adaşlabekleafasını lışında Fakat

hangi uzun kenfazla

o da layı-

an-

tığı so-

m da

re

te

* For whole page south and read it!

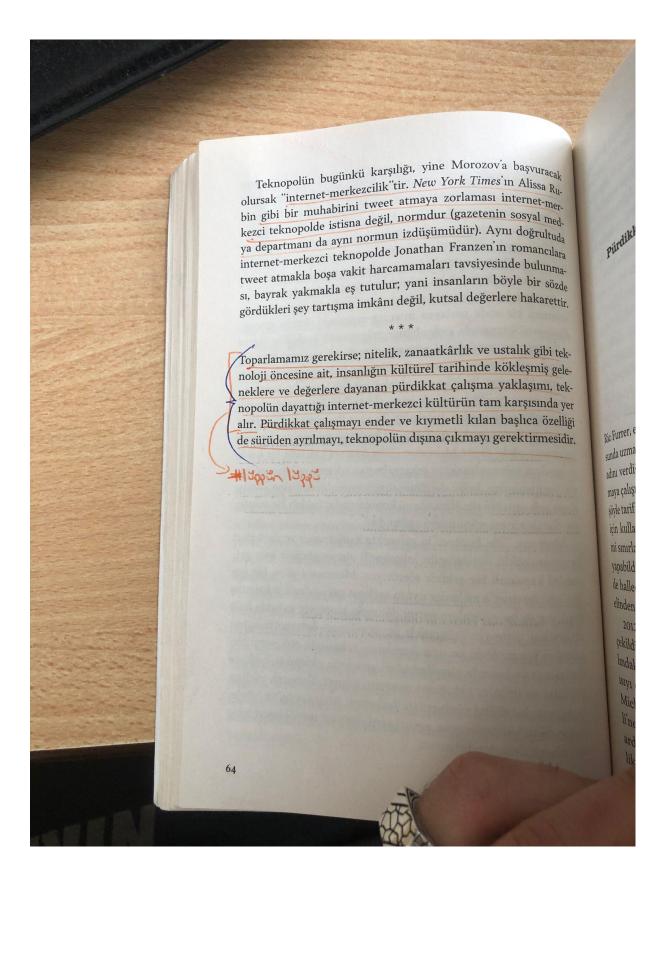
kullanmak için muazzam çaba harcıyorlardı. Böylelikle, sınavlara hazırlanmak veya ödev yazmak için harcamaları gereken zamanı artırmaya gerek duymadan başarı düzeylerini koruyabiliyorlardı.

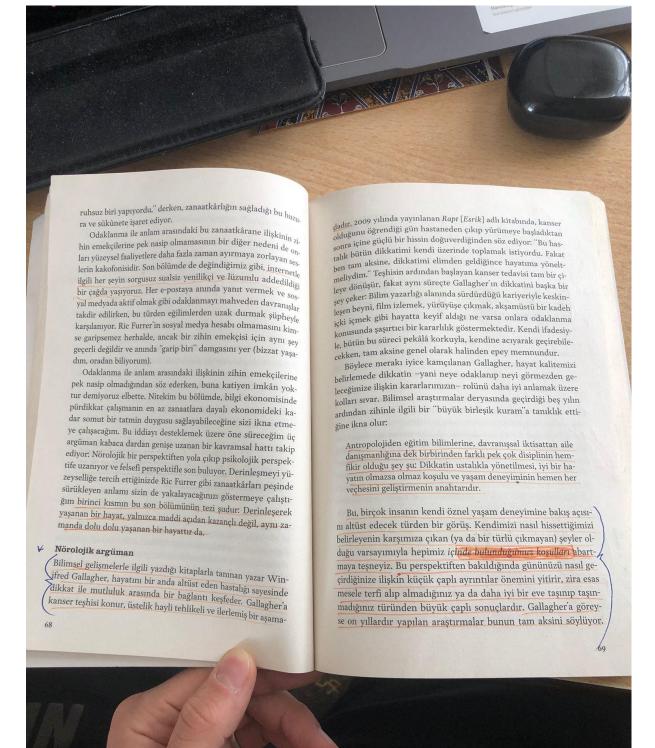
Peki bunu mümkün kılan şey nedir? Minnesota Üniversitesi'nden işletme profesörü Sophie Leroy buna ilginç bir açıklama getiriyor. "Why Is It So Hard to Do My Work?" [İşimi Yapmak Benim İçin Neden Bu Kadar Zor?] başlıklı makalesinde Leroy, dikkat tortusu plarak kavramsallaştırdığı bir etkiden söz ediyor. Multitasking'in performans üzerindeki etkilerinin şimdiye dek başka meslektaşlarınca araştırıldığını, ancak zihin emeğine dayalı günümüz çalışma ortamlarında art arda farklı projeler üzerinde çalışmanın belli bir pozisyona geldikten sonra hemen her çalışan için olağan hale geldiğini belirten Leroy'a göre, "Bir toplantıdan diğerine gitmek, bir proje üzerinde çalışmaya başladıktan kısa bir süre sonra bir diğerine geçmek artık işyerlerindeki gündelik düzenin bir parçasına haline gelmiş durumda."

Leroy'un yaptığı araştırmaya göre, bu çalışma stratejisinin sorunlu yanı şu: A görevinden B görevine geçerken bütün dikkatinizi bu yeni göreve aktarmış olmuyorsunuz; dikkatinizden bir parça tortu ilk görev üzerinde düşünüp durmaya devam ediyor. Hele ki B görevine geçmeden önce A görevi üzerinde pek yoğunlaşmadan çalışıp bir de işi yarıda bıraktıysanız, bu tortunun miktarı artıyor. Hatta başka bir işe geçmeden A görevini tamamlamış olsanız dahi bir süre dikkatiniz iki görev arasında bölünmüş vaziyette kalıyor.

Leroy, bu dikkat tortusunun etkilerini laboratuvar ortamında gözlemlemek üzere bir deney düzeneği geliştirdi. Katılımcıları iki gruba ayıran Leroy, birinci gruptakilere çözmeleri için bir kelime bulmacası verdi ve ardından bunu yarıda bırakıp bambaşka ve daha zor bir göreve geçmelerini, örneğin bu kez bir dizi CV okuyup hayali işe alım kararları vermelerini istedi. İkinci gruptakilereyse yeni görevi bulmacaları tamamladıktan sonra verdi. Ayrıca ilk görevden devralınan tortu miktarını ölçmek üzere ikinci göreve geçmeden hemen önce her iki gruba da küçük bir sözcüksel

Dikkot Torther Deneyi Prosedury





Beynimiz dünyaya bakış açımızı inşa ederken neye odaklandığı Beynimiz dunyaya bakış sı, mızdan yola çıkıyor. Eğer kanser teşhisine odaklanırsanız, kendi mizdan yola çıkıyol. Eger nizde birlikte hayatınızı da mutsuzluğun ve korkunun esiri haline getirirsiniz. Fakat akşamüstü yudumladığınız bir kadeh içkiye getirirsiniz. Fakat akçılırı de hayatınızdan daha odaklandığınızda hem kendinizden hem de hayatınızdan daha hoşnut olursunuz, üstelik iki senaryoda da aynı koşullar geçerlidir. Gallagher'ın veciz bir şekilde özetlediği gibi: "Kim olduğunuz ne düşündüğünüz, ne hissettiğiniz, ne yaptığınız, neyi sevdiğiniz odaklandığınız şeylerin toplamıdır."

lagana ra değer bir hay

did by author the kurama

Angulation bir Sonuc

of caba harcadigmized

ou por an durup düşül

mesakkatli bi

animicisi, pürdikkat

duygusu kazandırır. I

görüldüğü üzere, bu ş

sonra zihniniz, hayat

açısından ilk bakışta

faydası daha var: Bu

rolünü ele geçirerel

ufak tefek ve tatsız

bölümde daha gen

mihalyi, "ilgisiz şe

yüzünden kaygıla

lukta odaklanma

tam olarak bunda

dikkatinizi kendi

nizi çarpıtarak }

oymaya başlar.

bilhassa zihin e

nek vereceğin

Şimdi bu ide

baslayacaktır. Olumlu olana od

Gallagher, Rapt adlı kitabında insan zihnine ilişkin bu bakıs açısını destekleyecek birtakım araştırmalara yer veriyor. North Carolina Üniversitesi'nden psikolog Barbara Fredrickson'ın arastırması da bunlardan biri. Fredrickson'a göre, yaşadığınız bir olumsuzluk veya aksaklıktan sonra dikkatinizi bilinçli bir şekilde vönelttiğiniz sev, bilahare sergileyeceğiniz tutum ve davranısları büyük ölcüde belirleme gücüne sahip. Bu basit seçimler duygularınız için bir "reset butonu" sağlayabiliyor. Dolayısıyla olumsuz vakalardan sonra duygusal eğilimlerini hayatın olumlu veçhelerine odaklayan bireyler çok daha hızlı toparlanıyorlar.

Biliminsanları bu etkinin nörolojik düzeyde aşama aşama nasıl işlediğini izleyebiliyorlar. Stanford Üniversitesi'nden psikolog Laura Carstensen, fMRI tarama yöntemini kullanarak gerçekleştirdiği deneyde, olumlu ve olumsuz görüntüler karşısında insan beyninin sergilediği aktiviteyi inceledi. Carstensen, beynin duygu merkezlerinden biri olan amigdalanın, genç katılımcılarda hem olumlu hem de olumsuz görüntüler karşısında aktif hale geldiğini, diğer yandan yaşlı katılımcılarda amigdala aktivitesine yalnızca olumlu görüntüler söz konusu olduğunda rastlandığını bulguladı. Carstensen'in iddiasına göre yaşlı katılımcılar, prefrontal kortekslerini, olumsuz uyaranlar karşısında amigdalayı devre dışı bırakacak şekilde eğitmişlerdi. Bu yaşlı katılımcıların genç katılımcılardan daha mutlu olmalarının sebebi daha iyi koşullarda yaşamaları değildi. Onları daha mutlu kılan, beyinlerini olumsuz olanı önemsemeyip olumlu olanın tadını çıkaracak şekilde yeni-

70