

# Neden Düşünürken Gözlerimiz Hareket Eder?

Gözlerimizin hangi yöne baktığını sürekli kontrol ettiğimizi düşünsek de göz hareketlerimizin önemli bir bölümü biz farkında olmadan gerçekleşir. Kitap okurken birbirini takip eden sözcükler arasında hızlıca odak değiştirmek için kontrolümüz dışında gerçekleşen seri kayma hareketleri buna örnektir. Sakkadik göz hareketleri olarak da bilinen bu olgu, düşünme sırasında da geniş ölçekte gözlenir ve beynimizin işleyişi hakkında bize ipuçları sunar.

Odaklanarak düşündüğümüzde gözlerimizi farklı yönere çevirmemizi dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınma isteğimize bağlayabiliriz. Ancak yapılan deneyler dikkat dağıtacak unsurların bulunmadığı ortamlarda, hatta gözlerin kapalı olduğu durumlarda bile göz kürelerimizin sürekli hareket hâlinde olduğunu gösteriyor. Göz hareketlerinin çeşitliliğiye, bizi düşünmeye sevk eden durumun içeriğiyle ilişkili görünüyor.

Örneğin, parçaları dağınık bir yapbozu zihinde birleştirmeye çalışmak ya da bir mobilyanın yerini değiştirmeyi hayal etmek gibi görsel düşünme içeren süreçlerde beynimiz gerçekten o eylemin içindeymiş gibi gözlerimizi hareket ettirebiliyor. Ancak görsel düşünme sırasındaki göz hareketlerinin prova benzeri gerçekleşmesi, hareketlerin kaynağının görsel veri işleme ya da sadece düşünme olarak sınıflandırılmasını zorlaştırıyor.

Yapılan bir deney, göz hareketlerinden yola çıkarak vermek üzere olduğumuz kararların tahmin edilebileceğini gösteriyor. Belirli zaman aralıklarında rastgele sayılar



söylemeleri istenen katılımcılar, seçtikleri ancak henüz söylemedikleri sayı bir öncekinden büyükse gözlerini sağa ve yukarı hareket ettirmiş, küçük olduğunda ise tersi yönde.

Son iki yılda okuduğumuz kitapları saymamızı isteyen bir talebe yanıt aramak gibi sözel düşünme gerektiren durumlarda ise gözlerimiz daha fazla hareket edebiliyor. Araştırmacılar bu durumun uzun süreli bellekte farklı zamanlarda kodlanmış verilerin taranması işlemiyle bağlantılı olduğunu düşünüyor. Bazı araştırmalarsa geçmiş, şimdiki zaman ya da gelecek hakkında düşünmeleri istenen katılımcıların gözlerini benzer düzenlerde ancak farklı yönlerde hareket ettirdiklerini gösteriyor.

Tüm bu araştırmalara rağmen görsel olmayan düşünme süreçleri sırasındaki sakkadik göz hareketlerinin işlevselliği konusunda henüz bir sonuca varılabilmemiş değil.

## Kaynaklar

bbc.com/future/article/20150521-how-the-eyes-betray-your-thoughts  
Ehrlichman, H., & Micic, D. (2012). Why Do People Move Their Eyes When They Think? *Current Directions in Psychological Science*, 21(2), 96–100.