BİLİŞSEL-YAŞANTISAL BENLİK TEORİSİ VE YAPILANDIRMACI DÜŞÜNCE

Seval İMAMOĞLU *

ÖZET

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (Cognitive-Experiential Self-Theory [CEST]), birçok kişilik teorisinin bütünleştirilmesi ve bir araya gelmesi ile ortaya çıkmış bir kişilik teorisidir. Teoriye göre birey, çevresine "yaşantısal" ve "akılcı" bilgi işleme süreci ve sistemi sayesinde uyum sağlamaktadır.

Yaşantısal sistem, mantıksal çıkarımlardan çok kişisel yaşantılar yoluyla gelişen bilgi ve kişilik sürecidir. Bu sistem, çevresel taleplere bilinçsizce, otomatik şekilde, hızlı, soyut, çağrışımsal, sözel olmayan ve çok fazla bilişsel çabalar çaba gerektirmeyen tepkiler ile cevap vermektedir. Akılcı sistem, yaşantısal sistemin aksine, somut, mantıksal ve kanıtsal yargılarla bilinçli düzeyde işleyen ve kültürel olarak transfer edilen bilgi toplama sürecini kapsamaktadır. Yaşantısal sisteme göre daha kısa geçmişi olan bu sistem, bilinçli, analitik, çaba gerektiren, kısmen daha yavaş, duygulardan bağımsız ve üst düzey bilişsel becerileri gerektiren tepkiler ile fonksiyonlarını yerine getirmektedir.

Teoriye göre tüm davranışlar hem yaşantısal hem de akılcı sistemin etkileşiminin bir sonucudur ve sağlıklılık bu iki sistem arasındaki dengedir. Uyumsuzluk ise, iki sistem arasındaki uyuşmazlıktan, ihtiyaçların karşılanmasındaki başarısızlıktan, hassasiyet ve baskılardan kaynaklanmaktadır (Epstein, 1994).

Bu iki bilgi toplama sistemin birlikte ele alınması ve geliştirilmesi, bireyin günlük yaşam fonksiyonlarını ve etkili başa çıkma becerilerini kapsayan, saf akıl ile işlemeyen bilişsel süreçleri kullanmasına yani yapılandırmacı düşünce geliştirmesine olarak sağlamaktadır (Epstein, 1998).

Anahtar sözcükler: Yapılandırmacı düşünce, kişilik, yaşantısal sistem, akılcı sistem

* Dr., Maramara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

COGNITIVE-EXPERIENTIAL SELF-THEORY AND CONSTRUCTIVE THINKING

SUMMARY

Cognitive-experiential self-theory (CEST) is a broadly integrative theory of personality. According to CEST, humans operate by two fundamental information-processing systems, a rational system and an experiential system. The two systems operate in parallel and are interactive.

Experiential system adapts by learning from experience rather than by logical inference. It operates in a manner that is preconscious, automatic, rapid, effortless, concrete, associative, primarily nonverbal, and minimally demanding of cognitive resources. In contrast, the rational system is an inferential system that operates according to a person's understanding of the rules of reasoning and of evidence, which are mainly culturally transmitted. Unlike the experiential system, it has a very brief evolutionary history. It operates in a manner that is conscious, analytical, effortful, relatively slow, affect-free, and highly demanding of cognitive resources. Maladaptive thoughts stem from discordance between two systems, failure in need fulfillment, sensitiveness and compulsions.

According to CEST, all behaviors are seen as the results of the combined operation of both experiential and rational system and adaptation is the balance between the two systems. Sources of maladjustment are discordance between two systems, failure in need fulfillment, and sensitivities and compulsions (Epstein, 1994).

Balance between the two systems provides to develop of constructive thinking. Constructive thinking is degree to which a person's automatic thinking that facilitates problem solving in every day life at a minimum cost in stress (Epstein, 1998).

Key words: Constructive thinking, personality, experiential system, rational system.

Düşünce süreçlerinin kişilerarası ilişkilere ve yaşam olayları ile başa çıkma becerilerine etkisi pek çok çalışmaya konu olmuştur. Düşünen ve sosyal bir varlık olan insanoğlu, kişilerarası ilişkiler kurarken ve yaşam olayları ile başa çıkarken hem benliğini sergileme hem de diğer insanları algılamada bir takım düşünce süreçlerini işletip, belli düşünsel ve davranış tepkiler sergilemektedir. Etiyolojik ve psikanalitik yaklaşımlara göre erken dönem ilişkileri ve bu ilişkilerden elde edilen bilgiler; sosyal yaklaşımlara göre sosyal yaşantılar ve bilgi işleme kuramcılarına göre de zihinsel süreçler, düşünce ve davranışların kaynağını oluşturmaktadır.

Farklı açıklamalar getiren bu yaklaşımlardan yola çıkarak Epstein (1990), kişilerarası ilişkilerde ve başa çıkma becerilerini açıklamaya yönelik Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (Cognitive-Experiential Self Theory-CEST)'ni geliştirmiştir. Teori, psiko-dinamik teori, öğrenme teorisi, fenomonolojik benlik teorisi ve bilgi işleme sürecine ilişkin

modern bilişsel bilimsel görüşler gibi çeşitli psikoloji temellerinin bir araya gelmesi ile ortaya çıkmış bir kişilik teorisidir.

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (CEST)'ne göre, insan yapılandırmacı düşünce tarzı ile bilgiyi alır, işler ve kendine mal eder (Epstein, 1990). *Yapılandırmacı düşünce*, fonksiyonel olarak, günlük yaşamda ve ilişkilerde etkin problem çözme becerisini arttıran ve stresi azaltan düşünce şekli olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifade ile günlük yaşam fonksiyonlarını ve etkili başa çıkma becerilerini kapsayan, saf akıl ile işlemeyen bilişsel süreçler olarak tanımlanabilmektedir (Epstein, 1991a).

Bu teori, diğer teoriler ile bütünleşmiş bir teori olarak gücünü üç önemli varsayımdan almaktadır. *Bunlardan ilki*, insanların bilgiyi bağımsız ancak birbiri ile kavramsal şekilde etkileşimde bulunan iki sistem ile işledikleri varsayımıdır. Bu sistemler; bilinç öncesi düzeyde işleyen "yaşantısal sistem" ve bilinçli işleyen "akılcı sistem"dir. Akılcı sistem, bilinç düzeyde işlerken, bilgi işleme süreci de mantıksal sıra izler. Yaşantısal sistem ise, aktivitelerini bilinç öncesi düzeyde gerçekleştirirken, gerçeği otomatik olarak yorumlar. Bu sistem, günlük yaşam içerisindeki gelişen, doğrudan, birebir düşünce ve yaşantıları kapsamaktadır. *İkinci varsayım*, yaşantısal sistemin duygu odaklı, duygusal olarak güdülenen bir sistem olduğudur. *Son varsayım ise;* teoride yer alan ve her birinin ayrı birer teorinin temel ihtiyacını oluşturduğu dört temel ihtiyacın, CEST için eşit önem derecesine sahip olduğudur (Epstein, 2003).

İki Sistemin İşleyişinin Kıyaslanması

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (CEST), bireyin çevreye uyumunu sağlayan iki uçlu doğal bilgi toplama sürecini açıklığa kavuşturur. Bunlar; akılcı bilgi işleme süreci (the rational information-processing system) ve yaşantısal bilgi işleme süreci (the experiential information-processing system)'dir.

Kısmen daha farklılaşmış ve bütünleşmiş olan *akılcı sistem*, olayları bilinçli düzeyde değerlendirmekte, gerçeği somut, sayısal ve sözel semboller ile kodlayıp, analiz etmekte, mantıksal ve kanıtsal yargılara dayanarak kararlar vermektedir. Değişime direnç gösteren bu sistem, iyi tanımlanmış ya da belirlenmiş davranış tepkileri ile karakterizedir. *Yaşantısal sistem* ise, daha bütüncül ve duygu odaklı bilgi işleme sürecini kapsamaktadır. Kişiliğin daha kaba ve bilinçsiz şekilde organizasyonunu içeren bu yapısı, akademik eğitimden çok kişisel yaşantılar yoluyla gelişmekte ve çevresel taleplere otomatik şekilde, hızlı tepkiler ile cevap vermektedir (Epstein, 1991a).

Epstein (1994), akılcı sistemin yapılarının/öğelerinin (constructs), "inançlar", yaşantısal sisteminkilerin ise "belirgin olmayan inançlar" ya da "şemalar" olduğunu belirtmektedir. Bu şemalar, kişi için duygusal olarak anlamlı olan erken dönem ilişkilerinden ve geçmiş yaşantılardan edinilmiş kişinin kendi geçmişini oluşturan, açık olmayan gerçekler olarak değerlendirilmektedir.

Akılcı sistemde, kişinin kendine ve dünyaya ilişkin bilinçli, mantıklı inançlarının yanı sıra, tanımlanmış sosyal kurallar da yer almaktadır. Bu sistemde bir çıkarımda bulunmak ya da kanıtları ortaya koymak için analiz, düz mantık ve daha fazla kontrol (niyetlilik/kasıt ve çaba) gibi süreçler ile bilgi işlenir (Epstein ve Meier, 1989). Karmaşık problem çözme, en üst

düzeyde soyut düşünebilme ve hazzı uzun dönemde erteleyebilme gibi becerileri kapsayan akılcı sistemde, sistemi işletebilmek için belirgin bir dikkat ve enerji gerekmektedir. Tüm bunların yerine getirilmesi, daha fazla çaba sarf etmeyi gerektirdiği için, bireyin tipik günlük yaşamındaki davranışların etkiliğine gölge düşürmektedir (Epstein, 1991b).

*Yaşantısal sistem ise***,** akılcı sisteme göre daha uzun ve anlamlı bir gelişimsel geçmişe sahiptir. Epstein (1991b), yaşantısal sistemi; daha alt düzeyde işlem yapan, kısmen kaba bir sistem olarak tanımlar. İnsanlar ile hayvanların bu sistemi birbirine benzer. Sadece gelişmiş beyin yapısından dolayı insanlar, daha karmaşık tepkiler verebildiği için farklılıklar oluşmaktadır.

Yaşantısal sistem farkındalığı, bilinç öncesi düzeyde ve kendine göre kurallar doğrultusunda işler. Akılcı sistem ile kıyaslanınca, yaşantısal sistem daha bütüncül, daha az ya da sıkı olmayan şekilde organize olmuş, daha fazla kategorik ve daha edilgen şekilde yaşanmaktadır. Otomatik, hızlı ve fazla çaba gerektirmeden bilgiyi işleyen yaşantısal sistem, içsel bilgelik ve yaratıcılık kaynağı olarak akılcı sistem ile etkileşim halindedir (Epstein ve Meier, 1989).

Yaşantısal sistem, kişinin günlük yaşamın içerisinde edindiği yaşantılara dayanan, duygusal yapıyı oluşturan hızlı süreçlerdir. Bu sistemde gerçek, kişinin kendi kanıtlarına dayanan, somut hayali metaforlar ve hayallerden oluşmaktadır. (Epstein, 1994).

Oldukça hızlı ve uyum sağlayıcı olması nedeniyle yaşamsal değere sahip olan yaşantısal sistemde bilgi işlenirken öncelikle bireysel olaylar hafızaya alınır. Özellikle anlamlı duygusal uyarımlara neden olan, daha soyut bireysel yaşantılar hafızada yer almaktadır. Her ne kadar yaşantısal sistem bilişsel bir sistem olsa da, işleyişi duyuşsal yaşantılar ile yakından ilişkilidir. İstenilir sonuçlara ulaşma ve istenmeyenlerden kaçınma, sadece yaşantısal sistemin davranışı yönlendirmesi ile oluşmamakta, aynı zamanda bilişin de duygulanımlardan etkilenmesi ile oluşmaktadır. Duygulanım olmadan ne şemalar ne de motivasyon durumu ortaya çıkacaktır. Böylece yaşantısal sistemin de işleyişi söz konusu olmayacaktır (Epstein, 2003).

Epstein (1991c)'e göre, yaşantısal sistem sayesinde olaylar algı boyutundan hareket boyutuna taşınır. Herhangi bir uyarıcı ile karşı karşıya kalındığında, bu sistem hafızayı çalıştırmakta ve ilişkili olabilecek durumlar ile onlara eşlik eden duyguları ortaya çıkarmaya başlamaktadır. Duygular tepkileri, bilinçli ve bilinçsiz düzeyde düşünce ve hareketleri etkilemektedir. Eğer tekrar ortaya çıkarılan duygu memnunluk verici bir duygu ise, kişi o duygunun tekrar ortaya çıkmasını sağlayacak davranış ve düşünceye doğru yönlenir. Tam tersi durumda ise, kişi bu duyguyu ortaya çıkaracak hareket ve düşüncelerden kaçınmaya motive olur. Olayların oluşum sırası seri şeklinde ve otomatik olarak gelişir, insanlar bu işlemin farkında değildirler.

İki sistem karşılaştırıldığında ve hangi sistemin daha üstün olduğu noktasında Epstein (2003), ilk bakışta akılcı sistemin daha üstün olabileceğine vurgu yapar. Akılcı sistem içerisinde dilin kullanılıyor olması, daha güncel gelişimsel geçmişinin olması ve yaşantısal sistemin aksine sadece insanlarda bu yapının bulunuyor olması bu sistemi üstün kılmaktadır. Ayrıca, daha üst düzeyde soyutlaştırma kapasitesinin ve kompleksinin olması, bu sisteme planlar yapabilme, zevki uzun dönemde erteleyebilme, karmaşık genellemeler ve ayrımlar yapabilme, neden-sonuç ilişkisini anlayabilme gibi yetileri beraberinde getirir.

Akılcı sistemin görünen tüm bu karakteristiklerinin yanı sıra, Epstein (2003), aslında üstün olan yanın yaşantısal sistem olduğunu savunur. Ona göre insan, yaşantısal sistemi sayesinde, akılcı sistemi olmasa da yaşamını ve varlığını devam ettirebilir. Epstein bunu şu örnekle açıklamaktadır: "Yolda yürürken araba karşınıza çıktığında hiç düşünmeden, tıpkı hayvanların yaptığı gibi, karşıya geçmek için hızlanırsınız. Bu tepkisel gibi görünse de duygulanım olmadan, karşıya geçmeye karar veremeyebilirsiniz. Üstelik size düşünmek için yeteri kadar alternatif verildiği durumlarda bile, ipleri ellerinizden kaçırabilirsiniz" (Epstein, 2003, s. 175).

Epstein (1998), yaşantısal sistemin, akılcı sistemin çözemediği bazı problemleri de çözebilecek yetide olduğuna da dikkati çekmektedir. Oldukça karmaşık sayılabilecek gerçek-yaşam sorunlarını parçalar halinde analiz edebilen yaşantısal sistem sayesinde, mantık oyunlarından ve kurallardan kurtularak doğruyu öğrenme şansı da yakalanmış olacaktır. Norris ve Epstein (2000) çalışmalarında yaşantısal sistemin, akılcı sistemden ziyade kişilerarası ilişkilerin kurulması, yaratıcılık ve empati ile ilişki içerisinde olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Bilgi işleme sürecindeki bu iki sistem, zaman zaman birbiri ile çatışabilmekte ancak çoğunlukla uyumlu şekilde işlemektedirler. Büyüme ve olgunlaşma ile birlikte, çocukluktan yetişkinliğe doğru, bu sistemler arasında denge kurulmaya başlanır ve genelde yöneltme işi akılcı sisteme geçer (Epstein, 2002, 2003).

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi ve Temel İhtiyaçlar

Epstein (1991b), birçok kişilik teorisinin belli bir temel ihtiyaca odaklandığını savunur. Ona göre, Freud haz ilkesine odaklanmıştır ve bireyin tüm çabaları da hazzın en üst, acının da en az düzeyde yaşanmasını sağlayacak şekilde düşünce ve davranışlara yöneliktir. Roger, Lecky & diğer fenomonolojik yaklaşımcılar için, dengenin sağlanması; Bowlby ve diğer nesne ilişkileri teoristleri için yakınlık kurma ihtiyacı; Adler, Allport ve Kohut için de yetersizliklerin üstesinden gelme ve benlik saygısını yükseltme ihtiyaçları, temel ihtiyaçlardır. Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (CEST)'nde, tek bir ihtiyacın ön planda olamayacağı, tüm ihtiyaçların ya da güdülerin eşit derecede önemli olduğu ve davranışların da tüm bunların birlikte işlev görmesi sonucu geliştiği savunulmaktadır.

Epstein (1991a, 1991b), kişinin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının şekillenmesinde oldukça önemli rol oynayan dört temel ihtiyacı şöyle sıralamaktadır:

a. Gerçeklik verilerin anlamlı algısal sisteme uyum sağlaması (assimilation) ve bu sistemin devamını sağlama çabası
b. Haz ve acı arasında istenilen dengeyi devam ettirme,
c. Diğerleri ile yakınlık kurma ve ilişkiyi devam ettirme,
d. Benlik saygısı geliştirme ve yetersizliklerin üstesinden gelme..

Bu dört temel ihtiyaç, kendisi ile ilişkili dört temel düşünceden ortaya çıkmaktadır. Bu inançlar, kişisel gerçeklik teorisinin en önemli merkez yapılarını oluşturmaktadır. Epstein (1991b) bunları da şöyle sıralamaktadır:

a. Dünyanın yararlıya karşın zararlı olma derecesi ile ilişkili inançlar (Haz- acı ihtiyacı),

b. Dünyanın anlamlıya karşın tahmin edilemez, karmaşık ve adaletsiz olma derecesi ile ilişkili inançlar (Denge, algısal sistemde güvenlik ihtiyacı),

c. Diğerlerinin güvenirliğine karşın güvenilemeyeceğine, değersiz olduklarına ilişkin inançlar (Yakınlık ihtiyacı),

d. Benliğinin değerli, sevilmeye layık yeterli ve iyi olarak görülmesine karşın değersiz, sevmeye layık olmayan, yetersiz ve kötü olma derecesine yönelik inançlar (Benlik saygısını geliştirme ihtiyacı).

Kişinin dünyaya ve kendine ilişkin geliştirdiği bu inançlar, davranış ve düşünceleri etkilemekte, herhangi birinde oluşabilecek en küçük bir değişiklik, bir diğerinde de değişikliğin oluşmasına neden teşkil edebilmektedir. İnançların geçerliliğine ilişkin anlamlı bir tehdit de, kaygı yaratabilmekte ve tüm kişilik yapısında bir bozulmaya, organizasyonun bozulmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla inançların herhangi birinde oluşan en küçük bir değişim dahi, bireyin kişiliğini etkileyebilmektedir. Bu nedenledir ki birey, temel düşüncelerini, hatta çok favori olmayanını bile, kendi kendine zarar verme (*self-desctructive)* pahasına bile sıkı sıkıya savunur (Epstein, 1991a).

Bilişsel-Yaşantısal Benlik Teorisi (CEST)'nde Uyum ve Uyumsuzluk

Optimal düzeyde uyum için, teorik olarak, akılcı ve yaşantısal sistem arasında uyumlu bir etkileşim olması gerekir. Akılcı sistem davranışın "uzun dönem sonucunu" belirlerken, yaşantısal sistem davranışa dair "bağlılık, tutku ve bağlantı"yı sağlamaktadır (Epstein, 1990).

Epstein (1991b)'e göre davranış, iki ya da daha fazla temel ihtiyaç arasındaki karşılıklı uzlaşma (transactional comprimise) hareketidir. İlişkili olarak bu ihtiyaçlar birbirlerini teyit etmekte ve dengeyi sağlama hizmeti görürken, uyum sağlayıcı nitelik kazanmaktadırlar. *Uyum sağlayıcı davranış*, dört temel ihtiyacı gideren davranış olarak tanımlanırken; p*sikolojik sağlıklılık* da, temel dört ihtiyacın bir arada ve birinin giderilmesinin diğerini etkilemeden giderilmesi olarak tanımlanmaktadır (Epstein, 1994).

Teoriye göre uyumsuzluğun üç temel kaynağı vardır (Epstein, 1991b). Bunlar;

a. Akılcı ve yaşantısal sistem arasında ve sistemlerin kendi içinde uyuşmazlık,
b. İhtiyaçların karşılanmasında başarısızlık,
c. Hassasiyetler ve baskılar

Yaşantısal sistem, akılcı kadar olmasa da, organize ve uyum sağlayıcı bir sistemdir. Bu açıdan bakıldığında, günlük yaşam içerisinde bilgiyi işlemede bu sisteme verilen rol, normal fonksiyonu sağlamaya yönelik organizasyonu kurmak ve korumaktır. Aksi durumda, dengenin bozulmasında ya da iki sistem arasında uyuşmazlığın ortaya çıkması durumunda, uyum sağlayıcı durum ortadan kalkmakta, uyumsuzluk oluşmaktadır (Epstein, 1991b).

Uyumsuzluğun bir başka nedeni, temel ihtiyaçların karşılanamamasıdır. Ortamın ihtiyaçları gidermeye engel olması, bir temel ihtiyacın diğer temel ihtiyaçlar ile çakışması gibi sebeplerin yanı sıra yaşantısal sistem içerisinde bir ihtiyacın giderilmesinin, akılcı sistem içerisinde kabul edilememesi durumları ihtiyaçların karşılanmasında engel yaratabilir

(Epstein, 1991a, 2002). İhtiyaçların farkına varılması durumunda, bastırma ya da bilinçli olarak ihtiyaçların karşılanmasının reddedilmesi, kaygının artması ve organizasyonun bozulmasına neden oluşturmaktadır.

Hassasiyet, bir diğer uyumsuzluk kaynağı, yaşantısal sistem içerisinde anlamlı duyuşsal uyarılmalar ile ilişkili yaşantılardan kaynaklanan şemalardır. Hassasiyet, "belli özellikli olayların tehlikeli olduğuna ilişkin varsayımlar" olarak tanımlanır ve anlamlı yaşantılar sonucu ortaya çıktığı kabul edilir (Epstein, 1991a). Bu şemalar, çok belirgin olmayan uyarımlar olmakla birlikte, belli olayların tehdit olacağına ilişkin genellemeler yapmaya kadar varabilen yapılardır. *Baskılar* ise, birer yaşantısal şemalardır. Bu şemalar, hassasiyetten doğan kaygıyı azaltmak üzere geliştirilen, motive edici davranışları içermektedir. Hassasiyet ve baskıların anlamlı duygusal uyarımlar barındıran koşullar altında öğrenildiği ve geliştiği için, değişme ya da sönmeye uğramasının çok zor olacağına hatta mümkün olamayacağına dikkati çekmektedir. (Epstein, 1991a,2002).

Yapılandırmacı Düşünce ve Yapılandırmacı Zekâ

Yapılandırmacı düşünce, "kişinin otomatik düşünme derecesidir. Günlük yaşam içerisinde, problem çözme durumunda, en az düzeyde stresin bedeli ödemeyi sağlayacak, bilinçli ve kasıtlı olmadan geliştirdiği, otomatik düşünme"dir. Bu tür düşünce, esnek düşüncenin işaretidir (Epstein, 1991c).

Yapılandırmacı düşünce, fiziksel ve duygusal iyilik gibi yaşamın çeşitli alanlarında uyum sağlayıcı fonksiyon ile ilişkidir. Epstein (1991a), yapılandırmacı düşüncenin duygusal, sosyal ve pratik zekâda (sağduyu gibi) önemli rol oynarken; zihinsel zekâda (intellectual intelligence) oldukça az etkili olduğunu savunmaktadır. Yaşantısal zekâ, "doğrudan-birebir yaşantılar yolu ile gelişen öğrenmeler" olarak ele alınmaktadır. Belirgin çaba gerektiren ve kaynağın kitap ya da derslerin olduğu zihinsel zekânın aksine yaşantısal zekâ, otomatik olarak oluşur, az ya da çok çaba ya da farkındalık gerekmez (Epstein, 1991a, Epstein, 1998).

Yapılandırmacı düşünce ile zihinsel zekâ arasındaki ilişkinin ortaya konması, hem teorik hem de pratik açıdan son derece önemlidir. CEST'e göre, yaşantısal ve akılcı sistem, kendi ilkeler zinciri doğrultusunda birbirinden bağımsız şekilde işler. Bu doğrultuda, iki sistemin zekâsının ve etkiliğinin birbirinden bağımsız olması beklenir. Yapılan çalışmalarda (Epstein ve Meier, 1989), akılcı zekâ ile yaşantısal zekâ arasında, ilişki bulunmamıştır. Bu durum, iki zekâ formunun birbirinden ayrı olduğunu göstermekte ve CEST teorisinin temel taşını oluşturmaktadır. Buna göre bir sistemdeki zekâ, diğer sistemde zekâ oluşumunu garanti etmemektedir (Epstein, 1998).

Yapılandırmacı düşünce, zihinsel zekânın en üst seviyede olduğu ergenlik döneminde en düşük düzeyde iken; yetişkinlik döneminde zihinsel zekânın düşmeye başladığı yıllarda dereceli olarak daha üst düzeye erişmektedir. Zihinsel zekânın aksine, yapılandırmacı düşünce okul başarısını, performansı değerlendirmez. Güçlü yapılandırmacı düşünceye sahip olan kişi, bilgisini sermayesi haline getirir ve başarısı için uygun tanımlamaları, gereklilikleri ortaya koyabilirken; yapılandırmacı düşünce düzeyi zayıf olanlar da, olayı kişiselleştirme, karşıt olma, aşırı anlam yükleme gibi üretim karşıtı davranışlar ile meşgul olmaktadırlar (Epstein, 1998; Epstein, 2003).

CEST'e göre her sistem, kendine has zekâya sahiptir, ancak bunların nasıl ölçüleceği konusu, halen bir sorun niteliğindedir. Akılcı sistemin zekâsı, zekâ testleri ile ölçülebilmekte ve özellikle akademik performans, iş performansı gibi karmaşık işlem gerektiren değişkenler için iyi bir yordayıcı olmaktadır. Ancak zeka testleri günlük yaşamdaki problemler ya da önemli yaşam olayları ile başa çıkma kapasitesi, yaşam başarısı, motivasyon, pratik zeka, güçlü ego, uygun duygulara sahip olma, sosyal beceriler ve yaratıcılık gibi becerileri ve yetenekleri ölçememektedir (Epstein, 2003).

Son zamanlara kadar, yaşantısal sistem zekâsını ölçme söz konusu olamamıştır. Bunun bir nedeni, yaşantısal sistem kavramının tam olarak bilinmiyor olmasıdır. Teorik zemin kurulduktan sonra, yaşantısal sistem hakkında bilgi sağlama, otomatik yapıcı ve yıkıcı düşünceleri ortaya koyma amacı ile Epstein ve Meier (1989) tarafından Yapılandırmacı Düşünce Envanteri (Constructive Thinking Inventory-CTI) geliştirilmiştir. Kendini anlatma (self-report) tekniği doğrultusunda 108 itemden oluşan ölçek, bir genel ölçek ve altı alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar "Duygusal Başaçıkma, Davranışsal Başaçıkma, Kategorik Düşünme, Batıl Düşünce, Naif İyimserlik ve Gizemli Düşünce" dir.

Genel (global) yapılandırmacı düşünce ile, kişilerarası ilişkilerde etkili olan ve problemlerin yaşanmasına neden olan bu şemalar ölçülmektedir. Aşırı genelleme, diğerlerine güvenememe, aşırı kontrol ve daha önceki hatalara odaklanma şemalar bu boyutta yer almaktadır.

Alt ölçeklere bakıldığında, "Duygusal Başaçıkma" alt ölçeği ile stres yaratan koşullar ile başaçıkabilme ve stresin etkisini; " Davranışsal Başaçıkma" alt ölçeği ise daha fazla olumluyu vurgulamakta ve kişinin etkili hareket etmesini sağlayacak şekilde düşünme eğilimi ya da becerilerini ölçmektedir. Kategorik Düşünce, "siyah-beyaz" ya da "ya hep ya hiç" tarzı düşünceleri barındırırken, önemli farklılıkları tanıma becerisini kapsamaz. Buna karşın doğasında olumsuz olan "Batıl Düşünce" alt ölçeği, olumsuz ya da tehdit yaratan bir durum oluştuğunda hayal kırıklığı yaşanmasına neden olan özellikteki düşünce yapılarını ölçmektedir. "Gizemli Düşünce", acayip (peculiar), tuhaf sayılabilecek konular ve normal ötesi (paranormal) fenomenler ile ilgili düşünceleri kapsarken; "Naif İyimserlik" alt ölçeği de bir olumlu/pozitif sonuçtan yola çıkarak, bu durumu aşırı genelleme eğilimlerini incelemektedir (Epstein ve Meier, 1989; Epstein, 2001).

İki Sistemin İşleyişinde Bireysel Farkların İncelenmesi

Bilgi işlemenin, farklı iki sistem tarafından geliştirildiği varsayımı kabul edildiğinde, bunların etkili şekilde kullanımlarındaki bireysel farklılıkların açıklanmasında kişilik değişkenine odaklanılmaktadır.

Epstein, Pacini, Denes-Raj ve Heier (1996), kişiliğin bilgi işleme sistemlerini kullanmaya etkisini araştırmak üzere, "Duygusal-Yaşantısal Envanter" (Rational-Experiential Inventory-REI)'i geliştirmişlerdir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları oldukça yüksek puanlar gösteren ölçek, duygusal ve yaşantısal süreçlerin yanı sıra iki alt ölçeğe sahiptir. Bunlar; kendini değerlendirme etkililiği ve yapılandırmacı düşünce stilini kullanma sıklığıdır. Elde edilen bulgulara göre, teoride de savunulduğu gibi duygusal ve yaşantısal

sistem birbirinden bağımsızdır ancak her iki sistem de bazı kişilik değişkenleri ile ilişkili çıkmıştır. Örneğin yaşantısal puan zihinsel performans, yüksek not ortalaması, güçlü ego, benlik saygısı, dışadönüklük, benlik ve dünyaya ilişkin arzu edilir inançlar ile olumlu yönde yüksek ilişkili çıkarken; nörotizm, depresyon, kaygı, stres, aşırı muhafazakârlık, alkol kullanımı ve naif iyimserlik ile de ters yönde ilişkili bulunmuştur. Yaşantısal puanlar ise dışadönüklük, uyumluluk, olumlu kişilerarası ilişkiler, empati, yaratıcılık, duygusallık, mizah algısı ve sanat ile olumlu; güvensizlik ve toleranssızlık ile olumsuz ilişki göstermiştir.

Kişilik özellikleri ile yapılandırmacı düşünce yapısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, Caruso ve Spirrison (1994) çocukluk hafızaları, kişilik özellikleri ve başaçıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre; dışadönüklük ile Global Yapılandırmacı Düşünce ve Duygusal Başaçıkma alt ölçekleri arasında olumlu; Kategorik Düşünce ve Batıl Düşünce alt ölçekleri arasında da olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

DEĞERLENDİRME

Yaşam olayları ile başa çıkmada, en az bedeli ödeyerek ya hiç ya da minimum düzeyde stres yaşamaya olanak sağlayan yapılandırmacı düşünce, bireyin kendi yaşamını daha aktif şekilde düzenleyebilmesini sağlayacak, bilişsel ve yaşantısal bilgi kaynaklarını kullanma becerisini geliştirmektedir.

Yapılandırmacı düşüncenin mantıklı, sistemli ve akademik bilgiler niteliğindeki bilgileri barındıran akılcı yanı kadar; içsel, otomatik ve uzun bir tarihsel geçmişi olan bilgi donanımına sahip olan yaşantısal bilgi sürecini de barındırması, kişinin kendini ve yaşadıklarını anlamlandırmasında olumlu katkı sağlamaktadır. Bu iki sistemin aktif ve bütünleşmiş halde işlev görmesi, kişinin kendini ve dünyayı anlamlandırırken, kendi öznel gerçeği içinde, özünü ve geçmişini bilgi kaynağı olarak kullanmasına, stres yaratan koşullarda hızlı ve otomatik tepkiler ile kaygıyı ve zorluklarla başa çıkabilmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca kendi dışındaki verileri de akılcı, sistemli, düzenli ve objektif şekilde mantıksal olarak işlemesine yardımcı olan bu düşünce tarzı ile birey, hem sağlıklı benlik algısı hem de sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebilecektir.

Çağın ihtiyaçları göz önüne alındığında, kendinin ve ihtiyaçlarının fark etmenin yanı sıra içinde yaşadığı gerçekleri fark edecek, duygusal ve bilişsel olarak sağlıklı bireyler yetiştirmek eğitimin temel amaçlarından birini oluşturmaktadır. Geleneksel eğitimde bilişsel süreçler ön plana alınırken; duyuşsal süreçler arka planda kalmaktadır. Bilişsel ve yaşantısal süreçleri kapsayan yapılandırmacı düşüncenin eğitim sisteminde hem bir kişilik hem de bilişsel bir teori olarak yer alması ve bireyin bilgiyi bu şekilde işlemesinin sağlanması, bireyi ve sistemi güçlendirecek, bilginin anlamlı şekilde işlenmesini kolaylaştıracaktır.

KAYNAKLAR

Caruso, J.C.,& Spirrison, L.C. (1994). Early memories, normal personality variation, and coping. *Journal of Personality Assessment, 63 (3),* 517-533.

D'Zurilla, J. T.,& Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research, 19 (5),* 547- 562.

Epstein, S. (1979a). The ecological study of emotions in humans. In P.Pliner, K.R. Blankstein, & I.M. Spigel (Eds), *Advences in the study of communications and affect, Vol:5, Perception of emotions in self and others* (pp 47-83). N.Y: Plenum.

Epstein, S. (1989). Values from the perspective of Cognitive-Experiential Self-theory. In N. Eisenberg, J. Reykowski, & E. Staub (Eds.), *Social and moral values* (pp. 3-22). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Epstein, S. (1990).Cognitive-experiential self theory. In S.Epstein (Ed.), *Theoretical perspectives* (pp.165-191). New York: Guilford.Press.

Epstein, S. (1991a).Cognitive-experiential self theory: An integrative theory of personality. In R.Curtis (Ed.), *The self with others: Convergences in psychoanalytic, social, and personality psychology* **(**pp.111-137). New York: Guilford.

Epstein, S. (1991b). Cognitive experiential self-theory: An integrative theory of personality. In R.C. Curtis (Ed.), *The relational self: Theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology.* (pp.111-137). New York: The Guilford Press.

Epstein, S. (1991c). Cognitive experiential self-theory: Implication for developmental psychology. In M.R. Gunnar & L.A. Sroufe (Eds.), *Self processes and development,* (Vol. 23, pp.79-121). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 399-438). Washington, DC: American Psychological Association.

Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious. *American Psychologist, 49***,** 709-724.

Epstein,S. (1998) *Constructive thinking: Key to emotional ıntelligence.* Greenwood Publishing Group.

Epstein, S. (2001). Manual for the Constructive Thinking Inventory. Odessa, FL: Psychological Assessments Resources.

Epstein, S. (2002). Cognitive-experiential self-theory of personality. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), Comprehensive handbook of psychology, Vol. 5 (pp. 159-184): *Personality and Social Psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.

Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., & Lerner, M. J. (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology, Volume 5: Personality and Social Psycholo*gy (pp. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.

Epstein, S., Pacini, R., Denes-Raj, V., & Heier, H. (1996). Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles. *Journal of Personality and Social Psychology, 71, 3*90-405.

Hurley, J. (1991). Related measures of constructive and rational thinking. *Journal of Psychology, 2 (125),* 7-10.

Spirrison, C.L.,& Gordy, C.C. (1994). Nonintellective intelligence and personality: Variance shared by the Constructive Thinking Inventory and the Myers-Briggs Type indicator. *Journal of Personality Assessment, 62 (2),* 352-363.

Watson, P.J., Morris, R.J., Hood, R.W., Miller, L., & Waddell, M.G. (1999). Religion and the experiential system. Relationships of constructive thinking with religious. *International Journal for the Psychology of Religion, 9 (3),* 195-208.