

Merak Ettikleriniz

merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

Sıkılınca Neden Bir Şeyler Karalarız?

Pınar Dündar

Kimilerimiz derste, toplantıda ya da telefondaiken önündeki deftere bir şeyler karalamadan duramaz. Hatta bu hareketi yapanların çoğu zaman o sırada gerçekleşen konuşmayı dinlemedikleri sanılır. Ancak araştırmalar tam aksini, bir şeyler karalamayı dikkatimizin dağılmasına engel olmak için yaptığımızı ve kulağımızın konuşmada olduğunu gösteriyor.

Nitekim 2010 yılında *Applied Cognitive Psychology*'de yayımlanan bir çalışma kapsamında katılımcılara biraz sıkıcı sayılabilecek bir konuşma kaydı dinletilmiş. Bu sırada katılımcıların yalnızca bir kısmından, kaydı dinlerken kâğıt üzerine belli şekiller çizmeleri, ardından da kayıta geçen kişi ve mekân adlarından hatırladıklarını söylemeleri istenmiş. Sonuç olarak kayıt sırasında kâğıda bir şeyler çizenlerin, çizmeyenlere oranla %29 daha fazla şey hatırladığı ortaya çıkmış.

Uzmanlar insanların zihinlerinin uzun bir konuşma sırasında dağılmaya başladığını ve bu monotonluğu kırmak için ilginç bir şey aradıklarını belirtiyor. Ancak ortam ilginç bir şeyle uğraşmaya imkân vermiyorsa çareyi genellikle kâğıda bir şeyler karalamakta buluyorlar. Böylelikle hem ortamın gereğini yerine getirmeye devam ediyorlar hem de karşı koymaya çalıştıkları dikkat dağınıklığının önüne geçiyorlar.

Kaynaklar

Andrade, J., "What does doodling do?", *Applied Cognitive Psychology*, Cilt: 24, Sayı: 1, s. 100-106, 2010.

<http://content.time.com/time/health/article/0,8599,1882127,00.html>

<https://www.theguardian.com/science/2009/feb/27/doodling-doodles-boring-meetings-concentration>