

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

Araş. Gör. Ö. Hakan ERSEVER*

İnsan davranışında çok önemli bir yeri olan süreç öğrenmedir. Dencyim ve pratik sonucu davranıştaki göreceli ve kalıcı değişmeler olarak tanımlanan öğrenme, konuştuğumuz dili, tutum ve inançlarımızı, gelenek ve göreneklerimizi, amaçlarımızı, uyumlu ve uyumsuz kişilik özelliklerimizi ve algılarımızı etkilemektedir (Hulse, Egeth ve Deese, 1980).

Öğrenme kuramına göre bir davranışla, bu davranışın doğurduğu sonuçlar arasında, bağımlılık ya da bağımsızlık ilişkisi olmak üzere, iki tür ilişki bulunabilir. Bağımlılık ilişkisinde davranış sonucu kontrol etmektedir. Organizma belirli bir davranış yaptığı ya da yapmadığı takdirde istediği bir sonucu ortaya çıkartmakta, dolayısıyla bu sonucu ortaya çıkarmak istediği zaman söz konusu davranışı yapmakta ya da yapmamaktadır. Bağımsızlık ilişkisinde ise bir sonuç herhangi bir davranıştan bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. Böyle durumlarda ortaya çıkan sonuç herhangi bir davranışı yapmayı ya da yapmamayı kontrol etmemektedir. Ancak yapılan araştırmalar, ortaya çıkan sonucun organizma açısından olumlu olduğu durumlarda, yani davranış pekiştirileceği sonuçlandırıldığında, bu pekiştirecin zaman olarak kendisine en yakın davranışa bağlandığını göstermektedir. Bu konuya Skinner dikkati çekmiş ve bu tür davranışlara "batıl davranışlar" adını vermiştir. Batıl davranışlarda, bir davranış aslında pekiştirecin ortaya çıkması ile hiçbir ilişkisi olmadığı halde sadece zaman olarak pekiştirece yakın olduğu için pekişmekte ve dolayısıyla benzer ortamlarda bu davranışın tekrarlanma olasılığı artmaktadır (Hulse, Egeth ve Deese, 1980).

Öğrenilmiş çaresizlik, acaba sonuç organizma açısından olumsuz olduğunda ne olur sorusuna cevap aramaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk kez Seligman ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır (Seligman ve Maier, 1967).

* A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bili Dah Öğretim Elemanı.

Seligman ve arkadaşlarının (1967) yaptıkları araştırmada, kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olmak üzere, üç grup köpek kullanılmış ve köpekler iki ayrı deneysel işlem uygulanmıştır. Deneyin birinci aşamasında, kaçma ve çaresizlik gruplarındaki köpekler tek tek bir deney kutusunun içine konularak, şokun geleceğini gösteren hiçbir işaret verilmeksizin, 64 şok verilmiştir. Deney ortamı, kaçma grubundaki köpeklerin burunlarıyla bir düğmeye bastıkları zaman şokun gelmesini engelleyebilecekleri, çaresizlik grubundaki köpeklerin ise hiçbir şekilde şoku kesemeyecekleri bir biçimde düzenlenmiştir. Kaçma grubundaki köpekler birkaç tekrardan sonra, burunlarıyla düğmeye basarak şoku durdurmayı öğrenmişlerdir. Kontrol grubundaki köpekler deneyin bu birinci aşamasına katılmamıştır.

Deneyin ikinci aşamasında, her üç gruba kaçma-kaçınma eğitimi uygulanmıştır. Bunun için her üç gruptaki köpekler iki bölmeli bir deney kutusuna konulmuştur. Köpekler şokun geleceğini gösteren bir uyarıcı (ışık) verilmiştir. Köpekler uyarıcının verilmesinden itibaren 60 saniye içinde diğer bölmeye atladıkları zaman şoktan kurtulmakta, bu süre içerisinde diğer bölmeye atlayamayanlar ise şoktan kurtulamamaktadırlar.

Deneyin sonuçlarına göre, birinci aşamada şoku kesmede başarılı olan kaçma grubundaki köpekler ile kontrol grubundaki köpekler kısa sürede şoktan kurtulmak için kutunun diğer bölümüne atlamaları gerektiğini öğrenmiştir. Çaresizlik grubundaki köpekler ise deneyin ikinci aşamasında bu görevi öğrenmede başarısız olmuşlardır. Bunun yanı sıra, bu hayvanlar tamamen pasif hale gelmişler ve doğru tepkiyi verdikleri takdirde şoktan kurtulmaları mümkün olduğu halde, hiçbir tepki vermeksizin, şokun geçmesini bekler hale gelmişlerdir.

Seligman ve arkadaşlarına göre, çaresizlik grubundaki köpeklerin takındıkları pasif tavırların temelinde deneyin birinci aşamasında davranışlarıyla davranışlarının sonuçları arasında bir bağlantı olmadığını öğrenmeleri yatmaktadır. Bu nedenle, Seligman ve arkadaşları hayvanların bu durumunu öğrenilmiş çaresizlik olarak adlandırmışlardır (Seligman ve Maier, 1967).

Öğrenilmiş çaresizlik deneyleri değişik hayvan türleri üzerinde de tekrarlanmış ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Böylece öğrenilmiş çaresizliğin türe özgü bir davranış olmayıp, genel bir özellik olduğu kanısı yaygınlaşmıştır (Hulse, Egeth ve Deese, 1980).

Hayvanlar üzerinde yapılan deneyler bazı araştırmacıların, insanlarda da deneysel olarak öğrenilmiş çaresizlik durumunun yaratılıp yaratılmayacağı ve dolayısıyla bazı bireylerin stress karşısında gösterdikleri pasif tutumların öğrenilmiş çaresizlik ile açıklanıp açıklanmayacağı konusu üzerinde durmalarına yol açmıştır.

İnsanlar üzerinde yapılan Hiroto'nun (1974) çalışmasında, kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olmak üzere, üç grup denek alınmış ve iki aşamalı bir deney yapılmıştır. Deneyde itici uyarıcı olarak yüksek ve rahatsız edici tonda ses kullanılmıştır.

Deneyin birinci aşamasında, kaçma ve çaresizlik grubundaki denekler tek tek bir deney odasına alınmışlardır. Kendilerine zaman zaman tepedeki bir hoparlörden gelen çok rahatsız edici bir ses duyabilecekleri, ancak, önlerinde bulunan düğmeye bastıkları zaman bu sesin duracağı söylenmiştir. Deney, kaçma grubundaki deneklerin düğmeye basarak sesi durdurabilecekleri, çaresizlik grubundaki deneklerin ise ne yaparlarsa yapsınlar sesi durduramayacakları biçimde düzenlenmiştir. Kontrol grubundaki denekler deneyin bu aşamasına katılmamışlardır. Deneyin ikinci, aşamasında, her üç gruptaki denekler tek tek bir odaya alınmış ve kendilerine tekrar rahatsız edici bir ses duyacakları, ancak, ellerini önlerindeki panelde doğru yöne ittikleri zaman sesin duracağı söylenmiştir.

Deneyin sonuçları, çaresizlik grubundaki deneklerin kaçma ve kontrol grubundaki deneklere oranla, gerek deneme sayısı gerekse deneme için harcanan süre olarak, doğru yönü bulmak için daha az çaba gösterdiklerini ortaya çıkartmıştır. Araştırmacı kontrol edemedikleri bir itici uyarıcıya maruz bırakılan deneklerin deneyin ikinci aşamasında daha az çaba göstermelerini öğrenilmiş çaresizlikle açıklamıştır (Hiroto, 1974).

İnsan ve hayvanlar üzerinde yapılan bu çalışmalar laboratuvar ortamında yaratılan bu durumun ne ölçüde diğer ortamlara genellenmediği sorusunu gündeme getirmiştir.

Seligman ve Maier'in (1967) çalışmasında çaresizliğin, her ikisinde de aynı itici uyarıcının kullanılması koşuluyla, bir deneysel ortamdan diğerine transfer olduğu görülmektedir. Bu deneyin, birinci ve ikinci aşamalarında kullanılan deney kutuları farklı olduğu halde, uyarıcı aynı olduğu sürece, çaresizlik genellenebilmektedir.

Hiroto ve Seligman (1975) insanlarda deneysel olarak yaratılan öğrenilmiş çaresizliğin başka alanlara genellenip genellenmediğini

incelemişlerdir. İlk aşamada, Hiroto'nun daha önce sözü edilen araştırmasının aynı olan bu araştırmanın ikinci aşamasında, deneklere itici uyarıcı olarak çözülmesi güç sözel bilmece vermiştir. Araştırmanın sonuçları, ikinci aşamadaki itici ses uyarıcısını kontrol edemeden kaynaklanan çaresizliğin, bilişsel bir çaba gerektiren sözel bilmece çözme gibi bir göreve de genellendiğini göstermiştir.

Seligman ve Arkadaşlarının Çaresizlik Modeli

Seligman ve arkadaşlarının insanlarda öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkışını açıklamak üzere geliştirdikleri model daha çok, bireyin davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesinin ne gibi sonuçlar doğuracağı üzerinde durmaktadır. Bu modele göre, davranışları ile belirli bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenen bir bireyde; güdüsel, bilişsel ve duygusal (heyecansal) alanlarda olmak üzere, üç yetersizlik (bozukluk) ortaya çıkar (Maier ve Seligman, 1976).

Güdüsel alandaki yetersizlik kendini, davranışa gerektiği kadar aktif olarak hazır olmama şeklinde gösterir. Davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesi bireyin güdülenmesinde bir azalma ortaya çıkarmakta ve birey ileride, benzer durumlarda gereken davranışları yapmak için daha az istekli, daha az hevesli olmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili deneylerde, deneklerin deneyin ikinci aşamasında kontrol edici davranışları ortaya koymaması bu tür güdüsel bozukluğa örnek oluşturmaktadır.

Bilişsel yetersizlik kendini kontrol algısının zayıflaması ile göstermektedir. Davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesi, bireyin bu tür olaylar karşısında bir kontrol edememe beklentisi geliştirmesine yol açmaktadır. Bu beklenti ise, olayların kontrol edilmesi mümkün olsa bile, bireyin kontrol edebilmek için gerekli olan davranışları öğrenmesini güçleştirmektedir.

Duygusal (heyecansal) yetersizlik otonom faaliyetlerdeki değişimle kendini göstermektedir. Sonuçları kontrol edemeyen deneklerde kalp atışları ve kan basınçlarında görülen yükselme, titreme, kaygı ve çöküntü gibi belirtiler bu tür bozukluğa örnek oluşturmaktadır.

Özetle, Seligman ve arkadaşlarının çaresizlik modeline göre, organizma ilk adımda davranışlarıyla bu davranışlarının sonuçları arasında bir bağlantı bulunmadığını öğrenmektedir. Bu öğrenme kişide davranışlarıyla sonuçları kontrol edememe beklentisinin oluş-

masına yol açmakta ve bu beklentinin sonucu olarak kişi gereken ortamlarda gereken tepkiler vermemekte yani çaresizlik durumu ortaya çıkmaktadır.

Seligman ve arkadaşlarının öğrenilmiş çaresizlikle ilgili modeli bu konuda pek çok araştırma yapılmasına yol açmıştır. Hayvanlarla yapılan araştırmaların tümünde modeli destekler yönde bulgular elde edilmesine karşın insanlarla yapılan araştırmalardan birbiriyle çelişen bulgular elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda davranış-sonuç bağımsızlığı öğrenen deneklerin, deneyin ikinci aşamasında diğer iki gruba oranla başarılı olmak için çok daha fazla çaba sarfettikleri bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise öğrenilmiş çaresizlik durumu yaratılamamıştır (Akt. Aydın, 1985).

İnsanlarla yapılan deneylerde elde edilen sonuçlardaki tutarsızlık Seligman ve arkadaşlarının modelinin çeşitli açılardan eleştirilmesine yol açmıştır. Bu eleştirilere göre model, insanlar hangi durumlarda, ne genellikle ve ne kadar süreli olarak öğrenilmiş çaresizlik tepkileri verir sorusunu yanıtlanamamaktadır.

Abramson ve Arkadaşlarının Çaresizlik Modeli

Abramson, Seligman ve Teasdale'e (1978) göre, orijinal öğrenilmiş çaresizlik modeli bireysel ayrılıklar üzerinde durmamaktadır. Abramson ve arkadaşlarının modeline göre, davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyen bir birey, bireysel ya da evrensel çaresizlik tepkisi olmak üzere, iki tür çaresizlik tepkisi verebilir.

Bir sonucun davranışlarından bağımsız olduğunu öğrenen bir kişi, ilk adımda, bu sonucu kontrol edemeyenin sadece kendisi mi yoksa diğer insanlar da bu sonucu kontrol etmede başarısız mı sorusuna cevap arar. Eğer birey, söz konusu sonucu sadece kendisinin kontrol edemediğine karar verirse "bireysel", hiçkimsenin kontrol edemeyeceğine karar verirse "evrensel" çaresizlik durumu ortaya çıkar. Kısaca, birey sonucu kontrol edememe nedenini kendisine yüklerse bireysel, sonucun türüne yüklerse evrensel çaresizlik durumu ortaya çıkar. Bireysel ve evrensel çaresizlik durumları farklı özelliklere sahip oldukları için farklı düzeylerde ve farklı türlerde çaresizlik durumlarına yol açmaktadırlar.

Abramson ve arkadaşlarına göre; davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyen bir bireyin öğrenilmiş çaresizlik tepkisi verip vermeyeceği, verirse bu tepkinin ne kadar genel ve ne kadar uzun süreli

olacağı bireyin davranışlarıyla sonuçları kontrol edememe yaşantısına yaptığı nedensel yüklemeler tarafından belirlenmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Bu modele göre, davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemediğini öğrenen bir birey bu davranış-sonuç bağlantısızlığının nedenini, denetim kaynağı, değişmezlik ve özel-genel boyutları olmak üzere üç boyutta değerlendirir.

Denetim kaynağı boyutunda, birey, davranışlarıyla sonucu kontrol edememe nedeninin kendisine ilişkin bir nedenden mi (yetenek, çaba gibi) ya da kendi dışındaki bir nedenden mi (işin güclüğü, şans gibi) kaynaklandığına karar verir. Bu boyut çaresizliğin türünü, yani evrensel ya da bireysel oluşunu, belirlemektedir.

Abramson ve arkadaşlarının (1978) modelindeki ikinci nedensel yüklemeye boyutu olan değişmezlik boyutu üzerinde, birey, yüklemeye yaptığı nedenin zaman içinde değişme gösterip göstermediğine karar verir. Bu boyut, çaresizliğin kalıcı olup olmamasını belirlemektedir. Değişmez etmenlere yapılan nedensel yüklemeler ileride öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortaya çıkmasını kolaylaştırmakta ve çaresizliğin kalıcı olmasına yol açmaktadır. Buna karşın, değişebilir etmenlere yapılan nedensel yüklemelerin kısa süreli ve geçici nitelikte çaresizliğe yol açtığı kabul edilmektedir.

Abramson ve arkadaşlarının modelindeki üçüncü nedensel yüklemeye boyutu olan genel-özel boyutu üzerinde, birey, davranış sonuç bağımsızlığına yol açan nedenin o ortama mı özel yoksa tüm diğer ortamlar için de geçerli mi olduğuna karar verir. Eğer sadece o ortama özel olduğuna karar verirse, çaresizlik tepkisini sadece o ve benzeri ortamlarda gösterecektir. Buna karşın, tüm ortamlar için geçerli olduğuna karar verirse çaresizlik tepkisi genel bir hal alacaktır.

Öğrenilmiş çaresizliği en fazla ortaya çıkaran ve diğer ortamlara genellenmesini sağlayan nedensel yüklemeye türleri; içsel, değişmez ve genel olanlardır. Bu tür nedensel yüklemeler kişide genel bir başarısızlık beklentisi oluşmasına yol açmaktadır. Buna karşın, dışsal, değişebilir ve özel nitelikteki etmenlere yapılan yüklemeler bir başarısızlık beklentisi yaratmayacağından öğrenilmiş çaresizlik durumu görülmeyecektir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Alloy, Peterson, Abramson ve Seligman tarafından yapılan bir araştırmada, modelin yüklemeye kuramına dayalı bu yeni biçimine uygun

olarak, çaresizliğin genellenip genellenmediği incelenmiş ve modeli destekleyen bulgular elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, karşılaştığı başarısızlığı genel nedensel etmenlere yükleyen kişilerin, ortam benzerliği söz konusu olmaksızın, yeni bir ortamda karşılaştıkları başarısızlığa da aynı biçimde tepki verdiklerini ve çaresizliğin yeni ortama genellendiğini göstermiştir. Özel nedensel yüklemelerde bulunan deneklerin ise, çaresizlik davranışını yalnızca çaresizliğin geliştiği ilk ortama benzer ortamlara genellediği bulunmuştur (Akt. Aydın, 1985).

Tennen ve Eller (1977) tarafından yapılan bir araştırmada, iki grup denek alınmış ve ilk aşamada her iki gruba da çözülmesi olanaksız bir dizi problem verilmiştir. Bir gruba, verilen problemlerin gittikçe kolaylaştığı söylenip yeteneğe yüklemeye yaptırılmıştır. İkinci gruba ise, verilen problemlerin her adımda biraz daha güçleştiği söylenip, görevin güçlüğüne yüklemeye yapmaları sağlanmıştır. Deneyin ikinci aşamasında, deneklere, çözülmesi mümkün olan problemler verilmiştir. Deneyin sonuçları, ilk aşamada yeteneğe yüklemeye yapmaları sağlanan deneklerin, deneyin ikinci aşamasında ikinci gruba oranla çok daha az çaba gösterdiklerini ve dolayısıyla çok daha az sayıda problem çözdüklerini göstermiştir.

Tennen ve Eller'in yanı sıra, pek çok araştırmacı, öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında nedensel yüklemelerin rol oynadığı yolunda bulgular elde etmiştir. Abramson ve arkadaşlarının çaresizlik modelini destekleyen bu araştırmaların yanı sıra, nedensel yüklemelerin önemini kanıtlanamadığı araştırmalar da vardır. Bazı araştırmalarda ise, öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında yalnızca davranış-sonuç bağımsızlığının etkili olduğu yolunda bulgular elde edilmiştir. Bunların yanı sıra, Abramson ve arkadaşlarının çaresizlik modelinin, stress, işsizlik, ülser, kalp yetmezliği, kanser, zihinsel özür, yaşlılık, kalabalık ve ameliyat karşısında geliştirilen öğrenilmiş çaresizlik davranışları gibi, insan yaşamının pek çok alanıyla ilgili olduğu ileri sürülmüştür (Aydın, 1985).

Öğrenilmiş Çaresizliğin Depresyon İle İlişkisi

Öğrenilmiş çaresizliğin en fazla ilgi çeken ve araştırmaya yol açan yanı, depresyon ile ilişkisidir. Gerek Seligman ve arkadaşlarının, gerekse Abramson ve arkadaşlarının modelinin depresyonu açıklamada kullanılabileceği öne sürülmüştür.

Seligman, deneklerde görülen bazı davranış örüntülerinin reaktif-depresif kişilerde görülen bazı davranış örüntüleri ile benzer olduğuna dikkati çekerek, öğrenilmiş çaresizliğin depresyonu açıklamada bir model olarak kullanılabileceğini öne sürmüştür. Seligman'a göre öğrenilmiş çaresizlik yaşantısından geçen deneklerde görülen stress karşısındaki pasif tutumlar ve öğrenme güçlükleri ile reaktif-depresif kişilerde görülen pasif, isteksiz tutumlar ve öğrenme güçlükleri arasında bir benzerlik vardır. Reaktif-depresif kişilerde görülen başarısızlık beklentileri, kötümserlik, iştahsızlık gibi tepkiler ile deneklerin gösterdikleri tepkiler birbirine benzemektedir. Reaktif-depresif kişiler, geçmiş ya da yakın geçmişte davranışlarıyla belli bir sonucu kontrol edemediklerini öğrenmekte, bunun sonucu olarak depresyon tablosu ortaya çıkmakta ve benzer durumlarda herhangi bir tepkide bulunmamaktadırlar (Akt. Depve ve Monroe, 1978).

Depeu ve Monroe (1978) depresyon olarak nitelenen bozuklukların oldukça heterojen bir grup oluşuna dikkati çekmekte ve bu modelin tüm bu grubu kapsamaktan uzak olduğunu belirtmektedir. Bu görüşe Seligman da katılmakta, modelin depresyonu açıklamada kullanılması halinde depresyon tanımına bir sınırlılık getirilmesinin ve aktif olarak tepkilerde bulunan ajitasyonlu hastaların kapsam dışı bırakılmasının gerektiğini belirtmektedir:

Abramson ve arkadaşları da (1978) öğrenilmiş çaresizliğin depresyonu açıklayıcı bir kuram olarak kullanılabileceğini öne sürmüşlerdir. Abramson ve arkadaşları, depresif kişilerin kendilerine özgü bir yüklem biçimine sahip olduklarını ve başarılarını dışsal, değişebilir ve özel etmenlere, başarısızlıklarını ise içsel, değişmeyen ve genel etmenlere yüklem eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

Öğrenilmiş Çaresizliğin Ortadan Kaldırılması

Deneysel olarak öğrenilmiş çaresizliği tedavi edebileceği, azaltacağı ya da önleyebileceği gösterilmiş pek çok yöntem vardır. Bu yöntemler öğrenilmiş çaresizliğe karşı bağışıklık kazandırma (immunization), öğrenilmiş çaresizliği beklendik hale getirme (predictability), batıl kontrol (superstition) ve retroaktif terapidir (Zimbardo ve Ruch, 1975).

Öğrenilmiş çaresizliğe karşı bağışıklık kazandırma öğrenilmiş çaresizliği önleyen bir terapi şeklidir. Birey, bir ön hakim olma eğitimi (mastery training) ile öğrenilmiş çaresizliğe karşı adeta aşılannmaktadır. Bu konuda yapılan bir araştırmada, köpekler, kaçamadıkları şok

yaşantısından önce böyle bir eğitimden geçirilerek bazı durumlarda davranışlarıyla çevreyi kontrol etmelerine izin verilmiştir. Bu köpekler deney kutusuna konulduğunda, önceden böyle bir eğitimden geçmeyen köpeklerden farklı olarak, kaçabilecekleri durumlarda şoktan kurtulmayı başarmışlardır. İnsanlarda böyle bir hakimiyet eğitimine çocukluktan başlanmalıdır. Kişiyi yalnızlığa ve farkedilmezliğe iten günümüz modern toplumunda çocuğa bu eğitimi vermek bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır (Zimbardo ve Ruch, 1975).

Seligman da, öğrenilmiş çaresizlikte çocukluk yaşantılarının önemli olduğuna inanmaktadır. Seligman'a göre, çaresizliğin yerleşmesindeki esas faktör çocuğun davranışları ile sonuç arasındaki zamandaşlıktır. Çocuk bir davranışta bulunduğu zaman çevrede hemen bir değişim meydana getirebiliyorsa çocukta hakim olma (mastery) duygusu gelişir. Davranış ve sonuç arasındaki ilişki zamandaş değilse, çocuk davranışta bulunmanın bir önem taşımadığına inanır ve çaresizlik duygusu gelişir. Böyle bir durumda çocuk çevreyi kontrol edici davranışlardan tümüyle vazgeçer. Erken yaşta kontrol edici yaşantılarının varlığı, hakim olma duygusunun yerleşmesine yol açar ve çaresizliğe karşı bir tür bağışıklık oluşur (Akt. Aydın, 1985).

Öğrenilmiş çaresizliğin organizma üzerinde bıraktığı olumsuz etkiyi azaltan bir başka faktör, durumu önceden haber vererek çaresizliği organizma için beklendik hale getirmektir. Araştırmalar, hoş olmayan bir durum kaçınılmaz olsa bile bunun yaratacağı rahatsız edici etkinin, olayı önceden haber vererek azaltılabileceğini göstermiştir. Seligman tarafından yapılan bir araştırmada, şokun geleceği önceden haber verilen 8 köpekten hiçbirinde ülser belirgisi görülmezken, şokun geleceği önceden haber verilmeyen 8 köpekten 6 sı 45 gün sonunda ülser sahibi olmuştur. Sonuçlar belirsiz olduğunda duyulan stress ve kaygı da büyük olmaktadır. Beklendik şok ile sadece ülserin önlenmesi değil, aynı zamanda gelecekteki tehdit edici durumların belirsizliği karşısında duyulan korku ve kaygı da azaltılabilmektedir (Akt. Zimbardo ve Ruch, 1975).

Bireyin çevresini kontrol edemediği ve risk taşıyan ortamlarla yüzleşmesinin kaçınılmaz olduğu durumlarda ortaya çıkan batıl ittikatlar da öğrenilmiş çaresizliğin olumsuz etkilerini hafifleten faktörlerden biridir. Araştırmalar, bireyin olayları kontrol edebileceğine inanmasının öğrenilmiş çaresizliği önlediğini göstermiştir. Şehir yaşantısının yarattığı stress ve kontrol edilemezlik üzerinde yapılan bir araştırmada, rahatsız edici ses hiç kesilmediği halde, sesi kesebileceklerine inanan deneklerin çaresiz olanlara oranla daha başarılı oldukları bulunmuştur. Bu denek-

ler, sesi kesebileceğine inandıkları bir kişinin erişilebilir olduğu durumlarda da, rahatsız edici ses hiç kesilmediği halde, aynı başarıyı göstermişlerdir. Bir başka araştırmada, şok deneyi sonucunda dıştan kontrole inanan deneklerin, içten kontrole inananlara oranla, daha kolaylıkla çaresizlik içinde düştükleri bulunmuştur. Bu bulgular batıl inanışların psikolojik bir değeri olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin çevreyi kontrol edebileceğine inanması çaresizliğin önlenmesinde önemlidir. Batıl inanış, buna inanan kişide bir kontrol ilizyonu yaratarak çaresizliği önlemektedir (Zimbardo ve Ruch, 1975).

Eğer çaresizlik önlenememişse oluşumundan sonra, retroaktif terapi adı verilen tedavi yöntemiyle azaltılabilmektedir. Araştırmalarda, Seligman'ın araştırmalarındaki pasif (çaresiz) köpeklerin, tepki veremelerinin rahatlamalarını sağlayacağını keşfetmeleri için 200 kere zorla şok veren bölmeden emin bölgeye götürüldüklerinde öğrenilmiş çaresizlik sendromundan kurtuldukları görülmüştür. Bu tedavi şekli, çaresiz insanların çevreye karşı tekrar üstünlük kazanmalarına yardımcı olmak, onlara tekrar etkili olabileceklerini öğretmekle tepkilerinin çevre tarafından arzulanan durumlara dönüşmesini sağlamak amacıyla kullanılmaktadır (Zimbardo ve Ruch, 1975).

Abramson ve arkadaşları, öğrenilmiş çaresizlikte görülen başarısızlık beklentisine yol açan yüklem biçiminde değişiklik meydana getirerek öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılabileceğini öne sürmüşlerdir. Yeniden yüklem eğitimi (retribution training) denilen bu yöntem, bireyin, başarısızlık nedenini öğrenilmiş çaresizliğe en çok yol açan değişmez bir etkenden (yeteneksizlik gibi) değişebilir bir etkene (çaba eksikliği gibi) yükselemesini ve başarısızlık karşısında daha çok çaba göstermesini amaçlamaktadır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Dweck tarafından yapılan bir araştırmada, Abramson ve arkadaşlarının önerdiği yönteme benzer bir yöntemle çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik ortadan kaldırmaya çalışılmıştır. Araştırmada, akademik konularda çaresizlik davranışı gösteren çocukların başarısızlıklarını yetersizlik gibi değişmez bir etken yerine, çaba eksikliği gibi değişebilir bir etkene yüklemeleri sağlanmıştır. Bu eğitim sonucunda çocukların, başarısızlık karşısında gerilemekten vazgeçtikleri ve eskisinden daha üstün akademik performans gösterdikleri görülmüştür (Akt. Aydın, 1985).

Öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılmasında etkili olduğu söylenen bir başka yöntem başarı eğitimidir (success training). Bu görüşün

temelinde, öğrenilmiş çaresizlik davranışı gösteren kişiye herhangi bir görevde başarı geribildirimi (success feedback) verilmesinin, öğrenilmiş çaresizliğin tipik özelliği olan başarısızlık beklentisini başarı beklentisine dönüştüreceği fikri yatmaktadır. Bunun beraber gerçek yaşamda sürekli başarı geribildirimi alınmasının söz konusu olmadığını, ara sıra da başarısızlık geribildirimi vermenin, eğitim sonrası uyum açısından yararlı olduğunu belirtilmektedir (Aydın, 1985).

Ülkemizde öğrenilmiş çaresizlik konusundaki ilk araştırma Aydın (1985) tarafından yapılmıştır. Araştırma, ilkokul 4. ve 5. sınıf öğrencileri ile yapılmış, çocuklarda öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimi ile arkadaş ilişkilerinde başarısızlık arasında bir bağlantının bulunup bulunmadığı ve öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimini ortadan kaldırmada yeniden yükleme eğitimi ve sosyal başarı eğitimlerinden hangisinin daha etkili olduğu incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları, öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimi ile arkadaşlık ilişkilerinde başarısızlık arasında bir bağlantı bulunduğunu göstermiştir. Bu bağlantının yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişmediği görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, yeniden yükleme eğitiminin öğrenilmiş çaresizliğe özgü yükleme biçimini ortadan kaldırmada ve arkadaş ilişkilerindeki başarıyı arttırmada sosyal başarı eğitiminden daha etkili olduğudur.

KAYNAKÇA

- Abramson, L.Y.; Seligman, M.E.P. ve Teasdale, J., (1978). "Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Aydın, A.G., (1985). Sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasına etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi.
- Depue, R.A., ve Monroe, S.M., (1978). Learned helplessness in the perspective of depressive disorders: conceptual and definitional issues. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 3-20.
- Hiroto, D.S., (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology* 102, 187-193.
- Hiroto, D.S.; ve Seligman, M.E.P., (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 31, 311-327.
- Hulse, S.H.; Egeth, H., ve Deese, J., (1980). *The Psychology of learning*, McGraw-Hill.
- Maier, S.F., ve Seligman, M.E.P., (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology*. 105, 3-46.

- Seligman, M.E.P., ve Maier, S.F., (1967). Dailure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Tennen, H., ve Eller, S.J., (1977). Attributional components of learned helplessness and facilitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 265-271.
- Zimbardo, P.G., ve Ruch, F.L., (1975). *Psychology and Life*, Ninth ed., Glenview, Illinois: Scott, Foresman and Co., 397-405.