

Kaynak: Miorec Kütüphane

Başlık: Mutsuz Olmaya Daha Yatkınız

Yazar: Öykü Canatan

Yazar Hakkında: Öykü Canatan, 2023 Mayıs ayından beri Miorec'te çalışmakta olup İnsan Kaynakları Stajyeri olarak kariyerine başlamıştır. Daha sonrasında Genç İşe Alım Uzmanı pozisyonuna terfi etmiştir. TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesinde Psikoloji alanında lisans eğitim almıştır. Aynı zamanda psikologtur. (LinkedIn profili: <https://www.linkedin.com/in/öykü-canatan-816870227/>)

Yayın Linki: <https://miorec.com/tr/mutsuz-olmaya-daha-yatkınız/>

Yayın Tarihi: 22 Kasım 2024



Mutsuz Olmaya Daha Yatkınız

Peki neden ve bunun üstesinden nasıl gelebiliriz?

Psikoloji derslerimizde öğrenip unutamadığım konulardan biri, insanların genellikle olumsuz olayları olumlu olanlara göre daha fazla hatırlama eğiliminde olmalarıydı. Bu durum, "Negativity Bias" (Olumsuzluk Eğilimi) olarak adlandırılıyordu.

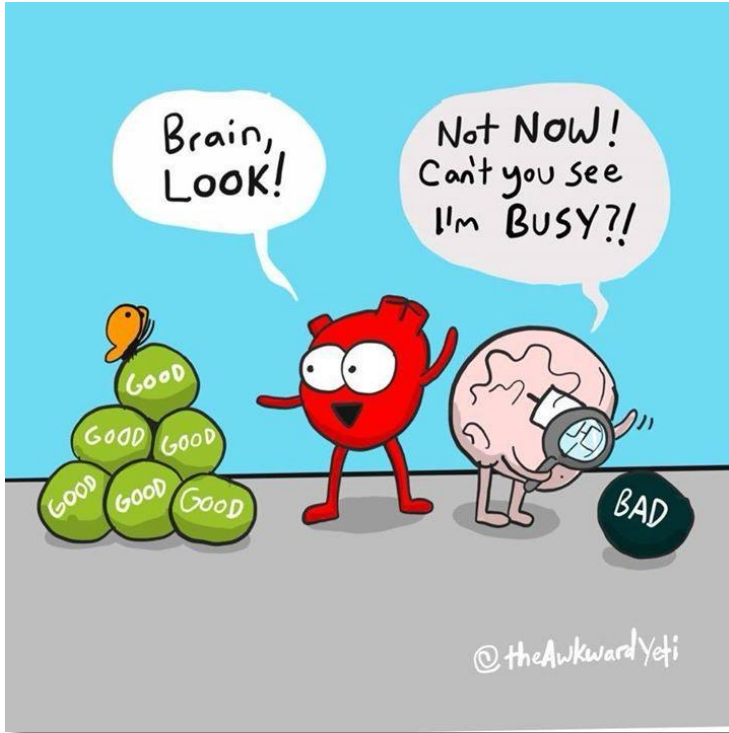
Bunu ilk duyduğumda içimi inanılmaz bir öfke kapladı ve aklımda tek bir soru canlandı: Neden? Kendimize neden böyle davranıyoruz? Daha başarılı, daha mutlu olabileceken, neden geri çekiliyoruz? Sonrasında hocamız dersi anlatmaya devam ettikçe, bu olguyu daha iyi anlamaya başladım. Beynimiz olumsuz uyarıcılara daha fazla dikkat eder ve bunları daha kalıcı şekilde depolar. Bu sayede beynimiz olumsuz deneyimlere odaklanarak bunlardan ders çıkarmaya çalışıyor. Bu süreç, sürekli olarak mutsuzluk ve kaygı duygularına yol açabiliyor.

Bunun birçok sebebi olduğunu öğrendim. İlk olarak biyolojik temelleri ele almak istiyorum. Beynimizdeki kimyasal denge, mutsuzluk üzerinde büyük bir etkiye sahip.

Özellikle serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin dengesizliği, depresyon ve kaygı gibi duygusal rahatsızlıkların temelinde yer alıyor. Bu nörotransmitterlerin işlev bozukluğu, bireylerin duygusal durumlarını etkileyebilir ve onları daha fazla mutsuz olmaya yatkın hale getirebilir.

Bir diğer önemli neden ise toplumsal ve kültürel faktörler. Modern toplumda, insanların genellikle başarı, mükemmeliyet ve maddi refah gibi dışsal hedeflere odaklanmaları teşvik ediliyor. Bu da bireylerin sürekli olarak "daha iyi" olma baskısı altında hissetmelerine yol açabiliyor. Özellikle sosyal medyanın etkisiyle, kendimizi başkalarıyla, daha iyileriyle karşılaştırarak, yetersizlik duygusuna kapılmamız sıkça karşılaşılan bir durum. Ayrıca, iş ve aile hayatındaki stres, ekonomik zorluklar ve toplumsal beklentiler de mutsuzluğu artırabiliyor. İnsanlar olarak karmaşık duygusal yapılara sahibiz.

Yaşadığımız travmalar, endişeler ve özellikle geleceğe dair kaygılar ruhsal durumumuzu oldukça etkiliyor. Yüksek hedefler koymamız, çevremizden gelen beklentiler ve bu hedeflere ulaşamadığımızda yaşadığımız hayal kırıklıkları da mutsuzluğumuzu pekiştiren unsurlar arasında yer alıyor.



Bir başka önemli kavram ise "hedonik tükenme". Bu durumu halk arasında "rahat batması" olarak adlandırılan kavrama benzetiyorum. İnsanlar, başlangıçta olumlu bir deneyimi yaşadıklarında büyük mutluluk duysalar da, zamanla bu deneyime alışır ve aynı seviyede mutluluk hissedemezler. Yani, yaşam standardı arttıkça, bu standarda uyum sağlanır ve başlangıçta sağlanan mutluluk hissi zamanla azalır. Sonuç olarak, insan sürekli olarak daha fazla tatmin arayışına girer, ancak sürekli mutluluk hissi elde etmek giderek daha zor hale gelir.

Olumsuzluk eğilimini hayatımızın farklı yönleriyle ele alabiliriz, ancak bu yazıda özellikle iş hayatında bu durumun etkilerini nasıl azaltabileceğimizi ve daha başarılı olabileceğimizi tartışmak istiyorum. Bu eğilimi iş hayatında kullanmanın en önemli yollarından biri, olumsuz deneyimleri bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirmek. İnsanlar genellikle hatalarına ve başarısızlıklarına odaklanıyorsa bu eğilim gelişmek ve daha iyi olmak için kendimizi motive ederek kullanabiliriz.

Bir projeyi kapatamadığımızda veya bir hata yaptığımızda, bu olayı sadece bir başarısızlık olarak görmek yerine, neden başarısız olduğumuzu anlamaya çalışabiliriz. Olumsuzluk eğiliminden yararlanarak, her hatadan bir ders çıkarabilir ve bu dersleri gelecekteki başarılarımıza dönüştürebilirsiniz. Ayrıca Negatif Bias, tehditlere ve olumsuz durumlara duyarlılığımızı artırdığı için, iş hayatında daha dikkatli ve stratejik kararlar almamıza yardımcı olabilir.

Bir fırsatın veya riskin potansiyel olumsuz yönlerini düşünmek, bizi daha dikkatli bir plan yapmaya ve hazırlıklı olmaya teşvik edebilir. Ancak burada dikkat etmemiz gereken nokta olumsuz ihtimalleri doğru bir şekilde değerlendirip aşırı kaygıya kapılmamaya çalışmamaktır.

Olumsuzluk eğilimimiz, bizi sorunlara odaklanmaya ve bu sorunları çözmeye teşvik ediyor. O zaman iş hayatında karşılaşılan zorluklar karşısında, problemin üzerine odaklanmak ve çözüm önerileri geliştirmek için bu eğilimden faydalanabiliriz. Herhangi bir sorunla karşılaştığımızda, sadece şikayet etmek yerine, bu durumu çözmek için ne yapabileceğimizi düşünebiliriz. Takım çalışmasında da bu yaklaşım faydalı olabilir; bir problem üzerine odaklanarak çözüm geliştirmek, liderlik becerilerinizi ve iletişim yeteneğinizi güçlendirebilir.

Olumsuz geri bildirimlere daha duyarlı olmamızı kendimizi geliştirmek için bir fırsat olarak kullanabiliriz. İş yerinde alınan eleştiriler, performansınızı iyileştirmek için önemli birer araç olur. Negatif Bias'ı, eleştirileri kişisel olarak almak yerine, profesyonel gelişimimi için bir rehber olarak kullanabiliriz. Böylelikle güçlü ve zayıf yönlerimizi daha iyi anlayıp kendimizi geliştirme yolunda ilerleyebiliriz.



İş hayatındaki zorluklarla başa çıkarken,

olumsuzluk eğiliminin sizi daha çözüm odaklı yapmasını sağlayabilirsiniz. İnsanlar genellikle sorunlarla karşılaştıklarında, bu sorunları büyütme eğilimindedirler. Ancak, olumsuzluk eğilimi ile bu sorunun üzerine gitmek ve en etkili çözüm yollarını aramak, problem çözme becerilerinizi geliştirir. Aynı zamanda, problem çözme sürecinde farklı

bakış açıları benimsemek, daha yaratıcı ve etkili çözümler bulmanıza yardımcı olabilir. Olumsuzluk eğilimi, çevresel faktörlere karşı duyarlı olmamızı artırır.

Bu, iş dünyasında değişen koşullara daha hızlı adapte olabilmek anlamına gelir. Örneğin, sektör değişiklikleri veya şirket içindeki yapısal değişiklikler gibi olumsuz çevresel faktörleri fark edebilir ve buna uygun stratejiler geliştirebilirsiniz. Bu tür durumlara duyarlı olmak, iş dünyasında esnek ve adaptif olmanızı sağlar. Olumsuzluk eğilimi, bazen bireylerin kendi performanslarını ve hedeflerini daha ciddi şekilde değerlendirmelerine yol açar. Bu, iş hayatında kişisel hedefler belirlerken önemli bir avantaj olabilir. Olumsuzluk eğilimini kullanarak hedeflerinizi daha somut bir şekilde belirleyebilir ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları atabilirsiniz.

Düzenli olarak ilerlemenizi gözden geçirmek, gelişim alanlarınızı fark etmenizi ve sürekli olarak iyileşmenize olanak sağlar.

Sonuç

Sonuç olarak sahip olduğumuz olumsuzluk eğilimini iş hayatında hem kişisel gelişimimiz için hem de profesyonel başarımız için önemli bir araç olarak kullanabiliriz. Bu eğilim, dikkatli ve stratejik bir yaklaşım geliştirmemize, daha iyi kararlar almamıza, çözüme odaklanmamıza ve sürekli olarak kendimizi geliştirmemize yardımcı olabilir. Olumsuzluk eğilimini doğru şekilde yönetmek, iş dünyasında hem kişisel hem de takım bazında daha güçlü ve başarılı olmanıza katkı sağlar.