

• KİTAP TANITIMLARI

Bilişsel Psikoloji (E. Bruce Goldstein)

Tuğba BAKIRTAŞ*

Bilişsel Psikoloji (Cognitive Psychology)

E. Bruce Goldstein

çev: Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları

İstanbul 2013, 744 sayfa

§§§

Kitap, Pittsburg Üniversitesi Psikoloji Bölümü Onursal Profesörü olan E. Bruce Goldstein'in 2008 yılında İngilizce olarak kaleme almış olduğu eserinin 2013 yılında Türkçe'ye çevrilmiş halidir. Goldstein Arizona Üniversitesi Psikoloji Bölümü Konuk Profesörüdür. *Sensation and Perception (Duyum ve Algı)* kitabının da yazarıdır.

Yazarın burada tanıtacağımız kitabı; "Önsöz, *Bilişsel Psikolojiye Giriş, Beyin ve Biliş, Algı, Dikkat, Belleğe Giriş, Uzun Süreli Belleğin Yapısı, Kodlama ve Geri Çağırma, Gündelik Bellek, Bilgi, İmgeleme, Dil, Düşünme ve Problem Çözme, Düşünme, Akıl Yürütme ve Kararlar*" adlı bölümlerinden oluşmaktadır. Genel olarak bakıldığında kitap bilişsel süreçlerimizin insan beyninde nasıl işlev gördüğünü deneylerle gözler önüne sermeyi amaçlamaktadır.

Yazar, "*Eğitmenlere ve Öğrencilere Önsöz*" kısmında kitabın yazılma amacının eğitmen ve öğrencilere hitap edebilmek maksadıyla, somut bir bilişsel psikoloji kitabının eksikliğini gidermek için kaleme alındığını belirtmektedir.

* Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi, e-posta: sautuba@gmail.com

Bilişsel psikoloji ile gündelik deneyimler arasındaki bağlantıyı daha açık bir şekilde göstermek istemektedir (s. 21-22). Bunun için Goldstein, her bir bölüme “*Kendinizi Test Edin, Bir Düşünün, Yöntem, Deney, Daha Fazla Bilgi*” başlıklarını ekleyerek konunun somut olarak anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Örnekler, deneyler, modeller ve akıl yürütmelerle konuları zenginleştirerek okuyucularına kapsamlı bir içerik sunmaktadır.

Yazar, bilişsel psikoloji kavramını, zihnin bilimsel bir yoldan incelenmesi olarak tanımlamaktadır (s. 34). Bu tanımlı yaptıktan sonra zihnin ne olduğunu, nasıl incelendiğini, araştırmacıların zihnin işleyişi ile ilgili bulgularını ve zihinsel yetilerimizin neler olduğunu her bir bölümde ayrıntısıyla açıklamaktadır. Goldstein, zihinsel süreçleri doğrudan izlemenin mümkün olmadığı için davranışların izlenmesi gerektiğini söylemektedir. Davranışların zihinsel süreçlere nasıl etki ettiğini bulabilmek için günümüz modern psikolojisinin zihin görüntüleme yöntemlerini kullanmaktadır. Bilişsel psikologların zihin görüntüleme metoduyla deney, gözlem ve yöntemlerindeki zihinsel süreçleri nasıl analiz edip açıkladıklarını açık bir şekilde dile getirmektedir.

Yazar, bilişsel psikoloji teriminin ilk olarak 1967 yılında kullanıldığını, ancak ilk bilişsel psikoloji deneyini 1868 yılında Hollandalı fizyolog Franciscus Donders’ın yaptığı ifade etmektedir (s. 36). 1879 yılına gelindiğinde ise Wilhelm Wundt’un analitik içgözlem metodunu geliştirerek ilk bilimsel psikoloji laboratuvarını kurduğunu ifade etmektedir. 1890 yılında ise William James ilk psikoloji dersini düzenleyerek, “*Psikolojinin İlkeleri*” adlı ders kitabında zihnin üzerine yaptığı gözlemlerine yer vermektedir (s. 39-40). Ancak daha sonraki psikologlardan olan John Watson analitik içgözlem metodunu yeterli bulmamış ve eleştirmiştir. Ona göre içgözlemin bilimsel bir değeri yoktur, bilinçle ilgilenmek yerine bilimsel bir değeri olan davranışlarla ilgilenilmelidir. 1913 yılında bu görüşler çerçevesinde davranışçılık olarak anılan yaklaşımı temellendirmiştir (s. 41). Yazar, bilişsel psikolojinin bu tarihten itibaren 1950’li yıllara kadar davranışçılığın gölgesinde herhangi bir ilerleme gösteremediğini ifade etmektedir. Ancak davranışçılığın zihni bir kenara itmesi ve her şeyi uyarıcı tepki bakış açısından açıklama gayreti içinde olması psikologların tepkisine neden olmuştur. Goldstein genel olarak 1950 tarihinin bilişsel bir devrim olduğunu belirtmektedir. Modern anlamda deney ve gözlemlerin başladığı, zihinsel süreçlerin analiz edilip yorumlandığı, insan davranışlarının bilişsel süreçlerinin incelendiği bir devrim olarak nitelendirmektedir.

İnsan beyni çok kompleks bir yapı olduğundan dolayı içerisinde pek çok işlemin aynı anda veya farklı zamanlarda yapılması mümkündür. Ancak tüm bu olayların vücudun 1,5 kg ağırlığındaki beynin en küçük yapı taşlarının

dan olan nöronlardan oluşan alanda meydana gelmesi şaşılacak kadar ilginçtir. Nasıl oluyor da beyin tüm vücudu idare etmektedir? İşte bu soru beyin incelemelerinin de temel dayanak noktalarından birini oluşturmaktadır (s. 64-66). Böylece beynin sınırları keşfedilmeye ve zihinsel yetiler kavranmaya başlanmıştır. Goldstein, beyin görüntüleme yöntemleri ile birlikte hangi duyunun beyinde hangi noktayı harekete geçirdiğinin tespit edildiğini ifade ederek; algı, düşünce, karar gibi yetilerimizin bilişsel ve zihni faaliyetler olduğuna dikkat çekmektedir.

Yazar, beyin ile ilgili modern çalışmalar kapsamında bu kadar ilerleme kaydedildikten sonra acaba daha da ileriye gidilebilir ve zihin okuma faaliyetleri yapılabilir mi şeklinde okuyucunun dikkatini yoğunlaştırıcı bir soru da sormaktadır (s. 94). Ancak beyin araştırmaları her ne kadar cevabı bilinmeyen sorulara cevap olma kapılarını açsa da pek çok soru hala çözüm beklemektedir. Davranışlarımızın temel hareket noktası olarak sadece beyin ve zihin tek başına ele alınıp irdelenemez olarak gözükmemektedir. Ve bunların zihin görüntüleme ya da başka modern yöntemlerle çözülmesi pek de kolay olarak gözükmemektedir.

Goldstein, zihni faaliyetlerimizden olan algının duyu organlarımız ile başladığını ve beyin tarafından faal hale geçirildiğini söylemektedir. Algıyı şu şekilde açıklamaya çalışmaktadır: algı nasıl başlar, dış etkenlerin algının başlamasındaki rolü nedir, algı nasıl karmaşık bir süreçtir ve algı eylemlerimizi nasıl etkilemektedir (s. 106). Algı olmadan hayatımızın anlamlı olması beklenmemelidir. Bir fincan kahveye uzanıp tutulması ve içilmesi bile pek çok zihinsel faaliyeti içinde barındıran karmaşık bir süreçtir. Ancak her şeyden önce nesnenin, eylemin, konunun ya da kavramın algılanması şarttır. Kısacası algılamak bir eylemi yapmanın ve harekete geçmenin, hatta hayatı anlamlı kılmanın ön şartıdır.

Yazar, dikkati algılanan bir şeye odaklanılması olarak nitelendirmektedir. Genellikle seçici dikkat şeklinde algımızın ve dikkatimizin yoğunlaştığını belirtmektedir. Ancak bunun gördüğümüz, duyduğumuz, işittiğimiz ya da kokladığımız diğer şeylere dikkat etmediğimiz anlamana gelmediğini de vurgulamaktadır. Bu şekildeki algı şeklimize bölünmüş dikkat demektedir (s.158-159). Beyin aynı anda birden fazla işlevi yapabilmektedir ancak bu işlemler içerisinde dikkati sadece birine vermektedir. Dolayısıyla dikkat algılarımızın etkili olmasını sağlayan zihinsel faaliyetlerimizdendir. Nesnelerin, kavramların ve bilgilerin nitelikli olarak kavranabilmesi, algılanması ve beyne kaydedilmesi için dikkat ön şartlardandır.

Goldstein, belleği önceden öğrenilen bilgilerin geri çağrıldığı yer olarak görmektedir. Bir zaman makinesine benzetilebileceğini, geçmiş anılara yolculuk yapılabilecek bir makine olduğunu vurgulamaktadır (s. 214-215). İnsanoğlunun bellekten yoksun olması onun için ölüm gibi bir şey olurdu. Hatırlayamaması, anılarını geri getirememesi, yapacaklarını bilememesi yaşamı anlamsız ve boş kılmaktadır. İşte bellek tam da bunu sağlamaktadır. Varoluşumuzun anlamını zihnimizde hapsedip, istediğimiz zaman işimize yarayan şeyleri geri çağırabilmemize fırsat vermektedir.

Bellek araştırmalarında en temel sorulardan bazıları şunlar olmuştur: Neden anahtarı koyduğum yeri hatırlayamıyorum? Neden pek çok şeyi algılamama rağmen sadece bazılarını hafızamda tutuyorum? Belleğin yapısını inceleyen psikologlar bu sorunun cevabını belleği kısa süreli ve uzun süreli ayırtırmalara tabi olduğu belirterek vermişlerdir. Beyin her ne kadar içinden çıkılması zor bir labirent gibi gözükse de aslında bizi biz yapan yegane işlev merkezi konumunda yer almaktadır.

Yazar, uzun süreli belleğin, yaşamımızdaki geçmiş olayları sakladığımız yer olarak tanımlamaktadır. Neden insan geçmişe dönük olarak yaşadıklarını ayrıntısı ile hatırlayamaz? sorusunu sorarak okuyucunun dikkatini çekmek istemektedir. Uzun süreli bellekte her şeyin kodlama yöntemi ile saklandığını belirtmektedir. Epizodik (kişisel) ve anlamsal bellek olarak ikiye ayırdığı bu belleğin, şu anda yaşadığımız şeyleri anlamlandırarak geçmişimizi hatırlamamıza yardımcı olduğunu vurgulamaktadır (s. 266-267). Ancak bellek bir makine ya da bilgisayar gibi tek yönlü değildir. Onun çok yönlü işlevi ve etkileşimli yapısı zihinsel faaliyetlerin hatırlanmasına neden olmaktadır. Goldstein beyin hasarının ya da beyinde meydana gelen hastalıkların belleği de ciddi şekilde etkilediğini, hatta kısmi veya tam bellek yitimine yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Yazar, yukarıda zikrettiğimiz tüm hususları tartışıp deneysel bir gözle izah ettikten sonra bellek niçin kullanılır ve öğrenilen bilgiler nasıl geri çağrılır sorusunu soruyor? (s. 302). O, bellekte bazı işaretler ile bilgileri uzun süreli saklamaya kodlama, bellekte kodlanan bilgilerin istendiği zaman geri çağrılmasına da geri çağırma dendiğini zikretmektedir. Aynı şekilde zihinde kodlamalar yapmanın geri çağırma etkilediğini ve yardımcı olduğunu yapılan deneyler ile tespit edildiğini belirtmiştir.

Bellek, herkeste farklı çalışmaktadır ve birey olarak insanları tek tek dikkate aldığımızda herkesin zihin işleyişinin, zekâ kapasitesinin, bellek kabiliyetinin farklı olduğu tespit edilebilmektedir. Bireysel bu farklılıklar, her ne kadar bilişsel süreçlerin izlenmesinde bir dezavantaj gibi gözükse de, beynin

bireysel, genetik, sosyolojik, kültürel vb. etkenlerden ne kadar etkilendiğini göstermektedir. Bu değişkenler ise bilişsel psikoloji için bir zenginlik zemini teşkil etmektedir.

Goldstein, bellekteki bireysel farklılıklar ile ilgili A.J. ismi ile belirttiği bir kadının, bir psikologa gönderdiği mektupta şunu yazdığını belirtmektedir: “34 yaşımıdayım ve 11 yaşından beri yaşadığım hiçbir günümü ve anımı unutmu-yorum ve unutamiyorum. Geçmişini hatırlama konusunda inanılmaz bir yetene-ğim var. Televizyonda bir tarih geçtiğinde dahi otomatik olarak o güne gidiyo-rum. Nerede olduğumu, ne yaptığımı, hangi gün olduğunu ayrıntısı ile hatırla-yabiliyorum. Bu çok yorucu bir şey... Bütün hayatım her gün aklımdan geçiyor ve bu beni çıldırtıyor!” (s. 354). Gerçekten de insan böyle bir belleğe sahip olma ihtimalini düşündüğünde bile dehşete kapılabilmektedir. Her gün, hiçbir zaman silinmeyen ve silinmeyecek olan anılarla yaşamak insan için katlan-ması zor varoluşsal bir anlamsızlık oluşturabilmektedir.

Yazar, anılar kalıcı mıdır ve bellek sağlamlaştırılabilir mi? sorularını sorarak öğrenilen her şeyin, yapılan yeni araştırmalar neticesinde bu soruların cevabını doğrular bulgular taşıdığını dile getirmektedir (s. 342). Belleğin telkin yöntemi ile değiştirilebildiğini ya da yeniden yapılandırılabilirliğini belirtmektedir (s. 387). Bu durum ise algı yönetimi faaliyetlerinin bilinçli ve bir amaca hizmet edecek şekilde planlanabileceğini hatta planlandığını gözler önüne sermekte-dir. Hayatın amacını kavratmada ya da herhangi bir konuda görüş aşılama-da zihinsel yönlendirmelerin en etkili biçimlerinden biri olarak karşımıza çıkma-kta-dır. Bilinçsizce karşılaştığımız algısal durumlarımız, bilinçli bir biçimde şekil-lendirilmiş yönlendirme faaliyeti olabilmektedir.

Goldstein, dünya ile ilgili bilgilerimizi beyinde nasıl tasarlarız? sorusu ile zihinde bilgi işleme mekanizmasının nasıl işlediğine dikkat çekmek iste-mektedir (s. 414). Çocukluktan itibaren algı ve duyularımızla anlamlandır-maya çalıştığımız evrenin bir parçası olmakta ve kendimize ait bir dünya olu-ş-turarak her şeyi onun içine dâhil etmekteyiz. Belleğimiz, akıl yürütmemiz, dü-şünmemiz, dili kullanmamız ve anlamamız gibi bilişsel işlevlerimiz ise bunun bir parçasıdır. Evrende kendimize “ben de varım ve yaşıyorum” deme şeklimiz de diyebiliriz. Yazar, bir şeyi görmesek, duymasak hatta tatmasak da önceki deneyimlerimiz ile zihnimizde onun var olduğunu biliriz demektedir (s. 465). İmgelem olarak nitelendirdiği bu bilişsel işlev, bilgimizin de temelini olu-ş-turmaktadır. Duyum yoluyla elde edilen bilgi zihinde işlenerek soyutlama yoluyla istendiğinde geri çağrılabilir ve zihinde tekrar canlandırılabilir. Beynin kokladı-ğı bir şeyi bile yeniden hatırlayabilmesi muazzam bir işlev olarak karşımızda

durmaktadır. İnsanı insan yapan bu temel özellikleri, onu bu bilişsel süreçleriyle üst bir makama da taşımaktadır.

Bir kişinin düşüncelerini bir başkasına aktarması olayına ne denir? İnsan dilini hayvan sesinden/dilinden ayıran temel özellik ne olabilir? soruları ile yazar; bilgimize, algımıza ve düşüncelerimize kaynak teşkil eden dili daha ayrıntılı sorgulamamıza zemin hazırlamaktadır (s. 505). Bir cümleyi okuduğumuzda, bir filmi seyrettiğimizde ya da bir resmi gördüğümüzde çıkarımlarda bulunuruz. Önceki deneyim, bilgi, çevre, düşünce, duygu ve algılarımız vasıtasıyla gerçekleştirdiğimiz çıkarımlar; kullandığımız dilin de özgün ve yenilenebilir bir niteliğe sahip olmasını sağlamaktadır. İşte bu temel yapı insan dilini üstün kılan temel vasıf olmaktadır. Yazar; bir kültürün dilinin, insanların algılama ve düşünme biçimlerini etkileyebileceğini gösteren yeni bulguların var olduğunu belirtmektedir (s. 548).

Genel hatları ile kitap, bilişsel psikoloji alanında, modern deneyler ışığında hazırlanmış olup insanların istifadesine sunulmaktadır. Bilişsel süreçleri detaylı bir şekilde ifade ederken; duygular, hayaller, rüyalar gibi süreçleri izah etmeye çalışmaması bir eksiklik olarak değerlendirilebilir.

Ruhun, davranışlar üzerindeki herhangi bir etkisinin olup olmamasından bahsedilmemesi de bir diğer eksiklik olarak karşımızda durmaktadır. İnsan sadece beden-zihin ya da beden-biliş kapsamında değerlendirilmemelidir.