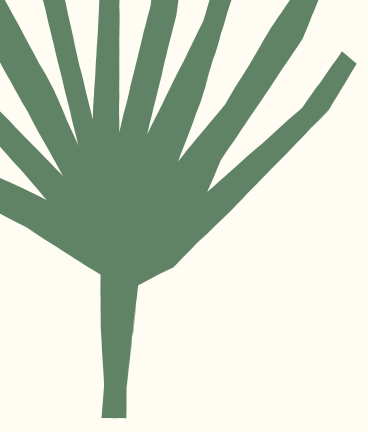
Ders Çalışmayı sıkıcı bulma

Hedeflerin olmaması

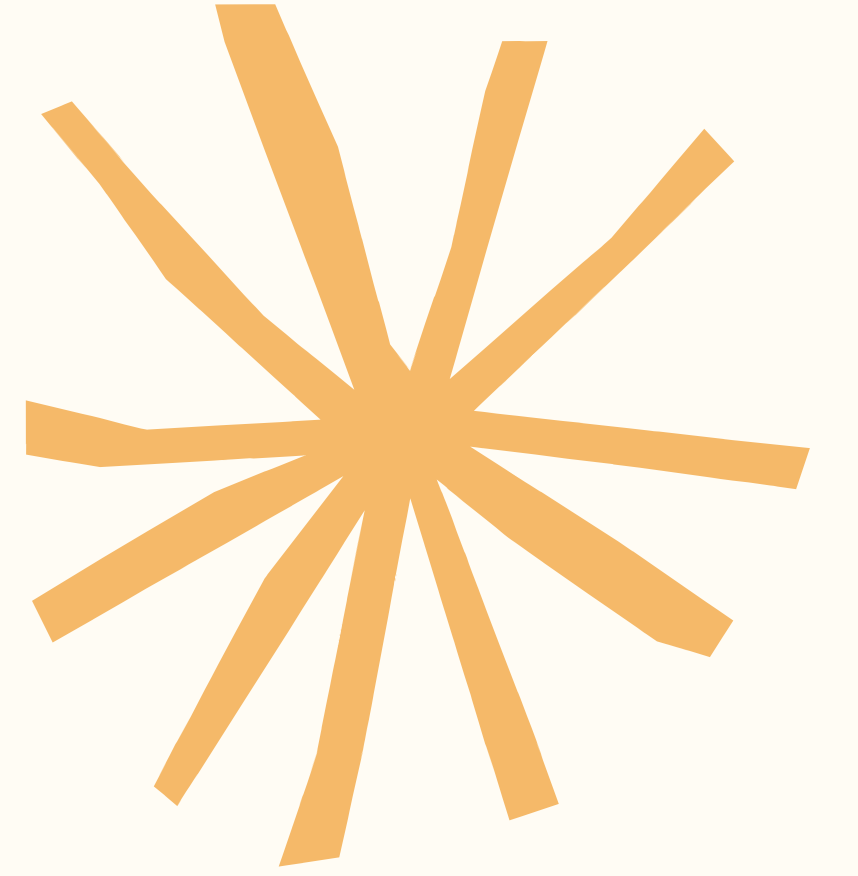
verimli ders çalışmayı bilmeme



**Motivasyon konusunda hedeflerinden güç alabilirsin.**



**Ders çalışmak istemiyorum  
cümlesi daha kişisel biçimde  
ifade etmen gerekebilir.**



**Bunun için öncelikle ders çalışmak  
istemedğin ders çalışmaya başlayamadığın  
zamanlarda neler yaptığının listesini  
çıkabilirsin.**



**Televizyon izliyorum  
Telefonumda oyun oynuyorum  
Boş boş oturuyorum  
Hobilerimle uğraşıyorum  
Umutsuzluğa kapılıp, can sıkıntısı ile uyuyorum  
Ders çalışmadığım için öfkeli oluyorum  
Evdekilerle çatışıyorum**

**Ders çalışmaya başlayamadığın, ders çalışmak istemediğin zamanlar neler düşündüğünü listele**



**Ders çalışsam ne olacak ki !  
Çalışsam da başaramam,  
Ders çalışmak çok sıkıcı bir olay,  
Çalışıyordum ama anlamıyorum ki!  
Çok geri kaldım seneye  
çalışırım, bu yıl böyle gitsin**



**Ders çalışmanın başına geçemediğin  
anları düşün;  
neler yapıyorsun  
neler düşünüyorsun  
bunlar seni nasıl etkiliyor**

**Tüm bunlardan yola çıkarak  
ders çalışmak istemiyorum yerine  
nasıl bir cümle kurabilirsin ?**



Ders çalışmak istemiyorum  
cümlesinin daha  
kişiselleştirilmiş örnekleri

Ders çalışmayı sevmiyorum

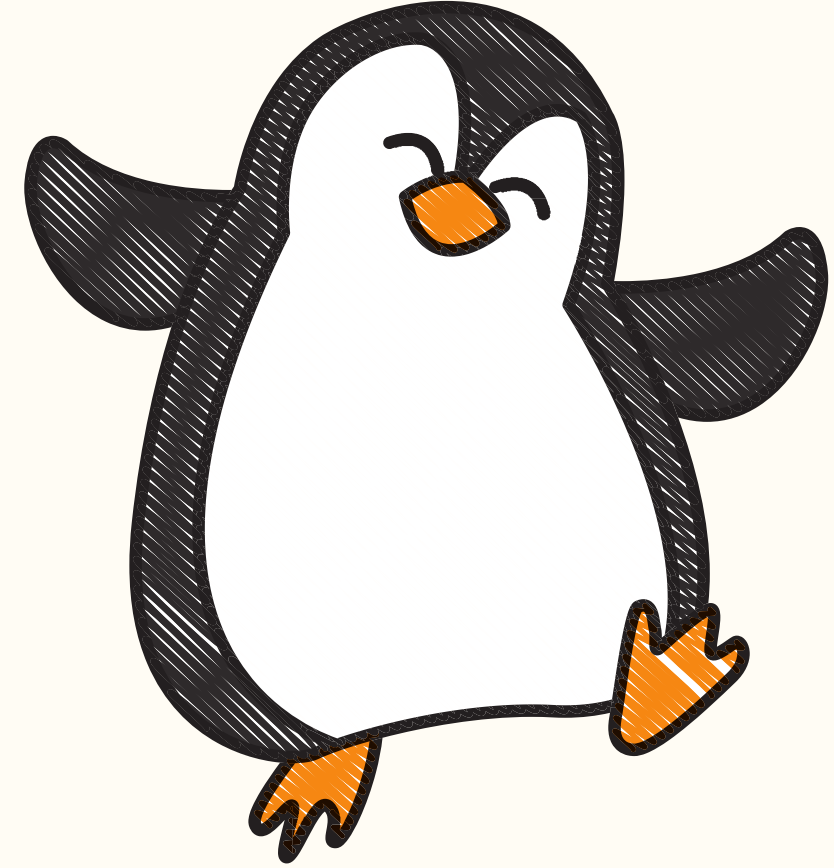
Ders çalışmak anlamsız geliyor


Ders çalışmaktan korkuyorum

Dar çalışsamda yapamayacağım için  
çalışmıyorum

Ders çalıştığım halde soruları yapamamak  
beni üzüyor

Ders çalışmaktan sıkılıyorum,  
İleride güzelce çalışırım,  
Bir hedefim yok





Ders çalışmayı istememenin çözümleri,  
işte bu cümlelerde saklı

**Ders çalışmayı sıkıcı buluyorsan, çalışmayı eğlenceli hale  
getirmenin yollarını ara.**

**Ders çalışmanın seni bir yere getirmeyeceğini düşünüyorsan,  
hayattaki hedeflerini sorgula.**

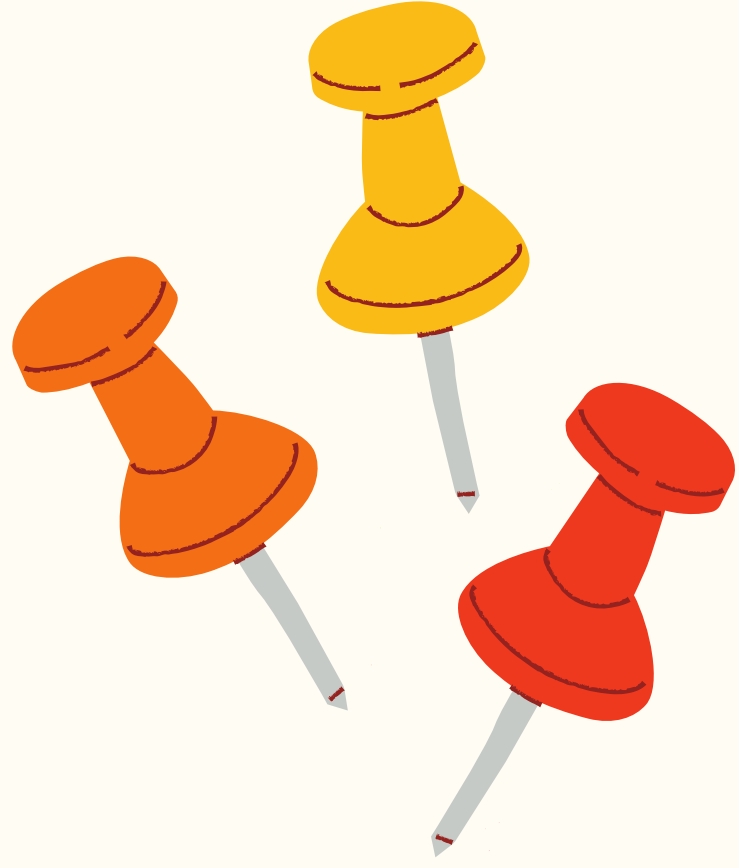
**Eğer ders çalışsan da yapayacağını düşünüp umutsuzluk içinde  
kalıyorsan, başardığın zamanları hatırla.**

**Ders çalışmak yerine televizyon izlemeyi, oyun oynamayı tercih  
ediyorsan hayatındaki öncelik listesine yeniden bir göz at.**

**Ders çalışsan anlamıyorsan eksik öğrenmelerini ya da ders  
çalışma sistemini gözden geçirmen gerekebilir.**







**Çözümlerin sen de gizli olduğunu unutma**

Bizler sadece size yardımcı olmaya çalışıyoruz.

**Sorunlarını senin yerine kimse çözemez**



**Sana yardımcı olmak için varız,  
İzzettin Keykavus Anadolu Lisesi  
Rehberlik ve Psikolojik Dan. Servisi**