Hızlı Düşünmek...

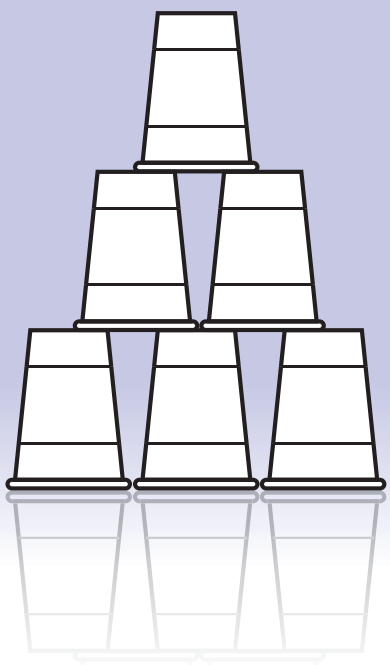
Pratik zekâmızın etkisi mi yoksa alışkanlıklarımızın bir sonucu mu?

Prof. Dr. Süleyman İnan [*Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Eğitimi*

Her boş vaktinizde telefonunuzu alıp aynı uygulamalara mı tıklıyorsunuz? Peki bunu gerçekten farkında olarak mı yoksa otomatik bir şekilde mi yapıyorsunuz?

Kalp atışının, sindirimin, nefes almanın vücudumuzun "otonom" işlevleri olduğunu biliyoruz. Ancak otonom sinir sistemi tarafından gerçekleştirilen bu tür hayati faaliyetler dışında otomatikleşen bazı davranışlarımız da var: Örneğin her boş vaktimizde elimize telefonumuzu alıp aynı uygulamaya tıklamak. Peki bu otomatikleşme durumu beyni nasıl etkiliyor?

Stanford Üniversitesinde, sinir bilim alanında çalışmalar yapan Dr. David Eagleman, sürekli tekrarlanıp otomatikleşen davranışlar sırasında beynin işleyişinin nasıl olduğunu merak etti. Bunun için 2016 yılında ilginç bir deney gerçekleştirdi. Kendisinin ve 10 yaşındaki Austin Naber'ın yer aldığı bu deneyde, birkaç plastik bardağın üst üste dizilmesi oyunu sırasında katılımcıların beyin aktivitesi takip edildi. David Eagleman'dan farklı olarak Austin Naber bu oyunda dünya rekoru sahibiydi.



Deneyde, beyin aktivitelerini izlemek için Dr. Eagleman ve rakibi Naber'ın kafasına çok sayıda elektrot yerleştirildi. Naber, oyunda bardakları çok hızlı bir şekilde yerleştirdi. Bu sırada bardakları çok hızlı dizmesine rağmen Naber'ın beyin aktivitesinde belirgin bir artış görülmedi. Çünkü bu hızı kazanmak için her gün saatlerce pratik yapan Naber, bardak dizme görevini bilinçli zihinsel çaba gerektirmeden gerçekleştirebiliyordu. Dolayısıyla Naber'ın oyuna çok fazla odaklanması gerekmedi. Oyun sırasında Dr. Eagleman'ın beyninde ise yoğun elektriksel aktivite ölçüldü. Çünkü oyunu

oynarken tüm hareketlerini düşünerek ve bilinçli bir şekilde yapmıştı.

Bu deney şunu gösteriyor: Günlük hayatımızda alışkanlık hâline gelmiş görevler daha az zihinsel çaba gerektirir. Hatta birçok farklı işi bilincimiz devrede olmadan gerçekleştiririz. Örneğin araba kullanmayı yeni öğrenen biri, yanındaki kişi ile sohbet etmekte zorlanırken araba kullanmayı uzun süre önce öğrenip sürekli deneyimlemiş bir kişi yanındakiler ile rahatça sohbet edebilir ve tecrübesiz şoförlere kıyasla dış uyaranlara dikkati dağılmadan tepki verebilir. Çünkü bu tür görevlerde eylemin yürütülmesi, beyindeki bilinçli süreçlerden otomatikleşmiş mekanizmalara devredilir.

Bilinçli, analize dayalı düşünme süreçleri beyinde daha fazla kaynak kullanımı gerektirir ve genellikle daha yavaş işler. Olaylara ve görevlere dikkatlice ve analitik yaklaşan bireylerin kararlarını daha temkinli almalarının bir nedeni bu olabilir. Öte yandan tekrarlanan alışkanlıklara dayalı otomatik düşünme biçimleri daha az zihinsel çaba gerektirdiğinden hızlı tepki vermeyi kolaylaştırır. Bu durum sık sosyal medya kullanan kişilerin düşünmeden, otomatikleşmiş davranışlar sergilemelerine yol açabilir.

Dolayısıyla telefonu elimize aldığımız her seferde "Bilinçli olarak bir şeyle mi ilgileniyorum yoksa sadece otomatik olarak ekranı mı kaydırıyorum?" sorusunu kendimize sorabiliriz. Bu yönüyle 2016'da gerçekleştirilen bu deney, bugün hâlâ dikkate almamız gereken önemli bilgiler sunuyor. ■

Kaynak

https://www.tpt.org/the-brain-with-david-eagleman/video/brain-david-eagleman-episode-3-clip-2/