

Sınanmadığın günahın masumu değilsin.

“Ben olsam asla yapmazdım” dediğin şeyi, o durumun içinde sen de yapabilirdin. Bilim bunu söylüyor.

Kaydır → 13 Slayt

“Ben olsam, asla öyle yapmazdım.”

Birinin davranışına bakıp bunu içinden geçirdin mi hiç? Bu cümle kurulurken sessiz bir varsayım çalışır: “sorun o kişinin karakterinde.”



Dışarıdan bakarken

Failin yaşadığı baskıyı, korkuyu, zorlamayı göremeyiz; yalnızca sonucu görürüz. Beyin bu boşluğu “demek ki o, öyle biri” diye doldurur.



İçeride olunca

Aynı kuvvetler senin üzerinde de işler. Kendi hatamızı çoğu zaman “koşullar öyleydi” diye, başkasınınkini “öyle biri” diye okuruz — bu asimetri çalışılmıştır.

Bu yüzden aforizma “masum değilsin” der: o sınavı hiç vermediysen, geçtiğini de bilemezsin.

Karaktere fazla, duruma az yükleriz

Korrespondans yanlılığı (temel atıf hatası): bir davranışı gözlemlerken, onu doğuran durumsal baskıları hafife alıp kişinin kalıcı karakterine atfetme eğilimi. Davranış açıkça zorlanmış olsa bile bu eğilim sürer.

~18 : 1

Kanıt dengesi güçlü.

Alanın temel derlemesi için Scite'ta destekleyen/çelişen atıf oranı yaklaşık 18:1 (56 destekleyen, 3 çelişen, ~1.800 atıf yapan çalışma). Fenomen sağlam biçimde belgelenmiştir.

Önemli ayırım: “karaktere yüklemek” her zaman yanlış değildir. Yanılgı, durumun payını sistematik olarak görünmez kılmamızdır — özellikle başkasını yargılarken.

Bağlam, ne gördüğümüzü bile değiştirir

Karanlık bir odada sabit bir ışık noktası, hareketsiz olduğu hâlde kıpırdıyormuş gibi algılanır (otokinetik etki). Şerif, insanların “ne kadar hareket etti?” yanıtlarını sordu.



Ortak bir norma yakınsadılar

Tek başına çok farklı tahminler veren insanlar, birlikteyken ortak bir grup değerinde buluştu — ve bu norm tek başlarına kaldıklarında da kaldı.



Kalıcı bir algı kayması

Modern yeniden-incelemeler (difüzyon modeli + psikofizik): norm öğrenmek yalnızca verilen yanıtı değil, uyarının öznel görünümünü kaydırıyor — yani kalıcı bir algısal yanlılık.

Bağlam, sonradan bir yorum katmanı değil; girişte ham veriye karışır.

Aynı çocuklar — değişen tek şey bağlamdı

Bir yaz kampında, benzer çocuklar rastgele iki gruba ayrıldı. Önce rekabet bağlamı, sonra ortak hedef bağlamı kuruldu.



Rekabet kurulunca

- Kıt kaynak için yarış
- Düşmanca tutum, aşağılayıcı kalıp yargılar
- Hoş etkinliklerde bile karşılıklı kaçınma



Ortak hedef kurulunca

- Tek grubun çözemeyeceęi üstün hedef
- Zorunlu iş birliği
- Düşmanlık çözüldü, yerini yakınlaşma aldı

Düşmanlık da iş birliği de “kötü” ya da “iyi” çocuklardan çıkmadı; kurulan bağlamdan çıktı.

Bağlam, bir seçeneğin “çekim gücünü” değiştirir

İşlevin dönüşümü (transformation of function): İlişkisel Çerçeve Kuramına göre aynı uyarıcı ya da seçenek, içinde bulunduğu bağlama göre farklı bir işlev kazanır — bir bağlamda çekici, başka bir bağlamda itici olur.



İçeride: durumun çekimi senin üzerinde fiilen işler. Dışarıda: gözlemci o çekimi hissetmez, yalnızca seçimin kendisini görür.

Bu yüzden “rasyonel dış yorum”, çoğu zaman eksik veriyle yapılan bir yorumdur: failin maruz kaldığı kuvvetler veride yoktur.

ACT'nin de temeli budur: davranışı biçiminden değil, bağlamından ve işlevinden okumak (işlevsel bağlamsalcılık).

Dışarıdan bakan, en az bir deęiŐkeni göremez: bağlamı.

Davranış = Kişi × Durum

Gözlemci genellikle yalnızca “Kişi” terimini görür; “Durum” terimi ona görünmezdir. Eksik denklemlerle verilen yargı, kaçınılmaz olarak kiŐiye kayar.

“Ben olsam yapmazdım” cümlesindeki o ‘ben’, o bağlamın içinde hiç bulunmadı. Bu yüzden tahmini değil, yalnızca temennisi var.

Sınanmak = bağlamın içine girmek. Sınanmadan elde edilen masumiyet, kanıtlanmamıŐ bir varsayımdır.

Bağlam belirleyicidir — ama mazeret değildir

Uzlaşma saf “durumculuk” değil, etkileşimcidir. Davranış kişi ile durumun etkileşiminden doğar (Lewin; Bowers, 1973; Funder, 2016). Ne “her şey karakter” ne “her şey durum” savunulabilir.

“Hata” mı, rasyonel çıkarım mı? Fenomen (durumu göz ardı etme) sağlam; ama bunu evrensel bir “hata” saymak tartışmalı — bazı modellere göre belirsizlik altında makul bir çıkarımdır (Walker ve ark.; Gawronski, 2004).

Kültürel değişkenlik var. Eğilim bireyci kültürlerde daha belirgin; kimi çalışmada kültürel fark çıkmazken (Krull, 1999), kimi derlemede Doğu Asya’da daha zayıf bulunur (Choi ve ark., 1999).

Amaç sorumluluğu silmek değil; failin sorumluluğunu korurken gözlemcinin alçakgönüllülüğünü artırmaktır. Açıklamak ≠ aklamak.

Karakter kusuru değil, bağlamda işleyen kuvvet



Yargılayıcı dil: “Kendine zarar verdiğini bile bile yapıyor — irade meselesi.”



İşlevsel dil: “Bu davranış, o kişinin bağlamında neye yarıyor? Hangi kuvvetler onu sürdürüyor?”

Klinikte karşılığı: psikolojik esneklik. ACT’nin çekirdek mekanizması, davranışı bağlama göre uyarlama kapasitesidir; geniş bir meta-analiz (67 çalışma, 9.123 katılımcı) bunu tedavi etkisiyle ilişkilendirir.

Anlamak, davranışı onaylamak değildir; onu değiştirebilecek doğru kaldırıcı bulmaktır.

Bağlamı görmek, doğuştan değil; çalışılan bir beceri



Deictic çerçeveler

RFT'ye göre perspektif alma; ben–sen, burada–orada, şimdi–sonra ilişkilerini kullanma repertuarından doğar. Bu repertuar öğretilebilir.



Eğitimle yanlılık azalıyor

Bir deneyde, kısa bir perspektif alma eğitimi temel atıf hatasını anlamlı biçimde azalttı. Tek çalışma — umut verici ama kesin bir reçete değil.



Bağlam-olarak-benlik

ACT'de “gözlemleyen benlik” (self-as-context) konumunu güçlendirmek, kronik ağrıda işlevsellik artışıyla ilişkilendirildi — yargıyla aramıza mesafe koymanın bir yolu.

Empati bir karakter etiketi değil; tekrar tekrar çalışılabilen bir nöro-davranışsal beceridir.

Daha az kibirli yargı için 5 adım

1

Durumu görünür kıl Yargılamadan önce sor: “Bu kişi hangi kuvvetlerin içinde?” Failin bağlamını zihninde haritala.

2

Çift standardı yokla Kendi hatanı “koşullar”a, başkasınınkini “karakter”e mi bağlıyorsun? Bu eğilimi fark etmek onu zayıflatır.

3

“Ben olsam”ı askıya al O ‘ben’ o bağlamda hiç bulunmadı. Sınanmamış masumiyet, bir tahmin değil temennidir.

4

60 saniye perspektif al Ben–sen, burada–orada, şimdi–sonra: olayı failin gözünden bir dakika yeniden kur.

5

Yargı yerine işlev sor “Bu davranış o bağlamda neye yarıyor?” Anlamak, onaylamak değil; değiştirmenin ilk adımıdır.

Bir bakışta özet

Bağlam algıyı değiştirir

Şerif: norm, ne gördüğümüzü bile kaydırır.

Aynı kişi, başka bağlam

Robbers Cave: düşmanlık da iş birliği de bağlamdan.

Dışarıdan denklem eksik

Davranış = Kişi × Durum; gözlemci 'Durum'u görmez.

Açıklamak ≠ aklamak

Sorumluluk durur; değişen, yargının kibridir.

Perspektif öğrenilebilir

Bağlamı görmek, çalışılan bir beceridir.

Yargı yerine işlev

"Neye yarıyor?" sorusu anlamayı açar.

Klinik uyarı: Bu içerik genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı ya da tedavi yerine geçmez ve kendi kendine tanı için kullanılmamalıdır. Kişisel durumlar için bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

BAĞLAMIN GÜCÜ

Hatalı olan çoğu zaman “o kişi” değil, göremediğimiz bağlamdır.

Sınanmadığın günahın masumu değilsin — çünkü o sınavı hiç vermedin. Bunu bilmek, hem başkalarına hem kendine daha şefkatli ve daha dürüst bakmanın kapısıdır.

Makalenin tam özeti ve tüm referanslar: alisanburak.com

Dosyayı ücretsiz indirip paylaşabilirsiniz.

#Psikiyatri #SosyalPsikoloji #Bağlam #ACT #TemelAtıfHatası