

Analitik ve kritik düşünme esas olarak kognitif (bilişsel) bir yetenektir, muhakemeye dayalıdır. Analitik ve kritik düşünme sürecinde elde edilen çıkarımların uygun, geçerli ve sağlam kanıtlara dayalı olması, gelişi güzel olmaması hedeflenir. Analitik ve kritik düşünme derinlemesine düşünmeyi, başkasına ve kendine ait düşünceleri bilinçli bir şekilde değerlendirmeyi, düşünmeye odaklanmayı gerektirir. Analitik ve kritik düşünme bir yönüyle bireyin ne yaptığı veya neye inandığıyla ilgili olarak en iyi kararı vermesidir.

SORUNLARLA BAŞ ETMEDE ANALİTİK VE KRİTİK DÜŞÜNME

Açık fikirlilik, meraklılık, güven, doğruyu arama, doğru sorular sorabilme, sistematik olabilme konularında bulunduğumuz seviyeye orantılı olarak analitik ve kritik düşünebildiğimiz söylenebilir. Bireyi "o birey" yapan özellikleri tanımlamak durumunda kaldığımızda çoğu zaman zorlanırsınız. "Kim olduğumuz", "nasıl birisi olduğumuz", etrafımızda "nasıl biri olarak tanındığımız", "sorunlarla nasıl baş etmeye çalıştığımız" sorulduğunda ne tür cevaplar veririz? "Bizi biz yapan" başlıca özelliklerden birisi de aslında analitik ve kritik düşünebilme yeteneğimizdir. Bir an için şu soruların cevaplarını düşünelim:

- İyi bir düşünceyi savunmak için zayıf fikirlere güvenmekten rahatsızlık duyar mıyız?
- Bir soruya cevap vermeye kalkışmadan önce, her zaman soruya odaklanır mıyız?
- Diğer insanlar entelektüel merakımızı ve araştırmacı kişiliğimizi takdir ederler mi?
- Mantıklıymış gibi davrandığımız halde aslında öyle olmadığımızı düşündüğümüz olur mu?
- Herkes kendi çıkarı için tartışır; biz de "herkese" dâhil miyiz?
- Kişisel harcamalarımızın dikkatlice kaydını tutmak bizin için önemli midir?
- Büyük bir kararla yüz yüze geldiğimizde, ilk önce toplayabileceğimiz tüm bilgileri toplar mıyız?
- Diğer insanların çeşitli konularda neler düşündüklerini anlamak bizim için önemli midir?
- İnandıklarımızın doğru dayanakları olmalı mıdır?
- Ulaştığımız sonuçla değil, yaptıklarımızın inandıklarımıza uygunluğuyla motive olabiliyor muyuz?
- Doğru kimden gelirse gelsin kabul etmek ve ona uygun olarak kendimizi geliştirmek konusunda yeterince istekli miyiz?
- Yapacaklarımız ve yapamayacaklarımız konusunda objektif bir gerçekçilik içinde olmaya gayret ediyor muyuz?
- Çok karmaşık bir şeyle uğraşmak zorunda kaldığımızda bu bizim için panik zamanı mıdır?
- Dört lehte, bir aleyhte görüş varsa lehte olan dört görüşe mi katılırız?
- Kendi fikirlerimizi tartışırken tarafsız olmamız mümkün müdür?
- Görüşlerimizi destekleyecek gerekçeleri ararız; peki ya desteklemeyenleri?
- Çelişkili bir durumla karşılaştığımızda fikrimizi genellikle en son konuştuğumuz kişi mi belirler?
- Her şey görüldüğü gibi midir?
- Sorunları çözenin en iyi yolu, cevabı başkasından istemek midir?
- İyi bir gözlemden sonra mı kararlarımızı veririz?
- "Yıkanlar hatırı na-şadımı ya Rab şad olsun, Benim-çün na-murad olsun diyenler ber-murad olsun" diyebiliyor muyuz?

Bu sorulara verdiğimiz doğru cevaplar aslında analitik ve kritik düşünme yeteneğimizin düzeyini belirler.

Başa çıkma, bireyin kendisi için stres ya da çatışma oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür. Başa çıkma tutumlarını; sorun çözmeye yönelik olanlar, emosyon odaklı olanlar, aktif olanlar, pasif olanlar, uyuma yönelik olanlar ve uyuma yönelik olmayanlar şeklinde sınıflandırabiliriz.

Analitik ve kritik düşünme ile sorun çözme arasında bir paralellik olduğu dikkat çekmektedir. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Aşağıda kişilerin en sık başvurdukları baş etme yolları sıralanmıştır:

Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme
Zihinsel boş verme
Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma
Yararlı sosyal destek kullanımı
Aktif başa çıkma
İnkâr
Dini olarak başa çıkma
Şakaya vurma
Davranışsal olarak boş verme
Geri durma
Duygusal sosyal destek kullanımı
Madde kullanımı
Kabullenme
Diğer meşguliyetleri bastırma
Plan yapma

Bu baş etme yollarının bir kısmı adaptif diğerleri maladaptiftir. Bir üniversite örneğinde yakın zamanda yaptığımız bir çalışmada baş etme yolları ile analitik kritik ve düşünme eğilimi arasındaki ilişki araştırıldı. Baş etme yollarının değerlendirilmesinde COPE, analitik ve kritik düşünme eğiliminin belirlenmesinde ise Kalifornia Analitik ve Kritik Düşünme Eğilim Ölçeği kullanıldı. Bu ölçek aracılığıyla analitik kritik düşünmenin şu alt boyutları değerlendirilebilmektedir:

Analitiklik
Açık Fikirlilik
Meraklılık
Kendine Güven
Doğruyu Arama
Sistematiklik

Pearson korelasyon analizi sonuçları adaptif olan baş etme yöntemleriyle (pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, dini olarak başa çıkma, aktif başa çıkma, duygusal sosyal destek kullanımı gibi) pozitif yönde anlamlı korelasyonlar gösterirken; maladaptif olan baş etme yöntemleriyle (davranışsal olarak boş verme ve madde kullanımı gibi) analitik ve kritik düşünme eğilimi arasında anlamlı korelasyon bulunmadığını gösterdi.

Analitik ve kritik düşünme doğru soruları sorabilmeyi gerektirir. Farklı psikososyal yüklenme durumlarında doğru soruların sorulabilmesi ve buna uygun cevapların bulunabilmesi sorunlarla baş etmede kullanılan yöntem ve davranış biçimlerinin de yönünü belirler. Bir sorun ya da durumla karşılaşıldığında şu soruları sormak önemlidir:

Sorun tam olarak nedir?
Eldeki kanıtlar nelerdir?
Kanıtlar ne kadar iyi ve yeterlidir?
Çatışmalar ve faraziyeler nelerdir?
İddialar nelerdir?
Muhakemede uydurma ya da sapmalar var mı?
Alternatifler var mı?
Gözlemler yeterlimidir?

Sonuç olarak, analitik kritik düşünme yeteneği sorunlarla baş etmede olumlu yöntem ve davranış biçimlerinin kullanılabilmesi için önemlidir. Aynı zamanda sorun çözme ve karar verme süreçlerinin daha iyi gerçekleşmesini kolaylaştırır. Başka bir deyişle sorun çözümede ve baş etmede analitik ve kritik düşünme, kognitif süreçlerle duygusal süreçlerin tam olarak entegrasyonunu sağlayan bir araçtır. Duygusal davranmakla makul olanı yapmak arasındaki sınırın zorlandığı durumlarda devreye girerek sorunun üstesinden gelmede önemli bir yardımcıdır.

Prof. Dr. M. Yücel Ağargün
SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Platformundan alınmıştır.

Kaynaklar

Ağargün M, Beşiroğlu C, Kıran Ü, Özer ÖA, Kara H. COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2005;6:221-226.

Kökdemir D (2000). Belirsizlik durumlarında karar verme ve problem çözme, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi.

KAD PLATFORMU SİTESİNDEN ALINMIŞTIR.

