



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 yazardır.

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 başka yayında kullanılamaz.

Editör: Sevil Ergün

Kapak: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-0355-1

BİRİNCİ BASIM: Nisan 1989

OTUZ ALTINCI BASIM: Mart 2019

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: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

*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 Denктаş'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 bütünleştiği 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 yansıtma 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, Anadoluhisari
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 Gereksinimleri 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 konuşmalarının 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 ögesi 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 önemini 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 başarıyla 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 örneklerle 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, anne-babalara 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-

ular 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

“Başarısız Olmayı Beklemeyin”

- Çalışmak istediğiniz halde çalışmıyorsanız,
- Sıkıntı ve kaygılarınızdan ötürü dikkatinizi toplayamıyorsanız,
- Yaklaşan sınavların baskısı altında eziliyorsanız,
- Öğrendiklerinizi hatırlayamıyorsanız,
- “İstersen başarısın” 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. Ayrıca, 2009 yılından bu yana Harp Akademileri’nde kurmay subay adaylarına ve terfi eden generallere kişilik ve liderlik eğitimleri verdi.

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

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-0355-1



9 789751 403551