

Eşref saati mi, eşşek saati mi?

*Birine bir şey söylemeden önce “anı” okumak
neden işe yarıyor?*

Kaydır → 13 slayt

alisanburak.com 'dan dosyayı ücretsiz indirip referansları görebilirsiniz.

Aynı kişi. Aynı soru. Farklı cevap.

Sabah dinç haldeyken “olur” diyen biri; akşam yorgun, gergin ve aç haldeyken aynı isteğe rahatça “hayır” diyebilir.

Değişen kişi değil — o anki **durumu**. Bu yüzden sezgisel olarak “uygun an” arar, “ters zamandan” kaçınırız.

Kendimizi sabit sanırız.

Kendimizi ve çevremizdekileri istikrarlı, tutarlı bir “karakter” gibi algılarız.

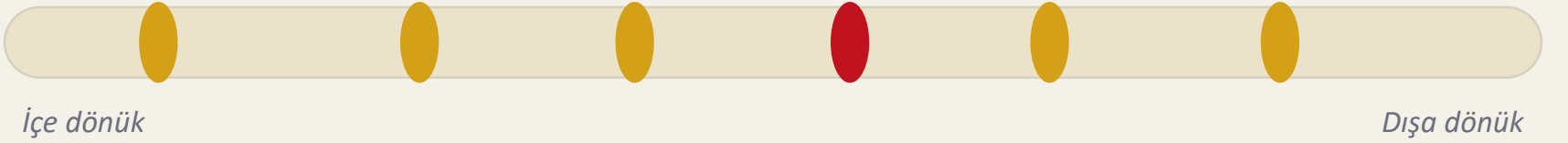
Oysa davranış gerçek hayatta ölçüldüğünde tablo farklı çıkıyor: nasıl davrandığımız andan ana **belirgin biçimde dalgalanıyor.**

Tutarlılık, büyük ölçüde bir algı — bir **yanılsama.**

Fleeson, Journal of Personality and Social Psychology, 2001

BULGU | KIŞILIK = DURUMLARIN DAĞILIMI

Tek bir “siz” yok. Bir aralık var.



2–3 haftalık günlük ölçümlerde tipik insan, aynı kişilik özelliğinin **neredeyse tüm düzeylerini** (en içe dönükten en dışa dönüğe) kendi davranışında sergiliyor. “Kim olduğumuz” tek bir nokta değil; durumların bir yoğunluk dağılımı.

Ortalamamız sabit kalır; ama her gün o ortalamamızın çok farklı yerlerinde yaşarız.

Fleeson, J. Pers. Soc. Psychol., 2001 · 1900+ atıf (Scite: 119 destekleyen / 6 çelişen)

Duygu, kararın içine sızar.

O anki duygu durumu — karar verilen konuyla ilgisiz olsa bile — seçeneklere biçtiğimiz **değeri** ve göze aldığımız **riski** değiştirir.

Üzgünken daha temkinli ve daha “reddedici” oluruz; bu eğilim beyinde insula gibi bölgelerce taşınır. Duygu ile karar tek yönlü değil, karşılıklı bir ilişki içinde.

Stres altında “düşünen beyin” geri çekilir.

Akut stres, uzun vadeli hedefleri tutan ön beyin (prefrontal) devresiyle bağlantıyı zayıflatır; anlık ödülü büyüten devreleri güçlendirir.

Beyin “yansıtıcı” moddan
“tepkisel” moda kayar. Aynı kişi, stres altında çok daha dürtüsel kararlar verebilir.

Maier et al., Neuron, 2015 · Arnsten, Nature Neuroscience, 2015 · Starcke & Brand, Psychol. Bull., 2016 (meta-analiz)

Dünkü uyku, bugünkü “siz”.

Uyku borcu

Birkaç gece kısa uyku bile, amigdalanın olumsuz uyarana tepkisini artırır ve duygu frenini (prefrontal kontrol) zayıflatır.

Günün saati

Olumlu duygu sabah yükselir, gece geç saatte düşer. ~1 milyon gözlemlenen bir çalışmada insanlar genelde sabah en iyi, gece yarısına doğru en kötü hissediyor.

“Eşref saati” kısmen gerçek: ne zaman konuştuğunuz, alacağınız cevabı etkiler.

“Açlık huysuz eder” — tam doğru değil.

Yaygın inanç “kan şekeri düşünce karar bozular” der. Ama “glikoz = irade yakıtı” modeli meta-analizde **desteklenmedi**; akut açlık da — insanlar tersine güçlü biçimde inansa bile — yardımseverliği güvenilir biçimde azaltmıyor.

Asıl belirleyen “yakıt” değil;
duygu, uyarılmışlık ve stres durumu.

Başkasının “anını” karakteri sanırız.

Biri ters davrandığında, aslında o anki durumla açıklanabilecek bir davranıştan kalıcı bir “karakter” çıkarırız: “kaba biri”, “güvenilmez biri”.

Buna

yazışma yanlılığı (temel atıf hatası) denir. Çoğu zaman gördüğümüz şey o kişi değil — o anki durumu.

YENİDEN ÇERÇEVELEME

“Tutarsızım” değil — “durum-bağımlıyım.”

✗ *“O kaba biri.”*

✓ **Şu an kötü bir anında olabilir.**

✗ *“Ben dengesiz biriyim.”*

✓ **Durumdan duruma değişmek, normal insan değişkenliği.**

✗ *“Sözüne hiç güvenilmez.”*

✓ **Hangi “saatte” sorduğum, aldığım cevabı etkiliyor.**

Bu, normal değişkenliktir — kötü davranışın mazereti değil.

Anı okumayı öğren.

1

Anı tara — “Eşref saati mi?”

Önemli bir konuşma ya da talep öncesi karşındakinin (ve kendinin) durumunu oku: yorgun mu, gergin mi, aç-huysuz mu? Zamanlama önemli.

2

Tepkiyle eylem arasına boşluk koy

Stres beyni tepkisel moda kaydırır; birkaç saniyelik bir duraksama, prefrontal kontrolün yeniden devreye girmesine alan açar.

3

Duyguyu adlandır

Hissettiğini kelimeye dökmek amigdalanın tepkisini azaltır — işe yaramıyormuş gibi hissettirse bile.

Zemini koru.

4

Temeli koru — uyku ve toparlanma

Uyku borcu, ertesi gün duygusal kırılganlık demek. Düzenli uyku ve ritim, duyguyu dengeler.

5

Davranışı “an”a göre oku, karaktere değil

Hem başkalarında hem kendinde “Bu kişi mi, yoksa bu durum mu?” diye sor. Farkındalık, bu yanlılığı azaltır.

Önemli: Bu içerik genel bilgilendirmedir; bireysel tıbbi/psikiyatrik değerlendirmenin yerini tutmaz. Ani, aşırı veya süregen duygu dalgalanmaları için bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Hatırla:

**Ne biz ne de başkaları sabit bir
“kişi”yiz – andan ana değişen,
duygusal varlıklarız.**

*Bunu bilmek, hem kendimize hem başkalarına daha şefkatli
ve daha akıllı davranmamızı sağlar.*

alisanburak.com'dan dosyayı ücretsiz indirip tüm referansları
görebilirsiniz.

#Psikiyatri #Nörobilim #DuyguDüzenleme #TutarlılıkYanılsaması #KararVerme