

doi number: 10.14686/201321978

Zihin Yönetimi

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ

Bartın Üniversitesi

Eğitim Fakültesi

firdevsgunes@bartin.edu.tr

Özet: Zihin yönetimi Antoine de La Garanderie'nin araştırmalarıyla gündeme gelen bir eğitim yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın amacı kişinin kendi zihinsel işlev ve süreçlerinin farkına varmasını, bunları geliştirerek etkili kullanmasıdır. Eğitim ve günlük çalışmalarda bireyin zihnini iyi yönetmesi ve başarılı olması hedeflenmektedir. Zihni iyi yönetmek için beş işlem ve süreç üzerinde durulmaktadır. Bunlar dikkat, hatırlama, anlama, düşünme, hayal etme ile ilgili zihinsel işlem ve süreçler olmaktadır. Bunları düzenleme, geliştirme ve etkili kullanma zihni iyi yönetmenin temelini oluşturmaktadır. Bu becerileri geliştirmek için düzenli eğitim yapılması gerekmektedir. Eğitim sürecinde öğrencilere zihinlerinin çalışma biçimini öğrenmeleri ve daha etkili çalışma yollarını keşfetmeleri için gerekli bilgiler, beceriler, yöntem ve teknikler öğretilmektedir. Zihnini tanıma, becerileri geliştirme ve zihinsel bağımsızlığa ulaşma gibi üç aşamada yürütülen eğitim çalışmaları çoğu ülkede öğretmen ve öğrencilere verilmektedir. Son yıllarda yönetici ve liderlere de verildiği ve etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Zihin yönetimi, eğitim, başarı

Mental Management

Abstract: Mental management is an educational approach that has become a current issue by Antoine de La Garanderie's researches. The aim of this approach is to create awareness in individuals on their own mental activities and processes and to make them develop and use them effectively. Educational studies aims at helping individuals manage their minds well and be successful. There are five activities and processes to manage mind well. These are: attention, retrieval, comprehension, thinking and imagining. Organizing, improving and using them efficiently constitute the basis of mental management. In order to develop these skills, it is necessary to provide systematic education. Necessary knowledge, skills, methods and techniques are taught students in order to help them learn how their minds work and to help them discover the ways to work their minds more efficiently in the education process. Carried out in three steps, which are getting to know the mind, developing skills and attaining mental independence, this training is provided for teachers and students in many countries. More recently, this training has been provided for managers and leaders and has been found to be effective.

Keywords: Mental management, education, success

GİRİŞ

Günümüzde bilim ve teknoloji alanındaki hızlı gelişmeler insan beyninin üst düzeyde geliştirilmesini ve etkili kullanılmasını gerektirmektedir. Bu süreçte dil ve zihinsel beceriler çok önemli olmakta, bireyin düşünme, anlama, sorgulama, sorun çözme işlemlerini kolaylaştırmaktadır. Doğuştan zekânın yüksek olması, dil ve zihinsel becerilerin yüksek olacağı anlamına gelmemektedir. Bu nedenle öğrencilere küçük yaşlardan itibaren düşünme, anlama, araştırma, sorgulama, sorun çözme gibi becerilerin nasıl geliştirileceği ve kullanılacağı öğretilmelidir. Çağdaş eğitim programları ise öğrenen ve zihnini yöneten bireyler yetiştirmeye odaklanmalıdır.

Bu anlayış yani düşünen, araştıran, öğrenen, üreten ve kendini yöneten bireylerin yetiştirilmesi, çoğu gelişmiş ülkenin temel amacı olmaktadır. Bu amaçlara ulaşmak için öğrencilerin kendi aktif çabalarıyla öğrenmeleri, öğrenme sorumluluğunu üstlenmeleri, sorunlarını çözmeleri, kendi ilerlemelerini izlemeleri ve yönetmeleri gerekmektedir. Böylece yaşam boyu öğrenmeyi sürdüren, zihnini sürekli geliştiren, üreten, sorumluluğunu bilen ve kendini yöneten bireylerden oluşmuş bir toplum hedeflenmektedir.

Zihin Nedir?

Zihin, beynimizin üst düzey işlevleri olan düşünme, akıl yürütme, hayal etme ve öğrenme gibi süreçleri kapsayan bir bilinç alanıdır. Türk Dil Kurumu ve diğer Türkçe sözlüklerde zihin "Canlının duygu ve davranışlar dışındaki ruhsal süreç ve etkinliklerinin bütünü, ruh, bellek, anlayış, kavrayış, bilinç, dimağ." şeklinde açıklanmaktadır. Bazı sözlüklerde ise "bilinç akışı" olarak tanımlanmakta ve bu kavramın içine şuur (bilinç), duygu, hayal, içe bakış, yönelim, düşünme, irade gibi kavramlar yerleştirilmektedir. Bazı yazılarda ise zihin ile düşünme eş anlamlı olarak ele alınmakta, 'kafamızın içinde yürütülen işlemler ve kendimizle yaptığımız özel konuşmalar' bu kapsamda değerlendirilmektedir.

Zihnin ne olduğu ile nasıl çalıştığına ilişkin çok sayıda araştırma yapılmış ve çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Plato, Aristo, Adi Shankara, Siddhārtha Gautama, Antik Yunan ve Hint felsefecilere ait çok sayıda teori vardır. Eski teorilerde daha çok ruh ve zihin arasındaki ilişkiler üzerinde durulmaktadır. Günümüz teorilerinde ise zihin; beynimizin bilişsel yapısına uygun, psikolojinin bir olgusu ve 'bilinç' ile eş anlamlı kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni teorilerde zihin kavramı daha geniş ele alınmakta, beynimizin bilinçli olarak yürüttüğü işlem ve süreçlerin hepsi bu kavram içinde açıklanmaktadır.

Zihin Yönetimi Nedir?

Zihin yönetimi (Gestion Mentale), kişinin kendi zihinsel işlev ve süreçlerinin farkına varmasını, bunları geliştirerek etkili kullanmasını amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın temel felsefesi, *“Öğrenmeyi başarmak ve başarmayı öğrenmek için zihni iyi yönetmek gerekir.”* anlayışına dayanmaktadır. Eğitim ve günlük çalışmalarda bireyin kendi zihnini iyi yönetmesi amaçlanmaktadır. Zihni iyi yönetmek için beş işlem ve süreç üzerinde önemle durulmaktadır. Bunlar dikkat, hatırlama, anlama, düşünme, hayal etme ile ilgili zihinsel işlem ve süreçler olmaktadır. Bunları düzenleme, geliştirme ve etkili kullanma zihni iyi yönetmenin temelini oluşturmaktadır.

Bu yaklaşımın kurucusu ve babası Fransız bilim adamı ve eğitimci Antoine de La Garanderie’dir. De La Garanderie öğrencilerde başarıyı artırmak ve başarısızlık sorunlarını çözmek için *“Öğrenirken beynimizde neler oluyor?”* sorusuyla öğrenme sürecinde yürütülen zihinsel işlemlere dikkat çekmiştir. Bireylerin bilgiyi nasıl öğrendikleri ve kullandıklarını saptamak için çeşitli araştırmalar yapmıştır. Bu çalışmalar sonunda ‘öğrenme sürecinde zihinsel işlemlerden yararlanma biçiminin herkeste farklı olduğunu’ görmüştür. De La Garanderie’ye göre öğrenmenin ve akıllı olmanın tek yolu yoktur. Her insanın kendine özgü öğrenme ve bilgiye ulaşma yöntemleri vardır. Önemli olan bunları geliştirmek ve etkili kullanmaktır (De la Garanderie,1990).

Uluslararası Zihin Yönetimi Enstitüsü’ne (IIGM) göre zihin yönetimi; zihinsel işlem ve süreçleri kendi çeşitlilikleri içinde keşfetme, açıklama ve inceleme çalışmalarını kapsayan ve *“içebakış”* yöntemine dayanan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre başarı, kişinin zihinsel işlem ve alışkanlıklarının farkına varmasıyla başlar. Bunun için herkese kendi öğrenmesini düzenlemek ve geliştirmek için gerekli zihinsel işlem ve becerileri geliştirme fırsatı verilmelidir. Eğitim sürecinde dikkat, hatırlama, anlama, düşünme ve hayal etme süreçlerinin tanınması zihni yönetme ve öğrenmeyi çok daha zevkli hale getirmektedir. Bunun için önce öğrencinin kendine güvenmesi sağlanmalıdır.

Fransız Zihin Yönetimi Enstitüsü’ne (IFGM) göre zihin yönetimi; bilgiyi alma, işleme, kullanma ve üretme sürecinde uygulanan zihinsel işlemleri bilinçli olarak inceleme, geliştirme ve yönetme çalışmalarını içeren bir yaklaşımdır. Buna zihin yönetimi eğitimi de denilmektedir (Olivetti ve Olivetti,2009). Bu yaklaşımda öğrencinin özgüvenini arttırması, çeşitli etkinlikler sırasında uyguladığı zihinsel işlemlerin bilincine varması, tanınması ve yönetmesi üzerinde durulmaktadır. Zihin yönetimi için gerekli zihinsel becerilerini geliştirmesi, başarı ve yaratıcılığını arttırması, zihinsel bağımsızlığını kazanması ve geleceğine yön vermesi hedeflenmektedir (Olivetti ve Olivetti,2009). Bir başka ifadeyle öğrenme sürecinde bireye kendi zihnini yönetmenin

anahtarlarını sunan bu yaklaşımla öğrencilerin becerilerinin üst düzeyde geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Uygulama Alanları

Zihin yönetimi yaklaşımının ortaya çıkışı eğitim amaçlı olmakta, öğrencilerde başarıyı artırmak ve başarısızlık sorunlarını çözmeyi içermektedir. Ancak zaman içerisinde bu yaklaşım farklı alanlarda da uygulanmaya başlanmış ve başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Günümüzde dört alanda sistemli olarak kullanılmaktadır. Uygulandığı alanlar ve uygulama amaçları aşağıda verilmektedir.

Bireysel alanda;

- Kişinin kendi zihinsel etkinliğini daha iyi tanınması,
- Kişinin her alanda kendine özgü çalışma yöntemlerini oluşturmaları (örneğin spor, sanat, el becerileri, zihinsel etkinlik gibi),
- Başarısının aktörü olması yani kendi başarısına yön vermesi amaçlanmaktadır.

Eğitim alanında;

- Öğrenciye bakış açısının değiştirilmesi ve öğrenci merkezli olması,
- Öğrenme güçlüklerinin anlaşılması ve incelenmesi,
- Öğrenciye etkili zihinsel teknikleri seçmesi için yardım edilmesi,
- Etkileşimin etkisini artırmak için öğrenen grupla eğitsel iletişim kurulması,
- Öğrencinin algılama, projelendirme, iletileri ayırt etme, zihinde canlandırma, betimleme becerilerinin geliştirilmesi,
- Öğrencinin beş zihinsel becerisini geliştirerek bilgiye ulaşmasının kolaylaştırılması,
- Hoşgörü ve iletişimin güçlendirilmesi, amaçlanmaktadır.

Terapi alanında;

- Sorunu ne olursa olsun hastanın bilişsel kimliğine değer verilmesi ve kabullenilmesi,
- Hastanın zihinsel işlem ve süreçlerini ifade etmesinin sağlanması,
- Kişinin zihinsel durumuna uygun terapi yöntem ve araçların seçilmesi.

İş alanında;

- Sorun yaşayan bireylerin/liderlerin bakış açısını değiştirme ve zihinlerini tazeleme,
- Bireylere kendi zihinsel modellerine uygun yöntemleri seçmelerine yardım etme,
- Bireylere kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve etkili zihinsel teknikler seçmelerine yardım etme,
- Bireylerin odaklanma kapasiteleri ile yaratıcılıklarını arttırma,
- Girişimcilik ve yenilikçiliği arttırma,

- Stres ve öfkeyi azaltma, duygusal dengeyi iyileştirme amaçlanmaktadır.

Aşağıda bireysel, eğitim ve iş alanındaki zihin yönetimi eğitim çalışmalarına yer verilmekte, ayrıntıları açıklanmaktadır.

Zihin Yönetimi Eğitimi

Eğitim alanında son yıllarda öğrencilerin kullandıkları zihinsel tekniklerin neler olduğu, hangi teknikleri tercih ettikleri ve zihinsel kaynaklarını nasıl kullandıkları konusunda çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Okul başarısının anahtarı olan bu tekniklerin geliştirilmesi için çeşitli yöntemler önerilmektedir. Yıllar önce Antoine de la Garanderie, ile başlayan, çeşitli uygulamalar sonunda eğitsel ilkeleri oluşturulan zihin yönetiminin günümüzde eğitimi yapılmaktadır. Bu eğitimle öğrencilerin kendilerine uygun öğrenme yöntem ve tekniklerini oluşturmaları, bunları uygulayarak okul çalışmalarında başarılı olmaları hedeflenmektedir.

Zihin yönetimi, 'kişinin kendi aklını kullanmaya cesaret etmesiyle' başlamaktadır. Başarı ise kişinin zihinsel özelliklerinin farkına varması ve yönetmesiyle mümkün olabilmektedir. Başarıya ulaşmak için bireyin çeşitli etkinlikler sırasında ve özellikle bilgiyi alma, işleme, kullanma ve üretme sürecinde uyguladığı zihinsel işlem ve süreçlerin bilincine varması, geliştirmesi ve yönetmesi gerekmektedir. Bu nedenle eğitim sürecinde zihinsel işlem ve süreçleri tanıma, geliştirme ve yönetme çalışmalarına öncelik verilmektedir. Bu amaçla üç aşamalı çalışmalar yapılmaktadır. Bunlar aşağıda sıralanmaktadır (De la Garanderie,1990).

a. Zihni Tanıma: Zihin yönetimi eğitiminin birinci aşamasını öğrencinin zihnini tanıma çalışmaları oluşturmaktadır. Bu amaçla çeşitli etkinlikler sırasında uygulanan zihinsel işlemlerin bilincine varma, zihinsel görüntüleri ve algılamayı çeşitlendirme, dikkat, hatırlama, anlama, düşünme ve hayal etme gibi zihinsel işlem ve süreçleri yapılandırma çalışmaları yapılmaktadır. İçebakış yönteminin uygulandığı çalışmalarda önce bireyin uyguladığı zihinsel alışkanlıklar analiz edilmektedir. Bu alışkanlıklardan hareketle zihinsel işlemlerde iyileştirme yapılmaktadır.

1. “Dikkat et , odaklan ve incele !.” Bu uygulamada okuma, dinleme, görsel okuma gibi dışarıdan alınan bilgilerin zihnimizde işleme sürecine dikkat etme, nasıl öğrenildiğinin ayrıntılarını inceleme çalışması yapılmaktadır. Bu inceleme uygulanan zihinsel alışkanlıkların ve bireysel farklılıkların ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

2. “Anlamak, düşünmek ve hayal etmek için ne yapıyorum”. Bu uygulamada anlamak için zihinde yapılan işlemleri tanımlama ele alınmaktadır. Örneğin bir yönerge, kullanım biçimi, prosedür, kavram, kuralı anlamak için zihinde neler yapılıyor. Aynı şekilde soyut ve somut sorunları çözmek için nasıl düşünüyorum? Nasıl hayal ediyorum? Bunları tanımlamak için zihinsel

işlem ve süreçleri gözlemek bireye zihinsel esneklik sağlamaktadır. Giderek zihinsel becerileri geliştirmekte ve yaratıcılığı arttırmaktadır.

3. "Başarısız olan ve güçlük yaşayan öğrencilerle eğitsel iletişim". Bu uygulamaların sonunda başarısız olan veya güçlük yaşayan öğrencilerle zihinsel analiz ve gözlem yapmayı kolaylaştıran bir eğitsel iletişim kurulmaktadır. Bu iletişimin amacı öğrenciyi zihinsel işlemler konusunda bilinçlendirmek, yapabileceğine inandırmak, alışkanlıklarını incelemesini sağlamak, zihinsel işlevlerini genişletmek, böylece güçlüklerinden kurtulmasını sağlamaktır. Bu aşama zorluk çeken öğrencilere yardım açısından çok önemlidir ve dikkatli uygulanmalıdır.

b. Becerileri Geliştirme: Zihin yönetimi eğitiminin ikinci aşamasını öğrencinin zihinsel becerilerini geliştirmesi oluşturmaktadır. Öğrencinin başarısını ve yaratıcılığını artırması, zihinsel bağımsızlığını kazanması, kendine güvenmesi ve geleceğine yön vermesi için beş alanda çalışma yapılmaktadır. Bunlar dikkat, hatırlama, anlama, düşünme ve hayal etme becerilerini geliştirme çalışmalarıdır. Bunlara aynı zamanda 'zihin yönetimi becerileri' denilmektedir. Uygulamada beceri geliştirme yöntemlerinden yararlanılmaktadır.

Zihin yönetimi becerileri doğuştan gelen bir özellik değildir. Öğrencinin kendi zihnini izleme, tanıma, düzeltme, geliştirme ve yönetme çalışmaları ile geliştirilmektedir. Bu becerileri geliştirmek için düzenli eğitim yapılması gerekmektedir. Eğitim sürecinde öğrencilere zihinlerinin çalışma biçimini öğrenmeleri ve daha etkili çalıştırma yollarını keşfetmeleri için gerekli bilgiler, beceriler, yöntem ve teknikler öğretilmektedir. Ayrıca farklı zihinsel becerileri geliştirmek için etkili olan becerileri günlük yaşama aktarma, konuyu iyi incelemek için farklı zihinsel becerileri uygulama, genişletme ve zihinsel alışkanlıklar oluşturma, yapılacak görevlere ve etkinliklere uygun çeşitli zihinsel projeler uygulama çalışmaları yapılmaktadır. Böylece zihin yönetimi becerileri aşamalı olarak geliştirilmekte, öğrencinin kendi zihnini yönetmesi ve bağımsız hareket etmesi sağlanmaktadır.

c. Zihinsel Bağımsızlığa Ulaşma: Bu aşamada bireyi etkinleştirerek başarı araçlarını ve yaratıcılığını geliştirme, zihinsel bağımsızlığını geliştirme ve sürdürme çalışmaları yapılmaktadır.

Zihin yönetimi eğitimi Fransa da Aix-Marseille Akademisinde 1989 yılından 2007 yılına kadar çok sayıda öğretmene verilmiştir. Bu eğitim hizmet öncesi eğitimde, sınıf yönetimi ve eğitsel iletişim dersleri içinde yer almaktadır. Avrupa ülkelerinde "Conaisens" projesi adıyla 2005 – 2007 yılları arasında Fransa, Belçika İtalya, Romanya gibi ülkelerde bütün öğretmenlere zihin yönetimi eğitimi verilmiştir. Üniversitelerde ise eğitim bilimleri dersleri içinde verilmektedir. Québec devlet üniversitelerinin hepsinde zihin yönetimi eğitimi verilmektedir. Ayrıca bu konuyla ilgili çok sayıda tez ve araştırma yapılmış ve rapor hazırlanmıştır (Olivetti ve Olivetti,2009).

Zihin yönetimi eğitimi öğrenci ve öğretmenlere çeşitli yararlar sağlamaktadır. Öğrencilere kendi zihinsel işlevlerini iyi tanıma, fiziksel, zihinsel, sportif ve sanatsal alanlardaki çalışmalarda kendi özel yöntemlerini oluşturma ve kendi başarısının aktörü olma gibi önemli katkılar sağlamaktadır. Öğretmenlere ise öğrenciye olan bakış açısını değiştirme, öğrenme güçlüklerini anlama ve analiz etme, etkili zihinsel stratejiler seçmeleri için öğrencilere yardım etme, öğrencilerin daha güçlü bilgileri, beceri ve mesajları almalarına eşlik etme, eğitsel iletişimi ve hoşgörüyü güçlendirme gibi yararlar sağlamaktadır (Olivetti ve Olivetti,2009).

Temel İlkeler

Zihin yönetimi eğitiminin etkili olması ve öğrencilerin hızlı ilerlemesi için bazı ilkelere dikkat edilmektedir. Bunlara temel ilkeler denilmekte ve aşağıda verilmektedir.

1. Her öğrenci öğrenebilir. Zihin yönetimi eğitim çalışmalarında öğretmen öğrenciyi öğrenebileceğine inandırmalı ve çeşitli zihinsel işlemlerde etkili bir rehberlik yapmalıdır. Bilindiği gibi zihin yönetimi beş farklı zihinsel işleme dayalıdır. Bunlar, dikkat, hatırlama anlama, düşünme ve hayal etmedir. Öğrenmenin temel koşulu dikkat işlemlerinde başarılı olmaya dayalıdır. Dikkat işlem ve becerileri bütün öğrenme sürecini etkilemektedir. Öğretmen öğrencilere bir etkinliği verdikten sonra onu anlamaları ve zihinlerine iyi yerleştirmeleri için nelere ve nasıl dikkat edecekleri, dikkat becerilerini nasıl geliştirecekleri konusunda yardım etmeli, öğrencilerin dikkatlerini yönlendirmelidir.

2. İçe bakış yöntemi iyi uygulanmalıdır. Psikolojide bir insanın kendini incelemesine, gözlemesine, bir olay ya da etki karşısında duydukları, düşündüklerini açıklamasına iç-gözlem (içe-bakış) denilmektedir. Bu uygulama 20. yüzyılın başlarında bir grup deneysel psikolog tarafından bir yöntem olarak benimsemiş ve çeşitli çalışmalarda kullanılmıştır. İçe bakış yönteminde, zihni çalışırken yapı, işlem, süreç, bilgileri örgütleme ve düzenleme yönüyle en küçük birimlerine kadar analizleri yapılmakta ve bunlar açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu yöntemde inceleyen de incelenen de aynı varlıktır. Bu nedenle içe bakış denilmekte, insanın içsel yaşantısı ve zihnindekiler kişinin kendi gözlemlerine dayalı anlatımlara göre belirlenmektedir. Bu uygulamalarla kişiler duygu ve düşüncelerinde bazı değişiklikler yapmakta ve kendi zihinsel becerilerini geliştirmektedir. Bu nedenle içebakış yöntemi zihin yönetiminde de kullanılmaktadır (Famenne, 2010).

İçe bakış yöntemi, öğrencinin öğrenme becerilerini geliştirmek için çeşitli olanaklar sunar. Öğrenme sırasında öğrenciler inceledikleri öğelerin zihinsel görüntülerini oluşturur ve daha sonra bu görüntülere göre bilgilerini yapılandırır. Bu zihinsel görüntüler öğrencinin eğitsel profiline göre farklılık taşımaktadır. Öğrenciler aldıkları bilgileri işlemek için zihinsel tercih ve alışkanlıklarını kullanırlar. Öğretmen öğrencinin konuyu zihninde bütünleştirmesini sağlayan işlem ve

açıklamalarına dayanarak onları tanımlamak, belirlemek zorundadır. Bu süreçte öğretmen kendi öğrenme biçimini öğrenciye kabul ettirmeye çalışmamalıdır. Tam tersine öğrencinin öğrenmesini sağlamak için çeşitli ve farklı yöntemler önermelidir. İçebakış yönteminin etkili uygulanmasını sağlamak için öğrencinin çeşitli projeler geliştirmesine ve öğrenme aşamalarına yardım edilmelidir.

Zihin yönetimi eğitimine göre proje geliştirme bir amaca ulaşmada uygulanacak işlem ve yönergeleri belirleme işlemidir. Bu çalışma öğrencinin konuya dikkatini yönlendirmekte ve başarılı olmasını sağlamaktadır. Öğretmen çeşitli projelerle ulaşılacak amaçları belirlemeli, nasıl uygulanacağını yöntem ve araçlarını tanımlamalıdır. Öğrenci proje ve yönergeleri derinlemesine okumalı ve iyi anlamalıdır. Örneğin Türkçe dersi okuma projesinde öğrenci bir metni okumadan önce okuma amacını belirleyemiyor, yani metni niçin okuması gerektiğini bilmiyorsa; okuma amacına uygun bir yöntem belirleyemiyor ve nasıl bir yol izleyeceği planını yapamıyorsa, ayrıca okuduğunu da zihninde canlandıramıyorsa genellikle okuduğu metni anlaması güç olmaktadır. Aynı şekilde bir konferansı dinleyen kişinin dinleme amacı ve konu hakkında bir hazırlığı yoksa dinledikleri kısa süreli hafızaya girmeden ‘ bir kulaktan girip öbür kulaktan çıkmış’ olmaktadır. Öğretmen dinleme veya okuma gibi projelerde amaca ulaşmak için uygulanacak yöntem ve teknikleri açıkça belirlemelidir.

Projeleri uygulama sürecinde öğrenme aşamalarına da dikkat edilmeli ve gerekli zaman verilmelidir. Öğrenme birbirini izleyen üç aşamada gerçekleşmekte ve bu aşamalar şöyle sıralanmaktadır. Birinci aşamada öğrenci bilgiyi fark etmektedir. İkinci aşamada onu zihnine alarak bilgiyi zihinsel kavramlara dönüştürmekte ve görüntüsünü oluşturmaktadır. Üçüncü aşamada ise bilginin zihnindeki görüntülerini yeniden düzenleyerek öğrenmektedir. Bu aşamaların her birine yeterli zaman verilmesi, öğrencinin aşamaları başarıyla tamamlamasını ve öğrenmesini sağlamaktadır. Yeterli zaman verilmediğinde ise istenilen sonuçlara ulaşmak güç olmaktadır.

3. Öğrenci merkezli eğitim esas alınır. Zihin yönetimi eğitimi öğrenci merkezli eğitimle yürütülmektedir. Bilindiği gibi öğrenci merkezli eğitim, öğrenciyi bütün eğitim etkinliklerinin merkezine yerleştirmekte ve eğitim etkinliklerinin öğrencilerin ilgi, istek, beceri ve ihtiyaçlarını dikkate alınarak düzenlenmesini öngörmektedir. Bu eğitimde, öğrencilerin öğrenmeyi öğrenmesi, bilimsel düşünme, araştırma ve keşfetme becerilerini geliştirmesi, akademik becerileri yaşam becerilerine dönüştürmesi, etkili iletişim kurması, bilgi teknolojileri ile zamanı verimli kullanması büyük önem taşımaktadır. Bu eğitimin bazı özellikleri şöyle sıralanabilir;

- Öğrenci, kendi öğrenme amaçlarını belirler ve etkinliklerde sorumluluk üstlenir.
- Öğrenci kendini güdüler, yönlendirir ve etkinliğini artırır.

- Öğrenciler bağımsız olarak öğrenirler. Bireysel tercihlerini, ilgilerini ve zihin becerilerini öğrenme sürecinde kullanırlar.
- Öğretmenin birinci rolü, öğrencinin öğrenmesini kolaylaştırmak ve kendi kendine öğrenmesini sağlamaktır(Sendov,1997,Güneş,2009).

Zihin yönetimi eğitiminde öğrenci merkezli eğitim anlayışının yukarıda sıralanan ilkeleri uygulanır. Bu eğitimde ‘öğrenen kişiye kendi zihnini ve öğrenme biçimin tanıma’ sorumluluğu verilir. Öğrenme aşama aşama ilerleyen ve birbirini izleyen bir süreç olarak ele alınır. Öğrenen kişinin kendi zihinsel işleyişiyle hangi öğrenme süreçlerini gerçekleştirdiğini sorgulaması istenir. Bu uygulama için içe bakış yöntemi kullanılır. Öğrenci bunları tek başına veya yardım alarak bulmaya çalışmalıdır. Böylece öğrencinin öğrenme sürecinin farkında olması, bu süreci etkili kılması ve kontrol etmesi gerekmektedir. Bu uygulama ile öğrenci zihninin nasıl çalıştığına, öğrenmeyi nasıl gerçekleştirdiğine ve başarıyı nasıl elde edeceğine ilişkin somut bulgulara ulaşır.

4. Her öğrencinin öğrenme yöntemi farklıdır. Zihin yönetimi eğitiminde öğrencinin, kendi öğrenme yöntemlerini geliştirmesine, seçmesine ve onları etkinleştirerek kullanmasına önem verilmektedir. Böylece öğrenci kendi öğrenme sürecini planlaması ve kontrol etmesi daha kolay olmaktadır. Bilginin kavranması ve kalıcılığının sağlanması için hayal etme ve geleceğe taşıma gibi zihinsel işlemleri harekete geçirmek için çeşitli teknikler uygulanmaktadır. Bu yaklaşımda öğrenme tekniklerinin seçimine dikkat edilmektedir. Bazı öğrenme teknikleri öğrencinin başarılı olmasını sağlamaktadır. Ancak bunların öğrencinin zihinsel yapısına uygun olması, bilinçli seçilmesi ve uygulanması gerekmektedir.

5. Öğrenme aktif olmalıdır. Zihin yönetimi eğitimi öğrenene öğrenme süreçlerinin farkına varmayı, zihinsel becerilerini geliştirmeyi, zihnini etkili kullanmayı ve aktif öğrenmeyi sağlar. Yani öğreneni pasif bir alıcı olmaktan kurtarır, onu etkin bir üretici ve yaratıcı yapar. Bilgileri zihnine aktif biçimde yerleştirmesini sağlar. Öğrenme sırasında bir aksaklık meydana geldiğinde onu fark etmesini, uyguladığı yöntem ve teknikleri değiştirmesini kolaylaştırır.

6. Zihinsel bağımsızlık geliştirilmelidir. Zihinsel bağımsızlık günümüz eğitim dünyasında üzerinde önemle durulan bir beceridir. Öğrencide zihinsel bağımsızlığı geliştirme öğretmenlerin en önemli görevidir. Zihinsel bağımsızlık başkasının yönlendirmesi olmadan öğrencinin kendi öğrenmesi ve çalışmalarını yürütmesi, güçlüklerini görmesi, bu güçlüklerle kendine göre çözümler üretmesidir. Zihinsel bağımsızlık demek öğrencileri yalnız bırakmak demek değildir. Onları sorun çözme, durumlarını görme, seçim yapma, deneme ve girişimciliğe yönlendirmek demektir. Zihinsel bağımsızlık, ilköğretim düzeyinde bir işi bağımsız yapabilme, demokratik ilişkiler kurabilme, amacını belirleme, yöntemini seçme, yaratıcılığını ortaya koyma gibi becerileri gerektirmektedir.

Zihinsel bağımsızlık ile bağımsız çalışma birbirine karıştırılmamalıdır. Bir çalışmayı bağımsız yapan öğrenci gerçek anlamda zihinsel yönden bağımsız bir öğrenci olmayabilir. Bağımsız çalışma demek, öğrencinin tek başına yaptığı, kimseden yardım almadığı, öğretmenin müdahale etmediği çalışma demektir. Öğretmen öğrenciye bir etkinlik verir ve yapacağı süreyi belirler. Öğrenci etkinliği kendisi yapar. Ancak öğretmenin seçtiği ya da istediği etkinlikleri yaptığı için bağımsız değildir. Sadece çalışmayı bağımsız yapmaktadır. Oysa zihinsel bağımsızlıkta durum farklıdır. Zihinsel bağımsızlık, öğrencinin okul kurallarına göre kendi amaçlarını belirlemesi, yöntemini seçmesi, sınırlarını çizmesi, kendi yönetimi ve belirlediği süre içinde çalışmasını gerçekleştirmesidir. Öğrenci öğretmenin yönlendirici olmadığı çözümler bulur, teknikler geliştirir ve uygulamalar yapar. Öğretmen sadece rehberlik eder.

Zihinsel bağımsızlığı geliştirmek zor ve uzun bir süreçtir. Bu beceri öğrenciye bilgi aktararak gerçekleştirilemez. Tam tersine öğrencinin yaşayarak öğrenmesi gereklidir. Bunun için çeşitli etkinlikler yapılmalı, kişisel deneyimler geliştirilmelidir. Öğretmen, öğrencinin zihinsel bağımsızlığını geliştirici ve uyarıcı yöntem ve teknikler kullanmalıdır (Marbeau,1992, IUFM de Melun,1998).

Zihin Yönetimi Becerileri

Antoine de la Garanderie' ye göre okuma, konuşma, yüzme gibi fiziksel ve zihinsel işlemleri gerçekleştirme sürecinde beş temel beceriden yararlanılmaktadır. Bunlar dikkat, hatırlama, anlama, düşünme ve hayal etme olmaktadır. Örneğin yüzme öğrenirken dikkatli olma, iyi hatırlama, düşünme, anlama ve hayal etmeyi öğreniriz. Bütün bu becerileri geliştirir etkili kullanırsak iyi bir yüzücü oluruz (De la Garanderie, 1990). Görüldüğü gibi zihin yönetimi becerileri doğuştan gelen bir özellik değildir. Öğrencinin kendi çabaları sonucu aşamalı olarak geliştirilmektedir. Bu becerileri geliştirmek için öğrencilere sistemli bir eğitim verilmektedir. Açıklamalı ve uygulamalı etkinliklerle yürütülen eğitim sürecinde önce dikkati toplama becerileri, ardından hatırlamayı geliştirme, anlamayı derinleştirme, düşünmeyi zenginleştirme ve hayal etmeyi genişletme çalışmaları yapılmaktadır. Farklı etkinlik ve uygulamalarla öğrencilerin zihinsel kaynakları zenginleştirilmektedir. Böylece öğrencilerin zihinlerini tanıma, çalışma biçimini öğrenme ve daha etkili kullanma yollarını keşfetmeleri sağlanmaktadır.

Zihin yönetimi becerilerinin geliştirilmesine ilişkin bazı açıklama ve uygulama örnekleri aşağıda verilmektedir.

Dikkat Becerileri: Öğrenmenin ilk işlemidir. Bu beceriyi geliştirmek için önce amaç belirlenmektedir. Ardından dışarıdan alınacak bilgiler için göz, kulak, burun, dokunma ve tatma duyu organları etkinleştirilmekte, algılama sürecine dikkat yoğunlaştırılmaktadır. Daha sonra

algılama yoluyla oluşan zihinsel görüntünün doğruluğu, açıklığı ve tam olup olmadığı kontrol edilmektedir.

Hayal Etme Becerileri: Hayal etme yaratıcı bir beceridir. Bu nedenle “Niçin?, Nasıl?” sorularıyla bilinmeyenler, hayaller genişletilir. Sorular sorulur, hipotezler oluşturulur, bakış açıları değiştirilir, incelenen konu değiştirilir. Ulaşılan bilgilerle yeniden üretimler yapılır. Bu beceri sınırlı da olsa dikkat becerileriyle ilişkilidir (Evano, 1999).

Hatırlama Becerileri: Yeni bilgileri gelecekte kullanma ile ilgili becerileri kapsamaktadır. Bu becerinin zorunlu aşamaları incelenen konuyu tanımlamak (Ne hatırlıyorum?) onu iyi algılamak, zihne etkili yerleştirmek, ön bilgilerle bütünleştirerek stoklamak ve daha sonra kullanmak. Bu süreçte uzun süreli stoklama için bilginin çeşitli kez harekete geçirilmesi gerekmektedir. Örneğin ilk harekete geçirme yeni bilgi alındıktan sonra 10 dakika sonra, ikincisi 24 saat sonra, üçüncüsü 3 hafta sonra yapılmalıdır.

Anlama Becerileri: Dikkat, hayal etme ve hatırlama becerilerinden sonra anlama becerilerine geçilmektedir. İki tür anlama becerisi üzerinde durulmaktadır. Bunlar açıklamak için anlama ile uygulamak için anlama olmaktadır. Her iki anlama birbirinden farklıdır. Açıklamak için anlama daha çok karışık ve yeni bilgileri içermektedir. Bir metin, teori, konuşma, olay vb. anlama gibi. Bunlar araştırılarak öğrenilir. Ancak uygulamak için anlamak daha çok beceri geliştirmeyi gerektirmektedir. Anlama becerilerini geliştirmek için neler yapılır?

Anlama önce fark edilen bir eşya ya da konuşmaya dikkat etme ve bunları algılama yoluyla zihinsel görüntüsünü oluşturma işlemini içermektedir. Ardından zihinsel görüntüler ya da zihne alınan bilgiler arasında bağ kurma, benzerlik ve farklılıklarını inceleme, kontrol etme gibi işlemler yapılmaktadır. Daha sonra farklı veya benzer diye hipotezler kurulmaktadır. Bunlar ön bilgilerle birleştirilmekte ve anlamlandırılmaktadır. Bu işlemler açıklamak için anlamayı sağlamaktadır. Beceriye dayalı işlemler ise uygulamak için anlamayı sağlamaktadır. Bu süreçte dikkat, hayal etme ve hatırlama becerileri anlamayı destekleyen becerilerdir (Evano, 1999).

Düşünme Becerileri: Nickerson’a göre “Düşünme, içinde bulunulan durumu anlamak amacıyla aktif, amaca yönelik ve düzenli olarak yürütülen zihinsel işlem ve süreçlerdir.” Bu süreçte genellikle analiz, sentez, karşılaştırma, genelleme, soyutlama gibi işlemler yapılmaktadır. Bu işlemler sonucu ortaya çıkan zihinsel ürünlere de “düşünce” denilmektedir. Düşünme, zihnimizin sınırsız bir becerisidir. Bu süreçte zihnimizde peş peşe işlemler yapılmaktadır. Bunlar sorun çözme, karar verme, eleştirel düşünme, akıl yürütme, yaratıcı düşünme gibi yapılan işleme göre adlandırılmaktadır. Akıl yürütmenin belirli bir mantığa göre yapılması ise düşünme türlerini

oluşturmaktadır. Her düşünme biçiminin kendine özgü süreç ve teknikleri vardır (Nickerson,1988;Romano,1992).

Düşünme sadece işlem ve süreçleri değil, çeşitli bilgi, beceri, tutum, yöntem, teknik, kural ve değerleri de kapsamaktadır. Yani düşünme geniş bir öğrenme alanı olmaktadır. Bu alanın içinde üç ayrı alan yer almaktadır. Bunlar temel beceriler, düşünme süreç ve teknikleri ile üst düzey beceriler olarak sıralanmaktadır (Romano,1992). Temel beceriler bilgileri almaya ve işlemeye yarayan becerileri kapsamaktadır. Bunlar inceleme, bilgileri birleştirme, karşılaştırma, sınıflama, sentez yapma, değerlendirme, çıkarım yapma gibi. Bunlar aynı zamanda düşünme sürecinin temelini oluşturmaktadır. İkinci alan yani düşünme süreç ve teknikleri alanı daha çok peş peşe gerçekleştirilen ve aralarında büyük bir eşgüdüm gerektiren işlemlerden oluşmaktadır. Örneğin sorun çözme, karar verme, eleştirel düşünme, kavram oluşturma, yaratıcı düşünme gibi. Nihayet üst düzey beceriler ise zihni yöneten ve diğer iki aşamayı kontrol etmeye yardım eden becerileri içermektedir. Bunlar planlama ve gözetim, düşünme tekniklerini seçme, işlem sürecini gözetleme, değerlendirme, geliştirme gibi işlemler olmaktadır. Bu becerileri geliştirmek ise çeşitli etkinlik ve çalışmayı gerektirmektedir.

İş Alanında Zihin Yönetimi

Zihin yönetimi, eğitim alanında olduğu kadar iş alanında da kullanılmaktadır. Burada amaç bireylerin zihinlerini tazelemeleri, geliştirmeleri, sürekli artan iş yükü ve hızla değişen koşullara uyum sağlamaları, paydaşlarının beklentilerini karşılamak için üst düzeyde performans göstermeleri, değişen ortamı değerlendirerek sürekli yeni üretimler yapmalarıdır. Bu eğitimle işyerinde ve özel hayatta duygusal, zihinsel ve fiziksel zorlanmalara dayanıklı olma, sorunlarla başa çıkacak potansiyeli oluşturma, daha dikkatli, verimli ve daha mutlu çalışmaları öngörülmektedir.

Zihin eğitimi sürecinde yönetici, lider ve çalışanların dikkat, hatırlama, anlama, düşünme ve hayal etme becerileri üzerinde durulmakta, sorgulama, karar verme, kendine güven, araştırma gibi becerilere de yer verilmektedir. Bu süreçte yönetici, lider ve çalışanlar;

- Rutin işlerden merak ve araştırmaya,
- Katılıktan esnekliğe ve yeniyeye uyum sağlamaya,
- Tep tip yerine çeşitliliğe ve farklılığa,
- Kesinlikten göreliliğe,
- Deneycilikten yansıtıcılığa,
- Sosyal görüntüden kişisel görüş geliştirmeye yönlendirilmektedir.

Araştırmalar, “ Zihin Yönetimi ” eğitiminin yönetici, lider ve çalışanların:

- Bakış açısını değiştirme ve zihinlerini tazeleme,
- Kendi zihinsel modellerine uygun yöntemleri seçmelerine,
- Kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve etkili zihinsel teknikleri seçmelerine,
- Odaklanma kapasiteleri ile yaratıcılıklarını arttırma,
- Girişimcilik ve yenilikçiliği arttırma,
- Stres ve öfkeyi azaltma, duygusal dengeyi iyileştirmeye katkı sağlamaktadır.

SONUÇ

Zihin yönetimi, öğrenci ve yetişkinlere ‘kendi zihnini yönetme’ anahtarını sunmakta ve bu anahtarı kullanarak başarıya ulaşmasını amaçlamaktadır. Bireye öğrenme sürecinde uyguladığı zihinsel beceri ve alışkanlıklarını geliştirmesi için yöntemler göstermektedir. Bu yöntemlerle birey başarısız olduğu alanlardaki becerilerini geliştirerek başarıya giden yolu kendisi bulmaktadır. Eğitim, iş ve sağlık alanında kullanılan bu yaklaşım bakış açısını değiştirme ve zihinleri tazeleme, girişimcilik ve yenilikçiliği arttırma gibi konularda çeşitli yararlar sağlamaktadır. Dileğimiz bu yaklaşımın ilkokuldan üniversiteye kadar bütün okullarımızda uygulanarak öğrenmeyi öğrenen, zihnini yöneten ve geleceğine yön veren bireylerin yetiştirilmesidir.

KAYNAKLAR

- De La Garanderie A. (1990). *Pour une pédagogie de l'intelligence*, Paris: Le Centurion.
- De La Garanderie A. (1997). *Critique de la raison pédagogique*, Paris: Nathan.
- Evano, Chantal (1999). *La gestion mentale, un autre regard, une autre écoute en pédagogie*, Nathan Pédagogie, France
- Famenne, Oriane (2010). *La gestion mentale au secours de la mémorisation*, www.reussitschool.be
- Famenne, Oriane (2010). *Gestion mentale et lecture, Apprendre à aimer lire et à comprendre*. www.reussitschool.be
- Giordan, A.et De Vecchi, G.(1987). *Les origines du savoir*, Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.
- Güneş, Firdevs (2013). *Türkçe Öğretimi Yaklaşımlar ve Modeller*, Ankara: PegemA.
- Güneş, Firdevs (2009). *Hızlı Okuma ve Anlamı Yapılandırma*, Ankara: Nobel.
- Güneş, Firdevs (2007). *Ses Temelli Cümle Yöntemi ve Zihinsel Yapılandırma*, Ankara: Nobel.
- IUFM de Melun (1998). *Dossier Liberté, Autonomie, Socialisation éducation enfantine*, centre de formation AIS de Créteil.
- Le Meignen, Marie-France (2000). *Faites-les réussir. Gestion Mentale, évaluation formative, pédagogie par objectifs*, Initiative & Formation
- Marbeau, V. (1992) *L'apprentissage de l'autonomie et son impact sur les diverses situations d'apprentissage*, CRDP Poitou-Charentes.

- Nickerson, R. S. (1988). « On Improving Thinking Through Instruction » dans Review of Research in Education, vol. 15, 1988, p. 3-57.
- Olivetti, Monique et Olivetti Philippe (2009). *Présentation de la Gestion Mentale ou Pédagogie des Gestes Mentaux*, l'Institut Français de Gestion Mentale.
- Romano, G. (1992). *Comment favoriser le développement des habiletés de pensée chez nos élèves*, Pédagogie Collégiale, 6 (1)
- Sendov, Blagovest (1997). *Vers une Sagesse Universelles*, Perspectives, UNESCO, XXVII (3)

SUMMARY

The rapid developments in science and technology today require developing and using our minds effectively at maximum level. In this process such skills as thinking, comprehension, questioning, problem-solving become important; and these skills facilitate cognitive activities and processes. Effective mental management is necessary in order to develop cognitive activities and processes.

Mental management is an educational approach that was elaborated with the researches of Antoine de La Garanderie. The aim of this approach is to create awareness in individuals on their own mental activities and processes and to make them develop and use them effectively. Educational studies aims at helping individuals manage their minds well and be successful. There are five activities and processes to manage mind well. These are: attention, retrieval, comprehension, thinking and imagining. Organizing, improving and using them efficiently constitute the basis of mental management. It is aimed that the students develop these skills which are necessary for mental management, improve their success and creativity, achieve their mental independence and shape their future.

Mental management approach first emerged for educational purposes. However, it has started to be used in different fields in time and yielded successful results. Today, mental management studies are used in four areas systematically. These areas are individual, education, therapy and business. In individual area the aim is to make individual know their mental efficiency better, form study methods for themselves and guide their own success. In education area, the aim is to understand and analyze learning difficulties and to equip students with effective mental techniques. The aim in the area of therapy is to ensure that the patients express their mental activities and processes, to choose the appropriate therapy methods and instruments for the mental state while it is to change the points of view of the leaders and to refresh their minds, to increase entrepreneurship and innovation, to reduce stress and anger and to restore emotional balance in the area of therapy.

Mental management studies which started with the studies of Antoine de la Garanderie years ago and were developed with various practices afterwards have turned into an educational program today and is implemented systematically. Recognizing, developing and managing mental activities and processes are prioritized in this education. There is a three-step process to do this. Studies towards getting to know the mind is the first step. Such mental activity and process organization-studies as comprehending mental activities used during various activities, diversifying mental pictures and perception, attention, retrieval, comprehension, thinking and imagining are carried out towards getting to know mind. In these studies in which introspection method is used, first the mental habits of the individual are analyzed. Moving from these habits the mental activities are improved.

The second step of mental management education is developing mental skills of the students. Studies are carried out in five areas in order to increase students' success and creativity, to ensure that the students achieve their mental independence, to ensure that the students have self-reliance and shape their

future. These areas are attention, retrieval, comprehension, thinking and imaging. These are also called the 'mental management skills'. In practice, skills development methods are also used. In the third step of mental management education, studies towards improving success instruments creativity by activating the individual, developing and sustaining mental independence are carried out.

Mental management skills are not innate skills. These skills are gradually developed with the students' own efforts. A systematic education is provided for students to develop these skills. Studies first towards attention and then improving retrieval, deepening comprehension, enriching thinking and expanding imagining are carried out via descriptive and applied activities. Students' mental resources are enriched with different activities and practices. Thus, students are enabled to get to know their minds, learn about the way they study and discover the ways to use it more effectively.

From 1987 to 2007, mental management education had been provided to many teachers at Aix-Marseille Academy in France. This education is included in pre-service training, classroom management and educational communication courses. In European countries, mental management education was provided to all teachers in such countries as France, Belgium, Italy and Romania under the name "Conaisens" project between the years 2005– 2007. In universities, on the other hand, this education is provided within educational sciences courses. Mental management education is provided in all state universities in Québec. Besides, there are also many theses, researches and reports prepared on this issue.

Mental management is not only used in the field of education but also in the field of business. It is emphasized that people in business life should refresh and develop their minds, adapt to changing conditions and increasing work load, show outstanding performance and produce new things by using the changing environment. The aim of this education is to ensure that people are strong against mental and physical pressures, to create a potential to handle problems and to ensure that people work more carefully, productively and more happily.

Attention, retrieval, comprehension, thinking and imagination skills of the managers, leaders and employees are emphasized as well as questioning, decision-making, self-reliance and researching skills in the process of mental education. In this process, managers, leaders and employees are directed towards;

- Curiosity and research instead of routine Works,
- Flexibility and adaptation to new things instead of a firm attitude,
- Diversity and difference instead of prototypes,
- Relativity instead of exactness,
- Reflectiveness instead of empiricism,
- Developing personal views instead of social image.

Mental management offers the key to students and adults to 'manage their own minds' and aims to help them be successful using this key. It offers methods to the individual in order to improve the mental skills and habits that the individual uses during learning process. With these methods, the individual

develops the skills in which they are not successful and finds the way to success. This approach which is used in the field of education, business and health provides various benefits in changing point of view, refreshing minds, developing entrepreneurships and innovation. We wish that this approach is used in all schools from primary schools to universities and thus educating individuals, who learn to learn, manage their minds and shape their own future.