

2021

ZİHİNSEL DÜZENLEME TEKNİĞİ



TUNCAY KAYGISIZ
ÇORLU İMKB FEN LİSESİ
15.01.2021

ZİHİNSEL DÜZENLEME TEKNİĞİ



Zihin... Gizli kasamız. En karmaşık bilgisayardan çok daha kompleks bir yapı... Üzerine birçok bilimsel çalışma yapılmış, yapılmakta olan bir dünyadır. İçinde yaşadığımız dünya, ihtiyaç, problem, çözüm, arayış vs. gerektirdiği sürece zihin, gizemini koruyacak bir kara delik gibi karşımızda duruyor.

Gönül, ayrıntıya girip zihni oluşturan öğelerden, öğrenme olgusundan, öğrenme modellerinin öne çıkanlarından söz etmek istese de, ben konuyu karmaşık hale getirmeden, konu çerçevesinden ayrılmadan, öğrenci olarak; Olayları nasıl algılıyoruz? Nasıl tepkiler veriyoruz? Bu tepkiler nelere yol açıyor? gibi sorulara odaklanacağım.

Zihni kaba bir tanımla, *“Yaşantıları, öğrenilenleri, bunların geçmişle olan bağlantılarını bilinçli olarak saklama gücü, bellek.”* olarak tanımlarsak, işin özünün duyular, algılar ve önceki öğrenilenler çerçevesinde işlendiğini görürüz. Yani duyu organlarımızla algılar, önceki deneyimler, örnek olay, gereklilikler... ve birçok şeyle daha harmanlar, belleğimizde kalıcı hale gelmesine bazen maruz kalır, bazen bunu bilinçli yapmak isteriz. Tabi bunları yaparken aynı zamanda duygularla donatılmış bir varlık olarak, ödül, pekiştirici vs. bekler ya da motivasyon, stres, kaygı gibi olgularla tanışırız.

“İnsanların kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneği olduğundan, yaptıkları birçok davranış ve eylemi düzenlerler. Öz düzenleme kapasitesi insanın nerede, nasıl davranacağını, kiminle nasıl konuşacağını, nerede nasıl giyineceğini belirler. Dışsal pekiştiriciler bireyin davranışları üzerinde etkili olsa da insanın içsel olarak vereceği kararlar kadar etkili değildir.” diyor Albert BANDURA. Aynı zamanda işin özetini de ortaya koyuyor.

Girişin özeti olarak: Karşı karşıya kaldığımız olaylar, durumlardan ziyade; onlara verdiğimiz tepkiler ve bu tepkileri kontrol edebilme gücü, rasyonel ya da irrasyonel sonuçlarla bize varlığını hissettirir diyebiliriz. Çevrenin üzerimizde oluşturduğunu düşündüğümüz şeyler (stres, kaygı, korku...) bizim durumu nasıl algıladığımız ve nasıl tepkiler verdiğimizle yakından ilgilidir.

DOST MU, DÜŞMAN MI?



Michael SCHUMACHER, F1 tarihinin şahit olduğu en önemli yarışçılardandır. Kendisiyle yapılan bir röportajda her yarış sonunda ortalama 7 kilo kaybettiğini beyan etmişti. Ortalama iki ayaklı bir yarışta bu sporcuya 1 saat içinde bu kadar kilo verdiren nedir? Bir maratoncu kadar efor harcaması mümkün olmadığına göre heyecan, haz, dikkat ve odaklanma ile korku buna sebep oluyor diyebiliriz. İçinde olduğu aracın bir hız canavarı olduğunu düşündüğümüzde yukarıdaki duyguları dost mu, düşman mı kabul edeceğimizin cevabı bellidir.

Bizim içinde bulunduğumuz süreçte de, stres, dikkat, kaygı, korku gibi duygu durumlarının bize düşman değil; dost olduklarını kabul etmemiz gerekir. Kontrol altına alınmış kaygı, stres ve korku bizde motivasyon, çalışma, odaklanma gibi önemli duyguları yaratır. Sorun, bunları yaratan sebepleri ve yaşadığımız süreçteki durumları yönetebilmemiz ve/veya organize edebilmemizdir. Biraz ileri gidelim ve şöyle söyleyelim... Siz bu duyguları yok etmeye kalkarsanız, hayati önemde hatalar yapmış olursunuz. Bir yarışçı da bu duyguları kaybederse, ilk keskin virajda korkusuz bir insan olarak, son yarışına katılmış olabilir. ☠

Konuyu sınav kaygısına merkezlendirmek istemiyorum ancak; sınav bende neden kaygı yaratıyor sorusunu bir örnekle somutlaştırmak isterim.

Eren ve Çağla isimli iki hayali öğrenciyi, kurgulayacağımız örnekte olayların kahramanları yapalım.

“Eren genelde rahat bir öğrencidir. Aslında 9. Sınıftan beri de mükemmel olmasa da, düzenli çalıştığı gözlemlenmiştir. Hayat felsefesi, gideceği çok yüksek puanlı, marka bir okuldan çok, hangi okulu kazanırsa kazansın, sektörün içinde kendisini nasıl geliştireceği ile ilgili gerçeklere odaklanmıştır. Üniversiteler hakkında kapsamlı sayılacak bir araştırma içerisinde. Ailesi ona güvenir ve büyük ihtimalle onun yerine tercih yapmaya kalkmayacaklardır. Dil eğitiminin önemini bildiği için, zaman buldukça İngilizcesini de geliştirmeye çalışmaktadır. Yaklaşık 10 yaşından bu yana sporla ilgilenmektedir. Kendisini iyi tanır. Programlı çalışmazsa başarılı olamayacağına inanır. Sınav onun için dünyanın sonu değildir. Ona açılacak yeni kapıların anahtarıdır sadece.”

“Çağla, Eren ile sınıf arkadaşı. Hatırlayamayacağı kadar küçüklüğünden beri doktor olma isteği içerisinde. Ailesi, Çapa Tıp mı daha avantajlı, Hacettepe Tıp mı diye sürekli araştırma içerisinde. Günün neredeyse üçte ikisini çalışarak geçiriyor. Oldukça düzenli bir öğrenci. İdealist ve hırslı bir yapısı var. “Hedefime ulaşamazsam?” sorusu onun için düşünülebilecek bir soru değil. Arkadaş çevresi, oldukları deneme sınavlarında, Çağla’yı baz alarak sınav sonuçlarını değerlendiriyorlar. Sınav başarısızlığı onun için neredeyse dünyanın sonu... Çoğu zaman bu korku, gerçek çalışma ve sınav performansını olumsuz etkiliyor. Onu çoğu zaman dalgın ve gergin olarak görüyoruz. Bu sabah Eren’e Avrupa’da bu tür sınav dönemlerinde birçok kişinin kimyasal ilaç desteği aldığından bahsetmiş.”

Yukarıda başarılı olmaya aday iki yakın arkadaşın, aslında içinde buldukları duygu durumlarını, kendilerinin olayları algılama ve anlam yükleme yaklaşımları ile; ailesinin yaklaşımlarının belirlediğini söyleyebiliriz. Kabul etmek gerekir ki; biri diğerinden daha avantajlı duruyor.

Olayı biraz da sahneye taşıyalım. Sahne performansı gerektiren mesleklerde, seyirci yaklaşımları ile ilgili terapiler verilir. Sanatçı seyirciye yüklediği anlam farklılığıyla performansını çok başarılı bir şova, ya da unutulmayacak bir travmaya dönüştürebilir.

“Seyirci aslında eğlenmeye geldi. Benim yapma ihtimalim olan hataları nasıl olsa görmezler. Görseler de anlayış geliştireceklerdir.

Seyircilerin arasında bu işin duayeni olan insanlar var. Ya hata yaparsam...

Hata işin doğasında var. Seyirci bilinçlidir. Durumu anlayacaklardır.

Geçen yıl aynı sahnede iki şarkının sözlerini unutmuştum. Burası da bana hiç uğurlu gelmiyor. Salon da dolu...”

Aynı sahne ve seyirci ile geliştirilen ve dillendirilen iç ses, sonucu bizim yaklaşımlarımızın belirleyeceği ile ilgili bir ispat gibi neredeyse...

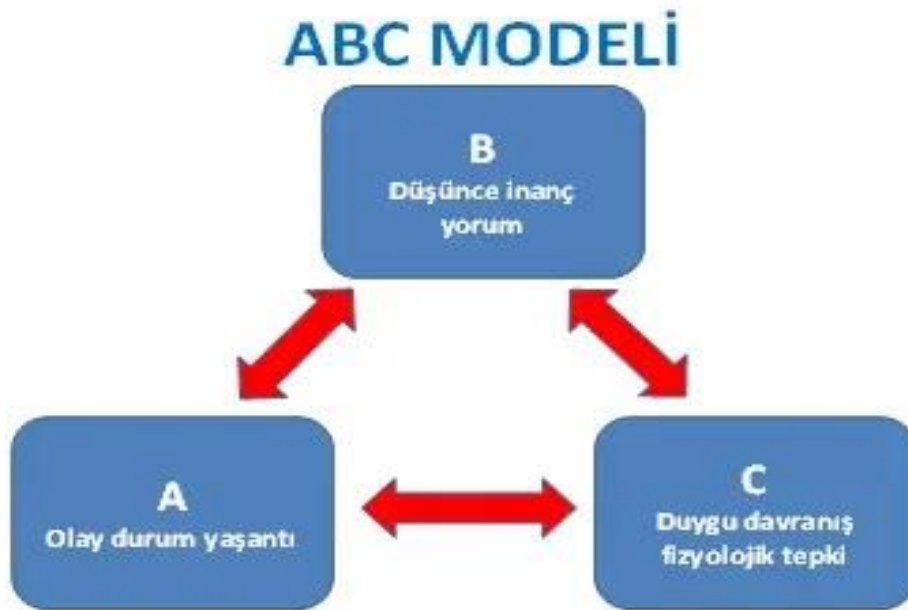
Bazı sahne sanatçıları, seyirciyi yok gibi düşünme eğilimi ile ilgili algı geliştirirler. Ya da sahne üzerine yüksek ışıkların verilmesinin nedenlerinden biri, sanatçılar seyirciyi ve seyirci tepkilerini net göremesinler diyer. Biz de belki bazı şeyleri yok saymasak bile, akıl ve mantık süzgecinden geçirerek görmeyebiliriz.

ŞİMDİ NE YAPACAĞIZ?



Öncelikle bilimsel bir ortaya koyuşa ihtiyacımız var. Albert ELLIS, AADD (Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi) kuramının yaratıcısıdır. Yukarıda anlatmaya çalıştığımız yaklaşımları bir model olarak önümüze sermektedir. Bizim için aydınlatıcı olacaktır. Sonra yavaş yavaş ne anlattığımızı ya da sizin ne anlamanız gerektiğini özetleriz.

Activating Event, Belief, Consequences



Baş harflerine göre ABC Kuram ya da Modeli. Anlamına göre, harekete geçiren, inanç ve sonuç olarak değerlendirilir.

A, Bir olay, durum, olgu veya bir davranıştır.

B, İnsanların bu olay ya da durum karşısında takındığı tavır, geliştirdiği inanç ve algılardır.

C, Bireyin aldığı tutum sonucu oluşan, gelinen sonudur.

Kuram özetle, şunu anlatır. A neredeyse hiçbir zaman direk C'yi yaratmaz. C'nin nasıl oluşacağı ve ne ile karşılaşacağımızı B belirler. A durumu karşısında alınan rasyonel karar ve sonuçları ile; irrasyonel karar ve sonuçları aynı olmayacaktır. Kişinin kendisine, çevresindekilere ve hayata karşı dayatmalarına ve yüklediği anlama göre her şey şekillenir ve biz sonuçlarını yaşarız.

Örnek:

A-Eren ve Çağla Türkiye Geneli bir deneme sınavına girerler. Sınav beklediklerinden daha nitelikli bir sınavdır. Sınavlarının pek iyi geçmediğini düşünürler. Sonuç da normal ortalamalarının çok altında gelir.

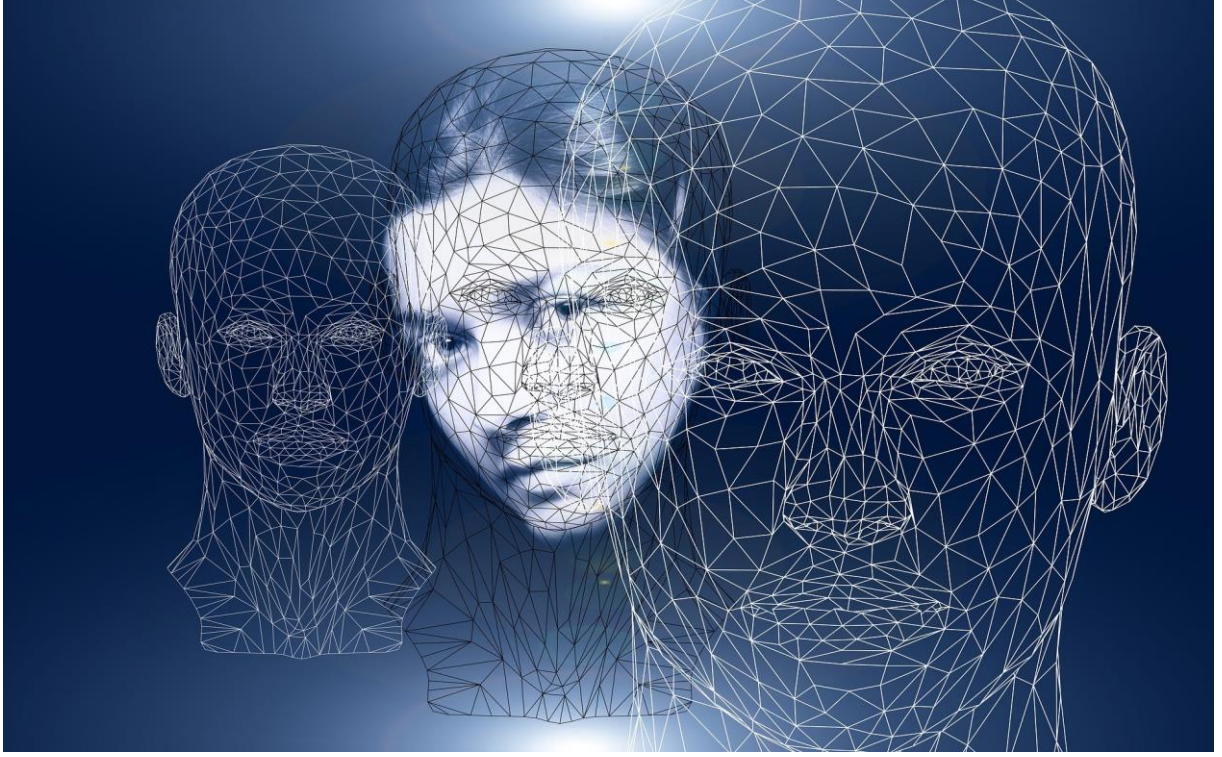
B1-Eren, "Sınav sadece bana değil, herkese zor gelmiş olmalı. Zaten hedef sınav, bir sıralama sınavıdır. Ben bu sınavda eksiklerimi görme şansını bulduğum için çok şanslıyım." Der ve sınav sonuç analizi yapar. Eksiklerini belirler ve bir çalışma programı yapar.

B2-Çağla, "Sınava sadece 1-2 ay kaldı, benim yaptığım bu netlerle nasıl ilk 3000'de olacağım. Bu denemenin sonucu ailemi de çok olumsuz etkileyecek. Bana soru soranlar bile, benden fazla net yapmış. Offff..."

C-İki farklı algı, yorum ve eylemi görüyoruz. Aynı sınava iki nitelikli öğrencinin yüklediği farklı anlamlar, iki öğrencide farklı sonuçlar doğurmuştur. Akılcı olan ile akılcı olmayan yaklaşım arasındaki farkı, oldukça net olarak algıladığınızı düşünüyorum. Çağla'nın ileriki süreçte yarattığı bu yeni kaygıyla nasıl baş edeceğini izlememiz gerekecek.

Kuram, bu gerçeği ortaya koyduktan sonra, kişilerin bunlarla başa çıkabilmesi için bazı yöntemler de ortaya koyar.



TERAPÖTİK YÖNTEM

“-Akılcı olmayan mantık dışı inançlarınızla tartışın. Düşünerek daha akılcı tepkiler geliştirmeyi öğrenin.

-Mutlak, yanlış, rasyonel olmayan yaklaşımlarınızı listeleyin. Size verdiği olumsuz algı ve durumlardan kurtulun.

-Kullandığınız negatif ve moral bozucu dili değiştirin. Pozitif yaklaşım cümleleri kullanın.

-Hayatınızda mizah, belirli bir yer teşkil etsin.

-Akılcı ve pozitif hayaller kurun.

-Çeşitli olumsuz senaryolara karşın, olumlu rollere başvurun ve rol antrenmanları yapın.

-Doğru rol ve kişileri örnek alın. Onlarla sohbet edin.

-Gevşeme tekniklerini kullanın.” gibi tekniklerin önerilmesini ister.



ASIL KONUYLA NOKTALAYALIM-SONUÇ



Yukarıda irdelediğimiz durumlar ve sonuçları ile öneriler kısmından sonra, bu kadar yoğun çalışma temposu içerisinde zihin süreçlerimizi nasıl yöneteceğimize dair çok net mesajlar almış olmalısınız. Mesaj almadığını düşünenler için ilk ve en yakın seçenek, sonuç bölümünü dikkatli okumaları gerektirir. İkinci seçeneğiniz, yazıyı baştan bir kez daha dikkatlice okumanız olacaktır.

“Zihinsel Düzenleme Tekniği” dediğimiz ana gündem konumuz, zihnimizi olumsuz ve kötü yönetilen şeyler, durumlar, duygulardan... olaylara karşı algı ve tepkilerimizi rasyonel, mantıklı, soğukkanlı davranışlar ve düşüncelerle, negatif etkileniştten kurtarmaktır.

İnsanlar, kendilerini gerginliğe iten ve duygusal açıdan sıkıntı veren, kendi dışındaki olay ve kişileri suçlar. Böyle yapmakla da hem strese yol açan hem de stres ve kaygılarla başa çıkmayı güçleştiren önemli bir hataya düşer. Bu hata, insanın hayatındaki en büyük gerginliğin ve baskının, olayları değerlendirme ve yorumlama biçiminden kaynaklandığını görmeyi engeller. Bu da *“Zihinsel Düzenleme Tekniği”* denilen yöntemi meydana getirir. Bu yöntemle herkesin zaman zaman kendini kaptırdığı ve mantıklı olmayan düşünce biçiminden kaynaklanan endişe, gerginliklerle yapıcı bir biçimde mücadele etmesi mümkün olacaktır.

Süreç olarak zor bir dönemden geçtiğimiz gerçeği, asla umutlarımızın tükendiği anlamına gelmez. Her yeni gün, yeni umutlar ve çareleri beraberinde getirir. İhtiyacımız olan şey, iyi düşünmek ve pozitif olabilmektir. Böylesi hem akademik sürecinizde hem de hayattan aldığınız keyifte büyük değişikliklerin gözlenmesine yol açacak, kısaca başarı ve mutluluğunuz için doğruyu yapmış olacaksınız.

Yazıdan şunu bekleyenlerden özür diliyorum. “Bize öyle yöntemler söylemeli, öyle dokunmalıydınız ki; her şey hemen yoluna girmeliydi” Hayır doğru olan bu değil... ancak; size zihinsel düzenleme tekniğinize yardımcı olacak tavsiyelerle kapatacağım konuyu tabii...

Olumsuz duygu ve davranışa yol açan düşünce biçiminizi ve olaylar karşısındaki yaklaşımınızı akılcı bir analizden geçirmek istiyorsanız, kendi kendinize şu soruları sorun:

a. *Düşünce veya yaklaşım biçimim gerçeklere dayanıyor mu?*

Örneğin, "Bu sınavı başaramayacağım." düşüncesi, eğer kişi sınava ciddi bir gayretle hazırlanıyorsa gerçekçi değildir.

b. *Değerlendirme ve yaklaşım biçimim bana ve problemi çözmeye yardımcı oluyor mu?*

"Sınavı kazanamazsam mahvolurum" türündeki kişinin kendisine yönelik düşünceleri, büyük çoğunlukla hem gerçek dışıdır hem de yararsızdır.

c. *Değerlendirme ve yorum biçimim, amaçlarıma katkıda bulunuyor mu?*

"Hayat, amaçlarınız olur." Bunu her zaman aklınızda bulundurursanız; o anda yapmak istediğiniz, size haz verecek herhangi bir etkinliği ertelemeniz mümkün olabilir ve davranışlarınızı kısa ve uzun vadeli amaçlarınız doğrultusunda yönlendirebilirsiniz.

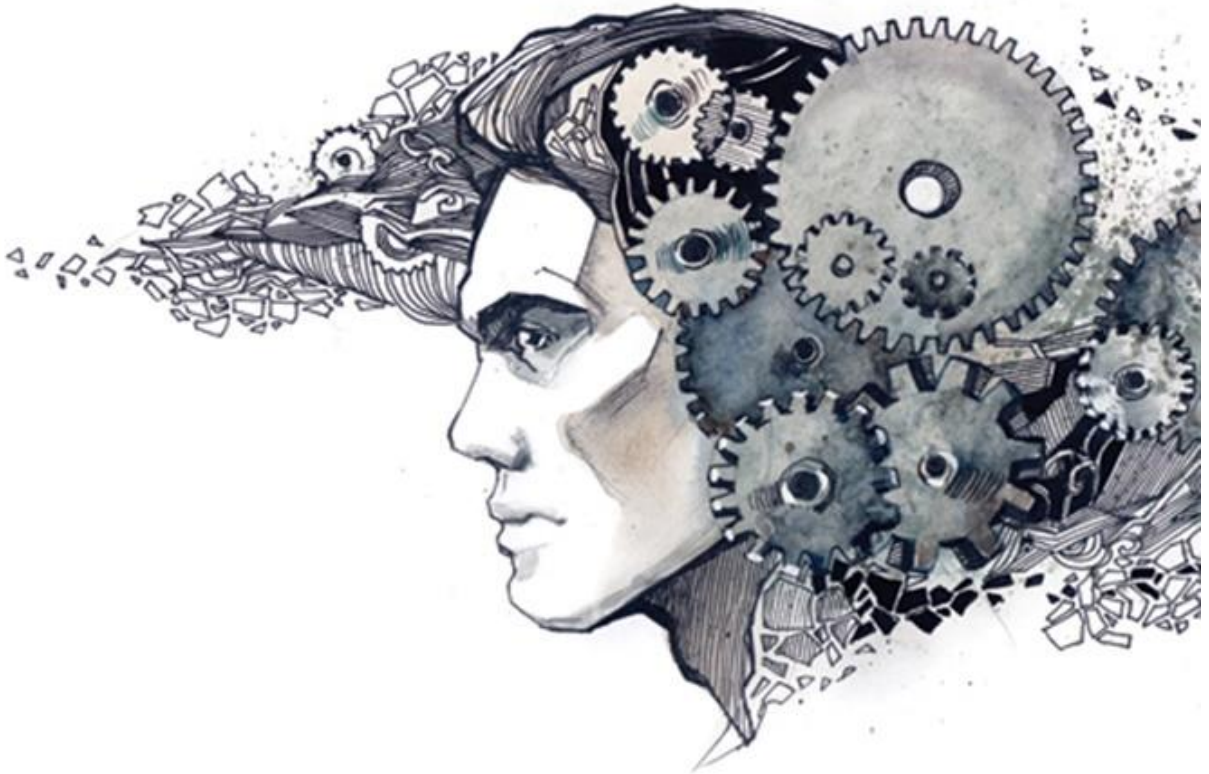
d. *Yorum ve yaklaşım biçimim, iç çatışma ve gerginliği azaltıyor mu?*

Eğer değerlendirme biçiminiz kendinizi üzgün, gergin, öfkeli hissetmenize neden oluyorsa, bu yorum biçimini bir kez daha gözden geçirmenizde yarar vardır.

e. *Yaklaşım biçimim diğer insanlarla çatışma ve sürtüşmelerimi azaltıyor mu?*

Eğer konulara yaklaşım biçiminiz sürekli olarak diğer insanlarla aranızda problem çıkmasına ve gerginlik doğmasına neden oluyorsa, haklı olduğunuzu düşünüyor bile olsanız, yaklaşım biçiminizi gözden geçirmenizde yarar vardır.

Yukarıda sözü edilen 5 maddeden 3 tanesine "evet" diyemiyorsanız, yaklaşım biçiminizi gözden geçirmeniz gerekir. Yeniden düşünürken...



-Açık olun, gerçeği konuşmak ve zamanında tartışabilmek, kendinizi ifade edebilmek için hemen, şimdi cesaretinizi toplayın.

-İletişime ve diyaloga açık olun.

-Durumunuzu iyi bir analizle net olarak ortaya koyun. Doğru planlamalarla öznel tedbirler geliştirin.

-Negatif iz bırakan olayları genellemeyin.

-Kendinizi değersizleştirmeyin.

-Spor ve aktif dinlenmeye zaman ayırın.

-Kendinize hobi alanları yaratın.

-Acele ve iyi düşünülmemiş kararlar almayın.

-Güvendiğiniz kişilerle sosyalleşin, birlikte vakit geçirin.

-Etkili çalışma alanlarınızı, güçlü ve zayıf yanlarınızı keşfedin.

-Etkili çalışma yöntemlerinizi keşfedin.

-Güvendiğiniz arkadaşlarınızla grup çalışmaları yapın.

-Özellikle stres, öfke ve kaygı gelişen durumlarda gevşeme tekniklerini kullanın.

-Doğru nefes alma teknikleri geliştirin.

-Başa çıkamadığınız durumlarda, mutlaka uzman desteği alın

-Alanında uzman kişilerden psikoterapi hizmeti alın.



Kaynaklar:

Bandura, A. Sosyal Bilişsel Öğrenme Kuramı

Ellis, A. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Özgür, C. Sahne Performansında Dikkat Kaybı, Stres ve Kaygıya Yönelik Psikolojik Yöntemler, Konservataryum, Cilt/volume 4 sayı 1

Cüceloğlu, D (2015) İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitapevi

Baltaş, A.- Baltaş, Z. (1987), Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi