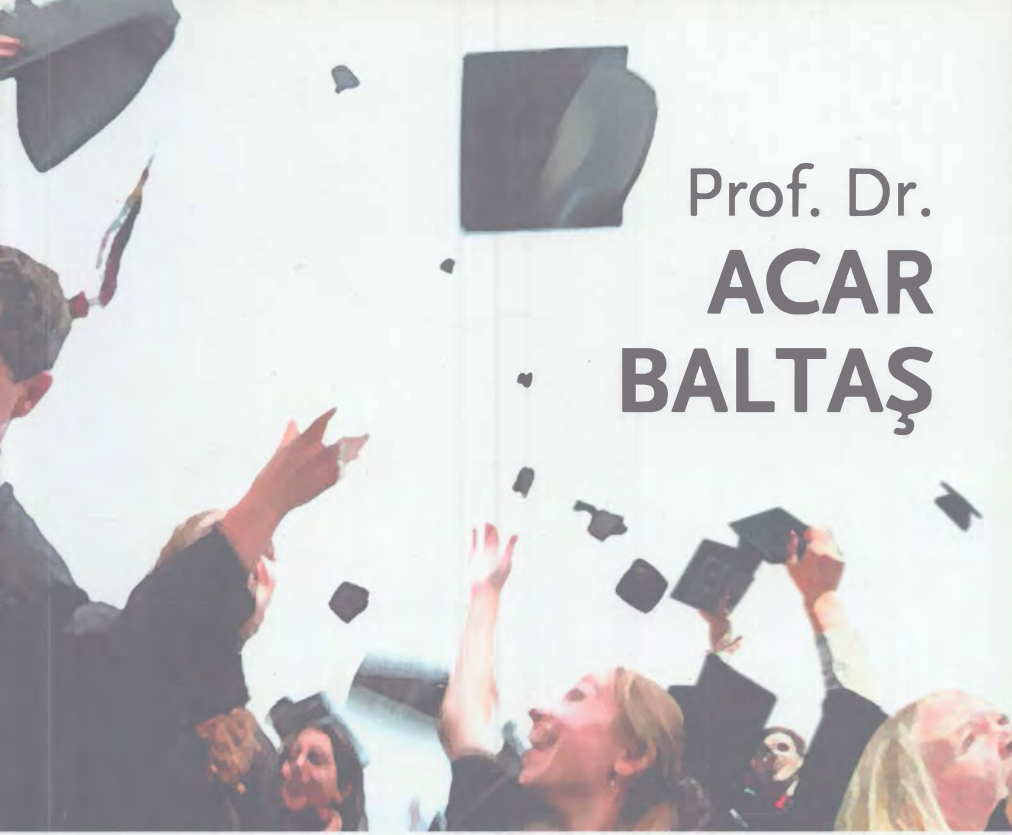


Prof. Dr.
ACAR
BALTAŞ

Stres Altında Ezilmeden
ÖĞRENMEDE VE SINAVLARDA

ÜSTÜN BAŞARI

Anne Babaların
ve Öğretmenlerin
El Kitabı

Remzi Kitabevi

***Prof. Dr. ACAR BALTAŞ**, Türkiye'de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biri oldu. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhal Baltaş'la birlikte Türkiye'ye tanıttı. 1989 yılında yayınlanan Üstün Başarı kitabı öğrenmenin nöro-bilimsel temelleri ile öğrencilerin ihtiyaçları arasında köprü kuran ilk çalışma oldu.*

*Ortaöğrenimini İstanbul Erkek Lisesi'nde, yükseköğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlayan Acar Baltaş, doktorasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Nöroloji Anabilim Dalı'nda yüksek beyin fonksiyonları konusunda yaptı, klinik nöro-fizyoloji alanında Tıp Bilimleri Doktoru unvanını aldı ve 1986 yılında Uygulamalı Psikoloji Doçenti, 1996 yılında Profesör oldu. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Anabilim Dalı'nda çalıştı. 1983 yılından bu yana ilişki yönetimi ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iş hayatının ihtiyaçları ile bağdaştırarak seminerler verdi, uygulamalar yaptı. Bu seminer ve uygulamalarında liderliğin kültür ve cinsiyetle ilişkisine (Türk kültüründe yönetmek ve kadın liderliği), duyguların kararlar üzerindeki etkisine ve zihniyet değişikliğine odaklandı. Acar Baltaş, yasal yollarla toplam 700.000 adet satışı yapılmış; bazılarının 40. baskıyı aştığı **Stres ve Başaçıkma Yolları, Bedenin Dili, Ekip Çalışması ve Liderlik, Üstün Başarı, Hayalini Yorganına Göre Uzat, İnsana ve İşe Değer Katan Yeni İK, Türk Kültüründe Yönetmek, Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker** ve Baltaş Grubu Yönetim El Kitapları'nın yazarıdır.*

Baltaş, Türk kültürünün değer sisteminden çıkan dönüşüm programları ve ekip çalışması konusunda birçok kuruluşun uluslararası başarılarının hazırlayıcısı oldu. Türk A Milli Futbol Takımı'nın ve Galatasaray Futbol Takımı'nın psikolojik danışmanlığını yaptı, bu görevi Türk A Milli Futbol Takımı'yla sürdürdü. Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde antrenörlere yönelik, "genç sporcularda karakter gelişimi" ve "psikolojik performans danışmanlığı" programlarını yönetti. 2009-2016 yılları arasında Harp Akademileri'nde kurmay subay adaylarına ve her rütbede terfi eden generallere kişilik ve liderlik eğitimleri verdi.

Acar Baltaş, Prof. Dr. Zuhal Baltaş'la kurucusu oldukları, iş hayatında gözlenebilir zihniyet değişikliği ve ölçülebilir iş sonuçları için kurum ve çalışan etkinliğini hedefleyen Baltaş Grubu'nu yönetmektedir.

Prof. Dr. Zuhal Baltaş ile evli ve iki çocuk babasıdır.

Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş

ÖĞRENMEDE VE SINAVLARDA

Üstün Başarı

Remzi Kitabevi

ÜSTÜN BAŞARI / Psikolog Prof. Dr. Acar Baltaş

© Remzi Kitabevi, 1995

Bu kitabın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü ve bu kitapta bulunan hiçbir
resim ve çizelge, Remzi Kitabevi'nin veya
yazarının yazılı izni alınmadan bir başka
yayında kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Sevil Ergün
Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-0355-1

BİRİNCİ BASIM: Nisan 1989
OTUZ DOKUZUNCU BASIM: Mart 2022

Kitabın bu basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez, E3-14, 34337, Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

İyi bir eğitim görebilmem için
büyük fedakârlıklar yapan
Vedide ve Bülent Baltaş'a,

Yüksek beyin fonksiyonları konusunda
çalışma imkânı veren ve yol gösteren hocam
Prof. Dr. Nedim Zembilci'ye,

Bildiklerime uygulama alanı sağlayan dostum
İbrahim Arıkan'a,

Uyguladıklarımı yazmam konusunda
beni cesaretlendiren hayat arkadaşım
Zuhal Baltaş'a

Başarıları yolunda anahtar olması dileğiyle
Başar, Durucan ve bütün öğrencilere…

Programın oluşumunda yaratıcı katkılar sağlayan MEF Rehberlik ve Araştırma Servisi'ndeki arkadaşlarıma, özellikle Şenay Küçük ve Ender Zeyrek'e, kitabın kaleme alınması için bana zaman ve imkân sağlayan Hocam Prof. Dr. Hayrünnisa Denktaş'a ve kitabın elinize en mükemmel şekilde ulaşmasını mümkün kılan yayıncım Erol Erduran'a teşekkür etmek benim için en zevkli görevdir.

Düşünmeden öğrenmek faydasız,
öğrenmeden düşünmek tehlikelidir.

Konfüçyüs

Önsöz

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Nöroloji Anabilim Dalı'nda klinik nörofizyoloji doktorası yaparken ve yüksek beyin fonksiyonları konusunda çalışırken eğitim alanının öncülerinden ve bugün aramızda olmayan rahmetli İbrahim Arıkan'dan Türkiye'de ilk kez bir dershanede gerçek bir rehberlik servisi kurmak konusunda öneri aldım ve bu alana farklı bir yaklaşım getirme fırsatını buldum.

Üstün Başarı'nın ilk baskısının üzerinden 28 yıl geçti. Kitap yazıldığı dönemde öğrenmenin fizyolojik, anatomik ve biyolojik temelleri arasında köprü kurduğu ve insan beyninin çalışma ilkeleriyle bütünleştirdiği için devrimsel bir nitelik taşıyordu. Bu nedenle de bugüne kadar okul rehberlik servislerinin, hem öğretmenlerin, hem de çocuklarının eğitimine bilimsel katkı vermek isteyen anne ve babaların temel başvuru kitabı oldu.

Bu süre içinde eğitim alanında birçok değişiklik ve gelişme oldu. Türkiye'de sınav sisteminde her yıl yapılan düzenlemelerin yanı sıra, birkaç yılda bir sistemin bütününe dönük değişiklikler olağan uygulamalar durumuna geldi. Okullarda teknolojinin kullanımı konusunda Türkiye için büyük yatırımlar yapıldı. Ancak bütün bunların sonunda Türkiye'nin eğitim alanında vardığı nokta PISA uygulamalarıyla yadsınamayacak şekilde gözler önüne serildi. Çünkü 25 yıl önceki giriş yazımda belirttiğim gerçek değişmedi: İyi eğitimin temeli iyi öğretmendir.

Kitabın yayını üzerinden geçen yıllar içinde farklı mesleklerden çok sayıda yetişkin, eğitim hayatının bir döneminde bu kitabın kendisinin eğitim başarısında ve mesleğini kazanmasındaki etkisini samimiyet ve heyecanla benimle paylaştı. Böylece bende de, insanların potansiyellerini hayatlarına yansıtmalarına katkıda bulunduğum duygusunu yaşattı. Öğrenmenin dayandığı temellere bilimsel bir bakış açısı getiren bu kitap, günümüzde okul rehberlik servislerinin ve eğitimcilerin kullandığı

ve anonimleşmiş birçok bilginin, onlar bilmese de, ilk kaynağıdır ve hemen tümü geçerliliğini korumaktadır.

Kitabın daha nice yıllar öğrenmeyi ciddiye alan genç okuyuculara, öğrenmeye ve gelişime gönül vermiş eğitimcilere, onlara yol gösteren meslektaşlarıma, başarı için kestirme yol aramayan anne ve babalara yardımcı olmasını ve yolculuklarında başarılı olmalarını dilerim.

Acar Baltaş
Göksu Evleri, Anadoluhisarı
13 Ocak 2017

İçindekiler

GİRİŞ, 11

Birinci Bölüm
BAŞARIYA GİDEN YOL, 15

Eğitimin Önemi 17
Değişen Dünyada Eğitim Anlayışı ve
Değişmeyen Değerler 25
Anne ve Babalara Özel Not 36
Amaç Belirlemek Neden Önemlidir? 47
Meslek Seçmek Hayat Biçimini Seçmektir 56
Dinlemek ve Not Tutmanın Önemi 62
Sınavla İlgili Düzenlemeler 68

İkinci Bölüm
BAŞARININ ON BEŞ ANAHTARI, 85

Üçüncü Bölüm
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI, 97

Çalışmaya Başlamak 99
Çalışmayı Sürdürmek 104
Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi 112
Ali'yi Tanıyor musunuz? 118
Zamanı Düzenlemek ve Program Yapmak 120
Hafıza ve Unutma 130
Hafızanızı Nasıl Geliştirebilirsiniz? 143
Etkin Dinleme (İFİKAN) 149
Daha Hızlı ve Etkili Okuma 156

Etkin Okuma (İSOAT)..... 166
Sınava Hazırlık ve Gereklerini Yerine Getirme..... 175

Dördüncü Bölüm
SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA PROGRAMI, 183
Sınav Kaygısıyla Başaçıkma..... 185
Gevşemenin Öğrenilmesi..... 187
Fizik Egzersizin Sınav Başarısına Etkisi..... 195
Düşünce Biçiminin Düzenlenmesi..... 203
Kaygıyı Azaltmak İçin Pratik Öneriler..... 212

Beşinci Bölüm
ÖLÇEKLER, 215
Çalışma Davranışını
Değerlendirme Ölçeği..... 217
Sınav Kaygısı Ölçeği..... 227
Stres Düzeyi Ölçeği I..... 234
Stres Düzeyi Ölçeği II..... 237

Altıncı Bölüm
ETKİN ÖĞRETMENLİK, 241
Öğrencilerle Kurulacak
İyi İlişkinin Anahtarları..... 243
Anlatılan Dersin Akılda Kalması İçin..... 249
Eğitimde Beden Dili..... 254

Yedinci Bölüm
ÖĞRENMENİN BİLİMSEL TEMELİ, 263

UYGULAYICI ÖĞRETMENE ÖZEL NOT, 277
KAYNAKÇA, 297

Giriş

Dünyada eğitim psikolojisi alanında son on yılda yapılan araştırmalar eğitim alanındaki uygulamaları büyük ölçüde etkilemiş olmasına rağmen, Türk Milli Eğitimi bu değişimlerin önemli ölçüde dışında kalmıştır. Örneğin, İngiltere'de çağdaş yöntemlerin uygulandığı bazı dil okullarında öğrencilerin yanlışları öğretmenler tarafından düzeltilmemektedir; çünkü öğrencilerin yanlış yapma korkusuyla konuşmamalarının dil öğrenmeyi zorlaştırdığı anlaşılmıştır. Bu sebeple öğrenciler yanlış yapma korkusu olmadan konuşmaya teşvik edilmekte, cesaret kazandıktan sonra ise kendi yanlışlarını kolayca düzeltmektedirler.

Böyle bir yaklaşım, Türkiye'de uygulanan geleneksel "hataları düzelterek eğitim" anlayışıyla çelişmektedir. Çağdaş anlayışa göre eğitim "yanlışların yakalanmasıyla" değil, "doğruların yakalanmasıyla" gerçekleşmektedir.

Benzer şekilde uyku ve öğrenme üzerinde yapılan en son araştırmalar rüyalı uyku sırasında salgılanan bazı hormon benzeri maddelerin, yeni öğrenilmiş bilgileri pekiştirdiğini ortaya koymuştur. Böylece insan doğası gece yatmadan önce yapılan kısa bir tekrarla, yeni öğrenilen bilginin hafızada yerleşmesi konusunda mükemmel bir imkân sunmaktadır.

Türkiye'de öğrenme, eğitimciler tarafından önemli ölçüde fizyolojik, biyolojik ve anatomik bağlantılarından bağımsız olarak ele alınmaktadır. Bu kitap bütünüyle beynin organik yapısı ve özellikleriyle öğrenme yöntemleri ve eğitim ilkeleri arasında bir köprü kurmak amacıyla kaleme alınmıştır.

Eğitimle ilgilenenlere bazı temel bilgileri aktarabilmek ve yardımcı olabilmek için kitabın en sonunda 6. Bölüm'de öğrenmenin bilimsel temellerine yer verilmiştir.

ÖĞRETMENİN EĞİTİMDEKİ YERİ

Teknolojideki gelişmeler, bilgisayarların eğitim alanında kullanılmasına imkân sağlamış ve bu alanda çok önemli adımlar atılmıştır. ABD'de eğitim teknolojisinin uygulamada doğurduğu sonuçları yerinde incelediğimde, öğretmenlerin bu sistem içinde daha büyük önem kazandıklarını gördüm. Öğretmenler hem klasik, hem de modern sistemler içinde eğitimin belkemiği ve temel öğesi olma özelliklerini korumaktadırlar.

İyi bir öğretmeni, daha az iyi bir öğretmenden ayıran hangi özelliğidir? Öğrencileri tarafından sevilen ve dersleri zevkle izlenen öğretmenleri diğerlerinden ayıran, bilgileri konusundaki farklar değildir; çünkü öğretmenlerin bilgileri arasındaki fark, en fazla üç yıl içinde kapatılabilir.

İyi bir öğretmeni, daha az iyi bir öğretmenden ayıran iki temel özellik vardır: Birincisi, iyi öğretmenler ders anlatırken beden dillerini iyi kullanırlar ve bu özellikleri derslerinin zevkle dinlenmesine imkân verir. İkincisi, iyi öğretmenler, öğretmenliğin sadece öğretmek olmadığını bilirler ve iyi ilişki kurmanın öneminin bilincinde davranırlar.

Kitabın öğretmenlere ayrılan bölümünde, eğitim ilişkileri içinde beden dilinde dikkat edilmesi gereken özellikler ve iyi ilişki kurmak için yararlı ipuçları verilmiş, böylece öğretmenlerin etkinliğinin artırılması amaçlanmıştır.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE EĞİTİM ANLAYIŞI

1940'larda öğrencilere sözlü ve yazılı sınavların ne zaman yapılacağı söylenmezdi; çünkü öğrenci her zaman hazır olmak zorundaydı... Öğrencilere sınavlardan aldıkları notlar da söylenmezdi; çünkü öğrenci not için değil, öğrenmek için çalışmak zorundaydı... Ve öğrenci başarısıyla ilgili değerlendirmeyi tek bir not olarak karnesinde görürdü; çünkü o zamanki eğitim anlayışı bunu gerektiriyordu...

Oysa günümüzde öğrencilerin sınav tarihlerini bilmeleri ve ona göre hazırlanmaları onların en doğal hakkı olarak görülüyor; "anında geribildirim"in eğitimin hayati bir parçası olduğu biliniyor.

Eğitimde değişen anlayışa ilişkin verdiğimiz bu örneklere karşın günümüzde eğitim hayatında değişmezliğini koruyan bir konu var: "Öğrencilerin çalışmalarına yönelik düzenleme ve yaklaşımlar."

21. yüzyılda çocuklarımıza 1940'larda söylenenler tekrarlanıyor: "Çalış çocuğum!", "Çalışmazsan sınavda kötü not alırsın!", "Çalışmazsan sınıfını geçemezsin!", "Çalışmazsan okulu bitiremezsin!". Daha hoyrat ve kaba sistemlerde "Bu kafayla gidersen adam olamazsın!" vb.

Oysa bilimsel araştırmalar ortaya koymaktadır ki, kaygının artırılması öğrenme motivasyonunu yükseltmez, tam tersine biyokimyasal düzeyde beyinde öğrenmeyi güçleştiren etkenlerin ortaya çıkmasına yol açar.

ÇALIŞMA DAVRANIŞINI DÜZENLEMEYE DÖNÜK SİSTEMLİ BİR YAKLAŞIM

Bu kitap Türkiye'de ilk kez öğretmenlere, okul rehberlerine, annebabalara ve öğrencilere genel "çalış" ifadesinin dışında bir yaklaşım getirmektedir. Gordon'un SQ3R ve Hopson-Anderson'un metotlarından esinlenerek Türkiye'deki eğitim sisteminin özelliklerine yönelik olarak geliştirdiğimiz yöntemi, isteyen öğrenciler kendi kendilerine uygulayabilirler. Aynı zamanda bu yöntem, okul rehberlerine mesleklerini uygulamaları ve kendilerini geliştirmeleri için eşsiz bir imkân vermektedir. Adım adım uygulamaya dönük olarak anlatılan bu yöntem, bütün okul rehberleri tarafından kolayca uygulanabilir.

Bu uygulamayı kolaylaştırmak amacıyla kitabın en sonunda uygulayıcı öğretmene, bu semineri kolayca yürütebilmesi için gerekli bilgiler verilmiş, yaklaşım yolları gösterilmiştir.

Verimli Çalışma Programı bir bütün olarak uygulanabileceği gibi, öğrencinin çalışma alışkanlığındaki tek bir kusurun düzeltilmesi için de kullanılabilir. Bunun için Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği'ni uygulamak ve öğrencinin çalışma alışkanlığında onun başarısızlığına yol açan faktörleri bulmak gerekir.

Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği ve Sınav Kaygısı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları henüz yapılmamış olup, elde edilen sonuçlar, çalışma davranışı veya sınav kaygısıyla ilgili fikir vermek amacını taşımaktadır.

Bundan başka kitapta stres düzeyini ölçmeye imkân veren bir ölçek bulunmaktadır. "Stres Düzeyi Ölçeği", iki farklı yaş grubunun stres düzeyini esas olarak bedensel tepkilerden hareketle ölçen ve Türkçe'ye standardizasyon çalışması yapılmış ender ölçeklerden biridir.

Kitabın bütününün açık, anlaşılır ve kısa olmasına özen gösterilmiş, her bölümün sonuna özet bilgiler koyulmuş, uygulama bölümlerine so-

rular yazılmıştır. Böylece kitabın kolay okunur, anlaşılır ve uygulamaya elverişli bir sistem oluşturmasına özen gösterilmiştir.

Bu kitapta üniversite, kolej ve Anadolu Liseleri giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin, ortaokul ve lise öğrencilerinin, öğretmenlerin ve rehber öğretmenlerin ihtiyaç duydukları bilgiler vardır. Ayrıca ilkokulda çocukları olan aileler, çocuklarına olumlu çalışma alışkanlıklarını kazandırabilmek için bu kitapta çok önemli ipuçları bulacaklardır.

Bu kitap sınavlardan korkan ve bu baskı sebebiyle yeterince başarılı olamayan bütün öğrencilerin uygulayabileceği mükemmel bir araç olduğu gibi, yine bu kitapta yer alan yöntem ve görüşler her düzeydeki bütün öğrenciler tarafından kolaylıkla uygulanabilir.

Sonuç olarak söylemek gerekirse, sınav sonuçlarının öğrencinin hayatını belirleyici rol oynadığı bu yarışma sisteminde "küçük farkların sonuç üzerinde büyük etkiler yarattığını" biliyoruz. Bu kitap söz konusu bu küçük farkların toplamından ortaya büyük bir fark çıkacağı inancıyla ve bu farkı doğurabilmek amacıyla kaleme alınmıştır.

Bütün öğrencilere ve Türk eğitimine yararlı olmasını dilerim.

Acar Baltaş
Levent, 19 Mayıs 1992

Birinci Bölüm

Başarıya Giden Yol

Eğitimin Önemi

18. yy.'da yaşamış Fransız filozofu Helvetius "Aldığımız eğitim ne ise o kadar oluruz," demiştir. Gerçekten de insan geçmişte yaşamış ve öğrenmiş olduklarının ürünüdür. Eğitim insana belirli konularda bilgi sağlar, değer sistemlerini ve inançlarını etkiler ve her açıdan hayata bakışını belirler. Belki bütün bunlardan daha da önemlisi eğitim, kişinin mesleğini ve toplumdaki statüsünü, kendi ailesine sağlayacağı imkân ve itibarı belirler.

Hemen herkes iyi bir eğitimin önemini kabul eder. Kendileri iyi eğitim görmemiş varlıklı insanların önemli bir bölümü, konuşmalarında eğitimin önemli olmadığını söyleseler de, bu kişilerin kendi çocuklarına iyi eğitim imkânları sağlamak için büyük gayret harcadıkları bilinir. Romalı filozof Syrus'un söylediği gibi, "Sadece cahiller eğitimi inkâr eder."

İyi bir eğitimin öneminden ve sağlayacağı yararlardan söz ederken, eğitimin mutlaka çok para kazanmayı garanti etmeyeceğini belirtmek gerekir. Meşru yollardan çok para kazanmak ve iyi bir iş adamı olmak, eğitimin yanı sıra veya eğitimin dışında birçok farklı özelliğe ihtiyaç göstermektedir.

BAŞARIDA ŞANSIN ROLÜ

İnsan hayatında şansın ve rastlantıların çok büyük rol oynadığına inananlar vardır. Bunu ileri sürenler, sözlerine kanıt olarak tanıdıkları arasında şans veya rastlantıların yardımıyla başarıya ulaşmış olanları örnek gösterirler. Oysa başarıya ulaşmış insanların başarılarını, "şans", "rastlantı" veya "başkasının yardımı" gibi sebeplerle açıklamak son derece yüzeysel ve basit bir yaklaşımdır.

Her türlü başarının arkasında şansın mutlaka payı vardır; ancak gözlemlerime göre hiçbir başarıyı şans açıklamaz. Benzer şekilde, her türlü başarısızlığın arkasında şanssızlığın rolü vardır; ancak hiçbir başarısızlı-

ğı şanssızlık açıklamaz. Şans eseri bir sınavdan iyi not alınabilir; ancak sınıf geçilmez ya da istenen bölüm kazanılmaz.

TALİHİNİZİ KENDİNİZ YARATIN

Şans bütünüyle irademizin dışında gelişen bir olaydır. İnsan şansa müdahale edemez; ancak talihini kendi yaratır. Talihli kişilerin başına şans kuşu daha fazla konar. Örneğin, istediği fakültede okuma "şansı"na hemen her zaman talihli kişiler sahip olur. Bunun tam tersine, şansın söz konusu olduğu durumlarda kader ağlarını talihsiz kişilere karşı örer.

Talihli insanların talihlerinin sebebi kendileridir. Hayat karşısında kendilerini yeterince güçlü hissetmeyen insanlar, başarı ve başarısızlıklarını doğa üstü güçlere ve şansa bağlama eğilimindedirler.

Bir Rus atasözü: "Şans kuvvetliden yanadır," der. Bu durumda yapılacak olan, kuvvetli olabilmek ve şansı yanımıza çekebilmek için gerekli önlemleri almaktır. Aşağıda R.Wiseman'ın talih konusunda yaptığı araştırmadan yola çıkarak geliştirdiği önerileri bulacaksınız:

- Olumlu beklentiler içinde olun.
  - Talihli kişilerin gelecekle ilgili beklentileri hayal ve ideallerinin gerçekleşmesine yardım eder.
  - Talihli insanlar, talihlerinin gelecekte de devam edeceğine inanırlar.
  - Talihli insanlar, başarı şansı düşük de olsa amaçlarına ulaşmak için gayret eder ve başarısızlık durumunda da mücadeleye devam ederler.
- Kötü talihi iyiye çevirin.
  - Talihli insanlar, kötü talihin olumlu tarafını görürler.
  - Talihli insanlar hayatlarındaki herhangi olumsuz bir durumun, uzun dönemde olumlu bir şeye hizmet edeceğine inanırlar.
  - Talihli insanlar, gelecekte daha kötü durumlarla karşılaşmamak için yapıcı adımlar atarlar.
- Şansla ilgili fırsatları artırın.
  - Talihli kişiler hayatlarındaki şans fırsatlarını yaratır, onlara dikkat eder ve onlara doğru hareket eder.
  - Talihli insanlar, kuvvetli bir ilişki ağı kurar ve bunu sürdürür.
  - Talihli insanlar, hayata karşı sakin bir tutum içindedir.

- İçinizden gelen sese kulak verin.
  – Talihli kişiler, içlerinden gelen sesi ve iyi duyguları dinleyerek başarılı seçimler yaparlar.

Benim yaşam deneyimim, talihli insanların çevresindekilere de talih getirdiklerini göstermiştir. Bu nedenle talihli insanlara yakın olun ve birlikte zaman geçirin. Böylece başarınızla beraber derslerden aldığınız zevkin de arttığını göreceksiniz.

Esas olarak şans, "doğru zamanda doğru açıda durmak"tır. Uzaktan şans veya rastlantı gibi görülen birçok durumun arkasında kişilerin özverisi, gayreti, durumu kavramak ve problemi çözmek konusunda gösterdikleri yaratıcılık gizlidir. Bunun istisnası olan durumlar olsa bile, büyük çoğunluk bu kalıba uygunluk gösterir.

Bazı insanlar miras veya şans yoluyla büyük imkân ve servetlere kavuşmuş olabilirler; ancak birçok kişi elde ettiği imkân ve başarıyı eğitime borçlu olduğunu kabul eder. Eğitim yoluyla insanın sahip olacağı meslek çok kere kişiyi ruhsal açıdan doyurur ve maddi olarak rahatlatır. Bu durumun sağlayacağı imkânlar, kişinin hayattan daha fazla zevk almasını mümkün kılar.

EĞİTİM HAYATIN KALİTESİNİ YÜKSELTİR

İyi bir eğitim, hayat standardının yükselmesini ve hayattan alınan zevkin artmasını sağlar. Bu iki önemli noktayı biraz daha ayrıntılı ele almakta yarar vardır:

Hayatın daha çok zevkini çıkartabilmek ve tadına varmak, ancak onu daha iyi anlamak ve anlam vermekle mümkündür. İnsan hayatındaki muhtemel yaşantıların toplamı, bir insanın asla yaşayamayacağı kadar çok ve çeşitlidir. Eğitim, kişiye okul hayatının ilk yıllarından başlayarak dünyanın daha iyi tanınmasına imkân verecek bilgileri yükler; ancak ne yazık ki, ilk yıllarda edinilen bilgilerin büyük çoğunluğu öğrencilerin iyi çalışma alışkanlıkları geliştirmemeleri nedeniyle kaybolur gider.

İlkokul hayatın ve dünyanın temel ilkelerinin ve kavramlarının anlaşılmasını amaçlamıştır. Ortaöğretimde verilen sosyal dersler toplum olaylarını, fen dersleri ise dalga olaylarını kavratmayı amaçlar. Yükseköğrenim ise kişinin hayatını kazanabileceği bir meslek edinmesine imkân verir. Bundan başka yükseköğrenim hayattaki çeşitli olay-

lar arasındaki gerçekleri, bağlantıları ve ilkeleri görmek ve anlamak becerisini kazandırır.

İyi bir eğitim aynı zamanda kişide yeni ilgi alanlarının gelişmesine yardım ederek hayatı daha zevkli ve ilginç kılar. Bu tür yeniliklerden uzak kişiler için hayat gerçekten sıkıcıdır; çünkü günlük hayat sadece tekrarlarla doludur. Her "yeni" olan, "yeni" olduğu süre içinde heyecan verir. Bu sebeple bu tür insanlar sürekli olarak "sahip olmak" ve "varlıklı olmak" telaşı içindedirler.

Eğitim insanın bilerek düşünce üretmesine imkân verir. Türk toplumunda görülen yaygın davranışlardan biri, bilgi olmaksızın düşünce üretmektir. Oysa düşünce, var olan bir bilgi temeli üzerinde anlam kazanır; ancak bilgiyle yaratıcılığa yönelmek mümkün olur. Bilgi de okuyarak ve eğitimle kazanılır.

Eğitim insanın kafasındaki kalıpları kırmasına ve dünyaya daha esnek ve geniş bir açıdan bakmasına imkân verir. Abraham Maslow'un dediği gibi, elindeki tek aracı çekiç olan kişi, çevresindeki her şeyi çivi olarak görmeye başlar. Eğitim olmaksızın insan bildikleriyle sınırlı kalır, dünyanın zenginliğini ve çeşitliliğini mutlaka kendi kafasındaki kalıplara oturtmak için çaba harcar. Buna yüzeysellik denir. Yüzeyselliği aşmak ancak eğitimle, okumakla ve okuduğunu özümsemekle mümkün olur.

EĞİTİM HAYATIN İNCELİKLERİNİ GÖRMEYİ SAĞLAR

İngiliz yazar S. Johnson "Hayatın zevki çeşitliliğindedir," demiştir. Yeni bilgiler edinmek insanın hayata bakış ufkunu genişletir, kişiliğini geliştirir ve hayatın ince özelliklerinden zevk almanın yollarını gösterir.

Ayrıca yükseköğrenim görmenin önemli avantajlarından biri de, kişiye farklı ilgilere, becerilere, görüş ve inançlara sahip insanlarla bir araya gelme imkânı vermesidir. Böylece insanın kendi ufkunu genişletmesi, yeni sentez ve yorumlara gitmesi mümkün olur.

Böylesine farklı insanlarla bir araya gelmek, kişiye aynı zamanda dünyanın sonsuz çeşitliliğini algılama fırsatı verir. Fransız yazar M. Montaigne'nin dediği gibi, "Dünyada birbirinin eşi ne iki görüş vardır, ne iki saç kılı, ne de iki tohum." Eğitim yoluyla insan, bu tür bireysel farklılıkları anlamayı, hoşgörmeyi ve bundan yeni sentezler yaparak bu eğitimin tadına varmayı öğrenir.

EĞİTİM HAYATI KONTROL ETMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Yükseköğrenime başlamak kişiye daha büyük bir güven ve sorumluluk kazandırır; çünkü yükseköğrenim aşamasında genç birey kendi kaderini kontrol etmek ve kendi geleceği üzerinde etkili olmak konusunda çok daha büyük sorumluluk ve inisiyatif kazanır. Yükseköğrenim kişiye bağımsız düşünme becerisini geliştirmek için yardımcı olur. Genç birey, problemleri kendisinin de çözebileceği konusunda güven kazanır. Böylece daha evvel yapılmış ve söylenmiş olanlara sadece karşı çıkmak veya onları körükörüne kabullenmek yerine, genç birey kendi çözümlerini geliştirme şansına sahip olur.

EĞİTİMLE AMAÇLANANLAR

Yükseköğrenim tamamlandıktan sonra, "amaçların belirlenmesi" bölümünde belirttiğimiz konuların ve sorduğumuz soruların bir kere daha ele alınması gerekmektedir.

"Üniversite eğitimi yapmakla neleri elde edeceğimi umut ediyorum?" Birinci amacım bana zihinsel açıdan zevk verecek ve ekonomik açıdan imkân sağlayacak bir işe mi girmektir? Aylık gelirimi ve toplumsal statümü yükseltecek yeni bir hayata mı geçmek istiyorum? Yoksa amacım *iyi eğitilmiş bir insan olmak* gibi çok geniş ve genel bir amaç mı? Eğitim yapmakla esas olarak yeni şeyler öğrenmeyi, zihinsel açıdan beslenerek kendime güvenimi artırmayı ve ufkumu genişletmeyi mi amaçladım?

Amaçlarınız yukarıda sayılanların bir veya birkaçının birlikte ifade edilmiş şekli olabilir. Belki de sizin amacınız bunlar arasında yoktur. Bu sorulara verilecek tam anlamıyla doğru bir cevap da yoktur, ancak yanlış cevaplar vardır. Örneğin; amaçsızlık gibi, sadece anne ve babanız istediği için okumuş olmak gibi, arkadaşlar gidiyor diye üniversiteye gitmek gibi...

Amaçlarınız her ne ise, onları açıkça belirlemiş olmanız gerekir. *Amaçların belirlenmesi* bölümünde belirtildiği gibi amaçlar bir günden ertesi güne gerçekleşmezler. Onlara ulaşmak için zamana, sabra ve gayrete ihtiyaç vardır.

İçinde yaşadığımız çağ, ileri uzmanlaşma gerektiren bir çağdır. İleri uzmanlaşmanın kaçınılmaz gereği "kalite"dir. Genç insan bugün ya yıllar süren bir eğitim sonucunda büyük bir organizasyonda uzmanlığı ile ilgili karar noktasında olacak veya eğitim için böyle bir sabır ve fedakârlığa katlanamıyorsa bir büyük çarkın dişlisi olacaktır.

PARLAK GELECEK VAAT EDEN MESLEKLER DEĞİŞİYOR

Geçmişte çalışan nüfusun iş bulma alanı devlet memurluğu ve üretim sektörü ile sınırlıyken, yakın gelecekte ağırlık, hizmet sektörüne ve bilgisayar kullanımı gibi yüksek teknolojinin uygulandığı alanlara kayacaktır. Bu alanlarda, çeşitli mühendislere, bilim adamlarına, matematikçilere, bilgisayar uzmanlarına ve benzeri meslek sahiplerine ihtiyaç vardır. Yüksek teknolojinin uygulandığı işlerde ücretler daha yüksek, hizmet sektörünün eğitim gerektirmeyen dallarında ise düşüktür. Ayrıca bu grup işler basit, tekrara dayalı, dolayısıyla insanı geliştirmeyen türden ve sıkıcıdır.

Bundan yirmi yıl önce yüksek hayat standardı ve toplumsal itibar sağlayan pek çok meslek bugün bu özelliğini kaybetmiştir. Bu tür mesleklere örnek olarak avukatlık, inşaat ve kimya mühendisliği, hâkimlik, eczacılık, hekimlik verilebilir. Bu mesleklerde başarılı olabilmek için uluslararası bağlantılarda varlık gösterebilecek biçimde eğitim görmek gerekir. Buna karşılık elektronik, gemicilik, işletmecilik ve özel sektörün sağladığı imkânlarla öğretmenlik, gelecekte yüksek bir hayat standardı ve toplumsal itibar sağlayacaktır.

Hiç şüphesiz genç nüfusun sayısındaki hızlı artış her alanda iş bulmayı güçleştirmiştir. Bu durumun gençler üzerinde baskı yarattığı ve bunalımlara sebep olduğu bilinmektedir.

İŞ BAŞVURULARI CEVAPLANDIRILANLAR

Sadece üniversiteyi bitirmiş olmak ileri uzmanlaşma çağında arzulanan pek çok şeyi elde etmeye yetmemektedir. İyi eğitim görmüş çok sayıda gencin iş hayatında yer almaya başlamasıyla, eleman arayan kurumların seçici olmaya başlaması son derece doğaldır. Verdiği ilana başvuruları inceleyen bir yöneticinin kimi seçeceğini düşünürsünüz?

Eğitimin başarısı hayat ve iş başarısını tam olarak temsil etmese de, bir yönetici seçime notları yüksek olan kişilerden başlar ve görüşmeye bu adayları çağırır.

Eğitim hayatını ancak geçer notlarla veya orta sıralarda tamamlamış olanların bir işe kabul edilme şansları, yüksek notlarla tamamlamış olanlara kıyasla oldukça sınırlıdır. Çalışmaya başladıktan sonra kişinin kurum içinde statüsü ve gelişimi kendi performansına bağlıdır; ancak işe kabulde iyi notlar ve parlak bir eğitim geçmişi, temel belirleyicidir.

SONUÇ

Sonuç olarak eğitim, zengin ve varlıklı bir hayat sürmeyi garanti etmez; ancak unutmamak gerekir ki, hayata sadece sahip olunacak maddeye bağlı değerlerin ötesinde bir anlam verebilmek ve hayatı sevebilmek için temel şart, bilgili ve donanımlı olmaktır. Bilgi ise yatırım ve zaman gerektirir. Bu açıdan insan hayatının en avantajlı dönemi, eğitim gördüğü dönemdir. Bu sebeple eğitim döneminde olan çocukların ve gençlerin, hayatlarının bütününü gerçekten anlamlı yaşayabilmeleri için "öğrenme"nin, "bilgilenme"nin ve bunların sonucu ulaşılacak olan "donanım"ın, hayatında ne iş yaparsa yapsın, onu sevmesini ve ondan zevk almasını sağlayacak olan esas faktör olduğuna inanmak gerekir.

Maddesel değerler ve varlıklılık hiç şüphesiz hayatın daha güzel yaşanmasına imkân verir; ancak "madde"nin bile keyfini –ilk hevesin verdiği heyecanın ötesinde– çıkartabilmek, düşünmek ve sahip olunana yeni boyutlar katmakla mümkündür; çünkü insan sadece bildikleri ile düşünen bir canlıdır. Düşünce ufkunu genişletmek için iyi bir eğitim, okumak ve daha çok bilmek bugüne kadar keşfedilebilmiş tek yoldur. İnsanın dünyada geçirdiği sürenin yoğunluğunu, yaşananın kalitesini artırmak ancak bilgi ve donanımla mümkündür.

Topluma katkıda bulunabilmek için de bireyin kendisinin olgunlaşması gerekir. "Yapma"nın yolu "olmak"tan geçer. Kendisi "olma"dan –olgunlaşmadan– insan ancak canını vererek topluma katkıda bulunabilir. Oysa artık günümüzde canını değil, beynini adayarak topluma katkıda bulunacak gençlere ihtiyaç vardır. Kahramanlara ihtiyaç göstermeyen bir toplum yaratmak, iyi eğitim görmüş gençlerin çabalarıyla mümkün olacaktır.

ÖZET

Eğitim bilgi sağlar, değer sistemlerini, inançları etkiler, hayata bakışı belirler. Bunlardan başka eğitim kişinin mesleğini, toplumdaki statüsünü, ailesine sağlayacağı imkân ve itibarı belirler.

"Şans" başarıyı açıklamak için yeterli değildir. Şans, "doğru zamanda doğru açıda durmak"tır.

Hayattan daha çok zevk almak, onu daha iyi anlamakla mümkündür. Eğitim, kişiye hayatı daha iyi anlayacak donanımı sağlar.

Eğitim bilerek düşünmeye, yaratıcılığa, kişinin kafasındaki kalıpla-

rı kırmasına ve dünyaya daha esnek ve geniş bir açıdan bakmasına imkân verir.

Eğitim aracılığıyla kişi ufkunu genişletir ve hayatın inceliklerinden zevk almanın yollarını öğrenir.

Eğitim bağımsız düşünme becerisini geliştirir, kişiye kendi kaderini kontrol etmek ve geleceği üzerinde etkili olmak gücünü verir.

İleri uzmanlaşma çağı "kalite"yi zorunlu kılmaktadır. Kalite de ancak eğitimle elde edilir.

Parlak gelecek vaat eden meslekler değişmekte, geleceğin meslekleri ise yüksek teknolojinin uygulandığı alanlara kaymaktadır.

Eleman arayan kuruluşlar, kendilerine yapılan başvuruları değerlendirirken eğitim başarısı yüksek olanları tercih etmektedirler. Bu sebeple sadece diploma sahibi olmak değil, parlak dereceli bir diploma sahibi olmak büyük önem taşımaktadır.

İnsan bildikleriyle düşünür. Düşünce ufkunu genişletmek ancak eğitimle mümkündür.

Değişen Dünyada Eğitim Anlayışı ve Değişmeyen Değerler

Çocuklarımızın 21. yüzyılda kendilerine yer bulabilecekleri bir eğitim sistemi nasıl olmalıdır? Bu konuda hesaba katılması gereken çeşitli faktörler vardır. Örneğin, gelecek hafta ekonominin nasıl olacağını bilmediğimiz bir dünyada bunu nasıl yapabiliriz? Değişim hızının baş döndürdüğü bir ortamda değişmemesi gereken ilkeler olmalı mıdır? Eğer bu soruya "evet" cevabı verecek olursak, bu ilkeler ne olmalıdır? Bu soruları çoğaltmak mümkündür ancak bazı temel gerçekleri hatırlayarak hareket etmekte yarar vardır.

DEĞİŞİMİN HIZI

İçinde yaşadığımız dünyanın değişimin hızı bizi sadece şaşırtmakla kalmıyor aynı zamanda da deyim yerindeyse bazen sersemletiyor, bazen de çaresiz bırakıyor. Örneğin, günümüzde en çok talep gören 10 mesleğin bazılarının, bundan 15 yıl önce ancak adı biliniyordu. Bu durum, çocuklarımızı şu anda var olamayan işlerde çalışmaları, henüz icat edilmemiş teknolojileri kullanmaları ve bilmediğimiz problemleri çözmeleri için eğittiğimiz anlamına geliyor.

Facebook bir ülke olsaydı, üye sayısı açısından dünya nüfus sıralamasında Çin ve Hindistan'dan sonra üçüncü sırayı alırdı. İnsanları böylesine birbirine bağlayan bir sistem sınırları siliyor, sansürü imkânsızlaştırıyor ve adeta bir dünya vatandaşlığı anlayışı getiriyor. 2006 yılında Google'da bir aydaki arama sayısı 2.7 milyarken, bu sayı 2009 da 31 milyara çıkmıştır. Bu noktadan bakınca okullarda öğrendiğimiz "milattan önce" (MÖ) ve (MS) kavramlarının yanına "Google'dan önce"(GÖ) ve (GS) kavramlarının geldiğini düşünmek hatalı olmaz. Böyle bir ortamda da bilgi ezberlemenin anlamsızlığı kendiliğinden ortaya çıkar.

Cep telefonlarından ilk mesajın 1992 yılında atıldığı hatırlanırsa, bundan yirmi yıl sonra günümüzde, her gün yeryüzünde yaşayan insan sayısından fazla mesaj atılmasına anlam vermekte zorlanır ve o zaman nasıl haberleştiğimize kendimiz de hayret ederiz. 50 Milyonluk bir satış sayısına ulaşmanın radyo için 38, TV için 13, İnternet için 4, Ipod için 3, Facebook için 2 yıl aldığını düşünmek, pazarlama konusundaki bir çok bilginin yeniden ele alınmasına neden olabilir.

New York Times gazetesinin bir haftalık bilgi içeriğinin, 18. yy da yaşayan bir insanın hayat boyu karşılaşacağı bilgi içeriğini aşması ve sadece 2008 yılında üretilen bilgi miktarının son 5000 yılda üretilen bilginin toplamından fazla olması, geleneksel eğitim yaklaşımının dışına çıkılması gerektiğinin açık işaretleridir.

Daha ilginç olan teknoloji alanındaki bilginin her iki yılda bir iki katına katlanması ve 4 yıllık teknik öğrenim gören öğrencilerin eğitimlerinin ilk yılında aldıkları bilgilerin, 3. sınıfa geldiklerinde güncelliğini kaybetmesidir. 2013 yılında insan beyninin kapasitesini aşan süper bilgisayarlar yapılacaktır. Ayrıca 2049 yılında bütün insanların bilgi işleme kapasitesini aşacak ve değeri 100 dolar dolayında olacak bilgisayarlar üretileceği öngörülmektedir.

CEVAPLARIN DAHA ZOR OLDUĞU BİR DÜNYA

Çocuklarımıza bir taraftan ait olduğumuz kültürün kimliğine ait özellikleri kazandırırken, diğer taraftan da globalleşme sürecinin bir parçası olarak dünyadaki büyük ailenin bir parçası olduklarını nasıl öğretebiliriz? Değişen dünya koşullarında etkin ve saygın bir yer edinmeleri için gerekli becerileri onlara nasıl kazandırabiliriz?

Bu amaçlara eğitim konusunda geçmişte yaptıklarımızı sürdürerek ulaşamayacağımız açıktır. Bu konuda ısrar etmek milyonlarca çocuğun eğitime, okula ve öğrenmeye karşı yabancılaşmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda da bu çocuklar kendilerini eğitim sisteminin dışına atmaktadır. Bundan 25 yıl öncesine kadar, eğitim sisteminin ve "büyük"lerin, bizim zihinlerimize işlediği mesaj şuydu: "Sıkı çalışırsan başarılı olursun... Yabancı dil öğren, yüksek tahsil yap... Üniversiteyi bitir, iş sahibi ol. Böylece geleceğin garanti olur ve saygın bir hayat yaşarsın."

Bugünün gençleri, geleceğe giden yolda bir üniversite diplomasının işe yarayacağına ve diploma sahibi olmanın kendilerine saygın bir

yaşam sunacak bir işi garanti edeceğine inanmıyorlar. Ayrıca diploma sahibi olmaya giden yolun, onları kendilerine ilginç gelen konulardan uzaklaştırdığını yaşayarak görüyor ve bunlardan vazgeçmek için katlanacakları özverinin de elde edecekleri sonuca değmeyeceğini düşünüyorlar.

Diğer taraftan eğitimciler ve karar vericiler açısından bakıldığında, birçok kişi bir dönüm noktasında olduğumuz ve eğitim anlayışımızı değiştirmemiz konusunda fikir birliği içindeler. Bazı eğitimciler günümüzdeki ihtiyaçları karşılamak için eğitim standartlarının yükseltilmesini savunurken, bazıları da daha fazla gencin okuldan kopmaması için standartların düşürülmesinin daha doğru olacağını düşünüyor. Bu konuda karar verebilmek için devlet eliyle verilen "eğitim" hizmetinin nereden başladığını hatırlamakta yarar vardır.

Şu anda yürürlükte olan eğitim sistemi 19. yüzyılın ekonomik ihtiyaçlarına göre yapılandırılmıştır. 18. yüzyıldan önce eğitim varlıklı sınıflar için özel öğretmenler tarafından sağlanırdı ve halkın yararlanacağı bir eğitim sistemi mevcut değildi. Halk çocukları için var olan yol, yaşam boyu hizmet karşılığı, kiliselerin verdiği eğitime dahil olmaktı. Vergi verenlerin sağladığı kaynağa dayalı olarak, eğitimin halk kitleleri için zorunlu kılınması devrimsel bir yaklaşımdı. Yoksul halk çocukları için zorunlu eğitim fikri birçoklarına göre gerçekleşmesi hem imkânsız, hem de gereksiz bir girişimdi. Çünkü bu görüşte olanlar halk çocuklarının okuma ve yazma öğrenecek kapasiteye sahip olmadığını düşünüyorlar ve onlarla vakit kaybetmenin ve para harcamanın son derece gereksiz olduğuna inanıyorlardı.

Bugün bize garip gelse de, bu düşünce biçimi, 19. yüzyılın ortalarında ve sonundaki ekonomik koşullarla uyumluydu. O günün entelektüel düşünce modeline göre eğitim, klasik eserleri anlamaya yarayan "tümden gelimci" düşünce biçimine dayanıyordu. Bu eserleri anlayanların "akademik yetkinlik"e sahip oldukları kabul ediliyordu. Bu nedenle eğitim anlayışının üzerine inşa edildiği temel kabul, insanların ya akademik yetkinliklerini geliştirerek hayat basamaklarını yukarı doğru çıkacaklarını, ya da bunu geliştiremiyorlarsa, akademik özelliklerin gerekmediği aşağı doğru inen bir hayat merdiveninde yollarına devam edecekleri esasına dayanıyordu. Bu anlayış aynı zamanda insanları "zeki" ve "zeki olmayan" diye sınıflandırmanın bir başka ifadesiydi. İnsanlar ya "kafalarını kullanır" ve bugünün anlayışıyla "beyaz yakalı" olurlar ve-

ya "ellerini ve beden güçlerini" kullanarak "mavi yakalı" olur ve buna uygun hayatlar sürerlerdi. Akademik alana kabul edilenler bu anlayıştan yararlanmış ancak geniş kitleler bundan zarar görmüştür. Bu talihsiz yaklaşım nedeniyle birçok parlak insan "zeki olmayan" sınıfına sokularak ziyan edilmiştir.

DEĞİŞMEYENLER

Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığı'nın teknolojiye verdiği önemi gösteren somut işaretler vardır. Örneğin, 2012 yılında okulların internet altyapısı için 140 milyon, sınıflara kurulacak teknoloji için 420 milyon, her sınıfa bir bilgisayar için 300 milyon, uzaktan eğitim merkezleri kurulması için de 800 milyon liralık bütçe ayrılması talep edilmektedir. Talep edilen bu bütçe teknoloji çağına yetişmek için uygun gibi gözükse de, yarınlara hazırlayacağımız gençlerin ve eğitim sisteminin temel ihtiyacı teknolojik araç ve gereçler olmaktan çok, "tüme varım" yöntemine dayanan farklı bir zihniyet ve yepyeni bir anlayıştır. Bu anlayışla, bir taraftan kültürel genlerimizi korurken, diğer taraftan da farklılıkları kabullenecek, girişimci ve yaratıcı düşünce yapısına sahip olabilecek yeni kuşaklar yetiştirmek mümkün olacaktır.

New York'ta 1990'ların ortalarında KIPP Academy adıyla, bölgenin en yoksul mahallesinde, toplumun en şanssız kesiminden gelen beşinci sınıf çocuklarını sadece kurayla kabul eden bir okul açıldı. Bu okula devam eden öğrencilerin yarısı Afrika kökenli, geri kalanı Hispanikti. Dörtte üçü tek ebeveynli ailelerden gelen çocukların % 90'ı da yoksul ailelere verilen yemek yardımından yararlanıyordu. Çıkış noktalarına ve içinde bulundukları koşullara bakılırsa gelecekleri konusunda kimsenin fazla ümitli olamayacakları bu çocukların çoğu, ders yılı sonunda matematik dersini en sevdikleri ders olarak tanımlıyor, sekizinci sınıfın sonunda da genel başarı açısından % 84'ü ülke düzeyi ortalamasına veya üstüne çıkmayı başarıyor. Bugün sayıları ülke çapında 60 dolayında olan KIPP okullarında sınıf mevcudu ise hiç de ideal sayılmayacak bir düzey olan 35 dolayındadır. "Bilgi güçtür" anlamına gelen KIPP (knowledge is power program) uygulaması başarı için sınıfları küçültmenin, her öğrenciye bilgisayar vermenin, bir yıl geçmeden modası geçecek, en geç üç yıl içinde kullanılmaz duruma gelecek ve yenilenme zorunluluğu doğuracak pahalı teknolojik yatırımlar yapmanın çok da gerekli olmadığını ortaya koymaktadır. Bu okulun yöneticilerinden biri ilkelerini

basitleştirerek şöyle sıralıyor: "Sabır, motivasyon, teşvik, ödül, eğlence, kararlılık ve soğukkanlılık. Biraz da eski moda disiplin."

Görüldüğü gibi, ülkemizde geçerli olan anlayışa bakarsak sorunların üzerini para örterek kapatmak anlayışının değişmediğini, buna karşılık temel zihniyette bir değişikliğin yapılması gerektiğinin anlaşılamadığını söylemek yanlış olmaz. Çünkü bir sorunun çözülememesinin en büyük nedeni, doğru cevabın bulunamaması değil, doğru sorunun sorulmamasıdır.

ÖĞRENCİLERİN ZORLUĞU

Çocuklarımız günümüzde tarihin hiçbir döneminde karşılaşılmayan bir uyaran yoğunluğuyla karşı karşıyadırlar. Öğrenciler yüzlerce televizyon kanalı, Iphone'lar, bilgisayarlar, radyolar, her noktadan önlerine uzanan ve reklam panolarından akan uyaran bombardımanı altında yaşıyorlar. Bütün bunların sonucunda da dikkatlerini öğretmenlerinin anlattıkları sıkıcı bilgiye odaklamakta zorluk çekiyorlar. Kendilerine anlatılan bilgiler, bütünüyle standardize testlerde başarılı olmak amacını taşıyor. Bu bilgilerin çok büyük çoğunluğu da, hayatın sınavı izleyen döneminde neredeyse bir daha hiç hatırlanmayacak ve kullanılmayacak malzemeden oluşuyor.

Eğitim sistemiyle ilgili bir başka önemli sorun, eğitim mekânının yapısı ile ilgilidir. Okullar endüstri döneminin "seri üretim" anlayışına göre düzenlenmiştir: Sıraya dizilmiş sınıflar, çalan zile göre düzenlenen program, belirli konulara göre özelleşmiş bir sınıf anlayışı ve çocuklara yapıştırdığımız etiketlere göre onları içine koyduğumuz sınıflar; bir okulun mimari ve psikolojik çerçevesini tanımlar.

Örneğin bu anlayışa göre çocuklar yaş gruplarına göre ayrılırlar. Oysa bunun nedenini anlamak zordur. Bu adeta üreticinin ürettiği malın üzerine üretim tarihini yazmasından farksızdır. Aynı yaştaki çocukların bütünüyle birbirlerinin aynı olduğunu düşünmenin anlamsız olduğu açıktır. Aynı yaş grubundaki çocukların birbirinden birçok açıdan farklı olduğunu herkes bilir. Çocuklar büyük grup içinde ve küçük grup içinde farklılık gösterdikleri gibi, yalnız başlarınayken de bütünüyle farklı olabilirler. Benzer şekilde günün farklı saatlerinde ve farklı konular karşısında bütünüyle farklı tepkiler verebilirler. Bu listeyi uzatmak mümkündür. Geleneksel eğitim bu farklılıkları "sözde" kabul eder gibi gözükse de, uygulamada tüm öğrencileri bütünüyle benzer koşullara yer-

leştirir ve "tek doğru cevabın" arandığı standardize testlerle başarılarını ölçer. Kısacası standart müfredat ve standardize edilmiş testlerde gösterilecek başarıya endekslenmiştir ve eğitim anlayışı farklılıkları ortaya koymaktan çok uzaktır. Oysa eğitimin amacı farklılıkları ödüllendirmek olmalı ve bunun için de üretim bandı anlayışı terk edilmelidir.

ÇÖZÜM AKSİ YÖNE YÜRÜMEKTE

Üretim bandı anlayışını terk etmeye karar verdiğimiz noktada çözüm konusunda ışık belirmeye başlar. Standartlaşma yönündeki zihin haritamızı değiştirmek ve tam aksi yöne gitmeyi denemek çok daha gerçekçi bir yaklaşımdır. Böyle bir anlayış, bizi "farklı düşünme" yaklaşımına götürür. Farklı düşünme, yaratıcılıkla aynı anlama gelmez. Yaratıcılık, değer taşıyan özgün fikirler oluşturma sürecidir. Farklı düşünme yaratıcılıkla anlamdaş olamamakla birlikte, yaratıcılık için temel bir kapasitenin işaretidir. Örneğin, her yaratıcı farklı düşünür ancak farklı düşünen herkes yaratıcı değildir.

Yaratıcılık, bir soruya çok sayıda muhtemel cevabın var olabileceğini veya bir sorunun birçok açıdan yorumlanabileceğini görebilmektir. De Bono'nun ortaya koyduğu gibi, *linear* (bir çizgi üzerinde tek yönlü) bir şekilde düşünmek ve "tek bir doğru cevabı" aramak yerine, "muhtemel bir çok cevabın" peşinde olmaktır. Örneğin, "bir ataç kaç türlü kullanılabilir?" sorusuna verilecek cevaplara bakarsak, birçok yetişkinin bu soruya ortalama 15-20 cevap verdiğini görürüz. Oysa farklı düşünme becerisine sahip insanlar bu soruya 200'ün üzerinde farklı cevap verebilmektedir.

Yapılan bir araştırmada, farklı düşünme üzerine 1500 kişiye verilen bir testte, belirli bir cevap sayısına ulaşanlar "dahi" olarak değerlendirilmiştir. Okul öncesi çocukların %98'i bu seviyeye ulaştığı görülmüştür. Aynı çocuklar standart eğitim sistemine katıldıktan 5 yıl sonra 8-10 yaşlarında tekrar değerlendirildiklerinde bu oran yarıdan fazla düşmüş, 13-15 yaşlarına geldiklerinde ise bu düzeye ancak birkaç çocuğun ulaşabildiği görülmüştür. Bu örnekten de açıkça görüldüğü gibi standart eğitim sistemi ile geleceği kuracak gençleri yetiştirmek değil bugünü tekrarlayacak gençleri yetiştirmek mümkündür.

Maastricht Yenilikçilik ve Teknolojiye Dayalı Ekonomik Araştırma Enstitüsü ile Avrupa Komisyonu Ortak Araştırma Merkezi, Avrupa'daki ve dünyadaki yenilikçilik performansını ölçmek için bir endeks geliş-

tirmiştir. Bu endeksle yapılan ölçümle Finlandiya 76 puanla en yenilikçi ülke olmuştur. Finlandiya'yı İsveç 74, İsviçre 71, Japonya 70, Singapur 69, İsrail 68, Amerika 67 puanla izlemiştir. Türkiye ise 22 puanla Bulgaristan'ın bir basamak altında, Brezilya'nın bir basamak üzerinde 40. sırada yer almıştır.

Oysa bugünün dünyası dünkünden çok farklı olduğu gibi, yarının dünyasının da bugünkünden çok daha farklı olacağı açıktır. Daha bugün bile içinde bulunduğumuz dünya, "Perde açılırken senaryo değiştirmeye hazır olan insanların dünyasıdır." Bunun için de yenilikçi ve yaratıcı düşünceye yol açan "farklı düşünme" becerisinin geliştirilmesi ön koşuldur. Konunun ilginç bir yanı da, yukarıdaki örnekten de görüldüğü gibi, insan yavrusunun dünyaya yaratıcılık kapasitesine sahip olarak gelmesidir. Eğitim sisteminin bu kapasiteyi geliştirip üst düzeylere taşıması gerekirken, tam tersi bir sonuç ortaya çıkmakta, yaratıcılık eğitim aracılığıyla yıkıma uğratılmaktadır. Kabul edebileceğimiz temel bir doğru varsa, bu da tek bir doğru cevabı arayan eğitim anlayışının, yarının dünyasının ihtiyaç duyduğu gençleri yetiştiremeyeceğidir.

Hiç şüphesiz "tek doğru" cevabın olduğu disiplinler vardır. Fen bilimleri bu ölçütün, önemli ölçüde uygulanabileceği disiplinlerdir. Burada da yapılması gereken "tümden gelimci" anlayış yerine "tüme varımcı" anlayışı sistemin içine sokmaktır. Örneğin, böyle bir sınavda öğrenciler tek bir doğru cevabı bulmak yerine, neden diğer cevapların doğru olamayacağını düşünürler. Bunun sonucunda da, derslerdeki tartışma konuları tek doğruyu aramak yerine muhtemel doğruları tartışmaya dönüşür. Böyle bir ortamda sadece doğru cevap verenler değil, muhtemel doğrular üzerinde farklı düşünce açılarını ortaya koyanlar da ödüllendirilir.

Örneğin, geçmişte bir liderin "doğru ve iyi konuşması" önemliydi. Oysa günümüzde çağdaş liderden beklenen "doğru soruları sorması ve insanların potansiyellerini ortaya çıkarması"dır. Aynı özelliklik öğretmenler için de geçerlidir. Daha sonra bu potansiyelin kişinin kendi amacı, iş hayatında kurumun ve ülkenin amaçlarına uygun kullanılması için bütünleyici (entegratif) bir süreçten geçirilmesi kişiyi gerçek lider veya ilham veren bir öğretmen yapar. Bu noktada konunun eğitim sistemini aşan çok önemli bir başka yönü ortaya çıkmaktadır. "Tek bir doğru"nun olduğuna inanan ve o doğrunun herkes tarafından "bilinmesi ve doğru

olduğunun kabul edilmesini" isteyen gençlerin, yetişkinliklerinde de demokratik bir anlayış geliştirmeleri çok zordur.

Okullarda öğrencilere kapıdan içeri ilk adımlarını attıkları günden başlayarak şu mesaj bilinçaltına yerleştirilir: "Sana sorulan sorunun bir tek doğru cevabı var. Bunu bul ancak sakın yanına bakma, kitaba bakmayı da düşünme çünkü bunları ezberlemiş olman gerekirdi. Eğer yanındakine veya kitaba bakarsan bunun adı kopyadır ve bu çok kötü bir şeydir." Böyle bir anlayış ve bu anlayışın üzerine kurulan bir eğitim sistemi geleceğin dünyasının temel gerçeklerine sırtını dönmüş ve geçmişe hapsolarak kendine özgü bir dünya yaratma çabası içine girmiş demektir.

Bugün artık gerçek öğrenmenin, grup içinde ve işbirliği ortamında gerçekleştiğini biliyoruz. İnsanlar en iyi birbirlerinden öğrenir. Birbirlerinden öğrendikçe de, toplum içinde yaşamanın ve kendilerinden farklı düşünen insanların ne kadar değerli ve böyle bir yaşantının ne ölçüde zenginleştirici olduğunu görürler. OECD Factbook'un 2010 verilerine göre Türkiye "girişimcilik" açısından bizleri hayrete düşürecek bir noktada, birinci sırada görülmektedir. Türkiye'yi Yunanistan, Meksika, Kore, Brezilya ve Şili izlemektedir. Bu listede Japonya 20, Finlandiya 21, İsrail 23, İsviçre 27, İsveç 28 ve ABD ise 30. sıradadır. Ancak ne yazık ki Türkiye'de girişimcilik; işbirliği ile sinerji yaratma potansiyelinden yoksun olduğu için büyük çoğunlukla "tek kişilik girişimcilik" olarak kalmakta, kurulan ortaklıklarda sinerji yaratılamayarak kısa bir süre sonra bozulmakta, girişim başarısızlığa uğrayarak beklenen katma değer ortaya çıkmamaktadır.

"HERKESE EŞİT DAVRANMAK ADALET DEĞİLDİR"

Diğer taraftan sahip oldukları öğrencilerin potansiyeli açısından özel konuma sahip okulların kendi özellikleri içinde ele alınması, ülkenin geleceğinin yapılanması açısından büyük öneme sahiptir. Çağdaş yönetimin temel ilkelerinden biri, "herkese eşit davranmak adalet değildir" ilkesidir. Bu belirli insanlara veya gruplara ayrıcalık tanımayı meşru kılmak için konmuş bir ilke olmayıp, "genelleyerek değil, kişiselleştirerek yönetmek gibi", yöneticiye büyük sorumluluk yükleyen çağdaş bir yaklaşımdır. Bilginin *(information)* her yönden aktığı, başvuru kaynağı olarak Google ve benzeri imkânların herkese açık olduğu, Youtube ve Facebook üzerinden dünyanın küresel bir köye dönüştüğü ortamda

eğiticilerin de farklı nitelikler kazanarak yetişmesi gerekir. Çünkü böyle bir eğitim anlayışıyla öğrencileri eğitmek "tek doğru cevabın" arandığı "tümden gelimci" anlayıştan çok farklı kaliteler gerektirir.

Bu sorunların çözümü karar vericilerin dünyaya hangi gözlükle baktığı ve hangi yöne baktığıyla ilişkilidir. Massachusetts Instute of Technology'den (MIT) Bengladeşli Profesör Iqbal Quadir, "Bir ülkeyi merkezi sistemden uzaklaştıran her adım demokrasiyi güçlendirir" demiştir. Bunun tam tersi durumda ise, her konudaki kararı merkeze toplamak ve sorunlara tek tip çözümler üretmek, demokratik anlayıştan uzaklaşmak anlamına gelmektedir. Oysa günümüzdeki politik gelişmelere bakarsak, farklılıkları destekleyen bir anlayıştan uzaklaştığımız, "tek doğru" çözümün dayatıldığı ve standartlaşmanın erdem ve geçerli bir yol olduğu anlayışı her alanda olduğu gibi, eğitim alanında da kendini göstermektedir. Özellikleri, çalışma disiplinine sahip olmak ve yüksek zihinsel potansiyellerini eğitim alanında kullanmaya kararlı olmaktan ibaret halk çocuklarını nitelikli kadrolar olarak ülkeye kazandıran okulları teşvik etmek ve sayılarını artırmak gerekir. Oysa günümüzde bu okullardan rahatsızlık duyulduğu ve "bütün okullara eşit davranarak adalet" sağlanmaya çalışıldığı anlaşılmaktadır. Bu yaklaşım Türkiye'deki yaratıcı düşünceyi güçlendirmeyeceği gibi, yenilikçiliğe katkı sağlaması, girişimciliği geliştirmesi de düşünülemez. Bu anlayışın doğal sonucu, Türkiye'ye halk çocuklarından seçkin kadrolar yetiştiren okulların kalitesinin de, ülke ortalaması düzeyine inmesi olacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye'de eğitim alanında yapılacak bir reform için önerilerimiz şunlardır:

1) İnsanların sahip oldukları özelliklerin farklı bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Bunun için ilk adım, 200 yıl öncesine ait olan "akademik" ve "akademik olmayan" eğitim anlayışının dışına çıkılarak atılabilir. Örneğin, soyut ve teorik bilgi yığınından önemli ölçüde vazgeçmek, bu konuda iyi bir başlangıç olabilir.

2) Eğitim sistemi içindeki "tek doğru" cevabı arayan test anlayışının çocukların beyinlerini ve düşünce kapasitelerini iğdiş ettiğini (*castration*) kabul ederek bundan vazgeçilmelidir. Bu anlayış demokratik düşünce biçiminin de önündeki en büyük engeldir.

3) Gerçek öğrenme grup içinde gerçekleşir. Grup içinde öğrenme, günümüz iş hayatı için en temel beceriler olan işbirliği ve ekip çalışmasını çocuğun genlerine yerleştirir. İnsanları gruptan kopartmak onları kendi dünyalarındaki yalnızlığa ve bencilliğe hapsetmek demektir. İşbirliği yaparak "var" olduğunu anlamak, olgunlaşmanın ve gelişmenin temelini oluşturur. Bu da ekonomik ve zihinsel katma değeri sağlayacak olan girişimciliği geliştirecektir.

4) Eğitim sisteminin çok önemli bir parçasının vicdan gelişimi olması gerekir. Bu geçmişte denendiği gibi, ahlak dersleriyle gerçekleştirilemez. Bunun için özellikle edebiyat derslerinde seçilecek metinlerle, tek bir doğru cevabın olamayacağı tartışma ortamları yaratmak uygun olabilir. Benzer şekilde önyargılardan uzak bir şekilde tarih dersleri de vicdan gelişimine ve farklı bakış açılarını anlamaya imkan sağlayabilir. Bunun sonucunda inancı ne olursa olsun, ahlaklı, erdem sahibi ve maneviyat bilincine sahip kuşaklar yetiştirilebilir. Vicdan "utanma" duygusu doğurarak kişiye azap verir ve böylece kimse görmeyecek de olsa, kişiyi yanlış yapmaktan uzak tutar. Dindar gençler yetiştirmek hedefi, vicdan gelişimine yardımcı olacak yollardan biridir. Ancak dinsel referanslardan bağımsız olarak da vicdan geliştirmek mümkündür.

5) Çocuk zihinlerde soyutlamanın tam olarak başlamadığı 11 yaş öncesindeki çocuklardan başlayarak, eğitimin son yıllarına kadar öğrencilere, ait olmadıkları bir sosyo-kültür veya sosyo-ekonomik sınıftan birisini gözlemleyip onun dünyasını anlamak ve anlatmak konusunda ödevler verilmelidir. Böylece adı çok sık anılan ancak bizim kültürümüze ve dilimize yabancı olan "empati"yi geliştirmek mümkün olabilir. Bunun sonucunda aile içinde daha iyi anlaşan bireyler, bir spor karşılaşmasının ne pahasına olursa olsun kazanılması gerekmediğini anlayan taraftarlar, tarihiyle barışık bir toplum ve komşu ülkelerle uyum içinde yaşama bilincinde olan politikacılara sahip olmak mümkün olabilecektir.

6) Okullarda spor ve müzik, bugün uygulanan kalıpların dışında yer almalı; çocuklar ve gençler her gün zamanlarının bir bölümünü spor ve müziğin iç içe geçtiği, bir veya daha çok uygulamayla geçirmelidir.

7) Uzun yaz tatilleri eğitim başarısı açısından, sosyo-ekonomik açıdan güçsüz ailelerden gelen çocukların, zihinsel aktivitelerden uzak olmaları nedeniyle, daha güçlü ailelerden gelen çocukların gerisinde kalmalarına neden olmaktadır. Bu nedenle yaz tatilleri üç haftayla sınırlı ol-

malı ve çocuklar ve gençler yaşlarının elverdiği ölçülerde ülkeyi ve tarihi gerçek ve sanal gezilerle tanımalarına imkân sağlanmalıdır.

8) Dördüncü sınıftan başlayarak müfredat programına, sanal ortamda (imkân olan yerlerde bilgisayar üzerinde, olmayan yerlerde masa üstü uygulaması olarak) ülke yönetimi dersi konmalıdır. Böylece *"Sim City"* benzeri simülasyonlarla, yetişkinlik yıllarında gencin, kaynak kullanma bilincine sahip olarak, daha bilinçli oy vermesi sağlanmış olacak ve yöneticilerden gerçekçi olmayan beklentilerini önlemek mümkün olabilecektir..

9) Okulların sınıfları grup çalışmalarına imkân verecek şekilde düzenlenmeli, kapalı ve açık mekânda günlük spor aktivelerine imkân verecek yapılanmaya kavuşturulmalıdır.

10) Mevcut öğretmenler bu anlayışa göre yeniden eğitilmeli, öğretmen okulları çocukların yaratıcılığını öldürmek yerine geliştirecek şekilde kendi eğitimlerini yapılandırmalıdır. İyi eğitimin temelini teknoloji değil, iyi öğretmen oluşturur.

SON SÖZ

Anlayışı değiştirmeden eğitim teknolojisine yatırım yapmak, "Eski yolda yeni ayakkabılarla yürümek"ten farksızdır. Yukarıda sıralanan önerilerin hemen hiçbiri büyük bir yatırım bütçesi gerektirmemektedir. Pahalı teknolojiye yatırım yapmak, birkaç yıl sonra eldeki eskiyen teknolojiden vazgeçerek daha "yeni teknolojiye" daha büyük yatırım yapmayı zorunlu kılacaktır. Bu nedenle Milli Eğitim Bakanlığı teknolojiye yatırım yaparak, elindeki bütçeyi dipsiz kuyuya atmak yerine, eğitim anlayışında köklü bir değişikliğe gitmelidir Bunun için "tek doğru cevap" anlayışından vazgeçerek; farklılığı ve dolayısıyla yaratıcılığı, yenilikçiliği ve girişimciliği destekleyecek bir anlayışa yönelmelidir. Ayrıca mevcut sistem içinde halk çocuklarını ülkenin entelektüel olarak elitlerini yetiştirmek konusunda başarısını kanıtlamış kurumları, yeterince başarılı olmayanlarla aynı ölçütlerle yönetmeye çalışmanın ülkeye yarar sağlamayacağını görmelidir.

Anne ve Babalara Özel Not

Sınava hazırlanan bir öğrencinin anne ve babasına önemli görevler düşmektedir. Bu görevler, ailenin bütçesinin sınırlarını zorlayarak çocuğuna en iyi eğitim imkânlarını sunmak ve ona uygun çalışma şartlarını hazırlamakla sınırlı değildir.

Koleje veya üniversite giriş sınavlarına hazırlanan bir öğrencinin yaşadığı kaygının iki sebebi vardır: Birinci sebep bütünüyle gerçek ve akılcı bir temele dayanır.

Sonuçları hayatın akışını etkileyecek büyük bir yarışta yer alacak olmaktan kaygı duymak, doğal ve yerinde bir durumdur; ancak ikinci sebep, birincisi gibi gerçek ve akılcı bir temele dayanmaz. "Annemebabama ne diyeceğim?" "Arkadaşlarımın yüzüne nasıl bakacağım?", "Akrabalarımın önüne nasıl çıkacağım?", "Tanıdıklarıma karşı mahcup olacağım..." gibi düşünceler sınavlara hazırlanan öğrencinin kaygısını yükseltir.

Her konuda olduğu gibi sınavlarda başarı için de belirli bir düzeyde kaygıya gerek vardır. Giriş sınavlarına hazırlanan bir genç –çok ender rastlanabilecek çok az sayıda kişi hariç– öğrenme ve başarı için gerekli olan düzeyde kaygıya sahiptir. Öğrenmeyi, akıl yürütmeyi ve sınav başarısını olumsuz yönde etkileyen, temelinde öğrencinin kendine güvensizliğinin yattığı yüksek kaygıdır. Gencin kendisine güvensizliği ise önemli ölçüde anne ve babasının bilerek veya bilmeyerek uyguladığı eğitim ve yaklaşımların sonucudur.

Anne-babanın çok küçük yaştan başlayan yüksek başarı beklentisi, çocuğun hatalarını düzeltmek için onu eleştirmek, çocuğun dayak, hırpalama gibi cezalarla eğitilmesi, yargı ifadesi taşıyan olumsuz sıfatlarla nitelemek (haylaz, tembel, sorumsuz, dağınık, pısırık, yavaş, vb...) çocuğun kendine olan güvenini zayıflatır. Bunun sonucu ortaya çıkan kaygı, başarıya olumlu katkısı olmayan kaygıdır ve bununla başaçıkmak çok zordur.

ÇOCUĞUNUZUN KAYGISINI ARTIRMAYIN

Sınava hazırlanmada anne-babalara düşen en önemli görev, çocuklarının çalışma isteğini artırmak ve onu çalışmaya teşvik etmek için kaygı yükseltici yaklaşımlardan kaçınmaktır. "Bu kadar çalışmayla kazanamazsın...", "Bu kafayla gidersen zor kazanırsın...", "Amcanın oğlu Robert Lisesi'ni kazandı, bakalım sen ne yapacaksın...", "Teyzenin kızı Tıbbı kazandı, çalımından, havasından yanına varılmıyor, aman bizi mahcup etme..." türünden yaklaşımlar genci çalışmaya teşvik etmez. Tam tersine, yükselen kaygı sebebiyle onu âdeta "kıpırdayamaz" duruma getirir.

ÇOCUĞUNUZUN SINIRLARINI ZORLAMAYIN

Kendi özlemlerinizle çocuğunuzun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurun. Çocuğunuz girebilse Robert Lisesi'nde okuyabilir veya kazanabilse Tıp Fakültesi'ni bitirerek iyi bir doktor olabilir; ancak çocuğunuzun kapasitesi binlerce kişi arasından sıyrılarak bu yerlere ulaşmaya yeterli olmayabilir. Bu iki durumu birbirinden ayırın ve içinizden veya yüksek sesle çocuğunuzun "beceriksiz" olduğunu düşünmeyin; çünkü bu düşüncenizi nasıl olsa hisseder veya duyar.

Çocuğunuzun sınırlarını anlayabilmek için bir uzmanın görüşüne başvurabileceğiniz gibi, bu konuda kendiniz de gerçeğe çok yakın bir tahminde bulunabilirsiniz. Bunun için kullanacağınız ölçüt, çocuğunuzun okul hayatında ve okul dışı faaliyetlerinde göstermiş olduğu başarı düzeyidir.

Çocuğunuz sınıfında ders başarısı açısından ön sıralarda yer alan, sosyal faaliyetlerinde girişken ve liderlik özelliği olan, belirli bir ders veya alandaki başarısı öğretmenlerinin veya çevresindekilerin takdirini kazanan biriyse ne mutlu size. Bu takdirde çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi yüksek tutmakta gerçekçi sebepleriniz var demektir.

Eğer çocuğunuz sınıflarını "ancak" geçebildiyse, sınıfını geçerken çeşitli yardımlara ihtiyaç duyduysa, öğretmenleri kendisini "Biliyor; ama bildiğini ortaya koyamıyor", veya "Çalışsa yapar, ancak çalışmıyor" diye değerlendirdilerse, okul dışı hayatında dikkat çekecek hiçbir özel başarı göstermediyse, çocuğunuzun uyumlu bir insan olması ve meslek hayatında başarı göstermesi yine de mümkündür; ancak okul veya üniversite seçiminde beklentilerinizi çok yüksek tutmamanızda yarar vardır.

Bir cümleyle özetlemek gerekirse, çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi kontrol edin ve ideallerinizin onun sınırlarını zorlamasını önleyin.

SINAVDA BAŞARILI OLAMAZSA YAŞAYACAĞINI BİR CEZA GİBİ GÖSTERMEYİN

Bir düşünür "Hayat, büyük olayları beklerken arada geçen zamandır," demiş. Bu sözden bir pişmanlık payı çıkartmak da mümkündür. Hayatı bir süreç gibi değil de, bir durum gibi görürseniz, önünüzdeki olayların önemini abartırsınız.

Çocuğunuz istediğiniz –veya kendi istediği– kolejin veya üniversitenin giriş sınavında başarılı olamazsa, gideceği okulu bir ceza gibi göstermeyin; çünkü gerçekten kazanamadığı takdirde alacağı eğitim, hayatı açısından –yine de– büyük önem taşır. Bu eğitimi alabilmesi ve yararlanması ancak okulunu ve eğitimini sevmesiyle mümkündür. " Eğer kazanamazsan, falan okula gidersin" veya "...Eğer ...Fakültesi'ne giremezsen, filan fakülteye girer ancak filan olursun" gibi sözler onun gideceği okulu, yapacağı işi sevmesine imkân bırakmaz. Bu tür yaklaşımlar çocuğun hayatı ve kendisini sevmesini de engeller ve kendine olan güvenini temelden sarsar.

KENDİNİZE "HAYATIN AMACININ NE OLDUĞUNU" SORUN

Hayatın amacı kendine yeten bir insan olmak, yaşadığından memnun olmak ve bu memnuniyeti yakın çevredeki insanlarla da paylaşabilmektir. Sınavda başarılı olmak, diploma sahibi olmak bu temel amaca yönelik araçlardır. "Okumak", "yükseköğrenim görmek" hayatın seçeneklerinden biridir. Neyse ki, hayatın seçenekleri bu kadar sınırlı değildir. Eğer amaç para kazanmaksa, mutlaka falan okula gitmeden veya filan üniversiteyi bitirmeden de bunu sağlamak mümkündür. Eğer amaç hayattan alınan zevki artırmaksa, müzik ve sanat bu zevki ve coşkuyu insanlara dolu dolu yaşatabilir. Bütün bu sebeplerden ötürü hayatı bir tek seçeneğe, "falan okulun giriş sınavını kazanmaya" indirgemek, konuyu bir "ölüm-kalım" olayı durumuna getirir. Bu da hem ailenin, hem de çocuğun kaygısını yükseltir, başarısını tehdit eder.

Anne-baba olarak görevinizin çocuğunuza iyi bir eğitim vermek olduğu kadar, ona hayatı sevdirmek ve yaşama sevincini aşılamak olduğunu göz ardı etmeyin.

BİRBİRİNİZE BAĞLILIĞIN AMAÇ, SINAVIN ARAÇ OLDUĞUNU UNUTMAYIN

Ders çalışmak ve sınav kazanmak uğruna çocuğunuzla olan yakınlığınızı tehlikeye atmayın. Önündeki sınavda başarılı olsa da, olmasa da önemli olan çocuğunuzla aranızdaki sıcaklığın tehdit edilmemesidir. Çocuğun sınavda başarılı olması uğruna yapılan mücadele bazen aileyle çocuk arasına soğukluk girmesine ve duygusal açıdan uzaklaşmaya sebep olmaktadır.

Eğer çocuğunuzla ilişkiniz genel olarak iyi ve yumuşak ise, ölçülü miktarda "çalış" uyarısı ve çalışma şartlarının hazır edilmesi biraz sıkıcı gelse de, çocuğunuza sorumluluğunu hatırlatacaktır. Kaç yaşında olursa olsun birçok kişinin çalışmaya başlamak için bu tür bir uyarıya ihtiyaç duyduğu bilinir.

Ancak çocuğunuzla ilişkiniz iyi gibi gözükse de sık sık sertleşiyorsa, o zaman "çalış" uyarıları aranızdaki gerginliğin dozunu artırmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Böylece birbirinize kızmak için özel bir sebebe ihtiyacınız kalmayacak, eğitim ve diplomadan daha önemli bir şey, çocuğunuzla aranızdaki sıcaklık bütünüyle kaybolacaktır.

SİZİN DEĞERLERİNİZ NELERDİR?

Yukarda anlatılanlardan, çocuğunuza "Çalış," demeyin, anlamını çıkarmayın. Çocuğunuzun başarısı için maddi-manevi fedakârlık yaptığınız ve gayret gösterdiğiniz doğrudur. Bunun karşılığını beklemeniz son derece doğaldır; ancak çocuğunuzun elinden geleni yaptığına inanın. Eğer sonuç istediğiniz gibi olmazsa, çocuğunuzun elinden gelenin bu kadar olduğunu da kabullenin.

Siz sofrada kitap konuşan, güzel sanatlardan söz eden, –eğitim düzeyiniz ne olursa olsun– kendisini yetiştirmeye çalışan ve okuyan bir insansanız, büyük bir ihtimalle çocuğunuzun başarısızlığı da geçicidir. Bu defa olmasa da gelecek defa başarılı olacaktır.

Siz okumak için elinize gazeteden başka bir şey almıyorsanız, çocuğunuz büyürken bir kitapla ilgili tartışmaya tanık olmamışsa, sofranızda sadece artan fiyatlar, alınan ve satılanlar, kazanılan ve kazanılamayan paralar konuşuluyorsa, o zaman o da "başarı" konusunda sizi örnek almış demektir.

Ancak siz kendinizi birinci grupta olarak değerlendirebilir ve buna rağmen çocuğunuzun gayretini yeterli görmeyebilirsiniz. Bu en-

der rastlanan bir durum değildir. Bu durum pek çok ailenin başına gelmektedir; çünkü bazı çocuklar hayat başarısını "okumak" ve eğitimin dışında görürler. Bunu da çocuğunuzun "seçimi" olarak görmeniz yerinde olur. Bu noktada olgun insanın tanımını hatırlamakta yarar vardır: "Olgun insan, sonucunu değiştiremeyeceği olayları kabul eder."

"KENDİNİ DOĞRULAYAN KEHANET"

Psikoloji tarihinde dönüm noktası olan araştırmalardan bir tanesi Rosenthal ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmadır. Bir grup psikolog çeşitli ilkokullarda ders yılı başında sınıflarda zekâ testi uygular. Bir süre sonra öğretmenlere, her sınıfta 4 öğrencinin üstün zekâlı olduğunu; ancak bunu çocuklara aktarmamalarını söylerler. Gerçekte öğretmenlere isimleri bildirilen çocuklar üstün zekâlı olmayıp isimleri kurayla saptanmış olan çocuklardır.

Ders yılı sonunda bu çocukların başarılarının yükseldiği görülmüştür. Bu araştırma büyük yankılar yapmış ve Rosenthal buna "kendini doğrulayan kehanet" adını vermiştir.

Bu önemli araştırmadan çıkartılması gereken en önemli sonuç, çocuklarımıza ne söylüyorsak, öyle olma ihtimallerini artırdığımızdır. Çocuklarımıza "tembel, savruk, sarsak, haylaz, dağınık, sorumsuz, yaramaz, düşüncesiz, sakar" gibi sıfatlarla yaklaştığımız takdirde, gerçekte de "tanımladığımız gibi" olma ihtimallerini artırırız. Kısacası çocuğumuza olumsuz olarak ne dersek, "öyle" olmasını kolaylaştırırız.

O zaman akla hemen şöyle bir çözüm gelmektedir. "Çocuğuma iyi sıfatlarla yaklaşırsam iyi olur" Halk arasındaki deyişle, "Paşa dersem paşa olur."

Gerçek ne yazık ki buna uygun değildir; çünkü çocuğumuza olumsuz bir sıfatla yaklaştığımız zaman, ortada daima bir sebep vardır. Bu sebeple çocuğumuzun kafasındaki olumsuz benlik imajını pekiştirmiş oluruz; ancak ortada bir sebep yokken olumlu benlik imajını pekiştirmemiz mümkün değildir. Bu konuda temel ilke esas olarak çocuğu değil, davranışı övmektir.

Genel olarak eğitimde, özel olarak yeni bir davranışın kazandırılmasında temel ilke yanlışların görülmesi ve düzeltilmesi değil, "doğruların fark edilmesidir." Bir başka ifadeyle söylersek, eğitimde esas amaç, "yanlışların yakalanması" olmayıp "doğruların yakalanması"dır.

BAŞARI İÇİN GÜÇLÜ YÖNLERE ODAKLANMAK

Hiçbir insan her alanda iyi olamaz. Herkesin güçlü ve zayıf yönleri vardır. "Güçlü yön", belirli bir konuda veya işte, sürekli olarak kusursuza yakın performans demektir.

Öte yandan "mükemmel", "kusurlu"nun karşı kutbu anlamına gelmemektedir. Bir başka deyişle, "olumsuzluk"tan ya da "kötü"den uzaklaşmakla "iyi"ye ve "olumlu"ya ulaşamayız. "Güçlü yönler"in ve "mükemmel"liğin, kusurludan farklı, kendine özgü kalıpları vardır. Ne var ki çoğumuzun zihin haritası, olumsuza odaklanma, olumsuzu bertaraf etme temeline dayanmaktadır.

Odaklandıklarımız gerçeğimiz olur. Yanlışa odaklanmak yanlışları yakalamamıza yol açar, güçlü yönlerimizi hayata yansıtmak konusundaki güvenimizi zedeler ve performansımızı olumsuz yönde etkiler. Başarı, güçlü yönlerimizi bulmaya ve geliştirmeye bağlıdır, sürekli olarak eksikleri telafi etmek için çalışmaya değil.

"GÜÇLÜ YÖN"ÜN "KENDİNİ DOĞRULAMASINI" SAĞLAMAK

Güçlü yönlere odaklanmak yaklaşımının özü ile kendini doğrulayan kehanet yaklaşımı, ilk bakışta birbirleriyle çelişiyor gibi gözükür; çünkü güçlü yönlere odaklanmak yaklaşımının temelinde yeteneğin; eğitim, azim ve kararlılıkla gerçekleşmeyeceği kabulü vardır. Daha doğrusu, çok gerekliyse, büyük emekle sınırlı ölçüde gelişme sağlanabilir; ancak bu yönde harcanan gayretle, elde edilen sonuç çoğunlukla birbiriyle uyumlu değildir.

Oysa kendini doğrulayan kehanet yaklaşımı, "İnsanlardan ne beklerseniz onu alırsınız." şeklinde özetleyebileceğimiz bir anlayışı temsil eder.

Çocuğunuzun "beceriksiz" olduğunu düşünür ve bunu ona zaman zaman söylerseniz, o da sizi haksız çıkartmaz ve beceriksiz olur. Daha sonra siz de göğsünüzü gere gere "ne kadar haklı olduğunuzu" düşünürsünüz.

İşte incelik de bu noktada yatar. İyi anne-babalar, çocuklarının neyi iyi yapacağını anlar ve onu bu yönde teşvik eder. Daha sonra da, kendini doğrulayan kehanet ilkesi doğrultusunda "haklı" çıkar. Bunun için çocuklara "genelleyici" bir yaklaşımla değil, bireysel olarak, "özelleştirici" bir gözle bakmak gerekir.

ÇOCUĞUNUZUN ÖZSAYGISINA YATIRIM YAPIN

Başta anne-babasından olmak üzere çevresinden aldığı olumlu, tutarlı ve anlaşılabilir tepkiler çocuğunuza kendisiyle ilgili bilgi verir. Çocuğunuz neyi yapabildiğini neyi yapamadığını bilir, kendini tanır. Buna karşılık çevresinden çelişkili ve istikrarsız tepkiler alan genç, her davranışı için çevresinden onay bekler hale gelir. Onaylandığı ya da başardığı zaman özgüveni artar, onaylanmadığı ya da başaramadığı zaman ise düşer.

Özgüven, "Başkaları beni nasıl görüyor?" sorusuna cevap verir; hayata karşı yapıcı ve olumlu bir bakış açısını ve kendi gücüne inanmayı gerektirir; ancak kişi, kendine olan güveni değerlendirmede bazen zorluklar yaşar; çünkü gerçekçi bir kendine güven, başkalarının değerlendirmelerine dayanır ve başarı ile desteklenmeye ihtiyaç gösterir. Örneğin bir sınava çok iyi hazırlanan öğrenci, beklediği iyi notu alamayabilir. Bu durumda özgüvenin sarsılması kaçınılmaz olur.

Özsaygı, "Ben kendimi nasıl görüyorum?" sorusunun cevabıdır; kendini ve sınırlarını kabul etmektir. Özsaygı, bir anlamda gerçeklerle yüzleşmektir. Kişinin neyi yapabileceğini, neyi yapamayacağını, nerede iyi olduğunu, nerede yetersiz olduğunu, başkalarının söylemesine gerek olmadan, kendinin bilmesidir. Özsaygı, kişinin kendiyle barışıklığının bir uzantısıdır. Özgüven gibi dış değerlendirmelere açık olmadığı için başarısızlıktan zarar görmez. Özsaygı, kişinin kendini sevmesine bağlıdır.

Çocuğunun başarısının devamlı olmasını ve onun iç huzuruna sahip olmasını hedefleyen anne-babalar, onun özsaygısına yatırım yaparlar. Bunun için çocuklarının neyi iyi yapacağını anlar ve onu o yönde teşvik ederler. Bu şekilde çocuklarını geliştirir, özsaygılarını yükseltir ve içlerindeki potansiyeli performansa çevirirler; çünkü çocuklarının kendi potansiyeline hayran olmasını sağlamayı başarmışlardır.

BAŞARININ KİMYASI

Başarılı kişiler her zaman insanların ilgisini çekmiştir. 1950'li yıllardan sonra bilim adamları başarının bileşenlerini incelemeye girişmişlerdir. Bu konunun öncüsü olan Harvard'lı ünlü psikolog McClelland başarılı kişilerle daha az başarılı olanları karşılaştırarak, "başarı"yı belirleyen özellikleri bulmaya çalışmıştır. McClelland'ın uzun yıllar sürdürdüğü çalışmalar sonucunda, başarılı kişileri diğerlerinden ayırt eden başlı-

ca yetkinliğin temelinde bir motivasyonun, daha açık söylemek gerekirse, başarı motivasyonunun olduğu görülmüştür.

Başarı güdüsünü tanımlamak istersek, kişinin yaptığı işi sürekli olarak "en iyi" yapma arzusu, yapılan her işte belirli bir mükemmellik düzeyine ulaşma çabası olduğunu söyleyebiliriz. Başarı ihtiyacı, güçlükleri yenmek, gücünü denemek, zor olan bir şeyi mümkün olan en kısa zamanda ve en iyi biçimde yapmaya gayret etme isteğidir.

Başarı yönelimi yüksek bir kişi:

Sonuç odaklıdır. Yaptığı işin somut sonuçlarını almak ister. Sonuca ulaşmamış iş, onun için anlamlı değildir.

Hesaplanmış risk alır. Sınırlarını zorlayan; ama başarılabilir, orta düzeyde risk almayı tercih eder. Kendini sınamayı sever; ama başarı şansı olmayan ve gerçeklerle bağdaşmayan durumlardan da uzak durur.

Geribildirim almak ister. Yüksek başarı güdüsüne sahip kişiler, yaptıkları işin, gösterdikleri çabanın karşılığını görmek isterler. Böylece başarı düzeylerini değerlendirme şansı kazanır, hedeflerini mevcut duruma uyarlama olanağı bulur.

İşine dört elle sarılır. Başarı güdüsü yüksek kişi, işine çok bağlıdır ve yoğun biçimde işine gömülür. Bir işi yarıda bırakmak zorunda kaldığında rahatsız olur, işten başını kaldırmakta zorlanır.

Kişisel sorumluluk üstlenir. Bir işin yapılmasının ve sonuçlandırılmasının sorumluluğunu yüklenir. Ek görevlere talip olur ve tek başına çalışmaktan zevk alır.

ÇOCUĞUNUZUN BAŞARI YÖNELİMİ YÜKSEK Mİ?

McClelland ve arkadaşlarının yaptıkları araştırmalar, başarı ihtiyacının, kaynağı çocukluğa ait yaşantılara uzanan ve oldukça sabit bir kişilik özelliği olduğunu ortaya koymuştur. Başarı yönelimi doğuştan niteliklerle de yakından bağıntılı olan ve daha çocuklukta kendini gösteren bir özellik olarak görülmektedir. Örneğin 1958'de yapılan bir araştırma, yüksek başarı yönelimi olan çocukların hareketli, canlı ve hayat dolu olduklarını, yaptıkları şeyin ilgi çekici olmasına dikkat ettiklerini ve sonuçlarını daha uzun dönemli değerlendirdiklerini, buna karşılık düşük başarı yönelimine sahip çocukların donuk ve cansız göründüklerini, yaptıkları işin kendilerine güvence sağlamasına dikkat ettiklerini ve kısa vadeli sonuçlar beklediklerini ortaya koymuştur.

Çocuğun kendi başına bir şeyler yapmasını teşvik eden ve yaptık-

larından dolayı onu sevecen bir biçimde ödüllendiren bir anne ve otoriter olmayan anlayışlı bir babayla büyüyen çocuklar inisiyatif kullanmaya, kendilerine güven duymaya, sorumlu ve sonuç odaklı girişimlerde bulunmaya daha yatkın olmaktadırlar. Cesaretlendirici annelerin, erken yaşlardan itibaren çocuktan, arkadaşlarıyla girdiği yarışlarda başarılı olmasını, yaşadığı kentte kendi başına dolaşmasını, arkadaşlarını kendinin seçmesini ve yeni şeyler denemekten çekinmemesini bekledikleri saptanmıştır. Bu koşullarda büyüyen çocuklar ileri yaşlarda da başarı yönelimi yüksek yetişkinler olarak, kendilerine daha yüksek hedefler koymakta ve yaşamlarını bu doğrultuda tasarlamaktadırlar.

YAŞAYARAK ÖĞRENME

Bir çocuk kınanırsa her zaman,
O da yapamaz başkalarını ayıplamadan.
Ve düşmanlık görürse durmadan
Kaçamaz hiçbir zaman kavgadan.
Onunla edilirse alay,
Utancı öğrenir en kolay.
Ve utançla yaşarsa eğer,
Suçlamayı kendisine iş eder.
Hoşgörü esirgenmezse ondan,
Sabrı da öğrenir bir yandan.
Ve verilirse ona cesaret,
Nedir, öğrenir kendine güvenmek.
Övgüyle ödüle layık görülürse çocuk,
Hep almayı değil, vermeyi de öğrenir çabuk.
Ve güven duyulmuşsa kendisine,
O da kulak verecektir dostluğun sesine.
Bir çocuk başkalarından görürse beğeni
Bilir kendisinin de sevmesi gerektiğini.
Ve ilgi, dostluk görürse eğer,
Sevgiyi, sevgiyle yürekten sezer.
Sevgiyi bulunca kucak dolusu
Dünya ile arkadaşlık kurmakta
Kalmaz korkusu....

DOROTHY LAW NOLTE'den dilimize uyarlayanlar
Bahar Akıngüç - M. Turan Tekdoğan

KİMSE KİMSEYE YAŞAMAYI ÖĞRETEMEZ

Anne ve babaların kabul etmeleri gereken bir şey vardır ki: Kimse kimseye yaşamayı öğretemez. Herkes hayatı kendisi yaşayarak öğrenir. Anne ve babalar kendi gençliklerini düşünürlerse, kendi yaptıkları hataların önemli bir bölümünün, büyükleri tarafından daha önce uyarıldıkları konularda olduğunu hatırlayacaklardır.

Genç insan hata yaparak dünyanın ve bu dünya içinde kendi gücünün sınırlarını tanır. Bu anlamda her hata, gelişme yolunda bir aşamadır. Bunun için iki şart vardır: Birincisi, hatalardan ders alarak ileriye doğru bir adım atılması ve aynı hatanın tekrarlanmaması; ikincisi, bütün hayatı içine alacak ve hayatın akışını olumsuz yönde etkileyecek hatalar yapılmaması. Bu tür hatalara örnek olarak uyuşturucu kullanımı, erken yaşta hamilelik verilebilir. Bütün anne ve babalar bu iki şartı göz önünde bulundurarak çocuklara ve gençlere "kendi hatalarını" yapma, sonuçlarını yaşama ve hayatı öğrenme şansı verilmesi gerektiğini içlerine sindirmelidirler. Bunun için anne ve babalar adına da cesaret ve sabır gereklidir. Büyümek ne kadar zorlu ve acılı bir süreçse, çağdaş anne ve baba olabilmek de aynı ölçüde zor bir süreçtir.

Unutmayın ki, kendi varlıklarından memnun olanlar, iyi sonuçlar yaratırlar. Hoşgörü, karşımızdakini istediğimiz gibi olmaya zorlamak değil, kendi istediği gibi mutlu olmasına imkân verme büyüklüğüdür.

ÖZET

Sınavda başarılı olmak için belirli düzeyde kaygıya gerek vardır. Sınava hazırlanan bir öğrenci, gerekli düzeyde kaygıya mutlaka sahiptir. Anne-babanın çocuğunu teşvik için kaygısını artırması, beklenenin tam aksine sonuç verir.

Ailenin küçük yaştan başlayarak, çocuktan yüksek başarı beklemesi, eleştirmesi, yargı ifadesi taşıyan sıfatlarla nitelemesi ve cezalandırması çocuğun kendine olan güvenini sarsar ve kaygı düzeyini yükseltir. Kaygı düzeyi yüksek çocukların geçmişlerinde mutlaka bu özellikler vardır.

Anne-babaların kendi özlemleriyle çocuklarının sınırları arasında gerçekçi bir denge kurmalarında yarar vardır.

- **Çocuğun geçmiş okul hayatında ve okul dışı faaliyetlerinde gösterdiği başarı onun sınırlarını ve gelecek performansını tahmin etmek için genel bir ölçü olarak kullanılabilir.**

- **Çocuğunuz sınavda başarılı olamazsa, gideceği okulu ona bir ceza gibi göstermeyin; çünkü istediğiniz okulu kazanamazsa, böyle bir durumda gideceği okulu sevmesine ve başarılı olmasına imkân kalmaz.**

  "Sınavı kazanma"nın hayatın "tek" ve "kesin" amacı olduğunu düşünmeyin.

  "Ders çalışmak" ve "sınav kazanmak" uğruna çocuğunuzla olan yakınlığınızı tehlikeye atmayın. Aranızdaki sıcaklığın hayat boyu devam etmesi her şeyden önemlidir.

  Sizin hayat görüşünüz ve yolunuz çocuğunuza çizmeye çalıştığınız gibi mi? Değilse, çocuğunuzun sizi örnek aldığını düşünün ve ona karşı daha yumuşak olun.

  Siz okuyan bir insan olduğunuz halde, çocuğunuz okumak istemiyor veya başarısız oluyorsa, bunun kendi tercihi olduğunu kabullenin ve son satırda verilen olgun insanın tanımını hatırlayın.

- **Çocuğunuzun başarısı ve özsaygısı, onun güçlü yönlerini bulup geliştirmenize bağlıdır; sürekli olarak eksiklerini telafi etmek için çalışmanıza değil.**

  Çocuğunuzun başarı yöneliminin yüksek olması için, daha küçük yaşlardan itibaren:

  – Onu sevecen bir biçimde ödüllendirin.

  – Yeni şeyler denemeye cesaretlendirin.

  – Anlayışlı olun.

  – Sınırları net biçimde belirlenmiş inisiyatif almasını sağlayın.

  Unutmayın ki, kendi varlıklarından memnun olanlar, iyi sonuçlar yaratırlar.

Amaç Belirlemek Neden Önemlidir?

"Başarıya Giden Yol Çok Çalışmaktan Geçmez"

Başarılı bir hayat, "uyumlu ve doyumlu" yaşanan bir hayattır. Geçmişte başarı için aynı öneriyi içeren bir tek reçete sunulurdu: "Çalışmak, çalışmak ve gene çalışmak." Veya "çok çalışmak. Oysa çağdaş başarı kavramı içinde "çok çalışmak" yerini "etkili çalışma"ya terk etmiştir.

"Etkili çalışmak", zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. "Etkili çalışma" programı içinde eğlenmeye, dinlenmeye, aileye, sevdiklerine zaman ayırmaya ve hobilere daima yer vardır.

Başarılı olabilmek için amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması ve bu amaca yönelik yıllık, aylık ve haftalık programların düzenlenmesi ön şartlardır. Günlük ve haftalık program içinde amacına zaman ayırmayan kişi "amaç sahibi" değil, "hayal sahibi" bir kişidir. Unutmamak gerekir ki, amaçlar davranışları başlatır, sonuçlar bu davranışları sürdürür.

Amacını açık ve net olarak tanımlayan kişinin bunu düşünmesi yetmez. Eğer amacınız bilgisayar mühendisi olmaksa, çalışma masanızın karşısına bir kartona "BEN BİLGİSAYAR MÜHENDİSİ OLACAĞIM." diye yazarak asmak yararlıdır.

Böyle bir tutum, insanın hayallere dalmasını önlemesi ve boş zaman etkinliklerini planlaması açısından çok yerinde olur. Böyle bir yaklaşımın dayandığı temeller, "Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi", "Zamanı düzenlemek ve program yapmak" bölümlerinde ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Unutmamak gerekir ki, başarılı bir insan, *belirlediği amaçlarına belirli bir zaman dilimi içinde* ulaşmış olan kişidir.

BAŞARI PROGRAMLA GERÇEKLEŞİR

Başarı, birey için anlamlı olan amaçların *yapılmış olan günlük programlarla adım adım* gerçekleşmesidir. Belirlenmiş "kişisel amaçlar" olmadan başarılı olmak mümkün değildir. "Herkes istiyor" diye, herkesin amaçladığını istemek, gerçekten bir "amaç" sahibi olmak demek değildir. "Genel amaçlar" peşinde olmak, hem insanın enerji ve gayretini yoğunlaştırmasını engeller, hem de ulaşıldığında insanı mutlu etmez.

Amacını açık seçik belirlememiş bir kişi, dümeni olmayan bir gemiye benzer. Gemi sürekli yol alır, içindekiler çalıştıklarını zanneder; ancak geminin akıbeti şansa ve kadere kalmıştır. Böyle bir gemi kayalara çarparak parçalanabileceği gibi, hiç ilgisiz bir limana da gidebilir.

Bütün başarılı işletme ve kurumlar amaçlarını belirlemek ve bu amaçların nasıl gerçekleşeceği konusunda plan yapmak için zaman ve enerji harcarlar; ancak gözlemlerimiz çok az sayıda insanın bunu yaptığı yolundadır; fakat hayatta başarıya ulaşmış bütün insanlar, amaçlarını saptamış ve bu amaca yönelik bir plan yapmış olanlar arasından çıkar.

GERÇEK BİR DİYALOG

Bu ders yılının başında, öğrencilerimizden birine hangi fakülteye girmek istediğini sorduğumuzda: "Benim isteğimin ne önemi var, nereyi kazanırsam oraya..." dedi. "İsteğin önemsiz olur mu, sen nereye girmek istiyorsun?" diye ısrar ettiğimizde, "Boğaziçi Elektronik Mühendisliği." cevabını aldık. Bunun üzerine: "Yazın ne yaptın?" diye sorduk. Sorumuza şaşırmış gibi yüzümüze baktı: "Ne yapacağım," dedi, "Mayıs sonunda yazlığa gittik. Eylül sonuna kadar tatil yaptım, şimdi de kursa geldim."

İSTEK-HAYAL

Birçok öğrencinin yanılgısını yansıtan bu diyalog, "istek"le "hayal" arasındaki ilişkiyi açık-seçik ortaya koymaktadır. Bu öğrenci, insanın istediğine "kendiliğinden" ulaşabileceğine veya istediğini elde etmenin bir "şans işi" olduğuna inanmaktadır. Eğer bu öğrenci amacının Boğaziçi Elektronik Mühendisliği olduğuna açıkça karar vermiş, buna inanmış ve bu amacını gerçekleştirmek için kendisine aylık, haftalık ve günlük programlar yapmış olsaydı, amacına ulaşma şansı çok daha fazla olacak ve isteği bir "dilek" olmaktan öteye geçerek, gerçekçi bir "amaç" haline gelecekti.

Bu noktada bir konuya açıklık getirmekte büyük yarar vardır.

Yukarıda anlatılan öğrenci bütün söylenenleri yapmış da olsa, Türkiye bütününde %1'lik dilim içindeki bu bölüme girmesi yine de mümkün olmayabilirdi. Bu size bir çelişki gibi gözükmesin; çünkü amaca ulaşmak için en başta o amaca inanmak ve yukarda anlatıldığı gibi şartlarını yerine getirmek gerekir. Her insan amacına ulaşamayabilir; fakat *amaçlarına ulaşanlar, mutlaka amaçlarına inanan, amaçları doğrultusunda mücadele eden ve şartlarını yerine getirenler arasından çıkar.*

CEHALET ŞANSA OLAN İNANCI ARTIRIR

Üniversiteye giriş aşamasındaki öğrenciler arasında yaygın tavır, girecekleri bölümün önemli ölçüde "şans" yoluyla belirleneceğidir. Oysa sistem şansa hemen hemen hiç yer bırakmayacak biçimde düzenlenmiştir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki "Cehalet, şansa olan inancı artırmaktadır." Toplumun en dinamik kesiti olan gençlerin bu tür yanılgılardan uzak durmaları gerekir; çünkü ancak bu şekilde, önlerindeki kavşak noktasına akılcı ve gerçekçi bir yaklaşım içinde girmeleri mümkün olur. Bu tutum kendileri ve ülkenin geleceği açısından son derece yararlıdır. Bir Rus atasözü: "Şans kuvvetliden yanadır," der. Bu durumda yapılacak olan, kuvvetli olabilmek ve şansı yanımıza çekebilmek için gerekli önlemleri almaktır.

Hayatın tek ve son amacı "okumak", "yükseköğrenim yapmak" değildir. Okumak ve yükseköğrenim yapmak, "eğitimin önemi" bölümünde ayrıntılı olarak anlatıldığı gibi, yaşanılanın farkına varılmasını sağlar ve "yaşantının kalitesi"ni yükseltir.

"BİR DİPLOMA SAHİBİ OLMAK" İÇİN OKUMAK

"Bir diploma sahibi olmak", üniversite giriş sınavlarına hazırlanmanın ve 4 yıl yükseköğrenim yapmanın sebebi olamaz. Oysa gözlemlerimiz ve tecrübelerimiz üniversite eşiğindeki birçok gencin sadece "bu sebeple" yükseköğrenime yöneldiğini bize göstermektedir.

Aynı şekilde, ortaokula giriş aşamasındaki anne-babaların büyük çoğunluğu kendi çocuklarını, "herkes" çocuğunu kolej giriş sınavlarına hazırladığı için sınav maratonuna sokmaktadır.

"Herkes" yöneldiği için yönelinen amaçlar, insanların zamanlarının boşa harcanmasına ve mutsuz olmalarına yol açar; çünkü "genel amaç" diye bir şey olamaz. "Başarı" sadece tek bir faktöre, hayatta ilerlenebilecek bir tek yöne bağlı değildir. Herkesin gönlünde kendince de-

ğişik bir "başarı" kavramı olmalıdır. Bu sebeple başarıyı bütün toplum için tek bir seçeneğe indirgemek hem gerçekçi değildir, hem insanları mutsuz eder, hem de verimliliklerini azaltır.

SINAVLA GİRİLEN PARALI VE PARASIZ OKULLARIN DRAMI

Bir sınavdan geçerek bin bir emek ve zahmetle paralı ve parasız okullara giden çocukların büyük bölümü ders yılını ya boş derslerle, ya Türkçe okutulan fen dersleriyle veya eğitim diline yabancı Türk öğretmenlerin verdiği fen dersleriyle geçirmektedir. Bu durum çocuklarını büyük zorluk ve fedakârlıkla bu okullara sokmuş anne-babalar arasında büyük hayal kırıklıklarına sebep olmaktadır. Oysa anne-babaların çocuklarını ne için yarışa soktuklarını baştan düşünmeleri daha yerinde olur.

"Herkes" katılıyor diye yarışa katılmak akıl dışı bir tutumdur ve ne yazık ki milyonlarca aile, bunu hayatın doğal bir parçası olarak görmektedir.Bir yabancı dil öğrenmek, bir yabancı kültürü özümlemek için bir araçtır. Kişi yabancı dil aracılığı ile farklı bir kültürün değer yargılarını kendi kültürünün değer yargıları ile bütünleştirerek yeni bir yorum yapar. Bunu yaparken de, yabancı dili öğrendiği hocalarından, o kültürün değerlerinin canlı uygulamasını görür. Yabancı dil, yabancı hocalardan fen derslerini de içine alacak yaygınlıkta öğrenilmezse bu tür eğitimden beklenen yarar önemli ölçüde azalır. Bu sebeple, yabancı dille eğitim verdiğini ileri süren eğitim kurumlarının gerçek şartları bilinmeksizin, astarı yüzünden pahalı mücadelelere girişmemek pek çok açıdan daha hayırlıdır.

Yukarda sayılan niteliklere sahip okulların sayısı bir elin parmaklarını geçmemektedir. Bu sebeple, anne-babaların çocuklarını "herkes" katılıyor diye yarışa sokmak yerine, kendi çocuğunun kapasite ve düzeyi konusunda gerçekçi bir değerlendirme yaparak buna göre karar vermesi daha yerinde olur. Böyle bir değerlendirmeden sonra, belki çocuğu Anadolu liselerine hazırlamak yerine, genel eğitim sistemi içinde takviye etmek, düzenli ders çalışma alışkanlığını kazanmasını sağlamak ve bunu uygulaması için teşvik etmek uzun vadede daha iyi sonuçlar verebilir.

ÜNİVERSİTE EĞİTİMİ MESLEK KAZANDIRMALIDIR

Üniversite giriş sınavları ve üniversite eğitimi için de durum çok farklı değildir. Birçok genç "herkes" yöneldiği için üniversite eğitimine

yönelmekte, esas ve son amaç "bir diploma sahibi olmak" durumuna gelmektedir. Oysa üniversite eğitiminin kişiye, uygulayarak hayatını kazanacağı bir meslek vermesi beklenir. Üniversiteler ve yükseköğrenim programları ile ilgili broşürler incelendiğinde birçok bölümün; "mezunlarına iş bulacak beceriler vermediğini", bölümlerinin amacının "konuyla ilgilenenleri bilgilendirmek" olduğunu açık açık yazdıkları görülür.

Birçok genç tercih listelerine yazdıkları bölümlerin kendileri için nasıl bir gelecek hazırladığı konusunda hiçbir bilgi sahibi olmaksızın, dört yıl okuyacakları yükseköğrenim programını seçmektedir. Bu gençler bir veya iki yıl gibi kısa bir süre sonra eğitimleri sırasında edindikleri bilgilerin hayatlarını kazanmalarına yetmediğini fark etmektedirler; ancak bu sırada da, "Başladık bir kere, hele şu okul bir bitsin," diye düşünülmektedir.

Dört yıllık eğitim sırasında ancak geçer notlarla veya, "Hocam bu son hakkım, geçemezsem okuldan atılıyorum, n'olur geçirin..." ricalarıyla veya gelenek haline gelen öğrenci aflarından yararlanarak okuldan mezun olanlar, derhal iş bulma güçlüklerini yaşamaya başlamaktadırlar.

"Eğitimin Önemi" bölümünde de belirtildiği gibi, günümüz ileri uzmanlaşma ve kalite çağıdır. İş bulmak ve rekabet ortamında sivrilmek için uygulamaya dönük bilgi vermeyen dört yıllık bir eğitimi, orta sıralarda tamamlamak yetmemektedir. Üniversiteye girip dört yıl okuyarak kendini büyük bir fedakârlık yapmış olarak gören kişi, ister istemez bunalıma sürüklenmektedir. Şanslı olup iş bulanlar, iş zorsa işin kendilerinden beklediklerini yerine getirememekte; iş kolaysa kısa bir süre sonra sıkılıp "iş tatminsizliği" yaşamaya başlamaktadırlar.

Bütün bu anlatılanlardan ötürü, uyumlu ve doyumlu bir hayat yaşamak, ancak *insanın ne istediğini önceden bilmesi ve bu yönde adım adım ilerleyen bir program doğrultusunda amacına yaklaşmasıyla mümkündür.*

BAŞARIYA ULAŞMAK İÇİN

Başarı değişken bir kavram olduğu için genel geçer bir tanımını yapmak mümkün değildir; ancak başarı genel bir çerçeve içinde "uyumlu ve doyumlu" yaşamak olarak tanımlanabilir.

Başarılı olmak için çok çalışmak değil, etkili çalışmak gereklidir. Etkili çalışmak ise zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır. Başarılı olmak için amacın

açık ve net bir tanımının yapılmış olması ve bu amaca yönelik yıllık, aylık ve haftalık programların yapılması temel şarttır.

Çeşitli ölçüler kullanılarak başarılı oldukları belirlenmiş kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, başarılı kişilerin şu özelliklere sahip olduklarını ortaya koymuştur:

Kendini tanıma özelliği: Başarılı olan insanlar, becerilerinin, ilgilerinin ve sınırlarının farkında olan insanlardır.

Böylece ilgi duymadıkları bir alana yönelmedikleri gibi, kendilerini "yeterli" hissettikleri alanlardan da en "iyi" olduklarına yönelirler. Böyle bir tutum, herhangi bir işi, "Başladık bir kere..." diye sürdürmenin, "Ne yapalım, önümüze bu iş çıktı..." diye bağlanmanın tam tersi bir durumdur. Çağdaş başarının yakalanması da seçici olmakla ve nüansların hakkını vermekle mümkündür.

İlgi duyduğu alanda, becerebileceği konuya yönelen kişinin kendine güveni ve saygısı artar, kişi kendinden hoşnut olur. Kendilerinden memnun olan insanlar, iyi sonuçlar yaratırlar.

Durumunu değerlendirme özelliği: Bu kimseler güçlerinin, niteliklerinin ve yeteneklerinin sınırlarını bilen ve sahip oldukları imkânlardan haberdar olan insanlardır.

Zamanı iyi kullanma özelliği: Birçok kimsenin şikâyet ettiği gibi, zaman "çok hızlı" değil, sabit bir hızla geçer. Başarılı ve başarısız insanlara eşit ve demokratik olarak verilmiş tek şey zamandır. Herkesin günü 24 saat, haftası 7, ayı 30 gündür.

Başarılı olanlar, zamanlarını kendi seçtikleri amaçlar doğrultusunda planlı ve düzenli olarak kullananlardır. Başarılı insanlar, önemli olanla önemsiz olanı birbirinden ayırır, zamanlarını daha az önemli işler ve ayrıntılar ile değil; *"olmazsa olmaz"* niteliğindeki öncelikli işlerden başlayarak kullanırlar.

Amacı belirleme özelliği: Amaç, belirli bir zaman dilimi içinde ulaşılması istenen noktadır. Bunun için –daha önce de belirtildiği gibi– amacın açık ve kesin olarak tanımlanması ve yazıya geçirilmesi gerekir. Ayrıca bu amaca giden yolun bölümlere ayrılması ve belirli zaman dilimleri içinde ne kadar mesafe geçildiğine bakılması yararlıdır. Bu değerlendirmede sebepler ve mazeretler üzerinde değil, somut sonuçlar üzerinde durmak gerekir.

Dinleme ve gözleme özelliği: Etkili konuşmak hiç şüphesiz çok önemli bir niteliktir; ancak dinleyecek ve müdahale etmeden sükûnetle

gözleyecek sabra sahip olmak, kişiye birçok durumda etkili konuşmaktan daha önemli avantajlar sağlar.

Dinlemek ve gözlemek, sorulacak birçok sorunun cevabının kendiliğinden ortaya çıkmasına yardımcı olduğu gibi, olayların doğal akışının bozulmamasına ve böylece edinilecek bilginin gerçeğe daha yakın olmasına imkân verir.

Susmasını bilme özelliği: Bu özellik dinlemek ve gözlemekle birçok açıdan benzerlik gösterdiği halde bütünüyle aynı değildir. Susmak, insanı sonradan pişman olacağı ve telafi etmek için çaba harcayacağı durumlardan kurtarır. Özellikle problem sırasında ve gerginliğin yaşandığı durumlarda, kişinin ağzından kaçırdıkları sebebiyle sonradan güç durumda kaldığı bilinir. Bir düşünürün söyledikleri, bu konuya ışık tutmaktadır: "Söylediğim birçok söz yüzünden başım çok derde girmiştir; ancak şimdiye kadar söylemediğim herhangi bir söz sebebiyle pişmanlık duyduğumu hatırlamıyorum."

Yardım isteme özelliği: Başarılı insanların önemli özelliklerinden birisi de gerekli olan yer ve zamanda yardım istemeyi bilmeleridir. Çok basit ve doğal göründüğü halde, yardım istemeye cesaret etmek, bunun yerini ve zamanını doğru olarak seçmek ve uygun kişiden yardım istemek, gerçekten önemli bir niteliktir.

Bazı kimseler, "yardım istemeden başarıya ulaşmayı" önemli bir meziyet olarak görürler. Bu kimselerin unuttukları nokta, başarının tek bir sabit nokta olmadığıdır. Yardım isteyen kişi yolunu kısaltır ve var olan enerji ve becerisini daha ileriye gitmek için kullanır. Bu sebeple yardım istemek ve hiç şüphesiz karşılığında çıkacak faturayı beklemek ve kabullenmek başarıya ulaşmış insanların ortak özelliklerinden biridir.

SEBEPLERİ DIŞINDA DEĞİL İÇİNDE ARAMAK

Başarılı olanlar şartlardan şikâyet etmek, pişmanlık duymak ve hayıflanmak yerine, önlerindeki problemi nasıl çözeceklerine bakarlar. Dünyayı ve şartları değiştirmek yerine kendilerini değiştirmeye gayret ederler; çünkü dünyayı değiştirmek için imkânlarımızın ve gücümüzün sınırlı olmasına karşılık, değişikliği kendimizde yapmak konusunda çok daha büyük bir şansa sahibiz. Bir başka ifadeyle, başarılı insanlar sebepleri kendi dışlarında değil, kendi içlerinde ararlar ve sonucunu değiştiremeyecekleri durumları kabul edip, problemi çözecek yeni alternatif yollara yönelirler.

Başarılı olan insanlar, benzer şartların benzer sonuçlar doğurmayacağını bilirler; ancak cansız maddeler, laboratuvarda benzer şartlarda benzer sonuçları doğurur. Bunun insanlar için geçerli olduğunu sanmak, son derece yanıltıcıdır. Böyle bir yaklaşım, insanın iradesini ve yaratıcılığını yok sayar. Eğer bu doğru olsaydı, aynı mahalleden yetişen herkesin aynı ölçüde eğitim görmesi, aynı parayı kazanması, mutluluk ölçeğinde aynı noktada bulunması gerekirdi.

Kişi hayatla ilgili ne kadar çok sorumluluk alırsa ve hayatın kontrolünü elinde tutmak için çaba harcarsa, kendi etkinliği de o ölçüde artar, dolayısıyla şansın rolü azdır. Daha önce de belirtildiği gibi cehalet ve güçsüzlük, şans ve kadere olan inancı artırır.

Kişiyi başarılı kılan en önemli faktörlerden biri, sorumluluk almasıdır. Sorumluluk almak, tek başına hareket ederek problemi çözecek güce sahip olduğuna inanmak ve hata yapmayı göze almak demektir.

DÜZENLİ BİR AİLE HAYATI

Başarı konusunda önemli faktörlerden bir tanesi de düzenli bir aile hayatıdır. Stres ölçeğinde insan hayatına en büyük yükü getiren 14 olayın 12 tanesi aile hayatıyla ilgilidir. Kişi uzlaşma içinde olduğu bir aile hayatı sürdürmüyorsa, sağlığını koruması ve enerjisini işine yönelterek yaratıcı ve başarılı olması mümkün değildir. Bu sebeple, başarının temel şartlarından birinin uyumlu bir aile hayatı olduğunu söylemek son derece yerindedir.

EVRENSEL BİR BOYUT OLARAK BAŞARI

Çağdaş başarı kavramı içinde tek bir alanda kalıcı ürünler vermenin ötesinde, hayatın her alanına yayılan bir incelme vardır. Böyle bir incelmeye sanata ve edebiyata ilgi duymakla ulaşılır. Eğitimde bu etkinliklerde yer almayan kişi, belirli bir alanda nereye varırsa varsın, yüzeysellikten ve tekdüzelikten kurtulamaz. Bu sebeple çağdaş başarı *iyi yemek, iyi müzik dinlemek, sanata ve edebiyata zaman ayırabilmekle gerçekleşir.* Bu sayılanların maddi imkânlarla mümkün olabileceğini düşünmek doğru değildir. Örneğin, iyi yemekle kastedilen pahalı lokantadaki bir yemek olmayıp, öğle yemeğinde bir dilim beyaz peynirin, temiz bir tabakta, ütülü ve örtüsü kolalanmış bir masada, bir dal maydanozla süslenerek yenmesidir.

Yaşadığının anlamına varan ve yaşadığından zevk alan insan, çevre-

sindekilere karşı da hoşgörülüdür. Hoşgörü, karşımızdaki kişiyi istediği gibi mutlu edebilmektir. Böyle bir yaklaşım, çevredeki insanları bizim istediğimiz gibi davranmaya isteklendirir. Çevreyle bu yönde ilişki kuran kişinin verimliliği artar, aldığı doyum yükselir.

ÖZET

Çağdaş başarı, "çok çalışma"yla değil, "etkili çalışma"yla elde edilir. Etkili çalışma, zamanı belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır.

Başarı için amacın açık bir tanımının yapılması gerekir ve bu amacın kartona büyük harflerle yazılıp çalışma masasının tam karşısına asılması yararlıdır.

Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlar bu davranışları sürdürür.

Başarı, birey için anlamlı amaçların yapılmış olan günlük programlarla adım adım gerçekleşmesidir.

Kişi amacını belirlemeli, belirlediği amacına ulaşacağına inanarak çalışmalıdır. Her insan inandığı amacına ulaşamayabilir; fakat amaçlarına ulaşanlar, mutlaka inananlar arasından çıkar.

Amaçlar "özel"dir ve kişiye özgüdür. Herkes "okuduğu" için okumayı, herkes "gittiği" için üniversite veya koleje gitmeyi istemek gerçekçi değildir. "Genel bir amaç" insanı mutlu etmez.

- **Anadolu liselerine giden birçok öğrencinin ailesi, büyük hayal kırıklığı yaşamaktadır. Bir büyük mücadeleye kalkışırken, hedeflenen okulun şartlarından önceden haberdar olmakta yarar vardır.**

Üniversite eğitimi meslek kazandırmalıdır. Gençlerin tercih listelerine yazdıkları bölümleri önceden araştırmaları, sonradan yaşanacak hayal kırıklıklarını ve mutsuzluğu önler.

Başarı, en genel tanımıyla "uyumlu ve doyumlu" yaşamaktır.

Çeşitli ölçütler kullanılarak başarılı oldukları belirlenmiş kişilerde şu özellikler saptanmıştır: Durum değerlendirme özelliği, zamanı iyi kullanma özelliği, amacı belirleme özelliği, dinleme ve gözleme özelliği, susmasını bilme özelliği, yardım isteme özelliği, sebepleri dışında değil içinde arama özelliği, sorumluluk alma özelliği ve düzenli bir aile hayatına sahip olma özelliği.

Meslek Seçmek Hayat Biçimini Seçmektir

Bir yükseköğrenim programını seçerek "tercih listesi"ni dolduran genç, gerçekte yaşayacağı hayat biçimini seçiyor demektir.

Birçok insan, seçmiş olduğu mesleğin getireceği hayat biçimini bilmediği veya iyi incelemediği için başarısız, verimsiz ve mutsuz olmaktadır. Bu sebeple "tercih listesi"ni dolduran her gencin, yazdığı her yükseköğrenim programı için kendisine sorması gereken bazı sorular vardır. Aşağıda daha bilinçli bir tercih yapmaya ışık tutacak ve meslek seçimine yardımcı olacak sorular sıralanmıştır:

1) Bu yükseköğrenim programı bana bir meslek kazandıracak mı?

Cevap "evet" ise ikinci soru:

2) Bu mesleğin bana getireceği hayat biçimi beni mutlu edecek mi? Ben bu mesleğin bana getireceği hayat biçimini yaşamak istiyor muyum?

Cevap "hayır" ise üçüncü soru:

3) İki veya dört yıllık bu yükseköğretim programını okumakla kendimi yıllarını kaybetmiş bir insan olarak değil de, ilgi duyduğum alanda bilgilenmiş bir insan olarak mı hissedeceğim? Bu duygu bana mutluluk verecek mi?

Bu ön sorulardan sonra, meslek seçimi konusunda ışık tutacak sorular şunlardır:

1) Kendimi 30 yaşlarında nasıl görüyorum?
Nasıl bir hayat yaşamak isterim?

İnsanın 16-18 yaşından 35 yaşındaki isteklerini tahmin etmesi çok zor olabilir; ama yine de insanların büyük çoğunluğu 35 yaş dolaylarında evli ve çocuk sahibi olurlar. Bir aile düzenini ayakta tutabilmek için

seçmeyi düşündüğünüz hayat biçimi nedir? Bazı işler gençlik yıllarında insana iyi para kazandırır ve renkli bir hayat sunar. Bir kış turizmi bölgesinde kayak öğretmenliği böyle bir işe örnektir; ancak bu tür işleri yapanların büyük bölümü 50 yaşlarına doğru, aldıkları kiloları zor taşıyan bedenleriyle, Amerikan barlarda gençlik anılarını anlatarak mutsuzluklarını hafifletmeye çalışırlar.

Buna karşılık bazı işler konusunda harcanan çabalar, meyvelerini hayatın ileri yıllarında verir. Üniversite öğretim üyeliği (akademisyenlik), böyle bir işe örnektir. 35 yaşlarından başlayarak akademisyenlerin saygınlığı ve etkinliği artar, çevrelerine toplananların sayısı kabarır. Bu da hayatı zenginleştirir ve anlam katar.

Bu iki uç örneğe göre siz hayatınızı nasıl düzenlemek isterdiniz?

2) Büyük bir şirkette mi çalışmak isterim, serbest çalışmayı mı tercih ederim?

Büyük şirketlerde büro işleri yapmak, çoğunlukla kişinin işi iş yerinde bırakmasına ve kendi boş zamanını dilediği gibi kullanmasına imkân verir. Buna karşılık bazı kurallara uymak ve başka insanlarla uzlaşmak zorunludur.

Serbest olarak çalışma imkânı veren doktorluk, muhasebecilik, mimarlık, avukatlık gibi mesleklerde kişi oldukça geniş bir alan içinde kendi kurallarını kendisi koyar; ancak bu tür işleri yapanlar gecelerini, hafta sonlarını da içine alan bir çalışma temposu içinde olmaktan kendilerini alamaz ve bütün güçlükleri tek başına göğüslemek zorunda kalır, çok kere yıllık izinlerini bile yapamazlar.

3) Büyük şehirde mi, küçük şehirde mi yaşamak istiyorum?

Bazı işler büyükşehirlerde yaşamayı zorunlu kılar. Yayıncılık, bankacılık, gazetecilik, reklamcılık bu tür işlerdendir. Büyükşehirlerde yaşamak, günün birkaç saatini trafik içinde geçirmeyi, farklı insan ilişkileri kurmayı gerektirir. Buna karşılık büyükşehirler, ilgi duyanlara çeşitli sanat faaliyetlerini izleme imkânı verdiği gibi, eğitim ve sağlık açısından da küçük yerleşim merkezlerinde yaşayanlara kıyasla farklı seçenekler sunar.

Küçük yerleşim merkezleri, insanların belirlenmiş sınırlar içinde daha sakin bir hayat sürmelerine imkân verir. Ne insan ilişkileri, ne ulaşım

insan hayatında önemli bir problem oluşturur. Küçük merkezlerde yaşayanlar büyükşehirlerde yaşayanların aksine "zamansızlık"tan şikâyet etmezler, her gün tanıdık yüzlerle selamlaşarak işlerine gider, kendilerine ve ailelerine bol miktarda zaman ayırabilirler.

4) Çok para kazanmak istiyor muyum?

Bu soruyu yadırgayanlar çoğunlukta olacaktır; ancak insanın seçtiği hayat biçimi, aldığı riskler, çalışma süresi ve işin hayatına getirdiği yük çok kere önceden bilinebilir. Bunu bilebilmek için seçilen iş konusunda ayrıntılı olarak düşünmek gerekir.

Başarıya ulaşmış üst düzey yöneticileri, avukatlar, doktorlar oldukça rahat ve yüksek standartta bir hayat yaşarlar; ancak bu, onların işlerini bizzat kendileri yaptıkları süre içinde devam eder. Bu meslekler, büyük mülkler ve gelecek güvencelerine imkân veren "büyük para"lar kazandırmaz.

Buna rağmen bu meslek mensuplarının kendilerine ve ailelerine ayıracak zamanları çok azdır.

5) Emin bir iş mi istiyorum,
yoksa risk almaya hazır mıyım?

İster devlet kesiminde, ister özel sektörde maaşa bağlı bir iş, sınırlı fakat güvenli bir hayattır. Kendi işini kuran kişinin önünde her türlü başarı imkânı olduğu gibi, her türlü başarısızlık ihtimali de açıktır. Kazandıkları paralara gıpta edilen birçok iş sahibinin "elde ettiklerini" hayatları karşılığı elde ettikleri pek düşünülmez. Riske girmeyi göze almak, insanın geleceğini kesinlikle belirleyen çok önemli bir özelliktir. Buna karşılık belirli bir çalışmanın karşılığında elde edilen ücrete bağlı işler, insana güven ve rahatlık verir. Ücretin sağladığı imkânlarla sınırlı bir hayat sürmeyi zorunlu kılan bu tür işlerde çalışanların hayatlarında büyük dalgalanmalar olmaz.

6) Seyahat etmeyi seviyor muyum?

İster kısa süreli olsun, ister uzun süreli, seyahat etmek bir strestir; çünkü seyahat, insanı yeni şartlara uymaya zorlar. Bazı insanlar seyahatin getirdiği zorlanmadan çok fazla etkilenirken, bazı insanlar ise bu durumdan zevk bile alabilirler. Siz hangi gruptansınız? Seçeceğiniz mesleğin bu özelliğinize uygun olmasına dikkat edin.

7) Nerede çalışmak bana zevk verir?
Açık havada mı, bina içinde mi?

Açık havada sadece ziraat mühendisleri ve veterinerler çalışmaz. Birçok mühendis ve pazarlamacı da iş saatlerini büro dışında geçirir. Siz neden hoşlanırsınız? Sıcak veya soğuk günlerde odanızın sabit konforunu mu tercih edersiniz, yoksa bütün günü masa başında geçirmektense günlük hayatın hareketliliğine katılmayı mı istersiniz? Seçmeyi düşündüğünüz mesleğin bu açıdan size uygunluk derecesi nedir?

8) Hangi derslerden daha çok zevk alıyorum?

Ortaokul ve lise hayatında öğretmenler, dersleri sevmek veya sevmemek konusunda önemli bir belirleyiciyse de, sağduyu sahibi bir öğrencinin hangi dersle ilgilenmenin kendisine zor geldiği, hangi dersleri çalışmanın zevk verdiği konusunda fikri vardır.

Ortaöğretimde okutulan dersler genel hatlarıyla matematik ve fen; sosyal bilimler; sanat ve yabancı diller olarak dört gruba ayrılabilir. Öğrencinin bu derslerdeki başarı düzeyi, onun bu derslerle ilgili mesleklerdeki başarı düzeyi konusunda genel bir fikir ve önemli ipuçları verir.

Üniversite eğitimini ve meslek seçimini bu ipuçlarını göz önüne alarak düzenlemekte büyük yarar vardır. Her ne kadar okul başarısı meslek başarısı konusunda kesin bir fikir vermezse de kişinin ilgilenmekten zevk aldığı ve zorlandığı alanları bilmesi ve seçimini ona göre yapması yerinde olur. Böylece, ilerde doğacak iş tatminsizliği veya yapılmış olan eğitimin dışındaki bir alandan meslek seçmek konusunda risk azaltılmış olur.

Kişinin yeteneklerine uygun düştüğü halde, farklı sebeplerden ötürü hoşuna gitmeyen meslekler de olabilir. Örneğin insanlarla yakın olmaktan hoşlanmadığı halde, fen dersleri iyi diye hekim olmak, mesleğin ilerleyen yıllarında iş tatminsizliği doğuracak bir durumdur. Bu sebeple, bir gencin meslek seçimini yaparken, o mesleğin kişilik olarak kendisine uyup uymadığına bakması önem taşır.

9) İnsanlarla iyi geçinebiliyor muyum?

Hemen hemen bütün mesleklerin insanlarla ve insan ilişkileriyle bağlantısı vardır; ancak bazı mesleklerde insan ilişkileri ve insanlara

karşı temel tutum, meslekte başarılı olmak ve iş tatmini duymak açısından daha büyük önem taşır.

Bazı meslekler insanlara yardım etmeyi (doktorluk, hemşirelik, psikologluk, diş hekimliği gibi), bazıları insanlara hitap etmeyi (avukatlık, sigortacılık, yöneticilik, halkla ilişkiler uzmanlığı gibi), bazı meslekler insanlara bir şey satmayı gerektirir (tezgâhtarlık, pazarlamacılık gibi). Turizm rehberliği gibi bazı meslek mensuplarından bu üç niteliğe de sahip olmaları beklenir.

İnsanlarla rahat ve sağlıklı ilişki kurmakta güçlük çeken bir kişinin bu mesleklerden birini seçmesi, hem onu zorlayarak işindeki başarısını tehdit eder, hem de hizmet etmesi beklenen kişi ve kuruluş bundan zarar görür.

Burada üzerinde durulması gereken önemli nokta, insanın kendisinin bu özelliğinin farkında olmasıdır. Yoksa hiç şüphesiz uzmanların yardımı ve kişinin kendi gayretiyle her zaman bu zaafları bir ölçüde giderme imkânı vardır; ancak kişinin toplumsal saygınlığı yüksek bir noktaya oturduğu zaman bu eksikliklerini görememesi ve hatayı dışarıda araması, sık rastlanan bir durumdur.

Buna karşılık birçok meslek, insanlarla ilişki kurmaya daha az ihtiyaç gösterir. Makine, inşaat, ziraat mühendisliği, mimarlık, dekoratörlük vb.

OKUL BAŞARISI MESLEK BAŞARISI KONUSUNDA FİKİR VERİR Mİ?

Okul başarısının meslek başarısı konusunda ne ölçüde fikir verebileceği öteden beri tartışılan bir konudur. Böyle bir tartışma sırasında pek çok kişi okul hayatında başarısız; ancak mesleğinde başarılı veya okul hayatında başarılı; ancak mesleğinde başarısız olanları hatırlar ve örnek gösterir.

Okul başarısı, meslek başarısı konusunda tam anlamıyla fikir vermez. Bir başka ifadeyle, okul başarısı, meslek başarısını %100 oranında temsil etmez; çünkü meslek başarısı sebat, kararlılık, insan ilişkileri gibi birçok başka faktör tarafından da etkilenir; ancak yine de *okul başarısının meslek başarısı konusunda orta derecede fikir verdiğini* unutmamak gerekir.

"Eğitimin Önemi" bölümünde "İş başvuruları cevaplandırılanlar" altbaşlığı altında da belirtildiği gibi özellikle hayatın ilk yıllarında yapılan iş başvurularında okul başarısı daha büyük bir önem taşımaktadır.

ÖZET

"Tercih Listesi"ni doldurarak gideceği üniversiteyi seçen genç, yaşayacağı hayat biçimini seçmektedir.

Seçtiği yükseköğrenim programı için gencin, bu seçimi yapmakla bir meslek mi kazanacağını, yoksa ilgi duyduğu alanda bilgilenmiş bir insan mı olacağını iyice araştırması gerekir.

Meslek seçimi konusunda her gencin kendisine soracağı şu sorulara vereceği cevaplar, sağlıklı bir seçim yapmasına yardımcı olur:

Kendimi 30 yaşlarında nasıl görüyorum? Nasıl bir hayat yaşamak isterim?

Büyük bir şirkette mi çalışmak isterim, serbest çalışmayı mı tercih ederim?

Büyük şehirde mi, küçük şehirde mi yaşamak istiyorum?

Çok para kazanmak istiyor muyum?

Emin bir iş mi istiyorum, risk almaya hazır mıyım?

Seyahat etmeyi seviyor muyum?

Nerede çalışmak bana zevk verir? Açık havada mı, bina içinde mi?

Hangi derslerden daha çok zevk alıyorum?

İnsanlarla iyi geçinebiliyor muyum?

Dinlemek ve Not Tutmanın Önemi

W. Shakespeare, *IV. Henri* adlı eserinde, "Dinlememek ve not almamak hastalığı yüzünden başım dertte", der. Shakespeare dönemi için doğru olan, bugün için de geçerlidir.

İyi dinlemek ve not almak sadece eğitimin değil, hayat başarısının da temel taşıdır. Neden iyi dinlemek zordur ve not almak bu kadar büyük önem taşır?

SİNİR SİSTEMİNİN ÖZELLİĞİ

İnsanın sinir sistemi dakikada 200-250 kelimelik bir konuşma hızını anlama kapasitesine sahip olmasına rağmen, normal bir konuşmanın hızı dakikada 40-70 kelime arasındadır. Bu da, insanın sinir sisteminin sahip olduğu kapasitenin ancak dörtte biri veya altıda birini kullandığını gösterir. Böylece insanın dinlemede olduğu her dakika içinde kafası 160-180 kelimelik bir süre boş kalır ve bu süre dikkatin dağılmasını son derece kolaylaştırarak insanı buna âdeta teşvik eder.

Kontrolün kişinin kendi elinde olduğu okuma, yazma ve düşünme faaliyetlerinin aksine dinleme, başka bir insanın varlığını ve onunla karşılıklı etkileşimi içine alır. Kendilerini eğiterek dinleme becerilerini geliştiren kimseler, boş kalan zamanlarını konuşanın ne demek istediğini düşünerek, anlattıklarının arkasındaki anlamı kavramaya çalışarak ve not tutarak kullanırlar.

NOT TUTMANIN YARARLARI

Not almanın sağladığı iki büyük yarar vardır: Birincisi, not alma eğitimin temel şartı olan "aktif katılım"ı sağlar. Böylece uyanık kalmak, dikkati öğrenilen konuda yoğunlaştırmak mümkün olur. İkincisi, not alma ve alınan notları yeniden düzenleme, eğitimin en büyük düşmanı olan unutmayı önler. Yöntem bölümünde "Hafızanın Özellikleri" başlığı altın-

da ayrıntılı olarak anlatıldığı gibi öğrendiğimiz malzemenin yaklaşık % 70'ini bir saat içinde, % 80'ini bir gün içinde unuturuz. Unutma eğrisini bizim avantajımıza çevirecek en önemli girişim, not tutmaktır. Tutulan notlar bir daha okunmasa bile, ders dinlerken uyanıklığı sağladığı için yine de önem taşır.

İyi bir dinleyici olmanın temel kuralı iyi not tutmak, iyi not tutmanın yolu da iyi bir dinleyici olmaktır. Başka bir ifadeyle iyi not tutmak ve iyi bir dinleyici olmak el ele gider.

Başka bir şey yaparken veya düşünürken iyi dinlemek mümkün değildir. Üçüncü bölümde İFİKAN yöntemiyle iyi bir dinleyici olabilmenin sistematiği anlatılmaktadır; ancak iyi dinlemenin ve not almanın en önemli şartı insanın dinlemek için iyi bir sebebinin olmasıdır.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN

Dinleme kısa süreli yoğunlaşmalar şeklinde olur. İnsan 30 saniye kadar bilinçli olarak dinler, sonra bir veya iki saniyelik bir kopukluk olur. Önemli olan, zorunlu olarak meydana gelen bu kopmalardan sonra tekrar konuya dönebilmektir.

Öğrenci eğer dersi sevmezse, dersi veren sevmezse, dikkati daha kolay dağılır. Bu durumlarda dikkati toplayamamak, sınıftaki bir ses veya diğer öğrencilerle ilgili bir ayrıntıya takılmak, dersten ve konudan uzaklaşmayı kolaylaştırır.

Bu sebeple ön sıraya oturmak, hazırlanmış olan ödevi veya bir önceki derste tutulmuş olan notları gözden geçirmek, iyi bir başlangıç sayılabilir; ancak iyi bir dinleyici olabilmek için daha çok şeye ihtiyaç vardır. İnsan iyi bir dinleyici olmayı kendi kendine öğrenir; çünkü klasik eğitim sistemi, hiçbir aşamasında bu beceriyi geliştirecek sistemli bir girişimde bulunmaz.

İyi ders dinleme alışkanlığına sahip bir öğrenci, derslere devam konusunda elinden geldiğince titiz davranır; çünkü böyle bir öğrenci, sınıfta anlatılan dersi öğrenmenin en kolay ve biricik yolunun dersi dinlemek olduğunu bilir.

İnsan kitabı istediği zaman okur, istediği zaman tekrar edebilir; ancak okumak ve tekrarlamak ilave bir zaman, yeni bir düzenleme ve zevk alınan kişisel faaliyetlerden zaman verilmesini gerektirir. Oysa dersi derste öğrenebilmek için öğrencinin elinde tek bir fırsat vardır: *Söyleneni iyi dinlemek ve not tutmak.*

BÜTÜN DUYUMLARDAN YARARLANIN

Derste anlatılanları iyi anlamak ve not etmek için bütün duyumlardan faydalanmak, öğrenciyi amacına yaklaştırır. *Gözler* tahtaya, öğretmene ve not defterine yönelir; *kulaklar* öğretmenin ağzından çıkanlara odaklanır; *el*, dersin önemli noktalarını not eder; *zihin* bütün ders süresince durmadan çalışır, malzemeyi anlamlandırmaya ve anlatılanları analiz etmeye gayret eder. Kısacası *bütün* beden, sürekli olarak sınıfta ortaya konan fikirlerdeki her nüansı anlayabilmek için çaba içinde olur. Derste anlatılan konuyla böylesine bütünleşen bir öğrencinin dikkati de, tahmin edileceği gibi, kolay kolay dağılmaz.

İYİ NOT TUTMANIN ÖNŞARTLARI

İFİKAN yöntemiyle iyi not almanın sistematiği açık ve anlaşılır bir şekilde anlatılmaktadır; ancak önşartları burada belirtmekte yarar görüyoruz: *İyi not almaya uygun bir malzemeyle sınıfa gelmek ve kısaltmalar kullanmak.*

Derslere düzenli devam eden, iyi bir dinleyici olan ve not tutan bir öğrenci, muhtemel sınav sorularının neler olacağı konusunda son derece uyanıktır. Bazı öğretmenler, derslerini tekdüze anlatırlar; ancak birçok öğretmen, ses tonunda veya vurgulamasında değişiklik yaparak önemli fikir ve prensipleri ortaya koyar. Bunlar, sınav sorularına temel olacak konulardır. Dolayısıyla, dikkatli bir öğrenci için bu muhtemel sınav sorularını kestirmek hiç de zor değildir.

Öğretmenlerin verdikleri ipuçları, bu ipuçlarına karşı duyarlı öğrenciler tarafından kolayca değerlendirilir. Zaten öğretmenler de bu ipuçlarını büyük çoğunlukla bu sebeple ve bu tür öğrenciler için verirler.

Eğer bir öğrencinin bedeni ve zihni dersin her saniyesinde yukarda anlatılan şekilde çalışırsa, ders malzemesini anlamlandırmaya, analiz etmeye ve özümlemeye gayret ederse, zaman o öğrenci için hızla geçer ve "sıkılmak" gibi bir duyguyu yaşamasına fırsat kalmadan ders biter. Hepsinden önemlisi bu öğrenci o dersi çalışmak için, çok daha az zaman harcar. Dolayısıyla bu öğrencinin zamanını *daha keyifli* ve kendisine *zevk verecek ders dışı* konularla ilgilenerek geçirme şansı artar.

Bazı öğrenciler derste not tutmak yerine, dersi teybe almayı tercih ederler; ancak hemen belirtmeliyiz ki, derste not tutmak ile dersi teybe kaydetmek aynı şey değildir.

Bu konuyu buraya kadar dikkatle okuyan bir kişi, derste not tutmak ile dersi teybe kaydetmenin neden aynı şey olmadığını kolayca tahmin edebilir. Not tutmak, *derse aktif katılımı sağlayan, uyanıklığı ve dikkati artıran, motivasyonu yükselten* önemli bir faaliyettir. Dersi teybe kaydeden öğrenci, hiçbir zaman dersi not tutan bir öğrenci kadar dikkatli dinleyemez. Ayrıca dersi teypten dinlemek, zaman açısından hiç de ekonomik olmayan bir yoldur. Bütün bunlardan başka, öğretmenin tahtada veya projeksiyonda gösterdiği bir şeyi teypten izlemek de mümkün değildir. En önemlisi, *bir şeyi duyduktan hemen sonra yazmaktır. Kişi böylece anlamayı ve malzemeyi akılda tutmayı kolaylaştırır.*

"İKİNCİ DÜŞÜNCELER DAHA İYİDİR"

Euripides "İkinci düşünceler daha iyidir," demiştir. Bu, üzerinde *düşünülen ve geliştirilen* fikirlerin daha iyi olduğunu anlatmak için söylenmiştir. Aynı sebeple, derste alınmış notların bir sonraki dersten önce *yeniden yazılmasında* birçok yarar vardır.

Notların yeniden yazılması, sınıfta anlatılan konunun *yeniden düşünülmesine* imkân verir ve böylece öğrenci ayrıntılar ile önemli noktaları birbirinden ayırma fırsatını bulur.

Notların yeniden yazılması, mükemmel bir *tekrardır* ve böylece öğrenilecek malzemenin kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya geçmesi için son derece önemli bir adım atılmış olur.

Notların yeniden yazılması sırasında çözülemeyen noktalar olursa, bunun uygun bir zamanda öğretmene sorulmasında büyük yararlar vardır. Bu tür bir geribildirim sadece öğretmenle *aynı frekansta* olmayı sağlamaz, aynı zamanda da öğretmene öğrencinin aktif bir şekilde dersle ilgilendiğini anlatır ve öğrenciyle ilgili görüşlerini olumlu yönde etkiler.

Notların yeniden yazılması *hafızayı tazelediği için,* yeniden yazılmış notları çalışmak çok kolay olur.

NOTLARIN TEMİZE ÇEKİLMESİ

Notların bir sonraki dersten önce değil de, uzun bir zaman aralığından sonra, örneğin büyük sınavdan önce yazılması halinde, öğretmenin anlattığı birçok şeyin *kopuk olduğu görülür.* Böyle bir malzemeyi bir bütün haline getirmek çok zor olur. Oysa dersin verildiği gece veya bir sonraki dersten önce yazılarak tekrarlanmış malzeme, zihinde çok da-

ha büyük bir tortu bırakır. Bu da eğitim ve başarı açısından çok önemli bir kazançtır. Eğitim konusunda en yaygın tanımlardan biri *"insanın bütün öğrendiklerini unuttuktan sonra geriye kalan"* olduğudur. Derste not tutulması ve tutulan notların bir sonraki dersten önce tekrar yazılması, geriye çok daha fazla şeyin kalmasına imkân sağlar. Birçok öğrenci derste not tutmanın yeterli olduğunu, bunları tekrar yazmanın zaman açısından kayba sebep olduğunu, bunun ağır, sıkıcı ve gereksiz bir iş olduğunu düşünür; ancak notları yeniden yazmak, daha sonra çalışmaya kolaylık getirir. Böyle bir öğrenci, sınava daha az çalışarak, daha güvenli ve kendi boş zaman etkinliklerine daha çok zaman ayırmış olarak girer.

ÖNEMLİ BİR ARAŞTIRMA

Öğrenme konusunda yapılan bir araştırma, ortalama bir öğrencinin okuduğunun ancak yaklaşık % 20'sini hatırlayabildiğini ortaya koymuştur. Eğer malzeme önce okunur, sonra da dinlenirse hatırlama düzeyi yaklaşık % 40'a çıkmaktadır. Okuduktan sonra dinlenilen malzeme, aynı zamanda yazıldığı takdirde, hatırlama oranı % 60'a çıkmaktadır.

Eğer öğrenci okuma ödevlerini düzenli yapar, derslere düzenli olarak girer, dikkatle dinler ve not tutarsa, sınıfını geçmeyi garantiler. Notların yeniden yazılması ise başarıyı % 60 düzeyine çıkarmaktadır. Başarı düzeyinin % 100'e ulaşması için ise size bu kitapta yapılan diğer tavsiyeleri yerine getirmeniz gerekecektir.

ÖZET

- **İnsan sinir sisteminin özelliği gereği, dinlediğinden çok daha hızlı düşünür ve bu sebeple de dinlerken dikkati çok kolay dağılır.**
- **Not tutmak, aktif katılımı sağlayarak dikkati sürdürmeyi sağlar ve unutmayı önler.**
- **İyi bir dinleyici olmak için önşartlar, ön sıralara oturmak, bir önceki dersin notlarını gözden geçirmek ve derslere düzenli olarak devam etmektir.**
- **Dersi derste öğrenmek, boş zaman etkinliklerine zaman ve imkân sağlar.**
- **İyi not tutmanın önşartları, iyi not almaya uygun malzemeyle sınıfa gelmek ve kısaltmalar kullanmaktır.**

İyi not tutan öğrenci, sınavlarda çıkacak soruların neler olacağını önceden bilir.

- **Notların yeniden yazılması zaman kaybı değildir. Bu işlem, bilginin hafızada pekişmesi açısından yararlıdır ve unutmayı engeller.**
- **Okunanın %20'si, okunup sonra dinlenenin %40'ı; okunup, dinlendikten sonra yazılanın %60'ı hatırda kalır.**

Sınavla İlgili Düzenlemeler

1 – SINAV ÖNCESİYLE İLGİLİ DÜZENLEMELER

Üniversite veya kolejlere giriş gibi önemli bir sınav için hazırlıkların başlama tarihi en az bir yıl önceye dayanır. Hazırlıklarını ister bir yıl önceden başlatmış olsun, ister sınavdan kısa bir süre önce, "son hafta" herkes için büyük önem taşır. Sınavın kendi hayatında önemli bir rol oynayacağına inanan her öğrencide son hafta içinde şu değişikliklerin görülmesi doğaldır:

- Şiddetli bir huzursuzluk duygusu ve ders çalışırken dikkati toplamakta güçlük.
- Kalp vurum sayısının veya vurum şiddetinin artması, solunumun sıklaşması, kesik kesik nefes almak ve farkında olmadan nefes tutmak.
- Yapılan tekrarlarda zihnin bulanması, öğrenilmiş olan bilgilerin karmakarışık olduğu duygusunun yaşanması.
- Zamanın çok hızlı geçtiği inancı ve panik duygusu.
- Ders çalışırken ve bir konuyu tekrarlarken, tam olarak anlamadan bir başka konuya geçme isteği.
- Yakın çevredeki arkadaşların sınava daha iyi hazırlandığı ve daha başarılı olacakları duygusu.

Hayatında daha önce kendince önemli bir sınava girmiş herkes, yukarıda sayılan belirtilerin birçoğunu yaşamıştır. Sınavdan kısa bir süre önce birçok bilgiyi tekrarlamak zorunluluğunu yaşamış olanlar, kalan zamanın en etkili biçimde nasıl kullanılacağı konusunun ne kadar önemli olduğunu bilirler.

Büyük Sınava Altı Hafta Kala

Sınava altı hafta kaldığını düşünelim. Zamanın uçarcasına akıp geçeceği göz önüne alınırsa, tekrarların mümkün olan en kısa zamanda ve mümkün olan en hızlı biçimde yapılması gerektiği aşikârdır.

Her şeyden önce yapacağınız tekrarlar için altı haftayı içine alan zaman planlamaları ve programlar yapın. Bunun için son altı haftayı haftalık ve saatlere bölünmüş günlük programlar yaparak planlamak yerinde olur.

Tekrar süreleri malzemenin miktarına, zorluk derecesine, öğrencinin o konuya duyduğu ilgiye ve tekrar için kalan zamana bağlı olarak değişir. Böyle bir program yapmanın sağladığı yarar, zor konularda birinci tekrarı yapmak için gerekli zamanı ayırırken, diğer konuları da tekrarlamak için yeterli zamanın bulunmasıdır.

Bir sınava hazırlanırken zaman daima sınırlıdır ve zamanı nasıl kullanacağınız konusunda, devamlı olarak çok dikkatli olmanız gerekir. Unutmayın ki başarınızın garantisi ve mutlak şartı, sınav kapısından içeri en fazla sayıda tekrarı (beş, altı kez) yapmış olarak girmektir.

Eğer günlük çalışmaya "bazı tekrarlar yapmak" gibi çok genel bir amaçla otururşanız, günün sonunda mutlaka bir huzursuzluk ve tatminsizlik yaşarsınız; ancak "belirli bir hedef" saptayarak başlarsanız, –bunu gerçekleştirdiğinizde– başarı duygusu, rahatlık ve güven duyarsınız. Ayrıca "bazı tekrarlar yapmak" gibi genel bir amaç, kolayca gevşemeye yol açabilir. İlk yorgunluk belirtileri ve çevreden gelen herhangi bir davet, henüz çok az şey yapılmış olsa bile, o gün için çalışmaya son verme duygusu doğurur.

Öğrencilerin büyük çoğunluğu en iyi ne zaman çalıştıklarını ve en verimli oldukları zamanı kendileri bilir. Bazı insanların çalışma açısından en verimli dönemleri sabah olduğu halde, bazıları akşam veya gece geç saatlerde çok daha iyi çalışır ve verimli olabilirler. Sınavdan önceki son haftalarda mümkün olan her zaman çalışmak zorunda olduğunuz göz önüne alınırsa, veriminizin yüksek ve düşük olduğu zamanlarda hangi konuları çalışacağınız konusunda karar vermek önemli bir konudur.

Bazı insanların dikkati kolay dağılır. Böyle kimseler, çevreden gelen uyaranlara daha açıktır ve dikkatlerini toplamakta ve sürdürmekte güçlük çekerler. Bu özelliğe sahip olanlar, gece daha kolay çalışırlar. Evdeki herkesin yatması, televizyon, gazete, telefon, müzik gibi uyarıcıların ortadan kalkması, bu kimselerin verimini artırır.

Çalışılacak Bölümlerin Seçimi

Eğer zamanınız çok daralır ve siz programınızı tam olarak uygulama imkânına sahip olamazsanız yeni bir düzenleme yapmanız kaçınılmaz-

dır. Diyelim ki, beş gününüz var ve daha önce yapmış olduğunuz programın yetişmesi imkânsız. Bu takdirde, o derste neyin önemli olduğuna, neyi anlamanın ve öğrenmenin çok zor olduğuna karar vermek gerekecektir. Bundan sonra, özellikle zor olan, oldukça geniş bir zaman gerektiren konu ve bölümleri atlamak kaçınılmaz olur.

Bazı bölümleri çıkartmak ve atlamak gerektiği zaman uygulanabilecek yaklaşımlardan biri de, "olmazsa olmaz"ları ayırabilmektir. Yıl içinde derslere yeterince ilgi göstermiş bir öğrenci, neyin önemli, neyin daha az önemli olduğunu bilir; ancak zamanın çok daraldığı bazı durumlarda bu da yetmez. Böyle bir durumda ölçü, çalışılacak malzemeyi anlamlı kılan, "olmazsa olmaz" önem derecesindekileri ayırmak ve kalan zamanı bu yönde kullanmaktır.

Sonuç olarak, son haftalarda zaman faktörünün, sınava hazırlanan öğrenciler üzerindeki en büyük baskı ögesi olduğu söylenebilir. Geçen zaman ve ilerleyen günlerle birlikte sıkışmayın. Zamanı kendiniz ve amaçlarınız için kullanın.

Sınav Yerini ve Sınavı Tanımak

Kolej ve üniversite giriş sınavı gibi bir sınava hazırlananlann, sınava girecekleri semt bütünüyle yabancı oldukları bir yerse, buraya daha önceden gidip binayı bulmaları, sınav sabahı başarıyı etkileyecek bir gerginlik ve telaş yaşamamak açısından büyük önem taşır. Eğer sınavın yapılacağı yer bir üniversite kampusu gibi çok sayıda binadan oluşuyorsa, sizin için gerekli olan binanın konumunu öğrenmek de çok yararlı olur.

Sınavlarda başarısız olmanın sebebi, sadece sınav sorularını cevaplayamamak değildir. Birçok öğrenci, çok iyi hazırlandıkları önemli sınavlarda yeterli sınav tecrübesine sahip olmadıkları ve belirli bir sınav türüne ve şartına özgü prova yapmadıkları için başarısız olur. Üniversite giriş sınavı gibi bir sınava 20-40 dakikalık alıştırmalarla hazırlanan bir öğrencinin durumu, on bin metre yarışına 1-2 km koşarak hazırlanan bir sporcunun durumundan farksızdır.

Birçok öğrenci ders saatlerinin süresine olan alışkanlıklarından ötürü, en fazla bir saat sonra, okuduğunu anlamakta güçlük çekmeye, hareketsizlikten kaynaklanan şiddetli bir huzursuzluk duymaya başlar. Bu durumdaki bir öğrencinin içi içine sığmaz, içinde bir şeyler kıpır kıpır olur. Böyle bir öğrenciden zihinsel kapasitesini tam olarak kullanması beklenemez.

Bu sebeple giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin okul ve dershanelerin 40-45 dakikalık ders süreleriyle sınırlı sınavlarıyla yetinmemeleri, mutlaka en az iki defa, girecekleri sınav süresi kadar bir süreyi deneme sınavlarıyla yaşamaları gerekir.

Giriş sınavları gibi büyük sınavlara hazırlanırken, en az bir kere de bütünüyle yabancı bir ortamda ve esas sınavın bir benzeri olan deneme sınavına girmelerinde büyük yarar vardır. Hiçbir ciddi performans tam olarak bir provası yapılmadan olmaz. 19 Mayıs gösterilerinin bile provası seyircili olarak 17 Mayıs'ta yapılmaktadır. Bu sebeple ÖZ-DEBİR'in başlatmış olduğu deneme sınavı uygulaması, "puanların esas sınavla ne ölçüde uyuştuğu" ve "bu açıdan gerçek bir fikir verip vermediği" yönündeki kaygılardan uzak olarak, sınavlara hazırlanan her öğrenci için gerçek bir fırsattır.

ÖZET

Sınavdan önceki altı haftayı içine alan program, ayrıca haftalık ve günlük düzenlemeler içermeli, saatlere bölünerek hazırlanmış olmalıdır.

- **Tekrarlarda her bölüm, o bölümün özelliğine ve zamana göre programlanmalıdır. Böylece belirli bir zaman birimi içinde ne yapmak gerektiğini tam olarak bilmek mümkün olur.**
  Gün içinde verimin en yüksek ve nispeten düşük olduğu zamanlar saptanmalı ve belirli bir çalışma ve ilerleme hızı korunmalıdır.
  Kolej ve üniversite giriş sınavına bilmediğiniz bir bölgede girecekseniz, binanın yerini daha önceden öğrenmek gerekir.

2 – SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE

Bu başlık altında ilk olarak söz konusu edilen sınav, kolejlere veya üniversiteye giriş sınavı olmayıp, yıl içindeki önemli sınavlar veya arka arkaya gelen bitirme veya bütünleme sınavlarıdır.

Önemli bir sınavdan bir gün önceyi son tekrara ayırmak yerinde olur. Son tekrarın yarar sağlaması için iki ön şart vardır: *Birincisi tekrarlanacak malzemenin makul bir ölçüde çalışılmış olması, ikincisi tekrarın doğru yapılması.* Bu iki şartın yokluğu halinde son tekrar, bilinenlerin karıştırılmasına ve zihnin bulanmasına yol açabilir. Bu sakıncayı belirttikten sonra, etkili bir tekrarın nasıl yapılabileceğine geçelim.

Etkili Tekrar İçin

Etkili bir tekrar için en önemli şart; zihni, tekrarı yapılacak olan malzemeye bağlı tutabilmektir; çünkü önemli bir sınavdan önce insan zihni, kolayca endişe ve kuruntulara kayma eğilimindedir. Böyle bir durum hem dikkati dağıtır, hem de çok değerli bir zaman diliminin kaybına yol açar. Bunun için kendi kendinize yüksek sesle: "Şimdi çalışma zamanı, endişelere ve kuruntulara yer yok," deyin. Bunu yüksek sesle söylemekten çekinmeyin.

Çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra yine zihninizi endişelerin işgal ettiğini, kuruntulara veya hayallere daldığınızı fark ederseniz, çalışmayı durdurun ve oda içinde birkaç tur atın. Bu arada ağır ağır, sessiz ve derin bir nefes alın, kısa bir süre tutun ve yavaş yavaş boşaltırken "Bu sınavı başaracağım," deyin. Nefes egzersizlerini "Sınav Kaygısıyla Başaçıkma" bölümünde anlatıldığı gibi tekrarlayabilirsiniz. Bu faaliyet, biyokimyasal olarak öğrenmeyi zorlaştıran maddelerin azalmasına yol açacaktır.

Bundan sonra bir kâğıda veya kartona, biraz önce içinizden tekrarladığınız "BU SINAVI BAŞARACAĞIM." cümlesini büyük harflerle yazın ve çalışma masanızın karşısına asın.

Tekrar yorulduğunuzu hissettiğiniz zaman büyük aralar vermek yerine, oda veya ev içinde kısa yürüyüşler yaparak, derin nefes alarak dinlenin ve sonra tekrar çalışma masanızın başına dönün. Televizyon ve bilgisayarı ders harici amaçlarla kullanmaktan kesinlikle uzak durun.

Tekrar sırasında sadece esas noktalar ve ana faktörler üzerinde durun, ayrıntılar ve önem derecesi düşük noktalar üzerinde geçirecek zamanınızın olmadığını unutmayın. Böyle bir tekrarda zamanınızı özellikle notlarınızdaki temel fikirlerin ve muhtemel sınav sorularının üzerinde durarak kullanın.

Böyle hızlı bir tekrarda bile ana fikri ve temel konuları çok kısa notlar halinde yazın. Zaman kaybına yol açacak biçimde yapılmamak şartıyla, not almak ve yazmak hem zihnin dağılmasını önler, hem de sağladığı hareket imkânıyla endişeyi (birikmiş olan sinirsel enerjiyi) azaltarak rahatlamaya yol açar. Eğer tekrarı notlarınız üzerinden değil de kitabınızdan yapıyorsanız, kitabın bütününü değil en önemli noktalarını, ana fikri içeren bölümlerini okuyun. Kitapta eğer özet varsa, mutlaka gözden geçirin. Çok önem verdiğiniz bölümlerin dışında kalan yerlerde "hızlı okuma" tekniğini kullanın; çünkü kelime kelime okumak bü-

yük bir zaman kaybıdır ve çok kere daha iyi öğrenmek ve anlamak yönündeki amaca da hizmet etmez. Eğer, fizik, kimya gibi fen bilimleri veya matematik gibi derslerden bir sınava hazırlanıyorsanız da yukarda yazılanlar geçerlidir. Önemli olan ilkeler, bu ilkelerin dayandığı temeller ve bu ilkelere dayandırılan faktörleri doğru kavramaktır. Bundan sonra bunlarla ilgili problemleri çözebilmek önem taşır; daha sonra da yeterince egzersiz yapmak.

Bedeninize Özen Gösterin

Çalışma sürenizin uzadığı ya da zamanın daraldığı durumlarda çay ve kahve gibi uyarıcı maddelerden veya ilaç kullanmaktan kaçının. Unutmayın ki, önemli bir sınav öncesinde sinir sisteminiz zaten en üst düzeyde uyarılmıştır. En son ihtiyaç duyulacak olan, sistemi daha fazla uyarmaktır. Kahve gibi masum uyarıcılar bile, el titremesi, dikkat azalması, huzursuzluk ve yerinde davranamamak, sık tuvalete çıkmak gibi sonuçlar verir.

Uyku

Uyku alışkanlığınızı bilmeniz büyük önem taşır. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9,5 saat, 17 yaşındakiler için 8-8,5 saattir. Uykunun birinci yarısı bedensel, ikinci yarısı ruhsal dinlenme açısından önem taşır. Bu sebeple sadece bir gecelik 3-5 saatlik kısa bir uykunun zihinsel faaliyet üzerinde olumsuz etkileri yoktur; ancak uykusuzlukların arka arkaya birkaç gece devam etmesi, akıl yürütme, öğrenme, dikkat gibi yüksek beyin faaliyetlerini olumsuz yönde etkiler.

Hiç uyumadan sınava girmek ise yapılabilecek en büyük hatadır. Bedensel dinlenmeye imkân veren en az 3 saatlik bir uykunun değeri hiçbir şeyle ölçülemez. "Şurada kaç saat kaldı, uyumasam da olur. Birkaç saatlik uyku insanı daha fazla sersem eder," şeklindeki söylenti ve düşünceler bütünüyle hatalıdır.

Ertesi gün öğrencinin veya yakınlarının bir önceki gecenin az uykusundan söz etmesi ve bu sözlerin tekrarlanması, uykusuzluğun doğurduğu rahatsızlığı artırır ve başarıyı olumsuz yönde etkiler. Eğer öğrenci uykusunu, kendisini amacına yaklaştıracak önemli bir engeli aşmak için kullandığına ve bunu da başardığına inanırsa, kısa uyuduğu için duyacağı rahatsızlığı bütünüyle ortadan kaldırmak yolunda önemli bir adım atmış olur.

Beslenme

Sınav dönemi için önerilebilecek özel bir beslenme yöntemi yoktur. Bu dönemde bir "zayıflama rejimi"ne girmemeniz bütün uzmanların ortak görüşüdür. Sınava hazırlık süresince et veya şeker yiyerek zihnin daha iyi çalışmasına katkıda bulunmak mümkün değildir. Önemli olan çeşitli besinlerden yiyerek dengeli bir beslenmeyi sürdürmektir.

Aynı şekilde sınav sabahında normal bir kahvaltı yapmak ve uzun sürecek sınavlar için kan şekerinin düşmesi halinde ağza atacak bir küçük bisküvi bulundurmak yararlıdır.

•

Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün. Kendinizi beceriksiz, başarısız bir insan olarak yorumlamayın. Bu tür yorumların hem problemi çözmeye faydası yoktur, hem de kişinin gayretini ve verimini olumsuz etkiler. Bu sebeple sınavda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun.

Sınavdan bir gün önceyi çalışarak geçirip, geceyi dinlenmeye ayırdıysanız veya sınavdan bir önceki günü bütünüyle dinlenerek geçirdiyseniz bile yatmadan önce notlarınızı bir kere hızla gözden geçirin. Öğrenme bölümünde anlatıldığı gibi en az bozucu etki "uyku" sırasında olur. Uykudan önce yapılan bir tekrar, böyle kısa bir çalışmadan beklenmeyecek ölçüde büyük yarar sağlar.

Ortaokullara veya üniversiteye giriş gibi hazırlığı hem daha uzun bir süreyi içeren, hem de çok geniş çaplı bir malzemeyi kapsayan sınavlardan önce son günün hiç olmazsa bir bölümünü, dinlenerek ve sevdiğiniz bir şeyle ilgilenerek geçirin.

Film seyredecekseniz polisiye ve macera filmi yerine, bir komedi filmini tercih edin. Yürüyüş veya hafif bir fizik egzersiz de yapabilirsiniz; ancak sıkı bir maçta oyuncu olarak yer almaktan kaçının.

Halk arasındaki yaygın inanç bu tür büyük sınavlardan bir veya birkaç gün önce çalışmayı bırakmak ve dinlenmek gerektiği yönündedir. Gerekçe olarak da "Aklın karışır, her şeyi birbirine karıştırırsın," derler. Öğrenmeyle ilgili temel bilgilerin aktarıldığı bölümde de açıklandığı gibi bu düşünce, kesinlikle doğru değildir.

Çıkardığınız özetleri, şemaları, ders notlarınızı sınav kapısından içeri girinceye kadar tekrarlayabilir, bundan da sadece yarar sağlarsınız. Yapılmaması gereken, son dakikada hiç bilinmeyen yeni bir konuyu öğrenmeye çalışmaktır. Bu, yıl içindeki sınavlar için sınavdan he-

men önceki saatleri, giriş sınavları gibi sınavlar için bir önceki günü içine alır.

Giriş sınavları gibi büyük sınavlardan önce, yarım günü veya günün bütününü çalışarak geçirebilirsiniz. Bu çalışma sadece tekrar veya problem çözme biçiminde olmalıdır. Endişe ve kuruntularınıza egemen olmak için çaba harcamanız büyük önem taşır.

Kendi kendinize, çalışmanız ve gayretiniz oranında en iyi sonucu elde edeceğiniz yolunda telkinde bulunun. Bunu yüksek sesle yapmaktan çekinmeyin. Çalışma masanızın karşısına asmış olduğunuz "BU SINAVI BAŞARACAĞIM." yazısını yüksek sesle okuyun ve bunu birkaç kere tekrarlayın.

Son günün öğleden sonrasını sakin bir şekilde ve dinlenerek geçirdikten sonra, geceyi de mümkünse aile üyeleriyle ve sükûnet içinde, en önemlisi sınav dışındaki konuları konuşarak geçirin.

Gerek öğleden sonra, gerekse gece, arkadaşlarınızın veya başkalarının sizden daha iyi hazırlandığı, bu sınavda başarılı olamazsanız ne kadar kötü şeyler olacağı yönünde bir konuşmaya girmeyin. Siz kesinlikle böyle bir söz açmayın, açılırsa da bilinçli olarak konuşmayı durdurun.

Sınavdan önceki gece, ertesi gün giyeceklerinizi başucunuza; yanınızda götürmeniz gerekenleri kapının önüne eksiksiz olarak hazırlayın. Yanınızda bulunmasında fayda gördüğünüz kitap ve notları; kalem, silgi, kalemtıraş gibi malzemeyi, cetvel, pergel ve diğer benzeri eğitim malzemesini ve kimlik kartınızı, gerekiyorsa sınav giriş belgenizi sınav sabahının telaşının dışında hazırlamanızda büyük yarar vardır. Böylece hem evin içinde: "Dün buraya koymuştum, kim aldı, nereye gitti?" gibi konuşmalarla gerginlik doğmaz; hem de gerekli herhangi bir malzeme veya belgeyi unutma riski ortadan kalkar.

ÖZET

- **Zihninizin endişe ve kuruntularla dağılmamasına ve çalıştığınız malzemeye bağlı kalmasına gayret edin.**
- **Endişe ve kuruntulardan kurtulamazsanız, oda içinde kısa bir yürüyüşe çıkarak nefes egzersizlerinizi yapın.**
- **Son tekrar sırasında sadece anafikir ve temel öğeler üzerinde durun, kısa notlar çıkartın, ayrıntılara girmeyin.**

- **Uyanık kalmak için fazla miktarda çay, kahve ve özellikle ilaç kullanmayın.**
- **Bir gece uykusuzluk insana zarar vermez; ancak mutlaka en az üç saat uyuyun. Kısa uykuyu bir şikâyet konusu yapmayın.**
- **Geçmiş başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün. Bu tür konuşmalardan da uzak durun.**
- **Büyük sınavlardan önce, son gününüzün bir bölümünü ve gecesini sakin bir ortamda ve sınav dışındaki konuları konuşarak geçirin.**
- **Tekrarlarınızı son dakikaya kadar yapabilirsiniz; ancak son anda yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmaktan kaçının.**
  Ertesi gün giyeceklerinizi ve birlikte götüreceğiniz malzemeyi (kalem, kimlik, sınav giriş belgesi vb.) çıkış kapısının yanına hazır edin.

3 – SINAV SABAHIYLA İLGİLİ DÜZENLEMELER

Unutma ve hafızayı geliştirme bölümünde anlatıldığı gibi, en az bozucu etki yapan faaliyet uykudur. Gece yatmadan önce yapılan kısa bir tekrar, sabah uyandıktan sonra yapılacak kısa bir tekrarla daha pekiştirilirse, öğrenilmiş malzemenin hafızaya en iyi biçimde kayıt edilmesi ve hatırlanması mümkün olur.

Gece yatmadan önce ve sabah kalktıktan sonra yapılacak olan tekrarların, ikinci ve üçüncü derecedeki malzemeye çağrışım yaptıracak ana kavram ve temel fikirler üzerinde olması gerektiği ve 2-4 dakikalık bir sürede tamamlanabileceği ilgili bölümde anlatılmıştı.

Sınav sabahı zihniniz bütünüyle sınavla ilgili olduğu için kahvaltıyı atlamayın. Sabah erken saatte insanların büyük çoğunluğu iştahlı olmaz, bir de buna sınavın verdiği gerginlik eklenince bir şeyler yeme isteği iyice kaybolur; ancak önemli bir sınavın olduğu gün, her zamankinden daha fazla besine ve kaloriye ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın.

Normal günlerde çok hafif bir kahvaltı yapma alışkanlığındaysanız, sınav sabahı –gece geç yatmış bile olsanız– her sabah uyandığınız saatten biraz daha önce kalkın ve kahvaltınızı yapın. Sınav sabahı hiçbir sebeple telaşa kapılmamaya, acele etmek için sebep yaratmamaya ve dolayısıyla hızlı hareket etmek zorunda kalmamaya gayret edin.

4 – SINAV SIRASINDA YAPILACAK DÜZENLEMELER

Nihayet beklediğiniz gün geldi. Bunca gayret, mücadele, hazırlık ve terden sonra öğretmenlerinize ve yakınlarınıza ne kadar çok bildiğinizi gösterebileceksiniz. Sınav yerine yaklaşırken yolda zihninizi pek çok şey kurcalamaya devam edecektir:

(Üniversite giriş sınavı gibi büyük bir sınava giriyorsanız) "Sınav salonunu kolayca bulabilecek miyim?"
"Oturduğum yer düşünce akışını engelleyecek kötü bir yer olabilir mi?"
(Bilgisayar ile değerlendirilecek bir sınavsa) "Cevap kâğıdını işaretlemede bir hata yapar mıyım? "
"Geçen defa talimatı yanlış anlamıştım, inşallah bu defa böyle bir şey olmaz."
"Acaba sınav süresi yeterli olacak mı? Geçen defa yetiştirmekte çok zorluk çekmiştim."

Bu ve buna benzer soruların zihninizi işgal etmesi son derece normaldir. Bütün bu sorular, hayatınızın akışını etkileyecek bir olay öncesinde sorulması ve üzerinde ciddi şekilde düşünülerek, muhtemel çözümler üretilmesi gereken sorulardır. Normal olmayan, bu soruların altında ezilip panik duygusunun yaşanması ve insanın elinin ayağının tutulması, zihninin kilitlenip kalmasıdır.

Şimdi sınavla ilgili hem akademik, hem de pratik öneme sahip konuları teker teker ele alalım:

Sınav Yerinizi Belirleyin

Daha önce de belirtildiği gibi, bilmediğiniz bir mekânda gireceğiniz sınavlarda yerinizi önceden bilmeniz büyük önem taşır. Bilinmeyen bir semtte bir binayı sınavdan önceki birkaç dakika içinde aramak zorunda kalmak kadar sıkıcı olan bir başka durum, üniversite gibi büyük bir kompleks içinde koşuşarak sınava gireceğiniz A3 binasını aramaktır. Benzeri bir tecrübeden geçmemiş okuyucuya belki abartılmış gelebilir; ama bazen bina içinde sınav belgenizde belirtilen salonu bulmak bile problem olabilir. Böyle günlerde binayı tanıyan personelin izinli olması ve göz önündeki görevlilerin de ilk kez o gün binayla tanışmaları sebebiyle, çok kere sorunuza doğru cevap alamazsınız.

Sınavdan önceki son dakikalarda yaşanan panik duygusu, tekrar sükûnetinizi kazanıncaya kadar size zaman kaybettirecek ve zihinsel faaliyetinizi olumsuz yönde etkileyecektir. Bu sebeple bilmediğiniz yer ve binalara mutlak surette önceden bir keşif ziyareti yaparak yabancılığınızı atın.

Zamanında Gelin

İster yıl içindeki sıradan sınavlar, ister giriş sınavları gibi özel öneme sahip sınavlar olsun, geç kalma duygusu ve bunun yarattığı telaş ve panik, sınav performansını mutlak olarak olumsuz yönde etkiler. Bunca emek verilen hazırlığı zedelememek için –daha önce de belirtildiği gibi– sınav sabahı erken kalkın ve trafikteki herhangi bir "anormallik"in normal olacağını kabul ederek belirli bir zaman toleransı ile hareket edin.

Oturacak Yeri Seçin

Sınavda oturacağınız yerle ilgili iki ihtimal vardır: Ya üniversite giriş sınavlarında olduğu gibi elinizdeki belgede oturacağınız yer belirlenmiştir veya giriş sınavları dışında kalan birçok sınavda olduğu gibi, sınav salonunda dilediğiniz yere oturabilirsiniz. Birinci ihtimal için söylenecek bir şey yoktur; ancak ikinci ihtimal geçerliyse, bazı noktaları göz önünde bulundurmak yararlı olacaktır.

Eğer orta sıralarda bir yer seçerseniz, çevrenizdeki öğrencilerin hareketlerinden ve öksürme, geniz temizleme, burun çekme gibi seslerinden rahatsız olmanız ve dikkatinizin dağılması kaçınılmazdır. Ön sıraya otursanız bu sesler arkanızda kalacağı için, dikkatinizi dağıtma ihtimali azalacaktır; ancak bu defa –eğer sayıları birden fazlaysa– gözetmenlerin ve denetçilerin kendi aralarındaki ilişkiler ve konuşmalar dikkatinizin dağılması için muhtemel bir tehlike oluşturacaktır. Bununla beraber büyük çoğunlukla ön sıra, dikkatin dağılmasını önlemek açısından en avantajlı yerdir.

Sınav yaz aylarına rastlıyorsa, sıcak hesaba katılması gereken bir başka faktördür. Salona girdiğinizde dikkatinizi çekmese de, güneş ve sıcak çok kere cam kenarında oturanları rahatsız eder ve çalışmalarını olumsuz etkiler. Ayrıca cam kenarları çok kere ses sebebiyle başka bir olumsuzluğa daha sahiptir. Bütün bu sebeplerle cam kenarı yerine duvar kenarını tercih etmek, daha sabit ve sakin şartlarda çalışmayı mümkün kılar.

Cevap Kâğıdının Doldurulması

Giriş sınavları gibi, kâğıtların bilgisayarda değerlendirildiği sınavlarda, cevap kâğıdının kimlikle ilgili bilgilerinin sınav başlamadan doldurulmasına izin verilir. Bu işlemi yaparken adınızı ve kimliğinizi düz yazıyla yazmanın yanı sıra, numaranızı ve sizi tanıtacak diğer bilgileri doğru olarak kodlamanız çok büyük önem taşır. Büyük çoğunlukla yapılan hata, alfabetik ve sayısal sembollerin doğru olarak; ancak yanlış sütuna işaretlenmesidir. ÖZ-DE-BİR'in 1988 yılında yaptığı üniversite giriş deneme sınavına katılan 90.000 öğrencinin % 30'unun en az bir kodlama hatası yaptığı saptanmıştır. Bu durum konuya verdiğimiz önemin abartılmış olmayıp, bütünüyle gerçek temellere dayandığının kanıtıdır.

Bu sebeple yapılmış olan işaretlemeleri iki kez gözden geçirmek, son derece yerinde bir davranıştır.

Yönergeleri Okuyun

Sınav sonuçlarını belirleyen en kritik noktalardan biri, yönergeleri okumak, anlamak ve bir kere daha okumaktır. Yönergelerin bir kere daha okunması, kesinlikle bir zaman kaybı değildir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu yönergeleri son derece yüzeysel şekilde okuyarak (hatta okumadan göz atarak) soruları cevaplamaya başlarlar. İş işten geçtikten sonra da cevaplandırmada temel bir hata yapmış olduklarını fark ederler.

Yönergelerin dikkatle okunması ve verilecek cevabın yönünü belirleyen, *"Doğru olmayan hangisidir?"* gibi ifadelerin algılanarak soru üzerinde düşünmeye ve cevaplandırmaya geçilmesi önemlidir.

Zamanlamayı İyi Yapın

Giriş sınavları gibi önemli ve sınırları önceden çok iyi belirlenmiş sınavlarda, hangi alandan kaç soru geleceği bellidir. Her öğrencinin zayıf ve kuvvetli olduğu alanlara ve tercih listesindeki hedeflerine göre, soru gruplarını hangi sırayla cevaplayacağını ve her gruba ne kadar süre ayıracağını önceden belirlemiş olması gerekir.

Sınav başlamadan önce bu strateji uyarınca, cevap kâğıdına onuncu, yirminci, otuzuncu dakikada geçilmiş olması gereken yerler işaretlenmelidir. Bu yapılmadığı takdirde, matematik problemlerini çözmeye dalan bir öğrencinin kendisi için aynı ölçüde önemli Türkçe sorularını

yapmaya zaman bulamadığına sık sık rastlanır. Bu durumda duyduğumuz "Zaman nasıl geçmiş, farkında değilim," gibi bir ifadedir.

Soruları okuduktan sonra, cevaplar için bir zaman düzenlemesi yapmak, giriş sınavları gibi olmayan diğer sınavlar için de geçerlidir.

Üniversitede yaptığımız kısa cevap esasına dayanan vize sınavlarında birçok öğrencinin, "Zaman yetmediği için bu soruyu cevaplayamadım," gibi açıklamalarına sık rastlıyoruz. Öğrencinin kendisini ve zihnini organize edemediğini gösteren bu ifade beklenen sempatiyi doğurmaktan çok uzaktır. Bu sebeple sınava başlamadan önce kısa bir süre durup iki temel kriteri kullanarak zamanlama yapmakta büyük yarar vardır. Bu kriterler, sorulan sorular konusundaki "bilginiz" ve "soruların puan değeri"dir. Bunlar, zamanlamanız konusunda size ışık tutacaktır.

Çok önemli bir nokta da; bir soruyu mükemmel cevaplandırıp bir başka soruyu bütünüyle boş bırakmaktansa, cevabı tam olarak bilmeseniz bile aklıselim çerçevesinde her soruya bir cevap vermenizdir.

Kâğıdınızı Gözden Geçirin

İster test biçiminde olsun, ister düz yazı, her türlü sınavın sonunda cevaplarınızı kontrol etmek için mutlaka bir süre ayırın. Bu süreyi test sınavlarında cevapların doğru sırayla işlenip işlenmediğini kontrol etmek için, diğer tip sınavlarda noktalama hatalarını, cümle düşüklüklerini ve ifade bozukluklarını düzeltmek için kullanın.

Kısaca tekrarlamak gerekirse, sınavın son birkaç dakikasını kâğıdınıza objektif bir gözle bakmak, dilbilgisi, yazı ve ifade hatalarını düzeltmek için kullanmak, büyük çoğunlukla karşılığı fazlasıyla alınan bir davranıştır.

El Yazınız Düzgün Olsun

Hiçbir şey kötü bir el yazısı kadar olumsuz bir izlenim uyandıramaz. Bir insanı tanımaksızın onunla ilgili fikir veren özelliği yazısıdır. Eğitim gören bir kişiden düzgün bir yazı beklenir; ancak Türkiye'de yazı eğitiminin ilkokulda sistemli bir şekilde ele alınmaması ve bu konuya gereken önemin verilmemesi sebebiyle, öğrencilerin büyük çoğunluğunun yazısı, gördükleri eğitim düzeyinin çok altındaki kişilerden beklenen yazıya benzer.

Kötü yazı, sınav sırasında özellikle heyecan ve yorgunluk sebebiyle, daha da bozularak iyice okunmaz ve içinden çıkılmaz hale gelir. Sınavı

değerlendiren öğretmen çok sayıda kâğıt okumaktan ötürü yorgun olduğu için, kötü yazılmış ve anlaşılması güç bir kâğıda hoşgörülü olmaz.

Gerek kâğıda yansıyan bilginiz oranında başarılı olmak, gerek sizi tanıyanlar ve tanımayanlarca gördüğünüz eğitim ölçüsünde itibar görmek için –eğer iyi değilse– yazınızı düzeltmek amacıyla çaba harcamanız gerekmektedir. Bunun için kareli bir deftere, harflere kendi ölçüleri oranında yer ayırarak yazdığınız takdirde, kısa bir süre sonra gayretinizin karşılığını aldığınızı göreceksiniz.

Soruları Tekrar Düşünmek ve Cevapları Değiştirmek

Çoktan seçmeli sınavlarda verilmiş olan bir cevabı değiştirmek konusu ayrıntılı olarak incelenmiş ve üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan çıkan sonuçlara göre, eğer bir başka cevabın doğru olduğu konusunda iyi sebepleriniz varsa cevabı değiştirin. Araştırmalar, bu ölçütü kullananların, kullanmayanlara kıyasla cevaplarını yanlıştan doğruya değiştirme şanslarının iki kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Buna karşılık bu ölçütü kullanmayanların doğru cevaplarını yanlışa çevirme ihtimali de iki kere daha yüksektir.

Tahminde Bulunmak

Girdiğiniz sınav, yanlış cevaplardan ötürü bir ceza sistemi getiriyorsa, önerimiz, cevabından en az % 40 emin olmadığınız bir soruyu işaretlememenizdir. Giriş sınavlarında rasgele tahmin ihtimalini ortadan kaldırmak için her dört yanlış bir doğruyu götürmektedir. Buna karşılık Açık Öğretim Fakültesi sınavları gibi bazı sınavlar, yanlış cevaba puan kırmaz. Böyle bir sınavda, cevabını bilmediğiniz bir soruda, önce cevap olamayacak seçenekleri elemek ve kalanlar arasında bir tahminde bulunmak uygun bir yoldur.

Eğer doğru cevapla ilgili hiçbir fikriniz yoksa, A, B, C, D ve E seçeneklerinden hangisini seçeceksiniz? Yapılan araştırmalar sınav cevaplarını hazırlayanların doğru cevabı "B" seçeneğine koyma eğilimlerinin diğer seçeneklerden biraz daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. A ve E çok uçta, C tam ortada kalmakta, B, D'den daha fazla başlangıca yakın görülmektedir; ancak *eğer doğru cevapla ilgili bir ipucunuz varsa, bu formül yerine onu kullanın.*

Kopya Çekmek

Batı toplumlarıyla Türkiye arasındaki en temel farklardan bir tanesi, kendini "kopya çekme" davranışında gösterir. Batıda "kopya", dolandırıcılık veya hırsızlık gibi adi suç sayılır ve son derece onur kırıcı bir eylem olarak görülür. Oysa Türkiye'de kopya, okul disiplin kurullarının yaklaşımı ne olursa olsun, kamu vicdanında mahkûm olmayan bir davranıştır.

Test sınavlarında öğrencilerin birbirlerinin kâğıtlarını ve işaretlerini görmeleri oldukça kolaydır. Bu durumu önlemek için öğrencileri seyrek oturtmak, gözcü sayısını artırmak, iki grup soru sormak gibi önlemler alınsa da, gözleri keskin bir öğrencinin komşu sıradaki arkadaşının kâğıdındaki cevapları fotoğrafik olarak algılaması önlenemez. Böyle bir girişimin yarar sağlayabilmesi, ancak göz atılan kâğıdın sahibinin cevaplarının doğru olduğu varsayımına bağlıdır. Kimsenin kimseyi tanımadığı büyük sınavlarda böyle bir şeyden emin olmaya imkân yoktur. Ayrıca bir kopya girişimini fark edecek olan gözlemciyle girişilecek olan diyaloğun doğuracağı rahatsızlık da, olayın göz ardı edilemeyecek bir başka olumsuz yönüdür.

Eğitimden sağlanacak yarar, elde edilen "diploma"dan ibaret değildir. Kişinin kendine güveni ile bilgisi arasında büyük ilişki vardır. Bir sınavda bildiği oranında not almanın verdiği iç huzur ve güven; çevreden veya kopya malzemesinden sağlanan bilgiyle alınan nottan çok daha farklı duygular yaşatır.

Kişiyi mahcup edecek, geleceğini tehlikeye sokacak ve aleyhine sonuçlar verecek böyle riske girmektense zamanı sınava daha iyi hazırlanmak yönünde kullanmak, çok daha yararlı ve akılcı bir tutumdur. Böyle bir tutum içinde olursanız, kopya çekmenin ahlaki sonuçlarının yanı sıra, belki de sınıf arkadaşlarınızın sizden daha az bildiklerini fark edeceksiniz.

ÖZET

- **Büyük sınavlarda bilmediğiniz bir yerde sınava gireceksiniz, binayı mutlaka sınav gününden önce bulun.**
- **Sınava makul bir süre öncesinde gelin.**
- **Eğer yerinizi seçme şansınız varsa, gürültü ve sıcağı hesaba katarak, çevrenizdeki öğrencilerden rahatsız olmayacağınız bir yer seçin.**

Bilgisayarla değerlendirilen sınavlarda kimliğinizle ilgili bilgileri doldururken işaretlerinizi doğru sütuna koyduğunuzdan emin olmak için iki kez kontrol edin.

Sınav yönergelerini iki kere okuyun ve anahtar kavramların altını çizin.

Giriş sınavlarında soru gruplarını cevaplandıracağınız sırayı belirleyin. Cevap kâğıdına onar dakikalık süreleri işaretleyin.

Test tipi olmayan sınavlara başlamadan her soruyla ilgili bilginiz ve sorunun değeri oranında zamanlama yapın ve buna uyun.

- **Sınav sonunda mutlaka kâğıdınızı gözden geçirecek bir zaman ayırın. Bilgisayarla değerlendirilen kâğıtlarda işaretlerinizde bir kayma olmadığından emin olun. Diğer sınavlarda cümle düşüklüğü, ifade bozukluğu ve noktalama hatalarını düzeltin.**
- **Sınav kâğıdında sizi temsil eden yazınızdır. Eğer yazınız kötüyse, bunu düzeltmek için aktif çaba içinde olun.**

İkinci Bölüm

Başarının On Beş Anahtarı

Gerek kolejlere ve Anadolu liselerine giriş, gerekse üniversite bir ve ikinci basamak sınavlarında farklı sorular olsa bile, bir bütün olarak bu sınavlara uygulanabilecek bazı hücum metotları vardır. Aşağıda çeşitli araştırmalar, uygulamalar ve analizlerin ardından elde edilmiş sonuçlardan yola çıkarak geliştirilmiş ipuçlarını ve hücum stratejilerini bulacaksınız. Bunları uygulamanız, başarınızı birkaç puan yukarı çekecektir.

ÖN OKUMA

Hangi tür sınav olursa olsun ve siz bunu önceden ne kadar iyi incelemiş olursanız olun, sınavın şeklinde ve soru sayısında bazı değişiklikler olması mümkündür.



Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin.

Başlayacağınız bölümü cevaplamadan önce 10 saniyenizi o bölümün yer aldığı sayfaları hızla gözden geçirmeye ayırın. Böyle bir işlem testin yapısındaki ve soru sayısındaki değişikliğe karşı uyanık olmanızı ve kendinizi değişikliklere karşı yeniden düzenlemenizi sağlayacaktır. Bu gözden geçirme işlemi sırasında, bölüm için önemli olan anahtar noktaları hatırlamanız mümkün olacaktır. Örneğin, tanıdığınız bir geometri şekliyle veya bildiğiniz bir soru köküyle karşılaşabilirsiniz. Bu takdirde nereden başlayacağınızı bilirsiniz.

HIZ (TEMPO)

Hiçbir sınav tekniği bir sınavdaki tempo kadar önemli değildir. Sınavınızı değerlendiren bilgisayar son derece duyarsız bir araçtır. Sadece şu basit formülü algılamaya göre programlanmıştır:

Ham puan = Doğru cevap sayısı – Her 1 yanlış için 1/4 puan

Yakın tahminlere puan verilmediği gibi, kesin isabetlere de ek puan verilmez.



Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun.

Çok hızlı çalışıp hata yapmak uygun değildir; çünkü yanlış cevaplardan puan alamaz, tam tersine puan kaybedersiniz. Diğer taraftan, aşırı dikkatli olarak her soru üzerinde fazla zaman harcamak da yeterli puanı toplamanızı engelleyecektir.

Hayali üç öğrencinin durumu bu konuda bir örnek olabilir. Ahmet TİTİZ, Mehmet DİKKATSİZ ve Ayşe AKILLI. Bir üniversite giriş sınavında 60 matematik sorusundan Ahmet 27 soruyla uğraşmış, çok dikkatli çalışmış ve sadece 2 tanesinde yanılmıştır. Mehmet çok hızlı çalışmış, soruların hepsini yapmış ancak 40 tanesinde yanılmıştır. Ayşe 45 soru yapmış ve 10 tanesinde yanılmıştır.

Ahmet: 25 – 0,5 = 24,5
Mehmet: 20 – 10 = 10
Ayşe: 35 – 2,5 = 32,5



Bir soruda belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız soruyu bırakın.

Kolejlere ve üniversitelere giriş sınavlarında soruların ağırlık derecesi farklı; ancak bütün soruların puan değeri aynıdır. Zor sorulara ek puan verilmez. Bu sebeple bir soru üzerinde makul bir zaman harcadığınız ve doğru olduğuna inandığınız bir çözüme ulaşamadığınız takdirde, bu soru üzerinde çalışmaya devam etmek yerinde değildir. Uygun olan bu soruyu bırakıp bölümdeki diğer sorulara geçmektir.

Ancak unutmamak gerekir ki 3. anahtar, soruyu çözmek için makul bir süre çaba harcadığınız durumlarda geçerlidir. Bu anahtar, "soru size ilk bakışta zor geldiği takdirde bırakın" anlamına gelmemektedir.



Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın.

Sınavda karşılaşacağınız soruların büyük çoğunluğu analize ihtiyaç gösterir. Eğer üzerinde zaman harcanması gerektiğini düşündüğünüz her soruyu atlarsanız, kısa bir süre sonra çok az soruyu cevaplandırmış olarak bölüm sonuna varırsınız.

Bazı matematik problemleri, kesirli ifadeler ve büyük sayılarla çok karmaşık gibi gözükebilir; ancak kavramların doğru olarak yerli yerine oturtulması durumunda problem kolayca çözülebilir. Böyle bir soruyu anlamak ve kavramları doğru olarak kullanmak için gayretinizi esirgemeyin.

ZAMANI KULLANMAK

Zamanı kullanmak, tempoya bağlı olmakla beraber, her ikisi aynı şey değildir. Zamanı kullanmak, geçen her dakikanın farkında olmak ve her dakikadan en üst düzeyde yararlanmak demektir.



Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu test süresine göre ayarlayın.

Bir test sınavının en önemli yönü zamanlama olduğu için, yanınızda bir saat getirmeyi unutmayın. Sınav sorumlusu sınav başlarken saati tahtaya yazar ve sınav sonunda da zamanın bittiğini haber verir; ancak hiç şüphesiz sınav sorumlusu zamanın geçişine sizin kadar duyarlı değildir. Tahtaya 10 dakika kaldığının yazılması veya bunun söylenmesi de sizi zamandan ancak genel çerçeve içinde haberdar etmek amacını taşır.

Kendi saatinizle zamanın geçişi ve temponuz konusunda çok daha gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz. Eğer saatinizin kronometre özelliği varsa bunu da kullanmakta tereddüt etmeyin. 45 dakikalık bir bölüme başlamadan önce saati algılamayı kolaylaştırmak için 11.15'e ayarlarsanız, bölümün 12'de biteceğini hesaplamak ve görmek daha kolay olur. Sınavda başarılı olmak için sadece zamanın farkında olmak değil, bu zamandan en iyi biçimde yararlanmak zorundasınız.



Zihninizin dağılmasını önleyin. Bölümler arasında kısa bir dinlenme aralığı imkânı varsa, zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın.

Zaman hem dostunuz, hem düşmanınızdır. Eğer zamanı bilinçli ve planlı bir şekilde kullanırsanız başarınızı yükseltir ve bilinçsiz kullanırsanız kaybedersiniz.

Dikkati kesintisiz ve yoğun olarak sürdürmek için otuz dakika oldukça uzun bir süredir. Kolejlere giriş sınavlarındaki yaklaşık 120 dk, ve üniversite giriş sınavlarındaki 210 dk, zihni bir nokta etrafında sürekli ve yoğun biçimde odaklaştırmanın mümkün olamayacağı kadar uzundur.

Eğer bu gerçeğe hazırlıklı olmazsanız, dönem dönem dikkatinizin dağıldığını, veriminizin düştüğünü göreceksiniz. Zihninizi toplamakta güçlük çektiğiniz üç dakikalık bir süre içinde iki veya üç soruda hata yapabilirsiniz. Bunun toplam puanınız üzerinde yaratacağı etki, seçmeyi düşündüğünüz yükseköğrenim programına girmenizi engelleyebilir.

Bütün bir sınav süresince dikkatinizin hiç kesilmeden devam etmesi mümkün olmadığına göre, zihin yorgunluğunun belirtilerini tanımanızda ve gerekli olduğu noktalarda zihninizi dinlendirmek için bir plan yapmanızda büyük yarar vardır. Eğer zihninizin sınavdan koptuğunu hisseder, camdan dışarı bakmakta veya salonun içine göz gezdirmekte olduğunuzu fark ederseniz, aynı satırı veya soruyu anlamadan tekrar tekrar okursanız, birkaç saniye için zihninizi dinlendirmeye ihtiyacınız var demektir.

Böyle bir dinlenme aralığına ihtiyacınız olduğunu fark ettiğinizde, kaleminizi bırakın, gözlerini kapatın, alnınızı ve şakaklarınızı ovarak veya sizi rahatlatacak başka bir dinlenme egzersizi yaparak 15 saniye gibi bir süreyi bu amaçla kullanın.

Sınavda başarılı olmak için saate 5 veya 10 saniyede bir bakarak sadece zamanın farkında olmanız yetmez, esas olarak zamanı kendi amacınız ve planınız doğrultusunda kullanabilmeniz gerekir.



Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.

Her bölüm içinde zamanı kontrol etmemizin mümkün olduğu elverişli noktalar vardır. Örneğin bir bölümdeki çalışma hızınızı her 5 soruda bir kontrol edebilirsiniz. Böylece 10 veya 15 soru sonunda hızınızı ve

temponuzu yavaşlatmak veya hızlandırmak yönünde ayarlamanız gerektiği konusunda gerçekçi bir fikre sahip olabilirsiniz.

TESTİN YAPISINDAN YARARLANIN

Unutmayın ki, doğru cevap birbirine benzeyen ve doğru olmayan bir grup seçenek arasında gizlenmiştir.



Sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin.

Aşağıdaki gibi okuduğunu anlamayı ölçen bir soruyu ele alalım:

"Montaigne, 'Avrupa'ya serbest düşünmesini öğretmiş olan adamdır.' demek, fazla büyük söylemektir; ama, böyle bir söz de olsa olsa Montaigne için söylenebilir."

Bu parçadan aşağıdaki yargıların hangisine varılabilir?

A) Montaigne, Avrupa'da serbest düşüncenin en önde gelen kişisidir.
B) Montaigne bir serbest düşünce adamıdır; ancak, bu yolla Avrupa'yı etkileyememiştir.
C) Montaigne'in Avrupa serbest düşüncesindeki yeri, herhangi bir düşünür ölçüsündedir.
D) Montaigne'in Avrupa'ya serbest düşünmesini öğretmiş olması, ancak sözde kalmıştır.
E) Avrupa'da serbest düşüncenin Montaigne'le ilgisi yoktur.

Bu noktada, "tahminde bulunmak" konusunu tartışmak gerekmektedir.



Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin.

Bu anahtar iki temele dayanır: Eğer tahminde bulunmak gerekiyorsa, bunu yapmak gerekir. (Özellikle Açık Öğretim Fakültesi sınavlarında olduğu gibi yanlışlar için bir ceza puanı uygulaması yoksa.) Sürekli düşünmekten yorgun düştüyseniz ve iki seçenek arasında doğru cevap olması yönünden bir fark göremiyorsanız o zaman tahminde bulunacaksınız.

Sınavla İlgili Düzenlemeler bölümünde de belirtildiği gibi, yapılan araştırmalar ilk tahminlerin, ikinci tahminlerden daha isabetli olduğunu ortaya koymuştur. Bunun sebebi muhtemelen tahmin noktasına varılıncaya kadar yapılan analitik akıl yürütmedir. Bu durumda tahmin, "tahmin" kelimesinin ifade ettiğinden daha fazla anlam taşımaktadır. Eğer bu açıklama aklınıza yatıyorsa, ilk tahmini değiştirmemek daha yerinde olur.

Eğer bu açıklama aklınıza yatmıyorsa ve ilk tahmininiz ikincisinden daha iyi değilse bile, tahminlerinizi değiştirerek zaman kaybetmekte olduğunuzu unutmayın.

Bütün bu sebeplerden ötürü tahminlerinizi değiştirmeyin; fakat sorunun çözümü ile ilgili farklı analitik bir yaklaşıma sahip olursanız, tabii ki cevabınızda değişiklik yapacaksınız; ancak bu hiç şüphesiz, bizim "tahmin" kelimesiyle ifade etmeye çalıştığımızdan bütünüyle farklı bir durumdur.



Üçlü bir zincir kurulabilir; ancak dörtlü zincirin bir yerinden kırılması gerekir.

Test sınavlarında, cevap kâğıtlarıyla ilgili gerçeklere dayanan tek bir teori vardır. Sınava girmiş herkes bir sırada 5 tane A cevabının alt alta gelmesinden oluşan zincirlerden kaçınır.

Her ne kadar dörtlü veya beşli bir zincir teorik olarak mümkünse de, böyle bir zincire şimdiye kadar hiç rastlamadığımızı rahatlıkla söyleyebiliriz.

Bir testte iki veya üç doğru cevabın aynı seçeneği temsil eden harfte toplandığı görülebilir; ancak yukarda belirttiğimiz gibi dörtlü veya daha fazla halkalı bir zincir görülmemiştir.

Eğer cevap kâğıdınızda dört veya daha fazla cevabın aynı seçenekte toplandığını görürseniz, o diziyle ilgili çalışmanızı gözden geçirin. Çok büyük bir ihtimalle, en az birinin yanlış olduğunu bulacaksınız.

CEVAP KÂĞIDININ DÜZENLENMESİ

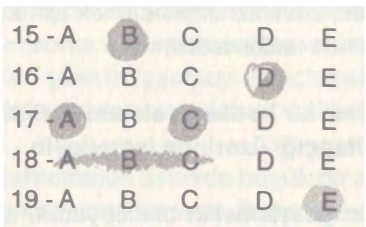
Giriş sınavları veya büyük sınavlarda test malzemesi, "soru kitapçığı" ve "cevap kâğıdı" olmak üzere iki ayrı parçadan meydana gelir. Cevap kâğıdında kişisel bilgilerin yazılması gereken bir bölüm vardır ve bu bölümün sınav başlamadan doldurulması gerekir. Cevap kâğıdında

ayrıca soru kitapçığında bulunan sorulara ve seçeneklere uygun sayılar ve harfler bulunur.

Cevap kâğıtları makineyle okunduğu için, cevap kâğıdında işaretlenmemiş ve yanlış işaretlenmiş cevaplar için puan alamazsınız.



Cevap kâğıdında cevapları bütünüyle doldurarak, uygun boşlukları taşırmadan ve koyu olarak işaretleyin. Cevap kâğıdında makinenin yanlış okumasına sebep olacak her türlü işaretten kaçının. Her soru için sadece bir tek cevap işaretleyin.



Yukarıdaki şekilde on birinci anahtar görsel olarak anlatılmıştır. Şekilde sadece 15. sorunun cevabı doğru olarak kaydedilmiştir. 19. soru çok hafif doldurulduğu 16. soru yarım bırakıldığı için büyük bir ihtimalle okunmayacaktır. 17. soru ise iki cevap boşluğu doldurulduğu için yanlış olarak değerlendirilecektir.

Cevap kâğıdını atlayarak kodlamak sık rastlanan hatalardan biridir. Sıralamadaki bir atlama veya bir soruya iki cevap işaretlenmesi soru kitapçığı ile cevap kâğıdındaki sayıların birbirini tutmamasına ve sınavda mutlak bir başarısızlığa sebep olur. Ne yazık ki makineler doğru cevap dizisini yanlış boşluklara doldurduğunuzu anlayıp düzeltecek şekilde programlanmamışlardır. Böyle bir hatayı ortadan kaldırma yollarından biri, bundan sonraki anahtarda verilmiştir.



Cevaplarınızı, cevap kâğıdına gruplar halinde kodlayın.

Soru kitapçığından her sorunun ayrı ayrı okunup doğru cevabının bulunduktan sonra cevap kâğıdına kodlanması hemen hemen bütün sınava girenlerin yaptığı ortak hatadır. Her soru için soru kitapçı-

ğından cevap kâğıdına, cevap kâğıdından soru kitapçığına gidip gelmek hem ciddi bir zaman kaybıdır, hem de dikkat yoğunlaşmasını kesen ve kopartan önemli bir engeldir. Üniversite giriş sınavlarının cevap kâğıtlarında cevap numaraları bloklar halinde dizilmiştir. Bu sebeple soru kitapçığında bu soruyu arka arkaya cevaplamak, cevapları soru kitapçığının yanına yazmak, sonra bunları "bir kerede" cevap kâğıdına geçirmek hem zamandan büyük tasarruf sağlar, hem dikkat kopmalarını önler, hem de bütün dikkat soru ve cevap numaralarına verileceği için kodlama hatası yapma ihtimalini ortadan kaldırır.

Grup halinde kodlama yapmak için mutlaka beş soruyu cevaplandırmak gerekmez, sayfa sonları da uygun bir cevaplama aralığıdır.

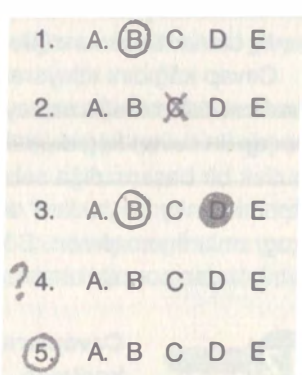
Kodlama süreleri, zihninizi dinlendirmek için kullanacağınız bir dinlenme aralığı olarak da kullanılabilir.



Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin.

Böyle bir sistem geliştirmenin birinci yararı, doğru cevapları belirlemektir. Değiştirdiğiniz cevaplar, atladığınız sorular ve tekrar gözden geçirmek istediğiniz cevap ve sorular için de farklı kodlarınız olmalıdır. Örneğin şöyle:

- *Doğru cevap:* Harfi daire içine alın.
- *Kesinlikle doğru olamayacak seçenek:* Harf üzerine X işareti koyun.
- *Değiştirilen cevap:* Daha önceki cevabın çevresindeki dairenin içini doldurun, yeni harfi daire içine alın.
- *Atlanan soru:* Sorunun sayısının yanına ? işareti koyun.
- *Tekrar gözden geçirilecek soru:* Sorunun sayısını daire içine alın.



Böyle bir sistem geliştirmek; neyi yapıp geride neyi, hangi durumda bıraktığınızı kolayca görmenizi sağlayacaktır. Ayrıca cevap kâğıdı üzerinde herhangi bir hata yaptığınızı fark ederseniz, geriye dönüp bu hatayı kolayca telafi etmenize imkân verecektir.

BAŞARI BEKLENTİLERİ

Kolej ve üniversite giriş sınavları, birçok açıdan okulda öğretmenlerinizin hazırladığı sınavlardan farklıdır.



Giriş sınavlarında, yapılması çok güç bazı sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın.

Gerek kolejlere, gerekse üniversitelere giriş sınavları öğrencilerin başarı düzeyini ölçmeyi değil, onlar arasında bir sıralama yapmayı amaçlamaktadır. Bu sınava giren bütün öğrenciler, ilkokul veya lise düzeyinde başarılı olmuş, kendilerini bir üst düzeyde ve kaliteli eğitim almaya aday görmektedirler. Bunun sonucu olarak kolejlere ve üniversitelere giriş sınavları, en iyi öğrencileri iyilerden ayırmayı amaçlamaktadır. Bu sebeple, giriş sınavlarındaki bütün soruları cevaplamayı beklemek doğru değildir.



Muhtemelen sınavda büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Buna hazırlıklı olun.

Okulda daha önce cevaplandırdığınız sınavlarda büyük bir ihtimalle soruların bütününü veya büyük bir bölümünü cevaplama imkânına sahip olmuş olabilirsiniz. Giriş sınavlarında ise zamana karşı yarışacaksınız. Zaman baskısı, soruların güçlük derecesini yükseltecektir.

Giriş sınavlarının puanlama sistemi, okul başarısı sınavlarından farklıdır. Okulda girdiğiniz başarı sınavlarında 85-100 puan alanlar pekiyi, 70-84 puan alanlar iyi vb. şekilde not alırlar. Oysa giriş sınavlarında aldığınız puanlar, yaptığınız tercihler doğrultusunda önem ve anlam kazanacaktır. Buna hazırlıklı olun.

ÖZET

Bu bölümde kolejlere, Anadolu liselerine giriş ve üniversite bir ve ikinci basamak sınavlarında uygulanacak "Hücum metotları", 15 anahtar biçiminde anlatılmıştır.

Bir bölüme başlamadan önce, o bölümü hızla gözden geçirin. Cevaplamaya başlamadan önce 10 saniyenizi bu işleme ayırın.

- **Hız ve isabet arasında uygun bir denge kurun.**

Bir soruyu yaparken belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız, soruyu bırakın.

- Herhangi bir soruyu üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için otomatik olarak atlamayın.
- Yanınızda bir saat bulundurun ve bunu test süresine göre ayarlayın.
  Zihninizin dağılmasını önleyin. Bölümler arasında 10-20 saniye gibi kısa bir dinlenme aralığı vermenize imkân varsa, zihninizi programlı bir şekilde dinlendirin ve bu süreyi aşmayın.
- Geçen zamanla aşırı ilgilenmeyin.
  Sorulan soruya cevap olmayacak seçenekleri eleyin.
- Tahmin etmeniz gerekirse, hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin. Sorunun çözümü için farklı analitik bir yaklaşım geliştirirseniz ve yeni cevabın doğruluğundan emin olursanız, bu anahtarı kullanmayın.
- Üçlü bir zincir olabilir; ancak doğru cevap olarak aynı seçenek dört soruda arka arkaya gelmez. Böyle bir zinciri kırın.
- Cevap kâğıdınızı makinenin okuduğunu unutmayın ve kâğıdınızı kurallara bütünüyle uyarak doldurun.
- Cevaplarınızı cevap kâğıdınıza gruplar halinde kodlayın. Böylece hem zamandan kazanmış, hem hata ihtimalini ortadan kaldırmış, hem de zihninizi dinlendirmiş olursunuz.
- Özel bir kodlama sistemi geliştirerek soru kitapçığı üzerinde işaretleyin. Böylece geride neyi, hangi durumda bıraktığınızı kolayca görürsünüz.
- Giriş sınavlarında yapılması çok güç bazı sorular vardır. Bütün soruları doğru cevaplandıracağınızı sanmayın. Aksi takdirde hayal kırıklığına uğrarsınız.
- Sınavda büyük bir zaman baskısı ile karşılaşacaksınız. Bu zaman baskısı soruların güçlük derecesini yükseltecektir. Buna hazırlıklı olun.

Üçüncü Bölüm

Verimli Ders Çalışma Programı

Çalışmaya Başlamak

"Çalışma Ortamına İlişkin Düzenlemeler"

Amaç: Bu bölümde ders başında geçirmeyi planladığınız zamandan en iyi biçimde yararlanmayı sağlamak için çalışma odasının ve masasının organize edilmesi, çalışmayı kolaylaştıracak çevre şartları ve çalışmaya başlayamama sebepleri anlatılacaktır.

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Çalışma masası çalışma davranışını hangi yönlerden etkiler?**
2. **Çalışma odasının duvarlarında posterlerin bulunması dikkati dağıtır mı?**
3. **Çalışma odası olmayanların çalışma köşeleri nasıl düzenlenmelidir?**
4. **Çalışma masasında "sadece çalışmak" nasıl bir sonuç verir?**
5. **Çalışmak için gerekli her türlü malzemenin el altında bulundurulmasının yararı nedir?**

Çalışmak için oturan bir insanın dikkatini dağıtan faktörler ya çevreden gelir veya kişinin kendi zihninden kaynaklanır. Bu sebeple çalışma ortamının belirli özelliklere sahip olması, öğrenmeyi kolaylaştırır ve çalışmak için ayrılan zamandan en üst düzeyde yarar sağlanmasına imkân verir.

Her ne kadar herkese tam anlamıyla uyan bir çalışma ortamı modeli ortaya konamazsa da, çalışma odasının döşenme biçiminin ve içindeki eşyaların ilgi ve dikkati etkilediği bilinir.

Aynı şekilde ses, başka insanların varlığı, radyo, televizyon ve el altında gazetelerin bulunmasının çalışmayı engellediği araştırmalarla ortaya konmuştur.

ÇALIŞMA ODASI VE MASASI

- Eğer mümkünse çalışma odası özel olarak döşenmelidir. Çalışma masası camın hemen yanında olmamalı, böylece çalışan kişinin yazın sıcaktan, kışın soğuktan etkilenmesi önlenmelidir.
- Gün ışığı tercihen karşıdan gelmeli, böylece çalışan kişinin gölgesi çalışma malzemesinin üstüne düşmemelidir.
- Çalışma odası iyi havalanmalıdır; çünkü havadaki oksijenin azalması, gerginliğe yol açar ve bu durum da başağrısı gibi öğrenmeyi güçleştiren birçok etkinin doğmasına sebep olur.

SANDALYE

- Bazı insanların çalışmaktan özellikle hoşlandıkları bir masaları ve sandalyeleri veya koltukları vardır. Sandalye veya koltuğun çok rahat olmaması daha yerindedir. Sandalye, çalışma odası için koltuktan daha uygun bir eşyadır; çünkü koltuk fazla gevşemeye yol açarak öğrenmeyi güçleştirebilir. Sandalye seçiminde standart ölçülerin dışına çıkılabilir ve uygun yükseklik öğrencinin boyuna göre ayarlanabilir. Bu, özellikle ilkokul çocukları için önem taşır.

SESSİZLİK

- Çalışma odası sessiz olmalıdır. Gençler arasında yaygın tutum, "ders çalışırken müzik dinlemek"tir. Kendilerine sorulduğunda müzik dinlemelerinin çalışmalarına engel olmadığını, tam tersine daha kolay öğrendiklerini söylemektedirler. (Bu konuya Zihnin Dağılmasını Önlemek bölümünde değinilmiştir.)

POSTERLER

- Öğrenciye ait oda, onun egemenlik alanıdır. Oraya kimsenin karışmaması, çocuğun veya gencin bu odada bağımsızlığını rahat rahat yaşaması yerindedir. Bunun için de genç, odasını istediği gibi düzenler, duvarlara istediği resim, afiş ve posterleri yapıştırır. Bu onun en doğal hakkıdır; ancak bu durumun doğurduğu en önemli sakınca, aynı ortamda ders çalışırken ortaya çıkmaktadır; çünkü özellikle duvarlara asılı olan poster, afiş, resim gibi gencin zevkini, özlemlerini ve iç dünyasını yansıtan ögeler, öğrenci kafasını kaldırdığı anda onu alıp hayal dünyasına götürür, dersten kopmasına sebep olur ve değerli zamanının ziyan olmasına yol açar.

Bu sebeple ders çalışılan ortamın, insana mümkün olduğu kadar az çağrışım yaptıracak şekilde düzenlenmesinde yarar vardır. Bunun için de, *gencin egemenlik alanı içindeki düzenlemeyi kendisinin gönüllü olarak yapması,* yoğun çalışma dönemi geride kaldıktan sonra poster ve afişlerini dilediği gibi sergilemesi yararlıdır.

ÇALIŞMA KÖŞESİ

- Herkes bağımsız bir çalışma odasına sahip olacak kadar şanslı olmayabilir. O zaman da bir çalışma köşesi düzenlemek çok yerindedir. Çalışma köşesinin sahip olması gereken sıcaklık, ses, ışık gibi özellikler daha önce belirtilmişti. Burada üzerinde durulacak olan, bir çalışma köşesinin sahip olması gereken asgari niteliklerdir.
- Bir çalışma köşesi, üzerinde yazı yazılabilecek bir masa ve yanında çalışma sırasında el altında bulunması gerekli olan kitapların, notların, kâğıtların, kalemlerin vb. malzemenin konabileceği bir ilave alandan oluşur.
- Bu konuda en önemli nokta çalışma köşesinde –daha farklı işlerde de kullanılıyorsa– *çalışmaya başlarken mutlaka temel bir değişiklik yapılması* gereğidir. Örneğin, yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, mutlaka örtüsü değiştirilmelidir. Mümkünse masanın yeri de değiştirilebilir ve üzerine bir çiçek koyulabilir. Masanın örtüsünün değişmesiyle beraber bir de lamba eklenmesi, masanın artık farklı bir amaçla kullanılacağı konusunda "uyarıcı" rolü oynar.

ÇALIŞMA MASASI SADECE ÇALIŞMAK İÇİNDİR

- Çalışmayı, çalışma için ayrılmış alanın dışına kaydırmamak yararlıdır. Bir başka odada çalışmak, koltuğa geçerek "tekrar yapmak" yerine, bütün bu faaliyetleri çalışma masasında ve sandalye üzerinde yapmakta yarar vardır.
- Eğer çalışma sırasında dikkatiniz dağılırsa, yapılacak şey, derhal çalışma masasını terk etmektir.
- Çalışma ortamına ait düzenlemelerin can alıcı noktası, belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden bir ilişki kurmaktır.

Genç bir insan çalışırken hayal de kurar, uykuya da dalar; ancak bunları yatak, koltuk gibi ait oldukları yerlerde yapmak, sonra da tekrar çalışma ortamına dönmek, daha sonraki uygulamalarda çalışmak için ayrılan zamandan en iyi biçimde yararlanmayı mümkün kılar; çünkü *böyle bir alışkanlık kazanıldığı takdirde çalışma ortamına dönmek, kendiliğinden çalışma davranışını başlatır.* Bu durumda çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için "uyarıcı" görevi görür ve çalışmayı başlatır.

- Çalışma masasının her çalışmadan sonra düzenlenmesi, bir sonraki çalışmaya başlamayı kolaylaştırır. Dağınık bir masada çalışmaya başlamak zordur ve çalışma için ayrılmış değerli zamanın bir önceki çalışmadan kalan malzemeyle ilgili gereksiz ayrıntılara harcanmasına yol açar.
- Çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında gerekecek her türlü malzemenin el altında bulundurulması son derece yararlıdır. Böylece çalışma başladıktan sonra ders başından kalkmayı gerektirecek kopmalar önlenmiş olur. Çalışmayı bıraktıktan sonra, aynı noktadan çalışmaya başlamak mümkün değildir. Mutlaka zihnin uyumu için bir süreye ihtiyaç vardır. Bu sebeple kopmaları önleyecek tedbirleri önceden almak verimi yükseltir.

ÖZET

- **Çalışma odası fazla sıcak veya soğuk olmamalı, iyi havalandırılmalı ve sessiz olmalıdır.**
- **Çalışma masası ve yüksekliği, kişinin boyuna göre ayarlanmalıdır.**
  Ders çalışırken müzik dinlemek dikkati dağıtır.
  Ders çalışma ortamındaki poster, afiş ve resimler de dikkatin dağılmasına, öğrencinin hayal dünyasına kaymasına neden olur.
- **Çalışma köşesi, yazı yazılacak bir masa ve çalışma için el altında bulunması gerekenleri koyabilecek ilave bir üniteden oluşur.**
- **Çalışma masasını, çalışma faaliyeti dışında işler için kullanmamak; hayal kurmak, mektup yazmak, yemek yemek gibi her türlü faaliyeti ait oldukları yerlerde yapmak gerekir.**
  Yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa, hiç olmazsa örtüsünü değiştirerek, üzerine bir lamba ekleyerek onu yeni amacına hazır etmek yerinde olur.

Belirli bir çalışma alanı ile çalışma davranışı arasında şartlı refleks türünden ilişki kurabilmek, büyük önem taşır. Böylece çalışma masasına oturmak, çalışmaya başlamak için "uyarıcı" rolü oynar ve çalışmayı başlatır.

- **Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatte kopmalara yol açacak kesintileri önlemek açısından yararlıdır.**

Çalışmayı Sürdürmek

"Zihnin Dağılmasını Önlemek"

Amaç: Bu bölümde, çalışmaya başladıktan sonra çalışmayı sürdürmeyi engelleyen zihin dağılmasının içten ve dıştan kaynaklanan sebepleri anlatılmış ve bunlarla başaçıkacak yollar önerilmiştir.

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Zihnin dağılmasına yol açan iç ve dış sebepler nelerdir?**
2. **Zihnin dağılmasına yol açan sebeplerle nasıl mücadele edilir?**
3. **Yatarak ya da müzik dinleyerek çalışmak, çalışma verimini nasıl etkiler?**
4. **İnternetin, televizyonun ve telefonun çalışmayı engellememesi için neler yapmak gerekir?**

Dikkatin dağılması sebebiyle çalışma veriminin düşmesi, hem *ders başında geçen sürenin uzamasına* hem de *zevk veren etkinliklere daha az zaman ayırmaya* yol açar. Diğer taraftan başarının düşmesi ve zevk veren etkinliklere zaman ayıramamak, *okuldan ve eğitimden uzaklaşmaya* sebep olur. Zihnin dağılmasına yol açan sebepler, içten ve dıştan kaynaklanabilir.

ZİHNİN DAĞILMASINA YOL AÇAN İÇ SEBEPLER

Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler:

- Hayal kurmak ve
- Endişelere kapılmaktır.

Hayal kurmak, çalışmaya başlayan bir öğrencinin çalışmasını engelleyen ve en sık karşılaşılan durumdur.

- Çalışmaya başladığınızda hayalleriniz sizi içine alıyor ve çalışmanızı engelliyorsa size iki farklı yol önereceğiz:

- Birincisi böyle bir durumla karşılaştığınızda kurmak istediğiniz hayali kendinize bir ödül olarak verin. "Bu ders çalışma seansımı tamamladığım zaman, 10 dk. hayal kuracağım," deyin. Eğer iç disiplini kuvvetli bir öğrenciyseniz, çalışma motivasyonunuz artacaktır. Bu takdirde seansın sonunda kendinize hak ettiğiniz ödülünüzü zevkle verin ve hayalinizi zevkle kurun.
- Ders çalışırken hayale dalarsanız ve bunu kendinize ödül olarak verecek şekilde erteleyemiyorsanız, ikinci önerimiz kurduğunuz hayale devam etmeniz ve bitirmenizdir. Hayalinizi bitirip doyuma ulaşın ve tekrar dersinize dönün. Bu hayallerin geri gelmesini önlemenin bir yoludur. Hayallerinizi birdenbire keserseniz, bir süre sonra onları düşünmeye başlamanız kaçınılmazdır. Birçok kişi hayal kurma isteği ve hayal kurmanın pişmanlığı arasındaki ikilemden kendini kurtaramaz ve verimli çalışamaz. Siz öyle yapmayın. Hayalinizi tamamlayın ve dersinize dönün.
- Bazı öğrenciler hayallerini sürdürdükleri ve hayallerine gömüldükleri zaman, bundan çıkamadıklarını ve dolayısıyla derse dönemediklerini söylemektedirler. Böyle durumlar için önereceğimiz yol şudur:

  Beş-on dakika gibi makul bir süre sonra derse dönemediğinizi fark ederseniz, yerinizden kalkın, yürüyün, hafif fizik egzersiz hareketleri yapın, kendinizi, zihninizi ve havanızı değiştirin.

ENDİŞELER

Zihnin dağılmasına yol açan bir başka sebep endişedir.

"Bu sınavda başarılı olabilecek miyim?"

"Ya başaramazsam, annemin-babamın yüzüne nasıl bakacağım?"

"Arkadaşlarım benden çok çalıştı, ben tam hazırlanamadım..."

"Bu iş olmayacak galiba..."

"Çalışacak bunca konu var, hiç zaman kalmadı. Mahvoldum, hapı yuttum..."

Bunlar ve buna benzer düşünceler önemli bir sınava hazırlanan her öğrencinin zihnini meşgul eder. Bu tür endişelerle başaçıkma yolları dördüncü bölümde çeşitli yönleriyle ele alınıp incelenmekte ve çok yönlü başaçıkma yolları anlatılmaktadır.

Ancak bu noktada basite indirgenmiş bir formül olarak kendi kendinize şu soruları sormanızı öneririz:

"Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştırıyor mu?"
"Bu düşünceler amacıma hizmet ediyor mu?"
"Bu düşünceler bana yardımcı oluyor mu?"

Bu sorulara verilecek cevap "Hayır" olduğuna göre, yapılacak olan bu düşüncelerden uzaklaşıp çalışmaya yönelmektir.

YATILI OKULLARDA EĞİTİM BAŞARISI DAHA YÜKSEKTİR

Yatılı okullarda başarı oranı gündüzlü okullardan daha yüksektir. Bunun üç sebebi vardır:

- Düzenli ve programlı çalışma saatleri.
- Etüt odalarının zihnin dağılmasına sebep olacak ve çalışmayı engelleyecek uyaranlardan arındırılmış olması.
- Sabah etütleriyle sağlanan tekrar imkânı.

Okulda başarıyı yükseltmek için yapılacak olanların başında kendi çalışma şartlarınızı, yatılı okulların çalışma şartlarına yaklaştırmak gelir. Bu konuda atılacak birinci adım, çalışma odanızı zihnin dağılmasına sebep olacak ve çalışmayı engelleyecek uyaranlardan arındırmaktır.

Nedir bunlar?

İNTERNET

- Çeyrek asırlık zaman diliminde baş döndürücü bir şekilde hayatın her alanında yerini alan internet, kontrollü kullanıldığında bilgiye en hızlı ulaşmanın yolu; kontrolsüz kullanıldığında ise zaman kaybının rakipsiz olarak en önemli nedeni. İnternette sörf, e-postaların kontrolü, chatleşme derken bilgisayar başında farkında olmadan saatler geçirmek mümkün. Özellikle de çoğu gerçek zamanlı, 24 saat devam eden bilgisayar oyunları, kişinin dış dünya ile bağlarının kopmasına dahi sebep olabiliyor. Eskiden televizyon karşısında "öldürülen" vakit, şimdi bilgisayar karşısında fazlasıyla harcanıyor. Bunu önlemek için ne yapmalısınız?
- Elbette bilgisayarı hayatınızdan çıkarmak zorunda değilsiniz. Kontrollü bir şekilde interneti kullanmak ve chatleşmek zarar vermez; ancak otokontrolle internette geçecek zaman ve sohbetleri belirli bir süreyle sınırlandırmalısınız.

- Ders çalışmak için programladığınız süre içinde internetten uzak durun. İnternette geçirmek istediğiniz zamanı günlük programınızın içine alın; ancak hiçbir zaman "ders arasında on dakika internette sörf" yapmayın.

POSTERLER

- Zihnin dağılmasına yol açarak ders çalışmayı engelleyen dış sebeplerin başında posterler gelir. (Bu konu Çalışmaya Başlamak başlığı altında Çalışma Ortamına İlişkin Düzenlemeler bölümünde anlatılmıştı).

  Bir erkek öğrenci düşünün. Odasında sevdiği takımın posteri asılı. Bu öğrencinin o postere bakıp, takımının bir önceki hafta yaptığı maçı, bir sonraki hafta yapacağı maçı düşünmemesi mümkün müdür? Aynı şekilde takımının puan cetvelindeki yerini düşünmemesi, boşu boşuna kaçırdığı puanlar olmasa şu anda çok daha iyi bir yerde olacağını düşünmemesi mümkün müdür? Bu konuda bilgilendirdiğimiz gençlerin büyük çoğunluğu, bir haftalık uygulamadan sonra bize izlenimlerini bildirdiklerinde, bu görüşe katıldıklarını söylemişlerdir.

YATARAK ÇALIŞMAK

- Zihnin dağılmasına yol açan faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmaktır. Ne kadar iyi niyetle olursa olsun, "ders kitabını eline alıp şöyle uzanarak" çalışmak istemenin doğurduğu bir tek sonuç vardır. Uykuya dalmak veya çalışamayacak kadar gevşemek. Bu durum şöyle açıklanabilir:

  Uyku ve uyanıklıktan sorumlu anatomik yapılar beyin sapındadır. Kas geriminin belirli bir düzeyde olması ve kaslardan bu yapılara mesajların gitmesi uyanıklığı sağlar. Eğer kas gerimi belirli bir düzeyin altına düşerse, beyin sapına gönderilen mesajlar bu defa uykuyu başlatan maddelerin salgılanmasına yol açar. Böylece öğrenmek için gerekli dikkatin önşartı olan "uyanıklık" bozulmuş olur.
- Ders çalışmak için en uygun durum, çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturmak ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

- Yatarak ders çalışmak gibi, kaykılarak, sıranın üzerine uzanarak ders dinlemek de öğrenmeyi engelleyecek düzeyde gevşemeye yol açar.

MÜZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK

- Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda birçok uyaranı alabilir; ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle, öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat, ancak bir tek noktada toplanabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip, hem de ders çalışması mümkün değildir. *İnsan ya müzik dinler, ya ders çalışır.*

  Ders çalışmaya çalışırken müzik dinlemek, zevkle müzik dinlemenizi engeller. Gerçekte müzik dinlemek isteyip bu arada da "ders çalışmaya çalışmak," *müziğe ayırdığınız değerli vaktin ziyan olmasına* yol açar. Bunun tersi de doğrudur. Ders çalışmaya ayırdığınız vakit içinde müzik dinlemek isterseniz, derse ayırdığınız değerli zamanı ziyan etmiş olursunuz.

  Birçok öğrenci, "Ben çalışmaya koyulduğum zaman müziği duymuyorum" demektedir. Bu ifade yukarda anlatılanın doğruluğunu ortaya koymaktadır.

  Ayrıca kişi dinlemediği halde geri planda devam eden müzik, gerginlik ve yorgunluk yaratır, çalışma veriminin düşmesine yol açar.
- Bu sebeple öğrencinin bir karar vermesi gerekir: Müzik mi dinlemek istiyorum, ders mi çalışmak istiyorum?
- Bizim önerimiz *ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak* kullanmaktır.
- Grafik veya harita çizerken veya rutin bir ödev hazırlarken müzik dinlemekte bir sakınca yoktur.

TELEVİZYON

- Yukarda müzik için anlatılanların hepsi televizyon için de geçerlidir. Hem ders çalışmak, hem de arada bir televizyona kulak kabartmak mümkün değildir.

  Televizyonun düğmesine basıncaya veya televizyonun bulunduğu odaya gidinceye kadar kontrol sizin elinizdedir. Televizyonun düğmesine bastığınız veya televizyonun açık bulunduğu odaya

girdiğiniz andan itibaren kontrol sizin elinizden çıkar ve ekrandaki yakışıklı erkeğin, çekici ve güzel kadının, olayın akışındaki heyecanın kontrolüne girer.

- Bu sebeple sınavda başarılı olmak istiyorsanız, *ders çalışmak için programladığınız süre içinde televizyondan uzak durun.* Televizyonda mutlaka seyretmek istediğiniz bir program varsa, bunu günlük programınızın içine alın; ancak hiçbir zaman televizyon ve ders çalışmayı bir araya getirmeyin.
- Çalışma sırasında verdiğiniz aralar sırasında zamanınızı istediğiniz gibi değerlendirebilir, kendinize çeşitli ödüller verebilirsiniz; ancak yukarda anlatılan sebeplerden ötürü 10 dakika için televizyon seyretmek, hiçbir zaman bu ödüllerden biri olmamalıdır.

TELEFON

- Ders çalışmayı engelleyen dış sebeplerden biri de telefondur. Çalışırken aklına gelen bir şeyi söylemek veya mesaj atmak için telefona yönelmek çok sık rastlanan bir durumdur.
- Ders çalışma seansınızı tamamlamadan hiçbir şekilde kimseyi aramayın. *Ders için bir şey soracak dahi olsanız bunu dinlenme aranıza erteleyin.* Telefonla konuşmayı kendinize ödül olarak koyun. Eğer bir arkadaşınız sizi ararsa, o takdirde ona kendisini dinlenme aralığınızda arayacağınızı söyleyin.
- Biraz katı gibi gözükmesine rağmen bu yaklaşımın arkasındaki mantık şudur: *Beni günlük programımı uygulamaktan hiçbir sebep alıkoyamaz.* Günlük programımı uygulama sorumluluğu bana aittir.

  Ders çalışırken en sık karşılaşılan isteklerden ikisi de bir şeyler yeme-içme ve gezinme isteğidir. Bu isteklerin hepsi aynı ihtiyaçtan doğar. *Oturmak veya çalışmaktan kaynaklanan iç gerginliğini hafifletmek.* Oysa yiyerek, içerek ve gezinerek sağlanan rahatlık, daha sonra günlük programı uygulayamamaktan kaynaklanan rahatsızlık altında kaybolup gidecektir.
- Bu isteklerinizi erteleyin ve kendinize ödül olarak bunları verin; çünkü *ders çalışmanıza ara vermenize sebep olan her durum ve davranış, çalışma programınızı uygulama kararınızla çelişiyor ve çalışmanızı engelliyor demektir.*

HAYATINIZ KİMİN ELİNDE?

Çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda temel faktörlerden biri, kişinin hayatıyla ilgili sorumluluk alma konusundaki istekliliğidir.

Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğu dış dünya ve olaylara bırakırsanız, çalışmanızı ve başarınızı her zaman engelleyecek birçok sebebiniz olacaktır.

Bir gün anneniz veya babanız size duymak istemediğiniz bir söz söylemiş olduğu için çalışmak istemeyeceksiniz, bir başka gün öğretmeninizle aranızda istenmeyen bir diyalog olduğu için çalışmaya isteksiz olacaksınız, bir başka gün canınız sıkkın olduğu için, bir diğer gün hava içinizi kararttığı için, bir başka gün arkadaşlar size bir yere gitmeyi önerdiği için vb... Bu listeyi her gün için birden çok sebeple doldurmak mümkündür.

Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğun bütünüyle size ait olduğunu kabul ederseniz, o takdirde yukarda sıralanan sebeplerin hiçbiri sizi günlük programınızı uygulamaktan alıkoyamaz.

Günlük programınızı engelleyecek sebepleri, aileden birinin ciddi ve ağır hastalığı gibi çok istisna sayılacak durumlarla sınırlarsanız, her gün amacınıza doğru bir adım daha atmanın rahatlığını yaşarsınız.

ÖZET

Zihnin dağılması, herkesin karşılaştığı bir durumdur ve buna yol açan sebepler içten ve dıştan kaynaklanır.

Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler, hayal kurmak ve endişelere kapılmaktır.

Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz ya hayal kurmayı kendinize ödül şeklinde vererek bunu dinlenme aralığınıza erteleyin veya hayalinizi kurmaya devam edin ve tamamlayınca dersinize dönün.

Hayalinizi bir türlü bitiremiyorsanız, kalkıp dolaşın veya hafif fizik egzersiz hareketleri yapın.

Zihninizi sınavla veya gelecekle ilgili endişeler kaplarsa, "Bu düşünceler benim çalışmamı kolaylaştıracak mı, bana yardımcı oluyor mu, amacıma hizmet ediyor mu?" diye sorun. "Hayır," diye cevap verirseniz, bunları bir yana bırakın ve çalışmaya koyulun.

Zihnin dağılmasına yol açan dış sebepler odada asılı posterler, yatarak çalışmak, müzik dinlemek, internet, televizyon, telefon ko-

nuşmaları, mesajlaşmalar bir şeyler yeme-içme ihtiyacı ve gezinmektir.

Ders çalışmanıza ara vermenize sebep olan her durum ve davranış çalışma programınızı uygulamanızla çelişip çalışmanızı engelliyor ve başarınızı tehdit ediyor demektir.

Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi

"Hayat Amaçlarını Saptamak"

Amaç: Bu bölümde hayatla ilgili önceliklerin belirlenmesi, bu öncelikleri belirlemek için kullanılacak kriterler; kısa, orta ve uzun dönemli amaç plan cetvellerinin hazırlanması anlatılacaktır.

Sorular: Bu bölümün sonunda şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Öncelikleri belirlemek ne demektir?**
2. **Uzun, orta ve kısa vadeli amaçlar nelerdir ve "Amaç Plan Cetveli" nasıl oluşturulur?**
3. **Amaçlar nasıl gerçekleştirilir?**

Zaman veya hayat aynı anlamda kullanılabilir. Geçen zaman yerine konamaz ve telafi edilemez. Zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek demektir. Buna karşılık zamanı kontrol etmek ve hükmetmek, hayatı kontrol etmek ve hükmetmek anlamına gelir. Gerçekte ise kontrol planlama ile başlar.

Planlama, geleceği bugüne getirmek demektir. Böylece gelecekle ilgili beklenenleri yapabilmek mümkün olabilir. *Zamanını iyi kullanan insan hayatının kalitesini yükseltir ve geçen zamandan kendisi ve amaçları açısından en iyi biçimde yararlanır.*

ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

Şimdi üç tane küçük liste düzenleyip şu sıralarda zamanı kullanış biçiminizi önemli amaçlarınız açısından değerlendireceğiz. Birinci listenin yapılmasını kolaylaştırmak için on yıl sonrasını düşünün... Gözlerinizi kapatın, arkanıza yaslanın... Sükûnet içinde bir dakika düşünün...

On yıl sonra hayatınızda neyi başarmış, hangi noktaya varmış olmak isterdiniz?

Sizi en çok gururlandıracak olan nedir?

Hayal gücünüzü toplayın ve aklınıza gelen her şeyi bir araya getirin... Tartışmaya ve yorumlamaya girmeyin, sadece aklınıza gelenleri yazın. Uzun süreli amaçlarınız olarak neleri gördüğünüzü iyice süzün.

- Hayat amaçlarınızı sıralarken hiç şüphesiz "mutluluk", "başarı", "sevgi", "topluma katkıda bulunmak" gibi konular aklınıza gelecektir; ancak listenize bunları almayın. Bu tür kavramlar yerine "başarı"dan "topluma katkıda bulunmak"tan neyi kastediyorsanız, onu yazın. Bir başka ifadeyle listenizde soyut kavramlar değil, ölçülebilir ve doğrudan üzerinde çalışmanın mümkün olabileceği somut kavramlar bulunsun.
- İkinci listenin yapılması için yine gözlerinizi kapatın ve arkanıza yaslanın... Bu defa makul bir ölçüde başarılma şansı olan yıllık amaçlarınızı düşünün...
  Bir yıl sonra neleri başarmış olmak isterdiniz?
- Neleri başarmış olmak, sizde geçmiş olan bir yılın verimli bir yıl olduğu duygusunu uyandırırdı? Bunları sıralayın.
- Son olarak da gelecek ay yapmanız gerekenleri, ders önceliklerini, dinlenme ve eğlence saatlerinizi, katılmak istediğiniz sosyal etkinlikleri yazın. Daha sonra her listede bulunanları önem sırasına göre numaralandırın.

Hayat Amaçları Listesi

1. Bilgisayar mühendisi olmak,
2. İngilizceyi iyi derecede bilmek,
3. Görüşlerime uyan partiden milletvekili seçilmek,
4. Basketbolda birinci lig takımında oynamak.

Bir Yıllık Amaçlar Listesi

3. İngilizceden 6. kuru tamamlamak,
2. Üniversitede bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanmak,
1. Lise diplomasını almak,
4. Birinci takıma seçilecekler arasında bulunmak.

Bir Aylık Amaçlar Listesi

1. Fizik sınavından geçer not almak,
2. Kimya sözlüsünde başarılı olmak,

3. Hafta sonunda okul grubuyla Uludağ'a gitmek,

4. Arkadaşımın doğum günü partisinin hazırlıklarında ona yardımcı olmak.

Yukardaki listelerin her birinde maddeler önemlerine göre numaralandırılmışlardır:

1. *En önemli grup:* Bu maddeler istek sıralamasında en önde yer alan temel isteklerdir.
2. *Orta derecede önemli grup:* Önemli olmakla beraber, bir süre için bir kenara bırakılabilecek olan isteklerdir. Bunlar yine çok istenmekle birlikte en önemli gruptakilerin arasına koyuldukları takdirde, gerekli zamanı ayırmanın mümkün olmadığı isteklerdir.
3. *Alt grup:* Bir kenara bırakıldıklarında herhangi bir sakınca doğurmayacak olan isteklerdir.

Listelerinizde yer alan maddeleri önem sırasına göre dizdiğinizde, üzerinde çalışmaya başlamaktan hoşlanacağınız her listedeki en üst iki grup maddeyi birleştirin.

Böylece içinde bulunduğunuz şu günlerdeki uzun, orta ve kısa dönemdeki amaçlarınızı yansıtan, en büyük önem derecesine sahip altı maddeden oluşan yeni bir liste elde etmiş olursunuz. Bunlar, üzerinde çalışmaya başlayacağınız amaçlarınızdır.

AMAÇ PLAN CETVELİ

- Bilgisayar mühendisi olmak,
- İngilizceyi iyi derecede bilmek,
- Lise diploması almak,
- Üniversitede bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanmak,
- Fizik sınavından geçer not almak,
- Kimya sözlüsünde başarılı olmak.

Şimdi bu listeyi çalışma masanızın üzerine uygun bir yere veya oturduğunuz yerden görecek şekilde duvara asın. En başta yer alan amacınızı ayrıca bir kartona yazarak tam karşınıza yerleştirin. Öyle ki, ders çalışırken kafanızı her kaldırışınızda amacınızla karşılaşın. Göreceksiniz hem dikkatiniz daha az dağılacak, hem dersten kopmalarınız azalacaktır; çünkü *amaçlar motivasyon için temel oluşturur ve davranışı yönlendirir.*

Bundan sonra kendinize haftalık ve günlük programlar yapın. Haftalık programınızda, amaç plan cetvelinizde bulunan maddelere mutlaka yer verin. Aynı şekilde günlük programlarınız da haftalık programınızdaki maddeleri içermelidir. Aksi takdirde amaçlarınıza ulaşmanız mümkün olamaz.

Yukarıda örnek olarak verilen amaç plan cetveli, oldukça uyumlu ve tutarlı bir listedir. Benzer amaçlar taşıyan bir başka kişinin listesi şöyle de olabilir:

- Bilgisayar mühendisi olmak,
- İngilizceyi iyi derecede bilmek,
- Birinci takıma seçilecekler arasında bulunmak,
- Üniversitede bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanmak,
- Hafta sonunda Uludağ'a gitmek,
- Arkadaşın doğum günü partisine yardım etmek.

Böyle bir listede üst sırada yer alan amaçların gerçekleşme şansı azdır; çünkü *amaçlar, uğurlarında adım adım çaba harcanırsa ve düzenli olarak o yönde gayret gösterilirse gerçekleşir.*

Hiçbir insanın gücü, aynı zamanda birinci derecede öneme sahip birden fazla amacı gerçekleştirmeye yetmez. Bu sebeple insanın var olan belirli miktardaki enerjisini en çok istediği, kendisini en çok mutlu edeceğine inandığı amacına yöneltmesi, başarı şansını ve amacını gerçekleştirme ihtimalini yükseltir.

Yukarıdaki gibi bir liste yaptıktan sonra üzerinde çalışmaya başlayacağınız 6 amacınızı belirlemiş oldunuz.

Bunlara bir ay süre tanıyın. *Gelecek ay yeni bir liste yapacaksınız.* Bazı maddeler en önemli gruba geçecek, bazıları da önemlerini kaybedecek.

En önemli grupta yer alan amaçlarınızı gerçekleştirmek için *her gün belirli bir süre ayırın. Harcadığınız gayretten çok sonuçları vurgulayın* ve şu değerlendirmeyi yapın:

- "Ortaya ne çıkacaktı?"
  "Ne kadarı yapıldı?"
  "Ne kadarı yapılabilirdi?"
- "Aradaki farkın sebepleri nelerdir?"

Her gün amacınız doğrultusunda ileriye doğru bir adım atmaya çalışın. Bu adımın çok küçük olması hiç önemli değildir.

ÇALIŞMAK İSTEYİP DE ÇALIŞAMAMA

Çalışmaya başlamak konusunda güçlük çeken öğrenciler, bu güçlüğü şöyle dile getirirler:

"Çalışmam gerektiğini biliyorum; ama çalışamıyorum."
"Kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öyle oturuyorum."
"Bilmiyorum neden, bir türlü dersin başına oturamıyorum."

Çalışmaya başlamanın bu öğrencilere zor gelmesinin sebepleri şunlardır:

- Çalışmayı sevmemek,
- O dersi veya konuyu sevmemek,
- Başka bir şey yapmak istemek,
- Başarısız olmaktan korkmak,

"Çalışmam gerektiğini biliyorum; ama çalışamıyorum," diyen öğrencilerin büyük çoğunluğu, gerçekte anne-babaları istediği, arkadaşları veya herkes gittiği için bir kolej veya üniversite programına gitmek isteyenlerdir. Bu öğrencilerin ders dışında okumaya istekli ve ilgili olmadıkları, boş zamanlarında okuma dışında etkinliklerle ilgilendikleri görülür. Bir başka ifadeyle, "bir sınavda veya okulda başarılı olmak" ve bunlar için "çalışmak", bu öğrencilerin kendi amaçları değildir. Bu açıdan bakınca, gençlerin zorlanmalarına şaşırmamak gerekir; çünkü bir başkasının amacı için insan ancak "bu kadar" gayret harcar.

Ders çalışmak için öğrencinin kendine ait bir sebebi yoksa, yeterince verimli çalışması mümkün değildir.

Çalışmaya başlamak ve sürdürebilmek için *çalışma sebebinizi belirlemeniz* (amacınızı saptamanız), *zamanınızı önceliklerinizi doğrultusunda düzenlemeniz,* çalışmak için *kendinizi düzenlemeniz,* çalışma ve başarı konusundaki *endişelerinizi ve olumsuz düşüncelerinizi* ortadan kaldırmanız gerekmektedir.

Çalışmak istedikleri halde çalışamadıklarını söyleyen öğrencilerin büyük çoğunluğu, çalışmak için kendilerine ait gerçekten benimsedikleri bir sebepleri olmayanlardır. Bu durumda olan öğrencilere doğru bir arkadaş grubu seçerek çalışma programlarını yapma ve uygulamalarını öneririz.

Çalışmakta zorlanan bütün öğrencilere söyleyeceğimiz son söz şudur: Bir büyük yarışta başarmak için terlemek ve zorlanmak kaçınılmazdır. Terlemeden ve zorlanmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir. Bir yarışa başlarken bunu göze almak gerekir.

Çalışmaya başlamakta veya sürdürmekte büyük güçlük çeken öğrencilere yapılabilecek öneri, bir veya iki arkadaşlarıyla birlikte günlük veya haftalık çalışma programı oluşturup, bu programı beraberce uygulamalarıdır.

Sosyal uyum ve grup baskısı eğer doğru arkadaşlar seçilmişse, çalışmaya başlamayı kolaylaştırır, dikkat kopmalarını azaltır.

ÖZET

- **Zamanı kontrol etmek, hayatı kontrol etmektir.**
  Başarılı olabilmek için enerjinizi günlük olayların peşinde harcayarak değil, amaçlarınız doğrultusunda kullanmalısınız.
  Zamanı öncelikler doğrultusunda kullanabilmek için uzun, orta ve kısa dönemli amaçların belirlenmesi gerekir.
  Amaçlarınızı belirledikten sonra, her listede en büyük önem derecesine sahip ikişer amacınızı yeni bir listede toplayarak, amaç plan cetvelinizi oluşturun.
- **Listenin en üstünde yer alan hayat amacınızı büyük harflerle bir kartona yazıp çalışma masanızın karşısına asın.**
  Böylece dersten her başınızı kaldırdığınızda, amacınızla karşılaşıp tekrar derse dönmeniz mümkün olur.
  Amaçlar motivasyon için temel oluşturur, davranışı yönlendirir.
  Birinci derecede önemli birden çok amacı bir arada gerçekleştirmek mümkün değildir. Bu sebeple seçim yapıp gücünüzü sizin için en önemli olan ve kendinizi en güçlü hissettiğiniz amaca yönlendirin.
  En önemli grupta yer alan amaçlarınızı gerçekleştirmek için her gün belirli bir süre ayırın. Harcadığınız gayretin değil, elde ettiğiniz sonuçların üzerinde durun.
- **Öğrencinin kendisine ait bir sebebi yoksa, yeterince verimli çalışmaz.**
- **Çalışmaya başlamak veya sürdürmekte güçlük çekenler, bir arkadaş grubuyla yapacakları programı uygulayabilirlerse verimleri artar.**

Ali'yi Tanıyor musunuz?

Ali pazar sabahı saat 8.30'da uyandı. Cuma günü okuldan gelirken bu hafta sonundan, önceki haftalardan eksik kalan derslerini tamamlamak ve gelecek hafta gireceği sınavlara hazırlanmak açısından çok iyi yararlanmaya karar vermişti. Bu sebeple cuma akşam üstünü ve geceyi çok iyi geçirdi. Evde müzik dinledi, TV seyretti ve geç saatte yattı. Cumartesi günü de arkadaşlarıyla beraber oldu, evin içinde gezindi, zamanın nasıl akıp gittiğini fark etmedi. Ders çalışmadığı için zaman zaman biraz rahatsızlık duyduğu oldu; ancak içinden gelen bu huzursuzluğu "Önümde koskoca bir pazar var," diyerek bastırdı.

Pazar sabahı Ali, işte bu şartlar altında 8.30'da uyandı. Önce güzel bir tatil kahvaltısı yaptı. Sonra gazeteleri okuyup ders çalışmaya karar verdi. Gazeteler bittiğinde 10.30 olmuştu. TV'deki sabah filmine bir göz atıp çalışma odasına geçmek istedi; fakat film öyle güzel ve heyecanlıydı ki, önünde koskoca bir pazar gününün olduğunu düşünerek bu filmi izlemesinde bir sakınca olmadığına karar verdi.

Film bittiğinde saat 12.30'du ve hafta içi günlerde bu saatte yemek yemeye alışmış olduğu için karnı acıktı. Annesinin özenle hazırladığı yemekleri yiyip evdekilerle sohbet ettikten sonra çalışma odasına yöneldi; fakat tam bu sırada TV'den naklen yayın programı başlamış ve haftanın en önemli maçı ekrana gelmişti. Bu maçı seyretmek için insanların birbirini çiğneyip dünyanın parasını verdiklerini düşününce, ayağına kadar gelen bu maçı seyretmemenin büyük kayıp olacağını düşündü. Maç biter bitmez sıkı bir şekilde çalışmaya karar vererek maçı izlemeye koyuldu.

Naklen yayın bitip Ali'nin kafası haftanın spor olayları ile dolmuşken, annesi çayı hazırladığını duyurdu. Ali çayı içip derse geçmenin daha doğru olacağına karar verdi. Çay bittiğinde Ali'nin üzerine bir ağırlık çökmüştü. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği ve çayla birlikte yenilenler, Ali'yi gevşetmişti. Ali bu yorgunlukla "Nasıl olsa verimli

çalışamam," diye düşündü ve dinlendikten sonra çalışmaya karar verdi.

Saat 18.00 sıralarında Ali içindeki huzursuzluğu bastırmaya gayret ederek uyandığında, çalışma masasına yönelirken televizyonda en sevdiği dizilerden birinin başladığını duydu. Derse bundan sonra başlamaya ve sadece en önemli 2 dersi çalışmaya karar vererek TV'deki dizi filmi seyretti. Film bittiğinde, akşam yemeği saati gelmişti. Yemeği yedikten sonra ise onca yükün altına girmek için vakit çok geçti; çünkü o zaman haftaya uykusuz ve yorgun başlayacaktı. Bu sebeple Ali kendi kendine şöyle dedi: "Bugün çalışamadım; ama söz yarın çalışacağım." Böylece yarı sıkıntılı, yarı huzurlu odasının yolunu tuttu; ancak çalışmak için değil, uyumak için.

Şimdi size bir sorumuz var. Hikâyemizde yer alan Ali'yi tanıyor musunuz?

Bu soru şöyle de sorulabilir: Ali'yi tanımayan var mı? "Herkesin içinde" hikâyemizdeki Ali'den bir parça yok mu? Önce istediğini yapmak isteyen, sonra kendisinden istenileni yapmaya yönelen ve bu sebeple sorumluluğunu erteleyen; ders çalışmaya çok önem veren ve bu sebeple önce aradaki ayrıntıları ortadan kaldırıp ders çalışmak için kendisine kesintisiz bir zaman çıkartmaya çalışan; ancak bu zamanı hiç bulamayan ve bütün süreyi daha az önemli işlerde veya kendisine haz verecek etkinliklerde kullanarak geçiren, aklından ders çalışması gerektiğini de bütünüyle çıkartamadığı için kendisine zevk verecek olanları yaparken de tam anlamıyla rahat etmeyen ve kendisini huzursuz hisseden Ali...

Hepimiz bu Ali'yle zaman zaman karşılaşmıyor muyuz?

Zamanı Düzenlemek ve Program Yapmak

Amaç: **Bu bölümde zamanı, belirlenmiş öncelikler doğrultusunda kullanmak; günlük, haftalık programlar yapmak ve zaman kaybına yol açan sebepleri ortadan kaldırmak için öneriler yer almaktadır.**
Sorular: **Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:**

1. **Günlük program nasıl yapılır?**
2. **Zaman kaybına yol açan sebepler nelerdir?**
3. **Haftalık ve aylık ders çalışma programı oluştururken göz önünde bulundurulması gerekenler nelerdir?**
4. **Zamanı iyi kullanabilmek için nelere dikkat etmek gerekir?**
5. **Zamandan tasarruf sağlamak için neler yapılabilir?**
6. **Bekleme süreleri ve yolda geçen sürelerden nasıl yararlanılabilir?**
7. **Davetsiz ve habersiz misafirlerle nasıl başaçıkarsınız?**

Gerek çalışmaya başlamakta güçlük çekmenin, gerek zamandan yeterince yararlanmamanın en önemli sebebi; "önce ufak tefek, önemsiz konuları elemek ve daha sonra çalışmaya başlamak" isteğidir.

Bundan önceki bölümde anlatılan çalışmaya bir türlü başlayamayan ve günün sonunda ertesi gün çalışmaya karar veren öğrencinin yaşadıklarını derece derece herkes paylaşmaktadır.

Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi bölümünde anlatıldığı gibi, başarıya ulaşmak zamanı etkili kullanmakla mümkündür.

Bunun için önce, her gün yapılmak istenen her türlü etkinlik alt alta yazılmalıdır.

Bir tatil günü için örnek:
TV seyretmek,
Spor yapmak,

Gazete/dergi okumak,
Arkadaşlarla buluşup gezmek,
Ders çalışmak,
Müzik dinlemek,
Uyumak, dinlenmek.

Bundan sonraki adım, her faaliyetin kişisel olarak sizin için önem derecesini belirlemektir. Bu amaçla her satırın karşısına şu anlama gelecek şekilde A, B veya C diye bir harf koyun.

A. En yüksek önem (öncelik) derecesine sahip olanlar: "Olmazsa olmaz" grubu.
B. Orta derecede öneme (öncelik) sahip olanlar: "Olmalı" grubu.
C. Düşük önem (öncelik) derecesine sahip olanlar: "Olursa iyi olur" grubu.

Buna göre şöyle listeler elde etmek mümkündür.

	Ahmet'in listesi	Ayşe'nin listesi	Mehmet'in listesi
TV seyretmek	B	A	A
Spor yapmak	A	C	A
Gazete/dergi okumak	B	C	C
Arkadaşlarla buluşup gezmek	C	A	A
Ders çalışmak	A	A	C
Müzik dinlemek	C	B	B
Uyumak, dinlenmek	C	B	A

Hiç şüphesiz bu üç kişinin ve dolayısıyla herkesin programı birbirinden farklı olacaktır. Günlük programı hazırlarken ilk yapılacak olan, programa önce A önem derecesine sahip olan maddeleri ve devam edecekleri süreyi yanlarına yazarak yerleştirmektir.

Daha sonra da B önem derecesine sahip olan maddeler yerleştirilir.

Eğer günlük programda zaman kalırsa, bu defa C önem derecesine sahip maddeler yazılabilir. C öncelik derecesine ait maddelere zaman yetmediği takdirde, bu madde veya maddeler program dışı kalacaktır.

Günlük program içinde yemekler, önceden görülemeyen durumlar

için makul sarkma payları hazırlamak, uygulanma şansı olan gerçekçi bir program yapmak açısından yerinde bir tutumdur.

Buna göre Ahmet'in listesinin şöyle olması muhtemeldir:

08.30-10.00	Sabah istirahatı, kahvaltı, günlük gazeteler
10.00-10.50	Ders
11.00-11.40	Ders
12.00-15.00	Spor ve yemek
16.00-17.30	TV
18.00-18.40	Ders
18.50-19.30	Ders
20.00	Akşam yemeği ve ertesi güne hazırlık.

Ahmet'in arkadaşlarıyla beraber olmak isteğini spor yaparken, müzik dinleme isteğini de sabah istirahatı sırasında karşılaması yerinde olur. Uyumak ve dinlenmek de ancak erken yatarak karşılanacaktır.

Ayşe'nin listesinin şöyle olması beklenebilir:

08.30-09.15	Sabah tuvaleti ve kahvaltı.
09.30-10.20	Ders
11.30-16.00	Arkadaşlarla buluşma, yemek ve müzik
16.00-17.30	TV'de film
18.00-18.50	Ders
18.50-19.30	Ders
20.00	Yemek, dergi ve gazetelerin okunması.

Mehmet'in listesinde ise TV seyretmek, uyumak, dinlenmek, arkadaşlarla buluşmak ve spor yapmak günlük programı dolduracağı için ders çalışmaya zaman yetmeyecek ve çalışma, programın dışında kalacaktır.

- Öğrenciler sık sık şöyle durumlarla da karşılaşırlar:
  - TV seyretmek: A (Önemli bir naklen yayın var.)
  - Arkadaşlarla buluşmak: A (Önceden belirlenmiş randevu var.)
  - Ders çalışmak: A (Ertesi gün sınav var.)
  - B ve C olarak değerlendirilmiş birkaç etkinlik.
- Bütün A'ların günlük programa sığmasına imkân olmadığına göre

yapılması gereken, A'lar arasında bir seçim yapmaktır. Böyle bir seçim durumunda, hangi A'nın elenip, hangisinin kalacağı konusunda ölçü, hangi A'nın hayat amaçlarınıza hizmet edeceğidir.

Daha önce, "Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi" bölümünde, hayat amaçlarının ve önceliklerin belirlenmesi konusu anlatılmıştı. Bu konuda ölçü, belirlenmiş olan hayat amaçlarıdır. Kararsız kaldığınız bir durumda kendi kendinize şu soruları sorabilirsiniz.

"Bir yıl sonra ne yapmak istiyorum?", "Bir yıl sonra nereye varmış olmak, neleri elde etmiş olmak bana zevk verir?"

"On yıl sonra ne yapıyor olmaktan zevk duyarım?", "On yıl sonra hangi statüye sahip olmak beni mutlu kılar?"

Bu soruların cevapları sizin günlük programınızda, çok sayıda A arasından yapmak zorunda kalacağınız seçimlere ışık tutacaktır.

- Eğer 10 yıl sonra çok para kazanan ve tanınmış bir sporcu olmak istiyorsanız ve bu konuda gerçekten şansınız varsa, spora zaman ayırmaya öncelik verebilirsiniz.

  Bir yıl sonra amaçladığınız okulda veya üniversitede bulunmak istiyorsanız, öncelik sıranızda ders çalışmak ve sınavlara hazırlanmak başı çekmelidir.

ZAMAN KAYBINA YOL AÇANLAR

- Gelecekte zamanı daha iyi kullanabilmek için, kişinin geçmişte zamanını nasıl ve hangi durumlarda ziyan ettiğini bilmesinde büyük yarar vardır.

  Bunun için önümüzdeki günlerde birkaç dakika zaman ayırarak aşağıdaki sorulara uygun karşılıkları yazın.

Zaman kaybına yol açan olay	
Tarih	
Nerede?	
Kiminle?	
Neden?	
Kaybedilen zamanın miktarı (Ne kadar?)	

- Bu değerlendirmeyi, zamanı ziyan ettiğiniz duygusunu yaşadığınız her olaydan sonra yapın. Kendinize eleştirici bir yaklaşım getirmeye gayret edin. Örneğin: "Yapmış olduğum 20 dakikalık telefon konuşmasının, gerçekten 20 dakika sürmesi gerekiyor muydu?" gibi.

Birkaç gün süreyle bu notları aldığınız zaman büyük bir ihtimalle zaman kaybına sebep olayların bazı ortak özellikleri olduğunu göreceksiniz.

Değerli zamanınızı ziyan etmenize yol açan sebeplerden en sık tekrarlanan beş tanesini yazın.

Yapılan araştırmalara göre öğrencilerin "zaman kaybına sebep olan olaylar" listesinde en sık rastlanan sebepler şunlardır:

İnternet,

Televizyon,

Derse çalışmaya başlayamamak (gezinmek, gereksiz işler yapmak),

Telefon görüşmeleri ve yazışmaları,

Hayal kurmak,

Endişelenmek.

"Zaman tablosu" kullanarak, zamanın sizi kontrol altına almasını önleyerek, sizin zamanı kontrol etmeniz mümkün olur.

Zamanınızı düzenleyebilmeniz için önerilerimiz:

- Öncelikle kendinize ayların görüldüğü bir duvar takvimi edinin.
- Hangi günler ders çalışmaya zaman ayıramayacağınızı bir yere yazın.

Örneğin;

- Özel günler,
- Sizin, ailenizin, arkadaşlarınızın doğum günleri,
- Okul tatilleri... gibi.
- Belirlemiş olduğunuz ders çalışamayacağınız günleri takvimde işaretleyin.
- Kendinize haftalık takvim hazırlayın. Bir hafta kendinizi gözleyin; ders çalışma saatleriniz, en verimli çalışma saatlerinizin zamanı (sabah erkenden, gece geç vakit, okul dönüşü.) belirleyin. Diğer etkinliklerinize ayırabildiğiniz zaman; ulaşım, yemek araları, uyku sürelerinizi saptayın. Tüm bunları başlayış ve bitiş süreleriyle hazırlamış olduğunuz deneme niteliğindeki takviminize işaretleyin.

Şimdi kendinize uygun olarak verimli çalışmanızı gerçekleştirebileceğiniz ders çalışma programı yapabilirsiniz. Bunun için öncelikle şekilde gösterildiği gibi bir takvim hazırlayın.

- Sınav tarihlerini, ödevlerinizi teslim etmeniz gereken tarihleri önceden bilin.
- O hafta hangi derslere çalışacağınıza ve onlara ne kadar çalışma süresi ayıracağınıza karar verin. Her ders için çalışma süreleri farklı olabilir. İlk hafta her ders için bir deneme süresi saptayın. O süre sonraki haftalarda değişebilir. O derse belki düşündüğünüzden daha fazla veya daha az zaman ayırmak durumunda kalabilirsiniz.
- Çalışmayı planladığınız derslerinizi, başlayış ve bitiş sürelerini de belirterek takviminize yazın.
- Aralıklı ders çalışmanın en verimli çalışma yöntemi olduğunu bilerek kendinize her ders çalışma süresinin sonunda dinlemek veya başka etkinlikler için zaman ayırın.
- Çalışma süreleri arasında verdiğiniz bu araları kendinize ödül olarak düşünün; çünkü belirlediğiniz hedefe (ders çalışmak) ulaştığınızda, ödülü hak edersiniz (televizyon seyretmek, müzik dinlemek, çay içmek...gibi).
- Günlük programınızda şu madde ve etkinlikler yer almalıdır:
  - Uykudan uyandığınız saat,
  - Kahvaltının bitiş saati,
  - Okula gidiş-geliş saatiniz,
  - Ulaşımda geçen süre,
  - Yemek için verilen aralar,
  - Öğrenme için ayırdığınız süre (başlayış ve bitiş saatleriyle),
  - Dinlenme, gezme, spor, TV seyretmek, arkadaşlarla beraber olmak için belirlenen süreler,
  - Tekrar yapmak için ayrılan süreler,
  - Ev ödevlerine ayrılan süre,
  - Uykuda geçen süre.

  Bu programı yaparken öğrenmek için ayırdığınız zamanın sizin için en verimli ders çalışma zamanı olmasına özen gösterin.
- Programınızı bundan sonraki bölümde anlatılan ÖĞRENME-SINAMA-DİNLENME ilkesine göre düzenleyin!

- Düzenlemiş olduğunuz zaman tablonuzu çalışma masanızda bulundurun veya duvarınıza asın.
- Zaman tablonuzda çalışma sürelerini ve diğer etkinliklere ayrılan süreleri değişik renkler kullanarak gösterin.
- Hafta sonunda programınızı gözden geçirin.
- Eğer çalışma programınızı gerçekleştirmişseniz kendinize büyük bir ÖDÜL verin. (Hafta sonu sinemaya/tiyatroya gitmek, maça gitmek, arkadaşlarla bir kafeteryaya gitmek... gibi) ve bir sonraki hafta için programınızı hazırlayın. Eğer yeterince ders çalışmamışsanız, haftalık programınızı gerçekten yerine getirebileceğiniz şekilde yeniden düzenleyin.

ÇALIŞMA PROGRAMI ÖRNEĞİ

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
07:00	Fizik Tekrar	Matematik Tekrar	Türkçe Tekrar	Biyoloji Tekrar	Matematik Tekrar	Fizik Tekrar Türkçe Tekrar	Biyoloji Tekrar Matematik Tekrar
08:00							
09:00							
10:00	DERSANE	DERSANE	DERSANE	DERSANE	DERSANE	OKUMA	SPOR
11:00							
12:00						SİNEMA	
13:00						ARKADAŞLAR	
14:00	YEMEK MÜZİK Fizik 40' Tekrar 10' Ara 10' Türkçe 40' Tekrar 10'	YEMEK MÜZİK Fizik Tekrar UYKU Fizik Tekrar Biyoloji 40' Tekrar 10' Ara 10' Türkçe 40' Tekrar 10'	YEMEK MÜZİK Matematik 40' Tekrar 10' Ara 10' Kimya 40' Tekrar 10'	YEMEK MÜZİK Fizik Tekrar Biyoloji Tekrar UYKU Türkçe Tekrar Matematik 40' Tekrar 10' Ara 10' Biyoloji 40' Tekrar 10'	YEMEK MÜZİK Fizik 40' Tekrar 10' Ara 10' Biyoloji 40' Tekrar 10'	YEMEK	YEMEK
15:00						Fizik Tekrar Matematik Tekrar Türkçe Tekrar Biyoloji Tekrar	TV
16:00							
17:00							Kimya 40' Tekrar 10'
18:00	OKUMA Biyoloji 40' Tekrar 10'		ARKADAŞLIK		RESİM		Ara 10' Türkçe 40' Tekrar 10'
19:00							
20:00	YEMEK Fizik 40' Tekrar 10'	YEMEK OKUMA	YEMEK TV	YEMEK OKUMA	YEMEK	YEMEK	YEMEK
21:00							
22:00	Matematik Tekrar Fizik Tekrar	Türkçe Tekrar Biyoloji Tekrar	Fizik Tekrar Biyoloji Tekrar	Matematik Tekrar Türkçe Tekrar	Fizik Tekrar Türkçe Tekrar	Matematik Tekrar Türkçe Tekrar	Matematik Tekrar Fizik Tekrar
23:00							

ZAMAN TASARRUFU İÇİN YOLLAR (ÖNERİLER)

İnternet

Şunu bir prensip olarak kabul edin: İnternete –oyuna, chat odasına vb.– girmek için çok küçük bir enerji yeterlidir ancak buradan çıkmak gerçek bir mücadele gerektirir.

İletişim için chat kanallarını kullanmak yerine, sadece tanıdıklarınızın MSN Messenger adreslerini listelerinize ekleyip, geçici ve kısıtlı bir süre sohbet edebilirsiniz. Tanımadığınız mail adreslerinin listeleme talebini olumlu onaylamayın.

Televizyon

- Günlük televizyon programını okuyun ve hangi programların izlenmeye değer olduğuna karar verin.
- Şunu öncelikle ve bir prensip olarak kabul edin: Televizyonu açmak için çok küçük bir enerji yeterlidir; ancak kapatmak gerçek bir mücadeleyi gerektirir.
- Çalar saatiniz varsa, izlemeyi düşündüğünüz programdan sonra çalması için kurun.
- Sadece haberleri seyredecekseniz, bunu oturmadan ayakta durarak seyredin. İlginizi çeken bölüm bittikten sonra televizyondan uzaklaşın.

Bekleme Süreleri

- Sürekli olarak elinizde tekrarlamanızda yarar olan ders notlarınızı veya okumanız gereken bir kitabı taşıyın. Böylece araç beklerken veya herhangi bir araçta seyahat ederken kitabınızı okur, notlarınızı tekrarlar ve hem geçen zamandan en iyi biçimde yararlanmış, hem de program dışı bir çalışma imkânı elde etmiş olursunuz.
- Günün akışı içinde her durumda mutlaka bekleme süreleri vardır. Buna hazırlıklı olun. Ders başlamadan öğretmeni beklerken, randevulaştığınız kişiyi beklerken, bir toplantının başlamasını beklerken geçen süreyi değerlendirebilirsiniz.
- Herhangi bir kuyrukta beklerken bile kartlara yazdığınız notlarınızı gözden geçirerek kendinize bir tekrar imkânı yaratabilirsiniz.

Telefon Konuşmaları

- Yapmanız gereken günlük telefon konuşmaları için önceden bir süre planlayın ve bütün konuşmaları bir defada yapın.
- Konuşmayı yapma amacınıza ulaştıktan sonra, "İşim var" veya "Çalışmam gerekiyor," demekten çekinmeyin.

- Eğer telefonla rahatsız edilmek istemiyorsanız, telefonu fişten çekin.
- Sizi sık sık arayan birine, telefona ayırdığınız süre içinde sizin onu arayacağınızı söyleyin,
- Sizi arayana, çalışma programınızın çok sıkışık olduğunu ve fırsat bulunca sizin kendisini arayacağınızı söyleyin.

Yolda Geçen Süreler

- Otobüs, tren, vapur gibi kitle ulaşım araçlarındaki zamanınızı notlarınızı yanınızda taşıyarak verimli bir şekilde kullanabilirsiniz.
- Kalabalık olan taşıtlar içinde ayakta bile olsanız, cebe sığacak kartlarla tekrarlar için zaman yaratabilirsiniz.
- Eğer araba kullanıyorsanız veya babanızın arabası ile bir yerden bir yere gidiyorsanız, arabanın teybinden, daha önce doldurduğunuz ders notlarının bulunduğu bantları dinlemek için yararlanın.

Davetsiz Misafirler

- Rahatsız edilmek istemiyorsanız, kapınızı kapalı tutun.
- Eğer kapınız çalarsa, kapı önünde veya koridorda durarak konuşun. Böylece ziyaretin uzamasını önlemiş olursunuz.
- Eğer misafiriniz odanıza girerse, oturmayın, misafirinize ikramda bulunmayın ve konuşmayı ayakta sürdürün. Ayakta yapılan konuşmalar, otururak yapılanlardan çok daha kısa sürer.
- Konuşmayı sonuç cümleleri ile tamamlamaya çalışın. "Anlaşılan şu anda yapılacak bir şey yok." "Bu konu açıklığa kavuştuktan sonra ne yapacağımızı düşünürüz." "Şu anda beklemek zorundayız, kararı gelişmelere göre daha sonra veririz." veya "Yapılacak bir şey göremiyorum." gibi.

"HAYIR" DİYEMEMEK

Sınava hazırlanan bir öğrencinin zamanını çalan önemli sebeplerden bir tanesi de, "hayır" diyememekten ötürü girilen yükümlülüklerdir. Karşılamak istemediğiniz bir talep için "hayır" demesini bilmek hem zaman tasarrufu açısından, hem de yapmak (veya vermek) istemediklerinizi yaparken (veya verirken) yaşayacağınız olumsuz duyguları ortadan kaldırmak açısından büyük önem taşır.

Bunun için kritik nokta "Sana değil, isteğine hayır diyorum." ifadesini karşı tarafa yansıtabilmektir. (Bu konuda ayrıntılı bilgiyi *Stres ve Başaçıkma Yolları* kitabında "Güvenlilik Eğitimi" bölümünde bulabilirsiniz.)

ÖZET

Zamanın etkili biçimde kullanılması, günlük programın öncelikler doğrultusunda düzenlenmesiyle mümkündür.

Bir günde çok sayıda önemli etkinliğin bulunması durumunda, yapılacak seçimde ölçü, belirlenmiş olan "hayat amaçları"dır.

Zamanı iyi kullanabilmek için, geçmişte zamanın nasıl ve hangi durumlarda ziyan edildiğinin bilinmesi yararlıdır.

En iyi çalışma yöntemi çalışmak, tekrarlamak, dinlenmektir. Bütün yapmak istediklerinizi dinlenme aralıklarınızda kendinize ödül olarak verin.

- **Öğrenciler arasında en çok zaman kaybına yol açan faktörler internet, televizyon, çalışmaya başlayamama, telefon, hayal kurmak ve endişelenmektir.**

  Zaman tasarrufu için, interneti ders amacı dışında kullanmaktan ve televizyondan uzak durun.

  Bekleyerek geçen her süreyi notlarınızı tekrarlayarak değerlendirin.

- **Telefon konuşmalarınızı bir programa bağlayın.**

  Ulaşım araçları içinde geçen zamanınızı da kitap veya kartlardan tekrar yaparak değerlendirin.

  Davetsiz misafirlerinizle ayakta konuşun, bir şey ikram etmeyin. Konuşmanızı sonuç cümleleriyle tamamlayarak bitirin.

*Hafıza ve Unutma**

"Çalışma ve Tekrar Programı"

Amaç: Bu bölümde hafızanın özellikleri ve bu özelliklerden yararlanarak öğrenmeyi en iyi biçimde gerçekleştirme yolları anlatılacaktır. Ayrıca bu bölümde öğrenmenin önündeki en büyük engel olan "unutma"yı en alt düzeye indirecek öneriler yer almaktadır.

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

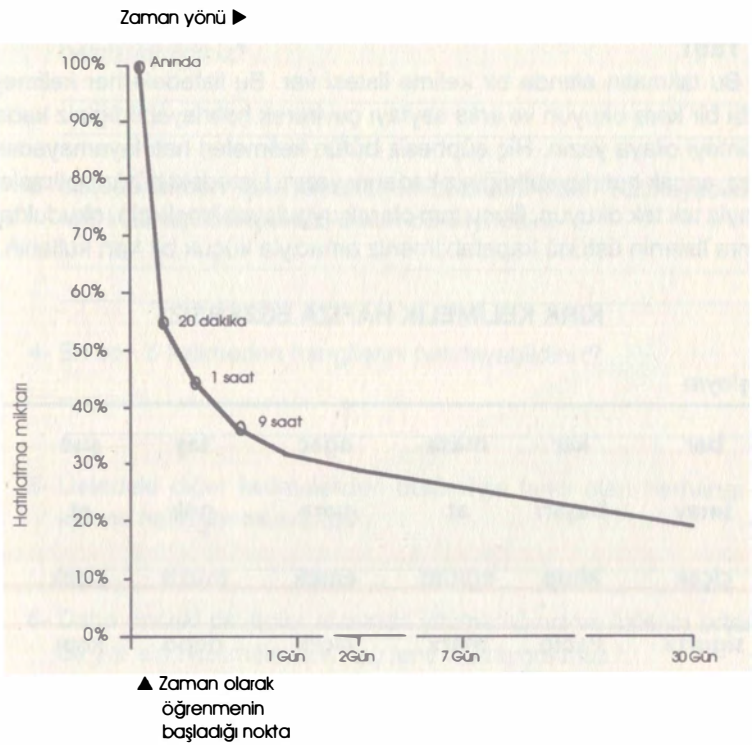
1. **Hafıza, özellikleri açısından en çok ne zaman öğrendiklerini hatırlar?**
2. **İnsan neleri daha iyi hatırlar?**
3. **Uzun bir liste mi, kısa bir liste mi daha iyi öğrenilir?**
4. **Çalışma süresinin önceden planlanması ne yarar sağlar?**
5. **İdeal bir öğrenme seansının süresi nedir?**
6. **Dinlenme aralıklarının sağladığı yarar nedir?**
7. **Bir saat içinde öğrendiklerimizin ne kadarını unuturuz?**
8. **Öğrenilenleri hiç unutmamak için hangi aralıklarla tekrar yapmak gerekir?**
9. **Uyku öğrenmeye nasıl katkıda bulunabilir?**

Hafıza, hiç şüphesiz insanın sahip olduğu en önemli hazinelerden biridir. Hafıza olmaksızın ne tecrübelerden ders çıkartmak söz konusu olabilirdi, ne dil gelişirdi, ne de insanı diğer canlılardan ayıran gelişmeler olabilirdi.

(*) Bu bölümde ağırlıklı olarak Tony Buzan'ın *Use Your Head* adlı kitabından yararlanılmıştır.

Hafıza çok sayıda araştırmaya konu olmuş olmakla beraber, hafızanın sırları henüz tam anlamıyla çözülmüş değildir. Bildiğimiz bir şeyi hatırlamayabileceğimiz gibi, hatırlayamadığımız herhangi bir bilgi de, onu bilmediğimiz anlamına gelmez.

Hafızanın önemini ilk fark edenlerden biri M.Ö. 4. yy. da yaşamış olan Eflatun'dur. Ona göre izlenimler, insan beynine bir mum yüzey üzerine kaydedildiği gibi kaydedilir.



Şekil 1. Hafızanın işleyişi ve unutma eğrisi

Yukarıdaki şekil Eflatun'un bu yaklaşımında büyük gerçek payı olduğunu ortaya koymaktadır.

Hafızanın özelliklerine ve işleyiş biçimine baktığımız zaman ortaya hayli düşündürücü ve cesaret kırıcı bir durum çıkmaktadır.

Şekil 1'de görüldüğü gibi insan 20 dakika içinde öğrendiklerinin yarısına yakın bir bölümünü unutmakta, bir saat içinde ise öğrendiklerinin ancak % 30'unu koruyabilmektedir. Bu grafiğin, anlamanın % 100 olduğu bir öğrenilmiş malzeme için kullanıldığı göz önünde bulundurulursa, tam olarak anlamadığınız bir dersten sonra aklınızda dinlediğinizin ne kadarının kaldığına siz karar verebilirsiniz.

Şimdi bir deneme yapabilir ve gerçeği yaşayarak daha iyi anlayabilirsiniz.

TEST

Bu talimatın altında bir kelime listesi var. Bu listedeki her kelimeyi hızla bir kere okuyun ve *arka* sayfayı çevirerek hatırlayabildiğiniz kadar kelimeyi oraya yazın. Hiç şüphesiz bütün kelimeleri hatırlayamayacaksınız; ancak hatırlayabildiğiniz kadarını yazın. Listedeki bütün kelimeleri sırayla tek tek okuyun. Bunu tam olarak uygulayabilmek için, okuduktan sonra listenin üstünü kapatabilmeniz amacıyla küçük bir kart kullanın.

KIRK KELİMELİK HAFIZA EGZERSİZİ

Başlayın

bar	kar	masa	ağaç	taş	şişe
sınav	başarı	at	para	gök	at
çiçek	kitap	eğitim	emek	müzik	çiçek
sigorta	Pablo	Marx	çiçek	depo	kapı
yastık	at	sunuş	beceri	***bulut***	kâğıt
yol	bıçak	koltuk	kalem	gülüş	yay
çiçek	lastik	hava	uzman	yağmur	kuş

Şimdi bu listenin üstünü kapatıp yan sayfada sorulan bütün soruları hemen cevaplandırın.

Cevapları yazarken, listeye bir kere daha bakmayın.

1- Hatırlayabildiğiniz kadar kelimeyi yazın.

2- İlk hatayı yapıncaya kadar, başlangıçtan itibaren, kaç tane kelime hatırlayabildiniz?

3- Listede birden çok tekrarlanan bazı kelimeleri hatırlayabildiniz mi? Hatırlayabildiyseniz, onları da kaydedin.

4- En son 5 kelimeden hangilerini hatırlayabildiniz?

5- Listedeki diğer kelimelerden bütünüyle farklı olan herhangi bir kelime hatırlıyor musunuz?

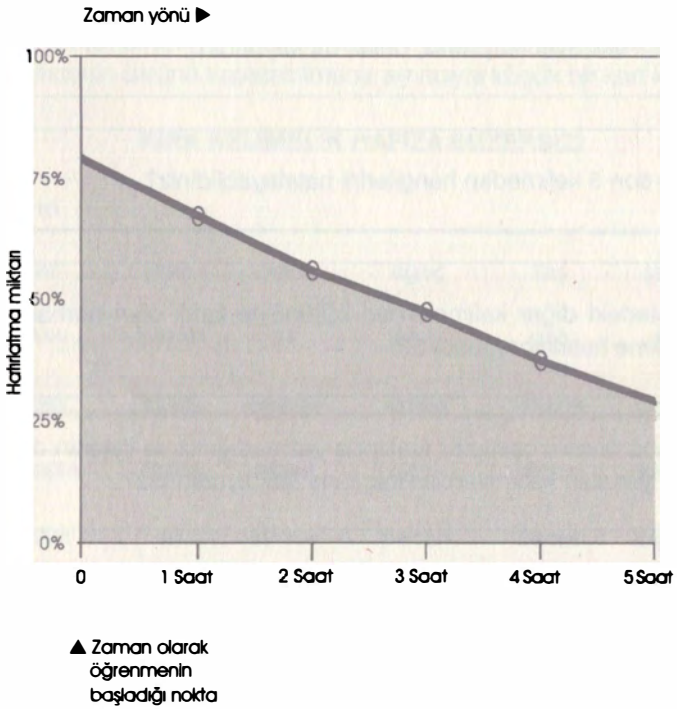
6- Daha önceki cevaplar arasında yazmadığınız ve listenin ortasında yer alan kelimelerden kaç tane hatırlıyorsunuz?

Bu test bir öğrenme süreci sırasındaki hatırlama fonksiyonunu göstermektedir. Bu öğrenme sırasında kelimeler "zor" olmadığı için "anlama"nın oldukça sabit kaldığı düşünülmüştür.

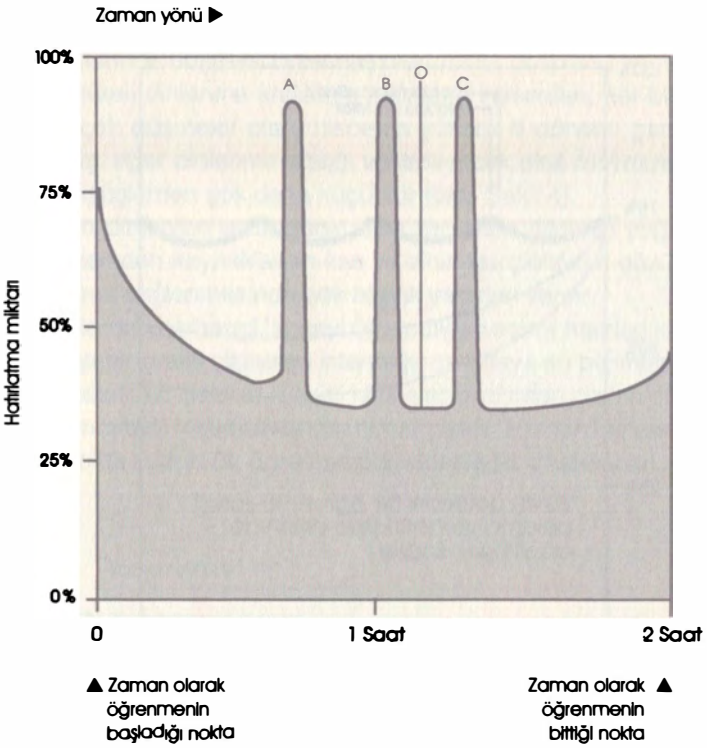
Bu testten hemen herkesin büyük bir ihtimalle şu sonuçları almış olması olağandır: Listenin başından 2 ila 8 kelime hatırlanmıştır, bir defa-

dan çok tekrarlanan kelimeler hatırlanmıştır (Listedeki at, çiçek kelimeleri), son beş kelimenin 1 veya 2 kelimesi hatırlanmıştır, diğerlerinden bütünüyle farklı olan kelime hatırlanmıştır (pablo, marx, bulut kelimeleri), duygusal çağrışım yaptıran kelimeler (sınav, başarı, eğitim) hatırlanmış ve ortadaki kelimelerden çok azı akılda kalmıştır.

Test sonuçlarının ortaya koyduğu bu ilginç durum, hafıza ve anlamanın bütünüyle zamana bağlı olarak işlemediğini göstermektedir. Bizim örneğimizde bütün kelimeler anlaşılmış; fakat sadece bazıları hatırlanmıştır. Hatırlama ve anlama fonksiyonlarının arasındaki bu fark, birçok insanın bir malzemeyi anlayıp öğrendikten saatler sonra çok



Şekil 2. Zaman geçtikçe hatırlanan miktar giderek azalır. Bunu önlemenin tek yolu, uygun dinlenme aralıklan vermektir.

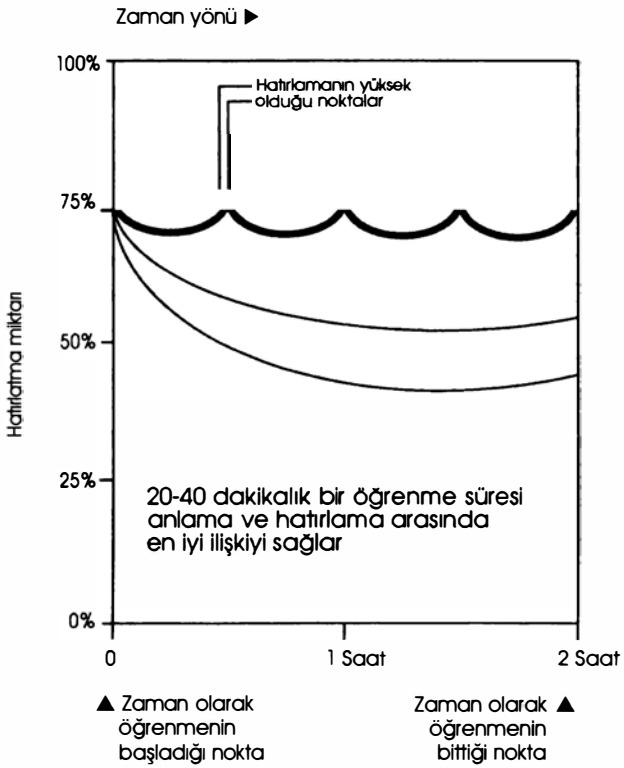


Şekil 3. Öğrenme sırasındaki hatırlama. Grafikten de görüldüğü gibi öğrenme sürecinin başında ve sonunda daha çok şey hatırlarız. Aynı şekilde birbirine bağlı ve çağrışım yaptıran malzemeyi (A B ve C), istisna veya biricik olanları daha iyi hatırlarız.

fazla bir şey hatırlayamamalarının sebebini açıklamaya yardım eder. Zamanla hatırlanan miktardaki azalmanın sebebi, zihne kısa süreli dinlenme aralıkları verilmemesidir (bkz. Şekil 2).

Şekil 3'te görüldüğü gibi başta ve sonda olan, diğerlerinden bütünüyle farklı olan iyi hatırlanır.

Hatırlama makul bir düzeyde tutulabilirse, hatırlama ve anlamanın en büyük uyum içinde olduğu noktayı bulmak büyük önem taşır.



Şekil 4. Ara verildiği veya verilmediği durumlarda ortaya çıkan hatırlama eğrileri. 20 ila 40 dakika arasındaki bir öğrenme seansı anlama ve hatırlama açısından en iyi ilişkiyi doğurur.

Ders çalışma amacına dönük öğrenme durumunda bu elverişli nokta 20 ile 40 dakika arasındadır. Daha kısa bir sürede zihin, malzemenin organizasyon ve ritmini anlamakta zorluk çeker; daha uzun bir süre ise Şekil 4'te gösterildiği gibi, hatırlanılan malzemenin sürekli olarak azalmasına yol açar.

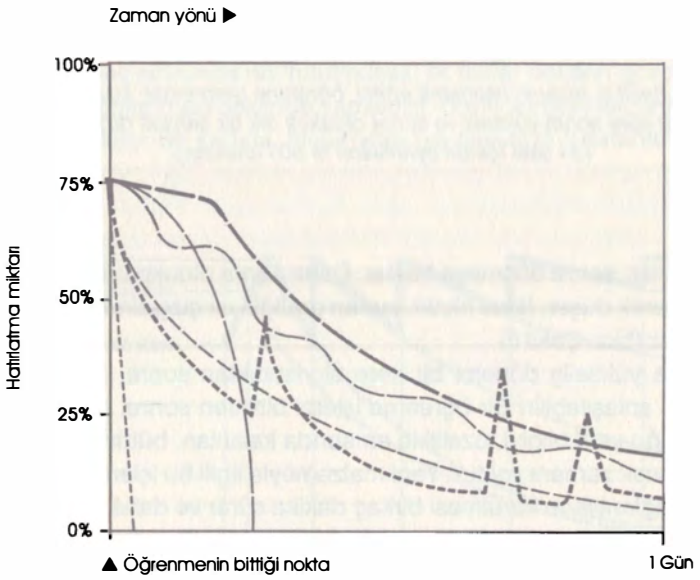
Bir dersi, kitabı veya konuyu öğrenmek iki saatten fazla sürecekse, *bu iki saati kısa süreli dinlenme aralıklarıyla düzenlemek* çok yerindedir;

ancak bu biçimde hatırlama eğrisinin öğrenme sürecinin daha sonraki basamaklarında düşmesi önlenmiş olur.

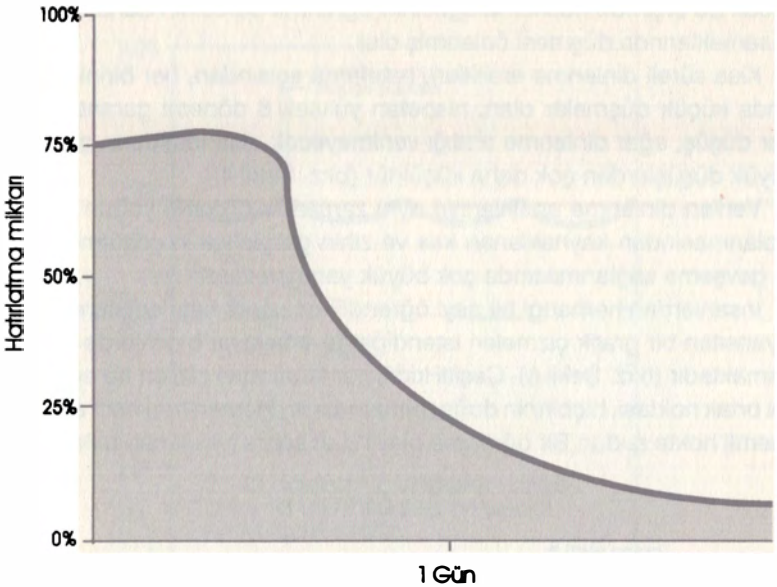
Kısa süreli dinlenme aralıkları, hatırlama açısından, her birinin ortasında küçük düşmeler olan, nispeten yüksek 8 dönemi garanti eder. Her düşüş, eğer dinlenme aralığı verilmeyecek olsa meydana gelecek büyük düşüşlerden çok daha küçüktür (bkz. Şekil 4).

Verilen dinlenme aralıklarının aynı zamanda dikkatin yoğun olarak toplanmasından kaynaklanan kas ve zihin gerginliğinin çözülmesinde ve gevşeme sağlanmasında çok büyük yararları vardır.

İnsanlardan herhangi bir şeyi öğrendikten sonra hatırladıkları miktarı yansıtan bir grafik çizmeleri istendiğinde ortaya şu biçimlerde eğriler çıkmaktadır (bkz. Şekil 5). Çeşitli kimseler tarafından çizilen bu eğrilerin tek ortak noktası, hiçbirinin doğru olmamasıdır. Hemen herkesin atladığı önemli nokta şudur: Bir öğrenme olayından sonra hatırlanan miktar ön-



Şekil 5. İnsanların kendi değerlendirmelerine göre bir öğrenme olayından sonra ortaya çıkan farklı hatırlama eğrileri.



Şekil 6. İnsanın hatırlama eğrisi, öğrenme işleminden kısa bir süre sonra yükselir ve sonra oldukça dik bir şekilde düşer (24 saat içinde ayrıntıların % 80'i unutulur).

ce biraz artar, sonra düşmeye başlar. Daha sonra oldukça dik bir şekilde yay çizerek düşer, fakat hiçbir zaman grafiğin alt çizgisine (sıfır düzeyine) inmez (bkz. Şekil 6).

Bu kısa yükseliş dönemi bir kere algılandıktan sonra, bu yükselişin sebebi anlaşılabilir: Bir öğrenme işlemi bittikten sonra, beynin toplamış olduğu yeni bilgiyi, özellikle en sonda kalanları, bütünleyecek ve yorumlayacak zamanı yoktur. Yeni malzemeyle ilgili bu işlemlerin yapılması ve bağlantıların kurulması birkaç dakika sürer ve daha sonra bunların unutulma, bir anlamda dibe çökme dönemi başlar. Öğrenme işleminden hemen sonra, kısa bir süre için artan hatırlama miktarı, 24 saat içinde ayrıntıların ve bir bölüm önemli malzemenin de kaybedilmesiyle yaklaşık % 80 oranında eksilir. Uygun tekrarlama tekniklerinin kullanılmasıyla, hatırlanan miktardaki bu büyük kayıp önlenebilir.

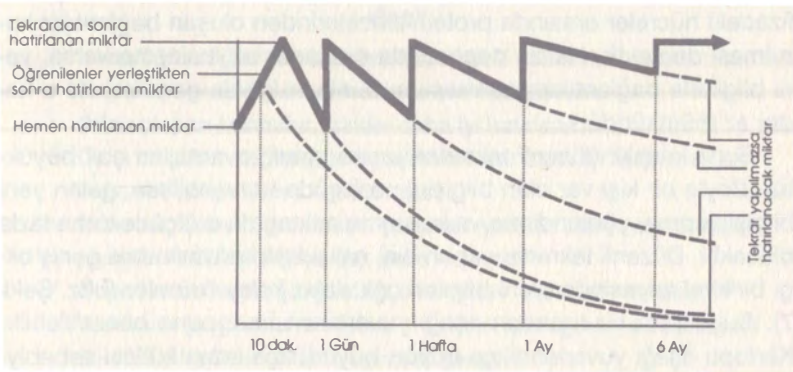
HAFIZA VE TEKRARLAMA

Öğrendikten hemen sonra hafızanın ulaştığı yüksek noktada, uygun ve düzenli tekrarların yapılması, hatırlama miktarını Şekil 7'de gösterilen ulaşılmış en yüksek düzeyde tutmaya imkân verir. Bunu sağlamak için, *hatırlanan miktarın hemen düşmeye başlayacağı noktada düzenli tekrarlardan oluşan bir programın uygulanması* gerekir. Örneğin ilk tekrar 20-40 dakikalık bir öğrenme seansının sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir. Bu tekrar hatırlanan miktarın bir gün daha aynı düzeyde kalmasını sağlar ve 2-4 dakika sürecek ikinci tekrar yaklaşık 24 saat sonra yapılmalıdır. Bundan sonra bilgi hafızada bir hafta kadar saklanır ve 2 dakikalık üçüncü tekrarın yapılması gerekir. Dördüncü tekrar bir ay sonra 2-4 dakikalık bir süreyle yapıldıktan sonra bilgiler uzun süreli hafızada son derece kuvvetli bir biçimde yerleştirilmiş olur.

Böyle düzenli tekrarlarla pekiştirilmiş bir bilgi kişisel telefon numarası kadar sağlamdır ve yeniden ortaya çıkartmak için küçük bir ipucu yeterlidir (bkz. Şekil 7).

Matematik ve fen derslerinde problem çözerken, çözüme ulaşıncaya kadar ara vermeden devam etmek gerekir.

Öğrenme sırasında not tutulmuşsa, ilk tekrar notların gözden geçirilerek tamamlanması şeklinde yapılabilir. Daha sonraki tekrarlar ise şöyle yapılmalıdır: Bir kâğıda, hiçbir yere bakmaksızın hatırlananların hep-



Şekil 7. Düzenli tekrarlarla hatırlanan miktarın sürekli olarak en üst düzeyde tutulması.

si yazılmalı ve daha sonra son şekli verilmiş notlarla karşılaştırılarak eksikleri tamamlanmalıdır.

Sistemli tekrarların en önemli özelliği öğrenme, düşünme ve hatırlama konusundaki birikim sağlayıcı etkisidir. Düzenli tekrar yapmayan bir insan, öğrenmek için harcadığı gayreti ziyan eder ve kendisini zora sokar.

Her defasında öğrenilecek olan bilgi, daha önce öğrenilmiş olanlar çok az hatırlandığı ve bağlantılar kaybedildiği için, sanki yeni bir bilgiymiş gibi yeniden öğrenilmek zorunda kalınır.

Bu durum, öğrenilecek yeni malzemenin hiçbir zaman anlaşılabileceği kadar anlaşılamaması sebebiyle, bir taraftan öğrenmek için harcanan zamanın kaybına, diğer taraftan da öğrenmek için yeniden zaman ayırmak zorunluluğuna sebep olur. Sürekli olarak tekrarlanarak bir kısır döngü haline gelen bu durum, öğrenme isteğinin kırılmasına ve öğrenmek konusunda genel bir umutsuzluğa yol açar; çünkü her defasında öğrenilen yeni malzeme unutulur ve her defasında bu bilgileri yeniden edinmek çok daha sıkıcı gelir. Bütün bunların sonucunda, birçok kişi, okul yıllarını tamamladıktan sonra bir daha eline kitap almaz.

Tekrar yapmamanın önemli bir başka sakıncası da genel hafıza konusunda görülür. Kazanılan birçok yeni bilgi kaybedildiği takdirde, bu bilgiye dayanarak yeni bağlantılar kurmak ve dolayısıyla yeni ve yaratıcı fikirler geliştirmek mümkün olmayacaktır. Hafıza, beyindeki hücreler arasında bağlantıların kurulması esası üzerine çalışır. Her yeni bilgi, hafızadaki hücreler arasında protein zincirlerinden oluşan bağlantılar kurulması demektir. Hafıza deposunda ne kadar az malzeme varsa, yeni bilgilerle bağlantılar yapılması ve bunların kayda geçmesi de o kadar az mümkündür.

Buna karşılık düzenli tekrarlar yapan birinin avantajları çok büyüktür. Böyle bir kişi var olan bilgisini ne ölçüde koruyabilirse, gelen yeni bilgiyi kapma, yönlendirme ve kullanma miktarı da o ölçüde daha fazla olacaktır. Düzenli tekrarlar yapan biri, çalışırken hafızasındaki geniş bilgi birikimi sayesinde, yeni bilgileri çok daha kolay özümler (bkz. Şekil 7). Bu durum bir tepeden aşağı yuvarlanan kartopuna benzetilebilir. Kartopu aşağı yuvarlandıkça büyür, büyüdükçe artan kütlesi sebebiyle yuvarlanma hızı artar.

Gerek çalışma programını yaparken, gerek tekrar programını yaparken arka arkaya gelecek derslerin mümkün olduğu ölçüde birbirinden

farklı olmasında yarar vardır. Felsefe, sosyoloji ve matematik, fizik gibi kavramları açısından birbirine benzeyen derslerin arka arkaya konması öğrenmeyi zorlaştırır.

Tekrarla ilgili olarak uygulaması kolay, doğurduğu sonuçlar açısından değeri çok yüksek son bir öneriyle "Hafıza-Hatırlama ve Unutma" konusunu tamamlamak istiyoruz.

Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur. Bu sebeple bir öğrenci yatmadan önce 10 dakika süreyle o gün çalıştığı dersleri tekrarlayarak uykuya geçer ve sabahleyin de güne bir gece önce yapmış olduğu 10 dakikalık tekrarı yaparak başlarsa, çalıştıklarını "korumak" açısından çok önemli bir avantaj sağlamış olur.

Böyle bir uygulama, özellikle sınavlara hazırlık açısından büyük önem taşımaktadır. Hatırlama konusunda üç altın kural vardır:

Birincisi: Çalışma seansının süresi 20-40 dakikadır ve bu sürenin sonunda ne kadar hatırlandığının sınanması gerekir.

İkincisi: 20-40 dakikalık çalışma ve 10 dakikalık tekrar dönemini mutlaka 10 dakikalık bir dinlenme izlemelidir.

Üçüncüsü: Dinleme sırasında kendinize bir ödül vermelisiniz; çünkü bunu hak ettiniz.

ÖĞRENMEK İÇİN EN İYİ YÖNTEM ÇALIŞMAK, SINAMAK VE DİNLENMEKTİR.

ÖZET

İnsan öğrendiğini çok hızlı unutur.

Başta ve sonda öğrenilenler daha çok hatırda kalır.

Göze çarpan kelimeler, isimler daha iyi hatırlanır.

Canlı tasvirler, değişik, garip tanımlamalar daha iyi hatırlanır (korkunç sel, parçalanmış cesetler gibi).

Uzun bir listeyi öğrenmeye çalışmak yerine, listeyi daha küçük parçalara bölerek öğrenmek daha kolaydır.

Önceden ne kadar çalışılacağı bilinmezse, daha az hatırlanır.

Yapılacak çalışmadan en iyi verimi almak için öğrenme seanslarını 20-40 dakikalık bölümlere ayırmak gerekir.

Problem çözerken, çözüme ulaşıncaya kadar ara vermemek gerekir.

Daha uzun süreli çalışmalarda hatırlama eğrisi hızla düşer.

- **20-40 dakika çalıştıktan sonra 10 dakikalık bir tekrar yapmak gerekir. Metodun hayati parçası budur.**
  Her çalışma seansından sonra 10 dakika dinlenme arası vermek gerekir.
  Dinlenme arasında çalışırken, televizyon izlemek dışında, aklınıza gelen her şeyi yapabilirsiniz. Bunlar ödülünüzdür.
  On dakikalık dinlenme aralığında beden gevşer, zihin öğrendiklerini sağlamlaştırır.
  Bir öğrenme seansından sonra verilen ara sırasında, beyin öğrenilenleri ayırıp yerleştirirken hatırlama eğrisi yükselir.
  Hiç tekrarlama yapılmazsa, öğrenilmiş olanın % 80'i unutulur.
  Notların tekrar yazılması veya çalıştıktan sonra notların tekrar, hızla gözden geçirilmesi, hatırlamayı güçlendirir.
  Öğrenilenler hafıza bankasında yerleşinceye kadar daha seyrek olarak düzenli tekrarlar yapmak, yüksek hatırlama düzeyini korumaya yardım eder.
  Düzenli tekrarları, zaman çizelgesi üzerinde planlamalıdır.
- **Gece yatmadan önce gün içinde öğrenilenleri 10 dakika süreyle tekrarlamak, sabah kalkınca aynı bilgileri bir kere daha gözden geçirmek bilgiyi pekiştirir.**

Hafızanızı Nasıl Geliştirebilirsiniz?

İyi hatırlamak için öncelikle unutmanın sebeplerine bakmak gerekir. Unutmanın sebepleri şunlardır:

1) Bir olay veya bilginin içine gerektiği kadar girmemekten ötürü zayıf bir izlenim alınması.
2) Tekrarlamamaktan ötürü izlenimin kaybolması.
3) O izlenime, başka izlenimlerin karışması.
4) Hatırlamaktan hoşlanmadığınız anıların bastırılması.

O halde hatırlamak için işe yukarda sıralananların tersini yaparak başlamak gerekir. Bunun için şunları yapmak yerinde olur:

1) Dikkati olay veya bilgi üzerinde yoğun bir şekilde odaklaştırarak kuvvetli bir izlenim edinmek.
2) Düzenli tekrarlar yaparak bilgiyi (izlenimi) pekiştirmek.
3) Başka izlenimlerin bilgiyi karıştırmasından kaçınmak.
4) Hoş gelmeyen anının bastırmaktan ve dilenen yönde şekillendirmekten kaçınmak.

Hiç duymadığımız ve görmediğimiz bir şeyi hatırlamamıza imkân yoktur. Bu sebeple hatırlamanın ilk adımı, hatırlanmak istenen bilgiyle ilgili derin bir izlenim edinmektir. Öğrenmek gibi yüksek düzeyli bir beyin etkinliği sırasında dikkatin "sadece" öğrenilmek istenen malzeme üzerinde yoğunlaşması gerekir. Mükemmel bir dikkat düzeyine ulaşmak şu dört basamaktan geçmekle mümkündür:

1) Belirli bir ölçüde *gevşemek* (bütünüyle değil),
2) Dikkat edilmek istenen konuya derin ve sürekli bir *ilginin* geliştirilmesi,

3) Dikkatin yapılmakta olunan işe yönelmesini engelleyen *duygusal* problemlerin yatıştırılması,
4) Dikkatin dağıldığı ve zihnin gezindiğinin hissedildiği anda, dikkati konu üzerinde yoğunlaştırma *alışkanlığının* biçimlendirilmesi.

Yukarda sıralananları özetleyerek tekrarlamak gerekirse, dikkat dört faktöre bağlıdır. Gevşeme, İlgi, Duygu, Alışkanlık. Bu özellikleri iyi hatırlayabilmek için baş harflerini bir kelime haline getirebilirsiniz: GIDA.

Hafızayı geliştirmek konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen bilgilerden hem kısa süreli hafızayı, hem de uzun süreli hafızayı geliştirmek konusunda yararlanmak mümkündür.

Bundan sonraki sayfalarda önerilen hafızlama sistemlerinden bazılarını uyguladığınız zaman, bugüne kadar uygulamakta olduklarınızla kıyaslayarak nasıl çalıştıklarını göreceksiniz.

ÖNEMLİ BİR YENİ BİLGİ

Yeni öğrenilmiş bilgi üzerinde en az bozucu etki yapan (unutmaya yol açan) faaliyet uykudur. Yatmadan önce yapılan son tekrarın unutmayı önlediği öteden beri bilinir. Yatılı okullarda eğitim başarısının yüksek olmasının arkasındaki sebeplerden birisinin de bu olduğu kabul edilirdi.

Çok kısa bir süre önce sonuçlanan ve bilimsel dergilerde yayımlanan araştırma sonuçlarına göre de, REM uykusu (rüyalı uyku) sırasında salgılanan bazı hormon benzeri maddeler taze hafıza izlerinin (yeni öğrenilmiş bilgilerin) pekişmesine sebep olmaktadır. Kişinin rüyasında gördüğünden bağımsız olarak meydana gelen bu olay, gece yatmadan önce yapılacak kısa bir tekrarın öğrenilmiş malzemenin hafızada yerleşmesi için mükemmel bir imkân sunmaktadır.

Öğrenciler, İSOAT yöntemi ile çıkarttıkları özetleri tekrar malzemesi olarak gece ve sabah 10'ar dakika kullandıkları takdirde, eğitim başarılarını en az iki katına yükseltmeleri işten bile değildir.

PROVA

Bir bilgiyi kısa süreli hafızanızda oturtmak konusunda en etkili yöntem, o bilgiyi size gerekli olduğu süre içinde (anlamadan bile olsa) defalarca tekrarlamanızdır. Kısa sürede hatırlanması gereken uzun listeleri de en fazla 7 birim olacak şekilde bölmek gerekir. Eğer liste uzunsa,

her birine giren ünite sayısını artırarak bunu yapabilirsiniz. Örneğin: 1 5 7 9 6 8 3 yedi birimlik bir listedir.

18, 54, 72, 94, 65, 83, 34...de yedi birimlik; ancak 14 ünitelik bir listedir.

HAFIZLAMA

İki grup üniversite öğrencisine 20'şer kelimelik 5 liste verilmiş. Hafızlama tekniklerini uygulayanlar, 100 kelimeden ortalama 72, uygulamayanlar 28 kelime hatırlayabilmişler.

Bu sisteme alışıncaya kadar zamana ve dikkate ihtiyaç vardır.

İnsanların büyük çoğunluğu hafızalarına yardım olarak bu bölümün sonunda sıralanan dış yardım sistemlerini kullanmalarına rağmen, pek azı iç yardım öğelerini kullanmaktadır. Bir şeyi yazmanın, çok az düşünce gerektirmesine karşılık, o şeyi çağrışım yaptıracak bir ögeye bağlamak, bizi kaleme kâğıda bağımlı olmaktan kurtarır.

Basit hafızlama tekniği:

Kelimelerin baş harflerinden yeni bir kelime elde etme tekniğine "Akrostiş" denir. Türkçedeki en yaygın akrostiş ASPAVA'dır. Gazeteci Ümit Deniz'in yarattığı Türk Mayk Hammer'ı Murat Davman, "Allah Saadet, Para, Aşk Versin, Amin" diyerek bu dileği ASPAVA olarak kısaltmıştır.

Biz de kitabımızda akrostişlere yer vererek hafızaya yardımcı olmaya çalıştık. Akrostiş anlamlı bir kelime olabilir. Dikkatin temel ilkelerini oluşturan GIDA, bu tür bir akrostişe örnektir.

Akrostiş, anlamlı bir kelime olmayabilir. Bundan sonraki sayfalarda bulacağınız İFİKAN ve İSOAT, anlamlı olmayan akrostişlere örnektir.

Siz de hatırlamak istediğiniz maddeleri kendinize özgü akrostişler haline getirebilirseniz çok daha kolay hatırlayabilirsiniz.

Birbirleriyle ilgili olmayan bilgileri (verileri) birbirine bağlamanın tek yolu, yapay bağlantılar kurmaktır. Böylece yapay çağrışımlar yoluyla tek tek bilgileri hatırlamak yerine, bilinen kavramlardan hareketle bunlara bağlı olan bilgileri hatırlamak çok daha kolaydır.

Örneğin, 169 29 92 şeklinde bir telefon numarasını sayılardan kalkarak ezberlemeye çalışmak yerine şöyle bir bağlantı içinde hatırlamaya çalışmak daha pratiktir.

169: Evin bulunduğu bölgenin kodu,
92: İçinde bulunduğumuz yıl,
29: İçinde bulunduğumuz yılın tersi.

Tersi olduğu için bir öncekiyle yer değiştirecek ve 169 29 92 olacak.

Hafızlama teknikleri konusunda yapılan araştırmalar, cinsellikle ilgili bağlantılar kurmanın, kaba ve küfürlü bağlantılar kurmanın, değişik ve abartılmış bağlantılar kurmanın hatırlamayı kolaylaştırdığını ortaya koymuştur.

Abartmayla ilgili olarak "Yerleştirme" yönteminde örnekler verilmiştir. Dev çaydanlık, yerlere dökülmüş sütler, tuvalet kâğıtlarının açılması vb.

Cinsellik ve kabalıkla ilgili örnekler kişiye özeldir. Bunları da siz oluşturun!

YERLEŞTİRME (LOCİ) YÖNTEMİ

Antik dönemden yazar Çiçero'nun geliştirdiği bir yöntemdir ve "Loci" Latince'de "yer" anlamına gelmektedir. Zihninizde yapacağınız gezintide birtakım objeleri o yol üzerindeki bazı yerlerle eşleştirmek esasına dayanır.

- **Bildiğiniz bir yolu hayal edin:** Otobüs durağından evinizdeki odanıza kadar olan yolu adım adım düşünün. Durakta indiniz, karşıya geçtiniz, karşınıza gelen bina, yaya yolunda yürürken sağınızda kalan parmaklık, evin önüne geldiniz, kapıya çıkan merdivenler, binanın kapısı, kapıdan girince sağ taraftaki kapıcı penceresi, soldaki otomatik düğmesi, asansörün kapısı, evin kapısı, hol, ayakkabı dolabı, koridor ve yatak odası. Böyle bir gezinti kırsal alandaki bir ev için de, bir üniversite kampusundaki oda için de yapılabilir. İstediğiniz yolu seçmekte serbestsiniz. Önemli olan hep aynı yolu kullanmak, yeni bir yol düşünüp onu hatırlamaya çalışmamaktır.

- **Hatırlamak istediğiniz her maddeyle yolunuz üzerindekiler arasında bir çağrışım bağı kurun:** Örneğin alışveriş listenizde hatırlamak istediğiniz şu maddeler olduğunu düşünelim: Süt, yumurta, domates, muz, fındık, fıstık, çay, tuvalet kâğıdı, tereyağı, sabun ve deterjan. Sokaklarda sütlerin yerlere dökülmüş ol-

duğunu, evin kapısının önünde bir yumurtanın kırılmış olduğunu, domateslerin tepedeki lambadan sallandığını, muz kabuğunun asansör kapısının önünde olduğunu, asansörde fındık, fıstık kabuklarının yerlere saçıldığını, indiğiniz katta dev bir çaydanlık durduğunu, tuvalet kâğıtları ile evin dış kapısının şenlik evi gibi süslendiğini, tereyağının ayakkabı dolabı üzerinde unutulup eridiğini, koridorda yerde, basmamak için dikkat ettiğiniz bir sabun durduğunu, yatak odasının kapısının büyük bir deterjan kutusundan yapıldığını düşünün. Hayalleriniz ne kadar canlı olursa, o kadar iyi hatırlarsınız.

- **Listenizi hatırlamak isterseniz zihinsel bir yürüyüşe çıkın:** Kendi kendinize "Yola ne koymuştum?", "Evin kapısının önünde ne vardı?", "Tepedeki lambadan ne sallanıyordu?" diye sorun. Geçtiğiniz yoldaki her duraklamanız, size oraya "neyi bağladığınız" konusunda bir ipucu verecektir. Ne kadar saçma ve abartılmış bir bağlantı yaparsanız, hayal o kadar canlı olur ve o ölçüde kolay hatırlarsınız. Bu yöntemi aynı zamanda insanların isimlerini, yapılacak işleri, tarih dersindeki anlaşma maddeleri veya tarihleri hatırlamak için de kullanabilirsiniz.

ÇEHRELERİ VE İSİMLERİ NASIL DAHA İYİ HATIRLARSINIZ?

- Birinin adını ilk defa duyduğunuz zaman dikkat edin. "İsim unutmak" çok kere, başlangıçta iyi algılayamamış olmaktan kaynaklanır.
- Öğrendiğiniz ismi hemen kullanın. Örneğin "Günaydın Ahmet Bey,", "Murtaza ne kadar değişik bir isim değil mi?", "Fatma Hanım'ın dediği gibi..." İsmi yüksek sesle söylemek, çok iyi bir prova yoludur. Konuşmanız sırasında ismi bir veya iki kere kullanın veya dikkatinizi toplayıp ismi sessiz olarak içinizden söyleyin.
- Gördüğünüz kişinin çehresiyle duygusal bir çağrışım yapın. Bu kişiden kullanılmış bir araba alır mıydınız? Bu kişiye para veya bir başka şey emanet eder miydiniz? Bu kişi tanıdığınız birine benziyor mu?
- Kişinin dikkat çeken bir özelliğini onun adıyla birleştirmeye çalışın. Örneğin, Yusuf Topuz'un başını topuza benzetin ve "Yusuf

Peygamber'in elinde topuzlu asasıyla yürüdüğünü" hayal edin. Böyle bir çağrışım, o kişinin ismini hiçbir zaman unutmamanızı garanti edecektir.

GÜNLÜK HAYATTA HAFIZAYA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

- Bir kâğıda not yazın ve göreceğiniz bir yere yapıştırın (Gece yatmadan önce görebilmek için banyonun aynasına ve sabah evi terk etmeden önce görebilmek için kapıya yapıştırın).
- Kendisiyle ilgili iş görmek istediğiniz eşyayı, gözden kaçırmayacağınız bir yere koyun (Tamirciye götürmek istediğiniz ayakkabıyı veya temizleyiciye götürmek istediğiniz pardösüyü sokak kapısının önüne koyun).
- Randevularınızı, yapılması zorunlu işleri, katılmak istediğiniz etkinlikleri, her sabah gözden geçireceğiniz günlük program defterinize yazın.
- Güvendiğiniz birinden, hatırlamak istediğiniz şeyi size hatırlatmasını isteyin.
- Almak istediklerinizin, yapmak istediklerinizin, telefon edeceğiniz kişilerin, yapmak zorunda olduklarınızın listesini yapın.
- Sobayı söndürmenizi, bir randevunuza gitmek için evi terk etmenizi, bir yere telefon etmenizi, veya bir etkinliği bitirip diğerine başlamanızı hatırlatmak üzere bir çalar saat veya alarmlı saati kurun.
- Herhangi bir şeyi hatırlamak için, yüzüğünüzü başka parmağınıza takın, saatinizi sol kolunuzdan sağa alın veya bileğinizin üstünden tersine çevirin.
- Elinize not yazın.
- Yapmak zorunda olduğunuz bir şeyi, her gün yaptığınız bir başka şeyle birleştirin. Örneğin her gün almak zorunda olduğunuz hapı, gün içinde gelişigüzel bir zamanda almak yerine sabah çayınızla birleştirin.

Etkin Dinleme (İFİKAN)

Amaç: Bu bölümde dinleme sırasında hangi bilginin "önemli bilgi", hangisinin "ek bilgi" niteliğinde olduğunu ayırmayı sağlayacak etkin dinleme tekniğini ve bu bilgileri not alabilme becerisini kazanmanız sağlanacaktır.

Sorular: Bu bölümü ve "Dinlemek ve Not Tutmak" bölümünü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. Derse ön hazırlık yaparak gelmek ne ölçüde yararlıdır?
2. Anafikir ve anahtar kavramlar nasıl kazanılır?
3. Dersi dinlerken "önemli bilgi"leri "ek bilgi"lerden ayırma kriterleri nelerdir?
4. Derse katılımın sınırları nedir?
5. Not tutmanın yararları nedir?
6. İyi not tutmak için dikkat edilecek noktalar nelerdir?
7. "Etkin dinleyici" olmak ne anlama gelir?

İyi not tutmanın anahtarı, iyi dinlemektir. Size anlatılanları duymanızın, onları dinlemiş olduğunuz anlamına geldiğini bilirsiniz. Aşağıda etkin bir dinleyici olmanızı sağlayacak 6 basamaktan oluşan İFİKAN adlı bir yaklaşım anlatılmaktadır.

İ – İleriye bak,
F – Fikirler,
İ – İşaretler,
K – Katıl,
A – Araştır,
N – Not tut anlamına gelir.

"İ", "İleriye bak" anlamındadır. Dersi dinlerken öğretmenin anlatmakta olduğundan yola çıkarak, daha sonra söyleyeceğini önceden tahmin etmeye çalışın. Bunun dört yararı vardır:

- Uyanık kalırsınız.
- Dikkat dağılmalarını önler, dikkatinizi sürdürürsünüz.
- Aktif katılımda bulunursunuz.
- Motivasyonunuz artar.

Üç aşamada "İleri bak"mak mümkündür:

1- O gün derste öğreneceğiniz konuları önceden okuyun. Bu, dersi dersten önce çalışmak anlamına gelmez. Yapılacak ön okumanın amacı o konuyla ilgili temel kavramları tanımaktır. Böylece fikirler, isimler, yerler, ilkeler veya formüller derste karşınıza çıkınca onları daha kolay anlarsınız. Bu da dersi dersten sonra daha iyi hatırlamanıza imkân verir.

- 1988 yılında yapılan bir araştırma, dersle ilgili temel kavramlarla dersten önce tanışmayı sağlayan yaklaşımı uygulayan öğrencilerin dersten sonra daha çok bilgiyi hatırladıklarını ve sınavlarda daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur.

2- Dersten önce konuları okurken, cevaplandırılmasını isteyeceğiniz soruların neler olabileceğini düşünün.

- Yapılan araştırmalar, sorulara cevap olacak şekilde dinlemenin ve okumanın, daha iyi öğrenmeyi sağladığını ortaya koymuştur. Örneğin, psikolojide algı konusuna hazırlanıyorsanız, "illüzyon" ve "halüsinasyon" kavramları arasındaki farkın kaynağının ne olduğunun, bunun hangi durumlarda ortaya çıkabileceğinin açıklamaları öğretmenden istenebilir.

3- Eğer yukarda anlatıldığı gibi bir ön hazırlık yapmış olmasanız bile, dersi dinlerken, öğretmenin daha sonra ne söyleyeceğini düşünün. Öğretmenin anlattıklarını göz önüne alarak, bir sonraki aşamada neyin gelebileceği konusunda fikir yürütün. Eğer öğretmen sizin düşündüğünüzü söylememiş bile olsa, zihninizi konu etrafında yoğunlaştırdığınız için dersi daha iyi anlar, sonra daha çok şey hatırlarsınız.

"F", "Fikirler" anlamına gelir ve size önemli fikirlere kulak kabartmanız gerektiğini hatırlatır. Ders konusu, bir konunun temelini oluşturan belirli fikirleri içerir. Bu fikirlerin neler olduğuna dikkat edin. Genellikle anahtar fikirler örneklerle, açıklamalarla, kanıtlarla desteklenir ve sık sık tekrarlanır.

Kendi kendinize sürekli olarak şu soruları sorarak anahtar fikirleri bulabilirsiniz:

Burada temel fikir nedir?

Yeni bir fikir mi?

Öğretmenin bu örneği vermesinin sebebi ne?

Öğretmenin bu anlattığı neyi ortaya koyuyor?

Bu sorularla anahtar fikirleri, temel fikir ve kavramları bulmanız mümkün olacaktır. Bir süre sonra ise anahtar fikirlerin tekrar tekrar geçtiğini göreceksiniz.

Bir ders sırasında anlatılan birçok şeyin, az sayıdaki anahtar fikir ve temel kavramı ortaya koymak ve bunları desteklemek için tekrarlandığını fark edeceksiniz.

"İ", "İşaretler" anlamına gelir. Okul bir oyundur. Bu oyunun kurallarını bilerek ve buna uyarak oynarsanız hem başarılı olur, hem de bu oyundan zevk alırsınız. Öğretmenlerin işaretlerine karşı dikkatli ve uyanık olmak, okul oyununun en zevkli yönlerinden biridir.

Bir öğretmen hemen hiçbir zaman açık açık "Bu sınav sorusudur," demez; ancak bir konunun önemli bir noktasını anlatırken belirli kelimeler kullanarak veya ses tonunda farklılıklar yaratarak size ipucu anlamına gelecek işaretler verir.

Bu işaretlere örnek olarak şunlar sıralanabilir:

- Önemli,
- Başlıca,
- Can alıcı,
- Şunu unutmayın ki,
- Burada esas fikir...

Eğer öğretmen anafikri destekleyici kanıtlar veriyorsa, muhtemelen şu kelimelerle işaret verecektir:

- Örneğin,
- Bunun tersine,
- Aynı zamanda,
- Benzer şekilde,
- Buna ek olarak...

Öğretmeniniz önemli bir açıklama yapacaksa şöyle diyecektir:

- "Bunun üç sebebi vardır..." Bu nokta, öğretmeninizin açıklama yapmak üzere olduğu anlamına gelir. Burada siz zihninizden bu sebepleri bulmaya çalışabilir ve öğretmenin söyleyeceklerini not etmeye hazır olabilirsiniz.

Son bölümler ve özetler için ise şu işaretlerin kullanılması muhtemeldir:

- Çoğunlukla,
- Sonuç olarak,
- Bu sebeple,
- Böylece görüyorsunuz ki,
- Özetle...

Bu işaretlere dikkat ettiğiniz takdirde, bir sınava hangi soruların sorulacağını önceden bilerek girersiniz; çünkü öğretmenler bu işaretleri dersi dikkatle dinleyen öğrenciler için hiç çekinmeden pek sık verirler ve sınav sorularını da bunların arasından seçerler.

"K", "Katıl" anlamına gelir. Aktif bir dinleyici olabilmek aynı zamanda eldeki imkânlardan en iyi biçimde yararlanmayı gerektirir. Bunun için yapmanız gerekenler şöyle sıralanabilir:

- Derse zamanında gelin.
- Görebileceğiniz, duyabileceğiniz, görülebileceğiniz ve duyulabileceğiniz bir yerde oturun.
- Öğretmenin söylediklerini yalnız içinizden tekrar ederek veya yazarak değil, aynı zamanda başınızı sallayarak, gülümseyerek, anlamadığınız zaman kaşınızı çatarak, şakalarına gülerek tepki gösterin.

Anlattığı konuyla öğrencilerin ilgilendiğini görmek, öğretmeni memnun eder. Böyle bir yolla katılımda bulunmanız, aynı zamanda öğretmeninizi de cesaretlendirir. Tepkisiz yüzlerden oluşan, donuk gözlerle omzunun üzerinden duvara bakan bir sınıfa ders vermekten hiç kimse hoşlanmaz. Öğretmene tepkide bulunarak ve onu cesaretlendirerek dinleyeceğiniz dersin kalitesini yükseltmek, önemli ölçüde sizin elinizdedir.

"A", "Araştır" anlamına gelmektedir. Bunun için:

- Öğretmene konuyla ilgili sorular sorun.
- Konuyla ilgili kendi fikirlerinizi öğretmeninizle veya dersten sonra bir arkadaşınızla paylaşın.
- Sorularınıza verilen cevabı anlamadıysanız veya anlatılandan tatmin olmadıysanız, yeni sorular sorun veya ek açıklama isteyin.
- Hiç şüphesiz bir sınıftaki bütün öğrencilerin yukarda sayılanları bir derste yapmaları mümkün değildir. Bunları derste öğretmene soramadığınız takdirde, dersten sonra sormaya, olmazsa bir arkadaşınızla bu konuları konuşmaya gayret edin.
- Aklınıza gelen soruları veya konuyla ilgili yorumlarınızı unutmamak için defterinize not edin.

"N", "Not tut" anlamına gelir. Not tutmak, duyduklarınıza mantıklı bir çerçeve sağlayarak dersi etkin bir şekilde dinlemenize yardımcı olur. Not tutmak öğrenme olayının ön şartlarını yerine getirmeye imkân verir. Bunlar:

- Uyanıklık ve dikkat,
- Aktif katılım,
- Motivasyon,
- Sonuçların geribildirimidir.

Not tuttuğunuz zaman, notlarınızı bütünüyle düzenleyebilmeniz için fikirleri ve önemli noktaları araştırmak gereğini duyarsınız.

Not tutmak, öğrenilen malzemenin hatırda tutulmasını, dolayısıyla unutulmayıp kişiye "mal olmasını" sağlar. Bu da eğitim başarısını yükseltir.

Not tutulmadan dinlenen bir ders veya konuşma önemli ölçüde ziyan edilmiş –hiç değilse yeterince yararlanılmamış– bir zamandır.

Ders dinlerken tuttuğunuz notların kolay okunabilen, kısa, açık kolay anlaşılabilen notlar olabilmesi için şu önerilere özel önem verin ve uygulayın:

- Not tuttuğunuz kâğıt konusunda cömert olun. Hiçbir zaman küçük bir kâğıda not tutmayın. Küçük küçük yazarak da yazılarınızı sıkıştırmayın.
- Not tuttuğunuz bir defteriniz olsun. Sayfanın altında, üstünde ve sol tarafında boşluk bırakarak not alın.

- Böylece bu boşluklara daha sonra gelen bilgileri veya kendi düşüncelerinizi eklemeniz mümkün olabilir.
- Her yeni fikri yeni bir satıra yazın.
- Kendiniz için bir kısaltma dili belirleyin ve not tutarken bunu kullanın. Türkçe'de sık geçen kelimeler için örnek:
  ve &, gibi ~, kadar =, ek olarak (ayrıca) +, örneğin ör, birbirine 11, açısından , sonuç olarak son. ol...

  Bundan başka dersin konusunu oluşturan kavram veya kavramlar, bir tek kere yazılarak önemli bir tasarruf sağlanabilir. Örneğin "Psikolojide Davranış" dersinde bütün d.ler "davranış", "Algı" dersinde bütün a.lar "algı" anlamına gelir.
- Konuşmanın hızlı aktığı yerde bir çizgi (____) koyun. Bu kaçırdığınız kelimelerin yaklaşık miktarını belirler ve bunu tamamlamanız gerektiğini size hatırlatır.
- Kâğıdınıza geçireceğiniz şema, şekil, tablolar varsa bunlara uygun boş yer bırakın.
- Notlarınızı temize çekin. Bu işlemi mümkünse notları tuttuğunuz gece, değilse en geç bir sonraki dersten önce yapın.
- Notları temize çekerken, boşlukları dolduracak, konu üzerinde düşünecek ve mükemmel bir tekrar yapacaksınız. Böylece sınava hazırlanmanız son derece kolaylaşmış olacaktır.
- Önemli kelimelere dikkat çekmek için kendi belirlediğiniz sembolleri kullanın, altını çizin, *BÜYÜK HARFLERLE YAZIN,* daire veya kare içine alın, RENKLİ KALEM kullanın.
- Öğretmenin "Bu önemlidir," dediğini yazın ve onu altını çizerek işaretleyin. Eğer uygunsa, kitaba veya başka bir kaynağa gönderme yapın.
- Yanlışlıkları silmeyin veya karalamayın, üzerine bir çizgi çekin, bu size zaman kazandırır.
- Cümleler arasında boşluklar bırakın. Konuyu çalışırken bu satırlara eklemek istediğiniz notları alabilirsiniz.
- Ana başlıklar, alt başlıklar kullanın. Ana başlıkları kenar çizgisine koyun, alt başlıkları daha içeriden yazın.

  veya,
- Ana başlığı sayfanın ortasına yazın ve ilgili fikirleri, ilkeleri başlığın çevresinde not alın. Bütün bunların birbirleri ile olan ilişkilerini oklarla gösterin.

Bu yöntemle not alırken fikirler arası bağlantıları kurmuş olmanız, onları daha kolay hatırlamanıza yardımcı olacaktır.

- Bir numaralama ve harfleme sistemi geliştirin. Örneğin;

I, II, III, *vb* – Ana başlıklar,
A, B, C, *vb* – Ana başlıklar altındaki noktalar,
1, 2, 3, *vb* – Daha az önemli noktalar,
a, b, c, *vb* – Daha da az önemli noktalar,
i, ii, iii, *vb* – En az önemli olanlar şeklinde sıralanabilir.

ÖZET

İFİKAN yöntemini kullanarak;

Konuyla ilgili ön okuma yapın.

- **Sorular çıkarın, fikirleri düşünün.**

Önemli olduğu vurgulanan fikirleri yazın.

Anafikrin, temel ilkelerin ve sonuçların işaret veren (örneğin, tersine, bazen, böylelikle, sonuçta gibi) kelimeler ve terimler ile desteklenece ğine dikkat edin.

Anahtar fikirlerin tekrar edilen fikirler olduğunu bilerek onları gözetin.

Dersi, etkin bir dinleyici olarak, derste sorular sorarak, fikirler üreterek, anladığınızı veya anlamadığınızı yüz ifadelerinizle belli ederek dinleyin.

Kısaltılmış kelimeler kullanarak, kendi stenografinizle not alın.

- **Satırlar arasına boşluklar koyun, sonra kaçırdığınız notları yazabilirsiniz. Not alırken kâğıdı cömertçe kullanın.**

Renkli kalemler kullanın, işaretlemeler yapın.

Ana başlıkları ve alt başlıkları numaralama ve harfleme sistemi ile veya fikirler arası bağlantılar kurabileceğiniz yöntemlerle belirtin.

Daha Hızlı ve Etkili Okuma

Amaç: **Bu bölümde hızlı okumanın sağladığı avantajlar anlatılacak ve okuma hızını yükseltmek konusunda pratik yollar gösterilecektir.**
Sorular: **Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:**

1. **Ortalama okuma hızı nedir?**
2. **Okuma sırasında gözün hareketleri nasıldır?**
3. **Yavaş okumaya sebep olan kötü okuma alışkanlığının sebepleri nelerdir? Bunlar düzeltilebilir mi?**
4. **Hızlı okumak anlamayı zorlaştırır mı?**
5. **Okuma konusunda yaygın olan inançlar ne ölçüde doğrudur?**
6. **Okuma hızını yükselten görsel yardım tekniği nasıl uygulanır?**
7. **Okuma hızını artıran diğer teknikler nelerdir?**

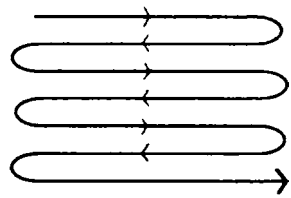
Hızlı okunan ve hızlı anlaşılan, en azından yavaş okunan ve yavaş anlaşılan kadar iyi hatırlanır. Harry Baylev'e göre ise, *"Hızlı okunan bir malzeme* yavaş okunandan daha fazla hatırlanır. Yavaş ve dikkatli okunan bir malzemenin daha iyi anlaşılması, ancak okumayı yeni öğrenenler için geçerlidir."

Ortalama bir okuyucu dakikada 200-300 kelime okur. Yavaş okuyan birinin hızı dakikada 100-200 kelimedir. Hızlı okuma ilkeleriyle okuyan bir kimse ise dakikada 600-800 kelime okur.

GÖZÜN OKURKEN YAPTIĞI HAREKETLER

İnsanların büyük çoğunluğuna, "okudukları zaman gözlerinin hangi hızla, nasıl bir yol izlediğini" sorarsanız, hemen hemen aynı cevabı alırsınız: Parmaklarıyla satır boyunca soldan sağa düz bir hat üzerinde giderler ve satır sonuna gelince hızla bir alt satıra geçerler. Bu işlem yarım saniye ile iki saniye arası zaman alır.

Bu işlem sırasında iki temel hata yapılır: Hareket ve hız.



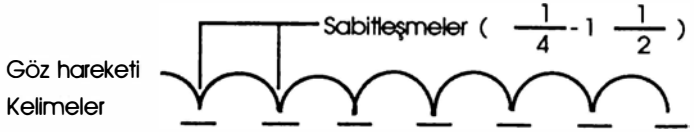
Şekil 8. Göz hareketinden habersiz kimselerin okurken gözlerinin yaptığını sandıkları hareket, şekilde görüldüğü gibidir. Her satırın yarım ile iki saniye arasında geçildiği varsayılır.

Gerçekte göz her satırı bir saniyede geçse bile, dakikada 600-700 kelime okumak mümkündür. Kolay bir konuda bile ortalama okuma hızının dakikada 250 kelime olduğu düşünülürse, gerçek okuma hızının böyle düşük bir hızdan bile daha düşük olduğu kendiliğinden ortaya çıkar.

Eğer gerçekte gözler basılı malzemenin üzerinde Şekil 8'de gösterildiği gibi düz bir biçimde hareket etmiş olsaydı, hiçbir şeyi okuyamazdık; çünkü gözler bir şeyi ancak "sabit olursa" net olarak görebilir. Eğer bir obje sabit durursa, göz de onu görebilmek için sabit olmak zorundadır. Aynı şekilde bir obje hareket halindeyse, göz de onu görebilmek için hareket eder.

Yalnız başınıza veya bir arkadaşınızla yapacağınız basit bir deney bunu doğrulayacaktır. İşaret parmağınızı hareketsiz olarak gözlerinizin önünde tutun. Objeye bakarken arkadaşınızın gözlerine dikkat edin veya kendi gözlerinizi hissetmeye çalışın. Sabit objeye bakan gözler hareketsizdir. Sonra parmağınızı aşağı, yanlara ve yukarı hareket ettirin ve gözün hareketlerini izleyin... Bundan sonra parmağınızı yine aşağı-yukarı ve sağa-sola hareket ettirin; ancak bu defa gözlerinizi sabit tutun veya ellerinizi yüzünüzün önünde sağa ve sola geçirirken aynı anda ikisine birden bakın. (Eğer bunu başarırsanız, bize hemen yazın.) Bu deneyin sonucu şudur: Hareket eden bir objeyi net olarak görebilmenin tek yolu, gözün de onunla birlikte hareket etmesidir.

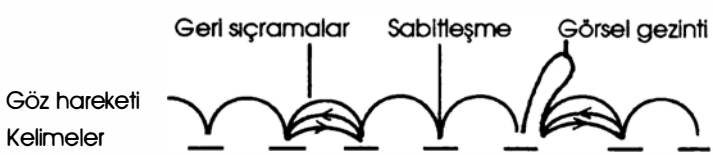
Kelimeler sabit olduğuna göre, göz kelimeleri algılayabilmek için, düz bir hat üzerinde hareket etmek yerine, her kelimeden sonra bir duraklama yapması gerekir. Bu takdirde gözün hareketinin düz bir hat bi-



Şekil 9. Okuma işlemi sırasında gözün sıçrama ve duraklamalarını gösteren şema.

çiminde olmayıp Şekil 9'da görüldüğü gibi, bir dizi sıçrama ve duraklamalardan meydana gelmesi gerekir.

Bu sıçramalar o kadar hızlı olur ki, bu sırada geçen zamanı hesaba katmaya gerek yoktur; ancak sabitleşmeler, yaklaşık 1/4'le 1/2 saniye arasında değişir. Her defasında bir kelime okuyup daha sonra diğerine geçen birisinin hızı, göz hareketlerine bağlı basit bir matematik işlemiyle dakikada 100 kelimenin altındadır. Bu aynı zamanda onun hem fazla bir şey okumasının, hem de okuduğunu anlamasının mümkün olmadığının işaretidir (Şekil 9).



Şekil 10. Kötü okuma alışkanlığı olan ve yavaş okuyan birinin göz hareketleri: Gözün her hareketinde tek bir kelime okunur. Elde olmayan (bilinçsiz) geri sıçramalar, görsel gezintiler ve isteyerek geri dönüşler diyagramda açıkça görülmektedir.

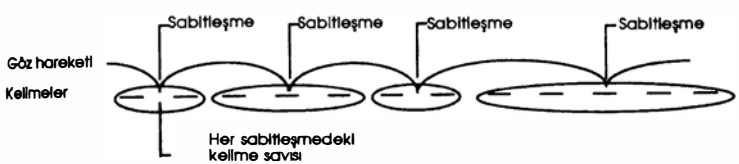
Daha ilk bakışta kötü okuma alışkanlığına sahip yavaş bir okuyucunun ne kadar büyük bir sıkıntı içinde olduğu anlaşılmaktadır(Şekil 10); ancak bu problem çeşitli biçimlerde çözülebilir.

1- Geri sıçramalar önlenebilir. Geri sıçramaların % 90'ı evhamdan (endişeden) kaynaklanmaktadır ve anlamak için gerekli değildir.

2- Her sabitleşme için süre en az 1/4 saniyeye kadar inebilir. Hızlı okumak isteyen birinin, bu süreyi çok kısa bularak çekinmesine gerek yoktur. Göz, yapısı açısından saniyenin yüzde biri kadar bir zamanda beş kelimeyi kaydetme özelliğine sahiptir.
3- Her sabitleşmenin boyutu üç ile beş kelimeyi içine alacak biçimde genişletilebilir.

Her sabitleşme daha çok sayıda kelime üzerine olmakta ve geri sıçramalar, geri dönüşler ve görsel gezintiler azalmaktadır.

Eğer zihnin her defasında tek bir kelimeyle uğraştığına inanıyorsanız, önerdiğimiz çözüm size başlangıçta imkânsız gibi görülebilir. Gerçekte göz bir kelime üzerinde olduğu kadar bir grup kelime üzerinde de sabitleşebilir ve bu durum her açıdan daha yararlıdır. Bir cümle okuduğumuz zaman, her kelimenin tek tek anlamını okumayıp, kelimelerin meydana getirdiği cümlenin anlamını okuruz.



Şekil 11. Daha iyi ve etkili bir okuyucunun göz hareketlerini gösteren diyagram.

Örneğin:

"Bir metni yavaş okuyanın kelimeleri anlaması daha zordur."

cümlesine kıyasla; "Bir metni yavaş okuyanın kelimeleri anlaması daha zordur," cümlesini anlamak daha kolaydır.

Yavaş okuyan birinin, hızlı okuyana oranla çok daha fazla zihinsel faaliyet içinde olması gerekir; çünkü yavaş okuyan biri, her kelimenin anlamını bir sonraki kelimenin anlamına eklemek zorundadır. Yukarıdaki örnekte bu, toplam 6-7 kelimedir. Hızlı ve etkili okuyucu, her defasında anlamlı birimleri özümler ve sonra basit bir toplama yapar.

4- Hızlı okumanın bir başka yararı da, gözün her sayfada daha az fizik iş görmesidir. Yavaş okuyucunun bir sayfada yaptığı sıkışık 500 sabitleşme yerine, hızlı bir okuyucunun gözleri, kaslar açısından çok daha az yorucu olan 100 sabitleşme yapar.
5- Yavaş okuyan biri ağır ve sıçramalı üslubundan ötürü çok çabuk sıkılır ve dikkatini toplamakta güçlük çeker. Böylece zihinsel olarak okuduğunun anlamından sapar. Buna karşılık hızlı okuyan birinin ritim ve akıştan kaynaklanan ve okuduğunun anlamına kolayca ulaşmasını sağlayan bir avantajı vardır.

Bu noktada hem buraya *kadar anlatılanları özetlemek hem de* okuma konusunda yaygın olan bazı inançları gözden geçirmekte yarar vardır:

OKUMA KONUSUNDA YAYGIN İNANÇLAR

1- Her kelime bir kere okunmalıdır.
Yanlış; çünkü gerek insan gözünün sabitleşme becerisi açısından, gerekse tek tek kelimeleri değil de bütünü anlamak için okuduğumuzdan, bu inanç doğru değildir.
2- Dakikada 500 kelimeden fazla okumak imkânsızdır.
Yanlış; çünkü hem insan gözü her sabitleşmede altı kelime kadar kaydedebildiği, hem de bir saniyede dört sabitleşme yapabildiği için, okuma hızını dakikada 1000 kelimeye kadar çıkartmak mümkündür.
3- Hızlı okuyan biri, okuduğunu değerlendiremez.
Yanlış; çünkü hızlı bir okuyucu, okuduğunun anlamını hem çok daha iyi anlar, hem dikkatini daha uzun sürdürür. Ayrıca hızlı okuyan birinin özellikle ilgisini çeken konulara ve kendisi için önem taşıyan noktalara geri dönme ve zaman ayırma şansı daha fazladır.
4- Yüksek hız, dikkat dağılmasına sebep olur.
Yanlış; çünkü okuma hızı arttıkça hem daha çok miktarda bilgiyi anlamak mümkün olur, hem de dikkat yükselir.
5- Ortalama okuma hızı doğal olduğu için en uygunudur.
Yanlış; çünkü ortalama okuma hızı doğal değildir. Ortalama okuma hızı denilen hız, okuma konusundaki ilk eğitimin eksik olmasından, gözün ve beynin çeşitli hızlarda nasıl çalıştığı konusundaki bilginin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır.

6- İyi anlayabilmek için sesli okumak gerekir.
Yanlış. Sesli okumak okumayı yavaşlatır. Bu, ilkokul döneminden edinilmiş hatalı bir okuma alışkanlığıdır. Ortalama konuşma hızı dakikada 200 kelimedir. Sesli okumak bu hızla sınırlanmaya yol açar.

7- Sessiz okumak, hızlı okumak için yeterlidir.
Yanlış. İçinden okumak da, sesli okumanın bir türüdür. Dudaklar kelimeleri telaffuz etmese de, ses telleri kımıldadığı için okuma hızı dakikada en fazla 500 kelimeyle sınırlanır. Bunu önlemek için çiklet çiğnemek iyi bir yoldur.

Aşağıda okuma hızınızı ölçebilmeniz için parça verilmiştir.
Örnek olarak verilen okuma parçasını önce normal hızınızla okuyun. Saat tutun ve bir dakikada kaç kelime okuduğunuzu sayın.

*ENDÜSTRİ TOPLUMUNDA STRES**

Günümüzde endüstri toplumlarının nitelikleri, geçmiş dönemlerden farklı olarak strese sebep olmaktadır. Nedir bu özellikler?

Değişim

ABD, Batı Avrupa gibi endüstrileşmiş toplumlarda veya aralarında Türkiye'nin de bulunduğu endüstrileşme yolundaki toplumlarda stres doğurucu en önemli etkenlerden bir tanesi "sosyal hareketlilik"tir.

Toplumda bundan 40-50 yıl öncesi ile kıyaslanmayacak bir hareketlilik vardır. En alt sosyo-ekonomik düzeyden hayata başlayan birçok kimse, 5-10 yıl içinde en üst ekonomik basamaklara kadar tırmanabilmekte, çocukluk ve ilkgençlik yıllarında kağnı ve at arabası kullananlar, orta yaşlarında en lüks araçları kullanır duruma gelebilmektedir.

100 Kelime

İnsanların hemen hepsinin çevresinde sayıları hiç de az olmayan bu tür kimselerin varlığı, bireylerin kendi nitelik ve meziyetleri konusunda hiçbir değerlendirme ve hesaplaşma yapmaksızın üst sosyo-ekonomik hayatın "görünür özelliklerini" özler ve –hatta dahası– *hak görür* duruma gelmelerine sebep olmuştur.

(*) *Stres ve Başaçıkma Yolları* kitabından, A.-Z. Baltaş, Remzi Kitabevi, 1991.

Toplumda sosyo-ekonomik açıdan görülen hareketlilik, sosyo-kültürel alanda da kendini göstermektedir.

Çocukluğunda yer sofrasında bağdaş kurmuş olan birçok kimse, lüks otellerdeki açık büfelerde şeref misafiri olmakta, ilkokulda karnelerinde Türkçe notları kırık olanlar, devletin en üst yönetim kademelerine veya resmi ve özel kitle iletişim araçlarında sorumlu noktalara gelebilmektedirler.

Bunlardan başka kız arkadaşları ile gezdikleri için büyükleri tarafından cezalandırılmış babalar, kızlarına erkek arkadaşları ile gece gezmeye gitmelerine izin vermek zorunda kalmakta; anneleri başörtülü birçok erkek, eşini çalışma hayatı içinde tanıyıp seçmenin ikilemini yaşamaktadır.

Yukarıda sayılanlara ek olarak, geçen kuşaklarda doğal olan doğduğu yerde yaşayıp hayatını tamamlama olgusu, artık neredeyse ortadan kalkmış gibidir. Batı'nın kendi özelliklerinden kaynaklanan göç faktörü, Türkiye için çok daha önemli boyutlarda söz konusudur.

Bir önceki kuşak için akla hayale gelmeyecek olan bu gelişmeler, hem bir özgürlüğün sonucudur, hem de bu olguların kendisi büyük bir özgürlüğe sebep olmuştur. Bu özgürlük, bizim için artık vazgeçilmezdir; ancak bu arada bu özgürlükler için ödemekte olduğumuz bedeli de düşünmek zamanı gelmiştir.

Başarmak/kazanmak

Her türlü değişim ve yükselme için başarı yolu önümüzde açıktır. Bu aynı zamanda da başarısızlık ihtimali ve başarısızlığın sonuçlarının da bizi beklediği anlamına gelmektedir. Özgür bir ülkede –herkese her türlü imkânın açık olduğu bir ortamda– başarının ölçüsü *elde edilenler, sahip olunanlar ve kazanılanlardır.* Durumu her an lehimize çevirmek imkânına sahip olduğumuz bu sonsuz yarışta tökezlemek veya kaybetmek, kişisel yetersizliğin işaretidir. Bu nefes kesen hayat yarışında öncelikle, rakibimiz durumunda olan kimselerle yarışmak ve kendimizi onlarla ölçmekten alıkoyamayız. Bu durumda sadece bizim galibiyete yakın olmamız yetmez. Rakibimizin kazanması da, bizim kaybetmemiz anlamına gelir.

Endüstri toplumlarında kişinin değeri elinde tuttukları, elde ettikleri, kısacası sahip olduğu başarılarla ölçülür. Endüstri toplumunun ve Batı tarzı yaşama biçiminin insanları getirip bıraktığı yer; "almak", "daha çok almak" ve "daha çok şeye sahip olmak"tır.

Alınacak olanlar hem prestij, sosyal statü gibi değerlerdir, hem

de mal, mülk ve hiçbir zaman tam olarak karşılanması mümkün olmayan ihtiyaçlardır. Endüstrileşme ve modern teknoloji, sadece eski ihtiyaçlarımızı karşılayıp hayatı bizim için kolaylaştırmakla kalmamış, aynı zamanda, eğer varlıklarından haberdar olmasak hiçbir zaman ihtiyaç duymayacağımız bir sürü ürünü elde etmek için de çalışmak zorunda kalmamıza yol açmıştır.

Yukarda anlatılan genel bilgiler kişi tarafından iyice anlaşılıp dayandığı temel kabul edildikten sonra, okuma hızını geliştirmek için uygulaması kolay bir tekniğe geçilebilir.

Bu teknik, daha önce anlatılan genel bilgilerden sonra ciddi olarak uygulanır ve yeterli ölçüde pratik yapılırsa, okuma hızını rahatlıkla 500 kelimenin üzerine çıkarabilir.

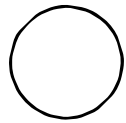
GÖRSEL YARDIM TEKNİĞİ

Çocuklar okuma öğrenirken, parmaklarıyla o sırada okumakta oldukları kelimeyi işaret ederler. Bu bütün ülkelerde hata olarak görülmüş ve öğrencilerden parmaklarını kitaptan çekmeleri istenmiştir; ancak hatanın çocuklarda olmadığı anlaşılmaktadır. Yapılması gereken parmağın çekilmesi değil, sadece daha hızlı hareket etmesinin sağlanmasıdır. Gözün parmağı yavaşlatmadığı muhakkaktır. Düzgün bir ritmin alışkanlık olarak kazanılmasında böyle bir yardımın değeri çok büyüktür.

Yardımlı ve yardımsız göz hareketlerinin hızı konusundaki farkı somut olarak anlayabilmek için, bir arkadaşınıza gözünün 30 cm önünde bir daire hayal etmesini söyleyin ve ondan bu dairenin çevresini, yavaş ve dikkatle bakarak, gözleriyle izlemesini isteyin. Arkadaşınızın göz hareketlerine dikkat ettiğiniz zaman göreceksiniz ki, ortaya tam ve düzgün bir daire yerine çok köşeli bir yamuk çıkacaktır.



Şekil 12. Bir dairenin çevresinde yardımsız olarak dolaşan gözün hareket çizgisi.



Şekil 13. Bir dairenin çevresinde yardımlı olarak dolaşan gözün hareket çizgisi.

Bundan sonra, havaya elinizle bir daire çizeceğinizi ve arkadaşınıza bunu gözleriyle izlemesini söyleyin. Daha sonra parmağınızı havada düzgün bir şekilde dolaştırın. Gözün parmağı mükemmel bir şekilde izlediğini ve aşağıdakine benzer bir hareket çizdiğini göreceksiniz.

Bu basit deney bile, kişiye gözün ve beynin fizik fonksiyonları konusunda temel bilgiler *verilirse* ne kadar büyük bir gelişme yapabileceğinin mümkün olduğunu ortaya koymaktadır. Böyle bir uygulamadan sonra, uzun alıştırmalara ve zahmetli tekrarlara dahi gerek yoktur. Bunu uygulayan kişi, okuma hızının derhal yükseldiğini görecektir.

Okuyucu sadece parmağını kullanmak zorunda değildir. Bir kalem de parmağın yanı sıra göze yardımcı olarak kullanılabilir. İlk uygulama sırasında kişi, yardımın okuma hızını düşürdüğü duygusuna kapılabilir. Bunun sebebi, daha önce de belirtildiği gibi, gerçekte okuduğumuzdan daha hızlı okuduğumuzu hayal etmemizdir. Bize gerçekte okuduğumuzdan daha hızlı okuyormuşuz gibi gelir. Göze yardım sağlanarak elde edilen okuma hızı, her zaman daha yüksektir.

Birçok öğrencinin düştüğü önemli hatalardan biri, dudakları kıpırdatarak okumaktır. Böyle bir okuma alışkanlığı, kişiyi kelime kelime okumaya zorlar. Bu alışkanlığın temelinde, "okumayı öğrenme" sırasında alınan eğitim vardır. Yapılması gereken, kelime gruplarını hızlı okuyacak şekilde dikkati toplamaktır. Böyle bir uygulama, kelimeleri tek tek okumayı önler.

Esas olan anafikir için okumaktır. Son 15 yılda dünyada yapılan yazılı yayın, insanlık tarihinin o güne kadar biriktirdiğinin iki katıdır. Bu sebeple her yazılanı okumak imkânsızdır. Yapılacak olan seçerek okumak, okumak için seçilenin de anafikrini okumaktır. Murphy, "Her şeyin % 90'ı posadır," der. Hızlı okumak, anafikri bulup okumanızı kolaylaştırır.

Şimdi de aynı okuma parçasını "Görsel yardım tekniği" ile okuyun. Saat tutun ve bir dakikada kaç kelime okuduğunuzu sayın.

Bu ilk uygulamanız. Bu uygulamada beceri kazandıkça gelişmenizin hangi boyutlara varacağını siz hesaplayın.

ÖZET

Hızlı okunan, yavaş okunandan daha iyi anlaşılır.

- **Göz bir satırı okurken düz olarak izlemez. Okuma, gözün sıçrama ve kısa süreli sabitleşmeleriyle gerçekleşir.**
  Kötü okuma alışkanlığı olanlar, geri sıçramalar ve görsel gezintiler yüzünden çok zaman kaybederler.
- **Geri sıçramalar önlenebilir; çünkü bunlar büyük çoğunlukla endişeden kaynaklanmaktadır.**
- **Gözün her sabitleşmesi 1/4 sn sürebilir ve bu arada 3-5 kelimeyi içine alabilir.**
  Hızlı okuyan bir göz, bir sayfada 500 yerine 100 sabitleme yapar ve daha az yorulur.
- **Yavaş okuyan, ağır ve sıçramalı okuduğu için sıkılır ve dikkati kolay dağılır.**
- **Okuma hızını 100-200 kelimeden 500-1000 kelimeye kadar çıkartmak mümkündür.**
- **Hızlı okuyan, daha iyi anladığından, dikkatini daha uzun sürdürür ve kendisi için önem taşıyan konulara dönmeye zamanı kalır.**
- **Okuma hızını artıracak en kolay ve pratik yol, göze bir kalemle yardımcı olmaktır. Kalemin satır üzerinde hızla hareket etmesi, gözün de kalemi izlemesi, okuma hızını kısa bir süre sonra 500-700 kelimeye çıkartabilir.**
- **Dudakları kıpırdatarak okumak, okuma hızını düşürür. Yapılması gereken, kelime gruplarını okuyacak şekilde dikkati toplamaktır.**

Etkin Okuma (İSOAT)

"Öğrenmek İçin Okuma"

Amaç: Bu bölümde okuyarak öğrenmede verimi artıracak, sınavlara hazırlanmanızı kolaylaştıracak ve başarılarınızı yükseltecek bir yöntem anlatılmaktadır.

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Göz atarak yapılan "ön okuma"nın sağlayacağı yarar nedir?**
2. **Bir kitap konusunda kısa zamanda fikir sahibi olmak için nasıl bir yol izlemek gerekir?**
3. **Göz atarak yapılan ön okumadan sonra sorular çıkartmanın sağladığı yarar nedir?**
4. **Okuma sırasında işaretleme yapmak neden önemlidir?**
5. **Cevapların kartona yazılması zaman kaybı mıdır?**
6. **Bir konuda anafikri yakalayabilmek için nelere dikkat etmek gerekir?**
7. **Anlatma sırasında göz önünde bulundurulması gereken noktalar nelerdir?**
8. **Yüksek sesle yapılan tekrarın yararları nedir?**
9. **Tekrarlamanın sağladığı yarar nedir?**
10. **İSOAT yöntemiyle çalışmak ne kazandırır?**

Psikolog Robinson'un okuyarak öğrenme konusunda 1960'larda geliştirdiği SQ3R yöntemi, bugüne kadar geçerliğini korumayı başarmış ve yerine uygulama kolaylığı açısından daha iyi bir yöntem koyulamamıştır.*

(*) SQ3R ne bir matematik formülü, ne de sihirli bir şifredir. İngilizce *Survey Question, Read, Recall, Review* kelimelerinin baş harflerinden oluşan bu kod, Türkçe'ye Yurdagül Yüksel tarafından İSOAT olarak çevrilmiştir.

Yöntem:
İzle,
Sor,
Oku,
Anlat,
Tekrarla adımlarından oluşmaktadır.

Bu yöntem kitaptan okuyarak öğrenmeyi kolaylaştıran ve sınav başarısını yükselten bir yöntemdir.

İSOAT yöntemiyle okuma beş basamaktan oluşacak şekilde düzenlenmektedir.

İZLE (Göz at)

Bölüm içinde ne anlatılmak istendiğini anlayabilmek ve genel bir fikir edinmek amacıyla baştan-sona 3-4 dakika süreyle göz gezdirin. Bu göz gezdirme işlemi sırasında bölümdeki ana başlıklar, alt başlıklar, koyu renk veya italik harflerle basılmış yerleri, şekil, grafik ve resimlerin alt yazılarını, paragrafların ilk ve son cümlelerini, varsa bölüm özetini okuyun.

Böyle sistemli bir göz atma işlemiyle yazarın anlatmak istediği anafikir ve önemli noktaları bulmuş olursunuz.

Eğer ders kitabındaki bir bölümün değil de, kitabın kendisi hakkında genel bir fikir sahibi olmak istiyorsanız, sırayla göz atmanız gerekenler şunlardır:

- Kitabın adı,
- Yazarı,
- İlk baskısının yayın yılı ve eldeki baskının yayın yılı,
- Önsöz ve giriş bölümleri,
- İçindekiler bölümü,
- Kaynakça bölümü (yazarın araştırma genişliğini anlamak için),
- Bölüm başlıkları.

Genellikle okunmadan atlanan önsöz ve giriş bölümünde yazar, kitabı yazmaktaki amacını, yazarken seçtiği çizginin sebebini ve bazı konuları hangi sebeple dışında bıraktığını anlatır.

Kitap konusunda fikir sahibi olmak için bu bölümlerin okunmasında büyük yarar vardır.

SOR

Kitabın veya bölümün içine dalmadan önce, kendi kendinize o bölümü okumakla ne kazanmak istediğinizi sorun.

"Bu bölümü (veya kitabı) neden okuyorum?"

"Beni özellikle neler ilgilendiriyor?"

Bu soruları çıkartmak için bir yol da, göz attığınız bölümdeki başlıkların, alt başlıkların, koyu renk basılmış yerlerin soruya çevrilmesidir. Bu tür soruların çıkartılması, sorularınızın cevaplarını arayarak ve bir amaç gözeterek okumanızı sağlar.

- Çıkartılan soruların 21x14 cm boyutunda bir kartona veya bir kâğıda yazılması çok yararlıdır. Bu sorulara cevap verilmeden okunursa "öğrenme" olamaz.

Soruları çıkartırken şu noktalara özellikle dikkat edin:

a) Tanımlarla ilgili sorular sorun. Birçok derste tipik sınav soruları böyledir.
b) Benzerlik ve farklarla ilgili sorular sorun. Bu sorular, öğrencinin birbirine yakın iki veya daha fazla kavram arasındaki fark ve benzerlikleri ayırt edip edemediğini ölçer.
c) Dersin konusuna göre "Ne?", "Nasıl?", "Nerede?", "Ne zaman?" gibi soru zamirlerini kullanarak sorular sorun.
d) Örneklerle ilgili sorular sorun. Böyle sorular öğrenilmiş bir kavramın farklı bir duruma uygulanmasını ölçer.

OKU

Bu aşamada daha önce çıkardığınız sorulara cevap bulmak amacıyla okumaya başlayın. Okuma sırasında kitap üzerinde işaretlemeler yapmalı, karton veya kâğıda soruların cevapları yazılmalıdır.

- Yazılan ve işaretlenenler arasında, konunun anafikrinin ve anahtar kelimelerin bulunması gerekir.

  Anahtar kelimeler konunun doğru ifade edilmesine, anlaşılmasına yarar ve çağrışım yaptırır. Bu çağrışımlar, hatırlamayı kolaylaştırır.

İşaretleme iki şekilde yapılabilir:

- Birincisi, okuma sırasında sorularınıza bulduğunuz cevapların karşısına kitapta, "1. soruya cevap", "3. soruya cevap" şeklinde

yazabilirsiniz. Bunun yanı sıra geliştirdiğiniz kendinize özgü işaretleme sistemiyle sayfanın yanına işaretler koyabilirsiniz. Böyle bir işaretleme sistemi:

x Önemli,
xx Çok önemli,
! Dikkat et,
A Araştır (Başka kaynağa bak),
? Anlaşılamayan yer (Üzerinde tekrar düşünmek gerek),
?? Yazarla aynı fikirde değilim şeklinde örneklenebilir.

- İşaretleme işlemi için ikinci ve daha yararlı öneri, daha önce çıkartılmış olan sorulara bulunan cevapların kâğıda veya kartona yazılmasıdır.

  Böyle bir yol, birçok öğrenciye zaman kaybı olarak gelecektir. Oysa sorulara verilecek kısa cevapların yazılması, yapılacak tekrarları son derece kolaylaştırır ve verimli bir duruma getirir.

  Bir kere daha tekrarlamak gerekirse, soruların karşısına uzun uzun cevaplar yazmak hem gerekli değildir, hem de sakıncalıdır; çünkü önemli olan, cevapla ilgili anahtar kelimeyi seçip kullanabilmektir.
- Cevaplar kâğıda veya kartona yazılırken önemli olan, anafikrin ve ona bağlı kavramların seçilmesi (tanınması), yazılması ve iyice öğrenilmesidir; çünkü sınavda bunların hatırlanması ipucu görevini görecek ve bir şartlı refleks biçiminde onlara bağlı yardımcı fikirler ve ayrıntılar hatırlanacaktır.

İyi yazılmış bir kitapta anafikri yakalayabilmek için şu dört noktaya özel dikkat harcamak gerekir:

1) Paragrafın ilk cümlesinde çoğunlukla temel fikir bulunur, sonraki cümleler bu fikri geliştirir. Son cümlede bu fikir farklı bir şekilde tekrarlanır.
2) Anahtar kelimeler veya işaretlere karşı duyarlı olmak gerekir. Bu kelimelerden bazıları şunlardır:
   - Çoğunlukla,
   - Sonuç olarak,
   - Özet olarak,
   - Kısacası,
   - Her zaman.

Bu kelimelerden sonra, daima konuyla ilgili önemli fikirler gelir.

3) Tablo, şekil, şema ve grafikler, metinde anlatılan fikri kısa yoldan ifade eder ve can alıcı noktalarını ortaya koyarlar. Ayrıca tablo, şekil, grafik ve şemalar, metin içindeki birden çok fikrin karşılaştırılmasına imkân verecek biçimde de düzenlenebilir. Böylece, sayfalar boyu anlatılanları bir bakışta görmek ve kavramak mümkün olabilir.
4) Bölüm özetleri, bir bölüm içindeki anafikri verir ve bölümü anahatları ile özetler.

Bu işlemlerin 15-25 dakikada tamamlanması gerekir.

ANLAT

Bu aşamada kitap ve defterleri kapatarak, sadece karta veya notlar çıkartılan kâğıda göz atarak, soruların cevabını kendi kendinize ve sesli olarak anlatın.

Anlatma sırasında önemli noktaların ve anahtar kelimelerin kullanılması esastır. İhtiyaç duyulursa notlara bakılabilir. "Anlat" aşaması yöntem içindeki önemli bir adım olduğu için atlanmaması gerekir.

Birçok öğrenci bu basamağı zaman kaybı gibi görür veya içinden (sessiz olarak) anlatmak eğilimi taşır; ancak yüksek sesle tekrarın önemli yararları vardır:

- Sesli tekrar, dikkati yüksek tutar.
- Zihnin dağılmasını önler. Sessiz tekrarlarla daha kolay hayallere dalınabilir, zihin çalışma dışı konulara kayabilir.
- Kelimelerin telaffuz edilmesi, onların hafızaya yerleşmesini ve hatırlamayı kolaylaştırır.

Anlatırken önce soruyu sorun, sonra cevabı anlatın. Böylece soruyu şartlı refleks zinciri başlatan uyaran olarak kullanmış olursunuz. Bundan sonra soruya bağlı olarak cevap zincirleme olarak hatırlanır. Sınav sırasında da soru geldiğinde cevabın aynı şekilde hatırlanması mümkün olur. Bu aşamanın 4-5 dakika sürmesi gerekir.

TEKRARLA

Bu aşamada karton ve notlar kaldırılarak bölümün baştan sona tekrar edilmesi gerekir. Bu kararın süresi yaklaşık 4-5 dakikadır.

- Hafızadan tekrarlanamayan bilgi, öğrenilememiş demektir. Eğer hatırlamakta zorluk çektiğiniz bölümler varsa, atlayın ve onları daha sonra ele alın.

Öğrendiğinizden emin olmanız için, sorunun anafikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırması ve cevabın zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

Öğrenmek için ders başında çok vakit geçirmek değil, çok sayıda tekrar yapmak gerekir. Tekrarların hangi aralıklarla yapılacağı, "Hafızanın Özellikleri" bölümünde ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Bu yöntemle, ders çalışırken bir bölümün 20-40 dakikada okunup özetlenebilmesi gerekir. Yöntemi öğreninceye kadar bu süre uzayabilir. Yöntemi öğrendikten sonra bu süreye uymak için zorluk çekmeyeceksiniz. Ayrıca bu yöntemle çalıştığınız bir dersi hem *daha iyi hatırlayacaksınız,* hem de *daha kolay tekrarlayacaksınız.* Kısacası bu yöntemle çalıştığınız dersi *gerçekten öğreneceksiniz.*

Geçenlerde bir öğrencim, 5 saat çalıştığı halde sınavda başarılı olamadığını ve dersi geçmek için ümidini kaybetmeye başladığını söyledi.

Ona: "Nasıl çalıştın?" diye sordum.

Soruma şaşırdı: "Nasıl çalışacağım, kitabı ve notları okuyarak," dedi.

Kendisine şu yolu önerdim: "5 saat çalışacağına, 2 saat çalışsaydın, ancak 1 saatini tekrar yapmaya ayırsaydın, öğrendiklerini kendi kendine veya bir arkadaşına anlatsaydın, o zaman daha başarılı olurdun."

Aynı öğrencim, son sınavdan sonra yanıma yaklaştı: "Önerinizi yerine getirdim. Bu defa en iyi notu alamasam bile artık umutsuz değilim. Gelecek sınavda da en iyi notun nasıl alınacağını biliyorum," dedi.

Arkada bu tekniğe göre düzenlenmiş iki örnek bulacaksınız.

ALGI

1) A. nedir?
2) A. inn duygusal temeli nedir?
3) A.yı etkileyen faktörler nelerdir?
4) illüzyon, Halüsinasyon ve dikkat nedir?
5) A. hazırlık ve ihtiyaçlarla ilişkisi
6) A. prensipleri

1) Duyu org. yoluyla objelerin, niteliklerin, ilişkilerin farkına varmaktır.
2) İnsan dış dünyadan ve kendinden duyu org. yoluyla haberdar olur. Fizik ve kimyasal değişikleri algılayacak özel alıcılar yoluyla haberdar olur. Duyu org. yoluyla alınan bilgiler soyutlanarak düşünce haline gelir ve yaratıcı faaliyete yönelebilir.
3-4) A. yanılmaları vardır. İll: Bir şeyi old. farklı algılamak. Fizik kurallarına bağlı olabilir, kişiye bağlı olabilir. Hall: Ortada obje yokken algılamaya denir. Anormallik işareti. Dikkat: Algıyı belirli noktaya toplamaya denir.
A. seçicilik: Uyarımların özelliğine bağlı. Büyüklük, şiddet, tekrar, zıtlık dik. kolay çeker. Hazırlık da etkiler.
5) A. hazırlık ve seçicilik vardır. Hazırlık A.yı etkiler. İht. A.yı etkiler.
6) Obj. durumları değişse de biz onları sabit algılarız. A.da büyüklük, açıklık, renk ve şekil değişmezliği vardır. Obje başka olsa da onları aynı görmek (algılamak). Zemin figür değişmezliği insan Dünyadan gelen uyarımları tek tek algılamaz, geşitli parçaları bütünler → Algıda organizasyon.

İŞ VE BİRİMLERİ

1. İş nedir?
2. Bir cismi kaldırmakta yapılan iş nelere bağlıdır?
3. Cismi çekmekte kullanılan iş nelere bağlıdır?
4. Cisme uygulanan kuvvet hareket doğrultusu ile bir x açısı yapıyorsa, x açısına göre iş ifadesi nasıl değişir?
5. Birimler ve geçişleri nelerdir?
6. Güç nedir?
7. Birimleri nelerdir?

1. Bir kuvvet etki ettiği cismi hareket ettiriyorsa bu kuvvet iş yapıyor denir.
2. F kuvvet cismin ağırlığına eşit alınır ve iş $W = G \times h$ ile verilir.
3. Kuvvete ve yola bağlıdır. Kuvvet hareket doğrultusuna paralel uygulanırsa iş yapar. $W = F.S.\cos x$
4. $x = 0° \Rightarrow \cos x = 1$ $\quad x = 90° \Rightarrow \cos 90 = 0$
   $W = F \times S$ $\quad W = 0$
5. W = dyn x cm = erg
   W = Nt x m = joule $\quad 1$ joule $= 10^7$ erg
   W = kgf x m = kgfm $\quad 1$ kgfm = 9.8 joule
   $(g = 9.8\ Nt/kg)$
   1 kgfm $= 9.8 \times 10^7$ erg
6. Birim zamanda yapılan işe güç denir.
   $P = \frac{W}{t}$
7. $P = \frac{erg}{sn.}$ $\quad 1\ BB = 75\ \frac{kgfm}{sn.}$
   $= \frac{joule}{sn} = watt$
   $= \frac{kgfm}{sn.}$

ÖZET

Dikkat ederseniz Verimli Ders Çalışma Programı'nın yer aldığı üçüncü bölümün bütünü ISOAT tekniği ile kaleme alınmıştır. Ara bölümlerin başındaki sorular, "sor" basamağının; özetler, "oku " basamağının karşılığıdır.

Kitaptan okuyarak öğrenmeyi kolaylaştıran İSOAT yöntemi, izlemek, sormak, okumak, anlatmak, tekrarlamak basamaklarından meydana gelmektedir.

İzle: Genel fikir edinmek ve anafikri anlamak için bölüme 3-4 dakika göz atmaktır.

Sor: Bölümün hangi amaçla okunacağı konusunda sorular hazırlamak ve neleri öğrenmek istediğinizi belirlemektir. Tanımlar, benzerlikler, örnekler, tipik sorulardır.

Oku: Hazırlanmış olan sorulara cevap olacak şekilde okumak ve bir karta not almak, kitaba işaretlemeler yapmaktır.

Anlat: Sadece karta ve notlara bakarak önemli noktaları ve anahtar kelimeleri kullanarak anlatmaktır.

- Tekrarla: Bütünüyle hafızadan yapılacak tekrar 4-5 dakika sürer. Unutulanlar daha sonra yeniden gözden geçirilir.

Bu yöntemle bir bölüm 20-40 dakikada tamamlanır. Başlangıçta zaman kaybı gibi gelen uygulamalar dersin *iyi öğrenilmesine,* sonradan iyi hatırlanmasına ve çıkmış olan notlar sebebiyle kolay tekrarlanmasına imkân verir.

Unutmamak gerekir ki öğrenmek için ders başında çok vakit geçirmek değil. çok sayıda tekrar yapmak gerekir.

Sınava Hazırlık ve Gereklerini Yerine Getirme

Amaç: Bu bölümde, öğrenilenlerin sınav sırasında en iyi biçimde kullanılmasını sağlayacak bilgiler yer almakta; önceki bölümlerde anlatılan bazı önemli konular, ana hatlarıyla hatırlatılmaktadır.

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. Giriş sınavı gibi büyük bir sınava hazırlık için plan yapmanın önemi nedir?
2. Öğrenilmiş bilgiler üzerinde en olumlu etki yapan etkinlik nedir?
3. En iyi tekrar hangi kaynaktan yapılır?
4. Notlarda bulunması gerekenler nelerdir?
5. Girilecek sınavı önceden tanımak yararlı mıdır?
6. Tekrarlanma için yapılan bir "zaman çizelgesi"nde neler bulunmalıdır?
7. Zaman çizelgesi hazırlarken nelere dikkat etmek gerekir?

Sınavlarda başarılı olmanın ilk şartı, o derse veya konuya ne kadar zaman ayrıldığı ve ders başında ne kadar zaman geçirildiği değil, ne kadar tekrar yapıldığıdır.

ORTAOKUL veya ÜNİVERSİTEYE GİRİŞ SINAVINA HAZIRLANANLAR İÇİN BİRİNCİ ADIM

- Ortaokullara veya üniversitelere giriş gibi uzun süreli hazırlanmayı gerektiren sınavlar için son altı haftayı içine alan zaman planlaması ve programı yapın.
  (Böyle bir programın temel ilkeleri ve örneği konu sonunda verilmiştir.)
- Bu amaçla son altı haftayı haftalık ve saatlere bölünmüş günlük programlar halinde düzenlemek yerinde olur. Böylece her günün

bir programı olduğu gibi, her dersin ve konunun da ne zaman ele alınacağını gösteren kesin program elde edilir.

- Bu üç tip programla her günkü gelişmenizi gözleyin ve daha ne kadar yol almanız gerektiğini izleyin. Bir planlamanın içinde her saatin değeri vardır. Böylece yürütülen "savaş planı"nın amacına ulaşma şansı konusunda gerçekçi bir fikir sahibi olursunuz.
  Unutmayın ki, *savaş, savaş başlamadan kazanılır.*

İKİNCİ ADIM

- Öğrenilecek ders malzemesini kalan zamana göre makul şekilde bölün. Altı haftalık süre içinde ders notlarınızı ve kitaptaki malzemeyi beş kere tekrarlamak istiyorsanız şöyle bir plan yapın:

SİSTEMLİ ÇALIŞMA PROGRAMI

1. HAFTA	2. HAFTA	3. HAFTA	4. HAFTA	5. HAFTA	6. HAFTA
FİZİK MATEMATİK TÜRKÇE BİYOLOJİ	FİZİK MATEMATİK KİMYA	 MATEMATİK TÜRKÇE BİYOLOJİ KİMYA	FİZİK MATEMATİK TÜRKÇE BİYOLOJİ	FİZİK MATEMATİK KİMYA	 TÜRKÇE BİYOLOJİ KİMYA

SİSTEMLİ TEKRAR PROGRAMI

- Saptadığınız hedefler, çalışmanız gereken malzemenin miktarına ve zorluk derecesine bağlı olarak değişecektir. İlk tekrarın daha sonraki tekrarlardan daha fazla zaman alacağını hesaba katın. Beş veya altıncı tekrar sınavdan bir önceki gün, sadece bir saat dolayında zaman alacaktır.
- Birinci tekrar için zaman aralıklarını organize ettikten sonra, her ders için amaçları saptayın. Her konu için fikir sahibi olabilmek amacıyla, konunun planı veya dökümüne göz atın. Konuyu anlamlı parçalara bölün.
  Bu bölümleme, günlük çalışmalarınız sırasında ara hedefleriniz olacaktır. Ne yapmak niyetinde olduğunuzu bilmeniz ve niyetlendiğiniz her konuda ne kadar zaman harcayacağınızın farkında olmanız büyük önem taşır.

OKUL İÇİNDEKİ SINAVLARA HAZIRLANANLAR İÇİN BİRİNCİ ADIM

- Okul içindeki günlük sınavlarda da başarılı olmak konusunda temel şart, düzenli tekrardır; çünkü başarmak için ölçü, kitap başında çok zaman geçirmek değil, "bilgiyi kendine mal etmek"tir.
- Tekrarlarınızı ders çalıştığınız yerde yapın. Böylece öğrenme ile öğrenme mekânı arasındaki ilişkiyi pekiştirmiş olursunuz. En önemlisi, zihninizin dağılmasını önlemiş olursunuz.
- Öğrenme üzerinde en olumlu etki yapan etkinlik "uyku"dur. Bu sebeple sınavdan önceki gece yatmadan önce hızlı bir tekrar yapın. Sabah kalktıktan sonra ve kahvaltıdan önce bir kere daha tekrar yaparsanız bilgiyi hafızanıza iyice yerleştirmiş olursunuz.

Böylece rüyalı uyku sırasında salgılanan bazı maddelerin yeni öğrendiğiniz bilgiyi pekiştirmesine imkân vermiş ve eğitim başarınızı köklü olarak yükseltmiş olursunuz.

İKİNCİ ADIM

- Tekrarlarınızı notlarınızdan yapın. Eğer derslerde not tuttuysanız ve bunları yeniden yazdıysanız, işiniz bir hayli kolaylaşmış demektir. Aynı şekilde İSOAT yöntemiyle çalıştıysanız, tekrar yaparken zorlanmayacaksınız demektir.
- Eğer derste not tutmadıysanız ve İSOAT yöntemiyle çalışmadıysanız, ilk tekrar sırasında not çıkartarak çalışın ve sonraki tekrarlarınızı bu notlardan yapın. Kitabınızı çizerek, renkli kalemlerle boyayarak tekrar yapmak da dar zamanda uygulanabilecek, öncekilerle kıyaslanmasa da, verimli bir yoldur.
- Sınava çalışmaya başlarken İFİKAN yönteminde verilen "işaretler" tekniğiyle edindiğiniz bilgileri kullanın. Göreceksiniz sınav sorularının önemli bir bölümü, bu işaretlerin arkasından gelen ifade ve bilgilerden çıkacaktır.
- İSOAT yöntemiyle çalıştıysanız, çıkardığınız soruların önemli bir bölümünün sınav sorusu olarak karşınıza geldiğini göreceksiniz.

NOTLARDA BULUNMASI GEREKENLER

- Kitapta her yazanı not olarak çıkartmaktan veya öğretmenin her söylediğini not etmekten kaçının.
- Notlarınızdaki birinci ve ikinci önem derecesine sahip olan bilgi-

leri ayırmak için bir işaretleme sistemi kullanın (örneğin, renkli kalemlerle farklı renklerde çizmek gibi).
- Notlarınızda şunlar olmalıdır: Tanımlamalar, benzerlik ve ayrılıklar, isimler ve örnekler.
- Sosyal derslerin çok sayıda tekrar yaparak ve anlatarak; fen derslerinin ve matematiğin bol problem çözerek öğrenileceğini akıldan çıkartmayın. Fen derslerinin anlatıma ve prensiplere dayanan bölümünün de ancak çok sayıda tekrarla öğrenileceğini unutmayın.
- Bir problemin çözüm yolunu bilmek, o problemi çözebilecek olmak anlamına gelmez. Aynı prensibin tekrarlandığı çok sayıda problem çözmek, başarı için vazgeçilmez şarttır.

BÜTÜN SINAVLAR İÇİN GEÇERLİ KURAL
"GİRECEĞİNİZ SINAVI TANIYIN!"

- Okul içinde ders öğretmeninin hazırladığı sınavlarda, öğretmenin kaç soru sorduğunu, ne tür bilgileri istediğini araştırın. Bazı öğretmenler sorulara, kısa ve ayrıntılardan arınmış cevaplar, bazıları ayrıntılara kadar inilmiş cevaplar isterler. Bu incelikleri sınav sırasında öğretmeninize sorarak değil, sınavdan önce araştırarak öğrenin.
- Soruların puan ağırlıklarını bilin ve yazmaya başlamadan önce cevaplayacağınız sırayı ve bunlara ayırdığınız süreyi belirleyin.
- Gireceğiniz sınavın bütünüyle bir provasını yapın. Eğer 20-40 dakikalık bir sınava girecekseniz, kendi kendinize muhtemel sorulardan oluşan ve bu süreyi içine alan bir deneme sınavı yapın.
- Sizi bekleyen bir giriş sınavı ise, *sınav süresini tam olarak temsil eden en az iki deneme sınavına mutlaka katılın.* Bunun için özel dershanelerin veya başka kurumların yaptıkları sınavları –öğrencileri olmayacaksanız bile– antrenman amacıyla kullanın.
- Sınava hazırlanırken veya sınav sırasında aklınıza "başarılı olamayacağınız", "başkalarının sizden daha iyi çalıştığı", "önceki bir başka sınavda daha çok çalıştığınız halde başarılı olmadığınız" gibi düşünceler gelebilir. Böyle durumlarda kendi kendinize şu soruları sorun: "Bu düşünce biçiminin bana faydası var mı?", "Bu düşünce biçimi benim ders çalışmamı kolaylaştırıyor mu?" Bu sorulara "hayır" diyorsanız, bu düşünceleri bir yana bırakın ve çalışmaya devam edin.

- Sınav başlamadan önce kendinizi heyecanlı ve fazla gergin hissediyorsanız, sınıf içinde veya koridorda yürüyüş yapın.
- Yerinize oturduktan sonra ve sınav sırasında heyecanınızı kontrol etmekte zorlanıyorsanız, "nefes egzersizlerini" uygulayın ve kollarınıza doğru yayılan sıcaklığı hissedin.

SON SÖZ

- Sınavlarla ilgili her türlü bilgi, sebepleriyle ve ayrıntılı olarak "Sınavla İlgili Düzenlemeler" bölümünde verilmiştir. Bu bölümü dikkatle okuyun.
- Sınav başarınızı yükseltmek için "Sınavda Başarılı Olmak Konusunda İpuçları" bölümünde, size 15 anahtar sunulmuştur. Bu bölümü de dikkatle okuyun ve uygulayın. Sonuca siz de hayret edeceksiniz.

TEKRARLAMA İÇİN
ZAMAN ÇİZELGESİNİN ANA HATLARI

- Zaman çizelgesini sınavlar başlamadan sekiz hafta önce hazırlayın.
- Zaman çizelgesini altı hafta önceden başlatın.
- Her dersi konularına ayırın, her ders için bir konu kontrol listesi yapın; bunu ders çalıştığınız bir yere yapıştırın.
- Tekrarlanan her konunun yanına bir çarpı işareti koyun. Bu, ilerleyişinizi gösterir.
- Zamanı, her biri yaklaşık bir saat olan üç oturuma ayırın.
- Yirmi-kırk dakika çalışın, kendinizi sınayın, on dakika dinlenin.
- İlk iki hafta için zaman çizelgesini oluşturun, daha sonra geri kalan dört haftayı, zaman çizelgesinin gerçekçi olup olmadığına göre kontrol ettikten sonra doldurun.
- Sosyal etkinlikleri çizelgeye koyun; hoşlanılan faaliyetler ve ödüller için plan yapın.
- Her geceye başka ders alanı koyun.
- Daha ilginç olan dersleri kayırmamaya dikkat edin ve size zor ya da sıkıcı gelen derslere sıkı sarılın.
- Sınavdan önceki akşam sadece hafif bir tekrar yapın ve geç saatlere kadar oturmayın.

ÖZET

Bu bölümün bütünü bir özet olarak verilmiştir; ancak bu özetin özüne gidilirse, bir sınavda başarılı olabilmenin temel şartları şu noktalarda toplanabilir:

- **Zamana göre düzenlenmiş bir çalışma planı yapmak,**
- **Bu plan çerçevesinde düzenli tekrarlar yapmak,**
  Düzenli tekrarlara temel oluşturacak bir not tutma sistemi geliştirmiş olmak,
- **Girilecek sınavı önceden tanımak ve sınavın provasını yapmak,**
  Sınav sırasında soruları ve yönergeleri dikkatle okumak,
  Yazmaya başlamadan önce bir zaman ve cevap planı yapmak,
- **Kâğıdı vermeden önce cevapları mutlaka gözden geçirmek.**

YÖNERGELERİ İZLEYEBİLİYOR MUSUNUZ?

Üç dakika süreli test:

Aşağıda yönergeleri ne kadar iyi izleyebildiğiniz konusunda size fikir verecek bir test vardır. Bu testi ne ölçüde ciddi cevaplandırırsanız, alacağınız sonuç o ölçüde anlamlı olacaktır. Bu sayfayı kullanarak başlayın.

1- Cevaplamaya başlamadan önce soruların tümünü okuyun.
2- İsminizi sayfanın sağ üst köşesine yazın.
3- İkinci cümledeki isim kelimesini daire içine alın.
4- Bu kâğıdın sol üst köşesine beş küçük kare çizin.
5- Dört numarada değinilen karelerden her birinin içine x işareti koyun.
6- Her bir karenin etrafına bir daire çizin.
7- Bu sayfanın başlığının altına imzanızı atın.
8- Başlığın devamına "evet, evet, evet" diye yazın.
9- Yedi ve sekiz numaralı cümleleri bir daire içine alın.
10- Bu sayfanın sol alt köşesine bir x işareti koyun.
11- Şimdi yaptığınız x'in etrafına bir üçgen çizin.
12- Bu sayfanın arkasında 70'le 30'u çarpın.
13- Dördüncü cümledeki kâğıt kelimesinin etrafına bir daire çizin.
14- Testte bu noktaya geldiğiniz zaman, yüksek sesle isminizi söyleyin.
15- Yönergeleri dikkatle izlediğinizi düşünüyorsanız, yüksek sesle "Yönergeleri dikkatle izledim," deyin.
16- Bu kâğıdın ters yüzünde 107 ile 278'i toplayın.
17- Bu probleme verdiğiniz cevabın etrafına bir daire çizin.
18- Normal konuşma sesinizle birden ona kadar sayın.
19- Buraya kadar gelebilen ilk kişiyseniz, "Yönergeleri izlemede liderim," diye yüksek sesle haber verin.
20- Kurşunkaleminizle buradaki noktaların üzerinde üç küçük delik açın (...)
21- Şimdi dikkatlice okumayı bitirdiğinize göre, sadece ikinci cümlede isteneni yapın.

Dördüncü Bölüm

Sınav Kaygısıyla Başaçıkma Programı

Sınav Kaygısıyla Başaçıkma

Amaç: Bu bölümde sınav kaygısıyla başaçıkmaya imkân verecek bedensel, zihinsel ve davranış düzeyinde teknikler öğretilecek ve bunların uygulamaları konusunda örnekler anlatılacaktır.

İster koleje veya üniversiteye giriş gibi uzun süreli ve önemli bir sınava hazırlık döneminde, ister yıl içindeki olağan eğitim döneminde olsun, her öğrenci zaman zaman sorumluluklarının üzerine yığıldığını hisseder.

Hazırlanması gereken derslerin birikip ağırlaşması, sizden beklenenlerin fazlalığı ve bütün bunları nasıl yapacağınızı bilememeniz büyük bir yük oluşturur ve bu da zamanla bıkkınlık verir. Herkesin dönem dönem yaşadığı bu usanma ve karamsarlık duygusu son derece normaldir. Gereksiz olan bu duygular karşısında ümitsizliğe kapılmak, kendinizi çaresiz ve güçsüz hissederek çalışmayı ve mücadeleyi bırakmaktır.

Gelişme döneminin kendine özgü bedensel ve hormonal değişimlerinin de etkisiyle bazen bu duygular başınızın üzerinde bir kara bulut gibi dolaşır ve nereye gitseniz sizi izler. Bu bölümde başınızın üzerinde dolaşan, çalışmanızı güçleştiren, öğrenmenizi engelleyen bu kara bulutlar ve sınav stresiyle başaçıkmanızı kolaylaştıracak bedensel ve zihinsel teknikler ele alınacaktır.

Sınav kaygısı konusunu ayrı bir bölüm olarak ele almayı gerektiren sebep nedir? Sınav kaygısı gerçekten bu kadar önemli midir? Bu sorulara cevap olacak bir araştırmanın sonuçları aşağıdadır:

SINAV KAYGISI AMELİYAT KAYGISINDAN YÜKSEK

1985-86 yılında MEF Rehberlik ve Araştırma Servisi'nin 5212 MEF öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırma, son derece şaşırtıcı bir sonuç vermiştir. Araştırma sonucuna göre, üniversite giriş sınavına hazırlanan

öğrencilerin kaygı düzeyi, genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden çok daha yüksek bulunmuştur.

Gerçekte üniversiteye hazırlanan gençlerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu öteden beri biliniyordu; ancak, hem bu kaygının ameliyat edilmeyi bekleyen hastalardan kat kat yüksek olabileceği tahmin edilmiyordu, hem de bu durum ilk defa bir araştırmayla açık bir şekilde ortaya konuyordu.

Araştırmanın ortaya koyduğu bir başka gerçek de, kız öğrencilerin taşıdığı kaygıların erkeklerden daha yüksek olmasıydı. Bu sonuç, araştırmacılar tarafından kızlara okumak için verilen şansın erkeklerden daha az olduğu yönünde yorumlanmıştı.

Rehberlik ve Araştırma Servisi görevlilerinin ders yılı içinde yüksek kaygılı olduklarını saptayarak kaygı azaltma seminerlerine aldıkları gençlerden seminer süresince duydukları, beklediklerinden ötede ifadelerdi:

"Uyku uyuyamaz durumdayım", "Kazanamazsam mahvolurum", "Yemek yiyemiyorum", "Hayattan hiçbir zevk alamıyorum" "İstediğim yere giremezsem, ölsem daha iyi" ve bunlara benzer daha birçok söz, son derece doğal bir şekilde öğrencilerin ağzından dökülüyordu.

Bu duygu ve düşüncelerin öğrenmeyi engellediğini ve onların başarılarını olumsuz yönde etkilediğini tekrarlamaya gerek duymuyoruz.

Şimdi gelelim sınav stresiyle nasıl başaçıkılabileceğine. *Sınav kaygısıyla başaçıkmak bedensel, zihinsel ve davranış düzeyindeki düzenleme ve çabaları gerektirir.*

Bu bölümde anlatılacak olan teknikler, aynı zamanda birer saatlik dört oturumda tamamlanan "Sınav Kaygısıyla Başaçıkma Semineri" programının ana hatlarını oluşturmaktadır.

Gevşemenin Öğrenilmesi

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Yüksek kaygı, öğrenmeyi ve başarıyı engeller mi?**
2. **Gevşemenin öğrenilmesinin eğitimin başarısına katkısı var mıdır?**
3. **Bedeni kontrol etmek yolunda birinci basamak nedir?**
4. **Bedensel tepkilerle ruhsal durum arasında nasıl bir ilişki vardır?**
5. **İyi nefesin özellikleri nelerdir?**
6. **İyi nefes nasıl alınır?**
7. **Diyafram nefesi almayı alışkanlık haline getirmek için ne yapılabilir?**

Bütün stres azaltma tekniklerinin temel amacı, stresin yol açtığı istenmeyen sonuçları tersine çevirmek ve böylece stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır. Gevşeme cevabının öğrenilmesi ile, bedende stres sırasında ortaya çıkan durumun "tam tersi" ortaya çıkar.

Stres tepkisi sırasında beden kimyasında değişiklikler meydana gelir ve bazı kimyasal maddeler salgılanır. Gevşeme cevabının öğrenilmesi ve uygulanmasıyla stres sırasında ortaya çıkan kimyasal maddeler kaybolur. Bu maddeler özellikleri gereği gevşeme cevabıyla aynı zamanda "var olamaz"lar. Bir başka biçimde ifade edersek, *bedende aynı zamanda hem gerginliğin hem de gevşemenin beden kimyası birlikte olamaz.* Bu sebeple insan eğer stresi yaşıyorsa, bedende ona ait beden kimyası, gevşemeyi yaşıyorsa, ona ait beden kimyası egemendir.

Bedensel olarak gevşemiş bir insan, ruhsal olarak sakin ve huzurludur. Bedensel olarak gergin bir insan, ruhsal olarak endişeli ve sıkıntılıdır.

Bir insan aynı anda hem gergin, hem gevşek olamayacağına göre gevşemiş bir insanın endişeli ve sıkıntılı, veya gergin bir insanın sakin ve huzurlu olması mümkün değildir.

"Derin gevşeme" duygusu, gevşekliğin bedensel durum ve özelliklerine *bağlı* olarak ortaya çıkartılabilir. Gerçekten gevşemeyi başarmış bir insanın, solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp vuruşları sakin ve düzenli, karnı sıcak, alnı serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır.

Eğer insan yukarda anlatılan gevşeme cevabının özelliklerinden birini gösterebilirse, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngü kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngüsü kurulmuş olur.

Solunumun derinleşmesi (stres tepkisi sırasında hızlanır) kalp vurum sayısını azaltır (stres tepkisi sırasında artar). El ve ayaklara giden kan miktarının artması, bu bölgede ısınma ve ağırlaşmaya sebep olur (stres tepkisi sırasında damarlar daralır, kan içeri çekilir dolayısıyla yüzey sıcaklığı düşer). Bu durum (kan damarlarını sıkan küçük kaslarda olduğu gibi) bedenin bütün kaslarında gevşemeye ve rahatlamaya sebep olur.

BEDENİ KONTROL ETMEDE BİRİNCİ BASAMAK: SOLUNUMUN KONTROLÜ VE NEFES EGZERSİZLERİ

Otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin vuruşları, kan basıncımız, beden sıcaklığımız ve daha birçokları bu sisteme örnektir.

Bu organlar veya fonksiyonlar bizim doğrudan denetim ve isteğimiz dışında çalışır; ancak yine bilinmektedir ki, eğitim ve egzersizle bu organ ve fonksiyonları kısmen veya bütünüyle kontrol altına almak mümkündür.

Bedeni kontrol etmek yolundaki çabaların ilk adımı, solunumu kontrol etmektir; çünkü solunum bir yönüyle, istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir; ancak diğer taraftan solunum, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom (kendi kendine) yürüyen bir faaliyettir.

Yukarda sayılan sebeplerden ötürü otonom faaliyetleri kontrol etmeye, "solunumu kontrol etmekten" başlamak çok anlamlıdır. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır.

Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Ayrıca nefes egzersizleri, günlük hayatın akışı içinde uygulanması en kolay egzersizlerdir.

Nedir nefes almayı böyle önemli kılan?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır.



Sıkıntı ve kaygı sırasındaki solunum



Sükûnet ve rahatlık sırasındaki solunum

Eğer hatırlayacak olursanız, stres tepkisi sırasında kan beden yüzeyinden içeri çekiliyor ve yüzey sıcaklığı düşüyordu (el ve ayaklar soğuyordu). Yine hatırlarsanız, hem stres tepkisinin biyokimyasal maddeleri, hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamıyordu. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak sağlanan değişiklik, özellikle kaygının da dahil olduğu birçok durumda kişinin başlayacak olan (veya başlamış olan) stres tepki zincirini kırmakta ve ters yönde zinciri başlatmaktadır.

İYİ NEFESİN ÖZELLİKLERİ:

İyi nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun için de denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes almak, iyi nefes vermekle başlar. İyi bir nefes, *yavaş olarak burundan alınır,* sessiz olur ve akciğerin bütününü doldurarak diyaframı aşağı iter. *İyi nefes, alındığının iki katı sürede verilir.*

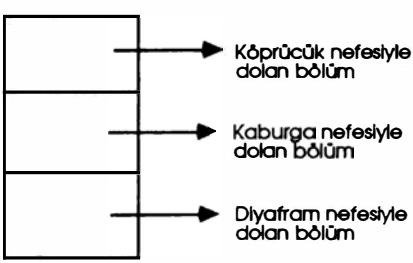
Endüstrileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda yaşayan insanların büyük çoğunluğunun ciğerlerinin dörtte birini veya beşte birini kullandık-

ları saptanmıştır. Nefes egzersizlerinden amaç, akciğerin bütününü kullanmaktır.

Akciğerinizin üçe bölünmüş olduğunu düşünün. Derin, tam bir nefes, diyaframın aşağıya hareket etmesi ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolmasıyla başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

Şimdi yukarda anlatıldığı gibi derin bir nefes alın ve anlatılan gelişmeyi gözleyin. Bu her zamanki nefes alışınıza benziyor mu?

Geleneksel eğitim biçimimizin bize kazandırdığı bir postür (beden duruşu) vardır: Mide içerde, göğüs dışarıda. Ne yazık ki, bu duruş sağlıklı solunumu engelleyen bir duruştur. Doğru nefes alabilmek için diyaframın (ciğer boşluğunu, karın boşluğundan ayıran kas) akciğer boşluğunda emilim yaratmak amacıyla biraz aşağıya hareket etmesi gerekir. Aşağı doğru meydana gelen bu hareket, karın boşluğunun dışarı çıkmasına sebep olur.



Şematik olarak akciğerin çeşitli nefes biçimleriyle doldurulan bölümleri

Bu tür nefesi daha iyi hissedebilmek ve bunu sık sık uygulayabilmek için sağ avcunuzun üstünü karın deliğinizin hemen altına, sol elinizi de göğsünüzün üstüne, memelerinizin hizasına koyun. Eğer diyaframı harekete geçirecek şekilde nefes alıyorsanız, sağ elinizin hareket etmesi gerekir. Daha farklı şekilde söylersek, karın boşluğunuzun yukarıdan gelen basınç nedeniyle şişmesi ve sağ elinizin dışarı itilmesi gerekir. Bu nefes biçimi sağlıklı, doğru ve derin nefestir.

Birçok kimse kaburga nefesi almaktadır. Kaburga nefesi, akciğerin ancak ortasına kadar dolan havanın göğüs kafesini hareket ettirmesi demektir.

Eğer kaburga nefesi alıyorsanız, deminki pozisyonda sol elinizin hareket etmesi gerekir.

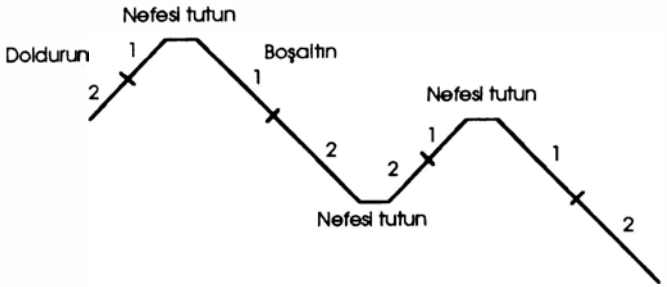
Sayıları hiç de az olmayan birçok kimse, akciğerin ancak en üst bölümünün kullanmasını sağlayan üst nefes veya köprücük nefesi almaktadır. Köprücük nefesi denilen nefesi hissetmek için, sağ elinizin işaret parmağını sol köprücük kemiği üzerine koyun ve diğer parmaklarınızı aralıklı olarak göğsünüze uzatın. Nefes aldığınızda sağ elinizin serçe, yüzük ve orta parmaklarının hafifçe hareket ettiğini göreceksiniz.

Uzakdoğu'da "İnsanı tanımak için nefesini dinle," derler. Sakin ve olgun insanlar, ağır ve dengeli; sinirli insanlar, sık ve yüzeysel (köprücük nefesi); huzursuz ve endişeli insanlar, yüzeysel ve kesik kesik; hırslı insanlar, dengesiz ve düzensiz nefes alırlar.

TEMEL NEFES EGZERSİZİ

İyi bir nefes almak, iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli ve ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

1. Nefes alma egzersizinize başlamadan önce (daha önce anlatıldığı gibi) sağ avcunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (meme hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır.)
3. Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir", "ikii" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun... Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli... Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.
4. 2 ve 3. maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 4-5 normal nefes alın.



Temel nefes egzersizi

YARARLARI

Yukarıda belirtildiği gibi diyafram, akciğeri dalak, karaciğer, mide ve bağırsak gibi iç organlardan ayıran bir kastır. Böyle bir nefes alışkanlığının yerleşmesi, diyaframın altında kalan ve dışardan başka hiçbir şekilde ulaşılamayacak olan organlara masaj yapılmasına imkân verir.

Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.

Akciğere bütün kapasitesini kullanma imkânı verilir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur, hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

Günde en az 40 defa bu şekilde nefes almak, bu tür nefes almayı alışkanlık haline getireceği için, istenen yararların gerçekleşmesini sağlar.

Bu alışkanlık yerleştikten sonra, gözleri kapamak ve elleri karın ve göğüs üzerine koymak gerekmeyecektir.

YAPILAN HATALAR

Sesli nefes almak burun kanatlarının kapanmasına ve zorlanmaya sebep olduğu için doğru değildir. Havayı birden solumak, havanın ciğerin ortasında toplanmasına sebep olduğu için istenen sonucu vermez.

Yapılan hataların en önemlisi, yukarda anlatılan temel egzersizi ara vermeden arka arkaya tekrarlamaktır. Bu takdirde, beyin sapında da bulunan solunum merkezinde denge, karbondioksit aleyhine bo-

zulur ve baş dönmesi, hatta baygınlığa yol açabilir. Bu sebeple ikili egzersiz grupları arasına mutlaka dört veya beş normal nefes sokmak gerekir.

HATIRLATICILAR

Diyafram nefesi almayı alışkanlık haline getirmek için iki grup hatırlatıcı kullanılır. Birincisi, günlük hayatta sık karşılaşılan bazı durumları nefes almayla eşleştirmek veya bu durumları nefes alma vesilesi yapmaktır. Aşağıda sıralanan durumlar buna örnektir:

Sınıfta öğretmeni beklerken,
Herhangi bir kuyrukta sıra beklerken,
Asansör beklerken,
Asansörle çıkarken,
Telefon çaldığında, telefonu açmadan,
Zilini çaldığınız bir kapının açılmasını beklerken,
Telefonda karşı tarafın cevap vermesini beklerken.

Arabayla kırmızı ışıkta durduğunuz zaman korna çalmak yerine ağır, derin ve sessiz bir nefes alın. Nefes aldığınız zaman dikkatinizi omuzlarınıza ve alnınıza verin ve gergin olup olmadığınızı kontrol edin.

İkinci tür hatırlatıcılar ise, renkli küçük etiketlerdir. Bu etiketleri evinizin, kişisel eşyalarınızın ve işyerinizin birçok yerine yapıştırarak, onlarla karşılaştıkça nefes alma alışkanlığınızı geliştirebilirsiniz. Aşağıda sıralananlar, bu konuda sadece birkaç örnektir:

Tuvalet aynası, gardırobun iç kapağı, ayakkabı dolabının içi, çantanızın içi, büroda çekmecenizin içi, duvardaki saatin bir köşesi. Küçük bir etiketten kesilen küçücük bir parçayı saatinizin üstüne yapıştırmanız bile mümkündür.

Bu hatırlatıcıları görmek, size derin bir nefes almanız gerektiğini hatırlatacaktır.

ÖZET

- **Her öğrencinin zaman zaman sorumluluklarının altında bunalması, gelecek günlere endişe ile bakması ve yaklaşan sınavlardan ötürü kaygı duyması olağandır. Doğru olmayan, bunlardan ötürü ümitsizliğe kapılmak ve güçsüz kalmaktır.**
- **Sınav kaygısıyla başaçıkmak bedensel, zihinsel ve davranış düzeyindeki düzenleme ve çabaları gerektirir.**

- **Davranış düzeyinde uygulanacak tekniklerin başında, gevşemenin öğrenilmesi gelir.**
- **Gevşemenin öğrenilmesi, bedenin otonom (kendi kendine) çalışan sistemlerini kontrol etme imkânı verir.**
- **Bedeni kontrol etmek yolunda birinci adım, solunumun kontrolüdür; çünkü solunum yarı otonom, yarı iradeli bir fonksiyondur. İyi nefes almak, iyi nefes vermekle başlar. İyi nefes burundan ağır, sessiz ve derin alınır. Bunun için denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi nefes, alındığının iki katı sürede verilir.**
- **Günde 40-50 defa diyafram nefesi almayı alışkanlık haline getirmek kaygı düzeyini düşürür. Bunun için bazı durumlarla nefes alma davranışını eşleştirmek ve hatırlatıcılar kullanmak yararlıdır.**

Fizik Egzersizin Sınav Başarısına Etkisi

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Fizik egzersizin sağladığı yararlar nelerdir?**
2. **Fizik egzersiz, sınav başarısına nasıl katkıda bulunur?**
3. **Düzenli fizik egzersiz yapanların akıl, ruh ve beden sağlığı açısından üstün durumda olmalarının sebepleri nelerdir?**
4. **Gerginlik öğrenmeyi neden zorlaştırır?**
5. **Fizik egzersiz, öğrenmeyi nasıl kolaylaştırır?**
6. **Düzenli fizik egzersiz uygulamasının uyku üzerindeki etkileri nelerdir ve bu etkiler nasıl gerçekleşir?**
7. **Düzenli bir fizik egzersiz programı uygulamanın pratik yolları nelerdir?**

Geleneksel olarak babalarımızdan ve büyükbabalarımızdan bize yansımış olan inanç, spor yapmanın sağlıklı bir hayat sürmek için büyük yarar sağladığıdır. Herkes bütün çocukluğu süresinde, "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur," gibi bu fikri destekleyen birçok atasözünü defalarca işitmiştir.

Geleneksel inançlarımızdan bazıları, bugünün bilimsel araştırmaları ile çürütülmekte ve geçerliğini kaybetmektedir. Örneğin artık "dövülerek" yetiştirilen çocukların cennetten çıkmış bir armağanla ödüllendirildiklerini düşünmüyor; tam tersine bu çocukların gençliklerinde asi ve söz dinlemez, yetişkinliklerinde saldırgan ve öfkelerini kontrol edemeyen bireyler olacaklarını biliyoruz; ancak, geleneksel inançlarımızdan bazıları, bugünün araştırma imkânlarının zenginliği içinde sınandıklarında bunların geçmişte inanılanın ve düşünülenin de ötesinde yararlı oldukları görülmektedir. İşte spor ve fizik egzersiz, bu grubun başında gelmektedir.

Birçok bilim adamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre, düzenli bir egzersiz programının çeşitli yararlar sağladığı görülmüştür.

FİZİK EGZERSİZİN SAĞLADIĞI YARARLAR

- Kas gevşemesi,
- Zihinsel gevşeme,
- Yapılan işte etkinliğin artması,
- Enerjide artış,
- Duygusal boşalma ve rahatlık,
- Daha iyi uyku,
- Kendine güven artışı,
- Endişelerde azalma,
- Daha iyi bir sağlık,
- Bel ve sırt ağrılarından korunma,
- Kalp hastalığı riskinin azalması.

Yukarıdaki listede, son iki satırda sıralanan özellikler, gençlerin içinde bulundukları döneme uygun problemler olmasa bile, oraya kadar sıralanan konular gençleri doğrudan etkilemektedir.

SINAVA HAZIRLANIRKEN FİZİK EGZERSİZ

Hayatının önemli dönemeçlerinden birisinde olan ve zamanının bütününü zihninde gireceği sınavın düşüncesini ve ağırlığını taşıyarak geçiren bir gence, düzenli egzersizin sağlayacağı yarar ne olabilir?

Günde 10-20 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan bir gence sağlayacağı yararların *birincisi kaygıyı azaltması, ikincisi öğrenmede etkinliği artırmasıdır.*

Düzenli fizik egzersiz programlarının temelinde bedenin mümkün olduğu kadar çok oksijen yakması vardır. Yapılan araştırmalar, böyle düzenli bir uygulama içinde olanların teneffüs ettikleri hava içinden daha fazla oksijen kullandıklarını ortaya koymuştur.

Bu kimselerin normal şartlarda bu oksijene ihtiyaçları yoktur; ancak stres şartları içinde oksijen kullanırken bu fazla kapasite önem taşımaktadır. Bilim adamlarına göre de sağlıkla hastalık arasındaki fark çok kere buradan kaynaklanmaktadır. Bunun en başta gelen sebebi insan be-

deninin her tarafında bulunan hücrelerin kanın taşıdığı oksijen ve yararlı maddelerle beslenmesidir.

Kısa bir süre önce, ergenlik dönemindeki gençler arasında yapılan büyük bir araştırma, düzenli bir fizik egzersiz programını uygulayanların böyle düzenli bir uygulama içinde olmayanlara kıyasla, akıl, ruh ve beden sağlıklarının daha iyi durumda olduklarını ortaya koymuştur.

Bunun sebeplerinden birincisi, spor yapanların kanlarında dokuya oksijen taşıyan alyuvarların hem sayısını, hem dayanıklılığını artırmasıdır. İkinci sebep, bedenin savunma elemanı olan alyuvarların artmasıyla, bağışıklık sisteminin güçlenmesidir. Üçüncü sebep, zorunlu durumlarda kullanılan yedek damar sisteminin açılmasıdır. Bu durum daha az yorulmaya ve kendini enerjik hissetmeye sebep olur.

GERGİNLİK, ÖĞRENMEYİ ZORLAŞTIRIR

Gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Sınav stresini yoğun olarak hisseden gencin durumu budur. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir. Böyle bir oluşum öğrenmeyi iki açıdan olumsuz olarak etkiler.

Birincisi, gerginlik ve kaygı sırasında beden kimyasında mevcut olan fazla miktarda adrenalin, öğrenme işlemi için gerekli protein zincirlerinin kurulmasını engeller. Düzenli fizik egzersiz, adrenalinin kullanılarak tüketilmesini sağladığı için kaygıyı azaltır ve dolayısıyla öğrenmeye elverişli bir zemin doğmasına sebep olur. Fizik egzersiz sırasında ortaya çıkan duygusal boşalma ve rahatlığın, kaygıda azalmanın, zihin ve kas gevşemesinin sebebi budur.

Gerginliğin ve kaygının damarlarda daralmaya sebep olarak öğrenmenin olumsuz olarak etkilenmesinin ikinci sebebi, hücrelerin kapasitelerini yeterince kullanamamalarıdır.

FİZİK EGZERSİZ ÖĞRENMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Düzenli fizik egzersiz uygulaması, sadece adrenalinin kullanılmasına değil, aynı zamanda serotonin denilen bir maddenin salgılanmasına da yol açar. Fizik egzersiz sonrası elde edilen huzur, sükûnet, dinlenmişlik ve rahatlık duygularının yaşanmasını sağlayan, diğer başka kim-

yasal maddelerle birlikte, serotonindir. Bu durum da öğrenme için uygun zihinsel ortamın doğmasına imkân verir. Endişelerle dolu bir zihin, dikkatin dağılmasına ve çalışma süresinden yeterince yararlanamamaya sebep olur.

Buna karşılık, huzurlu, sakin ve dinlenmiş bir zihin, öğrenme için gerekli motivasyonun da eklenmesiyle, en üst düzeyde verimliliğin gerçekleşmesini sağlar.

Bunun için hiç şüphesiz spor yaparken veya bir fizik egzersiz programını uygularken aşırıya kaçmamak gerekir.

UYKU ÜZERİNDE ETKİLERİ

Düzenli bir fizik egzersiz uygulamasının sağladığı önemli etkilerden biri de uyku üzerindedir. Özellikle sınavlara yakın dönemlerde gençler arasında uyku bozuklukları ciddi bir problem olmaktadır. Düzenli bir fizik egzersiz programı, bu problemi önemli ölçüde çözebilir.

Sürekli spor (egzersiz) yapanlar daha iyi uyurlar; fakat düzenli egzersiz yapmayan birinin günün birinde yaptığı tek egzersiz, uykuyu iyileştirmek yerine bozar.

Egzersiz yapanların iyi uyumaları, zannedildiği gibi yorgunluktan değil, egzersiz sırasında serotonin salgılamasındandır. Serotonin aynı zamanda uykunun derin dinlenmeyi sağlayan ve delta uykusu denen bölümünü de düzenleyen maddedir.

Sabah erken saatte yapılan egzersizin gece uykusuna katkısı çok azdır. Aynı şekilde hemen yatmadan önce yapılan egzersiz uykuyu olumsuz olarak etkiler.

Uyku açısından en uygun egzersiz zamanı, öğleden sonra veya akşamüstüdür.

NASIL BİR EGZERSİZ

Düzenli bir fizik egzersiz programı uygulamasıyla, gençlerin eşofman giyerek sabahları okul saatinden önce yollara düşmelerini kastetmiyoruz. Günlük hayatın akışı içinde uygulanabilecek ve 15 dakikada tamamlanacak bir egzersiz programının şekillerle ayrıntılı açıklanmasını bundan sonraki sayfalarda göreceksiniz.

Bu programın yanı sıra gençler vakit bulduklarında, örneğin hafta sonlarında daha uzun süreli spor faaliyetleri içinde olabilirler. Ayrıca,

süresi 15 dakika ile 1 saat arasında değişecek yürüyüşler de daha önce belirtilen yararları sağlar.

SONUÇ

Son olarak fizik egzersiz konusunda çok önemli bir kural hatırlatmak istiyoruz. *Hangi türden olursa olsun, bir fizik egzersiz programını tamamladığınız zaman kendinizi dinlenmiş hissetmeniz gerekir.* Eğer egzersizden sonra kendinizi yorgun hissediyorsanız, mutlaka bir şeyi yanlış yaptınız demektir.

Bu durumda uyguladığınız programın sizin için ağır olduğu sonucunu çıkarabilirsiniz. Ya programı biraz hafifletin veya süreyi biraz daha uzun tutarak yoğunluğunu azaltın. Göreceksiniz, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz; çünkü bir fizik egzersiz programı doğru uygulanırsa, egzersizden sonra kişi kendini mutlaka daha zinde, dinlenmiş, enerjik ve huzurlu hisseder.

Düzenli uygulama yapanlarda iradeli fonksiyonlar gelişir, beyin uyaranlara daha açık olur, refleksler hızlanır, reaksiyon zamanı kısalır.

Bütün bunlar ders çalışmak ve öğrenmek için son derece elverişli bir zihinsel ve bedensel ortamın oluşmasına imkân verir. Böylece hem zamandan daha etkili bir şekilde yararlanmak hem de sınavlara daha verimli hazırlanmak mümkün olur.

ÖZET

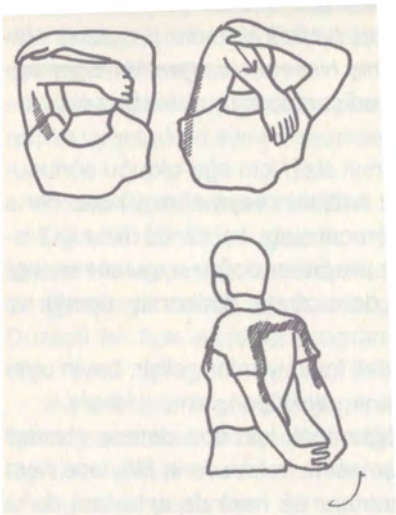
Bedensel düzeydeki tekniklerin başında düzenli fizik egzersiz uygulamaları gelir.

Düzenli fizik egzersiz uygulamalarının akıl, ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu yönde, köklü etkiler yaptığı kanıtlanmıştır.

- **Gerginliğin öğrenmeyi zorlaştırmasına karşılık, düzenli fizik egzersiz, beyinde öğrenmeyi kolaylaştıracak biyokimyasal değişikliklere yol açar.**
- **Düzenli fizik egzersiz uygulamasının uyku üzerinde olumlu etkileri vardır.**
- **Her sabah yapılacak 10-15 dakikalık bir fizik egzersiz, yukarda sıralanan yararların elde edilmesine imkân verir.**
- **Bir fizik egzersiz programı tamamlandığı zaman kendinizi dinlenmiş hissetmeniz gerekir.**

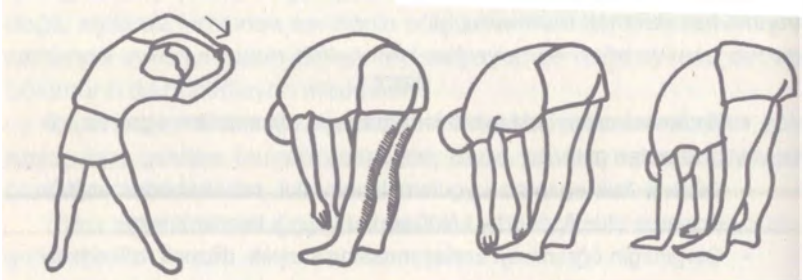
NEBRASKA ÜNİVERSİTESİ 10 DAKİKALIK EGZERSİZ PROGRAMI

(Şekillerdeki taranmış alanlar, egzersiz sırasında gerilecek bölgeleri göstermektedir.)



1- Dirseklerinizi başınızın arkasına koyun... İki kolunuzu da fazla zorlamadan 10 saniye, toplam olarak 20 saniye gerin.

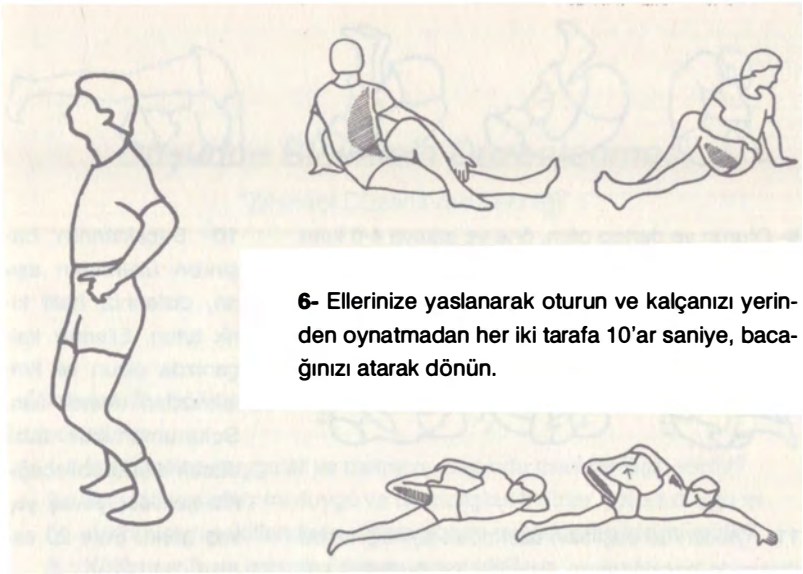
2- Parmaklarınızı elinizin dışı yukarı bakacak biçimde arkanızda kenetleyin. Dirseklerinizi yavaşça çevirin ve bu defa avuçlarınız yukarı baksın. Bu arada göğsünüz gergin, başınız dik olmalı. Süre 15 saniye.



3- Ellerinizi başınızın üzerine uzatın ve bir elinizle diğerini kavrayın. Bir elinizle diğerini yavaşça çekerek yere doğru eğilin. Her iki tarafa da 10'ar saniye süre ile bunu tekrarlayın.

4a- Bacaklarınız gergin olarak ayakta durun. Yavaşça karnınızın üzerine eğilin. Bacaklarınızın arkasında hafif bir gerginlik duyuncaya kadar bunu sürdürün. Kaslarınızı aşırı bir biçimde germeyin. Süre 30 saniye.

4b- Yeniden ayakta durun ve yavaşça dizlerinizi bükün, sonra tekrar düzelin. Böylece biraz önce kaslarınıza yüklenen gerginliğin etkisi hafifleyecektir.

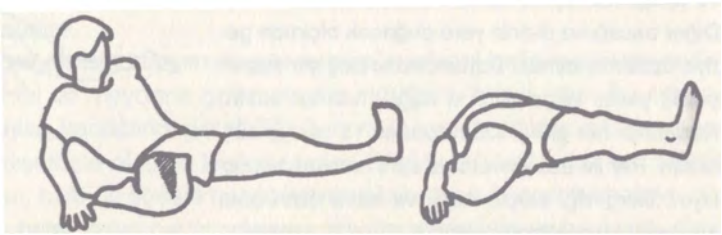


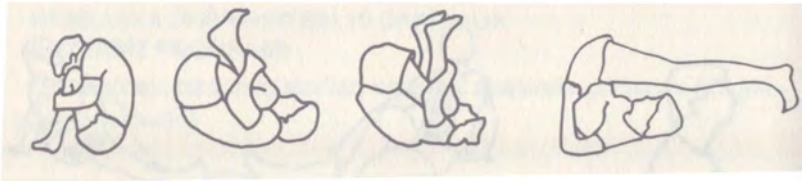
6- Ellerinize yaslanarak oturun ve kalçanızı yerinden oynatmadan her iki tarafa 10'ar saniye, bacağınızı atarak dönün.

5- Elleriniz belinizde olarak yavaşça dizlerinizi bükün, yarım çömelin, sonra tekrar düzelin. Bu hareket karın ve baldırınızın ön yüzündeki kaslarınızı çalıştıracaktır. Süre 20 saniye.

7- Yan yatın. Sağ ayağınızı arkadan sağ elinizle tutun. Baldırınızın ön yüzündeki kasları gerin. Fazla zorlanmayın. Süre toplam 20 saniye.

8- Şimdi bir ayağınızın üstünde oturun ve sonra kendinizi geriye yatırarak bacağınızın ve ayağınızın üstünde oturun. Kendinizi geriye yatırırken, baldırınızın ön yüzündeki kaslarda gerginlik hissedince fazla zorlamayın. Gerginliğinizi derece derece artırın ve gevşeyin. Süre 30 saniye.





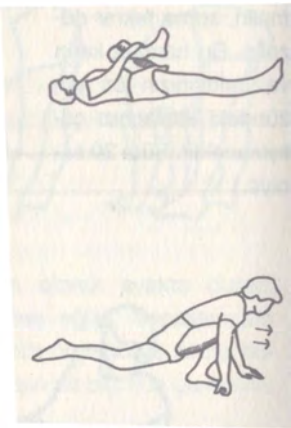
9- Oturun ve dertop olun, öne ve arkaya 4-6 kere yuvarlanın. Süre 15 saniye.



10- Bacaklarınızı başınızın üzerinden aşırın, dizlerinizi hafif kırık tutun. Elleriniz kalçanızda olsun ve kollarınızdan destek alın. Solunumunuzu tabii olarak sürdürebileceğiniz şekilde, yavaş yavaş gerin. Süre 20 saniye.

11- Ayaklarınızı başınızın üzerinden aşırdığınız bu durumda bacaklarınıza dizleriniz çevresinden sarılarak yuvarlanın ve omurlarınızın teker teker yere temas edişini hissedin. Bu hareketi yavaş yavaş kontrollü olarak 10 saniyede tamamlayın.

12- Bu yattığınız durumda bir bacağınızı dizinizin altından kavrayın ve göğsünüze doğru çekin, bu arada başınızı da kaldırıp indirebilirsiniz. Gerginlik süresi 10 saniye.



13- Dizinizi bükerek bacağınızı öne uzatın (diziniz ve ayağınızın aynı hizada olmasına dikkat edin). Diğer bacağınız diziniz yere değecek biçimde geriye uzatılmış olmalı. Durumunuzu değiştirmeden yavaş yavaş kalçanızı öne doğru hareket ettirin. Kaslarınızı her gerişinizde durumu 15 saniye sürdürün. Her iki bacağınızla da aynı hareketi tekrarlayın. Gerginliği kalça, kasık ve baldırınızın arka kaslarında hissetmeniz gerekir. Süre 30 saniye.

Düşünce Biçiminin Düzenlenmesi

"Zihinsel Düzenleme Tekniği"

Sorular: Bu bölümü okuduktan sonra şu soruların cevaplarını verebileceksiniz:

1. **Düşünceler, duygular ve davranış arasında nasıl bir ilişki vardır?**
2. **Olaylar ve şartlar mı duygu ve davranışları belirler, yoksa duygu ve davranışları şekillendiren kişinin yorum ve yaklaşım biçimi midir?**
3. **Kötümserlik ve gerçekçilik aynı şey midir?**
4. **Akılcı bir analiz için uygulanması gereken olumlu düşüncenin kriterleri nelerdir?**

İnsan, canı sıkıldığı, üzerindeki yüklerin altında ezildiği zamanlarda bir arkadaşıyla dertlerini paylaşır ve çok kere, "Üzülme", "Sıkma kendini", "Dert etme, ne yapalım..." türünden yorumlarla karşılaşır. Aileden, bir büyükle veya halden anlayan bir öğretmenle sıkıntılar paylaşıldığında da "Bu böyle zor bir dönem işte...", "Sık dişini, bir süre sonra hepsi bitecek...", "Şurada kaç ay kaldı, biraz daha gayret et..." gibi yaklaşımlarla karşılaşmak olağandır. Herkes zaman zaman yakın çevresinden bu gibi sözler ve cesaretlendirici (!) tavsiyeler duymuştur. Ama yine herkes bilir ki, sıkıntısı olan kişi derdini başkasına açmadan önce, zaten birçok defa kendi kendine defalarca benzer şekilde telkinlerde bulunmuştur.

Birçok kimse, insanın duygu ve düşüncelerini belirleyenin çevredeki insanlar ve meydana gelen olaylar olduğunu kabul eder. Bu sebeple insanlar, kendilerini gerginliğe iten ve duygusal açıdan sıkıntı veren, kendi dışındaki olay ve kişileri suçlar. Böyle yapmakla da hem strese yol açan, hem de stresle başaçıkmayı güçleştiren önemli bir hataya düşer. Bu hata, insan hayatındaki en büyük gerginliğin ve baskının, olay-

ları değerlendirme ve yorumlama biçiminden kaynaklandığını görebilmeyi engeller.

Bu bölümde "Zihinsel Düzenleme Tekniği" denilen yöntem anlatılacaktır. Bu yöntemle herkesin zaman zaman kendini kaptırdığı ve "mantıklı olmayan düşünce biçiminden" kaynaklanan endişe ve gerginliklerle yapıcı bir biçimde mücadele etmek mümkün olacaktır.

Zihinsel Düzenleme Tekniği'ne geçmeden önce düşünceler, duygular ve davranış modeli arasındaki ilişkiyi ele almak zorunludur.

A–B–C MODELİ

Pek çok kişi, düşüncelerin, duyguların ve davranışın birbirinden ayrı ve bağımsız olduğunu düşünür. Günlük ilişkilerimizde sık sık, "Heyecanlanmak istemiyorum; ama elimde değil," veya "Sinirlenmek istemiyorum; ama elimde değil," şeklinde sözler duyarız. Böyle bir ifade, düşünce ve duyguların birbirinden bağımsız olarak ortaya çıktığını ve doğrudan birbirlerine bağlı olmadıklarını varsaymaktadır; ancak gerçek, bu varsayımın tam tersidir. İnsanın hayatında engel olunamayacak üzüntü, öfke ve hayal kırıklıkları çok ender meydana gelir.

Düşünceler, duygular ve davranış arasındaki ilişkiyi Dr. A. Ellis'in geliştirdiği A-B-C modeli üzerinde şöyle açıklayabiliriz:

Bu model üzerinde A noktası, duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olaydır. Örneğin anneniz, babanız veya öğretmeniniz, bir ödevinizi (çalışmanız gereken bir dersi) zamanında tamamlamadığınız için size çıkışmış olabilir. Bu olaydan sonra da siz sinirlenmiş ve üzülmüş olabilirsiniz. C noktası, sizin bu olaydan sonraki duygunuzu ve davranışınızı göstermektedir. Örneğin böyle bir eleştiri karşısında savunucu olabilir ve "Bu öğretmen beni ne sanıyor!" veya "Sınıfta ödevi zamanında yapmayan bir tek ben miyim!" veya "Bu adam bir tek kendi dersi var sanıyor!" gibi bir tepki verebilirsiniz. Ne yazık yaygın bir yanlış inanış olarak, birçok insan A noktasındaki olayın, doğrudan C noktasındaki duygu ve düşünceye yol açtığına inanır.

A Olay (Öğretmenin eleştirisi),
C Duygu ve davranış (Üzgün, kızgın, savunucu).

Eleştirilerinden ötürü öğretmeniniz sizi üzmüştür değil mi? Oysa A ve C noktası arasında gerçekte çok önemli bir şey daha bulunur. A ve C noktaları arasında bizim yorum ve yaklaşım biçimimiz vardır.

Düşünce ve davranışı esas etkileyen bu yorum ve yaklaşım biçimidir.

A Olay (Öğretmenin eleştirisi),
B Yorum ve yaklaşım biçimi ("Bütünüyle unutmuşum, sınıfta kalacağım!", "Neden herkese değil de sadece bana kızıyor..." veya "Bu öğretmen bana taktı!"),
C Duygu ve davranış (Üzgün, kızgın, savunucu, "Ne yapsam boş!" duygusu).

Eğer olayı "Neden öğretmen sadece beni görüyor!" veya "Bana taktı!" diye yorumlarsanız, öğretmene karşı öfke ve kızgınlık duyarsınız. Bunun arkasından da, öğretmeni kızdıracak ve size karşı olumsuz davranmasına yol açacak bir söz veya tutumunuz gelebilir.

Eğer olayı "O kadar kişinin içinde beni buldu, bende hiç şans yok. Zaten her zaman böyle oluyor," diye yorumlarsanız "Ne yapsam boş, ben bu şansla hiçbir yere varamam, nasıl olsa başarısız olacağım," dersiniz. Bu durum çalışma temponuzu düşürür.

Bu basit şemadan da görüleceği gibi, süreci başlatan öğretmeniniz olsa bile, duygunuza yol açan sizin kendi düşünce biçiminizdir. Sınavlara ve eğitim başarısına yaklaşım ve yorum biçimi akılcı ve akılcı olmayan biçimde olabilir. Olumsuz ve sıkıntı verecek yorum ve yaklaşım biçimleri alışkanlık haline gelebilir ve hayatınızda önemli bir stres kaynağı olabilir.

Bir başka yaklaşım biçimi de şöyle olabilirdi:

A Olay (Öğretmenin eleştirisi),
B Yorum ve yaklaşım biçimi ("Ödevi zamanında bitirmeliydim ama bitiremedim.", "Bunun gibi olaylar birikirse öğretmenle aram bozulur.", "Böylece gecikmeler sınava hazırlanmamı güçleştirir." veya "Son hafta sonunu televizyonun başında geçirirken, böyle olacağını tahmin etmemiştim.")
C Duygu ve davranış (Üzgün, sıkıntılı ancak "Problemin nereden kaynaklandığını biliyorum, ben daha iyisini yapabilirim." yaklaşımının korunması).

Eğer olayı, "Ödevi neden zamanında bitiremedim, böyle giderse öğretmenle aram bozulur," diye yorumlarsanız, gecikme sebepleriniz üzerinde düşünür, bunları ortadan kaldırarak çalışmaya ayırdığınız süreyi artırabilirsiniz. Bunun sonunda da benzeri bir olay tekrarlanmaz, öğret-

menle ilişkiniz gelişir. Eğer olayı "Böyle gecikmeler sınava hazırlanmamı güçleştirir," diye yorumlarsanız, bu gecikmelere sebep olan engeller üzerinde düşünür, çalışma veriminizi düşüren sebepleri bulursunuz. Bunun sonunda da sınavlara daha kolay hazırlanırsınız ve eğitim başarınız yükselir.

Bir öğrencinin hayatında her gün defalarca meydana gelen bu basit örneklerden de anlaşılacağı gibi, herhangi bir olay çok çeşitli ve farklı davranışlara yol açabilir. Sizi gerilime sokan, sınav kaygınızı yükselten olayın kendisinin stres verici özelliği değil, olayı değerlendiriş biçiminizdir. Çoğunlukla *stresi ve sınav kaygısını yaratan, doğru ve akılcı olmayan düşünce biçimidir.*

Bu açıklamalardan sonra, birçok kişi düşünce ve yaklaşım biçiminin duygularına ve davranışlarına sebep olduğunu kabul etmekle beraber, çok az kimse öğrenmeyi zorlaştıran, başarıyı engelleyen sınav kaygısını azaltmanın mümkün olabileceğini kabul etmektedir. Çok kişi bunun için ya bir sihirli değnekten yarar beklemekte veya bütünüyle kendini kadere terk etmiş görünmektedir. Oysa olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçimini "Zihinsel Düzenleme Tekniği" adını verdiğimiz bir yöntemle değiştirmek mümkündür. Bu tekniğin öğrenilmesi gerginliği azaltmak ve nispeten olumlu veya bunun mümkün olmadığı durumlarda nötr (tarafsız) bir duygu geliştirmek üzere düşüncelerin kontrol altında tutulmasını sağlar.

GERÇEKÇİ BİR ÇÖZÜMLEME

Birçok kişi, kötümserlikle gerçekçiliğin aynı şey olduğunu düşünür. Gelecekteki olaylarla ilgili olarak kötümser yaklaşımlarda bulunanlar, değerlendirmelerinin gerçekçi olduğunu savunurlar. Gerekçe olarak da geçmişte yaptıkları benzer değerlendirmelerin nasıl gerçekleştiğini gösterirler.

Bu yorum, falcıların yaklaşımına çok benzemektedir. Çok sayıda tahminde bulunulunca, bunlardan bazılarının gerçekleşmesi doğaldır. Genel değerlendirme sırasında da gerçekleşmeyenleri atlar, gerçekleşenleri hatırlatırsınız olur biter!

Gerçekçilik adına kötümser tahminlerde bulunanların yaptıkları da bundan farklı değildir. Gelecekle ilgili sürekli olumsuz tahminlerde bulunan birinin tahminlerinden bazılarının gerçekleşmesi kaçınılmazdır. Bu hiçbir zaman kötümserliğin gerçekçilik olduğu anlamına gelmez.

Kötümserliği gerçekçilik olarak kabul eden yaklaşımın uzantısı, iyimserliği Polyannacılık olarak görmektir. Oysa kötümserlik, iyimserlik ve gerçekçilik birbirlerinden bütünüyle farklı yaklaşımlardır.

Kötümserlik kötümserliktir, iyimserlik iyimserliktir ve gerçekçilik bunların dışında, kendine özgü kriterlerle değerlendirilmesi gereken bir yaklaşım biçimidir.

Nedir gerçekçilik? Şimdi gelin birlikte gerçekçiliğe giden akılcı bir analizin ölçütlerini teker teker inceleyelim ve Zihinsel Düzenleme Tekniği'ni hayatımıza getirmek için ilk adımı atalım:

Zihinsel Düzenleme Tekniği, iyimserlik veya kötümserlikle ilgili olmaksızın akılcı olan ve akılcı olmayan düşünce biçimlerini ve yaklaşımları birbirinden ayıracak ölçütler getirir. Bu ölçütler aracılığıyla problemin akılcı ve gerçekçi bir çözümünün yapılması mümkün olur.

Herhangi bir durumun veya olayın gerçekçi bir çözümlemesi için gerekli olan ölçütler şunlardır:

1- Düşünce veya yaklaşım biçiminiz objektif gerçeklere dayanmalıdır.

Ölçülerine ve değerlerine güvendiğiniz 3-5 kişilik bir zihinsel jüri kurun. Bu jüride bulunanların o durumu veya olayı nasıl algılayacaklarını ve değerlendireceklerini düşünün.

Onların yaklaşımları da sizinki gibi mi olurdu? Yoksa olay daha farklı yorumlara da imkân verebilir mi?

Bu soruların cevaplarına göre olayı (durumu) ve dolayısıyla olayın yol açtığı tepkiyi abartıp abartmadığınız, yaklaşım ve yorum biçiminizin gerçekçi olup olmadığı konusunda fikir sahibi olabilirsiniz.

Örneğin, "Bu sınavı başaramayacağım," düşüncesi, eğer sınava ciddi bir gayretle hazırlanıyorsanız gerçekçi değildir.

2- Değerlendirme ve yaklaşım biçiminiz size ve problemi çözmeye yardımcı olmalıdır.

Bir konuyu ele alış, düşünüş ve yaklaşım biçiminizin problemi çözmeye katkısı olmalıdır. Aksi takdirde, bu yaklaşım (düşünce) biçimi gerçekçi ve geçerli değildir. Bu yaklaşım biçimine çeşitli konulardaki endişeler de dahildir.

Gerçekçi bir düşünce biçiminin problemin çözümüne katkısı olması gerekir.

"Mahvoldum!", "Hapı yuttum!" veya "Sınavı kazanamazsam öleyim daha iyi!" türündeki, kişinin kendisine yönelik yıkıcı düşünceleri büyük çoğunlukla hem gerçekdışıdır, hem de yararsızdır.

Örneğin ertesi gün pikniğe gidilecekse, havanın güzel olmasını isteyebilirsiniz; ancak "Acaba hava güzel olacak mı? Olmazsa mahvoluruz, günümüz berbat olur!" diye endişelenmenin ve üzülmenin problemin çözümüne bir katkısı yoktur. Bu sebeple de gerçekçi ve geçerli bir yaklaşım değildir.

3- Değerlendirme ve yorum biçiminiz kısa ve uzun dönemli amaçlarınıza katkıda bulunmalıdır.

Bir konuda karar vermek zorunda kaldığınız zaman, yapacağınız seçim konusunda size ışık tutacak olan, "Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi" bölümünde anlatılanlardır. "Hayat Amaçlarınız" her zaman aklınızda olmalıdır. Böylece sadece o anda yapmak istediğiniz, size haz verecek herhangi bir etkinliği ertelemeniz mümkün olabilir ve davranışlarınızı kısa ve uzun vadeli amaçlarınız doğrultusunda yönlendirebilirsiniz.

Bu konuda çok sayıda örnek, "Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi", "Zamanı Düzenlemek ve Program Yapmak" bölümlerinde anlatılmıştır.

4- Yorum ve yaklaşım biçiminiz sizi duygusal bir çatışma ve gerginliğe sürüklememelidir.

Yorum, yaklaşım ve değerlendirme biçiminiz iç çatışma ve gerginliğe sebep olmamalıdır. Tavrınız kendinizi huzurlu ve rahat hissetmenize yardımcı olmalıdır. Eğer değerlendirme biçiminiz kendinizi üzgün, gergin, öfkeli hissetmenize sebep oluyorsa, bu yorum biçiminizi bir kere daha gözden geçirmenizde yarar vardır.

Bu görüşün arkasında, problemleri hafife almak veya ertelemek gibi bir yaklaşım yoktur; ancak yorumunuzla duygu ve düşünce açısından bulunmak istemediğiniz bir noktaya geliyorsanız, bu durum problemle başaçıkmanızı da güçleştirecektir.

5- Yaklaşım biçiminiz diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmeleri azaltmalıdır.

Eğer konulara yaklaşım biçiminiz sürekli olarak başka insanlarla aranızda problem çıkmasına ve gerginlik doğmasına sebep oluyor-

sa, haklı olduğunuzu düşünüyor bile olsanız, yaklaşım biçiminizi gözden geçirmenizde yarar vardır. (Bu konuda Stres ve Başaçıkma Yolları kitabında "Güvenlilik Eğitimi" bölümündeki ilkeler, çatışmanın kaynakları konusunda size ışık tutacak ve çözüm yolları konusunda fikir verecektir.)

Sağlıklı bir yaklaşım biçiminin insan ilişkilerinde çatışma çıkartmayan, gerginlik tohumları serpmeyen bir yaklaşım biçimi olması gerekir.

Hiç şüphesiz hayatta karşılaşılan her durumda bu ölçütleri hatırlamak ve bunlara bakarak tepki vermek mümkün değildir; ancak bunları bir küçük kâğıda yazıp cep defterinizin arasına veya ceketinizin üst cebine koyarsanız, bu yaklaşım biçiminin ölçütlerini ezberlemeniz ve kendinize mal etmeniz zor olmayacaktır.

Böyle bir uygulamanın sağladığı bir başka yarar da; olay olmuş bitmiş, siz tepkinizi vermiş bile olsanız, bu ölçütlerle bir kere daha olay üzerine düşünmek size davranış, yorum ve yaklaşım biçiminizle ilgili gerçekçi bir kritik (eleştiri) getirmek imkânı verir.

Kâğıt üzerine şunları yazabilirsiniz.

Bu yaklaşım biçimim...

1- Başkaları tarafından da paylaşılır mı?

2- Problemi çözmeye faydası var mı?

3- Kısa ve uzun dönemli amaçlarıma katkısı var mı?

4- İç çatışma ve duygusal gerginliğimi azaltıyor mu?

5- İnsan ilişkilerimi olumlu yönde mi etkiliyor?

Hiç şüphesiz bazı durumları bu beş ölçüte uydurmak zordur. Özellikle bir eşyanın zarar görmesi gibi insan ilişkilerini etkilemeyen problem kaynakları olabilir; ancak günlük hayat içindeki birçok durumu yukardaki ölçütlerle değerlendirmeniz ve yaklaşımlarınızı sınamanız mümkün olacaktır.

Böyle bir değerlendirme yaptığınız zaman eğer yukarda sıralanan 5 maddeden 3 tanesine "evet" demiyorsanız, yaklaşım biçiminizi gözden geçirmeniz gerekmektedir. Büyük bir ihtimalle "yaklaşım biçiminizde gerçekçi olmayan bazı özellikler var" demektir. Böylece kendi yaklaşım biçiminizin gerçekçiliği konusunda karar vermeniz mümkün olur. Bu şekilde neyin gerçekten "dert etmeye değer", neyin "değmez" olduğuna ve "daha beter" bir durumun olmasının size yararı olup olmadığına kendi kendinize bir sonuca varabilirsiniz.

Şimdi isterseniz bu ölçütleri kullanarak son günlerde yaşadığınız bir olayı ele alıp tepkinizi değerlendirebilirsiniz. Böylece duygu ve davranışınıza bir eleştiri getirmeniz ve alternatif geliştirmeniz mümkün olabilir.

Son zamanlarda sizi kuvvetle rahatsız etmiş bir olayı düşünün. Aşağıdaki boşluğa C'nin karşısına bu duyguyu yazın (gergin, kızgın, sıkkın, çökkün). Bu noktada duygularla karışan bazı düşünceleri iyi teşhis etmek ve ayırmak gerekmektedir. (Örneğin, "Aptalın biriyim!", "Sorumsuzun tekiyim!" veya "Bana aldıran yok!" gibi). Şimdi A'nın karşısına bu duygudan önce meydana gelen olayı yazın. Bunlar başınızdan geçen olayla ilgili, algıladığınız biçimiyle, gerçeklerdir. Bundan sonraki adım, B bölümüne bu durumla ilgili düşünce ve yaklaşımınızı yazmanızdır. Bunu yapmak belki biraz güç olabilir; çünkü düşüncelerinizi duygularınızdan ayırmanız ve düşüncelerin nasıl duygusal tepkilere yol açtığını tanıyabilmeniz gerekmektedir. İşte bunu öğrenmek, bir egzersiz meselesidir.

A. Olay

_____

_____

_____

B. Düşünce biçiminiz

_____

_____

_____

C. Duygu ve davranış

_____

_____

_____

Şimdi geriye dönüp olayla ilgili algı biçiminizin geçerlilik derecesini A bölümünde yazan olay ve olguların geçerliliğini analiz ederek incelemek gerekmektedir. Bunu aşağıdaki D bölümüne yazın. Burada uygulanacak kural şudur: Gerçek olgu, olayın kamera ve ses kayıt cihazı gibi mekanik bir araçla kaydedilebileceği biçimidir. "Düşüncesiz öğretmenim bana

bağırdı!" ifadesi, mekanik olarak kaydedilemeyeceği için geçerli değildir. Olayın sadece "Öğretmenim bugün bana bağırdı!" bölümü kaydedileceği için D bölümüne geçebilir. Bu örnek olayların algılanışında yanılgıların bizim başlangıçtaki yaklaşım ve değerlendirme biçimimizi ve dolayısıyla duygusal tepkimizi nasıl etkilediğini görmemize yardımcı olabilir.

(Bu noktada objektifliğin 5 ölçütünü B bölümündeki her düşünceye uygulayın ve bunların makul olup olmadıklarını görün.)

D bölümünde tanımlamış bulunduğumuz durumda kendinizi nasıl hissetmek istediğinizi, bu konudaki duygunuzu F bölümüne yazın. Şurasını unutmamak gerekir ki, stres verici bir durumda olumlu bir duygu geliştirilmesini beklemek, gerçekdışı bir tavırdır; ancak böyle durumlarda sükûnet gibi nötr bir duygusal tepki geliştirilmesi çok daha gerçekçidir.

Şimdi artık E bölümüne, B bölümünde yazılan gerçekdışı düşüncelerinizin yerini alacak akılcı seçeneklerinizi yazabilirsiniz. Bu akılcı seçenekler sizin tarafınızdan kabul edilebilir olmalı ve makul düşünme biçiminin beş ölçütünden en az üç tanesine uymalıdır.

D. Objektif olay

_____

_____

_____

E. Makul (akılcı) düşünce biçiminiz

_____

_____

_____

F. Duygu ve davranış

_____

_____

_____

Kaygıyı Azaltmak İçin Pratik Öneriler

Aşağıda sıralanacak pratik önerileri uygulamak için de önceki sayfalarda anlatılan Zihinsel Düzenleme Tekniği'ni kullanabilirsiniz.

- Sınav hakkında olumlu düşünün. Üniversite seçme sınavını bir ölüm-kalım savaşı haline getirmeyin. Sınav sonucunda başarısız olabileceğiniz düşüncesi, sizlere birey olarak değersiz ve akılsız bir kişi olacağınız yargısını getirmesin. Sınavda başarılı olursanız, yani tercihlerinizden birini kazanırsanız, bu, yaşamınızdaki dönüm noktalarından birini geride bıraktığınız anlamına gelmektedir. *Bu sınavda başarılı olmanızın sizin tek ve son amacınız ve seçeneğiniz olmadığını kendinize kabul ettirin.* Gerçek olan da budur.
- *Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı vurgulayın.* Kendinize, kendi değerinizin altında değer biçmeyin. "Ben aptalım, hiçbir şey beceremem," diye düşünmeyin. Sınavda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun. "Kazanamazsam mahvolurum!", "Başarılı olmadığım takdirde hapı yutarım!" gibi düşüncelerin hem problemi çözmeye hiçbir katkıları yoktur, hem de kişinin elini ayağını bağlayarak güçsüz bırakırlar.
- Daha önceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerini araştırın ve onların telafi edilmesine çalışın. Bir başka deyişle, aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin.
- Sınav öğrencinin ilgi, yetenek ve çalışma alışkanlıklarıyla kazanmış olduğu *"bilgilerin değerlendirilmesi"*dir. Sınav *"kişiliğinizin değerlendirilmesi değil"*dir. Bu sebeple *sınav başarınızla kişilik değerinizi eş görmeyin.* Sınavlarda uygulanan testler kişilik testleri olmayıp bilgi ve başarı testleridir.

Sınavda başarılı olursanız bu, sınav için gerekli olan bilgileri iyi öğrendiğinizi, başarısız olursanız iyi öğrenemediğinizi gösterir.

- *Koleje veya üniversiteye girmek bir istek ve tercihtir.* "Sınavı kazan*malıyım.*" veya "Mutlaka başar*malıyım.*", "Şu okula gir*meliyim.*", yerine "Sınavı kazanmak istiyorum.", "Mutlaka başaracağım." "Şu okula gireceğim," diye düşünmek daha gerçekçidir. "...meliyim, ...malıyım," şeklinde ifadeler, düşünceleri istek olmaktan çıkartıp yasa haline getirir. Bir isteği yerine gelmeyen kişi, bir başka isteğine yönelebilir. Oysa yasalar kesindir, uyulmamasının bedeli ağırdır. Bu sebeple isteğinizin bir tercih olduğunu, bir yasa olmadığını unutmayın.
- Sınavı kazanmak için şansınız çok yüksek bile olsa kendinize bir başka amaç düşünün. Bu amacın hayatınıza neler kazandıracağı üzerinde durun. Sınavda başarılı olarak, esas amacınıza ulaşmak birinci tercihinizdir. Başarılı olamadığınız takdirde yöneleceğiniz ise ikinci tercihiniz olacaktır. *Biz sizin birinci tercihinizi gerçekleştirmenizi diliyoruz ve bu kitabı bu sebeple kaleme alıyoruz;* ancak ikinci tercihinize yönelmek zorunda kalmanız da dünyanın sonu değildir. Eğer *bu düşünceyi içinize sindirebilirseniz, gayretiniz ve çalışma isteğiniz azalmayacak; ancak elinizi kolunuzu bağlayacak şiddetteki sınav stresinden kurtulmuş olacaksınız.* En başta söylediğimizi tekrarlarsak, sınav sizin için bir ölüm-kalım konusu olmaktan çıkacaktır.

ÖZET

Zihinsel Düzenleme Tekniği'ni kullanarak sınav kaygısıyla düşünce düzeyinde mücadele etmek mümkündür.

İnsanın duygu ve düşüncelerini belirleyen, dışında meydana gelen olaylar değil, bu olayların değerlendirilme ve yorumlanma biçimidir.

Eğer sizde hayal kırıklığı yaratan veya sizi endişelendiren olaydaki değerlendirme ve yorum biçiminizi doğru olarak yakalayabilirseniz, olaya vereceğiniz tepki ve davranışınız değişecektir.

- **Olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçiminizi değiştirmek ve olaylar karşısındaki yaklaşımınızı akılcı bir analizden geçirmek istiyorsanız, kendi kendinize şu beş soruyu sorun:**

- **Bu yaklaşım biçimim, "Başkaları tarafından da paylaşılır mı?" Düşünce biçiminizin objektif gerçeklere uyup uymadığını belirlemek için zihinsel bir jüri kurun.**
  "Problemi çözmeye faydası var mı?" Değerlendirme ve yaklaşım biçiminiz size ve problemi çözmeye yardımcı olmalıdır.
  "İnsan ilişkilerimi olumlu etkiler mi?" Yaklaşım biçiminiz, diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmeleri azaltmalıdır.
  "Kısa ve uzun dönemli amaçlarıma katkısı var mı?" Değerlendirme biçiminiz kısa ve uzun dönemli amaçlarınıza katkıda bulunmalıdır.
  "İç çatışma ve iç gerginliğimi azaltıyor mu?" Yorum biçiminizin sizi duygusal bir çatışma ve gerginliğe sürüklememesi gerekir.
  Giriş sınavlarını bir ölüm-kalım savaşı olarak görmeyin.
- **Sınavdan önce geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün.**
  "Mahvolurum", "hapı yutarım" gibi düşüncelerin size bir yararı olmadığını unutmayın.
- **Sınav "bilgilerin ölçülmesi"dir, "kişiliğinizin değerlendirilmesi" değil.**
- **Sınavda başarılı olamadığınız takdirde yönelebileceğiniz ikinci bir amacınız olsun.**

Beşinci Bölüm

Ölçekler

Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği

Yönerge: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, sağdaki boşluğa "doğru" anlamına gelen D harfinin altına X işareti, her zaman veya genellikle geçerli değilse "yanlış" anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme, ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

	D	Y
1) Derslerle ilgili tekrarlarımın çoğunu sınavdan önceki gece yaparım.	—	—
2) Bir sınava hazırlanırken, sinirlilikten, gerginlikten huzursuzluktan ötürü çalışmakta güçlük çekerim.	—	—
3) Ödevler ve kompozisyonlar bana angarya gelir, bir an önce kurtulmak isterim.	—	—
4) Anlayabilmek için çoğunlukla bir konuyu defalarca okuyorum.	—	—
5) Derse çalışırken önemli noktaları bulup çıkartmakta güçlük çekerim.	—	—
6) Bir dönem ödevini hazırlamaya başlamadan önce mutlaka müsveddesini yaparım.	—	—
7) Bilmediğim veya anlamından emin olmadığım kelimelere sözlükten bakarım.	—	—
8) Not tutarken, öğretmenin veya yazarın kelimelerini değil kendi kelimelerimi kullanırım.	—	—
9) Bir test sırasında sinirli olurum ve hak ettiğim kadar başarılı olamam.	—	—
10) Ders notlarımı not defteri yerine elime geçen kâğıtlara alırım.	—	—

	D	Y
11) Zaman zaman okuduklarımı grafikler, şemalar ve özetler halinde ifade ederim.	—	—
12) Bir cümleyi meydana getiren ögeleri gerçekten bilmiyorum.	—	—
13) Çalışmaya başlamak için çoğunlukla içimden gelmesini beklerim.	—	—
14) Düzenli olarak tekrarlar yaparım.	—	—
15) Çalışmam sırasında telefonla arayanlar, gelen giden ve başka sebepler çalışmaya ara vermemi gerektirir.	—	—
16) Bir başka derse geçmeden önce, başladığım dersi bütünüyle tamamlarım.	—	—
17) Çalışmam için harcamam gereken zamanı oyunda, televizyonun başında, telefonda, müzik dinleyerek, arkadaşlarla geçirdiğim olur.	—	—
18) Zaman zaman, dersin amacının tam olarak ne olduğunu bilmeden, çalışmaya başladığımı fark ederim.	—	—
19) Okulda öğrendiğim derslerle ilgili konuları dış dünyadaki olayları anlayabilmek için kullanırım.	—	—
20) Ders notlarının hepsini not defterimin içinde toplu olarak saklarım.	—	—
21) Kompozisyon ve dönem ödevlerinde sonuç bölümünü yazmakta zorlanıyorum.	—	—
22) Öğretmenin her söylediğini not aldığım ve bunları elden geçirmediğim için bazen gereksiz malzemeyi çalışmak zorunda kalırım.	—	—
23) Bir kompozisyon veya ödev hazırlarken, başlamadan önce bir plan yaparım.	—	—
24) Okuduğum her cümle veya paragraftan sonra not almak yerine, bölümü bitirdikten sonra not çıkartırım.	—	—
25) Kompozisyon veya ödevlerimi vermem gereken günden önce hazır ederim ve böylece birkaç kere okur ve gerekiyorsa yeniden yazarım.	—	—
26) Ödevlerimi bazen zamanında hazır edemem ve yetiştirmek zorunda kalırsam aceleyle hazırlarım.	—	—

	D	Y
27) Bazı öğretmen ve derslerden hoşlanmamam okul başarımı etkiler.	—	—
28) Sık sık ne okuduğumu bilmeden sayfalarca okumuş olduğumu fark ederim.	—	—
29) Çoğunlukla okuduğum kitaptaki şekil ve tabloları atlarım.	—	—
30) Bazı dersler için o kadar çok zaman harcıyorum ki, diğer derslere zamanım kalmıyor.	—	—
31) Yeni (bilmediğim) kelimeleri ve anlamlarını yazmak için fihristli bir not defteri tutarım.	—	—
32) Çalışırken çoğunlukla kalkıp dolaşırım, gazete okurum veya bir şeyler atıştırırım.	—	—
33) Çalışmalarımla ilgili bir problemle karşılaşırsam, bunları öğretmenimle konuşmakta tereddüt etmem.	—	—
34) Bazen okurken önemli kelimeleri mırıldanarak veya fısıldayarak tekrar ederim.	—	—
35) Bazı öğretmenlerin beni antipatik bulduğunu hissediyorum.	—	—
36) Doğru cevabı bilsem bile, çoğunlukla sınıfta sorulara cevap vermekten veya tekrarlara katılmaktan çekinirim.	—	—
37) Çoğunlukla uykumu tam olarak alamıyorum ve sınıfta uyukladığımı hissediyorum.	—	—
38) Yeni öğrendiğim kelimeleri uygun durumlarda kullanırım.	—	—
39) Zamana göre düzenlenmiş çalışma programım vardır.	—	—
40) Çalışırken kolayca hayallere dalabilirim.	—	—
41) Bir yazılıda, yazmaya başlamadan önce bütün soru ve talimatları iyice okurum.	—	—
42) Yeni bir bölüme başlamadan önce o konuda fikir sahibi olmaya çalışmak bence zaman kaybıdır.	—	—
43) Çalışma programıma sıkı sıkıya bağlı kalma düşüncesi bana sıkıntı verir, programda sık sık değişiklik yapmakta tereddüt etmem.	—	—
44) Bazen televizyon seyrederken veya odada başkaları konuşurken çalıştığım olur.		

	D	Y
45) Kitaplarımda önemli veya zor bölümleri işaretlerim. Böylece tekrarlarken bu noktalara özel dikkat harcamam mümkün olur.	—	—
46) Okurken dinlenme aralarımı bölüm sonlarında veririm ve kendi kendime o bölümün ana noktalarını tekrarlarım.	—	—
47) Öğrendiğim genel prensipleri ve kuralları ortaya koyan belirli örnekler düşünürüm.	—	—
48) Çalışmaya başlamakta güçlük çekerim.	—	—
49) Bazen okula gittiğimde veya çalışmaya oturduğumda kitapları, kalemleri, notları veya gerekli diğer malzemeyi getirmediğimi fark ederim.	—	—
50) Bir derste öğrendiklerimi, bir başka dersteki konuyu anlamak için kullanırım.	—	—
51) Bazen bir konuyu öğrendikten sonra gerekenden fazla tekrar yaparak, unutamayacağım şekilde hafızama yerleştiririm.	—	—
52) Bir ödevi nasıl yazmaya başlayacağımı gerçekten bilmiyorum.	—	—
53) Ödevlerim daima içime bir sıkıntı verir.	—	—
54) Bir sınava hazırlanırken, tam olarak kitaptaki kelimeleri hatırlamaya çalıştığım çok olur.	—	—
55) Dersi doğrudan bir ışık altında değil, yansıyarak gelen bir ışık altında çalışırım.	—	—
56) Bir konuyu ayrıntılı olarak çalışmaya başlamadan önce, genel bir fikir sahibi olabilmek için hızlı bir göz gezdiririm (örneğin paragraf başlıklarını ve altındaki cümleleri okuyarak).	—	—
57) Öğretmenlerimin bana karşı olumlu duygular beslediğini hissediyorum.	—	—
58) Sınav başladığı zaman puan değerleri ve güçlük derecelerine bakmaksızın vakit kaybetmeden hemen yazmaya koyulurum.	—	—
59) Birçok sınava, öğrendiklerimi sınav bitinceye kadar aklımda tutmak için çalışırım.	—	—

	D	Y
60) Çabuk; ancak bütünüyle anlayacak kadar hızlı okurum.	—	—
61) Not tutarken kendime ait özel işaretler ve kısaltmalar kullanırım.	—	—
62) Notlarımı derste tuttuğum gibi muhafaza eder bir karışıklığa meydan vermemek için onlara el sürmem.	—	—
63) Bir ödeve başlamadan önce en az bir veya iki kaynağa bakar, güvendiğim kişilerin görüşünü alırım.	—	—
64) Büyük çoğunlukla okul hayatını ilginç buluyorum.	—	—
65) Dersi dinlerken muhtemel sınav sorularına karşı dikkatli olurum ve bunları not alırım.	—	—
66) Sınava girmeden önce öğretmenin nelere önem verdiğiyle ilgilenmem ve sınav biçimiyle ilgili bilgi toplamak için vakit kaybetmem; çünkü bunlar her yıl değişebilir ve yanıltıcı olabilir.	—	—
67) Çalışma sürelerim oldukça kısadır ve bu sebeple zaman zaman dikkatimi toplamakta zorluk çekerim.	—	—
68) Okula gitmek gerekmeseydi, pek çok şeyi daha kolay öğrenirdim.	—	—
69) Okulda gençliğin en güzel günleri, hayatta kullanılıp kullanılmayacağı çok şüpheli birçok bilgiyi öğrenmek uğruna ziyan ediliyor.	—	—
70) Ders çalışırken verdiğim dinlenme aralarından sonra tekrar derse dönmekte zorluk çekerim.	—	—
71) Derse gelmeden önce işlenecek dersle ilgili okumayı zaman kaybı olarak görürüm.	—	—
72) Öğretmenin anlattıkları kitapta varsa, onları anlamak için bol zamanım olacağından fazla endişelenmem.	—	—
73) Her kelimenin anlamına dikkat ederek çok yavaş okurum.	—	—

Aşağıdaki cevaplar değişik kategorilere göre gruplandırılmıştır. Her kategoriden cevap anahtarına uygun olarak işaretlemediğiniz soru sayısı o kategoriden aldığınız puanı belirler. Bu puanlarla Yorum Anahtarına girerek her kategoriye göre davranışınızı değerlendirebilirsiniz.

CEVAP ANAHTARI

A- Çalışmaya başlamak ve sürdürmek

13 Y	30 Y	40 Y	49 Y
15 Y	32 Y	43 Y	55 Y
17 Y	37 Y	44 Y	67 Y
18 Y	39 D	48 Y	70 Y

B- Bilinçli çalışmak ve öğrendiğini kullanmak

12 Y	19 D	47 D	
14 D	38 D	50 D	
16 Y	39 Y	51 D	

C- Not tutmak ve dersi dinlemek

8 D	22 Y	61 D	72 Y
10 Y	24 D	62 Y	
20 D	31 D	71 Y	

D- Okuma alışkanlıkları ve teknikleri

4 Y	11 D	34 D	56 D
5 Y	28 Y	45 D	60 D
7 D	29 Y	46 D	73 Y

E- Ödev hazırlamak

3 Y	25 D	52 Y	63 D
23 D	26 Y	53 Y	

F- Okula karşı tutum

27 Y	35 Y	57 D	68 Y
33 D	36 Y	64 D	69 Y

G- Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek

1 Y	9 Y	54 Y	65 D
2 Y	21 Y	58 Y	66 Y
6 D	41 D	59 Y	

YORUM ANAHTARI

A- Çalışmaya başlamak ve sürdürmek

16-10 Ders çalışmaya başlamak ve zamanınızdan etkin bir şekilde yararlanmak konusunda ciddi problemleriniz olduğu anlaşılmaktadır. Değerli zamanınızın önemli bir bölümünü ders çalışmanız gerektiğini düşünerek veya ders başında; ancak çalışmadan geçirdiğiniz görülmektedir. Eğitim başarınızı yükseltebilmek için mutlaka ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusundaki teknikleri ve iç disiplininizi kurmayı öğrenmeniz gerekmektedir.

9-5 Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda bazı güçlüklerinizin oluğu anlaşılmaktadır. Eğlenmeye ve dinlenmeye de vakit ayırabilmek için derse ayırdığınız zamandan en etkin şekilde yararlanmanız gerekmektedir. Kendi üzerinizde denetim kuracak metotları öğrenirseniz, hem sosyalleşmeye zaman ayırabilir hem de başarınızı yükseltebilirsiniz.

4-0 Ders çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda önemli bir güçlüğünüzün olmadığı anlaşılmaktadır. Böylece hem ders çalışmaya ayırdığınız zamandan en üst düzeyde yararlanmanız mümkün olmakta, hem de özel hayatınıza ve zevklerinize zaman ayırabilmektesiniz. Kendi kendinizi iyi denetleyebilen bir insan olduğunuz için sizi kutlarız.

B- Bilinçli çalışmak ve öğrendiğini kullanmak

9-5 Bilinçli çalışmak ve öğrendiğini kullanmak konusunda önemli eksikleriniz olduğu görülmektedir. Neyi, niçin öğrendiğinizi bilmediğiniz, düzenli tekrarlar yapmadığınız için büyük bir ihtimalle okul hayatı size oldukça güç gelmektedir. Düzenli tekrar ve verimli ders çalışma yollarını öğrenmeniz okul başarınızı yükseltmek için büyük önem taşımaktadır.

4-3 Bilinçli çalışmak ve öğrendiğinizi kullanmak konusunda bazı eksiklerinizin olduğu görülmektedir. Öğreneceğiniz malzemenin nerede kullanılacağını bilmek ve düzenli tekrar yapma tekniğini geliştirmek, başarınızda köklü değişiklikler yapacaktır.

2-0 Bilinçli çalışan ve öğrendiğini kullanan, böylece bilginizi geliştirerek unutmayı önleyen bir öğrenci olduğunuz görülmektedir. Yaptığınız düzenli tekrarların başarınızdaki payı büyüktür.

C- Not tutmak ve dersi dinlemek

10-6 Not tutmanın ve dersi dinlemenin başarı üzerindeki etkisini yeterince bilmediğiniz anlaşılmaktadır. Not tutmak konusunda tekniğinizi geliştirir ve bu konuda gayret harcarsanız, bunun karşılığını en kısa zamanda göreceğinizden emin olabilirsiniz.

5-3 Not tutmak ve ders dinlemek konusunda bazı hatalarınız olduğu anlaşılmaktadır. Not tutma becerinizi geliştirir, bu konudaki teknikleri öğrenirseniz verdiğiniz emeğin karşılığını fazlasıyla alırsınız.

2-0 Not tutmak ve dersi dinlemek konusunda başarılı olduğunuz anlaşılmaktadır. Öğretmenin söylediklerini iyi dinlediğiniz, önemli ve önemsiz noktaları birbirinden ayırdığınız, notlarınızı yeniden gözden geçirip düzenlediğiniz için okul başarınız yükselmektedir.

D- Okuma alışkanlığı

12-18 Okumaya çok fazla zaman ayırdığınız, buna rağmen daha sonra oldukça az şey hatırlayabildiğiniz anlaşılmaktadır. Önemli olanla, önemli olmayanı ayırmakta güçlük çektiğiniz, metin içinde size gerekli olmayan yerlerde zaman kaybettiğiniz görülmektedir. Okul başarınızı yükseltebilmek için okuma becerinizi geliştirmeye özel önem vermek zorundasınız.

7-4 Okurken önemli olanla olmayanı ayırmakta zaman zaman güçlük çektiğiniz ve bu sebeple değerli vaktinizden yeterince yararlanamadığınız anlaşılmaktadır. Okuma hızınızı yükseltip seçiciliğinizi artırabilirseniz, okul başarınızda önemli gelişmeler olacaktır.

3-0 Okuduğunuz metin içinde gerekli olanları ayırabildiğiniz ve gereksiz okumalarla zaman kaybetmediğiniz anlaşılmaktadır. Bu hiç şüphesiz okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

E- Ödev hazırlamak

7-5 Günlük veya dönem ödevi hazırlamanın, konunun özünü kavramak için ne kadar önemli olduğunun farkında değilsiniz. Ödevlerden bir an önce kurtulma eğilimi okul başarınızı tehdit eden önemli bir engeldir. Ödevlerin, gelişmeniz için bir adım olduğunu kabullenir ve öğrenirseniz, başarınız yükselecektir.

4-3 Ödevlerinizi gereği gibi hazırlamak ve düzenlemekte zaman zaman güçlük çektiğiniz anlaşılmaktadır. Ödevlerinizi zamanında ve yeterli çalışmayla yapmanız okul başarınızı artıracaktır.

2-0 Ödevlerin eğitim hayatı içindeki önemini kavramış olduğunuz anlaşılmaktadır. Çeşitli kişi ve kaynaklardan yararlanarak ve belirli bir plana dayandırarak, zamanında hazırladığınız ödevler, bütün eğitim hayatınız boyunca başarınızın önemli sebeplerinden biri olacaktır.

F- Okula karşı tutum

8-5 Okula karşı tutumunuzun çalışmayı, öğrenmeyi ve başarılı olmayı güçleştirdiği görülmektedir. Sadece okulda değil, hiçbir konuda olumsuz bir tutumla olumlu bir sonuç elde edilmesi mümkün değildir. Okul, eğitim ve öğretmenlerle ilgili temel düşünce ve yaklaşımlarınızı gözden geçirmeniz, eğitime verdiğiniz yılların karşılığını alabilmeniz açısından hayati önem taşımaktadır.

4-3 Okula karşı bazı olumsuz duygu ve düşünceler içinde olduğunuz görülmektedir. Okula karşı zaman zaman gelişen bu olumsuz tavrınızın eğitim başarınızı etkilememesi için bunları yeniden ele almanızda ve gözden geçirmenizde yarar vardır.

2-0 Okula karşı olumlu bir tavır içinde olduğunuz görülmektedir. Oynadığınız okul oyununun ilginç yönlerini bulup ondan keyif aldığınız ve bunun da okul başarınızı yükselttiği, öğretmenleriniz ve arkadaşlarınızla ilişkinizi geliştirdiği muhakkaktır.

G- Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek

11-8 Sınavlarda başarılı olmanın, sınav öncesinde başlayan ve sınavda da devam eden bir işlemler dizisi olduğunun farkında değilsiniz. Eğer zaman zaman çalıştığınız ölçüde başarılı ol-

madığınızdan yakınıyorsanız, muhtemelen başarısızlığınızın arkasındaki sebeplerin başında sınava hazırlanma teknik ve sınav taktiklerini yeterince bilmemek veya uygulamamak yatmaktadır. Bu eksikliğinizi gidermeniz, çalışmanızın karşılığını alabilmek için ön şarttır.

7-4 Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek konusunda bir hayli bilgi ve tecrübe sahibi olmanıza rağmen bazı eksikleriniz olduğu görülmektedir. Bu eksiklerinizi giderirseniz başarınız daha da yükselecektir.

3-0 Sınavlara hazırlanmak ve sınava girmek konusundaki teknik ve taktikleri oldukça iyi bildiğiniz ve bunları uyguladığınız görülmektedir. Yükseköğrenim başarınızın arkasındaki en önemli sebeplerden biri de hiç şüphesiz budur.

Sınav Kaygısı Ölçeği

Yönerge: Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, sağdaki boşluğa "doğru" anlamına gelen D harfinin altına X işareti, her zaman veya genellikle geçerli değilse "yanlış" anlamına gelen Y harfinin altına X işareti koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme, ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkündür.

	D	Y
1) Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	—	—
2) Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.	—	—
3) Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.	—	—
4) Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.	—	—
5) Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.	—	—
6) Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.	—	—
7) Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.	—	—
8) Sınavlarda başarılı olanlar, çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara gelirler.	—	—
9) Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.	—	—
10) Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.	—	—

	D	Y
11) Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarımı etkiler.	—	—
12) Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı kaçırır.	—	—
13) Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.	—	—
14) Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.	—	—
15) Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.	—	—
16) Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.	—	—
17) Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.	—	—
18) Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.	—	—
19) Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.	—	—
20) Önemli sınavlardan önce zihnim âdeta durur kalır.	—	—
21) Bir sınav sırasında dışarıda gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.	—	—
22) Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	—	—
23) Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.	—	—
24) Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.	—	—
25) Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.	—	—
26) Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırmak gelir.	—	—
27) Önemli sınavlardan önce midem bulanır.	—	—
28) Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.	—	—
29) Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.	—	—
30) Başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.	—	—

	D	Y
31) Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.	—	—
32) Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.	—	—
33) Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.	—	—
34) Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.	—	—
35) Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	—	—
36) Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.	—	—
37) Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum.	—	—
38) Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.	—	—
39) Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.	—	—
40) Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.	—	—
41) Başarısız olursam arkadaşlarımın gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.	—	—
42) Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir.	—	—
43) Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik halinde olurum.	—	—
44) Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.	—	—
45) Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederdim.	—	—
46) Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımın kaç aldığını bilmek isterim.	—	—
47) Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.	—	—

48) Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum. — —
49) Sınavdaki sonuçların hayat başarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm. — —
50) Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum. — —

Aşağıda aynı endişeleri ilgilendiren sorular gruplandırılmıştır. Her gruptan D (doğru) olarak işaretlediğiniz soru sayısç ı o gruptan aldığınız puanı belirler. Bu puanlara göre Yorum Anahtarına girerek endişelerinizi değerlendirebilirsiniz.

CEVAP ANAHTARI

1- Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler
3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 37.

2- Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler
2, 9, 16, 24, 31, 38, 40.

3- Gelecekle ilgili endişeler
1, 8, 15, 23, 30, 49.

4- Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler
6, 11, 18 26, 33, 42.

5- Bedensel tepkiler
5, 12, 19, 27, 34, 39, 43.

6- Zihinsel tepkiler
4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50.

7- Genel sınav kaygısı
7, 10, 22, 29, 44, 45.

D sütununun altına koyulan X işaretleri kaygı açısından puan alır.

YORUM ANAHTARI

1- Başkalarının görüşü

8-4 Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.

3-0 Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşımıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

2- Kendi görüşünüz

7-4 Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz.

Sınavlarda ölçülerin kişilik değeriniz olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi artırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili biçimde çözmenize imkân vermekte, okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

3- Gelecekle ilgili endişeler

6-3 Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz.

Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğiniz ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz.

Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymanızı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.

2-0 Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığının farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkân veriyor.

4- Hazırlanmakla ilgili endişeler

6-3 Sınavları kişiliğiniz konusundaki değeriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlanma tekniklerinizi öğrenirseniz, kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaksınız.

2-0 Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için, sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz.

Sınavda başarılı olabilmek için sınava hazırlanmanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarınızın yükselmesine imkân veriyor.

5- Bedensel tepkiler

7-4 Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar, sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerinizi kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır.

3-0 Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

6- Zihinsel tepkiler

10-4 Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta güçlü çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.

3-0 Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz, zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı artırmaktadır.

7- Genel sınav kaygısı

6-3 Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz hem eğitim başarınızı yükseltecek, hem hayattan aldığınız zevki artıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

2-0 Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görerek hazırlandığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatındaki sınavların hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız, sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

Stres Düzeyi Ölçeği I

3. 4. ve 5. Sınıflar İçin

Yönerge: Her soruyu dikkatle okuyun. Kendiniz için doğru olan cevabı bir çarpı işareti ile belirtin. Her soru için bir tek cevap seçin. Eğer fikrinizi değiştirirseniz hatalı cevabı silerek düzeltin. Siz bu soruların doğru cevabını bilen tek kişisiniz. Bu sebeple uygun olan, kendiniz için doğru cevabı vermenizdir.

	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
1. Sınıftaki durumunla ilgili olarak (örneğin, derslerinde başarılı olmak, sınıfını geçmek gibi konularda) endişeli ve huzursuz musun?	1)		
2. Hasta olduğun için okula gidemediğin oldu mu?	2)		
3. Bugüne kadar çok ağır bir hastalık geçirdin mi?	3)		
4. Başın ağrır mı?	4)		
5. Sabahları kendini yorgun hisseder misin?	5)		
6. Gözlerinde bozukluk var mı?	6)		
7. Sinirli bir çocuk musun?	7)		
8. Görünüşün seni rahatsız ediyor mu? (Şişmanlığın veya zayıflığın, boyunun uzunluğu veya kısalığı)	8)		

	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
9. Enerjik ve hareketli olmayı çok ister misin?	9)	.....	.....
10. Diğer çocuklara kıyasla daha kolay üşütür ve hastalanır mısın?	10)		
11. Uyumakta zorlanır mısın?	11)		
12. Yatağını ıslatır mısın?	12)		
13. Midende rahatsızlık hisseder misin?	13)		
14. Yemek yemeyi istemediğin olur mu?	14)		
15. Kolayca ağlar mısın?	15)		
16. Hastalanırsam diye endişelenir misin?	16)		
17. Olmayı istediğin kadar kuvvetli ve sağlıklı mısın?	17)		
18. Kendini beceriksiz ve hantal hisseder misin?	18)	.....	
19. Çevrendeki olaylar seni endişelendirir mi?	19)		
20. Kendini istediklerini yapabilecek kadar güçlü hisseder misin?	20)	.....	.....

	Pekiyi	İyi	Orta	Zayıf
21. Çoğunlukla hangi notu alırsın?	21)			

	Daha	Aynı	O kadar değil
22. Sınıf arkadaşlarından daha mutlu olduğunu düşünür müsün, aşağı yukarı aynı mı, yoksa onlar kadar değil mi?	.....		.....

	Evet	Hayır
23. Annen bir işte çalışıyor mu?	.....	.....
24. Anne ve babanla birlikte mi yaşıyorsunuz?	Eve	Hayır

	İlk	Orta	Lise	Yüksek
25. Babanın eğitim derecesi nedir?	25)			

		1	2	3	4	Daha fazla
26. Sen dahil ailede kaç çocuksunuz?	26)					
27. Yer aldığın sosyal uğraşların kaç tane? (Müzik, folklor, spor, tiyatro vb.)	27)					

Stres Düzeyi Ölçeği II

6.-12. Sınıflar İçin

Yönerge: Her soruyu dikkatle okuyun. Kendiniz için doğru olan cevabı bir çarpı işareti ile belirtin. Her soru için bir tek cevap seçin. Eğer fikrinizi değiştirirseniz hatalı cevabı silerek düzeltin. Siz bu soruların doğru cevabını bilen tek kişisiniz. Bu sebeple uygun olan, kendiniz için doğru cevabı vermenizdir.

		Sık sık	**Bazen**	**Hiçbir zaman**
1. Ciddi sağlık problemleriniz ne sıklıkta oluyor?	1)			
2. Elleriniz sizi rahatsız edecek kadar titrer mi?	2)			
3. Elleriniz ve ayaklarınızın terleyerek nemlenmesi ve ıslanması sizin için bir sorun mudur?	3)			
4. Kalbinizin hızlı çarpması sizi rahatsız eder mi?	4)			
5. Sabahları kendinizi yorgun hisseder misiniz?	5)			
6. Uykuya dalmak veya gece boyu uykunuzu sürdürmek konusunda güçlük çekiyor musunuz?	6)			
7. Midenizden sık sık şikayetçi olur musunuz?	7)			

	Sık sık	Bazen	Hiçbir zaman
8. Sizi korkutan ve keyfinizi kaçıran kâbuslar görür müsünüz? 8)			
9. Sizi rahatsız eden soğuk terlemeleriniz var mı? 9)			
10. Bedeninizin farklı yerlerinden çeşitli biçimlerde sıkıntılar duyar mısınız? 10)			
11. Sigara içer misiniz? 11)			
12. İştahsız mısınız? 12)			
13. Sağlığınız derslerinizi olumsuz yönde etkiler mi? 13)			
14. Kendinizi hep halsiz hisseder misiniz? 14)			
15. Baş dönmeleriniz olur mu? 15)			
16. Üzüntülü olduğunuz zamanlarda kilo kaybeder misiniz? 16)			
17. Yorulmamış olsanız bile nefesiniz sizi huzursuz edecek kadar sıklaşır mı? 17)			
18. Kendinizi yapmayı istediklerinizi yapabilecek kadar sağlıklı hissediyor musunuz? 18)			
19. Kendinizi mutlu hisseder misiniz? 19)			
20. Bazı şeylerin anlamlı olduğu konusunda tereddüde düştüğünüz olur mu? 20)			
21. Çoğunlukla hangi notu alırsınız? 21)	**Pekiyi**	**İyi**	**Orta**	**Zayıf**
22. Sınıf arkadaşlarınızdan daha mutlu olduğunuzu düşünür müsünüz? 22)	**Daha**	**Aynı**	**O kadar değil**
23. Hiç sınıfta kaldınız mı? 23)	**Evet**		**Hayır**

24. Anneniz bir işte çalışıyor mu?	24)	**Evet**			**Hayır**
25. Anne ve babanızla birlikte mi yaşıyorsunuz?	25)				
26. Babanızın eğitim derecesi nedir?	26)	**İlk**	**Orta**	**Lise**	**Yüksek**
27. Siz dahil ailede kaç çocuksunuz?	27)	**1**	**2**	**3**	**4**	**Daha fazla**
28. Yer aldığınız sosyal uğraşlarınız (Müzik, folklor, spor, tiyatro vb.) kaç tane?	28)				

Stres Düzeyi Ölçeği ABD'de D. Leighton tarafından yapılandırılan okul yaşı popülasyonu için düzenlenmiş bir testtir. Tekniğin ülkemizde kullanılmasını sağlamak amacı ile "Stres Düzeyi Ölçeği"nin Türkçeleştirme, geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları ile norm çalışmaları Psikolog Dr. Zuhal Baltaş tarafından yapılmıştır.

Koruyucu Ruh Sağlığı Hizmetlerinde risk gruplarının saptanması için, geniş gruplar üzerinde çalışmalar Durum Değerlendirme Ölçekleri ile yapılır. Stres Düzeyi Ölçeği bu tür durum değerlendirmelerine yardımcı olmak amacı ile geliştirilmiş bir tarama tekniğidir.

Bu ölçekteki 20 soru stres verici şartların kişiyi özellikle bedensel olarak nasıl etkilediği konusunda bir değerlendirme yapılmasına imkân verir. Stres verici durumlar karşısında bedensel, duygusal ve düşünsel düzeyde meydana gelen olumsuz tepkiler "üç"lü bir puanlama ile değerlendirilmektedir.

Ölçeğin yönergesine uygun olarak işaretlenmesinden sonra şu şekilde puanlanması gerekir:

Sık sık – 3,
Bazen – 2,
Hiçbir zaman – 1 puan.

Stres Düzeyi Ölçeği I'de 17, 20. sorularda:

Sık sık – 1,
Bazen – 2,
Hiçbir zaman – 3 puan olarak değerlendirilmelidir.

Benzer şekilde Stres Düzeyi Ölçeği II'de 18 ve 19. sorularda:
Sık sık – 1,
Bazen – 2,
Hiçbir zaman – 3 puan olarak değerlendirilmelidir.

I. ölçekteki son 7, II. ölçekteki son 8 soru stres düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülen çeşitli faktörleri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu sorular, bu faktörlerle akademik başarı üzerinde araştırma yapmak isteyenlere yardımcı olabilir.

20 - 29 puan alanlar "normal",

30 - 35 puan alanlar "sınır",

36 ve daha yukarısında puan alanlar, "uyum güçlüğü" gösteren olarak değerlendirilmelidir.

Altıncı Bölüm

Etkin Öğretmenlik

Öğrencilerle Kurulacak İyi İlişkinin Anahtarları

Bu bölümün amacı öğretmenlere daha iyi bir öğretmen olmanın yollarını gösteren mesleki bilgileri vermek değildir. Eğitim önemli ölçüde insan ilişkilerine dayanır.

Aşağıdaki satırlarda öğretmenle öğrenci arasındaki bilgi alışverişini kolaylaştıracak yaklaşım biçimlerini ve "İnsanlar karşılarındaki kişiden ne beklerler?" sorusunun cevabını bulacaksınız. Bu beklentiler aynı zamanda öğrencinin öğretmenini saygıyla ve gönülden akan bir sevgiyle sevmesine ışık tutar.

Eğitim alanında yapılan araştırmalar, baskın ve otoriter tavırlarla eğitim başarısı arasında olumsuz bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Baskıcı tavırlar öğrencinin zihinsel ve duygusal enerjisini esas amaç olan eğitimden saptırmakta ve öğrencinin ya boyun eğmesine veya tepkici tavırlar geliştirmesine yol açmaktadır.

Bu sebeple eğitimin amaçlarına ulaşması açısından derste öğretilenlerden daha çok kurulacak olan ilişki biçimi önem kazanmaktadır. İyi bir öğretmen, öğretmenliğin sadece öğretmek olmadığının farkındadır ve öğrencileriyle kurduğu ilişki biçiminin sadece eğitim başarısını yükseltmekle kalmayıp, aynı zamanda onu hayatta başarılı kılacak olan "güvenli bir tavır" geliştirmesine imkân vereceğini bilir.

Burada sıralanacak bütün faktörler için geçerli olan bir uyarıyı belirtmekte yarar vardır. Öğretmen de insandır, kişisel problemleri ve sabrının sınırları vardır. Bu bölümde yazılanlar, öğretmenlerin kendilerini kontrol etmekte güçlük çektikleri durumlarla ilgili olarak bir eleştiri değildir; ancak öğretmenin eğitim amacı taşıyarak ve öğrencisine yardımcı olmak için aşağıda sıralananların dışında davranmasının, öğrenciyi eğitmek, onu kazanmak ve topluma kazandırmak amacına ters düşeceğini belirtmek içindir.

1) Öğrencinin yansıttığı kişiliği kabul edin.

Öğrencinin hatalı olan yönleri olabilir. Bu hatalarına, hatta öğrencinin kendisine tahammül etmek bile zor olabilir; ancak insanlar kendilerini kabul eden kimselerin eleştirilerini dinler ve onlara özel önem verir. Eğer öğrencinize yönelik eleştirileriniz varsa bunları kabul ettirmenin ve onu düzeltmenin tek yolu öğrencinizin olumlu özelliklerini fark etmeniz ve bu özellikleri vurgulayarak ona yaklaşmanızdır.

2) Öğrencinize seçme hakkı verin.

Ne kadar geçerli olursa olsun, insanlar sadece kendilerine gösterilen doğruları, uygulamaktan rahatsız olurlar. Bazı durumlarda insanların kendi yanlışlarını yapmaları ve sonuçlarını yaşamaları eğitici olur. Bu sebeple "Bir tek doğru var, o da benim söylediğimdir." havasını vermeyin. Göreceksiniz sizin söylediklerinize daha çok önem vereceklerdir.

3) Öğrencinizi asla utandırmayın.

Şurası muhakkak ki "suçu ne olursa olsun" topluluk içinde utandırdığınız ve teşhir ettiğiniz bir öğrencinizle aranızdaki köprüler tamamen yıkılmıştır; çünkü insanlar utandırılmaktan nefret ederler. Bu sebeple de olaya yol açan kusurlarını düşünmek yerine, buna sebep olan kişiden nefret ederler.

4) Öğrenciniz övgü ve onay bekler.

İnsanlara ulaşmanın yolu onların olumlu özelliklerini fark etmek ve bu konuda olumlu geribildirimde bulunmaktır. Bunu yapabilirseniz, söylediğiniz her şeye, dersinize, eleştirilerinize daha çok kulak verirler.

Unutmayın ki, öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin esas görevi hataları yakalamak değil, doğruları yakalamaktır; çünkü insan davranışını değiştirmek, ancak olumlu veya istenen yönde davranışların yapılan olumlu geribildirimlerle pekiştirilmesiyle mümkündür. Bu sebeple, öğrencilerinizin doğrularını yakalamaya büyük özen gösterin.

5) Öğrencinize size veya arkadaşlarına yardım etmek fırsatını verin.

Kendisine ihtiyaç duyulduğunu bilmek herkesi mutlu eder. İnsanlar güçlerini gösterebilmek ve kendilerini kanıtlayabilmek için çevrelerine – ve size– bir şeyler verebilmek konusunda büyük istek duyarlar. Onlara,

size ve arkadaşlarına yardımcı olabilecekleri fırsatlar yaratın ve bu özelliklerinden yararlanın. Böylece öğrencinize kendisinin önemli olduğunu hissettirmiş, onu kendinize bağlamış, kendisine olan güvenini artırmış olursunuz.

6) Öğrencinize doğru bilgi verin.

Hangi sebeple olursa olsun, öğrencinize gerçekdışı bir bilgi vermeyin ve samimi olmayan bir ifade kullanmayın. İster "Nasıl olsa anlamazlar," ister "Bunu onların iyiliği için yapıyorum," gibi bir gerekçeye dayansın, doğru olmayan bir ifade veya yaklaşım en kısa zamanda sezilir ve öğrencilerle sizin aranızdaki güven köprüsünün yıkılmasına sebep olur. Bunu önlemek için öğrencinize daima doğru bilgi verin ve onlara karşı dürüst olun. Verdiğiniz bilgi hoşlarına gitmese de, davranışınız hoşlarına gidecek ve size güven duyacaklardır.

7) Öğrencinizi iyi dinleyin.

Bu kural öğrencinizin ne söyleyeceğini harfi harfine bildiğiniz durumlar için de geçerlidir. Bütün insanlar söyleyeceklerinin önemli ve kendilerine özgü olduğuna inanırlar. "Ben bunu biliyorum..." veya "Siz giderken, ben dönüyordum..." havası insanlar arasına mesafe koyar ve yakınlaşmayı önler. Bu sebeple öğrencinizin söylediklerini dinleyin ve hatta ona kendi söylediklerini geribildirimde bulunarak tekrarlayın. Böylece anlamış olduğunuzu açıkça belirtin. Bu şekilde onun da sizin söyleyeceklerinize özel bir önem verme ihtimalleri artar. Eğer öğrencinizi dinlemeye vaktiniz yoksa başınızdan savmak veya sözünü kesmek yerine, bunu kendisine açıkça söyleyin ve mümkünse uygun bir zamanınızda görüşmek üzere davet edin.

8) Öğrenciniz de –bütün insanlar gibi– temiz, düzenli ve iyi giyimli insanlardan hoşlanır.

Öğrencinizin karşısına mümkün olduğu kadar, temiz, düzenli ve iyi giyimli olarak çıkın. Bu sayılanlar mutlaka bütünüyle büyük maddi imkânları gerektirmez. Bu konuda gayret harcayın. Saçınıza, bakımınıza, el ve ayak temizliğinize özen gösterin. İnsanın kendine bakımı, kendisine olan saygısının aynasıdır. Bu sebeple kendi bakımına ve görünüşüne her ne sebeple olursa olsun özen göstermeyenin başkalarından özen ve saygı beklemeye hakkı olmayacağını kabul edin.

Yukarıdaki satırlarda "öğrenciler" kelimelerini çıkartabilir ve yerine "insanlar" kelimelerini koyabilirsiniz. İfade edilmek istenen fikirler ve anlam değişmez; çünkü öğrenciniz de bir insandır ve bütün insanlarla olumlu ilişki içinde olmak için geçerli olan kurallar, öğrenciler için de geçerlidir.

Eğitimin temelinin insan ilişkisine dayandığı göz önüne alınırsa, yukarıda sıralananların ne kadar büyük önem taşıdığı kendiliğinden ortaya çıkar.

ÖĞRENCİYİ ÇALIŞMAYA TEŞVİK ETMEK İÇİN

Şimdi buraya kadar anlatılanların dışında bir konuya, öğrencilerin sınav kaygısına kısaca değinmek istiyorum.

Öğrenmek için belirli bir düzeyde kaygı gerektiğini herkes biliyor. Öğretmenlerin büyük çoğunluğu öğrencilerin motivasyonunu yükseltmek için kaygı artırıcı yaklaşımlar içine girmektedirler "Bu kafayla gidersen sınavı zor kazanırsın..." "Bu çalışmayla sınavı nasıl kazanacaksın..." gibi yaklaşımların öğretmenler açısından amacı, öğrencinin motivasyonunu yükseltmek, onları çalışmaya teşvik etmektir.

Öğrenme, beyindeki hücreler arasında protein zincirlerinin kurulmasıyla gerçekleşir. Yüksek kaygı sırasında beyinde salgılanan maddeler –başta norepinefrin–, öğrenme için gerekli olan protein zincirinin kurulmasını engeller. Bu sebeple motivasyonu artırmak için söylenen sözler büyük çoğunlukla kaygının artmasına ve öğrenmenin azalmasına, dolayısıyla başarısının düşmesine yol açar.

Sevgili öğretmenler, sınavlara –özellikle giriş sınavlarına– hazırlanan öğrencilerin %99'u öğrenme için gerekli kaygıya sahiptir. Eğer çabaları yeterli değilse bunun sebepleri başkadır. Bu yüzden öğrencilerinizi motive ederken kaygı artırıcı yaklaşımlardan uzak durun. Emin olabilirsiniz ki, birçok araştırmayla ortaya koyulduğu üzere, yükselen kaygı dikkati toplamayı, öğrenmeyi ve dolayısıyla başarıyı olumsuz yönde etkiler.

Öğretmenin nasıl bir otorite uygulayacağına karar vermesi gerekir. Eğer öğrencisini korkutuyor, tehdit ediyor, cezalandırıyorsa güce dayanan bir otorite uygulamaya karar vermiş demektir. Böyle bir yaklaşım sonucu öğrenciler kendisinden uzaklaşır, dersleriyle veya kendileriyle ilgili bir problemleri olduğu zaman bunu öğretmenlerine danışmayı ve ondan yardım almayı düşünmezler.

Öğretmenin güce dayanan otoritesini artırdığı ölçüde de öğrenciler

giderek öğretmeni ve dersi sevmemeye başlarlar. Birlikte ders yapmak bir sıkıntı ve eziyet haline dönüşür. Eğer öğretmen öğrencisini yargılamadan, suçlamadan dinliyor, onu anlamaya çalışıyor, öğrenci ancak kendisine danıştığında ona akıl verip yol gösteriyorsa, bilgiye dayanan bir otorite uygulamaya karar vermiş demektir. Bu tür bir yaklaşımla karşı karşıya olan öğrenciler böyle bir öğretmene yakınlaşmak isterler, öğretmenlerinin varlığına ve bilgisine ihtiyaç duyar, onunla birlikte olmaktan mutluluk duyarlar.

Öğretmen bilgiye dayanan otoritesini geliştirdiği ölçüde öğrenciler öğretmenlerini ve dersi sevmeye başlarlar. Birlikte ders yapmak bir zevk haline dönüşür.

Bir önemli nokta da, bir öğrencinin derse olan ilgisini ve başarısını onun öğretmene verdiği değerin bir ölçüsü olarak görmektir. Her insanın ilgi ve becerileri farklıdır. Öğrencinin başarısızlığını size verdiği önemde bir eksiklik olarak yorumlamayın. Birçok öğretmen bu tür bir yanılgı içindedir, lütfen siz olmayın.

Anne ve babalar için söylediğimiz, öğretmenler için de geçerlidir: "Kendi varlıklarından memnun olan insanlar, iyi sonuçlar yaratırlar."

EĞİTİMİN AMACI

Öğretmenler için düzenlenen çeşitli eğitim seminerlerinde, meslektaşlarımla birlikte olmak, onların görüş ve tecrübelerinden yararlanmak imkânına sahip oluyorum. Bu çalışmalar sırasında eğitimin amaçları konusunda tartışmak fırsatını buluyoruz. Öğretmenler eğitimin amaçları olarak genellikle şunları sıralamaktadır:

- Güven kazandırmak,
- Hayatı sevdirmek,
- Bilgi kazandırmak,
- Beceri kazandırmak,
- Olumlu davranışlar kazandırmak,
- İşbirliği duygusunu geliştirmek,
- Kendini sevdirmek,
- Kendini ve sağlığını koruyacak alışkanlıklar kazandırmak.

Sevgili meslektaşım, eğer eğitimin amaçlarının bu sıralananlar olduğuna inanıyorsanız, attığınız her adımın, söylediğiniz her sözün, içi-

ne girdiğiniz her eylemin bu amaçlara hizmet etmesi gerekir. Demek ki sınıf içindeki bütün davranışlarımıza ve öğrencilerle kurduğumuz bütün ilişkilere ışık tutacak olan ölçü, attığımız adımın, söylediğimiz sözün ve içine girdiğimiz eylemlerin öğrencimizde eğitimin amaçları yönünde bir gelişme sağlamaya dönük olmasıdır.

ÖZET

Bu bölümde öğretmenlere, daha iyi öğretmen olmak konusunda mesleki bilgiler değil, "İnsanlar karşılarındakinden ne bekler?" sorusunun cevabı verilmektedir.

Baskıcı tavırlar, eğitim başarısını olumsuz yönde etkiler.

İyi öğretmen "ilişki"nin "öğretmek" kadar önemli olduğunun farkındadır.

Aşağıda ana başlıklar şeklinde verilenlerin dışında davranılması, öğrenciyi eğitmek, onu topluma kazandırmak amacıyla çelişen sonuçlar verir:

- **Öğrencinin yansıttığı kişiliği kabul edin.**
- **Öğrencinize seçme hakkı verin.**
- **Öğrencinizi utandırmayın.**
- **Öğrenciniz övgü ve onay bekler, bunu ondan esirgemeyin.**
- **Öğrencinize, size veya arkadaşlarınıza yardım etme fırsatını verin.**
- **Öğrencinize doğru bilgi verin.**
- **Öğrencinizi iyi dinleyin.**
- **Öğrenciniz de –herkes gibi– temiz, düzenli ve iyi giyimli insanlardan hoşlanır. Bunu unutmayın.**
- **Öğrencinizi çalışmaya teşvik etmek için, kaygısını artıracak yaklaşımlardan uzak durun; çünkü yüksek kaygı, beklenenin tam tersi şekilde sonuç verir. Her insanın ilgi ve becerileri farklıdır. Bu sebeple öğrencinizin derse olan ilgisizliği ve başarısızlığını, size verdiği değerin bir ölçüsü olarak görmeyin.**

Anlatılan Dersin Akılda Kalması İçin

İyi bir eğitim programının dört temel özelliğe sahip olması gerekir: Eğlendirmeli, değişik olmalı, hayal gücünü harekete geçirmeli ve sağlam bir mantıksal temele dayanmalıdır. Ortaokullarda ve birçok üniversitede işlenen ortalama bir dersin en temel özelliği, öğrencileri uyutmasıdır. Eğitim sistemlerinin ve eğitim kurumlarının önündeki en ciddi çıkmaz da buradadır; çünkü insanların uyurken bir şey öğrenmeleri mümkün değildir.

Bu sebeple dersin eğlendirici olması, öğrencilerin uyanık kalmalarına imkân vereceği için, öğrenmeyi mümkün kılar. Oysa geleneksel eğitim sistemleri ciddidir ve asık suratlıdır. Böyle bir ciddiyet de öğrencilerin konudan kopmalarına yol açar.

Çağdaş bir eğitim programının sahip olması gereken ikinci özellik, değişiklik yaratmasıdır. İnsan hafızası değişikliğe ve farklılığa karşı duyarlıdır.

Bir dersin işlenmesi sırasında yaratılabilecek farklılık mekânı değiştirmek, üslubu değiştirmek veya örnekleri çarpıcı kılmakla mümkün olabilir (örnekler konusu ilerde ele alınacaktır). Klasik eğitim anlayışı değişikliğe de pek sıcak yaklaşmamaktadır. *Ölü Ozanlar Derneği* filminde, öğrencilere "günü yakalatmaya" çalışan öğretmenin karşılaştığı tepki bunun açık kanıtıdır; ancak yine de bu konuda öğretmenlerin yaratıcılıklarına büyük ihtiyaç vardır.

Çağdaş eğitimin üçüncü ögesi, hayal gücünü harekete geçirmesidir. Öğrencilerin hayal gücünü harekete geçirmek, öğretmenlerin işini büyük ölçüde kolaylaştırdığı gibi, dersleri de daha eğlenceli hale getirmektedir. 239. sayfada yer alan alışılmamış vurgulama ve benzetmeler, bu konuda çok iyi bir örnektir. Böyle benzetmeler yapmak için öğrenciler işin içine katıldığı zaman sınıfta neşeli ve eğlenceli bir ortam doğar. Öğretmenlerin bu durumu disiplinsizlik olarak algılamamaları gere-

kir; çünkü öğrencilerin artan dikkatleri, daha iyi öğrenme ve hatırlamalarına imkân verir.

Çağdaş eğitim anlayışının dördüncü ögesi, anlatılanların ve verilen dersin sağlam bir mantıksal temele oturtulmasıdır. Bunun anlamı sınıfta konuşulanların hayatla bağlantısının kurulmasıdır. Hayatla bağlantısı kurulmayan her türlü bilgi, öğrenciler için yüktür ve insan hafızasının yapısı gereği unutulmaya mahkûmdur. Bu ilkelere uymayan bir eğitim anlayışıyla öğrencilere kazandırılmak istenenler, onun zamanını işgal etmekten öteye gidemez.

Hafızanın özelliklerine ve işleyiş biçimine bakıldığı zaman, bir dersin verilişi sırasında dikkat edilmesi gereken belirli ilkeler vardır.

"Hafıza ve Unutma" bölümünde (Sf. 101) insan beyninin fizyolojik yapısı ve öğrenmenin biyo-kimyasal temelleri açısından yeni bir malzemenin beyne nasıl kaydedileceği ve öğrenilenlerin hafızada saklanması için alınabilecek önlemler anlatılmıştır. Öğrencilerin ders çalışırken ve öğrenirken dikkat etmesi gereken bu kurallardan yararlanmak, aynı zamanda dersi anlatırken öğretmenin işini de önemli ölçüde kolaylaştırabilir.

ÖĞRENCİNİN HATIRLAMASINA YARDIMCI OLUN

"Anlamak hatırlamak değildir." TONY BUZAN

İyi bir ders anlatmak ve öğrencileri etkilemekten daha önemli olan, anlattıklarınızın sonradan hatırlanmasıdır. Bir dersi dinleyen öğrencinin hafızası da "Hafıza ve Unutma" bölümünde anlatıldığı gibi çalışır. Yapılan araştırmalar, öğrencilerin dersin belirli bölümlerini diğerlerine oranla daha canlı ve iyi hatırladıklarını ortaya koymuştur.

Öğrencilerin hafızasında yer edenler şunlardır:

- Dersin başında anlatılanlar (başlangıç etkisi),
- Sonunda anlatılanlar (bitiş etkisi),
- Alışılmamış olanlar,
- Tekrarlananlar,
- Kişisel olarak içine dahil oldukları.

Hafızanın hatırlama özelliklerini dersinize uygulayarak, anlattığınız dersin hafızada yer eden bir ders olmasını sağlayabilirsiniz.

ÖĞRENCİLERİN HAFIZASINA YER ETMEK İÇİN BEŞ ANAHTAR

Anlattığınız dersin, öğrencilerin hafızasında yer etmesini isteyen öğretmenler, derslerini aşağıda sıralanan beş anahtarı göz önünde bulundurarak hazırlayıp anlatabilirler.

1 – Güçlü bir başlangıç yapın.

Bir derste en değerli zaman, derse başladığınız ilk dakikalardır. Bu sebeple sınıfa zamanında gelin ve hiç oyalanmadan derse başlayın. Uzun giriş cümlelerinden, öğrencileri motive etmek için kaygı artırıcı, açık veya kapalı tehdit havası taşıyan yaklaşımlardan kaçının.

Başlangıç etkisinden yararlanmak için iki ögeye dikkat edin.

a) İlişki kurun: Sizi dinleyecek olan öğrencilerinize bildiklerinizi ve öğretmek istediklerinizi aktarmanın yolu, onlarla ilişki kurmaktan geçer. Bu istek gözlerinizden, bedeninizden ve hareket biçiminizden dışarı yansır. Sınıfın ilgisini çekecek bir giriş yapın, bir soru sorun, bir espri yapın, fıkra veya olay anlatın.

b) Öğrencilerinize derste anlatacaklarınızla ilgili bir plan verin: Bu planın ana hatlarını tahtaya yazın. Yapılan araştırmalar öğrencilerin planını bildikleri dersleri daha iyi hatırladıklarını ortaya koymuştur. Kısacası "öğrencilerinize ne anlatacağınızı anlatarak işe başlayın" Öğrencilerinizi nereye, nasıl götüreceğinizi açıklayın.

2 – Düzenli tekrarlar yapın.

Hafıza testinde at, çiçek kelimelerinin hatırlandığı gibi, anlattığınız derste de en çok önem verdiğiniz noktaları düzenli olarak tekrarladığınız zaman, bunlar öğrencilerin hafızasında yer eder. Bu konuda aşırıya kaçmak doğru değildir; ancak ölçülü tekrarlar eski bir hatırlanma yoludur.

3 – Alışılmamış vurgulamalar ve benzetmeler yapın.

Hatırlanmasını istediğiniz önemli noktaları alışılmamış yollarla vurgulayın. Pasif bir konumda olan öğrencilerin uyarana ve neşelenmeye ihtiyaçları vardır. Eğer vurgulamak istediğiniz noktaları alışılmamış örnekler veya mizahla birleştirebilirseniz, öğrencileriniz bunu şevkle karşılayacak ve hatırlayacaklardır.

Coğrafya dersinde Karadeniz bölgesinin ürünleri olan tahta, tütün,

pirinç, çay, mısır ve fındık şöyle anlatılabilir: Ahşap sandalyesinde oturan bir adam, bir kâse pirincini yedikten sonra bir elinde çay, bir elinde tütün içiyor. Daha sonra da tatlı olarak mısır ekmeğinin üzerine fındık ezmesi sürerek yiyor.

Böyle bir bağlantı zinciri birbirinden bağımsız olarak altı ürünü hatırlamaktan çok daha kolaydır.

Şifreleme yöntemi de bu bağlamda kullanılabilir. Örneğin tarih dersinde III. Ahmet'in Lale Devri'nde yaptığı yenilikler olan matbaa, itfaiye ve çiçek aşısı MİÇ şifresi ile kodlanabilir.

Fen dersinde böbreğin katmanları olan zar, kabuk, öz ve yalacık ZARKÖY şifresi ile kodlanarak büyük kolaylıkla hatırlanabilir.

4 – Katılımı artırın.

İngilizce'de eğitim karşılığı kullanılan "education" kelimesi, Latince "educate" kelimesinden gelmektedir. "Educate" ise konuşturmak ve söyletmek anlamına gelir.

Eğitim, öğretmenin kendi kafasındaki bilgileri, öğrencinin kafasını açıp, içine akıtacağı edilgen bir süreç değildir. Bu sebeple, öğrencilerinizle aranızda tartışmalar, egzersizler ve sorular yoluyla kişisel bir bağ kurabilirseniz, çok daha canlı anı ve izlenimlere sahip olmalarını sağlayabilirsiniz. Yapılan araştırmalar, cevabı beklenmeyen (retorik) soruların öğrencilerin dikkat düzeylerini yükselttiğini ortaya koymuştur.

Bundan daha önemlisi, bazı noktaları öğrencilerin kendilerinin bulup çıkartmasına imkân vermektir. Bunu başarabildiğiniz takdirde, öğrencilerin hatırlama miktarları daha çok artacaktır.

Hafıza testinde "eğitim", "başarı", "sınav" kelimelerinin hatırlanması da kişileri içine dahil eden kelimeler olmasından ve duygusal açıdan kendileriyle bir ilişki kurmalarına sebep olmasından kaynaklanmaktadır.

5 – Güçlü bir bitiriş yapın.

Her dersin sonunda hatırlanma düzeyi yükselir. Bu avantajı iyi kullanabilmek için, dersinizi tamamlamadan önce, dersin temel mesajlarını ve ana kavramlarını bir kere daha vurgulamak yararlı olur. Derse başlarken, amaç olarak belirlediklerinizi sınıftaki öğrencilerinize mal etmek için son şansınız finalinizdir.

Birçok öğretmen dersin sonunda kan ter içinde dersini tamamlamaya çalışır. Bu son derece hatalı bir tutumdur. Hatırlama eğrisi açısından

en değerli zaman olan son dakikaları, dersin özünü ve temel mesajını tekrarlamak için kullanmak gerekir.

Sıkışık müfredat programı sebebiyle öğretmenlerin zaman zaman sürüklendikleri daha hatalı bir tutum da, dersi teneffüse taşırmak ve öğrencilerin motivasyonlarının "sıfır" düzeyine indiği ve algılarının kilitlendiği bir sırada bir şeyler anlatmaya çalışmaktır.

Derse başlarken "Öğrencilerinize ne anlatacağınızı anlatarak işe başlayın." önerisinde bulunmuştum. Dersi bitirirken de "Öğrencilerinize ne anlatmış olduğunuzu söyleyin." Böylece insanın hafızasının en duyarlı olduğu noktalarda onların beyninde yer kazanmanız mümkün olacaktır.

ÖZET

Anlatılan dersin iyi hatırlanabilmesi ve öğrencilerin hafızasında yer etmesi için şunlara dikkat etmek gerekir:

- **Güçlü bir başlangıç yapın.**
  Düzenli tekrarlar yapın.
  Alışılmamış vurgulamalar ve benzetmeler yapın.
  Katılımı artırın.
  Güçlü bir bitiriş yapın.

Eğitimde "Bedenin Dili"

Hepimizin bildiği gibi öğretmenlerin öğretme becerileri arasında büyük farklar vardır. Oysa öğretmenlerin bilgi düzeyleri arasında bazı farklar olsa bile, bu fark iyi öğretmenleri, iyi olmayan öğretmenlerden ayırmaya yeterli değildir. O halde iyi öğretmenleri, daha az iyi olanlardan ayıran temel fark nedir?

Öğrencileri uyutmadan onlara kendi bildiklerini aktarabilen öğretmenlerin temel özelliği, iletişimin sözsüz ögeleri olan ses tonu ve özellikle beden dilini iyi kullanabilmeleridir.

İnsanlararası iletişimin üç ögesi vardır: Kelimeler, ses tonu ve bedenin dili. Sosyal psikologların yaptıkları araştırmalara göre ortalama bir iletişimde kelimelerin önemi % 10, ses tonunun önemi % 30, beden dilinin önemi % 60 olarak bulunmuştur.

Bu bilgi bize "ne" söylediğimizden çok daha önemli olanın "nasıl" söylediğimiz olduğunu anlatmaktadır.

Beden dili insanın ilkel dilidir. İnsan gerçek duygu ve düşüncelerini kelimelerle değil, bedenin diliyle ortaya koyar. Beden dili işaretlerini bilmek, öğretmene, öğrencileri üzerinde yaratmak istediği etkiyi yaratma imkânı verdiği gibi, öğrencilerinin beden dili işaretlerini de değerlendirerek onları daha iyi anlamasına yardımcı olur.

BEDEN DİLİ MESAJLARI

POSTÜR (BEDEN DURUŞU)

Bedeninizle verdiğiniz en temel mesajı beden duruşu yansıtır. Merkezin (göğüs açıklığı) kullanımı, insanın gerçek duygu durumunu, dünyaya ve hayata karşı enerji düzeyini yansıtır.

Resim 1'deki beden duruşuna sahip bir öğretmen, karşısında bulunduğu bir sınıfa, yaptığı işten, bulunduğu durumdan memnun olma-

yan, bilgisinden emin olmayan, kendini güven içinde hissetmeyen bir insan izlenimini verir. Böyle bir görünüşe büyük çoğunlukla zayıf ve tereddütlü bir ses tonu eşlik eder. Bu durumda da öğrencilerin öğretmenin söylediklerine karşı çıkma ihtimali artar.

Merkezin çok fazla açılarak geriye doğru gitmesi ve kolların genişleyerek yana doğru açılması, öğretmene saldırgan bir görünüş kazandırır (Resim 2).

Öğretmenin sınırlarını genişlettiği bu görünüş, onun sınıftan gelen her türlü uyarana daha şiddetli karşılık vereceğini düşündürür ve öğrencilerde rahatsızlık yaratır.

Merkezin göğüs üzerinde kesişen bir yatay ve dikey eksen üzerinde dengeli olarak durması, omuzların geriye doğru genişlemeden dik olarak tutulması, ayak açıklığının omuz açıklığını geçmemesi, öğretmenin kendini kabul ettiren, güvenli bir şekilde algılanmasına imkân verir.

Merkezlerini ölçülü bir şekilde dünyaya açan insanlar, büyük çoğunlukla diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler içindedirler (Resim 3).



Resim 1: *Çekingen beden duruşu*



Resim 2: *Saldırgan beden duruşu*



Resim 3: *Güvenli beden duruşu*

KOL KAVUŞTURMA

İnsanın en zayıf noktası kalbin bulunduğu göğüs bölgesidir. İnsanlar kendilerini güvende hissetmedikleri zaman, mağara devrinde yaşayan atalarından devraldıkları bir jesti kullanırlar ve kollarını kavuştururlar. İnsanın dış dünyadan aldıklarına ve verdiklerine aracı olan organı, elleridir. Ellerini ister ceplerine sokarak, ister kollarını kavuşturarak iletişimden çıkartan insanın iç dünyası "Kendimi güvende hissetmiyorum. Bu sebeple de ne bir şey almak istiyorum, ne de bir şey vermek istiyorum," demektedir (Resim 4).



Resim 4: *Kol kavuşturma engeli*

Bir araştırma

Yapılan bir araştırma konuya açıklık ve derinlik getirmektedir. Ortaöğretimin bir sınıfındaki öğrencilere belirli bir dersi izlerken her zamanki gibi rahat ve gevşek oturmaları, kollarını kavuşturmayıp ayak ayak üstüne atmamaları söylenmiş; bir başka sınıftaki öğrencilere de aynı dersi izlerken kollarını kavuşturmaları ve ayak ayak üstüne atmaları talimatı verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, kollarını kavuşturan grubun öğrenme ve hatırlama miktarının % 38 daha düşük olduğu, öğretmene ve öğretilen konuya karşı daha fazla eleştirici oldukları görülmüştür.

Araştırmanın ortaya koyduğu bir başka bulgu da, kollarını kavuşturan bir dinleyicinin, öğretmene karşı sadece olumsuz bir duygu içinde olmakla kalmayıp söylenenlere de daha az dikkat ettiğidir.

Kollarını alışkanlıktan veya rahat ettikleri için kavuşturduklarını söyleyenler, gerçekte korunmaya yönelik ve savunucu bir duyguya sahip oldukları için kendilerini iyi hissetmektedirler. Ayrıca iletişim "kişiye" değil, "kişiyle" yapılan bir etkinlik olduğu için, dinleyicide uyanan izlenimin daha büyük değer taşıdığı bir etkinliktir. Öğrencilerin bu duruşu, "olumsuz bir tavır" olarak algıladıkları araştırmalarla ortaya konmuştur.

İnsan dinlediği kişi ile aynı fikirde değilse kollarını kavuşturur. Bu, çok sayıda öğrencinin bulunduğu sınıflar için geçerli olduğu gibi yüz yüze kurulan ikili ilişkiler için de geçerlidir. İnsan diliyle çok kolay, bedeni ile çok zor yalan söyler. Bu sebeple karşınızdaki öğrenci veya öğrencilerin kolları kavuşmuş durumdaysa, bunu açmak için bir şeyler yapmanız gerekmektedir. Bu amaçla kişinin eline bir şey vermek, soru sormak, görüşünü açıklamasına imkân sağlamak yararlı olur.

Unutmamak gerekir ki, savunucu ve olumsuz davranış devam ettikçe, olumsuz tavır da devam eder. Ayrıca olumsuz tavır, olumsuz jesti daha da güçlendirir.

Elleri bedenin arkasında tutmak

Elleri bedenin arkasında kavuşturmak otoriteyi temsil eden polislerde, subaylarda ve öğretmenlerde çok sık görülür (Resim 5).

Ellerini arkasında kavuşturan kişi, karnı ve göğsü gibi zayıf noktalarını açıkta bıraktığı için, kendisini çok güçlü ve bütünüyle güven içinde hissediyor demektir. Dolayısıyla bu jest, mutlak bir üstünlük ve kendine güven işaretidir.

Böyle bir üstünlük gösterisinin özellikle yetişkinlik sınırında bulunan lise 2 ve 3. sınıf öğrencilerinde ve üniversite düzeyindeki öğrencilerde rahatsızlık yaratması mümkündür. Bu sebeple, bir öğretmen beden dilinin sınıfında yaratacağı izlenimi kontrol ederek, sınıftan kendisine yönelecek tepkileri de kontrol altına alabilir.



Resim 5: *Kendinden emin, güvenli ve üstünlük belirten jest*

GÖZ İLİŞKİSİ

Beden dilini iyi kullanan ve sınıfını kontrol etmek isteyen bir öğretmen, öğrencileriyle kurduğu ilişkide göz temasının öneminin farkındadır. Öğrencilerinizin gözlerine bakarak anlattığınız derse duydukları ilgi derecelerini son derece isabetli olarak anlayabilirsiniz.

Göz ilişkisi kurmak demek, gözünü karşıdaki öğrencinin gözünün içine dikmek değil, iki göz ve dudaklar arasındaki üçgene bakmak demektir. Bir öğretmenin yapacağı ciddi hatalardan biri, dersin bütününü sınıftaki bir veya birkaç öğrenciye yönelik olarak yapmaktır.

SES TONU

İnsanlararası iletişimin önemli bir ögesi olan ses tonu, içeriği % 30 oranında etkilemektedir. İyi bir öğretmenden beklenen neşeli ve enerjik ses tonuna sahip olmasıdır. Eğer öğretmenin sesi tekdüze veya zayıfsa, anlattığı ders konusundaki bilgisi ne kadar engin olursa olsun, kendisini sınıfa dinletmesi mümkün değildir.

Tonlama ve vurgulamadan yana zengin bir konuşma neşeli ve canlı bir ses tonuyla bütünleştiği zaman, edilgen bir durumda olan öğrencilerin dikkatlerinin dağılmasına ve uyumalarına engel olur. Böylece dersin verimi artar.

Ses tonu ile insan birçok nüansı yansıtır. Gerginlik kendini en başta ses tonunda ortaya koyar. Öğretmenin sesiyle aynı kelimeye çok sayıda anlam vermesi mümkündür. Bu sebeple iyi bir öğretmen sınıfta kullandığı neşeli ve canlı ses tonundaki dalgalanmaları kontrol eder, gerginliğinin ve olumsuz duygularının ses tonuna yansımasını önler.

Sevgili meslektaşım, özellikle kalabalık veya gürültülü sınıflarda kendinizi duyurmak için sesinizi çok yükseltmek zorunda kalırsanız, bir süre sonra ses tellerinin zorlanacağını ve sesinizin çatlayacağını unutmayın. Sesi gerekli olduğu yerlerde yükseltmek veya alçaltmak, etkili konuşmanın çok önemli bir parçasıdır. Bazen bir fısıltıyla söylenen bir söz en çok akılda kalan olabilir. Bundan yararlanın.

DİNLEME JESTLERİ

Bir öğrencinin konuya duyduğu ilgiyi bedenin üst bölümünün, kolların, elin ve başın kullanılışı ortaya koyar. Dinlediklerine ilgi duyan öğrencilerin çoğunlukla bir ellerinin kapalı olarak yanakta durduğu ve işaretparmaklarının da şakak boyunca yukarı baktığı görülmüştür (Resim 6).



Resim 6: *İlgiyle dinlemek*



Resim 7: *Kaybolan ilgiyle birlikte ortaya çıkan dinleme biçimi*

Dinlediği derse ilgi duyan bir öğrenci, ilgisini en belirgin biçimde bedenini öne doğru eğerek gösterir. Böylece öğrenci bedeniyle beraber bütün duyu organlarını da gelen mesajlara açmış olur.

Eğer el yanağa değmekten çıkıp, avuç başa destek olmaya başlarsa, öğrencinin ilgisi kaybolmuş, bunun yerini sıkıntı almış demektir (Resim 7).

Başın hafif yana yatması da dinleyicinin konuya ilgi duyduğunun işaretidir. Ders anlatırken, öğrencilerin hafif öne eğilerek sizi dinlemeleri doğru yolda olduğunuzu gösterir. Konuya ilgisini kaybeden öğrenci ise başını geri çeker. İlginin bütünüyle kaybolduğu durumlarda, başın geri çekilmesine bedenin de bütünüyle geri çekilmesi veya iyice arkaya yaslanmak eşlik edebilir.

Bir öğretmenin bedeninin dilinin işaretlerini bilerek kullanması, sınıf üzerinde elde etmek istediği izlenimi yaratmasına imkân verir. Aynı şekilde öğrencilerinden gelen işaretleri değerlendirmesi de, onların güçlüklerini birlikte çözmek için anlayışlı bir zeminin gelişmesine yardımcı olur.*

(*) Bu konuya ilgi duyanlar, daha ayrıntılı bilgileri *Bedenin Dili* (Remzi Kitabevi, 1992, İstanbul) adlı kitapta bulabilirler.

ÖZET

Sınıfla kurduğunuz yüz yüze iletişimde etkinliğinizi % 10 oranında kelimeler, % 30 oranında ses tonu, % 60 oranında da bedeninizin dili (iletişimin sözsüz ögeleri) belirler.

Bunun için:

Merkezinizi kapatmaktan veya fazla açmaktan kaçının.

- **Öğrencilerinizin karşısında kollarınızı kavuşturmayın.**

Öğrencilerinizle göz ilişkisi kurun.

Kendinizi dinletebilmek ve etkinliğinizi artırmak için ses tonunuzun neşeli ve enerjik olmasına özen gösterin.

Yedinci Bölüm

Öğrenmenin Bilimsel Temeli

BEYİN

İnsan beynindeki sinir hücrelerinin (nöron) sayısı, yeni ölçümlere göre 100 milyarın üzerindedir. İnsan beynine biricik olma özelliğini veren en önemli nitelik üç milimetre kalınlığındaki, girinti ve çıkıntılarla kaplı olan kortekstir (beyin kabuğu).

Beyin çok karmaşık bir organdır. Beynin gelişmesini tamamlaması bütün organlardan daha uzun sürer ve gelişme biçimi diğer organlardan bütünüyle farklıdır. Birçok organın yapısal gelişmesi anne karnında tamamlanır.

Daha sonra meydana gelen büyüme, hücre bölünmesi yoluyla gerçekleşir.

Buna karşılık beyin, hücre sayısı açısından gelişmesini doğumdan çok önce tamamlar. Bu durum büyük ihtimalle bebeklerin doğum öncesi çekilen resimlerinde görülen, başın bedene oranla çok iri olarak gelişmesinin sebebini açıklamaktadır; ancak her ne kadar hücre sayısı doğumdan önce tamamlanırsa da, hücrelerdeki yapısal gelişme ve değişme hayat boyu devam eder.

Zihinsel becerileri ve zekâyı belirleyen esas olarak hücre sayısı değildir. Zihinsel beceri ve zekâyı belirleyen esas faktör, hücreler arası bağlantı zenginliğidir.

Bir sinir hücresi, prensip olarak beyindeki bütün hücrelerle bağlantı kurabileceği gibi, beyindeki sinir hücrelerinin de hepsi bir sinir hücresi ile bağlantı kurabilir. Yapılan incelemelerde yüzeyinin % 40'ı başka hücrelerden gelen 2000 dolayında bağlantıyla kaplı nöronlara rastlanmıştır.

İnsan beynindeki hücreler arasında bulunan bu bağlantı zenginliğini anlatabilmek için P. Russel, beynin 1 gramının bütün dünyadaki telefon ağına eşit sayıda bağlantı içerdiğini söylemiştir.

SİNİR HÜCRESİ (NÖRON)

İnsan dünyaya belirli bir sayıda nöronla gelir. Ölen nöronların yerine yenisi gelmez. Bir başka ifadeyle sinir hücreleri rejenere olmazlar.

Normal şartlarda bir insanın kaybettiği nöron sayısı günde bin dolayındadır. Bu sayıyı esas alarak seksen yaşına kadar yaşayan birinin (1000 x 365 x 80) 29 milyon nöron kaybetmesi gerekir ki, bu toplam nöron sayısının % 1'inin çok altındadır; ancak alkol ve uyuşturucu kullanılması veya boks gibi kafaya darbe alınmasına yol açan sert sporlar yapılması nöron yıkımını hızlandırır.

Tipik bir sinir hücresi, basit olarak anlatmak gerekirse, bir hücre gövdesinden ve çekirdekten, bu gövdeye başka hücrelerden bilgi taşıyan çok sayıda dendrid ve nöronda toplanan bilgileri başka nöronlara aktaran tek bir aksondan meydana gelir. Dendridlerin üzerinde başka nöronların aksonlarının değdiği "sinaptik aralık" adı verilen bir boşluk vardır ki, bu boşluk çeşitli biyokimyasal ve biyoelektrik olayların meydana geldiği, öğrenme ve davranış açısından çok önemli bir yerdir.

ÖĞRENME YORGUNLUK YAPAR MI?

İnsan bedenindeki hücrelerin önemli bir özelliği arka arkaya gelen uyaranlara cevap verme sürelerindeki farktır. Kas hücresinde bu süre, sinir hücresine kıyasla çok uzundur. Kas hücresi bir uyaranı aldıktan hemen sonra ikinci bir uyarana cevap veremez ve bu süreye refrakter devir (cevapsızlık süresi) denir. Eğer kas hücresine arka arkaya uyaranlar gelir ve kas hücresi buna cevap veremezse "yorgunluk" meydana gelir.

Buna karşılık sinir hücresinin refrakter devri kas hücresine kıyasla çok daha kısadır. Bu sebeple sinir hücresi arka arkaya gelen uyaranlara cevap verir ve kas hücresi gibi "yorulmaz." Kas hücresinde meydana gelen yorulmaya benzeyen bir olgunun sinir hücresinde meydana gelmesi çok zordur.

Daha ilerde anlatılacağı gibi öğrenmenin peptid bağlarıyla oluştuğu ve beyinde her bilgi türüne özgü özel peptid yapıldığı ortaya konmuştur. Bu sebeple öğrenirken, belki peptid yapımını sağlayan maddelerin birikmesini ve protein sentezinin tamamlanmasını sağlamak için kısa süreli dinlenme aralıkları vermek yerinde olur. Yine bu bulgular, birbirine benzemeyen dersleri arka arkaya çalışmanın, benzeyenleri arka arkaya çalışmaktan daha iyi sonuç vermesinin sebebini açıklamaktadır.

ÖĞRENME

Öğrenme, tekrarlayarak, yaşantı yoluyla davranışta veya düşünce düzeyinde meydana gelen devamlı bir değişikliktir.

Öğrenme ve hafıza bir süre öncesine kadar iki farklı psikolojik kavram olarak ele alınıp incelenirdi; ancak son yıllarda psikofizyoloji, nöropsikoloji ve biyokimya alanlarındaki gelişmeler, öğrenme ve hafızanın birlikte ele alınmasını zorunlu kılmıştır. Hafıza, öğrenmenin uzantısıdır ve bir şey öğrenildiği anda hafıza işe karışır.

Hafıza, organizmanın geçmiş bir olayı yazmadan kaydetmesidir. Bir şeyi hatırlamadan önce onu algılamak gerekir. Bir bilginin hatırlanması için hafızada üç aşamadan geçmesi zorunludur.

Birinci aşama, bilginin **kaydedilmesidir.** Harflerin kelime, kelimelerin cümle, cümlelerin bir fikir olarak organize olmasıyla bilgi depolanmaya hazır duruma getirilir. Hatırlanabilmesi için bir bilginin mutlaka kodlanması gerekir.

İkinci aşamada ses veya anlam olarak "Anlamlı" duruma getirilmiş bilgi hafızaya **depolanır.**

Üçüncü aşama, depolanmış olan bilginin **geri getirilmesidir.** Bilginin geri gelmesini (hatırlanmasını) mümkün kılan, uygun şekilde kaydedilmesi ve depolanmasıdır.

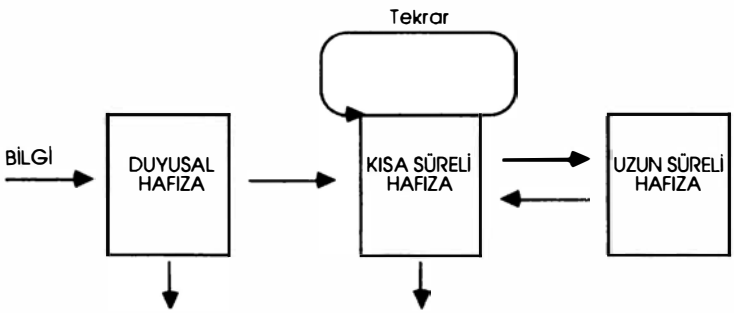
HAFIZA TİPLERİ

Atkinson ve Shifrin, üç tip hafızadan söz etmişlerdir:

Duyusal hafıza: Birinci tip hafıza, duyu organlarından –göz, kulak, burun vb.– gelen bilginin alındığı duyu hafızasıdır. Duyunun türüne bağlı olarak bilgi duyu hafızasında 1-5 saniye kadar durur. Kısa süreli hafızaya transfer olan bilgi burada 20 saniye kadar kalır. Bu bilgi burada kaybolmazsa, uzun süreli hafızaya geçer ve burada hayat boyu kalabilir (bkz. Şekil 14).

Kısa süreli hafıza: İnsanın sürekli etkinlik gösteren hafızasıdır. Bir genel telefondan arkadaşınızı arayacağınız sırada yanınızda kâğıt kalem yoksa, istihbarattan aldığınız numarayı çevirinceye kadar tekrarlarsınız. Bu arada bir başka arkadaşınıza rastlar ve onunla konuşursanız numarayı unutursunuz. Kısa süreli hafıza çabuk kaybedilir. Hatırlanmak istenen bilginin tekrarlanması unutmayı önler.

Kısa süreli hafıza, dikkat alanı gibidir. Rahatsız edildiğiniz anda buradaki bilgi kaybolur.



Şekil 14. Bilginin duyusal hafızaya, kısa süreli hafızaya ve uzun süreli hafızaya transferi ve kaydedilmesi.

Kısa süreli hafızanın kapasitesi oldukça sınırlıdır. Harvard'dan G. Miller ünlü makalesinde: "Sihirli sayı yedi, artı veya eksi iki," diye yazarak, kısa süreli hafızanın sınırını işaret etmiştir.

Kısa süreli hafıza, içine yedi birim alabilir. Bunu genişletmek için bir tek yol vardır: Bu da her maddeye giren faktör sayısını artırmak-tır.

572317482 gibi bir sayıyı gerek tek tek, gerek beş yüz yetmiş iki milyon üç yüz on yedi bin dört yüz seksen iki gibi hatırda tutmak oldukça zordur; ancak bu sayı 572, 317, 482 gibi üç gruba bölünebilinirse kısa süreli hafızada yeni bilgiler için bir miktar daha yer kalır.

Uzun süreli hafıza: Kısa süreli hafızanın kapasitesinin sınırlı olmasına karşılık, uzun süreli hafızanın kapasitesi sınırsızdır; ancak bir bilginin uzun süreli hafızada arandığı zaman bulunabilmesi, oraya düzenli yerleştirilmesine bağlıdır. Uzun süreli hafızanın bu özelliği, büyük bir kitaplığa benzetilebilir. Aranan kitabın bulunması, ancak iyi bir kart sistemine göre düzenlenmesiyle mümkündür.

Bilgiler uzun süreli hafızaya bazı bağlantılarla yerleştirilirse hatırlanması kolaylaşır. Örneğin, 1977 yılında doğum gününüzde ne yaptığınız sorulduğunda bunu hemen hemen hatırlamanız çok güçtür; ancak bu doğum gününü İstanbul'da Yıldız Parkı'nda kutladığınızı hatırlar veya bu konuda bir ipucu alırsanız; o gün havanın çok sıcak olduğunu, sizi sivrisineklerin ısırdığını, parktaki çiçeklerin kokusunu, yediğiniz yemek-

leri, gökyüzündeki bulutları hatırlayabilirsiniz. Bu anıları size anlamlı gelecek biçimde organize ederek kodladığınız ölçüde hatırlamanız kolaylaşır. Bir başka ifadeyle bir tek bilgiyle ilgili ne kadar çok çağrışım yaparsanız, o kadar kolay hatırlarsınız.

REMINISCENCE ETKİSİ

(Dinlenme zamanının pekiştirdiği hatırlama)

İlk öğrenmeden kısa bir süre sonra, hatırlanan miktar azalmaz, tam tersine artar. Bu, unutma teorisiyle çelişen bir durum gibi gözükür. Buna *reminiscence etkisi* denir. Bu etkinin öğrenilen malzemenin organize olarak yerleşmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Reminiscence etkisi, öğrenilen bilgi kişi için anlamlı olduğu ve kişinin ilgisini çektiği ölçüde güçlenmektedir.

Bu etkinin birkaç sebebe bağlı olarak meydana geldiği düşünülmektedir. İnhibisyon teorisine göre, ilk öğrenme sırasında kişi, öğrenme işlemiyle meşgul olduğu için hatırlama, öğrenme işlemi bittikten sonra artar. Buna göre gerçekte artış, hatırda tutulan miktarda değil, hatırlanan miktardadır.

Kayıt teorisine göre ise, dinlenme sırasında öğrenilen malzeme organize olarak yerleşir ve hafıza izi (engram) kuvvetlenir. Eğer bu iz hafızada bütünleşeceği ve pekişeceği başka bilgiler bulursa, kaydın gücü artar ve devamlılığı uzar.

NE HATIRLARIZ?

Bize her zaman, anlamlı olanın, iyi organize edilmiş bilginin iyi hatırlandığı söylenmiştir; ancak hatırlama ile ilgili bundan başka ve daha önemli özellikler de vardır.

Başta ve sonda olan iyi hatırlanır: Bir nikâh veya partide birçok kişiyle tanışmak veya el sıkışmak zorunda kalırsanız, en baştaki birkaç ismi ve en sondakileri hatırlarsınız.

Bunun sebebi en başta duyduğunuz isimlerin uzun süreli hafızaya transfer olması, aradakilerin kısa süreli hafızadan tasfiye olmaları, en sonda kalanın da henüz üzerine yeni bilgi gelmediği için kısa süreli hafızada saklanmasıdır. En son bilgi de daha sonra büyük bir ihtimalle uzun süreli hafızaya transfer olur.

Alışılmamış olan iyi hatırlanır: Eğer sıranın ortasında telaffuz edemeyeceğiniz kadar değişik isimli biriyle tanışırsanız, onu da hatırlar-

sınız. Bu duruma olayı ilk tanımlayan psikoloğun adından ötürü Von Restroff Etkisi denir.

Duygusal açıdan anlamlı ve derin bağlantısı olanlar iyi hatırlanır (Önemli anılar): Türkiye'de yaşı 55'in üzerinde olanların hepsi 10 Kasım 1938 günü ne yaptığını çok iyi hatırlar. Herkes Atatürk'ün öldüğü haberini aldığı sırada ne yapmakta olduğunun hayalini canlı olarak saklamaktadır.

Bu tür bir hatırlama için kişisel veya ulusal olarak önemi olan büyük bir sürpriz veya şok gereklidir; ancak böyle durumlar çoğunlukla kişisel olmaktan çok ulusal öneme sahip anılarda ortaya çıkar.

NEDEN UNUTURUZ?

Geçen yıl okulda öğrendiklerinizin ne kadarını hatırlıyorsunuz? İlkokul arkadaşlarınızın kaç tanesinin adını hatırlıyorsunuz? Bugüne kadar kaç randevunuzu unuttunuz? Kendinizi suçlamadan önce, öğrenme psikolojisinin öncülerinden H. Ebbinghans'ın (1885-1913) "Hafızanın Özellikleri" bölümünün başında yer alan Unutma Eğrisi'ne bir göz atın.

Unutmanın birçok sebebi vardır. Bu konudaki teorilerin her biri unutmanın sebeplerine kısmen ışık tutmaktadır. Sorunun kesin cevabı ise henüz tam olarak verilememiştir.

Bastırma (İsteyerek unutma): Unutma konusundaki ilk teorilerden birinin sahibi S. Freud'dur. İnsanlar bazen uzun süreli hafızalarındaki bir kısım bilgileri, bunların sebep olduğu olumsuz duygular yüzünden unuturlar.

Bu açıklamaya göre birinin adını unutursunuz; çünkü ondan hoşlanmamışsınızdır, dişçinize olan randevunuzu unutursunuz; çünkü acı çekmekten korkarsınız.

Bastırma şuuraltı çalışan bir koruma mekanizmasıdır.

Hafıza izinin bozulması: Bu teoriye göre hafıza izi kısa süreli hafızada bozulduğu için kaybolur; ancak uzun süreli hafızaya geçen bilgi, hayatın sonuna kadar varlığını sürdürmesine rağmen unutma, **hatırlayamamaktan** kaynaklanır. Bazı bilim adamları ise buna karşı çıkarlar ve hafıza izinin zamanla zayıflayarak kaybolduğunu söylerler. Öğrenilmiş bilgi üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur.

Karışma: Bu teoriye göre unutma, belirli bir anının, diğer hafıza izlerinden ayrılamamasından kaynaklanır. Bunun için mutlaka hafıza izinin zayıflamış olması gerekmez; ancak biriken çok sayıda hafıza izi, özellikle birbirine yakın çağrışım yaptıranları veya benzer malzemeyi ayırt etmeyi zorlaştırır. Bir başka ifadeyle, anılar birbirleriyle karışır.

Karışma birbirine benzer çok sayıda malzeme birikmesinden olabileceği gibi, bir anıyı diğerinden ayıracak uygun ipuçlarının olmayışından da kaynaklanabilir. Sınavlara hazırlanan öğrencilerin karşılaştıkları güçlüğün en önemli sebeplerinden biri budur.

HAFIZANIN BİYOLOJİK TEMELİ

Öğrenme olayı meydana geldiği ve bilgi hafızada depolandığı zaman, buradaki elektrik faaliyetini doğuran uyaran ortadan kalktıktan sonra da, birbirleriyle bağlantılı nöronlar arası bir halkanın faaliyetinin devam ettiği görülmüştür.

Protein sentezi ile desteklenmeyen bu elektriksel kodlama, kısa süreli hafızanın temeli olarak kabul edilmektedir. Kısa süreli hafıza, öğrenme sırasında kurulan sinaptik bağların sebep olduğu spesifik nöronal elektrik devreleridir; ancak bu biyoelektrik devrelerinin sürüp gitmesi uzun süreli hafızanın ortaya çıkmasını sağlar. Bunu gerçekleştiren, bilginin yeni peptid bağları ile kodlanmasıdır. Ungar: "Beyin bir bilgisayar gibidir; ancak elektronik değil, kimyasal bilgisayar," demiştir.

Genetik bilgilerin DNA'ya kodlanıp taşındığı gibi, sonradan öğrenilen bilgilerin de, kimyasal olarak kodlanıp saklandığı düşünülmüştür. Bu arada yapılan araştırmalar, öğrenme veya sinir uyarılması sırasında ilgili dokularda RNA (ribo nükleik asit)'nın arttığını ortaya koymuştur.

RNA'NIN ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

1960'larda Mc Connel bu konuda heyecan verici araştırmalar yapmıştır. Yassı bir kurt olan ve ortadan kesildiklerinde baş ve kuyruk üreterek kendilerini bütünleyen *planarya* denilen hayvanlarla çalışmalar yapan Mc Connel, bu canlıları ışığa karşı tepki vermeye şartlamıştır. Ortadan kesilen planaryaların kendilerini bütünlediklerinde daha önce öğrendiklerini hatırlayabildikleri görülmüştür.

Bu bulgu, hafızanın planaryanın bütün bedeninde depo edildiğinin işareti olarak görülmüştür. Bundan sonra Mc Connel şartlanma sağladığı kurtçukların kestiği yarısını normal havuz suyunda, diğer yarısını ise

RNA çözücü havuzda rejenere olmaya bırakmıştır. Sonuçta RNA çözücü havuzda bekletilen planaryaların öğrenmiş oldukları şartlı refleksi unuttukları görülmüş ve bu sonuç, hafızanın RNA aracılığı ile kodlandığının kanıtı sayılmıştır.

1977'de Hyden, mRNA'nın yeni bir bilgiyi öğrenen canlıda spesifik bir protein sentezi başlattığını söylemiştir. Ona göre, –tespit edebildiği– en az iki protein, kısa bir süre sentez edilir. Bu sentez beynin önce hipokampus bölgesinde başlar, sonra kortekse yayılır. Bir süre sonra 8-24 saat süreyle beynin çeşitli bölgelerinde protein sentezi yapılır. Daha sonra da bu proteinler kaybolur. Araştırmacı bu proteinlerin yeni bilginin uzun süreli hafızada yerleşmesini ve kaydedilmesini sağladığını söylemiştir; ancak daha sonra yapılan araştırmalar mRNA sentezinin başlaması ve bunun ribozomlara taşınmasının memelilerde en az 15 dakika gerektirdiğini, oysa öğrenme kuvvetli olduğu zaman hafıza için gerekli protein sentezinin hemen 1-2 dakika içinde başlayabileceğini ortaya koymuştur.

PEPTİDLERİN (PROTEİN SENTEZİ) ÖĞRENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bundan sonra 1970'lerin sonlarına doğru Rosenzweig tarafından öğrenmenin yeni RNA'lar değil, yeni protein sentezleri oluşturduğu ileri sürüldü. İlk kez 1948'de Halstead tarafından söylenmiş; ancak 1975'lerde araştırılmış bu görüşe göre, öğrenme sırasında RNA'nın baz oranında ve RNA'yı oluşturan nükleotidlerin sırasında değişiklikler meydana gelmektedir. Buna göre öğrenme sırasında nükleer proteinler değişikliğe uğrar ve yeni bir molekül haline gelerek öğrenilen bilgiyi kodlar.

Daha sonraki yıllarda yapılan araştırmalar, bilginin hafızaya kısa peptid bağları aracılığıyla kodlandığını ortaya koymuştur. Hafıza izlerinin beyinde kodlanması, –ribozomlardan bağımsız yapılan– kısa peptidlerle gerçekleşmektedir. Rosenzweig'a göre mRNA sentezi beklenmeden kestirme yoldan protein sentezi olabilir.

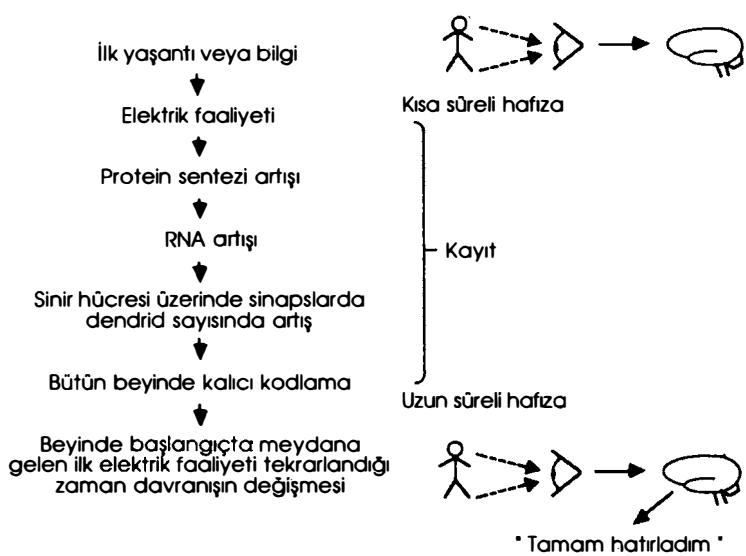
Bilginin hafızada kaydedilmesindeki aktif madde RNA ve diğer makromoleküller değil, daha küçük peptidlerdir. Bir küçük protein veya peptid, bir dizi aminoasitten oluşan bir moleküldür.

Houston'da Baylor College of Medicine'de Ungar ve arkadaşları değişik öğrenmelerin her biri için beyinde ayrı bir peptid bulmuşlar, bunu sentetik olarak laboratuvarda meydana getirmişler ve aynı cins ve fark-

lı cins hayvanlara vermişlerdir. Bu peptidler başka hayvanlara verildiğinde sinapslarda fasilitasyon yaparak (kolaylaştırarak) öğrenmeyi ortaya çıkarmışlardır.

Bugün de geçerliliğini koruyan ve ilk ortaya konduğu zaman büyük yankılar yapan Ungar'ın bulgularına göre, **"Her konudaki öğrenme sırasında ayrı bir peptid oluşur."** Bir örnek vermek gerekirse, "karanlıktan kaçınma" öğrenmesi ile "yere basmaktan kaçınma" öğrenmesi için farklı peptidler üretilir.

Şekil 15'e bakar ve hafızanın biyolojik temeli olarak buraya kadar anlatılanları özetlersek; kısa süreli hafızada bir nöron devresi tekrarlanan bir kalıbı ateşler ve bu bir hafıza izi oluşturur. Bu geçici bir durumdur ve bu kalıp ancak yeterli sayıda tekrarlanırsa beynin fizik yapısında bir değişikliğe sebep olur. Bir bilginin kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya geçebilmesi için beyinde fiziki bir değişiklik olması gerekir. Böyle bir değişiklik ya hücreler arasında yeni sinapsların oluşmasına, ya kullanılmayan sinapsların ortadan kalkmasına ya da bu ikisinin birlikte meydana gelmesine bağlıdır.



Şekil 15. Bilginin hafızada kaydedilmesini gösteren muhtemel aşamalar.

Bir bilgi öğrenildikten hemen sonra verilen elektroşok bilginin unutulmasına yol açar. Bu bulgu kısa süreli hafızadaki kodlamayı sağlayan spesifik nöronal ateşleme kalıbının bozulduğunun kanıtı olarak kabul edilir.

Buna karşılık uzun süreli hafızanın beyin yapısında yol açtığı değişiklikler, sinir hücresine bilgi taşıyan dendridlerde meydana gelir. Beyindeki dendrid sayısının kişinin biriktirdiği yaşantı ve bilgilerin miktarı ile ilişkili olduğu kabul edilir.

ÖĞRENME NÖROANATOMİK DEĞİŞİKLİKLER DOĞURUR

Crock'un 1982 yılında ortaya koyduğuna göre öğrenme arttıkça, dendrid sayısı da artar. Rosenzweig'ın 1984'te yaptığı heyecan verici araştırmasında, uyaran açısından zengin bir ortama koyulan farelerin beyin korteksleri dendrid sayısındaki artıştan ötürü kalınlaşmış, buna karşılık, uyaran açısından fakir bir ortamda bulunan farelerin korteksleri ince bulunmuştur. Bu sonuç, öğrenmenin nöroanatomik kanıtı olarak kabul edilmiştir. Aynı araştırma, bir üçüncü grup daha eklenerek tekrarlanmıştır. Bu gruba, zenginleştirilmiş ortamdaki fareleri bütünüyle izleme imkânı verilmiş ve bunlarda öğrenmenin nöroanatomik izlerinin ortaya çıkacağı beklenmiştir; ancak görülmüştür ki, zenginleştirilmiş ortamdaki kardeşlerini seyreden farelerin beyin korteksleri fakirleştirilmiş ortamdakiler kadar incedir. Bu sonuç, öğrenme için temel şartın yapmak ve etkinliğe doğrudan katılmak olduğunun açık bir kanıtı olarak yorumlanmıştır.

Rosenzweig'ın araştırması, televizyonun çocuklar için sanıldığı kadar iyi bir öğrenme aracı olmadığı, öğrenmenin ancak etkileşime doğrudan katılarak sağlanabileceği ve bu sebeple bilgisayarın öğrenme konusunda eşsiz bir imkân sunduğunu da ortaya koymaktadır.

Farelerde, beyinde protein sentezini önleyici (inhibe edici) maddeler verilerek yapılan araştırmalar, öğrenilmiş bilgilerin unutulduğunu göstermiştir. Bu sonuç, bilginin hafızada depolanması için protein sentezinin esas olduğunun kesin kanıtı olarak yorumlanmaktadır.

Hafıza konusunda geçen yıllarda yapılan en son çalışmalar bir tür deniz salyangozu olan aplysia üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu canlı normal olarak kabuğuna dokunulduğunda kapanırken, araştırmacılar alışkanlık yaratarak aplysia'nın bu tepkiyi vermemesini sağlamışlardır. Bu arada canlıdaki biyokimyasal değişiklikleri incelemişler, duyu-

sal nöronlarında daha az transmitter salgılandığını ve sinapslarda kimyasal değişiklikler meydana geldiğini görmüşlerdir. Buna alışan canlıya bu defa elektrik şoku verildiğinde, uyaranlara daha öncekinden daha duyarlı olduğu saptanmıştır. Bu durumda diğer sinapsların da aktive olduğunu ve uyaranın refleks yolunda daha kolay iletilmesini sağlayan serotonin adlı transmiteri salgıladığı bulunmuştur.

Kandel ve arkadaşları (1983) çok daha karmaşık düzeyde meydana gelen öğrenmeleri ve nöronlardan salgılanan transmitter değişikliğine bağlı hafıza fenomenini incelemişlerdir. Bu araştırmalar insanların koku, ses vb. gibi devam eden aynı türden uyaranlara karşı nasıl uyum sağlayıp bu uyaranlara tepki vermemeye başladığına ve "alışkanlık" fenomenine ışık tutmaktadır. Diğer taraftan yine aynı araştırmalar, örneğin korkulu bir film gördükten sonra, köşe başındaki gölgeye veya evdeki kapı sesine karşı neden daha duyarlı olduğumuzu da açıklamaktadır.

ANKSİYETE (KAYGI)* VE ÖĞRENME

Yapılan araştırmalar beyinde katekolamin (stres sırasında salgılanan nörontransmitter) miktarındaki artışın hatırda tutulan miktarı artırdığını ve yakın bilgilerin hatırlanmasını düzenlediğini ve hafıza depolanmasını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç öğrenme için belirli bir düzeyde stresin yol açtığı kaygıya ihtiyaç olduğunu, herhangi bir kaygı olmadan öğrenmenin zor olduğunu göstermektedir.

Kaygı ile öğrenme arasındaki ilişkiyi ortaya koyacak çok sayıda araştırma yapılmıştır. Uzun yıllar içinde yapılmış çok sayıda araştırmadan elde edilen sonuçları şöyle özetleyebiliriz:

Yüksek kaygılılar, basit öğrenmelerde daha başarılı olmaktadırlar; ancak öğrenme karmaşıklaştıkça ve öğrenme süresi uzadıkça yüksek kaygı öğrenmeyi zorlaştırmakta, kaygı düzeyi daha düşük olanların başarısı yükselmektedir.

(*) Anksiyetenin Türkçe'deki karşılığı "endişe"dir; fakat Türkiye'de bu konuda araştırma yapanların büyük bölümü yeni olduğu için "kaygı" kelimesini kullanmayı tercih etmişlerdir. Kaygı, Türkçe'de "anxiety"nin İngilizce'de ifade ettiğinden farklı bir durumu ifade etmektedir. Örneğin "nonanxieus" karşılığı kullanılan "Kaygısız" gerçekte Türkçe'de sorumsuz anlamında kullanılır. Oysa "nonanxieus"la anlatılmak istenen "endişesiz" olmaktır. Bütün bunlara rağmen bu konuda Türkçe'de birikmiş literatürle ters düşmemek için "anxiety" karşılığı olarak "kaygı" kullanılmıştır.

Öğrenme sırasında stres verici şartlar artırıldıkça, yüksek kaygılıların başarısı daha da düşmektedir. Bu sırada beyinde katekolamin miktarının artması, öğrenme için gerekli protein sentezini engellemektedir.

Araştırmalarda stres verici şartlar olarak:

- Araştırma grubunun üzerindeki zaman baskısı artırılmış ve araştırma asistanı tarafından;

"Çok az vaktiniz kaldı, haydi çabuk olun!"

"Bu kadar basit soruları bile yapamıyorsunuz, yazık size!"

"Sen aptal mısın, doğru cevap önünde göremiyorsun!"

"Bu kafayla bunları yapamazsın!" gibi ifadeler kullanılmıştır.

Bütün bu bulgular, öğrenme ve çalışma motivasyonunu artırmak için kaygı yükseltici yaklaşımların neden istenilenin tam tersine sonuç verdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Giriş sınavlarına hazırlanan öğrenciler üzerindeki esas stres faktörü çok miktarda bilgiyi öğrenmek değil, öğrenme şartlarındaki stres verici ögelerin fazlalığıdır.

Zuhal Baltaş tarafından yapılan bir araştırmada, kolejlere giriş sınavlarına hazırlanmayan çocuklarda stres düzeyi, hazırlananlardan daha yüksek bulunmuştur.

Kaygı konusunda yapılan araştırmaların verdiği ilginç sonuçlardan bir tanesi de, okul başarısının çok yüksek ve çok düşük olduğu durumlarda kaygı düzeyinin başarıyı etkileyen temel bir faktör olmadığıdır. Eğer öğrencinin okul başarısı çok yüksekse, kaygı düzeyinin yüksek veya düşük olması başarısını çok fazla etkilememektedir. Aynı şekilde okul başarısı çok düşük olan öğrencilerin kaygı düzeyleri de onların başarısı üzerinde etkili olmamaktadır; ancak ortada olan büyük çoğunluk için kaygı düzeyi başarıyı belirleyen temel bir faktördür.

Uygulayıcı Öğretmene Özel Not

Verimli Ders Çalışma Programı'nı 5 veya 6 oturumdan oluşan bir seminer olarak uygulayabilirsiniz. Böyle bir uygulamayı belirli bir sınıfla birlikte yapmak zorunluluğu yoksa, gönüllü öğrencilerden oluşan ve 20 kişiyi aşmayan bir grupla yapmayı tercih edin.

Sınıftaki sıraları kare biçiminde ve herkesin birbirini görebileceği şekilde birleştirin ve oturumları ders havasından çıkartın.

Programa katılacak öğrencilere önceden Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği'ni uygulamak ve öğrencilerin kendilerindeki eksikleri görmelerini sağlamak yerinde olur. Ölçeği daha önceden uygulama imkânı yoksa ve/veya program bir sınıfın bütün mevcuduna uygulanacaksa, ölçeği ilk oturumda verebilirsiniz.

Bütün seminer programı sırasında zorlayıcı bir tutum içinde olmayın ve programı birlikte geliştirmeye gayret edin. Öğrenciler ne ölçüde kendilerini bir derste gibi hissetmezlerse seminer o ölçüde zevkli geçer ve öğrenci katılımı yükselir. Öğrencilere bu seminerin bir ders olmadığını, *"öğrenmenin öğrenilmesinin eğitim başarısını yükselttiğinin birçok araştırmayla ortaya konduğunu"* söyleyin ve programın bütününü kendilerine konu başlıklarıyla tanıtın.

Uygulamayı haftada bir veya iki kere yapın. Haftada birden seyrek, ikiden sık uygulamalar genellikle beklenen sonucu vermez.

Verimli Ders Çalışma Programı'nı şu şekilde bölmek yerinde olur:

Birinci Seminer	**Çalışmaya Başlamak** **Çalışmayı Sürdürmek**
İkinci Seminer	**: Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi** **Ali'yi Tanıyor musunuz?** **Zamanı Düzenlemek ve Program Yapmak**

Üçüncü Seminer	**Hafızanın özellikleri** **Çalışma ve Tekrar Programı** **Hafızanızı Nasıl Geliştirebilirsiniz?**
Dördüncü Seminer:	**Etkin Dinleme (İFİKAN)** **Daha Hızlı ve Etkili Okuma**
Beşinci Seminer	**Etkin Okuma (İSOAT)**
Altıncı Seminer	**Sınava Hazırlık ve Gereklerini Yerine Getirmek** **Yönergeleri İzleyebiliyor musunuz?** **Programın Bir Bütün olarak Değerlendirilmesi**

veya beşinci ve altıncı seminerler birleştirilerek uygulama beş oturumda tamamlanabilir.

ÇALIŞMA ORTAMINA İLİŞKİN DÜZENLEMELER

- Öğrencilerinize, Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği'nde "çalışmaya başlamak ve sürdürmek" konusunda kaç kişinin problemi olduğunu sorun.
- Sınıfa, çalışmaya başlamalarını ve çalışmayı sürdürmelerini güçleştiren sebepleri sorun. İlk olarak çalışmayı güçleştiren faktörler konusunda akıllarına geleni söylemelerini isteyin.
  Muhtemel cevapları şu başlıklar altında toplamak mümkündür:
  - Başka şeyler yapmayı istemek,
  - Ses, başka insanların varlığı vb. gibi dikkat dağıtıcı faktörler,
  - Çalışılması gereken konuyu sevmemek veya bilmemek (anlamamış olmak),
  - Çalışılacak konuyla ilgili kitap ve malzemeyi bir araya getirememek,
  - Dağınık bir masa,
  - Yapmak zorunda olunan başka işlerin hatırlanması.
- Öğrencilerinize ders başında geçirmeyi planladıkları zamandan en iyi şekilde yararlanmanın çalışma odasının, masasının organize edilmesi ve çalışmayı kolaylaştıracak çevre şartlarının oluşturulmasıyla mümkün olduğunu söyleyin.
- Sınıfa, "Uygun çalışma şartları nelerdir?" diye sorun ve soruyu kendilerine "İdeal çalışma şartları nedir?" diye açıklayarak tekrarlayın.
  Gelen cevaplara göre, "Çalışma ortamına ilişkin düzenlemeler" programını birlikte oluşturun.

- Seminerin bu bölümünün karşılıklı konuşmalar ve sizin verdiğiniz bilgilerle birlikte yaklaşık 20 dakika sürmesi beklenir.
  Bilgi verirken çok kesin ifadeler kullanmaktan kaçının. Çalışma ortamlarında bir değişik yapacaklarsa bunu kendi istekleriyle yapmalarının mümkün olduğunu unutmayın. Özellikle posterler konusu lisedeki gençler için büyük önem taşır. Bu konuda çok yumuşak bir yaklaşım gösterin.

ZİHNİN DAĞILMASINI ÖNLEMEK

- Öğrencilerinize, "okumak veya yazmak için masa başına oturdukları zaman dikkatlerinin dağılıp dağılmadığını" sorun.
  Size dağıldığını söyleyeceklerdir.
  "Bir saatlik bir çalışma süresinde kaç kere dersten koptuklarını ve yaklaşık kaç dakikayı net olarak çalışmaya verebildiklerini" sorun.
- Öğrencilerin dikkatlerinin dağılma sayısı 5-50 kere arasında, derse ayırabildikleri net süre 10-50 dakika arasında değişecektir.
  "Çalışmaya oturulduğu zaman dikkatin dağılmasının herkeste görülen bir durum olduğunu" söyleyin; ancak zihnin dağılma sayısının çok yüksek olması veya zamanın önemli bir bölümünde dikkatin çalışma dışına kaymasının eğitim başarısını etkileyeceğini söyleyin ve "Zihninizin dağılmasının sebepleri nelerdir?" diye sorun.

  Öğrencilerin verdikleri cevapları, dikkatin dağılmasına yol açan *"iç sebepler"* ve *"dış sebepler"* olarak ikiye ayırın ve programı öğrencilerle birlikte geliştirin. Öğrenciler özellikle hayal kurmak konusundaki önerinize ilgi göstereceklerdir.
- Buna karşılık müzik konusunda tepkiyle karşılaşmanız muhtemeldir. Öğrencilerinize konuşmanın sonunda "sadece grafik veya harita çizmek gibi rutin bir etkinliğin müzikle bağdaşabileceğini" söyleyin. Böylece bütünüyle kendi fikrinizi dikte etmiş olmaktan uzaklaşmış olursunuz.
- Önemli olan, öğrencilere *içten kaynaklanan bir kontrol mekanizması kurmanın* gereğini anlatabilmektir. Kendine ödül vermek ancak bu bağlamda anlam taşır. Böyle bir iç disiplin başarının garantisidir.

  Programın bu bölümünün de yaklaşık 20 dakika sürmesi beklenir. Öğrencilerinize bu ders saatinden yararlanıp yararlanmadıklarını sorun. Bildiklerini sandıkları bazı bilgilerin yanı sıra, yeni bazı bilgiler öğrendiklerini söyleyeceklerdir. Onlara, *"yarışta ba-*

şarılı olabilmek için küçük farkların büyük sonuçlar doğurduğunu" hatırlatın. Bu derste söylenenleri uygulamaları durumunda başarılı olmak konusunda önemli bir adım atmış olacaklarını söyleyin ve semineri bitirin.

AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

Bugünkü seminer programında öğrencileriniz arasında, "isteyip de çalışamayanlar" veya "çalışmaya başlayacakları sırada başka şeyler yapma isteği duyanlar" olup olmadığını sorun ve bu konuda konuşacağınızı söyleyin. Bu giriş sınıfın ilgisini çekecektir.

- Bu konuda kendi fikirlerini sorun. Birçok öğrenci gerçekten çalışmak istedikleri halde çalışamadıklarını samimi olarak ifade edeceklerdir.
- Onlarla birlikte "Hayat Amaçları", "Bir Yıllık Amaçlar" ve "Bir Aylık Amaçlar" listelerini oluşturun. Hayat amaçlarını saptarken soyut kavramların arkalarına sığınmamalarına gayret edin. Onlar listelerini doldururken siz aralarında dolaşın ve bu konuda onları uyararak yardımcı olun.
- Bazı öğrenciler, "ileride fikirleri değişirse ne olacağını" soracaklardır. Onlara, "fikir değiştirdikleri zaman listelerini değiştirmelerinin en doğal hakları" olduğunu söyleyin. Önemli olanın "Seçtim bir kere" diye benimsemediği bir amacın peşinde gözükmek değil, "kendine gerçekten uyan bir amaç için gayret harcamak" olduğunu söyleyin.
- Bu arada *çalışmak isteyip de, çalışamayanların* hayat amaçlarının okumayı ne ölçüde gerektiren amaçlar olduğuna dikkat edin. Bu konuda açık çelişkiler görmediğiniz takdirde konunun çok üstüne gitmeyin; ancak bazı öğrencilerin hayat amaçları listesinde, gerçek amaçlarının okumak dışındaki alanlarda olduğunu göreceksiniz. *Çalışmak isteyip de çalışmaya başlayamamanın esas sebebi budur. İnsan benimsemediği bir amaç için böylesine köklü bir gayret göstermez.*

  Ancak bu aşamada böyle bir bağlantı çok açık değilse, konuyu burada kapatın ve "Ali'yi Tanıyor musunuz?" parçasını okumaya geçin.

  Programın buraya kadar 20-25 dakika sürmesi beklenir.

ZAMANI DÜZENLEMEK VE PROGRAM YAPMAK

Seminer programının bu bölümünde günlük programlar yapabilmek için uyulacak kurallar anlatılacaktır.

- Sınıfa, "bir tatil günü ne yapmak istediklerini" sorun. Söylediklerini hiç eleştirmeden ve üzerinde fikir yürütmeden –yöntem bölümünde belirtildiği gibi– tahtaya yukardan aşağıya alt alta yazın.
- Daha sonra önem derecesini belirten A B C kategorilerini açıklayın ve üç öğrenciye sıralanan etkinliklerin kişisel olarak önem derecesini sorun.

  Bu noktada sınıfa bir önceki adımda olduğu gibi toplu olarak söz verirseniz ders çalışmayla ilgili etkinlik C olarak nitelendirilecektir. Amaçlar ve dolayısıyla programlar kişiseldir. Bu sebeple seçtiğiniz öğrencilere tek tek söz vermeniz büyük önem taşır.

  Yöntem bölümünde verildiği gibi farklı öğrencilerden farklı programlar elde etmeniz doğaldır. Bu farklılığı belirginleştirmek için farklı anlayıştaki öğrencilere söz vermeniz daha isabetli olur.
- Daha sonra haftalık ve aylık program yapmanın önemi üzerinde durun.
- Sınıftan, "en çok zamanlarını ziyan etmelerine yol açan faktörleri saymalarını" isteyin. Yöntem bölümünde verilen listeye benzer bir liste elde etmeniz beklenir. Daha sonra zaman kaybına yol açan maddelerle ilgili olarak tek tek tasarruf önerilerini sınıfa sorarak, çözümleri birlikte oluşturun.
- Gelecek seminere kadar öğrencilerinizden "hayat amaçları ve bir yıllık amaçları konusunda düşünmelerini ve kendilerine yeni bir liste yapmalarını" isteyin.
- Daha sonra da, "bunlarla uyum içinde haftalık ve günlük programlarını hazırlamalarını, bir güçlükle karşılaşırlarsa, size başvurmalarını" söyleyin.

HAFIZANIN ÖZELLİKLERİ
ÇALIŞMA VE TEKRAR PROGRAMI

- Bu seminerde öğrenmeyle ilgili çok önemli bazı gerçekleri birlikte ele alacağınızı söyleyin ve unutma eğrisini tahtaya çizin. Bu eğrinin, anlamanın % 100 olduğu durumda meydana geldiğini vurgulayın. Tek başına bu eğrinin bile öğrenmenin ne kadar zahmetli bir iş olduğunu ortaya koyduğunu belirtin.

"Eğitim başarısını yükseltmek için ne yapıp yapıp, bu eğriyi değiştirmek gerekir. Biz bugün bunu göreceğiz," deyin.

- Daha sonra Hafıza Bölümü başındaki testi hep birlikte yapın veya benzeri bir testi siz oluşturun. Eğer isterseniz içinde canlı tasvirlerin geçtiği 100-150 kelimelik bir metni sınıfa getirebilirsiniz. Böyle bir uygulama için 3 öğrenciyi dışarı çıkartın ve metni okuyun. Sınıftaki öğrencilerden biri, hatırladıklarını dışarı çıkan birinci öğrenciyi içeri çağırarak anlatsın. O öğrenci, dışarıdaki ikinci öğrenciyi içeri davet etsin ve sınıf önünde kendisine anlatılanı naklesin. Bu defa hikâyeyi dinleyen ikinci öğrenci, üçüncü arkadaşını sınıfa alıp, kendisine anlatılanlardan aklında kalanları anlatsın. Sonra hikâyeyi bir daha okuyun ve herkes dinlesin.
- Öğrencilere, uygulamalardan çıkan sonuçları sorun. Cevapları şu şekilde yönlendirin:
  - İnsanlar bilgileri çok hızlı unuturlar.
  - Baştaki ve sondaki bilgiler daha iyi hatırlanır.
  - Ortadaki bilgiler daha kolay unutulur.
  - Göze çarpan kelime ve isimler hatırlanır.
    Örneğin, Naim Süleymanoğlu.
  - Canlı tasvirler daha çok hatırlanır. Örneğin, "parçalanmış cesetler", "ezilerek enkaz haline gelen otobüs" vb.
  - İsimler daha uzun süre hatırlanır.

  "Bu konuştuklarımızı bir şekil üzerinde ifade edersek ortaya şöyle bir görüntü çıkar," deyin. "Öğrenme sırasındaki hatırlamak şeklini gösterin ve hafızanın "pik"leri olduğunu anlatın.
- Eğer kelime listesi ile ilgili testi yaptıysanız, buradan çıkan sonuçlardan biri de şudur: "Uzun bir listeyi öğrenmek yerine, onu daha küçük listelere bölmek yararlıdır."
  "Ders çalışma alışkanlıklarına bu bilgilerin ışığı altında bakmanızda yarar vardır," deyin ve sınıfa şu soruyu sorun: "Çalışılacak çok dersiniz olduğu zaman ne yaparsınız?" Birçok öğrenci, öğrenmeleri gereken her şeyi bitirinceye kadar çalışmaya devam ettiklerini söyleyecektir.
- Sınıfa, "Ara verildiği ve ara verilmediği durumlarda ortaya çıkan hatırlama eğrileri" şeklini gösterin ve bundan ne sonuç çıkarttıklarını sorun.
- Bundan çıkması gereken sonuç, *önceden ne kadar süre çalışı-*

lacağı bilinmezse, daha az hatırlanacağıdır. Bu sebeple mutlaka programlı çalışmak gerektiğini ve en iyi ders çalışma programının 20-40 dakikalık seanslardan oluştuğunu söyleyin.

- Böyle bir sürenin sonunda ara verilince, öğrenci kendisine ders çalışırken aklına gelen herhangi bir şeyi ödül olarak verebilir. Süre uzun olmadığı için öğrencinin kaçamak yapmasına gerek kalmaz. Böylece;
  - Bedenin gevşemek için fırsatı olur.
  - Zihnin öğrendiği bilgileri sağlamlaştırmak için zamanı olur.

  Öğrenciler bu kadar kısa bir çalışma seansından memnunluk duyacaklardır.
- Bundan sonra tekrarın önemine ve tekrar programlarına geçin. Sınıfa "Düzenli tekrarlarla hatırlanan miktarın sürekli olarak en üst düzeyde tutulması" şeklini gösterin. Eğer şekli tahtaya çizerseniz önce "Tekrarlama yapılmazsa hatırlanacak miktarı" çizin, sonra düzenli aralıklarla yapılacak tekrarlarla hatırlanan miktarın nasıl en üst düzeyde tutulmaya devam edileceğini çizin ve anlatın.

  "Bu şekil öğrenilenlerin nasıl hatırda tutulacağını göstermektedir," deyin ve öğrencilerden yorumlarını isteyin.

  Şunları, onların söylediklerini biçimlendirerek tahtaya yazın:
  - Notların sık aralarla tekrarlanması gerekir.
  - Bu işlemi tekrarlama için bir zaman çizelgesi yaparak planlamak gerekir.
  - Böylece her şeyi en son dakikada yeniden öğrenmek ve ilk öğrenmeyi neredeyse bütünüyle yok saymak zorunda kalınmaz.

Sınıfa hatırlama konusundaki üç altın kuralı söyleyin.

Birinci kural : 20-40 dakika çalışın, öğrenilenleri 10 dakika süreyle tekrarlayın ve ne kadar hatırlandığını sınayın.

İkinci kural Kendinize 10 dakika ara verin ve dinlenin.

Üçüncü kural Dinlenirken kendinize bir ödül verin.

Öğrencilere şunu söyleyin: "Bu yöntemin iki zor noktası vardır. Birincisi, birçok öğrenciye, kendi kendine yapacağı tekrar "gereksiz" gelmektedir. İkincisi 10 dakikalık dinlenme arası iç disiplini zayıf öğrencilerde 1 saate uzamaktadır. Eğer kendinize güveniyorsanız, bu iki güçlüğü yenersiniz."

Bu hafta derslerini böyle çalışmalarını söyleyin ve gelecek seminerde izlenimlerini soracağınızı belirtin.

Bu seminerin 30-40 dakika sürmesi beklenir.

ETKİN DİNLEME

Seminer programının dördüncüsünde, "iyi bir dinleyici olmanın ve iyi not tutmanın ipuçlarını anlatacağınızı" söyleyin. Birinci bölümde yer alan "Dinleme ve Not Tutma"dan edindiğiniz bilgileri kullanın ve öğrencilerinize Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği'nde kaç kişinin "Not Tutmak ve Dersi Dinlemek" konusunda problemi olduğunu sorun.

- "Sinir sisteminin konuşma hızından dört kat daha fazlasını dinleme potansiyeline sahip olduğunu" söyleyin. Öğrencileriniz bu bilgiye ilgi göstereceklerdir.
- Daha sonra "dinlemenin kısa süreli yoğunlaşmalar şeklinde olduğunu" söyleyerek "İleriye Bak" aşamasını geçin. *Öğrenmenin önşartlarını* tahtanın bir kenarına yazarsanız, sıralayacağımız diğer basamakların her birinin bu şartlarla ne kadar büyük bir uyum içinde olduğunu sürekli olarak görmelerini sağlarsınız.
- Dersten önce hazırlık yapmanın, dersi dersten önce çalışmak olmadığını ısrarla vurgulayın; çünkü bu düşünce öğrencilere gerçekdışı gelir ve direnç yaratır.
- İFİKAN yönteminde her basamağı tahtaya yukardan aşağı yazın ve kelimenin baş harflerini belirginleştirin.
- Öğrencilerin en çok ilgisini çekecek bölüm "İşaretler"dir. Muhtemel sınav sorularının bu işaretlerden sonra geldiğini söylemeniz onları harekete geçirecektir.
- Öğrencilere, "derse katılmaktan ne anladıklarını" sorun. Muhtemel cevaplar şunlar olacaktır:
  - Soru sormak,
  - Kendi fikrini söylemek.

Onlara derse katılmanın çok daha geniş bir anlam taşıdığını söyleyerek konuyu bölüm içinde anlatıldığı gibi birlikte oluşturun.

- Not tutmanın; hangi sebeple dinlemenin hayati bir parçası olduğunu ve önemini, bir önceki programda yer alan hafıza ve unutma eğrilerinden hareketle anlatın.

- Öğrencilerinize bu derste tuttukları notları göstermelerini söyleyin. Notları elden ele gezdirin. Herkes arkadaşının bu nottan ne kadar yararlanabileceği konusunda fikir yürütsün.
- Daha sonra iyi not tutmak için gerekli önerileri sıralayın, kısaltmalar konusunda örnekler verin. Kendi kısaltma sistemlerini geliştirmeleri için öğrencilerinizi cesaretlendirin.
  "Derslerde tuttukları notları genel olarak ne yaptıklarını" sorun. Alacağınız cevaplar muhtemelen şunlar olacaktır:
  - Olduğu gibi bırakırız.
  - Bir köşeye fırlatır atarız.
  - Dersten çıkarken çöpe atarız.
  - Sınav zamanı okuruz. (Bunu söyleyen olursa, bu notlardan çalışmakta güçlük çekip çekmediklerini sorun, sebeplerini tartışın.)
- Notları yeniden yazmanın hafızanın özellikleri ve unutma açısından ne kadar önemli olduğunu vurgulayın.
- Seminerinize katılan öğrencilerinize, ortak olarak kararlaştıracağınız bir derste bu ilkelere uyarak not almalarını ve gelecek defa bunu yanlarında getirmelerini söyleyin.
- Programın bu bölümünün 20-25 dakika sürmesi beklenir.

DAHA HIZLI VE ETKİLİ OKUMA

Seminere başlamadan önce Çalışma Davranışını Değerlendirme Ölçeği'nde kaç kişinin "Okuma Alışkanlığı" konusunda problemi olduğunu sorun ve seminer programının bu bölümünde okuma hızı konusunu ele alacağınızı ve bunu geliştirmek konusunda pratik önerilerde bulunacağınızı söyleyin. Önce şu cümleleri alt alta tahtaya yazın:

- Her bir kelime bir kere okunmalıdır.
- Daha hızlı okudukça daha az anlarsınız.
- Daha hızlı okudukça dikkatiniz daha kolay dağılır.

Bu varsayımların, geçerliliği konusunda bir sınıf oylaması yapın ve şöyle deyin:

- "Bunların hepsi yanlıştır ve biz şimdi neden yanlış olduklarını göreceğiz."
- Öğrencilerinize 400 kelimelik bir okuma metni ve iki dakika okuma izni verin. Daha sonra kaç kelime okuduklarını hesaplayıp ikiye bölerek, bir dakikadaki okuma hızlarını bulun.

- Öğrencilerinize okurken gözlerinin nasıl hareket ettiğini sorun. Alacağınız cevap muhtemelen Şekil 8'de gösterildiği gibi olacaktır. Bunu tahtaya çizin.
- Ancak gerçek okuma biçimimizin böyle olmayıp, Şekil 10'da gösterildiği gibi olduğunu anlatın ve şöyle deyin: "Okuduğumuz kelimelere geri döneriz, sayfanın diğer bölümlerine göz atarız ve çok kere dakikada 100 kelimenin altında okuruz."
- Daha sonra tahtaya Şekil 11'i çizin ve "gözün her hareketinde birkaç kelime üzerine sabitleşildiği takdirde ne olacağını" sorun.
- Daha az göz hareketi yapıldığı için daha az yorulunur.
- Artan hız devam etme isteği doğurur.
- Sıkılma ve dikkat dağılması ihtimali azalır.
- Bunları sıraladıktan sonra sınıfa şunu söyleyin: "Okuduğunuz satırı bir parmağınızla veya kalemle izleyerek okuyun." Bu uygulamaya kısa bir süre imkân verdikten sonra izlenimlerini sorun. Büyük çoğunlukla bu uygulamayı acemice ve basit bulduklarını söyleyeceklerdir.
- Uygulamayı böyle değerlendiren olursa, onu "haklı bulduğunuzu" söyleyin; çünkü ilkokulda öğretmenler okunulan satırı parmakla izlemeye izin vermezler.
- Bundan sonra her öğrencinin yanındaki arkadaşına dönmesini isteyin, 12 ve 13. şekillerdeki uygulamayı yapın.

  Bu uygulamadan sonra gözün izleyeceği bir şey olduğu zaman daha hızlı okuyacağını anlatın. "Parmakla izleyerek okumak, eğer parmağınızı yavaş hareket ettirirseniz sizi yavaşlatır" açıklamasını yapın. "Eğer parmak veya kalem hızlı hareket ettirilirse okuma hızı artar."
- Daha sonra bu anlayışla bir dakikalık yeni bir uygulama yapmalarına imkân verin ve izlenimlerini sorun.

  Birçok öğrenci, gözlerinin satırların üzerinde ne kadar hızlı kaydığını anlatacaktır.
- Öğrencilerinize okuma hızını düşüren en önemli faktörlerden birinin de dudakları kıpırdatarak okumak olduğunu sebepleriyle anlatın.
- Bundan sonra öğrencilerinize, gelecek seminere kadar ödev olarak "evde bir ders kitabından zaman tutarak iki sayfayı önce eski

okuma stilleri ile ve daha sonra parmak veya kalemi yardımcı olarak kullanıp okumalarını" isteyin.

- Aradaki farkı karşılaştırmalarını söyleyin ve şunları ekleyin: "Bu yeni teknikle pratik yaptığınız ve alışkanlık kazandığınız takdirde hızınız çok daha fazla artacaktır. Bunu birkaç kere denedikten sonra tekrar saat tutun, aradaki farkı göreceksiniz."
- Bu uygulamaların yaklaşık 20-25 dk. sürmesi beklenir.

Öğrencilerinize bu seminer programından yararlanıp yararlanmadıklarını sorun ve olumlu izlenimleri onların kelimeleriyle yorum yapmadan tekrarlayın. Verimli Ders Çalışma Seminer Programı'nın en yararlı bölümlerinden birini yaptığınızı söyleyin ve gelecek seminerde yine çok yararlı bilgiler alacaklarını belirtin ve şunları ekleyin: "Bu seminerde dinleyerek öğrenmenin püf noktaları ve hızlı okuma konusunda yararlı bilgiler edindik. Gelecek seminerde okuyarak öğrenmenin incelikleri üzerinde duracağız."

ETKİN OKUMA (İSOAT)

Bundan önceki seminer programında hızlı okumanın yararlarını konuştuğunuz ve okuma hızını artırmak konusunda kolay uygulanabilir teknikler gördüğünüzü hatırlatın. Bunları uygulayıp uygulamadıklarını kendilerine sorun ve izlenimlerini alın. Öğrendiklerini uygulamış ve uygulamasından olumlu sonuçlar almış olanların izlenimlerini tekrarlayın, güçlükle karşılaşan veya sorunları olanlar varsa cevaplandırın.

Bugünkü seminer programında okuyarak öğrenmede verimi artıracak, sınavlara hazırlanmayı kolaylaştıracak ve başarıyı yükseltecek bir yöntem anlatacağınızı ve İSOAT yöntemi denilen bu yöntemi kullanarak hep birlikte bir uygulama yapacağınızı açıklayın.

- Bu amaçla ders kitaplarından birinden örnek olması için 4-5 sayfa uzunluğunda bir konu seçin ve "bu konu üzerinde birlikte çalışacağınızı" söyleyin.
- İSOAT yönteminin birinci basamağı olan "İzle"yi geçen programda öğrendiğiniz hızlı okuma tekniğiyle yapacağınızı söyleyin. Onlara 4-5 sayfalık bu konuyu incelemeleri ve göz atmaları için 3 dakika kadar süre verin.
- İkinci basamak "soru"lar çıkartmayı gerektirir. Bunun için nelere

dikkat etmeleri gerektiğini onlara hatırlatın ve 5 dakika süre verin. Daha sonra birkaç öğrenciden, kartonuna (kâğıdına) yazdığı soruları okumasını isteyin. Ortak soruları saptayın. Sınıfta değişik sorular çıkartmış olan varsa, bunları da okutun. Sizce gerekli olan soruları belirtin ve üçüncü basamağa geçin.

- Üçüncü basamağın, *çıkartılmış olan sorulara cevap bulmak amacıyla yapılan okuma olduğunu hatırlatın.* İFİKAN yöntemini öğrenirken geliştirdikleri kodlama ve kısaltma sistemini kullanmalarını hatırlatın ve "oku"maya geçmelerini söyleyin.
- Anahtar kelimeler ve anafikrin bulunmasına dikkat etmeleri gerektiğini hatırlatın ve seçtiğiniz konunun karmaşıklık ve uzunluk derecesine göre 10-15 dakika süre verin.

  Uzun cümleler kullanmamaları, her şeyi yazmaları konusunda öğrencilerinizi uyarın. Yazmayı bir zaman kaybı gibi görmemeleri gerektiğini, bunun hafıza bölümünde gördükleri tekrarlar açısından büyük önem taşıdığını belirtin.
- Bundan sonraki aşama defter ve kitabı kapatıp, kartona çıkartılmış olan notlara, gerekli olduğu zaman göz atarak "anlatmak"tır. Anlatma işlemini yüksek sesle yapmalarının sebeplerini sıralayın.

  "Anlatma" aşaması sınıfta uygulanırken, sessiz olarak yapılmak zorundadır. Bu bölümün tamamlanması için 5 dakika süre tanıyın.
- İSOAT yönteminin son basamağı "tekrarla"dır. "*Öğrendim* diyebilmek için bilgileri hafızadan tekrarlamak gerektiğini" söyleyin. Bunun için soruya bağlı olarak cevap zincirinin gelmesi gerektiğini de hatırlatın. Tekrar basamağının da yüksek sesle yapılması gerekir. Bu sebeple bu aşamayı sınıfta yapmayabilirsiniz.

Fen dersleri için kartona yazılacak bölüm, örnekte verilmiştir. Hiç şüphesiz fen derslerinin iyi öğrenilmesi iki aşamada mümkündür: Birincisi, temel ilkelerin ve bilgilerin öğrenilmesi, ikincisi bu ilke ve bilgilerin yeterli sayıda problem çözümüne uygulanması.

Öğrencilerinize bu hafta derslerini bu yöntemle çalışmalarını tavsiye edin ve onları cesaretlendirin. İSOAT yönteminin "sınavlarda başarılı olmanın garantisi olduğunu" söyleyerek onları cesaretlendirin ve semineri bitirin.

SINAVA HAZIRLIK VE GEREKLERİNİ YERİNE GETİRME

Verimli Ders Çalışma Seminer Programı'nın sonuncusunda üç konuyu ele alacağınızı söyleyin. Birincisi İSOAT Tekniği'yle ilgili izlenimler, ikincisi çalışmaların değerlendirildiği ve eğitim hayatı açısından anlam kazandığı sınava hazırlık ve sınav stratejisi, üçüncüsü seminer programının bir bütün olarak değerlendirilmesi.

Önce İSOAT Tekniği ile ilgili izlenimleri alın. Bazı öğrencilere kartona yazmak ve tekrar yapmak zor gelecektir. Buna karşılık, bu uygulamayı yaparak sınava hazırlanmış olan varsa, hazırlığının ne kadar kolay olduğunu söyleyecektir. Öğrencilerin kendi izlenimlerini ortaya koymalarına fırsat verin.

Bugünkü ikinci konunuzun yönergeleri izlemek, tekrarlama için zaman çizelgesi yapmak ve sınavlarda izlenecek yol üzerinde konuşmak olduğunu söyleyin.

Sınıfa, sınavlarla ilgili olarak, onları nelerin sıkıntıya soktuğunu ve endişelendirdiğini sorun. Alacağınız muhtemel cevaplar şunlar olacaktır:

- Sınavda başarısız olma korkusu,
- Anne-baba tarafından "çalışmak" için uyarılmak,
- Sınavda çok heyecanlanmak,
- Diğer öğrencilerin sınavla ilgili söyledikleri,
- Sınav kapısında birbirine sorular sormaları,
- "Yeterince çalışmadım" duygusu.

• Sınıfa, "Sınavlara en iyi nasıl hazırlanılır?" diye sorun ve en baştan başlayarak tahtaya şematik olarak öğrencilerin katılımıyla programın bir özetini çıkartın.

I – A) Çalışmaya başlamak
Çalışma odasını organize etmek (Çalışma masası, ışık, sıcaklık, malzemenin el altında bulunması)
B) Çalışmayı sürdürmek
a) Zihnin dağılmasına yol açan iç sebepler (endişeler, hayal kurmak)
b) Zihnin dağılmasına yol açan dış sebepler (Poster, yatarak çalışma, müzik, TV, telefon, gezinme, yeme-içme)

II – A) Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi (Hayat amaçları listesi, Amaç plan cetveli)

B) Zamanı düzenlemek ve program yapmak (Günlük programlar, zaman tasarrufu)

III – Hafızanın özellikleri, unutma, çalışma ve tekrar programı.

IV – A) Etkin dinleme (İFİKAN)

B) Hızlı okuma

V – Etkin okuma (İSOAT)

- Bundan sonra "Sınava Hazırlık ve Gereklerini Yerine Getirmek" bölümünde seminer programını yaptığınız grubun amaçlarına uygun olan bölümü birlikte geliştirin ve temel tavsiyeleri kısa cümlelerle tahtaya yazın.

Tekrarlama için Zaman Çizelgesi'nin nasıl yapılacağını anlatın. Eğer zaman varsa, sınıfa bir Tekrar Çizelgesi Örneği hazırlamalarını söyleyin. Daha sonra isteyen bir öğrenci kendi çizelgesini tahtaya çizsin ve kendisine göre sebeplerini açıklasın. Daha sonra kendilerine yönergeleri izleme becerilerini ölçen küçük bir test uygulayacağınızı ve bundan yararlanabilmek için sınıfın 3-4 dakika mutlak sükûnetini muhafaza etmesi gerektiğini söyleyin.

"Yönergeleri İzleyebiliyor musunuz" testinin kopyalarını dağıtın. Öğrencilerden bunu tamamlamalarını isteyin. Cevapların değişik olması için bir süre tanıdıktan sonra, ilk iki sorudan ileriye kaç kişinin geçebildiğini sorun ve daha sonra onların yüzündeki gülümsemeyi silmek için daha ilerdeki sorulara kimin geçebildiğini sorun.

Özetleyin. "Sınavları cevaplandırma gerçekten dört beceri düzeyine indirgenebilir."

1- Tekrarlama yapmayı planlama ve plana uyma,
2- Sınavdan önce, sınav sırasında ve sınavdan sonra kendinize bakma,
3- Sınavın genel biçimini araştırma-sizden ne beklendiğini bulma,
4- Yönergeleri okuma, cevap için plan yapma ve cevapları gözden geçirme.

Eğer diğer kişilerle işbirliği yapar, kaynakları ve fikirleri paylaşır ve gerek duyduğunuz zaman öğretmenlerinizden yardım isterseniz, bu becerileri daha etkin şekilde geliştirirsiniz.

Son olarak hep birlikte, bu programdan ne kadar yararlandıkla-

rını tartışın. Öğrenciler kendi izlenimlerini serbestçe ortaya koymalı. Bundan siz de çok önemli yararlar elde edeceksiniz. Çok fazla yönlendirici olmayın. Olumlu izlenimleri kendi cümleleriyle tekrarlayın. Hepsine bol şans dileyin ve programı bitirin.

Eğer imkân bulabilirseniz, bu bilgileri hayatlarına ne ölçüde geçirebildiklerini ve uygulamaya koyabildiklerini görmek için 1 ay sonra bir kere daha bir araya gelmekte büyük yarar vardır. Bunu gerçekleştirebileceksiniz, dersin sonunda bu durumu öğrencilerinize duyurun.

SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA

Sınav Kaygısıyla Başaçıkma Seminerleri 4 programda tamamlanabilir. Bunu bağımsız bir seminer programı olarak yapabilmek için stresin fizyolojik yönünü oldukça iyi bilmekte yarar vardır. Bu konuya ilgi duyanlar Stres ve Başaçıkma Yolları kitabının "Stres Sırasında Bedende Meydana Gelen Değişiklikler" (23-31. sayfalar) ve "Ek bölüm"ü (291-314. sayfalar) okuyarak aradıkları bilgileri önemli ölçüde bulabilirler.

Uygulama Süresi:

Altmışar dakikalık dört oturumda tamamlanacak böyle bir program haftada bir veya iki defa organize edilerek sürdürülebilir. İkişer saatlik iki oturum veya bir kerede dört saatlik uygulamalar, çoğunlukla iyi sonuç vermezler; çünkü verilen bilgilerin katılımcılar tarafından uygulanarak izlenimlerin bir sonraki programdan önce paylaşılması, aksaklıkların sebepleri üzerinde durulması büyük önem taşır.

Grubun Oluşturulması:

Bu programa katılacak öğrenciler, önceden Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanarak yüksek puan alanlar arasından seçilebilir. Yapılacak bir duyuruya başvuranlar arasından da seçim yapılabilir. Her iki durumda da, katılımcılara programın kısaca tanıtılması ve amacın, zihinsel performansı engelleyen kaygıyı bir ölçüde kontrol edebilecek teknikler öğretmek olduğunun anlatılması gerekir. *Programa katılacak öğrencilerin gönüllü ve istekli olmaları büyük önem taşır.*

Programı en çok aksatanlar, "merak" sebebiyle gelenler ve "sadece izleyici" olmak isteyenlerdir. *Programa katılan herkesin uygulamalara katılması ve izlenimlerini paylaşması gerekir.*

Programa 18'den fazla katılımcıyla başlamamak yerinde olur. En uygun ölçü 13-15'tir; ancak ilk haftadan sonraki kopmalarla 18 sayısı 13-15'e iner. Eğer talep çok fazlaysa bile, bu sayıyı aşmamak daha doğru olur.

Seminerin Yapılacağı Yer:

Programı mümkünse bir sınıfta uygulamayın. Kitaplık veya etrafında toplanılacak geniş bir masanın olduğu bir yer bu uygulama için idealdir. Eğer uygulamayı bir sınıfta yapmak zorundaysanız, o zaman sınıftaki sıraları "bir kare" oluşacak şekilde yerleştirin ve herkesin birbirini görmesine imkân sağlayan bir oturma düzeni kurun.

Uygulama Malzemesi:

Her öğrencide bir tane "Üstün Başarı" kitabının bulunmasında büyük yarar vardır. Böylece yapacağınız uygulamalara kolaylık getirebilir ve semineri konferans havasından çıkartabilirsiniz.

Nefes egzersizi uygulaması için hatırlatıcılara ihtiyaç vardır. Bunun için arkalarındaki kâğıttan ayrılınca yapışan küçük etiketler kullanılabilir.

Fizik egzersiz uygulaması için "Üstün Başarı" veya "Stres" kitabındaki fizik egzersiz sayfalarının fotokopi ile öğrenci sayısı kadar çoğaltılması yerinde olur. "Stres" kitabında geleneksel ısınma hareketlerini de içeren daha çok sayıda örnek vardır.

BİRİNCİ SEMİNER

- Birinci oturumda uygulayıcıdan başlayarak herkes kendisini tanıtmalı ve programa katılmak konusunda amacını belirtmelidir.

  Eğer Sınav Kaygısı Ölçeği uygulanmamışsa, uygulama bu oturumda yapılabilir ve herkesin kendisini değerlendirmesi sağlanabilir.

  Öğrencilerinize bazı temel bilgileri verebilmek için, bu oturumda sizin biraz fazla konuşacağınızı ancak daha sonraki seminerlerde durumun böyle olmayacağını söyleyin.

  Bundan sonra kaygıyla öğrenme ve başarı arasındaki ilişkiye geçmek ve stres sırasında bedende meydana gelen değişiklikleri anlatmak gerekir. Bunun için yine "Stres" kitabından 30. sayfadaki "Stres Nereden Geliyor, Nereye Gidiyor?" Tablosu anlatımınızı kolaylaştıracaktır.

- Gerginlik ve gevşemenin beden kimyalarının birbirinden farklı oluşu, farklı ruhsal durumlar doğurmaları ve bir arada bulunamayışları konunun can alıcı noktasıdır. Bu aynı zamanda birinci oturumun dayandığı mantıksal temeli oluştur.

  Programın bu bölümü özellikle ölçekte "Bedensel Tepkiler" açısından problemi bulunanları ilgilendirir.

  Bundan sonra bedeni kontrol etmek açısından solunumun neden önem taşıdığını anlatın ve "basketbolcülerin serbest atış kullanırken" iki derin nefes alarak kaygılarını azaltmak için çaba gösterdiklerini hatırlatın. Bu açıklama özellikle erkek öğrencilere ilginç gelecektir.
- Daha sonra nefes egzersizlerine geçin. Dördüncü bölümde anlatıldığı gibi "iyi nefesin özellikleri"ni sıralayın ve temel nefes egzersizini hep beraber uygulayın. Öğrenciler, gözlerini kapatarak böyle bir uygulama yapmayı yadırgayabilirler. Onlara alışmadıkları bir şeyi yaptıkları için değişik duygular yaşamalarının doğal olduğunu söyleyin ve onları kınayarak havayı gerginleştirmeyin; ancak sürekli gülen ve kendisini kontrol edemeyen olursa, yanına giderek yavaşça, "isterse dışarı çıkabileceğini, kendisini kontrol edebilecek duruma gelince sınıfa dönebileceğini" söyleyin.
- Öğrencilere bu egzersizi günde 40-50 kere yapmak konusundaki ödevi verirken, hatırlatıcıları da siz kendilerine verin. Bunun için renkli küçük etiketleri daha önceden hazır edin.

İKİNCİ SEMİNER

- Bu oturumda önce her öğrenciye tek tek bir önceki seminerde anlatılanlar konusunda düşündüklerini ve nefes egzersizi uygulaması konusundaki izlenimlerini sorun. Olumlu izlenimleri pekiştirin.
- Eğer Verimli Ders Çalışma Programı'nı uyguladıysanız bu programda yer alan "Hayat Amaçları" ve "Amaç Plan Cetvel"lerini hatırlamalarını isteyin. Bunlarda nelerin bulunduğunu bir kâğıda yazsınlar. "Bir Yıllık Amaçlar Listesi"nde bulunanların günlük, haftalık, aylık listelerinde bulunup bulunmadığını sorun.

  Böyle bir çalışma, hem geçmiş programı hatırlatmak ve iki program arasında ilişki kurmak açısından önem taşır, hem de *hedef küçültüldüğü, somutlaştırıldığı ve gelişmeleri izlemeye*

imkân verdiği için kaygıyı azaltır. Ayrıcı Sınav Kaygısı Ölçeği'nde "Gelecekle İlgili Endişeler", "Yeterince Hazırlanamamakla İlgili Endişeler" alt ölçeklerinden problemi olanların bu yaklaşım ve uygulamadan yarar göreceklerini söyleyin.

Eğer Verimli Ders Çalışma Programı'nı uygulamadıysanız, Üçüncü Bölüm'de yer alan "Amaçların ve Önceliklerin Belirlenmesi" ve "Zamanı Düzenlemek ve Program Yapmak" bölümlerinin uygulanmasını yapın ve olaya önceki paragraftaki yaklaşımı getirin.

- Bundan sonra fizik egzersizin bu program içindeki yerine ve önemine geçin. "Fizik Egzersizin Sınav Başarısına Etkisi" başlığı altında anlatıldığı gibi konuyu geliştirin.
- Uyku konusunda ihtiyaç duyacağınız bilgileri Stres kitabında "Uyku ve Bozuklukları" bölümünde 111-116. sayfalar arasında, açık ve basit olarak bulabilirsiniz. Ayrıca uyku şeması öğrencilerinize çok ilginç gelecektir. Bu bilgileri birinci programda stresin uyku üzerindeki etkilerini anlatırken veya fizik egzersizin uyku üzerindeki etkilerini konuşurken kullanabilirsiniz.

Bu seminerin sonunda öğrencilerinize, "Hayat Amaçlarını" düşünmelerini ve "Amaç Plan Cetvel"lerini yapmalarını ve fizik egzersiz uygulamalarını ödev olarak verin. Bunun için uygulanacak fizik egzersiz hareketlerinin fotokopi ile çoğaltılarak öğrencilere verilmesi gerekir.

ÜÇÜNCÜ SEMİNER

- Bu oturuma başlamadan önce bütün öğrencilere tek tek nefes egzersizlerini ve fizik egzersiz programını uygulayıp uygulamadıklarını ve izlenimlerini sorun. Geçen oturumda ilk kez "Amaç Plan Cetveli" uygulaması yaptıysanız, bunun sonuçlarıyla ilgilenin ve öğrencilere program yapmak konusunda yardımcı olun.
- Bu oturumda insanların kaygı kaynağının temeline ineceğinizi söyleyin ve bu seminerde anlatılacak olanların özellikle Sınav Kaygısı ölçeğinde "Başkalarının Sizi Nasıl Gördüğüyle İlgili Endişeler", "Kendinizi Nasıl Gördüğünüzle İlgili Endişeler" ve "Zihinsel Tepkiler" altölçeklerinden problemi olanları ilgilendireceğini vurgulayın.

- Daha sonra "Zihinsel Düzenleme Tekniği"ni dördüncü bölümde anlatıldığı gibi geliştirin ve *programda yer alan uygulamayı birlikte yapmaya büyük özen gösterin.*
- Seminerin sonunda öğrencilerinize nefes ve fizik egzersiz ödevlerini hatırlatın. Ayrıca Zihinsel Düzenleme Tekniği ile öğrendiklerini meydana gelecek bir olayla ilgili olarak kullanmalarını ödev olarak verin. "Hiçbir olay olmadı." diyecek olanlar, tekniği geçmişteki bir olaya uygulasınlar.

DÖRDÜNCÜ SEMİNER

- İlk üç seminerde olduğu gibi kişisel uygulama sonuçlarını ve izlenimlerini sorun. Zihinsel Düzenleme Tekniği ve ilgili uygulamalarına önem verin ve zaman ayırın.

  Öğrencilere mümkün olduğu kadar çok söz verin ve son haftalarda yaşadıkları olayları hangi ölçüde yeni kazandıkları bilgilerle yorumlayıp çözdüklerini anlatmaya yüreklendirin. Sınıfa anlatılan olaylarla ilgili başka yorumlar olup olamayacağını sorun ve alternatif görüşlerin ortaya konmasına fırsat verin.
- Stres* kitabında "Makul Olmayan İnançlar" bölümündeki bazı inançları Zihinsel Düzenleme Tekniği ile birlikte gözden geçirin.
- Son seminerde Stres kitabından "Güvenli Davranış Biçiminin Kazanılması" bölümünü yapabilirsiniz. Öğrencileriniz buradaki bilgilere ilgi göstereceklerdir. Örnek durumları zenginleştirip, kendilerinin çeşitli rolleri oynamalarına izin verebilirsiniz... *Burada önemli olan, amaca ulaşma şansı yüksek olan davranışı geliştirmektir.*
- Bundan sonra Sınav Kaygısıyla Başaçıkma Seminer Programı'nın genel bir değerlendirmesini yapın.
- Bu programı bitirirken amaç, öğrencilerin kendilerine alternatif çözüm yolları bulmaları, hayatları ile ilgili farklı çıkış yollarını görmeleri ve kaygılarını zihinsel ve bedensel olarak kontrol altına alabilmeleridir.

Bu amaca ulaşılıp ulaşılmadığını hep birlikte tartışın, olumlu izlenimleri pekiştirin ve semineri bitirin.

(*) *Stres ve Başaçıkma Yolları.*

Kaynakça

Arıkan, I., *Başarılı Olmak Belirli Bir Amaca Sahip Olmakla Mümkün,* MEF Gençlere Rehber 5, 1988.

Atkinson, R. L.-Atkinson, R. C.-Hilgard, R. E., *Introduction to Psychology,* Harcourt Brace Jovanovich Publ. San Diego, 1983.

Baltaş, Z., *Stres Düzeyleri Ölçeği,* İstanbul, 1989.

Baltaş, A., Zeyrek-E., Uysal, D., *Üniversite Giriş Sınavlarına Hazırlanan Öğrencilerde Kaygı Düzeyi,* IV. Ulusal Psikoloji Kong. Ankara, 1986.

Baltaş, A., *Sınava Hazırlanırken,* Güneş Gazetesi 1-15 Nisan 1987.

Baltaş, A.-Baltaş, Z., *Stres ve Başaçıkma Yolları,* Remzi Kitabevi, 15. Basım, İstanbul, 1996.

Baltaş, Z., *İlkokul Çocuklarında Stres Ölçümü,* Doktora Tezi. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak., İstanbul, 1981.

Bauld, H., *On Writing the College Application Essay,* Barnes and Nables Books, New York, 1987.

Buzan, T., *Use Your Head,* Ariel Book, BBC Books, London, 1982.

Buzan, T., *Speed Reading,* David Charles, Newton Abbot, London, 1988.

Child, D., *Applications of Psychology for the Teacher,* Holt, Rinehart and Winston, London, 1987.

Davies, D., *Maximizing Examination Performance,* A Psychological Approach, Kogan Page, London, 1986.

Divine, J. H.-Kylen, D. W., *How to Beat Test Anxiety and Score Higher on the SAT,* Barron's Educational Series, Inc. New York, 1982.

Donald, V., *How to Choose a Career.* Kogan Page, London, 1986.

Dudley, G. A., *Double Your Learning Power,* Thorsons Publ. Group, Northamptonshire, 1986.

Evin, M., "Kralın Güçlü Olduğu Yerde Halk Zayıftır" *Milliyet* gazetesi röportajı, 19 Kasım 2011.

Fenker, M. R., *Stop Studying. Start Learning,* Tangram Press, Texas, 1981.

Fontana, D., *Classroom Control,* British Psychological Society, London, 1985.
Furst, B., *Stop Forgetting,* Doubleday Comp. Inc. New York, 1972.

Gladwell, M., Outliers MediaCat, 2009.
Güçlü, A., "Bilişim Sınıfları, KPSS ve Eğitimin Geleceği" *Milliyet* gazetesi röportajı, 19 Kasım 2011

Harman, C. A.-Freeman, R., *How to Study Effectively,* National Extension College Trust Ltd, Cambridge, 1984.
Hopson, B.-Scally, M., *Lifeskills Teaching Programmes,* Lifeskills Associates, Leeds, 1987.
Hunter, I. M. L., *Memory,* Pelican Book, London, 1964.

2006 Avrupa Yenilikçilik Puan Cetveli Sonuç Raporu.

Norman, A. D., *Learing and Memory,* Freeman and Comp. San Francisco, 1982.

Martinson, T. H., *101 Tips for Scoring High on the GRE,* Arco, New York, 1985.
MEB TBMM Plan ve Bütçe Komisyonu Tasarısı.

Orr, F., *How to Pass Exams,* Unwin Paperbacks, London, 1986.
Ostrander, S.-Schroeder, L., *Super Learning,* A Laurel Book Dell Publ. New York, 1982.

Papalia, D. E.-Olds, S. W., *Psychology,* Mc Graw Hill Book Comp. New York, 1988.

Reill, W. J., *How to Get What You Want out of Life,* Thorsons Pub. Group, New York, 1987.
Robinson, K., Out of Minds: Learning to be Creatives, Capatone, 2001
Russel, P., *The Brain Book,* Routledge Kegan Paul, London, 1987.

Sony Vizyon Toplantısı Sunuşu, 2008.
SwiftEconomicsWebsitesiÜzerindenOECDFactbook2010Verisi[İnternet]. Uygun Erişim http://www.swifteconomics.com/2010/11/19/american-entrepreneurship/#!wp-prettyPhoto[g7815]/0/

Tanör, Ö. Ö., *Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi,* Doktora Tezi. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. İstanbul, 1981.

Viscott, D., *Winning,* Pocket Books, New York, 1987.

Walker, S., *Learning Theory and Behaviour Modification,* Metheun CO. Ltd. London, 1984.

Walker, S. H., *Winning, The Psychology of Competition,* W. W. Norton Comp. New York, 1986.

Wright, D. B.-Stone, H. M., *Best Test Design,* Mesa Press, Chicago, 1979.

Yüksel, Y., *Effects of Study Skills Training on the School Achivement of 8th Grade Turkish Students,* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, 1980.

"Başarısız Olmayı Beklemeyin"

THG
0048150
TRS

- Çalışmak istediğiniz halde çalışamıyorsanız,
- Sıkıntı ve kaygılarınızdan ötürü dikkatinizi toplayamıyorsanız,
- Yaklaşan sınavların baskısı altında eziliyorsanız,
- Öğrendiklerinizi hatırlayamıyorsanız,
- "İstersen başarırsın" telkinlerinden bunaldıysanız...

Bu kitapta:

- Öğrenmenin özüne ulaşarak başarılı olmanın yollarını,
- Çalışma davranışınızı, sınav kaygınızı ve stres düzeyini ölçmek için özel testleri,
- Hızlı okuma ve bilgiyi özümseme tekniklerini,
- Unutmayı önleme ve hafızayı geliştirme özel yöntemlerini,
- Öğrenmenin bilimsel esaslarını ve ÜSTÜN BAŞARI'ya ulaşmanın anahtarını bulacaksınız.



PROF. DR. ACAR BALTAŞ, Türkiye'de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biri oldu.

Baltaş, 1996 yılından başlayarak çeşitli dönemlerde Türk A Milli Futbol Takımı ve Galatasaray'ın danışmanlığını yaptı, Türkiye Futbol Federasyonu'nun antrenörlere yönelik "genç sporcularda karakter gelişimi" ve "psikolojik performans danışmanlığı" programlarını yönetti. 2009-2016 yılları arasında Harp Akademileri'nde kurmay subay adaylarına ve her rütbede terfi eden generallere kişilik ve liderlik eğitimleri verdi.

Acar Baltaş, Prof. Dr. Zuhal Baltaş'la kurucusu olduk- değişikliği şan etkinliğ dir.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14

9 789751 40

KDV'den muaftır