



İŞ HAYATINDA YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER

05/22

N
HUMAN

İŞ HAYATINDA YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER

Yürütücü işlevler; planlamamızı, dikkatimizi odaklamamızı, talimatları hatırlamamızı ve birden fazla görevi başarıyla yürütmemizi sağlayan zihinsel süreçlerdir. Hava trafik kontrol sisteminin yoğun bir havaalanındaki birden fazla pistte birçok uçağın geliş ve gidişlerini güvenli bir şekilde yönetmesi gibi, beyin de dikkat dağıtıcı şeyleri filtrelemek, görevleri öncelik sırasına koymak, hedefler belirlemek ve bunlara ulaşmak ve dürtüleri kontrol etmek için bu beceri setine ihtiyaç duyar. Bu becerileri her gün; öğrenmek, çalışmak ve günlük hayatı yönetmek için kullanırız. Yürütme işleviyle ilgili bir sorun, diğer şeylerin yanı sıra odaklanmayı, yönergeleri izlemeyi ve duygularla başa çıkmayı zorlaştırabilir.

Yürütücü işlevin üç temel alanı vardır;

1. Çalışan bellek, kısa süreler boyunca farklı bilgi parçalarını tutma ve değiştirme yeteneğimizi yönetir.
2. Zihinsel esneklik, farklı taleplere yanıt olarak dikkati sürdürmemize veya kaydırmamıza veya farklı ortamlarda farklı kurallar uygulamamıza yardımcı olur.
3. Kendi kendini kontrol etme, önceliklerimizi belirlememize ve dürtüsel eylemlere veya tepkilere direnmemize olanak tanır.

İŞ HAYATINDA YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER

Yürütücü işleve sahip kişiler aşağıdaki becerileri gösterebilirler:

- Fiziksel ve duyuşal bilgilere odaklanma
- Çalışma ortamını organize edebilme
- Toplumsal beklenti ve normları hiçe sayan davranışları engelleme
- Gelecek için planlama yapma
- Farklı problem çözme stratejilerinin olası sonuçlarını zihinsel olarak değerlendirebilme
- Eylemleri, olumlu sonuç verip vermeyeceğine göre seçebilme
- Sonuca ulaşmak için gereken zaman ve çabayı tahmin edebilme
- Alınan kararları uygulamak için gerekli görevleri başlatma



Yürütücü işlevlerinde sorun olmayan insanlar bu görevleri hızlı bir şekilde gerçekleştirir ve çoğu zaman farkında olmadan yapabilir. Ancak bazı kişiler için yürütücü işlevlerde bozulmalar olabilir. Yürütücü işlev bozukluğu hakkında hatırlanması gereken en önemli şeylerden biri, bunun bir engel olduğudur. Görünmez bir engel olmasına rağmen, bir kişinin yaşamının tüm yönleri üzerinde derin bir etkisi olabilir. Belirtiler tembellik veya dikkatsizlikle karıştırılmamalıdır.

Bireylerin yürütücü işlev bozukluğu ile baş etmelerine yardımcı olabilecek birçok etkili strateji vardır;

- Planlayıcılar veya düzenleyiciler kullanılmalıdır. Bunlar sık sık kontrol edilerek günlük bir rutin haline getirilmeli ve "yapılacaklar" listeleri oluşturulmalıdır.
- Görevler adım adım tamamlanmalı ve kişi kendisine bir zaman çizelgesi oluşturmalıdır.
- Kişi çalışma alanını düzenleyerek dağınıklığı en aza indirmeye çalışmalıdır.

Bu tarz stratejiler hem evde hem de iş yerinde tutarlılık göstermelidir çünkü yürütücü işlev sorunları olan kişilerin, farklı ortamlardaki rutinleri benzer olduğunda başarılı olma olasılığı daha yüksektir.



KAYNAKÇA

Ardila, A. (2008). On the evolutionary origins of executive functions. *Brain and cognition*, 68(1), 92-99.

Cortiella, C., & Horowitz, S. H. (2014). *The state of learning disabilities: Facts, trends and emerging issues*. New York: National center for learning disabilities, 25, 2-45.

Chung, H. J., Weyandt, L. L., & Swentosky, A. (2014). The physiology of executive functioning. In *Handbook of executive functioning* (pp. 13-27). Springer, New York, NY.

Executive Function & Self-regulation. Center on the Developing Child at Harvard University. (2020, March 24). Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>

Goldberg, E. (2001). *The executive brain: Frontal lobes and the civilized mind*. Oxford University Press, USA.

Psikolojik Saęlık ve Gvenlik zmleri

İletiřim

N_HumaN

Adalet Mah. Manas Bulvarı No:39 Folkart Towers B Kule

Kat:31 Bayraklı/İzmir

0232 390 91 97

(0535) 624 90 35

www.nhumandanismanlik.com

info@nhumandanismanlik.com