

Çaresizlik Öğrenilir mi? Öğrenilmiş Çaresizlik Deneyi



Organizmanın itici bir uyarıdan kurtulma doğrultusundaki çabaları sonuçsuz kaldığında çabalamaktan vazgeçerek pasif hale gelmesi ve bu pasiflik halini benzer durumlara da genellemesi "Öğrenilmiş Çaresizlik" olarak adlandırılmıştır.

Fil yetiştiricileri filleri küçük yaşlarda eğitmek üzere bazı baskılara tabi tutarlar öyle ki bu baskılar,

koskoca fillerin hayatının çocukluktan sonraki kısmını da etkisi altına alır. Küçük yaşta, halatlarla kaçamayacak şekilde bağlanan filler, kaçma davranışının başarısız olduğunu kabullenene kadar daha kalın halatlarla bağlı tutulurlar. Kaçmak için çabalamaktan vazgeçtiklerinde de ince bir halatla rahatlıkla kontrol edilebilecek konuma gelmişlerdir.

Peki, bizim hayatımızda da aslında kolaylıkla üstesinden gelebilecekken denemeye dahi yanaşmadan olumsuzu çoktan kabul ettiğimiz durumlar oluyor mu?

İşte bu yazıda, hepimizin farkında olmadan kabullendiği ve değiştirmek mümkün olsa bile bunun için uğraşmadığı o durumların nedenlerine değineceğiz.

Keyifli okumalar.

Pozitif Psikolojinin kurucularından Seligman ve Maier, 1967'de köpekler üzerinde iki ayrı deneysel çalışma yaparak Üçlü Deney Deseni'ni oluşturmuştur. Üç farklı köpek grubu belirlenen deneyde,

1. grup: Kaçma grubu
 2. grup: Bağlı (çaresiz, kaçamayan) grup
 3. grup: Kontrol grubu
- olarak belirlenmiştir.

İki aşamalı deneyin ilk aşamasında:

Kaçma grubundaki köpeklere bir kutu içinde kaçabilecekleri elektrik şoku verilmiş, kutu içindeki bir pedala bastıklarında elektrik şoku kesilmiştir. Köpekler birkaç tekrardan sonra şoku pedala basarak durdurmaya öğrenmişlerdir.

Deneye katılan bağlı gruptaki köpeklere ilk gruptakilerle aynı özellik ve sayıda şok verilmiş ancak deney ortamı bu gruptaki köpeklerin elektrik şokunu kesemeyeceği biçimde düzenlenmiştir.

Deneye katılan kontrol grubu köpeklerine deneyin birinci aşamasında hiçbir işlem uygulanmamıştır.

Deneyin ikinci aşamasında:

Köpeklerin her biri kendi grubunda bu deneyimi kazandıktan sonra, üç grup da başka bir kutuya konmuştur. Burada, kutunun bir tarafını diğerinden ayıran alçak bir engel yer almaktadır. Böylece köpekler engelin üzerinden atlayarak elektrik şoklarından kaçabileceklerdir.

Deney sonuçları incelendiğinde, şokları önceden denetlemeyi öğrenen köpekler engeli aşip kaçabileceklerini çok kısa sürede fark etmişlerdir. Daha önce şok verilmeyen köpekler de çok kısa sürede engeli aşip şoktan kurtulmayı öğrenmiştir.

Ancak yaptığı hiçbir şeyin işe yaramadığını öğrenmiş olan köpek, kutunun şoksuz bölümüne geçmek için engelin üzerinden kolayca atlayabilecek olmasına karşın kaçmak için hiçbir çaba göstermemiştir.

Kutudan düzenli olarak şok almasına rağmen kısa bir sürede pes etmiş ve olduğu yere yatmıştır. Kutunun diğer tarafına atlayarak elektrik şokundan kaçabileceğini hiç fark etmemiştir.

Köpekler, maruz kaldıkları ve daha da önemlisi engelleyemedikleri bu elektrik şoku karşısında çaresizlik geliştirmişlerdir.

İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar verdiği için bu kavramı genellemek yanlış olmayacaktır.

Organizmanın itici bir uyarıdan kurtulma doğrultusundaki çabaları sonuçsuz kaldığında çabalamaktan vazgeçerek pasif hale gelmesi ve bu pasiflik halini benzer durumlara da genellemesi "Öğrenilmiş Çaresizlik" olarak adlandırılmıştır.

Öğrenilmiş Çaresizlik Çözumsuz müdür?

Öğrenilmiş çaresizliğin nasıl ortaya çıktığını keşfeden araştırmacılar, bu sorunun nasıl çözüleceği konusunda da çalışmalar yürütmüş ve öğrenilmiş çaresizliğin önlenebileceğini de ortaya koymuşlardır.

Çaresizliği öğrenen köpekleri, kutu içindeki engelden kendileri atlatmış (deneyin ikinci aşamasında) ve bunu, köpekler kendi enerjileriyle hareket etmeye ve eylemlerinin işe yaradığını görmeye başlayınca kadar da tekrarlamışlardır.

Daha önce tepki vermenin işe yaradığını öğrenmiş olmak çaresizliği öğrenmeyi engellemektedir. Hatta yavruyken bu beceriyi edinmiş olan köpeklerin yaşamları boyunca öğrenilmiş çaresizliğe karşı bağışıklık kazandıkları gözlenmiştir.

Hangi Konularda Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşıyoruz?

İnsanlarla iletişimimizde, gelecek için yaptığımız planlara doğru ilerlerken, kendimize ve kabiliyetlerimize güvenirken, sonuçları tesadüflere bağlamışken, başarının bir süreç olduğunu unuttukça...

Öğrenilmiş çaresizliğin belki de en çok karşımıza çıktığı yerlerdir; okullar. Aile baskısı, öğretmen beklentisi, öğrencinin yetersiz ya da ısrarsız çabası gibi pek çok faktör öğrenmeyi zorlaştırırken bizleri öğrenilmiş çaresizliğe sürükler.

- Fizik dersinin ara sınavlarından çok çalışmasına rağmen düşük not alan bir öğrenci ikinci dönem de aynı durumu yaşayınca ne yaparsa yapsın başarısız olacağını düşünerek sonraki sınavlar için çalışmaktan vazgeçmiştir.
- Babası tarafından sürekli olarak "vasıfsız" yakıştırmasına maruz kalan genç, onun yargısını değiştirmek için ne kadar çabalarsa çabalasın bir şeyin değişmediğini fark ettikten sonra bu duruma alışmış, çabalamaktan vazgeçmiştir.
- Arkadaşlarına göre daha yavaş ve kekeleyerek konuşan kız, ailesi tarafından: "O zaten konuşmuyor!" baskısı görmesinin nihayetinde konuşabildiğini ispatlamaya çalışmaktan vazgeçmiştir.

Yazının girişinde fil örneğinin sonunda şöyle bir cümle geçiyordu:

"Kaçmak için çabalamaktan vazgeçtiklerinde de ince bir halatla rahatlıkla kontrol edilebilecek konuma gelmişlerdir."

Yukarıdaki örneklerde de esas nokta, ana karakterin vazgeçmiş olması aslında.

Sevgili filimiz bir kere daha denemiş olsaydı, o ince halattan kurtulabildiğini öğrenecek ve bir dahaki sefere yine denemeye çalışacaktı.

O halde başlıktaki soruya açıkça: "Evet, çaresizlik öğrenilmiştir." diyebilir miyiz?

Yazıyı, Behçet Necatigil'in sözüyle tamamlayalım: "Çaresizseniz, çare sizsiniz."

Sağlıcakla...