

Bilgi seni değiştirmez. Kim verdiği değiştirir.

*Aynı mesajı 100 kişi söyledi. Bir kişiden duyduğunda değiştin.
Davranış değişiminin sandığından daha az bilinen kuralı.*

KAYDIR → 13 SLAYT

Her şeyi okuyup hiçbir şeyi değiştirmemek.

*Onlarca kitap. Saatlerce podcast. Yüzlerce reels.
Ama çoğunlukla bir hafta sonra hayat yine aynı.*

AKADEMİK İÇGÖRÜ

Davranış değişimi için bilgi gereklidir — **ama yeterli değildir.** Aynı bilginin etkisi, onu taşıyan kaynağa, mesajın içeriğinden bağımsız olarak değişir.

Mesajın etkisi, mesaja değil — kaynağa bağlıdır.

Sosyal psikolojinin onlarca yıllık bulgusu:

1. Güvenilirlik

Kaynağa duyulan güven, mesajın algılanan doğruluğunu doğrudan değiştirir.

2. Sosyal yakınlık

Yakın kişilerden gelen mesaj, uzmanlardan gelen mesajdan bile daha etkili olabilir.

3. Tutum-davranış tutarlılığı

Söylediğini yaşamayan bir kaynak, ne kadar bilgili olursa olsun değişimi tetiklemez.

Yakın çevre, uzmanları geride bırakıyor.

+ %16

Anne-baba, arkadaş ve iş arkadaşları gibi yakın kişilerden gelen sağlık tavsiyelerine uyma oranı; hekimler, etkileyiciler ve haber kaynaklarına göre 11–16 puan daha yüksek.

Randomize çevrimiçi deney · N = 810

Mekanizma: yakın kişilerden gelen mesajın daha güvenilir bulunması ve daha az direnç doğurması.

Eşi değişirse, o da değişir.

× 11,8

Eşi sigarayı bırakanların, kendilerinin de bırakma olasılığı eşi sigara içmeye devam edenlere göre 11,8 kat artıyor.

× 11,8

Sigara
bırakma

× 5,3

Fiziksel
aktiviteye başlama

× 3,1

≥%5
Kilo verme

Davranış, sosyal ağda 3 derece yayılır.

Framingham Heart Study · 12.067 kişi · 32 yıllık izlem.

Bir kişinin sigarayı bırakması, çevresindekilerin sigara içme olasılığını anlamlı düşürüyor:

Eş bırakırsa	−%67
Arkadaş bırakırsa	−%36
Kardeş bırakırsa	−%25
İş arkadaşı bırakırsa (küçük firmada)	−%34

Christakis & Fowler, NEJM, 2008 · Bireyin davranışı, arkadaşının arkadaşının arkadaşına kadar yayılır.

B İ R S O N U Ç

Bilgi 'duyulmaz.'
Bilgi bir ilişki
içinden 'alınır.'

*Aynı bulguyu, psikoterapi araştırmaları
onlarca yıldır gösteriyor.*

Sonucu en güçlü öngören şey: yöntem değil, ilişki.

Hangi terapi türü olursa olsun, hasta–terapist arasındaki ittifak, uzun yıllardır tedavi sonucunun en tutarlı yordayıcısı olarak öne çıkıyor.

İTTİFAKIN ÜÇ UNSURU

- 1. Hedeflerde uzlaşma** — Tedavinin neyi amaçladığı konusunda ortak bir görüş.
- 2. Görevlerde uzlaşma** — O hedefe nasıl gidileceği konusunda ortak bir yol.
- 3. Bağın gelişmesi** — Karşılıklı güven, sıcaklık ve saygıya dayalı bir bağ.

Wampold et al., World Psychiatry, 2023 · Baier et al., Clinical Psychology Review, 2020 — ittifak vakaların %70'inde değişimi açıklıyor.

Aynı tedavi, aynı reçete. Farklı sonuç.

Tedaviye uyum oranı, hekime duyulan güvenle birlikte değişiyor:

DÜŞÜK GÜVEN

%16,8

*tedaviye
uyum oranı*

YÜKSEK GÜVEN

%44

*tedaviye
uyum oranı*

Yaklaşık 2,6 katı fark — aynı tedavi, aynı hastalık.

Kitap, podcast, kurs — neden çoğu zaman yetmez?

Self-help müdahalelerinin meta-regresyonu:

REHBERSİZ

Tek başına okuma veya dinleme

*Etkisi genelde küçük, geçici;
kontrole kıyasla anlamlı
bir fark çoğu zaman kalmıyor.*

REHBERLİ

Bir profesyonelle temas içeren self-help

*Yüz yüze terapi ile karşılaştırılabilir
etki gösteriyor; çok değişkenli
analizde anlamlı kalan tek değişken.*

Etkili olan kitap değil — kitabın etrafındaki insan ilişkisi.

Beyin, çoğu mesajı derin düşünerek değil — ipuçlarıyla değerlendirir.

Elaboration Likelihood Model: Mesaj her zaman tek tek argüman olarak değerlendirilmez. Çoğu zaman çevresel kestirmeler kullanılır:

Kaynağın güvenilirliği

Hekim mi, yabancı mı, akraba mı?

Kaynağa yakınlık

Hayatım onunkine benziyor mu?

Tutarlılık

Söylediklerini yaşıyor mu?

Eğer gerçekten bir değişim arıyorsan:

1

Önce kaynağı seç, sonra mesajı.

Hangi hayatın seninkine benziyorsa oradan başla. Soyut otoriteden çok yaşanmış tecrübe.

2

Yakın bir kişiyle 'değişim ortağı' ol.

Eş, kardeş, yakın arkadaş. Bir kişinin değişmesi, eşinin değişme olasılığını katlar.

3

Bir profesyonelle güven ilişkisi kur.

Hekim, terapist, koç. Uyum ve güven, içerikten önce gelen koşuldur.

4

Kitap/podcasti tek başına bırakma.

Bir kişiyle, bir grup ile veya bir terapistle eşle. Rehbersiz materyaller çoğu zaman geçicidir.

5

Tutarlılığı izle — karizmayı değil.

Söylediğini yaşamayan kaynağın etkisi kısa ömürlü olur. Sözden çok davranışa bak.

BİR HATIRLATMA

Bilgi seni kurtarmaz. Bilgiyi taşıyan ilişki kurtarır.

*Makalenin tam özeti ve referansları
alisanburak.com · ücretsiz indirilebilir*

PSİKIYATRI · DAVRANIŞ DEĞİŞİMİ · BİLİM İLETİŞİMİ