

# Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi



Sovyet psikolog ve psikiyatir **Bluma ZEIGARNİK** tarafından arkadaşlarıyla birlikte gittiği bir restoranda yaptığı gözlem sonucu bulunmuştur.

## Ana Felsefesi:

Bitmeyen ve tamamlanamayan işler, zihnimizi daha çok meşgul ederler ve bu nedenle de aklımızda kalırlar.

## ZEIGARNİK ETKİSİ

KİŞİLERİN TAMAMLANMAMIŞ VEYA BÖLÜNÜMÜŞ-KESİLMİŞ ŞEYLERİ, TAMAMLANANLARA GÖRE DAHA KOLAYLIKLA HATIRLADIĞINI İFADE EDEN PSİKOLOJİK BİR KAVRAM.

## Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi

Arkadaşlarıyla gittiği bir restoranda garsonun bütün grubun siparişleri bir yere kaydetmeden aklında tutması **Bluma ZEIGERNIK**'in dikkatini çeker.

Restorana geri dönüp bu kadar siparişi nasıl aklında tuttuğunu sorar ancak garson gelen grubu bile hatırlamıyordur, siparişleri aklına yazıp kişilere teslim ettikten sonra hafızasından sildiğini söyler.

İnsan zihninin tamamlama ve aradaki boşlukları doldurma gibi bir fonksiyonu vardır ve birçok şeyi zihnen tamamlamak ister. Yarım kalan işler yada duygular zihinde rahatsızlık yaratır.



# Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi

- **Örneğin;** Sınavdan çıktığınızda önce çözemediğiniz ve daha zor olan soruları hatırlarsınız.



- **Örneğin;** İzlediğiniz dizilerde bölümler hep en heyecanlı yerde biter, çünkü senaristler o sahnenin bir sonraki bölüme kadar kafanızda sürekli dolaşacağını bilir.



# Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi

- Örneğin; Dilinize bir şarkı takılır, devamını hatırlayamazsınız, bütün gün şarkıyı kafanızdan atamazsınız.



- Örneğin; Yarım kalan aşklar her zaman daha çok hatırlanır ve unutulmaz.



# Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi

- Örneğin; Tatile çıktığınızda yarım bıraktığınız işler kafanızı sürekli meşgul eder. Tamamladıklarınızı ise unuturuz.



- Örneğin; Bir puzzle tamamlama yarışması yapalım. Yarışmanın sonunda ödül olsun. 5 kişi yarışmayı katılsın. Yarışma bittiğinde kazanamayan 4 kişinin 3'ü süre bitse de ödül kazanamayacaklarını bilse de puzzle tamamlamak için uğraşır.



# Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi

- Örneğin; Fuzuli «Leyla ile Mecnun» mesnevisini mutlu bir son ile bitirseydi, hikayenin sonunda Mecnun Leylasına kavuşsaydı dillere destan bir öykü olur muydu sizce?

Leyla ile Mecnun'un gerçek halleri...



- Örneğin; **Michael Jordan** yada **Usain Bolt** kariyerlerinin zirvesinde (*ikisi de 31 yaşında*) basketbolu ve atletizm bırakmasalardı bu kadar efsane olabilirler miydi? Ne yaptılar peki; çok ayağa düşmeden tadında bıraktılar ve halkın gözünde efsane oldular tabiri caizse...



## ZEİGARNİK ETKİSİNDEN NASIL KURTULURUZ?

**1.** Ertelemediğimiz iş için ilk adımı atmak. İşe bir yerden başlamak. Önce kolay olan kısımlardan başla sonra zor kısımlara geç. Bir kere başladığında içinde «*madem başladım bari bitireyim de kurtulayım*» dürtüsü oluşur.

**2.** Stratejik çalışma planı oluştur. Bu planda aralıklar olsun. Plan tek bir bütün yerine parçalardan oluşsun. Böylece çok sıkılmamış olursun daha motivasyonlu çalışırsın.



## ZEİGARNİK ETKİSİNDEN NASIL KURTULURUZ?

**3.** Ulaşabileceğiniz gerçekçi hedefler belirleyin kendinize. Ve hedefleriniz size özel olsun, çok fazla çevrenize bundan bahsetmeyin.

**4.** Son olarak başarı inancın hep olsun. Bu motivasyon seni harekete geçirecek en büyük güçtür.





# Tamamlanmamış Keşkelerin Zihin Muhasebesi: Zeigarnik Etkisi



## Bir Sonraki Dersimizde Görüşmek Üzere...

**Rehber Öğretmen & Kişisel Gelişim Uzmanı**  
**Yakup YİĞİT**

