

## Dikkatlilik

Harvard Üniversitesi'nden bir psikolog olan Ellen Langer, insan davranışları üzerindeki araştırmalara dayanarak 'dikkatlilik' teorisini geliştirmiştir. Dikkatli davranış, tetikte davranıştır, ancak bundan çok daha fazlasıdır. Yaşamı tamamiyle yaşamının bir şeklidir. Etkin düşünmeye katkı sağlayan bir dizi belirli tutumu belirlemeye çalışan Costa, Tishman ve Perkins'ten farklı olarak, Langer 'dikkatlilik' terimini insanları zekice kararlara yönlendiren bazı davranışları tanımlamak için kullanır.

Langer'e göre dikkatli davranış, dünyayla etkileşim kurmanın beş farklı yolundan oluşur:

- Yeni kategoriler oluşturmak ve eskilerini yeniden oluşturmak
- Otomatik davranışta uyarılma yapmak
- Yeni bakış açıları benimsemek
- Sonuçlardan çok süreci vurgulamak
- Belirsizliğe tahammül etmek

## Kategorileri Yeniden Düşünme

Dikkatsiz düşünürler; bilindik, test edilmemiş kategorilere dayanırlar. Yeni kategoriler oluşturmak ve eskilerini yeniden etiketlemek, dikkatli davranışın göstergeleridir. İnsanları ve araçları koyduğumuz kategorileri yeniden düşünmek, iyi işler ortaya çıkarmamız için bize daha fazla seçenek verir.

## Otomatik Davranış Analiz Etme

Otomatikleşmiş davranışların detaylarını hatırlamak çoğunlukla zordur. Bazı durumlarda işlerin dikkatsiz yürütülmesi, büyüme ve gelişmeyi engelleyebilir. Bunları değiştirmek ve arılaştırmak için davranışların otomatik kalıplarına yeniden bakmak, daha çok istenen sonuçlara götürebilir. Öğrencilerin, onları alıkoyan ve yeni durumlara uyum sağlamalarını engelleyen otomatik kalıpların farkına varmalarına yardımcı olan öğretmenler, onların daha dikkatli olmayı öğrenmelerine de yardımcı olabilirler.

## Yeni Bilgileri Kabul Etme

İnsanlar çoğunlukla ilk izlenimlere dayanarak fikirler oluşturur ve bunlarla çelişen kanıtlar mevcut hale geldiğinde bile, bu fikirlere bağlı kalırlar. Langer bunları 'erken bilişsel bağılıklar' olarak adlandırır (sayfa 22). Dikkatli insanlar kavrayışlarını geliştirmek için, onlar için elde edilebilir tüm araçları kullanır. Yeni bilgiler çeşitli kaynaklardan gelebilir ve dikkatli düşünürler, kendilerini tek bir bakış açısıyla ya da problemleri çözmenin tek bir yoluyla kısıtlanmazlar.

Okulda, dikkatsiz düşünürler konu alanlarını izole ederler. Matematik onların tarihi anlamalarına asla yardımcı olmaz ya da resim, fen bilgisinde asla bir rol oynayamaz. Ancak, dikkatli öğrenciler görünüşte çok farklı nesne ve fikirlerdeki benzerliklerin farkına varır ve bu bilgilerle yeni kategoriler oluştururlar.

## Süreci Sonucun Üstünde Tutma

Toplum ve okul çoğunlukla insanları, yaşamlarını başarıları açısından düşünmeye zorlar. Süreç odağı, 'Bunu yapabilir miyim?' yerine 'Bunu nasıl yapabilirim?', dikkatleri, bu yolda gerekli olan adımları tanımlamaya yöneltir (sayfa 34). Her adımı olduğu gibi almak, daha iyi sonuçlar ortaya çıkaran değişiklikler ve düzeltmeler yapmaya da olanak sağlar.

Bu tür odak; öğrencilerin, herşeyi bir anda düşünmekten ziyade, bundan sonra hangi aşamaları kaydedeceklerini düşünerek, büyük projelere küçük parçalar halinde saldırmalarına yardımcı olur. Öğretmenler tüm sonuçlardan önce süreçlerin geldiğini ve bazı süreçlerin diğerlerinden daha etkili olduğunu belirterek, öğrencilerinin sürece odaklanmalarına yardım edebilirler. Öğrenciler için süreçleri planlama ve uygulamaya yönelik araçlar sağlamak, onları, işlerin nasıl gerçekleştirildiğine dikkat etmenin ve sonunda projenin nasıl görünmesi gerektiği konusunda düşünerek daha az zaman geçirmenin önemi konusunda ikna etmeye yardımcı olabilir.

## Belirsizliği Kabul Etme

Çoğu insan tahmin edilebilirliğe güvenir. B'nin A'yı izlediğini ve her zaman izleyeceğini bilmekten hoşlanırlar. Aynen her zaman olduğu şekilde olacak şeylere yönelik plan yapabilmeyi severler. Ancak, dikkatli insanlar dünyanın kafa karıştıran, tahmin edilemez ve çoğunlukla karmakarışık bir yer olduğunu bilir.

Net düşünmeye gelince, şüphe ve belirsizlikle rahat olan öğrencilerin büyük bir avantajı vardır. Sadece olaylar rahatlasın diye sonuçlara atlamaları daha az olasıdır ve basit cevaplarla karmaşık problemlere yöneltilmezler.

Belirsizliği Kabul etme isteği kısmen kişilikten kaynaklanabilir, ama bu herkeste eğitilebilir. Çoğu çocuk belirli yönlendirmeler almadığı zaman rahatsız olur ve öğretmenler için, kendi kararlarını alırlarken öğrencilerin mücadele etmesine izin vermek yerine onlara tam olarak ne yapacaklarını söylemekten kaçınmak çoğunlukla zordur. Öğrencilerin karmaşık problemler üzerinde çalışmalarına izin vermenin amacı, onların uzman problem çözücüler haline gelmelerine yardımcı olmaktır, bu yüzden onları öğrenmeleri konusunda desteklemenin en iyi yolu, onlar için daha sonra üzerinde çalıştıkları belli bir probleme ve gelecekte benzer diğer problemlere uygulayabilecekleri düşünme stratejileri gibi genel stratejiler temin etmektir.

Ancak; öğretmenler, öğrencilerin problemlere kendi cevaplarını bulmak için mücadele etmelerine izin vermekle onlara ihtiyaç duydukları bilgileri vermeden bir cevabı tahmin etmelerini istemek arasında fark olduğunu akıllarında buldurmamalıdır. Öğrencilerin tam olarak ne öğrenmelerini ve tecrübe etmelerini istediğinizi biliyorsanız, o zaman onlardan yönlendirme olmadan bunu anlama konusunda çaba sarfetmelerini istemenin, gerçek, samimi belirsizliğin tam tersi bir etkisi olur. Bu, öğretmenin belirli talimatları vermeme sebebinin onları başarısızlığa yönelik oyuna getirme olduğu konusunda şüphelenmelerine neden olur.

'Dikkatlilik' kavramı sınıflarda yararlı olabilir. Costa'nın Zihin Alışkanlıkları ve Tishman ve Perkins'in Düşünme Düzenlemeleri gibi diğer yapılar, düşünmeyle ilgili konuları daha kolay öğretilbilir ve hitap edilebilir özel konulara bölme konusundaki tutumları bozarken, 'dikkatlilik' gibi genel bir terim, öğrencilerin dikkatini görevlere nasıl karşılık verdiklerine odaklamanın etkili bir yolu olabilir. 'Deneyinizi planlarken dikkatli olmayı unutmayın' ya da 'Projeyi tartışırken dikkatli olmayı unutmayın', etkin düşünmeye katkı sağlayan bu Zihin Alışkanlıklarını kullanmaya yönelik basit bir hatırlatma olabilir.

## Referans

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. New York: Merloyd Lawrence.