

İnci Ayhan
inciayhan@yahoo.fr

DİKKAT!

"Eğer bilime değerli katkılarım olabiliy- se, bunları herhangi başka bir yetenekten çok, sabırla yüksek tuttuğum dikkatime borç- luyum." Isaac Newton

Elbette Newton'un büyük bir alçak gönüllü- lükle söylediği bu sözden, büyük bir fizikçi ol- manın tek sırrının azimli bir çalışma ve yoğun dikkat olduğunu çıkarmamız yanıltıcı olur. Öte yandan dikkatimizi herhangi bir konu ya da alan üzerinde uzun süre koruyabilmenin kendi- mizi gerçekleştirmek, başka bir deyişle elimiz- deki kaynakları en etkili biçimde kullanabilmek adına büyük bir adım olacağına inanmak da yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda dikkat kul- laklarımıza sihirli bir değneğin sesi gibi çalına- bilir. Oysa yalnızca hayatta kalabilmek adına ev- rimin bizlere miras bıraktığı bilişsel bir işleyiş- ten, sınırlı işlem kapasitesi olan beynimizin et- kilili çalışabilmek için kullandığı bir tür strateji- den söz ediyoruz. Nasıl mı?

Her gün uykudan uyanıp gözlerimizi açtığı- mız andan itibaren binlerce uyarının etkisinde kalıyoruz. Oysa gerek sinir sistemimiz gerekse algı sistemimiz tümüyle birden aynı anda baş edemeyeceğinden bu uyarıların yalnızca bir bölümü bilinç sınırlarımıza girebiliyor. Bilim in- sanları buna seçici dikkat diyor. Asıl soru da burada beliriyor: Dikkatimizi vereceğimiz uya- ranları neye göre seçiyoruz? Doğada yaşam sa- vaşı verdiğimiz dönemlerden kalma birtakım



Tehlike sinyali veren uyarılar yaşamımıza bir tehdit oluşturdu-ğundan dikkatimiz otomatik olarak onlara yöneliyor. Peki, ders çalışırken gerek duyduğumuz konsantrasyonla bunun bir ba-lantısı olabilir mi?

uyarınlar ister istemez tüm dikkatimizi üzerle- rine çekiyor: "Algılanabilen en uzun dalga bo- yundaki renk olduğundan göze ilk ulaşan kırmızıdır. Kırmızı nesnelere, doğal ortamda olası bir tehlikeyi sinyal veren yüksek tonda sesler, avcının yaklaştığı anlamına gelebilecek hareket eden cisimler..." Ötekiler içinse çevreyi kolaçan eden göz hareketlerimiz, hangi mekânlarda hangi uyarıların bulacağımıza ilişkin beklenti- lerimiz, geçmiş deneyimlerimiz devreye giriyor. Örneğin, inanması zor da olsa varlığını orada beklemeyeceğimiz bir mekânda en yakın arka-

daşımızı bakıp onu görememe, daha tek- nik bir deyişle algılayamama olasılığımız hiç de az değil.

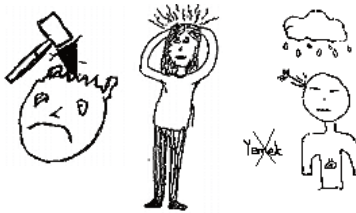
Yaşamsal önemdeki bu dikkat meka- nizmalarından Newton'un söz ettiği kon- santrasyon gibi daha üst düzey bilişsel bir seviyeye gönderme yapmak kolay görün- mese de benzer sınırsız ve algısal düze- nekler her ikisinde de karşımıza çıkıyor. Herhangi bir konuya odaklanmak istedi- ğimizde çevremizde dikkatimizi dağıtacak televizyon, resim, radyo vs. gibi uyarıların bulunmadığı bir mekânı yeğlemek, bu mekânı uyku ya da eğlenceye ilişkin geç- miş deneyimlerimizle bağdaştırdığımız ci- simlerden arındırmak, odadaki ışığın şid- detini iyi ayarlayabilmek işte bu nedenle işe ya- rıyor. Bu ilişki beynimizin doğayla savaşımında kuşandığı ilkel silâhları modern yaşam koşulla- rında nasıl kullanabileceğimize ilişkin güzel bir örnek sunuyor. Hedeflerimizi önceden belirle- mek, çalışma planı oluşturmak, aynı anda fark- lı konular düşünmekten kaçınmak gibi dikkat üzerinde etkide bulunan başka etmenlerse bel- lek ve karmaşık öğrenme işleyişlerini içine kat- tığından bu noktada daha üst düzey beyin mer- kezlerimiz devreye giriyor. Bu beyin merkezle- rinin hangileri olduğuysa bu alandaki en sıcak tartışma konusu olmayı sürdürüyor.

Kaynak: Dikkate dair beyin merkezleri: Shipp, S. (2004). The brain circuitry of attention. Trends in Cogni- tive Sciences, Vol.8, No:5, 223-230.
Not: Makaleye ulaşamayan okuyucularımız temasa geçerse e-po- ta yoluyla adreslerine iletilebilir.

ACININ RESMİ

İşte bu soru bir çocuğun hayatının merke- zine gelip oturabiliyor: "Bana acının resmini çizebilir misin?" Bir psikoloğun gözünden çok da yadırganacak bir durum değil. Çünkü re- simlerdeki öğelerden anlamlar çıkartarak ço- cuğun ruhsal dünyası hakkında ip uçları elde etmek psikoloji biliminin kullandığı yöntem- lerden biri. Özellikle de psikanalitik yaklaşım bilinçaltında gizli kalmış duygu ve içsel çeliş- kilerin dışavurumu olarak gördüğünden tera- pi ya da tanı aşamasında psikolojik test ola- rak sistemli çizimler uygulatabiliyor. Konu hakkında ufak bir örneği şu alıntıyla* verelim:

"Resim, küçük yaşlarda çocuğun sözcük- lerinden daha güçlü bir anlatım aracıdır. Bu nedenle çocuğun iç dünyası hakkında bilgi edinmek üzere resimden yararlanılır. Resmin bırakacağı ilk izlenim son derece önemlidir. Resmin kağıt üzerinde sunulmasının önemi bü-



Şeklin sol tarafında yer alan resim migrenli bir çocuğun baş ağrısı tasviriyken orta tarafında yer alan resim kaynağını başka bir nedenden alan baş ağrısından şikayetçi bir çocuğa ait. Sağdaki resim yine migrenli bir başka çocuğa ait. Bu resimde mide bulantısı da anlatılmış.

yüktür. Örneğin, bir adam resminde ellerin kalçaya konması, ağıza sigara konması, ayakların geniş olması, saldırganlık duygularının bir ifadesi olarak kabul edilir."

Ancak bundan yalnızca birkaç yıl önce or- taya konan ve sonrasında da başka çalışma- larla desteklenen bir bulgu tamamen fizyolojik

kaynaklı bir hastalığın da resim yoluyla tanı- sının konulabileceğini gösteriyor: migren.

Verilere göre çocuklar arasında en sık rastlanan kronik ve tekrarlayıcı baş ağrısı ne- deni sayılan migren çoğu kez diğer baş ağrıları- nın karıştırılabilirliği**. Ancak migren günlük hayatta kullandığımız bir tanımla baş zonkla- ması yaratırken, mide bulantısı, ses ve ışığa aşırı duyarlılık gibi belirtileri de beraberinde getirebiliyor. İşte, kaynağını migren ya da di- ğer nedenlerden alan baş ağrıları farklı nite- likler gösterdiğinden bu farklılık çocukların çizimlerine de yansıyor. Şimdilerde doktorlar ve psikologlar bu resimlerin migrenin tanı aş- masında sistemli olarak kullanılmasının müm- kün olup olmadığını tartışıyorlar.

Kaynaklar:

*Prof. Dr. Haluk Yavuzer'in Psikolojik Tanıda Resmin Rolü isimli yazısından alınmıştır.

**http://www.klinikpediatri.org/files/journals/3/62.pdf
http://faculty.washington.edu/chudler/heads.html