

KORKMAMAYI ÖĞRENMEK

Nelerden korkarsınız? Yılan ya da örümcekler kalbinizin daha hızlı çarpmasına neden olur mu? Ya da topluluk önünde bir konuşma yapmanız gerekse, avuç içleriniz nemlenmeye başlar mı? Tüm bu durumlar, pek çok insan için adrenalinin neden olduğu stres tepkisini tetikler. İlginç olan şu ki bu korku davranımları, panik ataklarda da görülebileceği gibi görünürde bir tehlike ya da herhangi bir neden olmasa bile tetiklenebiliyor.

Psikolog ve nörologlar, bu korku davranımıyla nasıl başa çıkılabileceği konusunda araştırmalarına devam ediyorlar. Korkulardan kurtulmak, korku veren anıları bellekten silmek gibi basit bir işlem değil. Bunun yerine fobik kişi, bu korkuyu tetikleyen anı ya da uyarıcıya sürekli olarak maruz kalarak korku tepkisini bastırmayı öğrenmeli. Boston Üniversitesi'nin Kaygı Bozuklukları Merkezi Yöneticisi David Barlow, bazı fobiler için böylesi bir maruz bırakma tedavisinin %90 oranında başarılı olduğunu söylüyor.

Araştırmacılar, çoğu fobi ve diğer korku hastalıklarının bir şekilde koşullanılmış davranımlar olduğunu ileri sürüyorlar. Yaklaşık bir yüzyıl önce Rus fizyolog Ivan Pavlov'un klasik koşullanma deneyi, hayvanların belli uyarıcılara belli fizyolojik yanıtlar vermeye koşullanabileceğini, bu sayede bu fizyolojik yanıtların öğretilebileceğini kanıtlamıştı. Bu çalışmadan yola çıkan Amerikalı psikolog Watson ise, "Küçük Albert ve Beyaz Sıçan" adıyla anılan ünlü deneyini tasarlamıştı. Deney-

de, 11 aylık uysal bebek Albert'e ne zaman beyaz bir sıçan gösterilse, onu oldukça korkutup ağlamasına yol açan bir metal sesi de beraberinde eşlik etmişti. Bir süre sonra beyaz sıçana da ağlama tepkisi veren Albert, bu tepkisini pek çok beyaz ve tüylü nesneye genelleyerek tavşandan, köpekten, hatta ve hatta sakalları dolayısıyla Noel Baba'dan bile korkmaya başlamıştı. Albert'in bu davranımı pek çok psikologca "koşullanılmış korku davranımı" olarak adlandırıldı.

Tahmin edersiniz bugün, psikologlar etik nedenlerden ötürü küçük Albert gibi bebekleri kullanmayı tercih etmiyorlar. Konu üzerinde yapılan deneyler kemirgenlerle yürütülüyor. Bulgular şöyle olmuş: Organizma, korku verici uyarıcıyla (metal sesi) özdeşleştirilen nesne ya da özellik (beyaz ve tüylü olma durumu)'e bu korku verici uyarandan düzenli olarak maruz bırakıldığında fobik tepki sönmeye uğruyor, ancak yeni bir çevrede, ya da stresli şartlarda tekrar geri geliyor. California Üniversitesi'nden Mark Barad bu durumu şöyle açıklıyor: "Sönme, baskılayıcı bir öğrenme paradigmasıdır; deneyimlenen ilk korkunun silinmesi değil."

Barad'ın üzerinde durduğu bir diğer önemli noktaysa, öğrenmenin zaman aralıklarına dağıtılarak gerçekleştirilmesi gerektiği. Bu gerçeklik, öğrencilerin sınav öncesi gece yaptığı yoğun bilgi yüklemesinin niçin işe yaramadığını destekliyor. Ancak Barad ve ekibi, yaptıkları bir çalışmada sürpriz sonuçlar almışlar. Deney, korku verici

uyaranla (Küçük Albert örneğindeki metal sesi), başta nötr olan uyarandan (örnekteki beyaz ve tüylü nesnelere) arasındaki ilişkiyi sönmeye uğratarak tedaviyi mümkün kılmada konusunda yapılmış. Fobik hastalar, korktukları uyarandan verilmeyen, başta nötr durdukları ve bu uyarandan beraber korkmaya koşullandıkları nesneye düzenli olarak kısa ama yoğun seanslarla maruz bırakılmışlar. Bu yolla tedavinin daha etkili olduğu görülmüş. Oysa ekip çalışmanın başında, öğrenmenin zamana yayılması gerektiğini düşünmüş. Aradaki ilişkinin sönmeye uğratılması aşamasında, maruz bırakma seanslarının zamana yayılıp uzun süreç içinde tamamlanmasının daha etkili olacağı sonucuna varmış. Ekip, klinik uygulamanın fobik hastalar üzerinde yapılan maruz bırakma tedavisi seanslarının birkaç saat içinde, yoğun biçimde kısa seanslarla tekrarlanması olduğunu açıklamış.

Barad ve ekibinin bulgusunun niçin şaşırtıcı olduğu konusunda bir beyin fırtınası yaparsak, şöyle bir açıklama mümkün olabilir: Ekip, koşullanma yoluyla öğrenmeden bahsetmekte. Haliyle, ilkel bir öğrenme mekanizması söz konusu. Oysa sınava çalışırken, bilişsel düzenlemeler, yorumlar gerektiren üst seviye bir öğrenmeden bahsediyoruz. İşte ikisi arasındaki etkili yöntem farklılığı da, bu kritik ayırmadan kaynaklanıyor olabilir.

Travis, J. (2004). Fear Not. Science News, 165.
Çeviri: İnci Ayhan
inciayhan@yahoo.fr