

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK MODELİ

Dr. Selim Hovardaoglu

Hacettepe Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness) terimi, bir organizmanın, davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edebileceği halde, bu sonucu kontrol etmek için gereken davranışları yapmadığını ya da bu davranışları öğrenmede yetersiz kaldığını göstermektedir (Seligman, 1975). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkabilmesi için organizmanın önce kontrol edemediği olumsuz sonuçlarla karşılaşması gerekir. Daha sonra bu organizma, bir veya bir kaç davranış yaparak sonucu kontrol edebileceği bir ortama girdiğinde, bu sonucu kontrol etme yönünden yetersiz olmaktadır.

Bu açıdan ele alındığında, öğrenilmiş çaresizlik terimi hem bir deneysel işlemi hem de bu deneysel işlem sonucu ortaya çıkan davranış örüntüsünü tanımlamak üzere kullanılmaktadır. (Seligman ve Maier, 1967). Bu deneysel işlem, yukarda da değinildiği gibi, iki aşamalı bir işlemidir ve organizma önce engelleyemediği olumsuz bir sonuçla (örneğin, şok) karşılaşır, sonra da engelleyebileceği olumsuz bir sonuçla karşı karşıya bırakılır. Organizmanın engelleyebileceği olumsuz sonucu engellemede başarısız olmasına da öğrenilmiş çaresizlik davranışı adı verilmektedir (Seligman ve Maier, 1967).

Öğrenilmiş çaresizlik konusundaki ilk deneysel veriler Seligman ve Maier'ın (1967) bir araştırmasından elde edilmiştir. Araştırma iki aşamalı olarak köpeklerle yapılmıştır. Deneyin ilk aşamasında iki grup köpek bulunmaktadır. Bunlardan biri çaresizlik (yoked),

diğeri de kaçma (escape) grubudur. Çaresizlik grubundaki köpekler deneyin ilk aşamasında bir kutuda bulunmakta ve tesadüfi aralıklarla şok almaktadır. Şokun başlayacağını gösteren herhangi bir uyarıcı bulunmadığı gibi köpeklerin, bir davranış yaparak şoktan kurtulma olanakları da yoktur. Bu işleme çaresizlik eğitimi (helplessness training) adı verilmektedir. Diğer yandan, kaçma grubundaki köpekler de aynı koşuldadır ancak burunlarıyla bir düğmeyi iterek şoku kesme olanağı bulunmaktadır. Bu işleme de kaçma eğitimi (escape training) denmektedir. Kaçma grubundaki köpekler tekrarlar sonucu şoku kesmeyi öğrenmiştir.

Deneyin ikinci aşamasında, bu iki grubun yanı sıra, ilk aşamadaki yaşıttan geçmemiş kontrol grubu da bulunmaktadır. Bu aşamada her üç grup köpek de kaçma/kaçınma eğitimine (escape/avoidance training) tabi tutulmuştur. Köpekler iki bölmeli bir kutuya konmuş ve şokun başlayacağını gösteren bir uyarıcının verilmesinden sonraki 60 sn içinde diğer bölmeye atlayan köpek şoktan kaçınmış; atlayamayan ise şok almıştır.

Sonuçlara göre deneyin ilk aşamasında çaresizlik eğitiminden geçen köpekler, ikinci aşamadaki kaçma/kaçınma eğitiminde başarısız olmuş ve sürekli şok almıştır. Diğer yandan, ilk aşamada kaçma eğitimine tabi tutulan kaçma grubundaki köpekler ile kontrol grubundaki köpekler tekrarlar sonucu buldukları bölmeden diğerine atlayıp şoktan kaçınmayı öğrenmiştir. Seligman ve Maier'a (1967) göre çare-

sizlik grubundaki köpeklerin, deneyin ikinci aşamasında başarısız olmalarının temelinde, ilk aşamada, davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemediklerini öğrenmeleri yatmaktadır. Bu nedenle, Seligman ve Maier, bu davranış örüntüsüne öğrenilmiş çaresizlik adını vermişlerdir.

İnsanlarda öğrenilmiş çaresizlik davranışları

Öğrenilmiş çaresizlik, türe özgü bir davranış örüntüsü olmadığından, benzer koşullardan geçen insanlarda da aynı davranışların görüleceği beklenebilir. Ancak, insanlarla yapılan çaresizlik deneylerinde yukarıda açıklanan iki aşamalı işlem kullanılmakla birlikte hayvan deneylerinde kullanılan uyarıcıların kullanılması mümkün olmamaktadır. Buna bağlı olarak da, çözülemez problemler gibi uyarıcıların hayvanlarla yapılan deneylerdeki elektrik şoku yerine geçtiği sayılı olarak kabul edilmektedir (Hiroto, 1974). İnsanlardaki çaresizlik davranışının ölçülmesi amacıyla, doğru davranımı bulmak için yapılan tekrar sayısı, tekrarlardaki hata sayısı ve 20 tekrardaki ortalama zaman süresi ölçülmekte, tekrar ve hata sayısının fazlalığı ile sürenin uzaması çaresizliğin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Hiroto ve Seligman, 1975).

İnsanlarla yapılan öğrenilmiş çaresizlik deneyleri genellikle çelişkili bulgular vermektedir. Bazı araştırmalarda (örneğin, Dweck ve Repucci, 1973) çaresizlik grubundaki deneklerin, deneyin ikinci aşamasında daha başarısız oldukları ve çaresizlik davranışı gösterdikleri görülmüştür. Bazı araştırmaların sonuçları ise deneysel işlemde kullanılan uyarıcıların türüne göre gruplar arasında fark olduğuna işaret

etmektedir (örneğin, Douglas ve Anisman, 1975). Bir grup araştırma ise çaresizlik grubunun davranış örüntüsünde, beklenilenin tersine bir artma olduğunu ortaya koymuştur (örneğin, Roth ve Kubal, 1975).

Araştırma bulgularının tutarsızlığı, bazı araştırmacıları, insanlardaki öğrenilmiş çaresizliği açıklamak üzere bir model geliştirmeye yönlendirmiştir. Bu modeller, genelde, öğrenilmiş çaresizlik olayının basit bir olasılık hesabı olarak ele alınamayacağını ileri sürmekte ve bilişsel değişkenlerin rolünü açıklamaya çalışmaktadır. Modellerden bir tanesi Maier ve Seligman'a (1976) aittir. Bu modele göre kontrol edilemeyen olumsuz sonuçlarla karşılaşma sonucu bireyde güdüsel, bilişsel ve davranışsal yetersizlikler ortaya çıkmakta ve buna bağlı olarak da, kontrolün mümkün olduğu ortamlarda, birey, gerekli davranışları yapmada yetersiz kalmaktadır.

Ne var ki, bu model bir çok konuda belirgin yordamalarda bulunma olanağı tanımamaktadır. Örneğin, bir birey, tüm çabalarına karşın, istediği sonucu elde edemediği iki durumdan birinde çaresizlik gösterirken diğerinde göstermemektedir. Model, bu durumda, bireyin hangi koşulda nasıl davranacağını yordama olanağı vermemektedir. Benzer şekilde, model, bireysel ayrılıkları da göz önüne almadığından hangi bireyin çaresizlik davranışı göstereceğini, hangisinin göstermeyeceğini ayırtmak de zorlaşmaktadır.

Bu eksiklikleri göz önünde bulundurarak Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), insanlardaki öğrenilmiş çaresizliği açıklamak amacıyla yükleme kuramına dayalı yeni bir model geliştirmişlerdir.

Yükleme kuramı çerçevesinde çaresizlik modeli

Abramson, Seligman ve Teasdale'in (1978), yükleme kuramı (Heider, 1958) ve Weiner modelini (Weiner ve arkadaşları, 1971) temel alarak geliştirdikleri bu modele göre, bir bireyin, davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemediğini öğrenmesi çaresizlik davranışları göstermesi için yeterli değildir. Böyle bir yaşantıdan geçen bireyin yaptığı nedensel yüklemeler çaresizlik davranışının en önemli yordayıcısı olmaktadır. Dolayısıyla, modele göre, başarısızlık durumunda yapılan nedensel yüklemeler, benzer ortamlarda çaresizlik davranışının görülüp görülmeceğini belirlemektedir.

Abramson ve arkadaşlarının geliştirdikleri bu modele göre iki tür çaresizlik vardır. Bunlardan biri evrensel diğeri de bireysel çaresizliktir. Evrensel çaresizlik, sonucu kontrol etme yönünden tüm bireylerin başarısız olduğu durumları belirtmektedir. Bireysel çaresizlik ise sonucu kontrol etme yönünden bir bireyin başarısız, diğer bireylerin ise başarılı olduğunu gösteren durumları ifade etmektedir. Örneğin, ölümü engelleme yönünden tüm bireyler başarısız olduğu için bu durum evrensel bir çaresizliktir. Ancak matematik problemlerini çözme yönünden bir birey başarısız olurken diğerleri başarılı oluyorsa bu durum bireysel çaresizlik örneğidir. Abramson ve arkadaşlarının modeline göre çaresizlik davranışının ortaya çıkma koşullarından bir tanesi, bireysel çaresizlik koşuludur. Diğer bir deyişle, birey, sonucu kontrol etme yönünden yalnız kendisinin başarısız, diğer bireylerin ise başarılı olduğuna inanırsa bireysel çaresizlik durumu ortaya çıkar ve çaresizlik davranışının gözlenme olasılığı artar. Örneğin, birey, arkadaşlarının mutlu birer

evlilik yaptığına ancak kendi evliliğinin başarısız olduğuna inanabilir. Böylece evlilik ilişkilerini düzeltme fırsatı ele geçirdiğinde, sonucu etkileyecek davranışları yapmama yani çaresizlik davranışları gösterme olasılığı artmış olacaktır.

Bireysel ve evrensel çaresizlik durumları, benzer ortamlardaki davranışları etkileme yönünden de farklı olmaktadır. Evrensel çaresizlik yaşantısından geçen birey, o ortamda çaresizlik davranışı gösterebilir ama başka ortamlarda da çaresizlik davranışı gösterme olasılığı düşüktür. Örneğin, 100 m'yi 3 sn'de koşamayıp evrensel çaresizlik yaşantısından geçen bir atlet, başka bir yarışmada rakiplerini geride bırakmak için tüm gayretini harcar ve çaresizlik davranışı göstermez. Diğer yandan, bireysel çaresizlik yaşantısından geçen bir bireyin başka ortamlarda çaresizlik davranışı gösterme olasılığı yükseldiğinden, bireysel çaresizlik, bu davranış örüntüsünü artırıcı rol oynamaktadır. Örneğin, matematik dersinden sürekli zayıf not alan bir öğrencinin, çözebileceği basit problemlerle karşılaştığında problemleri çözmek için gerekli girişimlerde bulunma olasılığı zayıflamış olacaktır. Dolayısıyla, modele göre evrensel çaresizlik, başka ortamlardaki davranışları pek etkilememekte; bireysel çaresizlik ise başka ortamlarda çaresizlik davranışının gözlenme olasılığını artırıcı etkiye sahip olmaktadır.

Abramson ve arkadaşlarının modeline göre çaresizlik davranışının gözlenmesi yönünden bireysel çaresizlik tek başına yeterli değildir. Çaresizlik davranışının görülüp görülmeceğini belirleyen ikinci etken, bireyin yaptığı nedensel yüklemelerdir. Buna göre, çaresizlik davranışının gözlenmesi için birey, sonucu kontrol etme yönünden

başarısız olduğunda sabit ve kişisel bir etken olan yeteneğe yükleme yapması gerekir. Diğer bir deyişle, birey, sonucu kontrol etme yönünden yeteneksiz olduğuna karar verirse, çaresizlik davranışı gösterme olasılığı artmıştır. Örneğin, bir öğrenci matematik yeteneğinin olmadığına karar verirse, çözebileceği problemlerle karşılaştığında çözüm için gerekli çabaları göstermeme olasılığı da artmış demektir. Dolayısıyla, model, bireysel çaresizlik yaşantısından geçen bireyin ne tür yüklemeler yaptığının da dikkate alınması gerektiğini ileri sürmektedir.

Ancak, modele göre ne bireysel çaresizlik ne de yeteneksizlik yüklemesi, çaresizliğin gözlenmesi için tek başına yeterli değildir. Model, bu noktada, çaresizlik davranışı için üçüncü bir koşul daha öngörmekte ve yapılan yüklemenin genellik derecesini önemli bir değişken olarak dikkate almaktadır. Bireyin, çaresizlik göstermesi için, yeteneksizliğinin benzer tüm ortamlar için geçerli olduğuna inanması gerekir. Buna karşılık, birey, yeteneksizliğinin yalnızca başarısız olduğu konuyla ilgili olduğuna inanırsa, bu özel bir yüklemedir ve başka ortamlardaki davranışlarını etkilememektedir. Örneğin, matematik sınavından düşük not alan bir öğrenci, matematik yeteneğinin ya da hiç bir derste başarılı olmak için gerekli yeteneğinin bulunmadığına inanabilir. Bu durumda, matematik yeteneğinin olmadığına inanan öğrenci, başka derslerde gerekli çabayı gösterip yüksek not alabilir. Ancak, hiç bir derisi başarmak için yetenekli olmadığına inanan öğrenci ise diğer derslerde gerekli çabayı göstermeyip başarısız olabilir. Dolayısıyla, Abramson ve arkadaşlarının modeline göre yeteneksizlik için yapılan yüklemenin genellenme düzeyinin artması çaresizlik davranışı-

nı kolaylaştırıcı bir etken olmaktadır.

Sonuç

Abramson ve arkadaşlarının geliştirdikleri bu modelin, çaresizlik davranışının ortaya çıkması için öngördüğü koşulları ve modelin doğurgularını şu şekilde özetlemek mümkündür (Peterson ve Seligman, 1984).

1. Her şeyden önce birey, kontrol edemediği olumsuz sonuçlarla karşılaşmakta ve olayları yalnız kendisinin kontrol edemediğine inanıp bireysel çaresizlik yaşantısından geçmektedir.
2. Bu yaşantının bir sonucu olarak birey, nedensel yüklemelerde bulunmaktadır. Bu nedensel yükleme sabit ve kişisel bir etken olan yeteneğe yapıldığı takdirde çaresizliğin gözlenme olasılığı artmaktadır. Buna ek olarak, nedensel yüklemenin genel bir yükleme olması da etkili olmakta ve çaresizliği kolaylaştırıcı rol oynamaktadır. Dolayısıyla, bireyin, hangi konularda yeteneksiz olduğuna dair geliştirdiği inanç, yaptığı nedensel yüklemenin genellik derecesini oluşturmakta ve modele göre bu inanç başka ortamlardaki davranışları önemli ölçüde etkilemektedir.
3. Modele göre, sabit ve kişisel etkene yapılan yüklemenin en önemli etkisi, kontrol beklentisinin azalmasıdır. Diğer bir deyişle, bu tür yüklemeler, gelecekteki olumsuz sonuçların da kontrol edilemeyeceği beklentisinin gelişmesine ve kontrol algısında bozulmalara yol açmaktadır.
4. Kontrol algısındaki bu bozulmanın sonucu olarak da, birey, kontrol edebileceği olumsuz sonuçlarla karşılaştığında gerekli çabayı göster-

meme, pasif kalma, bilişsel yetersizlikler, üzüntü, kaygı, iştahsızlık, nörokimyasal faaliyetlerde azalma, çeşitli hastalıkların ortaya çıkması şeklinde özetlenebilecek çaresizlik belirtileri göstermektedir.

5. Modelin en önemli doğurgularından bir tanesi depresyonla ilgilidir. Modele göre, kontrol edemediği olumsuz sonuçlarla karşılaşan birey, kontrol edememe konusunda kendini sorumlu tuttuğunda, yani kişisel bir özelliğe yükleme yaptığında kendilik algısında bir bozulma olmaktadır. Model, kendilik algısındaki bu bozulmayı depresyonun en önemli belirtisi olarak değerlendirmektedir. Bu açıdan bakıldığında, her birey şu veya bu nedenle bir çaresizlik davranışı gösterebilir. Ancak, yukarıda özetlenen biçimde ortaya çıkan çaresizlik belirtilerine depresyon adının verilebilmesi için kendilik algısının bozulup bozulmadığını dikkate almak gerekir. Abramson ve arkadaşlarına göre çaresizlik belirtileriyle birlikte kendilik algısında da bozulma varsa, bu durum artık basit bir çaresizlik olayı değil depresyon olarak değerlendirilmelidir. Dolayısıyla, günlük yaşamda rastlanan çaresizlik ile depresyon arasındaki en önemli fark, kendilik algısında bozulma ile ortaya çıkmaktadır.

Kısaca belirtilecek olursa, Abramson ve arkadaşlarının geliştirdikleri öğrenilmiş çaresizlik modeli, insanlarda çaresizlik davranışının görülebilmesi için davranış-sonuç bağımsızlığının yani kontrol edilemeyen olumsuz sonuçlarla karşılaşmanın tek başına yeterli olmadığını ileri sürmektedir. Bu yaşantıdan geçen bireyin algıları, nedsel yüklemeleri ve beklentileri çaresizlik davranışının ortaya çıkmasını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu değişkenler dikkate alınınca, çaresizlik davranışının görülüp görülmeyeceği, görülecekse ne derece genel ve sürekli bir davranış olacağı konusunda belirin yordamalarda bulunmak ve modelin geçerliğini araştırmak mümkün olmaktadır (Peterson ve Seligman, 1984).

KAYNAKLAR

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., Teasdale, J. D. (1978) Learned helplessness in humans : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 50, 443 - 479.
- Douglas, D., Anisman, H. (1975) Helplessness or expectations incongruency : Effects of aversive stimulation on subsequent performance. *Journal of Experimental Psychology : Human Perception and Performance*, 1, 411 - 417.
- Dweck, C.S., Repucci, N.D. (1973) Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 109 - 116.
- Heider, F. (1958) *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York : John Wiley.
- Hiroto, D.S. (1974) Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- Hiroto, D.S., Seligman, M.E.P. (1975) Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311 - 327.
- Maier, S.F., Seligman, M.E.P. (1976) Learned helplessness : Theory and evidence. *Journal of Experimental*

- Psychology: General*, 105, 3 - 46.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (1984) Causal explanation as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347 - 374.
- Roth, S., Kubal, L. (1975) The effects of noncontingent reinforcement on task of differing importance: Facilitation and learned helplessness effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 680 - 691.
- Seligman, M.E.P. (1975) *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M.E.P., Maier, S.F. (1967) Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1 - 9.
- Weiner, B., Frieze, I., Kukla, A., Reed, L., Rest, B., Rosenbaum, R.M. (1971) *Perceiving the Causes of Success and Failure*. New Jersey: General Learning Press.