

## YILMAZ ÖZAKPINAR'IN GÖZÜYLE

### “ÖĞRENME: VERİMLİ ZİHİNSEL ÇALIŞMANIN PSİKOLOJİK KOŞULLARI”\*

*Kitap İncelemesi / Book Review*

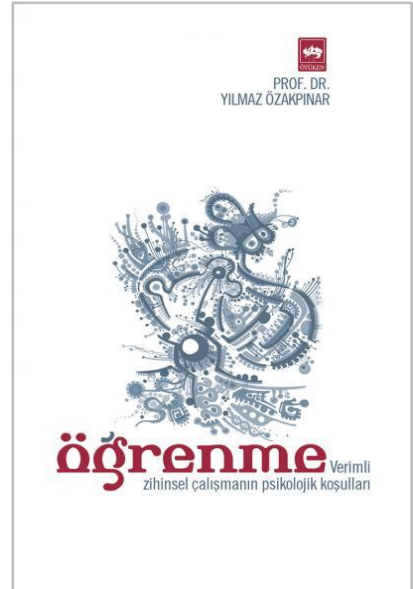
Yusuf TAŞKIN\*\*

Yılmaz Özakpınar'ın öğrenme ve verimli zihinsel çalışmanın psikolojik koşulları üzerine görüşlerini içeren eser, ilk olarak 1998 yılında Epsilon Yayıncılık tarafından yayımlanmıştır. Eserin dördüncü basımı ise 2005 yılında Remzi Kitabevi'nden çıkmıştır. Beşinci basımından itibaren Ötüken Neşriyat tarafından yayımlanmaktadır.

İnsan zihni, belirli kurallara göre çalışan karmaşık bir sistemdir. Öğrenme ancak bu kurallara uygun çalışma koşulları hazırlamakla başarılı olabilir. Prof. Dr. Yılmaz Özakpınar bu eserinde, insan zihninin çalışma mekanizmasını ayrıntılı şekilde anlatmakta ve öğrenmede en yüksek verimi sağlayacak koşullara ilişkin bilgiler vermektedir. İşi okumak, anlamak, öğrenmek, hatırlamak ve düşünmek olan her meslekten insanı yakından ilgilendiren bu eser, öğrencilerin ders çalışma ve sınavda başarılı olma sorunlarını özellikle ele almaktadır.

Kitap, önsöze ilaveten sekiz bölüm ve sonsözden oluşmaktadır. Toplam 222 sayfadan oluşan eserdeki her bir bölüm makale tarzında kaleme alınmıştır. Yazar kitabı yazma amacını, her şeyden önce zihnin işleyiş prensiplerine ilişkin bilgileri kazanmak ve öğrencilerin bu bilgiler ışığında kendi zihinsel süreçlerini yöneterek öğrenme verimini artırmak olarak ifade etmiştir. Kitapta genel olarak başarısız olmuş ve derslerden soğumuş öğrencilere, gidilecek yolu göstermek amaçlanmıştır. Ayrıca her düzeydeki öğrenciler için çalışma verimini ve başarı düzeyini artıracak yöntemler ayrıntılı biçimde açıklanmıştır.

Kitabın daha iyi anlaşılmasını sağlamak için bölümlere ayrılarak inceleme yapılmıştır. “Öğrenmenin Koşulları” adlı birinci bölüm Verim Düşüklüğü Sorunu, Verimi Artırmanın Yolu ve Başarı Düzeyinin Yükseltilmesi alt başlıklarına ayrılarak detaylandırılmıştır. Yazar,



\*Özakpınar, Y. (2016). *Öğrenme: Verimli zihinsel çalışmanın psikolojik koşulları*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.

\*\* Doktora Öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi ABD, Türkçe Eğitimi Bilim Dalı, y\_taskin43@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-1026-9997

uygun koşulların sağlanmasıyla çocuğun öğrenme başarısının yükseltilebileceği düşüncesindedir. Çoğu kişinin şu andaki başarı düzeyini potansiyel kapasitesinin altında görür. Onlar, düşük olan başarı düzeylerini nasıl yükselteceklerini bilmedikleri ve bu durumu alınyazısı olarak kabul etmelerinden dolayı kapasitelerinin o andaki başarı düzeyleri kadar olduğuna inanmaktadırlar (Özakpınar, 2016, s.11). Verim düşüklüğünün en önemli sebeplerinden biri psikolojik etmenlerdir. İstek, azim ve çalışma metodu yüksek çalışma verimine ulaşmak için gerekli üç zihinsel esastır. Öğrenirken zihni harekete geçirmenin sırrı, onu kurcalayacak kadar belirsizlik taşıyan, fakat yine de onun biraz çabayla kavrayabileceği içerikler sunmaktır.

G. K. Chesterton'ın, "İlginç olmayan konu diye bir şey yoktur; yalnızca ilgilenmeyen insan vardır." sözü yeni öğrenilecek bir içerik ile hafızadaki bilgi yapısı arasında bağlantı kurulabilirse her konu ilginç olabileceğine işaret eder (Özakpınar, 2016, s.15). Yazar, başarı düzeyini yükseltmeyi üç önemli etkene bağlar. Bunları istek ve azim, irade ve akıl şeklinde sıralar. Öğrenme isteği ve çalışma azmi olmazsa öğrenme can sıkıcı olacaktır. O zaman da öğrenilecek konu üzerinde dikkati yeterince toplamak zorlaşacaktır. Bir konuya istek duyulunca doğal olarak iradeyle bağlantı kurulur. İrade ile bağlantıyı sağlayan duygu ise azim olarak adlandırılır. Alan Bennet'nin "Eğer hiçbir şey yapmıyorsam, hiçbir şey yapmamamın bir amacı olmalıdır. Boş vaktin anlamı, hiçbir şey yapmayarak daha sonra çalışmayı sürdürebilmektir." ve Jerome K. Jerome'nin "Yapacak işin yoksa aylıklığın tadını çıkaramazsın." sözleri çalışmayan bir adamın gerçek anlamda boş vakti de olamayacağını, sadece her zamanki gibi vakti olacağını ifadesidir (Özakpınar, 2016, s.21-22).

Öğrencilerin hayat koşulları şöyle, öğretmenler böyle, arkadaşlar öyle, okulumuz başka türlü gibi bahanelere sığınması, elinden geleni yapmasına ve birey dışındaki koşullar bireyin düşük başarı derecesinde olmasına engel olmamalıdır.

"İnsan Zihni" adlı ikinci bölümde ise öğrenme ile zihin arasındaki ilişki incelenmiştir. Zihnin işleyiş sistemini bilen birisi, olumlu ve olumsuz etkilerin farkına varır ve zihnini amaca uygun yönlendirebilir. Öğrenme, birikimli bir süreçtir. Her adımda kazanılan bilgiler sonraki adımlardaki bilgilerle birleşerek hafızada tutulmasıyla öğrenme gerçekleşir. Öğrenme ve hafızada tutma süreci bünyesinde, analiz, yorum, karşılaştırma, var sayma, sonuç çıkarma ve hüküm verme gibi işlemler barındırır. Bu işlemlere topluca düşünme de denebilir. Yani öğrenme (bilme) bir hâkim olma sanatıdır (Özakpınar, 2016, s.29).

İnsanın çocukluktan itibaren doğal yolla yaptığı öğrenmeleri daha kalıcıdır. Çocuklar, ilk zamanlar ezberleme diye bir şeyden habersizdir. Onun için deneyimlenen bilgiler daha önemlidir. Zihin deneyimlerle yapılandıkça, dünya anlam kazanacak ve bilinen yer olacaktır. Çocuklar öğrenmek için özel bir çaba harcamazlar. Çocukların tükenmek bilmeyen enerjileri ve öğrenme heyecanı, öğrenme ile yaşamın aynı olmasıdır. Ayrıca çocuklar zevk almadıkları şeyi yapmazlar. Çocuklar, kendilerine anlamsız gelen şeyi öğrenemeye vakit ayırmayacak kadar gerçekçidir. Çocuk ana dilini bile hayatın doğal akışı içerisinde gerçek yaşamla sıkı bir ilişki kurarak öğrenir. Onların dil bilgisi bile beceri temellidir (Özakpınar, 2016).

"Bir Eğitim Hastalığı ve Hastalıktan Kurtulmanın Yolu" adlı üçüncü bölümde ise okul başta olmak üzere eğitim sürecindeki aksaklıkların zihin gelişimini olumsuz yönde etkilemesi üzerinde durulmuştur. Buna çözüm olarak özgür düşünmenin desteklenip geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Yazar, okula başlayan çocukların gelişimini, trenin yanlış bir raya girip orada yol almasına benzetir. Bunu da okulun çocuğun deneyimleriyle ilgisiz yapay bir ortam sunmasına bağlar. Bu nedenlerle çocuğun öğrenme sorunları ve zihin gelişimindeki aksaklıkların okul çağında ortaya çıktığını ifade eder (Özakpınar, 2016, s.53). Yazarın bu düşüncesi okula bakış açısına göre doğru kabul edilebilir. Yapay öğrenme ortamı çocuğu gelişimsel açıdan olumsuz etkileyebilir. Ancak tek bir bakış açısıyla eğitim öğretimin en yaygın yapıldığı yer olan okulu eleştirmek yeterince sağlıklı olmayabilir. Çocuk sosyal ilişkilerinin çoğunu okul ortamında kazanır. Bu okulun en basit kazanımları arasında gösterilebilir. Bu nedenle okulları değerlendirirken dikkatli olunmalıdır.

Öğrencilerin bir diğer eğitim hastalığı da gerçek hayatla bağlantısını kuramadığı kelime ve kavramlarla karşı karşıya kalmasıdır. Öğrenci dinledikleri ve okuduklarıyla anlaşılabilir bir gerçeği zihninde oluşturamayınca canı sıkılmaya başlar. Yani öğrendikçe kafası karışır. Böyle bir durumda, öğrencinin sık sık dikkati dağılır. Bu durumların bilinerek eğitim öğretim faaliyetlerinde hayatilik ilkesine dikkat edilmesiyle öğrencilerin dikkat ve ilgisi canlı tutulabilir.

Eğitimin bir diğer hastalığı da ezberciliktir. Bir bilgiyi veya kavramı ezberlemek zorunda kalan öğrenci, anlamayı bırakıp hafızada tutmaya odaklanır. Bu da bilginin öğrenilmesini büyük oranda engeller. Ezberlemek bir bakıma emek ve zaman israfıdır. Çünkü zamanının büyük çoğunu ezberlemeye ayıran çocuklar, bilgiyi düşünerek öğrenenlere göre daha çok emek ve zaman sarf etmelerine rağmen istedikleri başarıyı bir türlü yakalayamazlar. Hatta çoğu zaman başarısız oldukları bile görülür (Özakpınar, 2016, s.62).

İnsanın en önemli vasıflarından biri düşünebilmesi, yani aklını kullanabilmesidir. Düşünme, insanın temel niteliği olmasının yanı sıra hafızanın da besleyicisidir. Yazar, insanın hayattaki asıl öğretmeninin kendi düşün düşüncesi olduğunu söyler. Gerçek öğrenmeyi bir düşünme etkinliği olarak gören yazar, anlama, anlamlandırmanın zihinsel bir beceri olduğunu ifade eder (Özakpınar, 2016, s.65). Yani gerçek öğrenme, bilginin hafızada tutulmasından çok onun anlamlandırılması, kavranmasıdır.

"Okuma Etkinliği" adlı dördüncü bölümde yazar, anlayarak hızlı okuma, yazar okur arasındaki ilişki, okuma ile zihin arasındaki ilişki ve verimli okuma üzerinde durmuştur. İnsanlığın sahip olduğu birikimlerin büyük bir bölümü kitaplardadır. Kitaplardaki bu bilgilere bireyler ancak "okuma" yoluyla ulaşabilir ve bunlardan istifade edebilirler (Arıcı, 2018, s. 2). İnsanın hayatı ve diğer insanları anlamada en sık başvurduğu yöntemlerden biri dinleme ise diğeri de okumadır. Zaten temel dil becerileri ifade edilirken dinleme ve okuma anlama becerisi olarak anlatılır. İnsanın dış dünyaya dair bilgileri bu kanallardan edinmesi, dinleme ve okumayı önemli hale getirmektedir. Yazar da okurun zihninde bir anlam oluşturmaya çalışır. Özellikle bilişsel anlamdaki bilgiler, kavramlar, teoriler vb. okuma ile kazanılır. Bunlar okuma etkinliklerinin önemini daha da artırmaktadır.

Okumada tek tek kelimelere takılmamalı, belli bir söz dizimi içerisinde sıralanmış kelimelerin hep birlikte vermek istediği anlamı çıkarmaya çalışmalıdır. Anlam bireye dışarıdan gelmez, birey anlamı dilsel sembollerle kendisi inşa eder. Okumanın amacı anlamak olduğundan hızlı okumadan çok verimli okumak gerekir. Verimli okuma en az zamanda en iyi anlamayı sağlayacak biçimde okumanın amacı ile hız arasındaki dengeyi kurmaktır (Özakpınar, 2016, s.103). Verilen metinden anlam çıkarılmıyorsa okuma gerçekleşmiş sayılmaz. İki üç defa okudum fakat anlamadım, diyen birisi zihnini gerektiği

gibi etkinleştirmeden okumuştur. Yüzeysel okumayla okunanların anlamının zihne gelmesi beklenilmemeli, pasif tutumdan çıkılmalıdır. Okuma sürecinde okur aktif olmalı, zihnini de sürece dâhil etmelidir. Temel dil becerilerinden olan okuma, deneyimle kazanılır. Deneyim, zihinsel beceriyi geliştireceği gibi kendine güven duygusunu da geliştirir.

Yazar ile okur arasında etkili bir iletişimin olması gerekir. Çünkü dil sembolleri, o dili konuşanlar arasında ortak deneyimlerle bağlantılı olarak anlam taşır. Yani yazar ile okur arasında bir iş birliği olması gerekir.

*"Ders Dinleme Etkinliği"* adlı beşinci bölümde yazar, etkili dinlemenin anlamaya etkisi, dinlemeye etki eden psikolojik etmenler, dersin bireye kattıkları ve etkili not tutma yolları üzerinde durmuştur. Anlama becerilerinden olan dinleme, sağlıklı bireylerde ana rahminde başlayıp hayat boyu devam eden bir anlama sürecidir. Mackay (1997) dinlemeyi sadece söylenene dikkat etme durumu değil bunun yanı sıra sese, sözcük seçimine, tonlamasına, hızına, bedenine ve beden diline karşı duyarlı olmak biçiminde tanımlar (s.10). Göğüş (1978) dinlemeyi, işitmekten farklı olarak ruhsal bir olay; bireyin işittiğini anlamak için dikkatini harcadığı ve bir sonuç çıkarmak için konuşmayı izlediği süreç olarak görür (s.228). İnsan hayat boyunca sahip olduğu bilgilerin çoğunu dinleyerek elde eder. Birey iletişim sürecinde dinlemeye % 40, konuşmaya % 35, okumaya % 16 ve yazmaya % 9 oranında zaman ayırır (Burley-Allen, 1995: Akt. Doğan, 2007, s.42). Bu da dinlemenin insan hayatında ne denli büyük bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Yazar, bu sebeplerden dolayı öğrenme sürecinde dinlemenin yeri üzerinde durmuştur.

Yazar, dinlemeyi zor bir psikolojik süreç olarak niteler. Özellikle eğitim öğretim ortamında dinlemenin yeni bilgileri edinme üzerinde payı büyüktür. Öğretici, derse başlamadan önce dersin ana hatlarını vermeli ve daha önce öğrenilen bilgilerle bağlantı kurmalıdır. Ders sürecinde öğrencilerin derse aktif olarak katılımının sağlanması, yani katılımlı dinleme yapmaları sağlanmalıdır. Ayrıca öğrencinin dikkati derse yönlendirilmeli ve dikkatini sürekli canlı tutacak etkinliklerle ders zenginleştirilmelidir. Öğreticiyi dikkatlice dinlemek, onun özellikle önem verdiği noktaların neler olduğunu anlamak için bir fırsattır. Önemli noktaların ses tonu, duraksama, yavaşlama, vurgulu söyleme, ipucu kelimeler, tekrarlama sayesinde daha iyi anlaşılmasını ve dersin esasının kavranmasını kolaylaştırır.

FranLebowitz, "Konuşmanın zıddı dinlemek değildir. Konuşmanın zıddı beklemektir." der. Bunun sebebi insanların dinlemekten çok konuşmak istemesidir. Konuşma ile dinleme arasındaki bağlantı da iyi analiz edilmelidir. Goethe, "Düşüncenin olmadığı yerde sadece kelimeler vardır." der. Yani kelimeler, konuşan ve dinleyenin düşünmesi sonucu anlam kazanır. Bunun yanında merak ve ilgi ile anlama arasında doğrusal bir ilişki vardır. Merak ve ilgiyle dinlenen bilgi, hemen o anda tam olarak öğrenilirse bile yine de daha iyi anlaşılır. Anlama, akılda kalmayı sağlar (Özarpınar, 2016, s.110).

Dersi veya önemli bir konuyu dinlerken etkili not tutmak bilgilerin tekrar edilmesi ve zihinde kavramlaştırılması açısından oldukça önemlidir. Dinlerken "Burada ne demek isteniyor? Bu anlatılanlardan çıkan fikir nedir?" gibi sorular varmış gibi davranılmalıdır. Konuşulanı aynen kâğıda geçirmek öğrenmeyi artırmaz. Tutulan notların aynı gün içerisinde kontrol edilip incelenmesi, düzenlenmesi yani daha iyi bir yapıya kavuşturulması gerekir.

“Okuma ve Ders Çalışma” adlı altıncı bölümde yazar, okuma hızı, hızlı okuma ve anlama arasındaki ilişki, verimli okuma, okuma amaçları ve okumanın faydaları üzerinde durmuştur. Karmaşık bir zihinsel beceri olan okumanın iki yönü belirtilmiştir:

1. Göz hareketleri eşliğindeki duyum yönü
2. Basılı sembollerden anlam çıkarma yönü

Okumanın bu iki yönü zihinsel süreç içerisinde birlikte sürdürülür. Psikolojik sembollerini algılama ve bu sembollerden anlam çıkarma, zaman boyutunda üst üste binecek kadar yakındır. Özakpınar’a (2016) göre okumayı hızlandıran anlamadır (s.141). Okuma salt gözle değil, aynı zamanda zihinle gerçekleştirilen bir süreçtir. Okumanın olabilmesi için de bu gereklidir.

Okuma hızına da değinen yazar, okumanın asıl amacının anlamak olduğundan okuma hızı ile anlamanın aynı gelişim düzeyinde ilerlemesi gerektiği düşüncesindedir. Zaten birey okuduklarından anlam çıkaramıyorsa sadece kendini oyalıyor, zaman kaybetmekten başka bir şey yapmıyor demektir. Okuma hızlarına göre okuyucuları yavaş, orta ve hızlı okuyucu olarak sınıflandıran yazar, bu sınıflandırmayı neye göre de yaptığını açıklamaktadır. Her bireyin çeşitli etkenlerden dolayı okuma hızı farklılık gösterir. Okuma hızını etkileyen birçok sebep vardır. Bu etkenler göz kaslarının tembel olması, içten seslendirme, kelime kelime okuma vb. gibi sıralanabilir. Özakpınar (2016, s.148) okuma hızını artırmak için yapılması gerekenleri şöyle sıralar:

1. Dudak hareketlerini ve iç seslendirmeyi bırakmak
2. Sözcükleri tanıma hızını artırmak
3. Anlamı kavrama hızını artırmak
4. Gözlerin duraklama ve geriye dönüş sayısını azaltmak
5. Sözcükler arasındaki geçiş olasılıklarından yararlanmak

Belirtilen bu maddelere çalışarak yeterli gelişim sağlandığında okumanın hızlanması kaçınılmaz olacaktır. Okuma hızının geliştirilmesi için ayrıca geliştirilen farklı yöntemlerin de var olduğu bilinmektedir. Bu konuda profesyonel destek almak, bilgisayar tabanlı eğitim almak bunlardan bazılarıdır. Tüm bu işlemlerin asıl amacı, zihindeki bilgi yapılarını genişletip çeşitlendirmek ve bu sayede okuma hızını artırmaktır.

Özakpınar’a (2016, s.152-153) göre okuma amaçları şunlardır:

1. Verilen bilgileri iyice öğrenmek için okumak
2. Değerlendirme ve eleştiri yapmak için okumak
3. Fikir edinmek için okumak
4. Yeniden gözden geçirmek
5. Belirli bir bilgiyi bulmak için kitabı taramak
6. Zevk almak ve tatlı bir vakit geçirmek için okumak
7. Basım provalarını okumak

Belirtilen bu amaçlar, yazarın okumaya bakışını yansıtmaktadır. Okuma amaçları farklı zamanlarda farklı kişilerce birçok defa belirtilmiştir. Bu amaçların hepsi aslında okuduklarından anlam çıkarabilme sonucuna yöneliktir.

Bu başlık altında değinilen son konu da okumanın faydalarıdır. Birey çoğu bilimsel ve entelektüel bilgiyi okuyarak kazanır. Onun için bireyin bu bilgileri okuyarak çoğalır. Bilgiler çeşitlenip çoğaldıkça da bireyin düşünce dünyası genişler. Bu bölümde dikkat çekilmek

istenen nokta tam da budur. Okuyucu fark etmese de zaman içinde okuyarak kazandığı bilgiler sayesinde hüküm verme yeteneğine sahip olacak ve özgün fikirler sunmaya başlayacaktır. Bu duruma gelmek de bireye akademik anlamda başarı sağlayacağı gibi bireyi toplumun gözünde de giderek değerli hale getirecektir.

“*Hafızaya Yerleştirme ve Hatırlama*” adlı yedinci bölümde yazar, öğrenme ile hatırlama arasındaki ilişki, Jost Kanunu, hafıza ile algılama, hatırlamanın başarıya etkisi, hatırlamayı artırma yolları üzerinde durmuştur. Birey bir metni okurken daha iyi anlamak veya hatırlamak için metin üzerine yazılar, çizgiler veya işaretler koyar. Aradan belli bir zaman geçtikten sonra birey kitabı tekrar eline aldığı anda bunlar sayesinde daha önceki zihinsel işlemler hatırlanır ve öğrenilenler hafızada tekrar canlanır. Ancak bireylerin bu süreçte izledikleri yöntemler farklılık gösterse de amaç aynıdır.

Bu bölümde Jost Kanunu’na değinen yazar, okurlarına farklı bakış açıları da sunmaktadır. Herhangi bir sınava girmeden önce dersin içeriğini sınavdan bir gün önceye bırakmak bireyin stres yaşamamasına neden olur. Çünkü son gün içeriğin üzerinden iki üç kere geçmek yerine zaman içine yayılması, son güne sıkıştırılan aynı sayıdaki tekrara göre daha verimlidir. Jost Kanunu, deneysel bir yöntemle çalışan Alman psikolog, araştırmacı A. Jost tarafından 1897 yılında geliştirilen bir prensiptir (Alain, 1997; Özakpınar, 2016, s.162). Bilgi zaman içinde yapılan her tekrarda aynı hatırlanabilirlik düzeyine gelme süresi gittikçe azalır. Buradan hafıza tekrarının her tekrarda arttığı sonucu çıkar. Sınava hazırlanan başta öğrenciler olmak üzere tüm bireyler, çalışmayı son güne sıkıştırmak yerine Jost Kanunu’nda da belirtildiği gibi sürece yaimalıdır.

Öğrenme eğiliminde olan herkes zamanı ve yeri gelince öğrendiği bilgileri hatırlamak ve kullanmak ister. İşte insanın bu yeteneği hafıza olarak adlandırılır. Yazar aslında burada hafızanın nasıl etkili kullanılabileceğinin cevabını aramaktadır. Bu yönüyle özellikle iyi bir hafızaya sahip olmak isteyen her bireyin bu bölümden kendine çıkaracağı dersler olacaktır. Özakpınar (2016, s.169) hafıza sürecindeki gerçekleşmesi gereken üç aşamadan bahsetmektedir:

1. *Öğrenme aşaması*: Bilgi içeriklerinin fiziksel nitelikleriyle algılanması ve birtakım düşünce işlemleriyle yorumlanarak hafızaya geçirilmesi aşamasıdır.
2. *Hafızada tutma aşaması*: Öğrenilen bilgilerin öğrenmenin tamamlanmasıyla hafızaya geçirildiği andan hatırlamaya kadar hafızada tutma aşamasıdır.
3. *Bulup çıkarma aşaması*: Aradan zaman geçtikten sonra hatırlama ya da başka yollarla öğrenilmiş içerikten yararlanma aşamasıdır.

Bilgi kazanıldıktan ve üzerinden belli bir zaman geçtikten sonra belirtilen bu süreçlerin doğru işlememesi aksaklıklara neden olur. Çevrenizde çoğu zaman “Şey ya... Neydi onun adı? Dilimin ucunda...” gibi serzenişlere şahit olursunuz. Yazar, böyle durumlarda öğrenme ve hafızada tutma aşamalarının başarılı olduğunu fakat bulup çıkarma aşamasında başarısızlığa uğranıldığını ifade eder. Hatırlamadaki başarısızlığın birçok sebebi olabilir ama bu sebepler önceki iki aşamadan birindeki aksaklıktan kaynaklanmaktadır.

“*Sınav Stresi, Öğrenci Psikolojisi ve Sınavda Başarı*” adlı sekizinci bölümde yazar, sınav stresi, heyecan düzeyi ile sınav başarısı arasındaki ilişki, stresle başa çıkma yolları, sınavlarda başarılı olmak için izlenmesi gereken yollara değinmiştir. Sınav, herhangi bir alanda ölçüm yaptığı için psikolojik baskı yapan bir olaydır. Ayrıca sınav, bilgi ve yetenek kadar dikkat, motivasyon, psikolojik dayanıklılık ve zamanı iyi kullanma gerektiren bir

süreçtir. Tüm bunlar öğrencinin sınava başarısını etkilediği için bilinip gerekli tedbirlerin alınması gerekir. Öğrenciler sınava salt bilgi ile değil çok yönlü olarak hazırlanmalıdır.

Özarpınar (2016) öğrencilerin sınav sürecinde kendine güvenme ve dikkati yoğunlaştırma gibi psikolojik niteliklerin bir gecede kazanılamayacağını, son gün çalışmak yerine konular işlendikçe düzenli çalışılması gerektiğini belirtir. Ayrıca sınav esnasında yaşanan heyecanın da sınava etki yapacağından bireyin yapmak zorunda olduğu ya da yapmak istediği işlerde uyanık, dikkatli, gayretli ve becerikli olabilmesi için en uygun heyecan düzeyine ihtiyaç duyulduğunu belirtir. Çoğu şeyde olduğu gibi heyecanın da yeterli seviyede olması gerekir. Sınav esnasında aşırı heyecan duyulması bireyi telaşlandıracağı gibi kararsız ve kontrolsüz olmasına neden olur. Gerektiğinden az heyecan duyulması durumunda da birey dikkatsiz, gayretsiz olur. Bu iki durumda da birey sınavda başarısız olacaktır.

Sınav sürecinin bireylerde uyandırdığı başka bir duygu da kaygıdır. Kaygı, yaşanan stresle ortaya çıkan bir duygudur. Aslında kaygı, günlük hayatta tüm bireylerde farklı düzeylerde de olsa sürekli olarak var olan bir duygudur. Ancak kaygı bireyin hayatının merkezinde kendine yer bulmaya başlıyorsa sorun olmaya başlar. Verimlilik ile kaygı arasında var olan ilişkiyi Cüceloğlu'nun (2012) ilişkilendirmesi Şekil 1'deki gibidir.



Şekil 1. Kaygı ile verimlilik arasındaki ilişki grafiği

Şekil 1'den de anlaşılacağı üzere kaygı düzeyi çok düşük olduğunda verimlilik düzeyinin düştüğü, çok yüksek olduğunda ise panik yaşandığını ve buna bağlı olarak da verimliliğin yine düştüğü görülmektedir. Özarpınar (2016) da başarılı olmak için kaygının istendik düzeyde olması gerektiğini ifade eder. Ayrıca karar veren, uygulayan, çaba harcayan, mücadele eden kısacası hedefe ulaşmak için olumlu çalışmalar yapan kişilerin muhakkak başarılı olacağını vurgular (s.206).

Başarı, uygun çalışma stratejilerini benimseyen, gerekli yeterliliklere ulaşmış kişiler için kaçınılmazdır. John CalvinMaxwell'in "Hiçbir başarı tesadüf değildir sadece gerekenleri yapanlar başaracaktır." sözü de aslında buna işaret eder. Özarpınar'ın (2016) da önemli ve değerli işlerde başarının kestirme yolunun olmadığını, gayretli olarak verimli çalışma

tekniklerini benimseyenlerin başarıya ulaşabileceğini ifade etmesi tesadüf değildir. Bu iki görüşün de vurguladığı ortak nokta çalışmadan başarı sağlamanın mümkün olmayacağıdır.

Kitapta genel olarak anlamamanın, yorumlamanın ve kavramanın öğrenme, öğrenilenleri hafızada tutma, daha sonra onları hatırlama ve onlardan yararlanma üzerindeki olumlu etkilerine değinmiştir. İnsan eğitim öğretim sonucu kazandığı öğrenmeleriyle zihnini olgunlaştırabilir. Olgunlaşan zihinle insan, bilgileri eleştirel olarak özümseyerek kişiliğinde eritir. Bu sayede birey öğrenerek gelişme sağlar. Verimli çalışma yöntemlerinin kullanılmasıyla var olan potansiyel kapasiteyi yüksek başarı düzeyine çevirmeye yardım olacaktır.

Bu kitap, başta öğrenciler olmak üzere öğretmenler, veliler kısacası eğitim camiasının tüm paydaşlarının faydalanabileceği bir eserdir. Birçok insan başarıya ulaşmak için azımsanmayacak miktarda emek, zaman ve para harcamaktadır. İşte bu kitapta Özakpınar, insanlara çalışmalarını boşa gitmesin diye verimli çalışabilmenin yollarını göstermektedir.

### KAYNAKÇA

- Alin, L. H. (1997). The memory laws of Jost. *Göteborg Psychological Reports*, 27(1), 1-21.  
[https://www.science.gu.se/digitalAssets/1286/1286080\\_gpr97\\_nr1.pdf](https://www.science.gu.se/digitalAssets/1286/1286080_gpr97_nr1.pdf)
- Arıcı, A. F. (2018). *Okuma Eğitimi*, Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranış-psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, Y. (2007). *İlköğretim ikinci kademedeki dil becerisi olarak dinlemeyi geliştirme çalışmaları* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göğüş, B. (1978). *Orta dereceli okullarımızda Türkçe ve yazın eğitimi*. Ankara: Gül Yayınevi.
- Mackay, I. (1997). *Dinleme Becerisi* (Çev. Aksu Bora ve Onur Cançolak). Ankara: İlkaynak Kültür ve Sanat Ürünleri.
- Özakpınar, Y. (2016). *Öğrenme: Verimli zihinsel çalışmanın psikolojik koşulları*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.