

Sorunlarla baş etmede analitik ve kritik düşünme

Prof. Dr. Mehmet Yücel Ağargün



1965'te Kahramanmaraş'ta doğdu. 1988 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1994 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri bölümünde yrd. doçent, 1996'da doçent, 2002 yılında profesör oldu. 2001-2002 arasında Chicago'da Rush University Medical Center'da Sleep Disorders Service'de visiting professor olarak çalıştı. Sleep and Hypnosis Dergisi'nin editörlüğünü yürüten Ağargün, Özel Medipol Hastanesi'nde çalışmaktadır.

Analitik ve kritik düşünme esas olarak kognitif (bilişsel) bir yetektir, muhakemeye dayalıdır. Analitik ve kritik düşünme sürecinde elde edilen çıkarımların uygun, geçerli ve sağlam kanıtlara dayalı olması, gelişigüzel olmaması hedeflenir. Analitik ve kritik düşünme derinlemesine düşünmeyi, başkasına ve kendine ait düşünceleri bilinçli bir şekilde değerlendirmeyi, düşünmeye odaklanmayı gerektirir. Analitik ve kritik düşünme bir yönüyle bireyin ne yaptığı veya neye inandığıyla ilgili olarak en iyi kararı vermesidir.

Açık fikirlilik, meraklılık, güven, doğruyu arama, doğru sorular sorabilme, sistematik olabilme konularında bulunduğumuz seviyeyle orantılı olarak analitik ve kritik düşünebildiğimiz söylenebilir. Bireyi "o birey" yapan özellikleri tanımlamak durumunda kaldığımızda çoğu zaman zorlanırsınız. "Kim olduğumuz", "nasıl birisi olduğumuz", etrafımızda "nasıl biri olarak tanındığımız", "sorunlarla nasıl baş etmeye çalıştığımız" sorulduğunda ne tür cevaplar veririz? "Bizi biz yapan" başlıca özelliklerden birisi de aslında analitik ve kritik düşünebilme yeteneğimizdir. Bir an için şu soruların cevaplarını düşünelim:

- İyi bir düşünceyi savunmak için zayıf fikirlere güvenmekten rahatsızlık duyar mıyız?
- Bir soruya cevap vermeye kalkışmadan önce, her zaman soruya odaklanırmıyız?
- Diğer insanlar entelektüel merakımızı ve araştırmacı kişiliğimizi takdir ederler mi?
- Mantıklıymış gibi davrandığımız halde aslında öyle olmadığımızı düşündüğümüz olur mu?
- Herkes kendi çıkarı için tartışır; biz de "herkese" dâhil miyiz?



• Kişisel harcamalarımızın dikkatlice kaydını tutmak sizin için önemli midir?

• Büyük bir kararla yüz yüze geldiğimizde, ilk önce toplayabileceğimiz tüm bilgileri toplar mıyız?

Diğer insanların çeşitli konularda neler düşündüklerini anlamak sizin için önemli midir?

• İnanıklarımızın doğru dayanakları olmalı mıdır?

• Ulaştığımız sonuçla değil, yaptıklarımızın inandıklarımıza uygunluğuyla motive olabiliyor muyuz?

• Doğru kimden gelirse gelsin kabul etmek ve ona uygun olarak kendimizi geliştirmek konusunda yeterince istekli miyiz?

• Yapacaklarımız ve yapamayacaklarımız konusunda objektif bir gerçekçilik içinde olmaya gayret ediyor muyuz?

• Çok karmaşık bir şeyle uğraşmak zorunda kaldığımızda bu bizim için panik zamanı mıdır?

• Dört lehte, bir aleyhte görüş varsa lehte olan dört görüşe mi katılırız?

• Kendi fikirlerimizi tartışırken tarafsız olmamız mümkün müdür?

• Görüşlerimizi destekleyecek gerçekleri ararız; peki ya desteklemeyenleri?

• Çelişkili bir durumla karşılaştığımızda fikrimizi genellikle en son konuştuğumuz kişi mi belirler?

• Her şey görüldüğü gibi midir?

• Sorunları çözmenin en iyi yolu, cevabı başkasından istemek midir?

• İyi bir gözlemden sonra mı kararlarımızı veririz?

“Yıkanlar hatırı na-şadımı ya Rab şad olsun,

Benim-çün na-murad olsun diyenler ber-murad olsun”

diyebiliyor muyuz?

Bu sorulara verdiğimiz doğru cevaplar aslında analitik ve kritik düşünme yeteneğimizin düzeyini belirler.

Başta çıkma, bireyin kendisi için stres ya da çatışma oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür. Başta çıkma tutumlarını;

sorun çözmeye yönelik olanlar, emosyon odaklı olanlar, aktif olanlar, pasif olanlar, uyuma yönelik olanlar ve uyuma yönelik olmayanlar şeklinde sınıflandırabiliriz.

Analitik ve kritik düşünme ile sorun çözme arasında bir paralellik olduğu dikkat çekmektedir. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Aşağıda kişilerin en sık başvurdukları baş etme yolları sıralanmıştır:

- Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme
- Zihinsel boş verme
- Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma
- Yararlı sosyal destek kullanımı
- Aktif başa çıkma
- İnkâr
- Dini olarak başa çıkma
- Şakaya vurma
- Davranışsal olarak boş verme
- Geri durma
- Duygusal sosyal destek kullanımı
- Madde kullanımı
- Kabullenme
- Diğer meşguliyetleri bastırma
- Plan yapma

Bu baş etme yollarının bir kısmı adaptif diğerleri maladaptiftir. Bir üniversite örneğinde yakın zamanda yaptığımız bir çalışmada baş etme yolları ile analitik kritik ve düşünme eğilimi arasındaki ilişki araştırıldı. Baş etme yollarının değerlendirilmesinde COPE, analitik ve kritik düşünme eğiliminin belirlenmesinde ise Kalifornia Analitik ve Kritik Düşünme Eğilim Ölçeği kullanıldı. Bu ölçek aracılığıyla analitik kritik düşünmenin şu alt boyutları değerlendirilebilmektedir:

- Analitiklik
- Açık Fikirlilik
- Meraklılık
- Kendine Güven
- Doğruyu Arama
- Sistematiçlik

Pearson korelasyon analizi sonuçları adaptif olan baş etme yöntemleriyle (pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, dini olarak başa çıkma, aktif başa çıkma, duygusal sosyal destek kullanımı gibi) pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gösterirken; maladaptif olan baş etme yöntemleriyle (davranışsal olarak boş verme ve madde kullanımı gibi) analitik ve kritik düşünme eğilimi arasında anlamlı korelasyon bulunmadığıni gösterdi.

Analitik ve kritik düşünme doğru sorunları sorabilmeyi gerektirir. Farklı psikososyal yüklenme durumlarında doğru soruların sorulabilmesi ve buna uygun cevapların bulunabilmesi sorunlarla baş etmede kullanılan yöntem ve dav-

Analitik ve kritik düşünme yeteneği, sorunlarla baş etmede olumlu yöntem ve davranış biçimlerinin kullanılabilmesi için önemlidir. Aynı zamanda sorun çözme ve karar verme süreçlerinin daha iyi gerçekleşmesini kolaylaştırır. Duygusal davranmakla makul olanı yapmak arasındaki sınırın zorlandığı durumlarda devreye girerek sorunun üstesinden gelmede önemli bir yardımcıdır.

ranış biçimlerinin de yönünü belirler. Bir sorun ya da durumla karşılaşıldığında şu soruları sormak önemlidir:

- Sorun tam olarak nedir?
- Eldeki kanıtlar nelerdir?
- Kanıtlar ne kadar iyi ve yeterlidir?
- Çatışmalar ve farazyeler nelerdir?
- İddialar nelerdir?
- Muhakemede uydurma ya da sapsular var mı?
- Alternatifler var mı?
- Gözlemler yeterli midir?

Sonuç olarak, analitik kritik düşünme yeteneği sorunlarla baş etmede olumlu yöntem ve davranış biçimlerinin kullanılabilmesi için önemlidir. Aynı zamanda sorun çözme ve karar verme süreçlerinin daha iyi gerçekleşmesini kolaylaştırır. Başka bir deyişle sorun çözmeye ve baş etmeye analitik ve kritik düşünme, kognitif süreçlerle duygusal süreçlerin tam olarak entegrasyonunu sağlayan bir araçtır. Duygusal davranmakla makul olanı yapmak arasındaki sınırın zorlandığı durumlarda devreye girerek sorunun üstesinden gelmede önemli bir yardımcıdır.

Kaynaklar

Ağargün M, Beşiroğlu C, Kıran Ü, Özer ÖA, Kara H. COPE (Başta Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2005;6:221-226.

Kökdemir D (2000). *Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi.