

EN BAŞARILI 10 ÖĞRENME TEKNİĞİ

Yeni bir şey öğrenmek için hiçbir zaman geç değildir. Önemli olan doğru öğrenme yolunu bulmaktır. Eğitim teknikleri konusunda yapılan son araştırmalar bugün yaygın olarak kullanılan bazı tekniklerin öğrenciye hiçbir şey kazandırmadığını gösteriyor. Yararları bilimsel olarak sınanmış teknikler şu şekilde:

- Herkesin gün içinde öğrenmeye açık olduğu zaman farklıdır; kendi “eşref saatinizi” öğrenin.
- Kendi kendinizi sınava çekerek öğrendiklerinizi pekiştirin.
- Bilgiyi gürültülü ve kalabalık ortamlarda kullanacaksanız dikkat dağıtıcılardan yararlanın.
- Ekip halinde çalışmak konuyu daha iyi kavramanızı sağlar.
- El-göz koordinasyonu gerektiren konuları kolay öğrenmek için video oyunları oynayın.
- Öğrenmeyi kesintisiz sürdürmek yerine mola verin.
- Öğrendiklerinizi başkalarına anlatarak bilgi açıklarınızı yakalayın.
- Öğrenme ve öğrenilen bilginin kullanılması arasında geçen süreyi doğru değerlendirin.
- Tembellik ettiyseniz kendinizi acımasızca yargılamayın; bir sonraki sınavda daha başarılı olabilirsiniz – bu kronik tembeller için geçerli değil.

Okul yılları çok eskilerde kalsa da öğrenme açlığı hiçbir zaman bitmez. Yeni bir el becerisi edinmek, bir yabancı dili akıcı konuşmak, bir müzik aleti çalmak veya yeni keşiflerde bulunmak gibi girişimler, yaşam boyu süren öğrenme açlığının dışavurumudur. İnsanlar önce kendi meraklarını tatmin etmek, sonra da başkalarını etkilemek için öğrenir. Tarih boyunca farklı öğrenme teknikleri deneme yanılma yoluyla ya terk edilmiş ya da güncelliğini korumuştur. Ne yazık ki bugün yaygın olarak kullanılmakta olan bazı tekniklerin hiçbir işe yaramadığı bilinse bile kullanılmaya devam ediyor. İnsanların yeteneklerinden ve yaşlarından bağımsız olarak geliştirilen 10 öğrenme tekniği şu başlıklar altında toplanıyor:

1. EN İYİ ÖĞRENME ZAMANINI BİLMEK

Yaşlı erişkinlerin beyni sabahları öğrenmeye daha açıktır Toronto Baycrest Sağlık Bilimlerindeki Rotman Araştırma Enstitüsü’nde 60 ile 82 yaşları arasındaki bir grup erişkin üzerinde yapılan çalışma, sabahları 8:30 ile 10:30 arasında bu insanların bir konu üzerinde daha iyi odaklanabildiklerini, dikkat dağıtıcılarından etkilenmediklerini ortaya çıkartıyor. Manyetik rezonans görüntülemelerinde öğle sonrası dönemde bu insanların beyinlerinin “**tembelleştiği**” görülüyor. Daha genç yetişkinlerde ise bunun tam tersi, dikkat yoğunluğu öğleden sonraları daha aktif hale geliyor.

Öğrenme çabalarının boşa gitmemesi için genç yetişkinler öğrenme zamanlarını daha iyi ayarlayabilirler. Başka bir çalışma, 16-17 yaşları arasındaki kızların öğrenmeleri gereken konuyu sabah 9 yerine, sabaha karşı 3'te çalıştıkları zaman sınavlardan daha iyi sonuç aldıklarını ortaya koyuyor. Almanya'daki Freiburg Üniversitesi'nden **Christoph Nissen** zamanlama konusunda şöyle konuşuyor: "Bu yaşta kiler öğleden sonralarını lisana, gecenin geç saatlerini piyano gibi müzik aleti çalmaya ayırırlarsa daha iyi sonuç alırlar." Zamanlama niçin önemlidir? Artık kesin olarak biliniyor ki, öğrenme seansından sonraki uyku bilgilerin bellekte derlenip toparlanmasına ve daha sağlam bir yer edinmesine yol açıyor. Nissen bu bağlamda ergenlerin daha derin ve sağlıklı uyumalarından hareketle öğrenme kapasitelerinin yaşlılardan daha iyi olduğunu söylüyor.

2. KENDİ KENDİNİ SINAMAK

Purdue Üniversitesi'nden **Jeffrey Karpicke**, öğrenme konusunda ezber bozan bir çalışmasında öğrencilerinden Swahili dilinde 40 sözcüğünün anlamını öğrenmelerini istedi. Bu sözcükleri eğitim süresi boyunca kendi kendilerine anımsamaya çalışan deneklerin bir hafta sonraki testte ortalama % 80 doğru yaptıkları görüldü. Oysa bu sözcükleri tekrarlamayan, anımsamaya çalışmayan öğrenciler yalnızca % 36 doğru yapabildi. Daha sonraki çalışmalar da kendi kendini sınaama alışkanlığının diğer yaygın öğrenme taktiklerinden daha iyi sonuç verdiğini kanıtladı.

Kendi kendini sınaamak çok çalışmak anlamına gelmez. Williams Koleji'nden **Nate Kornell** ve meslektaşlarına göre, kendi kendini sınaama yaklaşımında önemli olan öğrendiğiniz bilgiyi anımsamaktır; bu doğru bilgiye erişip tekrarlamak ile aynı şey değildir.

"Bu bulgu oldukça şaşırtıcı" diye konuşan Kornell, "Bellek araştırmacıları uzun zamandır bellekte, sorudan yanıtı uzanan kestirme yollar olduğunu varsayıyordu. Oysa insanlar doğru yolu kaybettikleri zaman veya doğru yoldan ayrıldıkları zaman daha iyi öğrenir" diyor.

3. FARK ETMEDEN ÖĞRENMEK

İdeal öğrenme şekli öğrenmeye çalışmadan öğrenmektir. Ancak bu yol formal eğitim kurumlarında pek de uygulanamaz. Yine de insanların akılları başka yerde iken de bir şeyler öğrenebilecekleri gerçeğini yabana atmamak gerekir.

Northwestern Üniversitesi'nden Beverly Wright, çalışmalarından birinde deneklerden, birbirine çok yakın frekansa sahip sesleri ayırt etmelerini istedi. Diğer bir denek grubuna zamanlarının yarısını bu sesleri ayırt etmeye ayırmalarını (aktif öğrenme), kalan yarısında ise

geri planda sesleri dinlerken, aynı anda yazılı bir metin üzerinde çalışmalarını (pasif öğrenme) istedi. Bu iki denek grubu çalışmanın sonundaki sınavda benzer dereceler aldılar. Bu iki grubun benzer sonuçlar almasının altında, pasif öğrenme sürecinin aktif öğrenmeden sonraki 15 dakika içerisinde hayata geçirilmesi yatıyordu; eğer bu ikisi arasına 40 dakikadan daha uzun bir süre girerse istenilen etki tümüyle ortadan kalkıyordu.

Peki bu arada ne oluyor olabilir? Wright, aktif eğitimin, belirli bir işle ilgili beyin devrelerini öğrenmeyi kolaylaştıran bir konuma getirdiğine ve bu konunun aktif eğitim sona ermiş olsa bile bir süre devam ettiğini ileri sürüyor. Öğrenmeye açık konum devam ederken, devreye benzer uyarıcılar girerse, beyin bunları aktif eğitimdeymiş gibi işleme sokuyor.

Şu ana kadar Wright ve ekibi deneylerinde bir olgu veya olayın öğrenilmesini değil, yalnızca bir yeteneğin öğrenilmesini araştırdılar. Bu arada Toronto Üniversitesi'nden **Lynn Hasher** aktif çalışmayı izleyen pasif eğitimin, erişkinlerde bir sözcük listesini öğrenmelerine yardımcı olduğunu keşfetti. Pasif dönemde denekler, sözcüklerin tekrarlandığının bile farkında değildi.

Bunu günlük yaşamınızda denemek isterseniz, zihinsel çaba istemeyen bir işle uğraşırken -örneğin ütü yaparken veya ayakkabı cilalarken- pasif öğrenme olgusundan- yabancı dil eğitimi veren bir yayını dinlemek gibi- yararlanabilirsiniz.

4. DİKKAT DAĞITICILARDAN YARARLANMAK

Dikkatinizi bir konuya odaklayamıyor musunuz? Bu durumu lehinize çevirebilirsiniz. Brown Üniversitesi'nden **Joo-Hyun Song**, bölünmüş dikkatin iyi bir şey olmadığı yönündeki yaygın görüşe katılmıyor. Gerçekten de ders çalışırken cep telefonuna gelen bir mesajı okumak veya o anda çalmakta olan müziğe kulak kabartmak ilginizi dağıtabilir. "Bugüne dek bellekteki bilgilerin anımsanmasında bölünmüş dikkatin rolü pek incelenmedi" diyen Song, "Oysa ileride öğrendiklerinizi kullanırken dikkat dağıtıcılar yarar sağlayabilir" diye konuşuyor.

İçinde bulunduğunuz ortamdaki uyarıcıların öğrenmeyi kolaylaştırdığı biliniyor. Örneğin yabancı dilde bazı sözcükleri öğrenirken, havada vanilya kokusu varsa, bu sözcükleri anımsamanız gereken ortamda da vanilya kokusunun olması anımsamanızı kolaylaştırır. Song ayrıca akıl dağıtıcılar konusunda şunları söylüyor: "Eğer öğrendiklerinizi gürültülü ve kalabalık ortamlarda kullanacaksanız, öğrenme aşamasında da dikkat dağıtıcıların bulunması gerekir. Böylece dikkat dağıtıcıları sizi artık rahatsız etmemeye başlar."

5. EKİP ÇALIŞMASI İLE ÖĞRENME KOLAYLIĞI

Bazen tek başına çalışmayı öğrenmek gerekli olsa bile, zor bir konuyu birkaç kişiyle tartışarak öğrenmek beyninizde daha sağlam bir edinmesine yol açar. Louisiana Eyalet Üniversitesi'nden **Saundra McGuire** ve Kimya Nobel ödüllü **Roald Hoffman**, grup çalışmasının ve yalnız çalışmanın dönüşümlü olarak yapılmasını öneriyor. Özellikle tek başına bir süre çalıştıktan sonra 3-6 kişilik gruplarla görüş alışverişinde bulunmak konuyu daha iyi anlamınızı sağlıyor. McGuire ve Hoffman çalışma gruplarında iki anahtar unsura öncelik tanınmasını öneriyor. Bunlardan biri tartışma, diğeri problem çözme. Grup üyelerinin birbirleri için küçük testler hazırlamaları, sınav için hazırlıklı olmalarını sağlar. Ancak konuyu aranızda tartıştıktan, anlamadığınız noktalara açıklık kazandırdıktan ve küçük testlerle birbirinizi sınadıktan sonra geri dönüp problemleri tek başına çözebiliyorsanız büyük sınava hazırsınız demektir.

6. VİDEO OYUNLARININ YARARI

Toronto Üniversitesi'nden **Jay Pratt**, Call of Duty gibi aksiyon içeren video oyunlarını günde en az 6-8 saat oynayan insanların laboratuvar tipi görevleri daha kolay öğrendiklerini ortaya çıkarttı. Laboratuvar tipi görevlerde el-göz koordinasyonu önemlidir.

Oyun oynamanın insan beyninde el-göz koordinasyonunu geliştirdiğini ileri süren Pratt, "Aksiyon oyunları, oyun ilerledikçe zorlaşır. Böylece görsel, bilişsel ve duyuşal-motor sistemlerinin daha verimli çalışması için baskı artar. İşte bu nedenle aksiyon içeren oyunları oynayanlar, duyuşal-motor sistemlerini kullanacakları işlerde daha başarılıdır" diyor.

Diğer oyunların gerçek hayattaki performansı nasıl etkilediği konusunda bir belirsizliğin hüküm sürdüğüne dikkat çeken Pratt, "Ancak bir insanın yeni atandığı iş, duyuşal-motor yeteneği gerektiriyorsa, o zaman her hafta birkaç saat aksiyon oyunları oynamak doğru bir yatırımdır" diyor.

7. MOLA VERMEK BEYİNİ RESETLER

Uyku belleği hizaya sokuyorsa, çalışmaya ara vermek de benzer etkiyi yaratır mı? New York Üniversitesi'nden **Lila Davachi** yaptığı bir deneyde çalışma arası dinlenmenin belleği daha etkin hale getirdiğini keşfetti.

"Eğer yabancı dilde bazı sözcükleri veya tarih dersinde bazı antlaşma maddelerini ezberlemeye çalışıyorsanız uygun bir zamanda ara vermek işe yarar" diye konuşan Davachi, "Bu fırsatı günümüzde yeterince değerlendiremiyoruz; özellikle bilgi teknolojileri bizleri ara vermeden çalışmaya zorluyor" diyor.

Peki “uygun bir ara” ne anlama geliyor? Davachi şimdi bu konu üzerinde de araştırmalar yapıyor. Davachi’ye göre dinlenme, belleğin bilgileri daha iyi toparlamasına yol açar. Ancak bunun için beynin, aktif öğrenme nöronlarının dışındaki farklı nöron popülasyonlarını aktif hale getirmesi gerekir.

8. ÖĞRETMENLİĞE SOYUNMAK

Bir insan öğrendiklerini bir başkasına anlatmaya kalkıştırsa öğrendikleri belleğinde daha iyi organize olur. Daha da iyisi, öğrenilen bilgiyi hayali olarak başkalarına anlatmaya çalışmaktır. Kornell’e göre öğrenilen bilgilerin gerçek yaşamda veya hayali olarak başkalarına öğretilmeye kalkışılması aynı sonucu doğurur. Öğrendiklerinizi kendi sözcüklerinizle anlatmanın bilişsel yararları uzun zamandır biliniyor. Kornell bu tekniğin yararları şöyle sıralıyor:

- Belleğinizdeki bilgilerin büyük bir kısmına erişirsiniz
- Düşüncelerinizi daha iyi organize edersiniz
- Bilgi açıklarını fark edip kapatma şansını yakalarsınız

9. ÖĞRENME VE ANIMSAMA ARASINI DEĞERLENDİRMEK

San Diego’daki Kaliforniya Üniversitesi’nden **Hal Pashler** ve ekibi ilk öğrenme süreci ile bu bilgileri anımsamak istediğiniz zaman arasındaki sürenin çok iyi ayarlanması gerektiğini söylüyor. Ekibe göre kullanılacak en iyi ara, o bilgileri ne kadar süre belleğinizde tutmak istemenize bağlı. Örneğin bir bilgiyi bir hafta sonra kullanacaksanız, bilgiyi öğrendikten iki veya üç gün içinde revize etmeniz gerekiyor. Pasher daha uzun süreler için şu önerilerde bulunuyor: “Eğer bilgiyi uzun süre belleğinizde tutmak isterseniz öğrenme ile anımsama arasındaki arayı iyice açmalısınız. Bir bilgiyi bir yıl sonra kullanacaksanız, öğrendikten bir ay sonra revize etmelisiniz. Daha sonra da her ay gözden geçirmelisiniz. 10 yıl sonra kullanacağınız bir bilginin her yıl bir kere üzerinden geçmelisiniz. Kimse bu olguyla ilgili beyin mekanizmasının nasıl işlediğini tam olarak bilmiyor. Ancak öğrenme ve hatırlama arasına uzun aralar koyarsanız, beyninize bu bilginin uzun süre saklanması gerektiği yolunda mesaj iletmış olursunuz.”

Ne var ki öğrenme ve bilgiyi değerlendirme arasındaki sürenin uzunluğu kişiden kişiye değişiyor.

10. ÖĞRENDİĞİNİZ HİÇBİR ŞEY SİLİNİP GİTMEZ

Her şeyin kaybolup gittiğini sanmayın. Oturup çalışmakta zorlanıyorsanız, sınavlarda kötü notlar alıyorsanız yine de bir şeyler biliyorsunuz demektir.

Ottawa'daki Carleton Üniversitesi'nden **Michael Wohl** ve ekibi, tembel olmasını ve işi ağırdan almasını anlayışla karşılayan öğrencilerin bir sonraki sınavlarda daha iyi notlar aldığını ortaya çıkartmış. Wohl'e göre bir insanın kendi kendisini affetmesi olumsuz duygularını üzerinden atmasına ve gelecekte daha iyi performans çıkartmasına yol açıyor. Ancak Wohl'e göre bu yaklaşım kronik tembellerde işe yaramıyor.

Öğrenmek irade ve özdenetim gerektirir. Florida Eyalet Üniversitesi'nden **Roy Baumeister**'a göre irade bir kas gibidir. Dolayısıyla ne kadar çok kullanırsanız o kadar güçlenir. Baumeister iradenin bir konuda güçlendirilmesinin, başka bir alanda da güçlenebileceği anlamına geldiğini söylüyor. Evinizi derli toplu tutmak veya dik oturmaya çalışmak gibi özdenetim gerektiren çabalara masa başına oturup çalışmayı dahil edebilirsiniz.

Kaynak: Young, Emma, *Know it all: 10 secrets of successful learning*, New Scientist, 28 Mart 2016

Diğer kaynaklar:

http://www.evollution.com/program_planning/whatis-the-secret-behind-successful-students/

<http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/journals/pspi/learning-techniques.html>

<http://slc.berkeley.edu/study-and-success-strategies>