

İyi hissetmek zorunda değiliz
& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME



Açık Kaynak

Birlikte
(Kitlese)

Özgür
(Ücretsiz)

Dr. Ali Bayramoğlu'nun ODTÜ Kitap Topluluğu
ev sahipliğinde verdiği seminer dizisinin
notları (2021 İlkbahar Dönemi)

Davranışsal Esneme; sözel canlıların günlük yaşamlarında bağlamsal davranış bilimini Anadolu kültürü ve Türkçe şartlarında uygulamaları için geliştirilen **açık kaynak ve özgür bir işletim sistemidir**.

Davranışsal Esneme Altıgeni*

Felsefi Yıkım → Umutsuz Paradigma ve Yaratıcı Dönüşüm

Yeni bir bağımsız değişken ve yeni bir bilim:
Sözel Davranış ve Bağlamsal Davranış Bilimi

Davranışsal Esneme Semineri:
Değişim ezber bozar

Davranışsal Esneme - 0:
Tanışma ve Felsefi Yıkım I

Esnek İlgilenme

Davranışsal Esneme - 4:
Şimdi Burası Bugün

Mesafeleme

Davranışsal Esneme - 1:
Yeni Bir Başlangıç ve
Felsefi Yıkım II

Davranış
Seçiliminin
Değiştirilmesi

Değerler

Davranışsal Esneme - 6:
Değerler: Durdurulamaz
Olmak

Davranış
Repertuvarının
Çeşitlendirilmesi

Etkili Davranış
Repertuvarının
Sürdürülmesi

Kabul

Davranışsal Esneme - 2:
Kabul ve Kontrol (Usta
Dönüşüm)

Davranışsal Esneme - 3:
Acı Gördün Kaç Haz Gördün
Tut ???

Sadakat

Davranışsal Esneme - 2:
Kabul ve Kontrol (Usta
Dönüşüm)

2019 seminer videolarının
pek çoğunda ödevlerle
birlikte ele alınmıştır.

Misafirhane Benlik/
Konak

Davranışsal Esneme - 5:
Paradoks: "Kendimi ikna
Edemiyorum"



youtube.com/alibayramoglu

2019 Davranışsal Esneme Seminerleri, ODTÜ - Ankara

Psikolojik Esneklik Altıgen Modeli, Steven Hayes ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ben çalışmalarımda "psikoloji" ve "psikolojik" gibi ifadeleri kullanmak istemediğim için bu altıgenden "Davranışsal Esneme Altıgeni" olarak bahsedeceğim. Davranışsal Esneme Çekirdeği (Kernali) ile çalışacak arkadaşlarıma bu yönde bir dil kullanmalarını öneririm. Steven Hayes ve arkadaşları bu şekil için yayıncılar tarafından hiçbir telif yaptırımının dayatılamayacağını belirtmişlerdir. Kendisini sağlama almak isteyenler için ise bir referans da önermişlerdir. İlgili kaynak ve bilgi için lütfen aşağıdaki adrese gidiniz:

https://contextualscience.org/hexagon_models

Davranışsal Esneme Seminerleri - Dr. Ali Bayramoğlu tarafından geliştirilmektedir. Açık kaynak ve özgürdür.

Davranışsal Esneme - Majino 2021 - Dr. Ali Bayramoğlu : github.com/aynagonul/davranissal-esneme-majino

Herkes için Davranışsal Esneme - 1:

Yeni bir bilim - Bağlamsal Davranış Bilimi

Günümüzde taşların ait oldukları yere "gitmek istedikleri" için yere düşmediklerini biliyoruz. Bir mumun yanmasının sebebinin de dışarıya çıkmak isteyen "filojiston" olmadığını biliyoruz. Çevrenin sadece bir dekordan ibaret olmadığını anlamamız oldukça uzun zamanımızı aldı. Doğada bulunan çevresel değişkenleri hesaba katan doğa bilimleri, bilim öncesi dönemlerdekilere çok daha etkili açıklamalarla ufukumuzu genişletti. Ancak aynı atılımı davranış biliminde gerçekleştiremedik. Günümüzde hala insan, doğadan yalıtılmış bir şekilde ele alınıyor. Tıpkı oksijeni hesaba katmayan simya, doğal seçimden habersiz biyoloji ve uzay-zamanın bükülmesini henüz bilmeyen fizik gibi. Yüzyılı aşan bir araştırma programının meyvelerini toplayan davranışçılık; yeni biliminin adını duyurdu: **Bağlamsal Davranış Bilimi**.

Köklü bilimsel bir değişimin eşiğindeyiz. **Mekanik Psikoloji (Ruh Bilimi)** ile **Bağlamsal Davranış Bilimi**; insanı ele alan iki ayrı bilimdir. Bu iki bilim arasındaki fark, **astroloji** ile **astronomi** ya da **simya** ile **kimya** arasındaki fark kadar belirgindir. İki bilim de insan davranışları üzerine çalışır; ancak bu iki bilimin başlangıç kabulleri taban tabana zıttır. Gece gökyüzüne baktığınızda bir şeylerin döndüğünü anlarsınız. Ya gökler (primum mobile) dönüyordur ya da Dünya dönüyordur.

Burada yapılacak seçim, bizi bambaşka iki bilime götürür. Öyleyse can alıcı soruyu soralım:

Davranışlarımızı belirleyen bağımsız değişken, içsel psişik güçler midir (kişilik, özgüven, içimizdeki mükemmeliyetçilik, içimizdeki çocuk vb.)?

Yoksa davranışlarımızı belirleyen bağımsız değişken çevresel etkenler midir (doğal seçim, pekiştirme durumları, kültürel seçim vb.)?

Kültür davranış seçiminde oldukça önemli bir değişkendir. Popüler kültürün etkilerini hesaba katmadan insan davranışı ele alırsak çok önemli bir değişkeni gözden kaçırmış oluruz. Aynı zamanda kültür, anlamlı bir hayatı yakalamak için en güçlü dayanağımız da olabilir.

Bu hafta insan davranışını anlayışımızı değiştiren önemli bir detaya odaklanacağız. Eğitimimiz konuyu ele alma biçimimizi değiştirerek başlayacak:

"Bu insanlar neden böyle böyle davranıyor? Bu insanlardaki sorun ne?"

Yukarıdaki soru yeniden soracağız:

"İnsan nasıl bir canlıdır? Hangi şartlar altında insanlar böyle davranıyor?"

Bu yeni soru bize başka bir bilimin kapılarını açacak: Sorun balıklarda değil sorun suda. Belki değişmesi gereken sadece biz değilizdir, belki psikoloji biliminin de değişmesi gerekiyordur.

Herkes için Davranışsal Esneme - 1:
Yeni bir bilim - Bağlamsal Davranış Bilimi

Psişik (İçsel) değişkenlerin döngüsel muhakeme sorunu: Eksik çözümleme

Meraklı Kişilik Özelliği nedeniyle → Çok soru soruyor.

- Meraklı olduğu için çok soru sorduğunu söylediniz. Peki onun "meraklı bir kişilik özelliği"ne sahip olduğunu nereden biliyoruz"?
- Çünkü "çok soru soruyor"

Meraklı Kişilik Özelliği Çok soru soruyor.

Döngüsel Muhakeme

Süreç ilerledikçe daha karmaşık döngüsel muhakemeleri birlikte ele alacağız. Ama kendiniz de daha karmaşık örnekleri bu şekilde incelemeye çalışabilirsiniz: Kişilik özellikleri, öz-bilmeme (öz-şefkat, öz-güven vb.), şemalar, düşünceler ve daha pek çok psişik (içsel) değişkenin bizi eksik bir çözümleme ile başbaşa bıraktığını görebilirsiniz. Davranış değişiminde eksik çözümleme sadece ruhbiliminin, zihin biliminin sorunu değildir. Bağlamı hesaba katmadığı durumda mekanik biyoloji de aynı sorunu yaşayacaktır. Bağlamı hesaba katan davranışsal biyoloji için Robert Sapolsky'nin derslerini ve kitaplarını takip edebilirsiniz.

İyi Hissetme Toplumu Merkez Doğması (İHT-MD) & Mekanik ve Biçimsel Psikolojinin Kök Metaforu

İnsan parçalardan oluşur. Aslolan parçalardır. Parçaların arasında ilişki ve yapı önemlidir. İşleyiş de bir bozukluk varsa "bozuk" parça bulunmalı ve değiştirilmelidir.

İnsanlar, psikolojik olaylar, duygular, kişilik özellikleri benzerliklerine göre gruplandırılabilirler. Doğadaki tüm gruplar belirlenip isimlendirilirse bilimsel olarak görev tamamlanmış olur.

Bağlamsal Davranışçılar, Stephen C. Pepper'in meta-felsefesini temel almaktadırlar.

Stephen C. Pepper'in bu temel kitabını ODTÜ Kütüphanesi'nde bulabilirsiniz. Nedense kitap en son depoda özenle korunuyordu :) Talep ederseniz çıkarırlar.

Pepper, S. C. (1942). World hypotheses: A study in evidence (Vol. 31). Univ of California Press.

Böylesi bir bilim felsefesini temel alan bir yaklaşımda kuramlar bir ayna gibidir. Oysaki bağlamsal davranış biliminin kök metaforu "bağlam içinde eylem"dir. Bağlamsal bilim felsefesi yapı ile ilgilenmez, organizmayı parçalara ayırmaz. Onun için organizma organsız bir bütündür. Bu bilim felsefesine göre ise bilimsel kuramların ayna olmak gibi bir zorunluluğu yoktur. Bilimsel kuramların doğruluğunu belirleyen ölçüt -bağlamsal bilim felsefesine göre- "işe yarayıp yaramaması"dır. Davranışçılara göre bilimsel kuramlar çekiç gibidir."

Davranışlarınızı değiştirmek ve değerli bir hayat yaşamak istiyorsunuz? Hangi bilimden faydalanacaksınız?

-"Bir dakika! Böyle bir seçim mi yapıyoruz? Herkes aynı fikirde değil mi?"

-Maalesef. Çarşı biraz karışık. Özellikle ABD ve Avrupa'da... Ancak konumuza dönecek olursak. Evet, sürecin başında bir seçim yapıyorsunuz ve bu seçim çok kritik. İki bilimin temel kabulleri taban tabana zıt olduğu için iki farklı dünyadan bahsediyoruz diyebiliriz. İşte bu sebeple Davranışsal Esneme, insanlara önce şunu diyor: **BŞKAA 1 DNYÜA MMKÜÜN.**

İşte pek çok insanın seçme şansı olduğunu bilmediği ve seçim yaptığının farkında dahi olmadığı o KRİTİK SEÇİM :)

Mekanik Psikoloji

Bağlamsal Davranış Bilimi

Merkez/Odak	İnsan Merkezli - Egolojik	Doğa Merkezli - Ekolojik
Bağımsız Değişken(ler) Sebepler	Psişik olaylar (Zihin, bilişsel süreçler, şemalar, duygular, anılar, düşünceler vb.)	Bütün bağımsız değişkenler çevreseldir (Kültürel seçim, genetik seçim, davranışsal seçim, öğrenme tarihçesi, beslenme, gen-çevre etkileşimi/epigenetik, eğitim vb.)
Bağımlı Değişken(ler) Sonuçlar	Psişik olaylar ve davranışlar	Davranışlar:Organizmanın çevreye verdiği tüm yanıtlar ve bu yanıtlarla ilgili deneyimleri (İşlemler, refleksler, tepkiler, düşünmek, hissetmek, hatırlamak vb.)
Bilim Felsefesi Doğruluk Ölçütü	Kuramlar AYNA gibi olmalı. Dünyadaki nesnel gerçeklikle birebir örtüşmeli	Kuramlar ÇEKİÇ gibi olmalı. Bilimin amacına hizmet etmeli. Bilimin amacına hizmet ediyorsa işliyor demektir. Yani bu bilgi DOĞRUDUR.
İnsanın Yapısı	İnsanın iç dünyası ile ilgili yapısını gerçek yapısı ile örtüşecek şekilde açıklamaya çalışırlar.	İnsanın iç dünyasının yapısıyla ilgilenmezler. Bütün yapılar değişir, hiç bir yapı durağan değildir. Özne ya da nesne ile değil eylemle (işle) ilgilenirler.

Bilimin Başlangıç Kuralları ve Doğruluk Ölçütünün Doğruluğu

İnanmak \neq Bilmek

-Pardon ama Mekanik Psikoloji ve Bağlamsal Davranış Biliminin doğruluk (hakikat) ölçütlerinin farklı olduğunu söylediniz ya... Hangisinin doğruluk ölçütünün daha doğru olduğunu nasıl bilebilirim? En azından doğruluk ölçütünün doğru olduğunu nasıl bilebilirim?

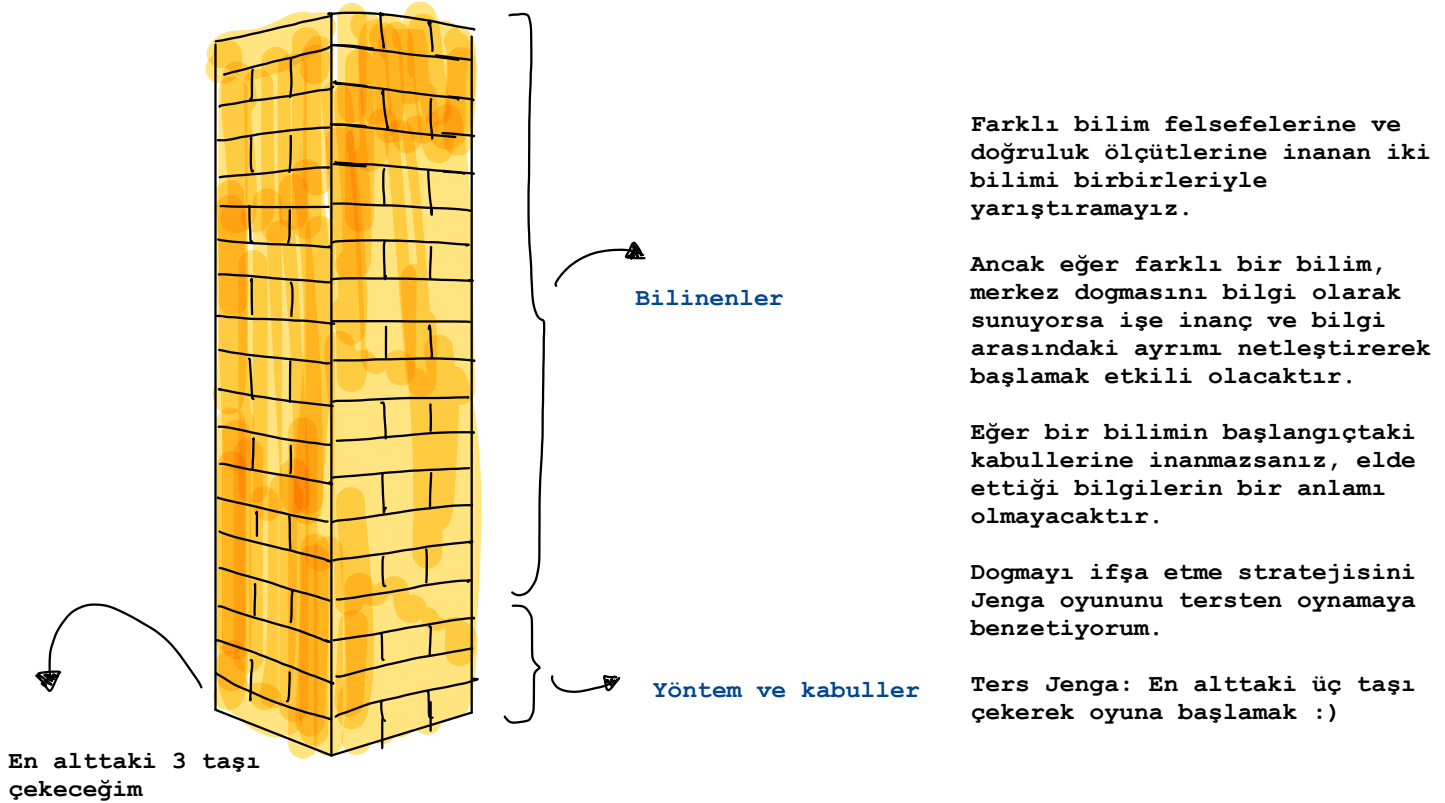
-Doğruluk ölçütünün doğruluğunu test etmekten mi bahsediyorsun?

-Evet. Yapılamaz mı?

-Bu şöyle bir sıkıntıyı ortaya çıkarır: Doğruluk ölçütünün doğru olduğunu hangi ölçütle belirleyeceğiz. Sonra doğruluk ölçütünü ölçtüğümüz doğruluk ölçütünün doğruluğunu nasıl belirleyeceğiz. Bu böyle sonsuza kadar gider. Bu konuya Misafirhane Benlik ile ilgili bölümde değineceğiz. Kurt Gödel ve Alan Turing bu konuda bize yardımcı olacaklar. Her şeyi bilemeyiz, bilginin sınırları vardır. Bilgimizin doğruluğunu sınamak istiyorsak bir bilim felsefesini seçmeliyiz ve sonra bilgimizi onunla sınamalıyız. Bilim felsefemize inanırız ve onunla biliriz.

-Bilim felsefesini hiç katmasak, inançsız bir bilim yapsak olmaz mı?

-Elbette bir bilimin inançsız olması gerektiğine inanabilirsin :) Ancak bilimin bilim felsefesi ve amaçları ile ilgili şeffaf olmasına dikkat etmeni öneririm. Özellikle bir psikologla çalışacak olursan ona biliminin amacını sormanı tavsiye ederim.



Başlangıç kurallarını ve bilim felsefesini değiştirirseniz sadece oyunu değiştirmezsiniz. Oyun değiştiğinde oyuncuların hedeflerini, davranış repertuvarlarını, davranış olasılıklarını ve düşünme davranışlarını da topluca ve kökten değiştirirsiniz.

Basketbol → Futbol → Boş Sandalye → Uno

Herkesin bir doğruluk ölçütü vardır. Ancak bu doğruluk ölçütü pek çok zaman örtük olabilir. Hayatta başımıza bela açan şeyler; kimi zaman bilmediğimiz şeylerdense bildiğimiz ve doğruluğundan emin olduğumuz ancak pratikte doğru olmayan şeyler olabilir. Bilim felsefesini açık hale getirmek, bu noktada hayat kurtarıcı olacaktır.

Davranışsal Esneme, doyurulmamış cinsel arzularımızdansa esas sansürlenene şeyin bilim felsefesi olduğundan şüphelenerek bu konuyu gündeme alır. Şeffaf bir şekilde bilim ve dogma ayrımı konusunu masaya getirir. Farklı bir bilim ihtimalini sunarak karşısındaki insanın seçeneklerini artırmayı hedefler.

Seçimlerimiz, seçeneklerimizden bağımsız değildir.

"Sorun Balıklarda Değil Sorun Suda"

Umutsuz Paradigma ve Onun Görünmez Kuralları:

"İyi Hissetme Toplumu"nın Merkez Dogması (İHT-MD)

Dogma: Doğruluğu sınanmadan benimsenen, bir öğretinin ya da ideolojinin temeli yapılan sav.

1. Her davranışın bilinen bir sebebi vardır.
2. Düşünceler davranışların nedenidir.
3. Bazı içsel deneyimler olumludur/olumsuzdur normaldir/anormaldir.
4. Normal olan mutluluktur/ iyi hissetmektir.

5. Önce/Sürekli iyi hissetmeliyiz.

6. Duygusal acıyı yok etmeliyiz.
Duygusal acıdan kaçmalıyız.

7. Toplumsal takdir şarttır.

8. İçimizdeki ben/çocuk ile temas şarttır.
İç görü şarttır.

9. Normal insan vardır.

I. Düşünceler davranışların nedenidir. (Olumsuz duygu ve düşünceler esas sorundur.)

II. Duygu ve düşünceler kontrol edilebilir.

III. İnsanın iç dünyası parçalardan oluşur:
Duygu, düşünce ve davranış.

Bilim felsefesi
ve gündemin
değişmesi:

Sorun	Hedef	Bilim
İHT-MD Olumsuz duygu ve düşünceler	İyi hissetmek/ Olumlu duygu ve düşünceleri	Psikoloji
Davranışsal Esneme Kaybolmuşluk/ Anlamsızlık	Değerler ve duygusal acı ile teması	Bağlamsal Davranış Bilimi

Temel Soru: "Hangi şartlar altında?"

İçgörü v. Dışgörü

Sürekli havlayan, her yeri pisleten, mobilyaları kemiren ve evden kaçmaya çalışan köpek.

Sürekli soru soran kızım.

Çeşitli girdiler sonucu çeşitli çıktıları veren bir bilgisayar.

Avrupalılar, Amerika'yı fethettiler.

Pizarro ve 168 adamı, Atahualpa'yı 80.000 adamının arasından alıp esir aldı.

Çevresel ve kültürel belirlenimi hesaba katmak, köklü bir değişime sebep olabilir.

"Hangi şartlar altında?"

Dış_görü

Hangi şartlar altında kaygılanıyorum?

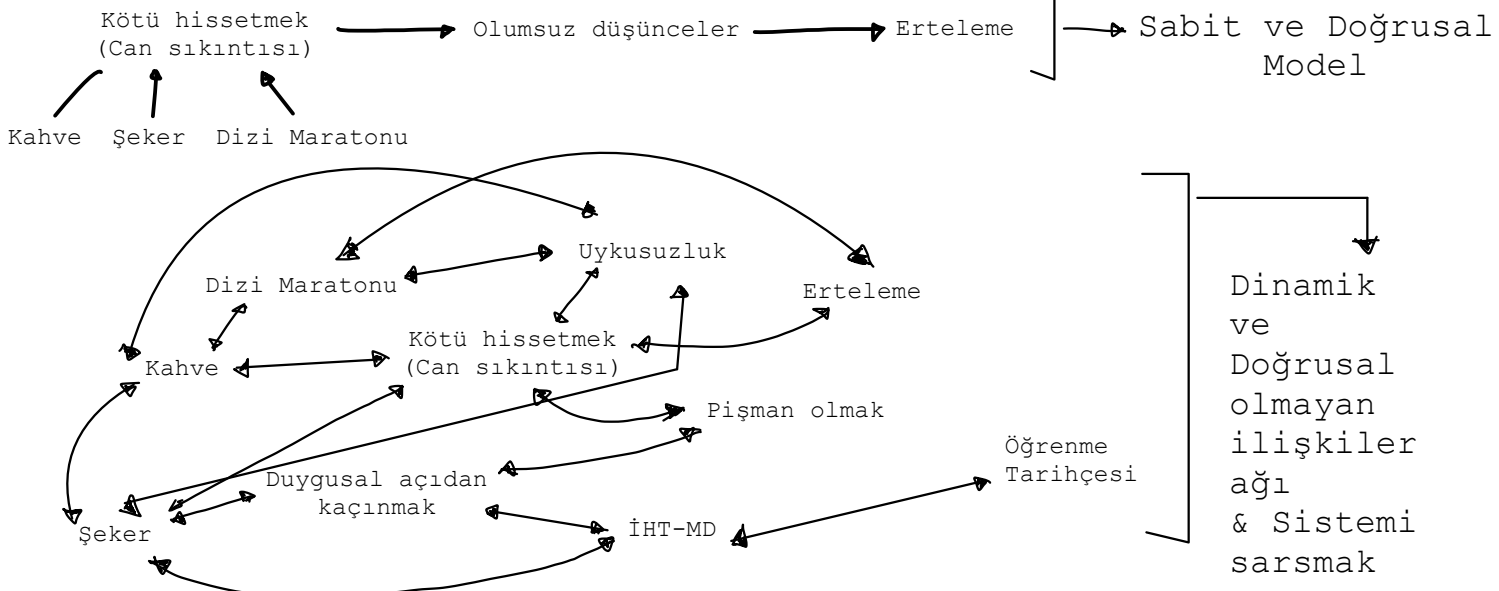
Kaygısı arttığı zaman bir insanın kaygısını azaltmak istemesi oldukça insani ve anlaşılırdır. Ancak buradaki esas mesele şudur: **Bu kişi kaygısını nasıl azaltacak?**

Doğrudan "sorun"u çözmeye çalışmak sorunu daha beter duruma getirebilir. Bu yöntem beklenenin tam tersi bir sonuca yol açabilir. Örneğin **kaygılanmamaya çalışmanın kendisi de bir kaygıdır :)**

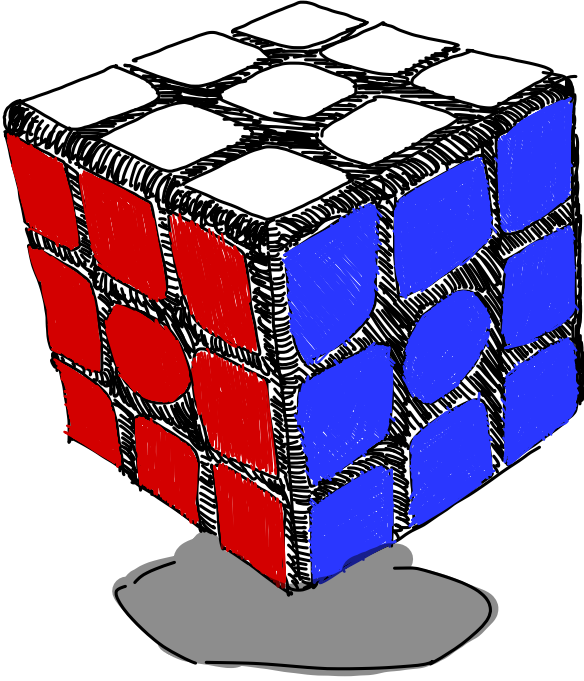
Bağlamsal bir bakışla alakasız görünen çevresel değişkenlere müdahale ederek davranışsal zorluklara yol açan şartlar etkili bir şekilde değiştirilebilir. Bu sayede davranışların ortaya çıkması ve yeni alışkanlıkların oluşturulacak eski alışkanlıkların yerini alması sağlanabilir.

Irak'ın Kufe şehrindeki isyanların nazikçe bastırılması

Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. Random House.



İLERİ ALIŞTIRMA: DAVRANIŞSAL ESNEME KÜPÜ



İnsan sözel bir canlı olarak bir çevre içinde var olur. Davranışçı yaklaşım insan davranışını ancak bir çevre içinde ele alır. Burada bahsettiğimiz çevre, bağlam dediğimiz şeyin kendisidir. Bu bağlamda doğal seçim, yapay seçim ve kültürel seçimin de dahil olduğu farklı kademeler vardır. Ancak biz çok detaylandırmadan şimdilik sadece "çevre içinde var olan insanın davranışını ele alıyoruz" diyelim.

İnsan çevresinde pek çok uyaran ve olayla karşılaşır. Karşılaştığı bu olaylar ve uyaranlarla sürekli etkileşim içinde olan insan sürekli çevresine "yanıt"lar verir. Bunların hepsi "davranış"tır diyelim. Şimdilik. Çünkü çok yakında "davranışın çeşitleri"ni detaylıca ele alacağız.

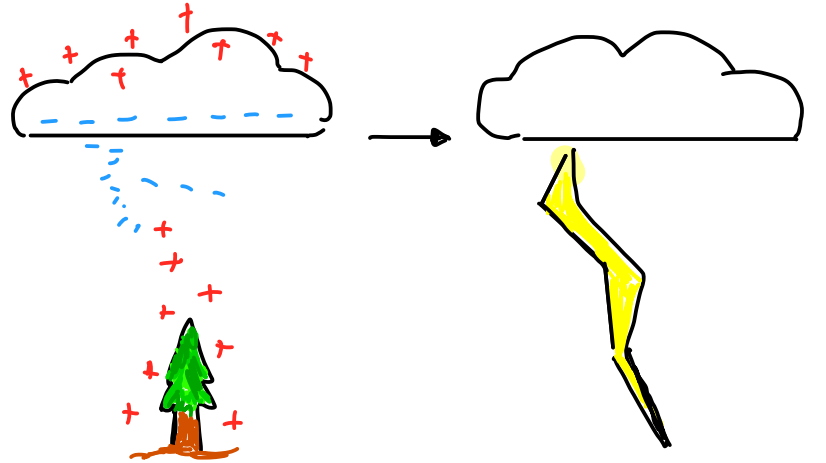
Davranışçılara göre düşünce, duygu ya da anı gibi eylemden bağımsız nesneler (ya da özneler) yoktur. Canlılar sadece davranır. Yani davranışçılar, "düşünce" denen bir nesneyi çalışmazlar; ama "düşünmek" denen davranışı çalışırlar.

Doğadan bir örnek verecek olursak şimşek bir nesne olarak değil de bir çakış eylemi olarak çalışılabilir. "Şimşek çakışı" farklı yüzleri olan bir eylemdir: Görüntü, ses ve hareket.

Görüntü, ses ve hareket; aynı doğa olayının sonuncunda ortaya çıkan sonucun üç farklı boyutudur. Bu noktada ortaya çıkan "gök gürültüsünün" sebebi "ışık"tır diyemeyiz. Görüntü ve ses arasında güçlü bir ilinti olsa da birbirlerinin sebepleri değildirler. Burada soracağımız soru, hangi şartlar altında bu çakış eylemi ortaya çıkıyor?

-Peki ya Şimşek?

-"Şimşek çakışı" diyoruz diye çakıştan ayrı bir şimşek olduğuna inanmak zorunda değiliz. Şimşek, çakıştan başka nedir ki? Şimşeğin fotoğrafını çekiyor olmamız ve onun dondurulmuş görüntüsünün elimizde olması şimşeğin bir nesne olarak çalışılması gerektiğini göstermez. Tıpkı şimşek çıkışının fotoğrafı gibi düşünme davranışımızın da kelimelerle fotoğrafını çekiyor olmamız da kafamızın içinde "düşünce" benzeri nesnelerin olduğu anlamına gelmez.



Mekanik Psikoloji

Bağlamsal Davranış Bilimi

Düşünce	→	Düşünmek
Duygu	→	Hissetmek
Hafıza	→	Hatırlamak
Nesneler & Özneler	→	Eylemler & Bağlaçlar

İLERİ ALIŞTIRMA: DAVRANIŞSAL ESNEME KÜPÜ

(Devam)

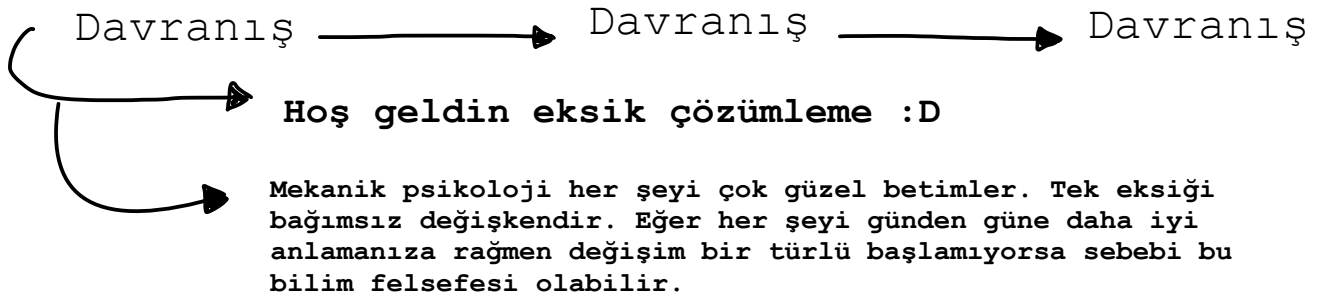
Dolayısıyla insanlar da çevresel bir olay ya da bir uyaran ile karşılaştığında çok boyutlu bir şekilde yanıt(lar) verirler. Örneğin köpek fobisi olan bir insan; köpek sesi duyduğunda önce **korkuyla irkilir**, sonra **köpek bana saldıracak diye düşünür** ve sonra **sandalyenin üstüne çıkarak bağırır**. Bu durumda bu davranışların arasında zamansal (önce-sonra) bir ilişki olması önce gelen bir deneyimin daha sonra gelen deneyimin sebebi olduğunu kanıtlamaz.

Duygu → Düşünce → Davranış

Ayrıca davranışçılar; duygu ve düşünce gibi davranıştan ayrıca var olduğu varsayılan psişik güçleri kabul etmediği için onları da yeniden davranış olarak ele alır. Duyguyu hissetme, duygusal tepki, duygulanım olarak yeniden adlandırır. Düşünceyi de sözel davranış ya da düşünme davranışı olarak ele alır.

Hissetmek → Düşünmek → Hareket Etmek

Yukarıdakilerin hepsinin birer davranış olduğunu unutmayalım. Aslında şu şekilde ifade etsek daha açıklayıcı olur:



Bizi bu durumun yarattığı gülünçlükten kurtaracak etkili bir soru vardır: "Hangi şartlar altında bu kişi böyle davranıyor?"

"Benim bağımlı değişkenim (sonuç) davranış ise hangi bağımsız değişkeni değiştirmeliyim ki farklı bir sonuca ulaşayım?"

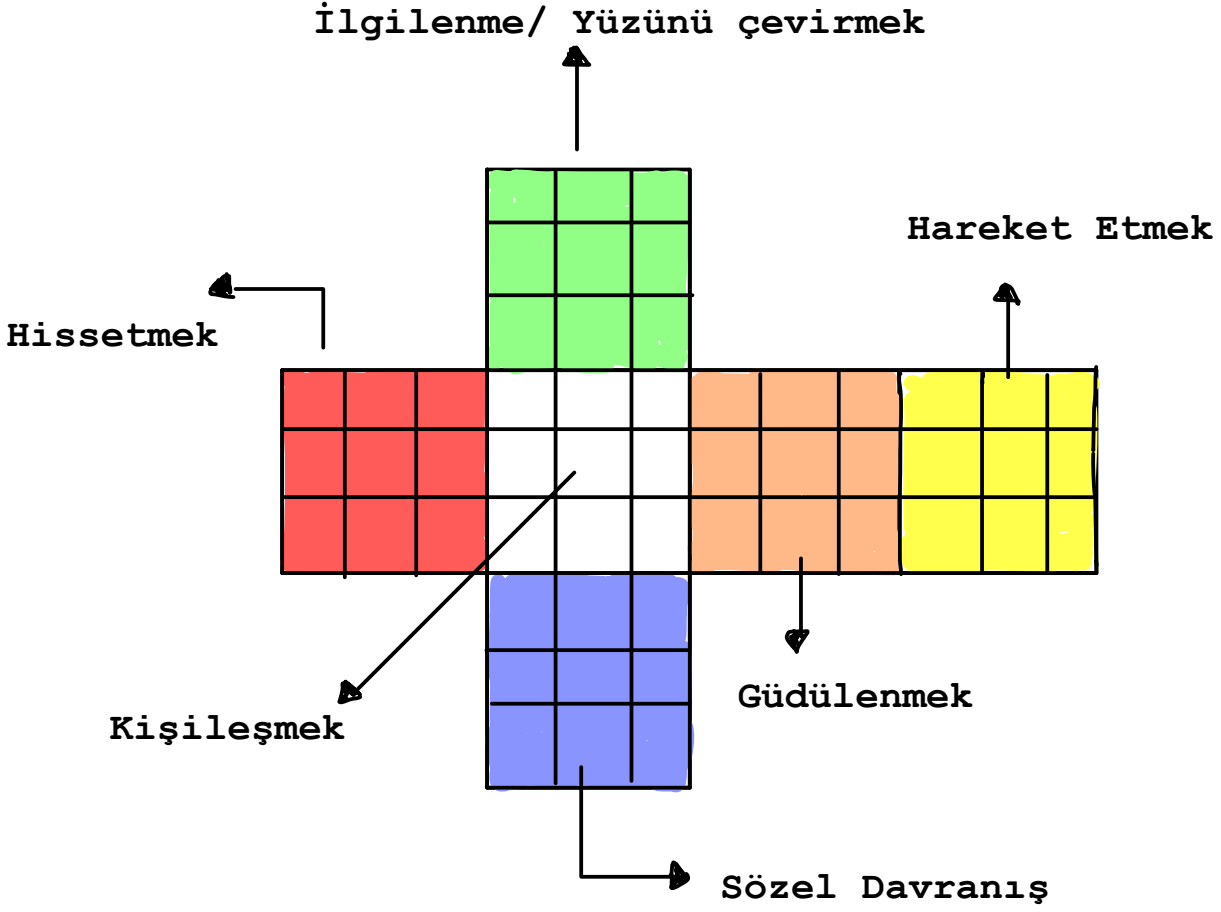
Çünkü siz de bana hak verirsiniz ki "davranışı değiştirmek için davranışı değiştirmeliyiz" önerisi pek de yol gösterici bir yaklaşım değildir.

Gelin bu durumu bir alıştırma ile anlamaya çalışalım. Bugün yapacağımız bu alıştırma bizi "düşünceler davranışların nedeni değildir" kabulünü daha iyi anlamak için hazırlayacak.

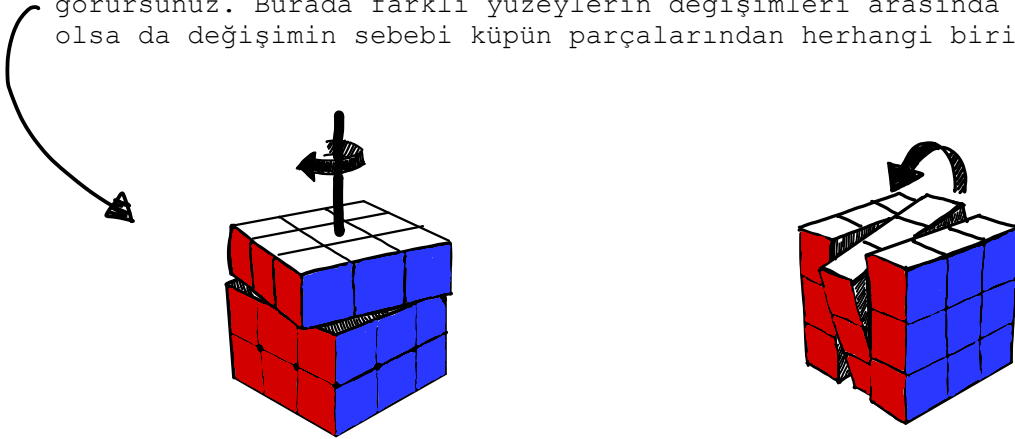
İLERİ ALIŞTIRMA: DAVRANIŞSAL ESNEME KÜPÜ

(Devam)

İnsanın karşılaştığı olay ve uyaranlara verdiği yanıtları altı yüzü olan bir küp gibi düşünelim. Davranışsal Esneme'de ele alınan süreçlerin (ACT Hexagon: Hayes ve ark./Bkz. Davranışsal Esneme Altıgen Modeli, s. 1) temas ettiği "yanıt"ların boyutlarını küpün birer yüzeyi olarak düşünelim.



Küpü elinize alın ve küpün bir yüzeyini hareket ettirin. Yüzeyi döndürdüğünüzde komşu yüzeylerin bağlantılı katmanlarında da değişme olduğunu görürüz. Bir katmanı değiştirirseniz, dört yüzün değiştiğini görürsünüz. Burada farklı yüzeylerin değişimleri arasında bir ilinti olsa da değişimin sebebi küpün parçalarından herhangi biri değildir.



Hedef Etki: Kübün katmanlarının ya da yüzeyinin değişmesini istiyoruz. Bağımsız değişkenimiz ne olmalı ki istediğimiz sonucu elde edelim?

Bu durumu küpün parçalarının hareketleri arasındaki ilintilerle açıklamak bize pek bir şey kazandırmaz. Ben küpün hangi şartlar altında değiştiğini bilmek istiyorum. Bağlamı (Çevresel Değişkenleri) hesaba katmadan bu olay ile ilgili **tahmin ve etki** gücüne ulaşamam. Küpün hareket etmesi (değişmesi) ile ilgili tahmin ve etki gücünü nasıl kazanabilirim?

İLERİ ALIŞTIRMA: DAVRANIŞSAL ESNEME KÜPÜ

(Devam)

Bağlam; tıpkı küpü belirlediği gibi insanı da belirler. Çevresel değişkenlerden en etkili olanı da kültürdür. Kültür; insanın içinde yaşadığı deniz gibidir; ancak pek çok balık suyun farkında değildir. Eğer küpün değişme olasılığını çevresel değişkenleri kullanarak artırabilirsek aynısını erteleme sorununda da uygulayabiliriz. İnsanın davranışlarını çevresel değişkenler belirler. Ancak insan, çevresinde yapacağı değişikliklerle davranış repertuvarını genişletebilir, daraltabilir ya da sergileyeceği davranışların olasılıklarını kuvvetlendirip zayıflatabilir.

Haftaya bu alıştırmayı KURALLAR oturumunda daha da derinleştireceğiz.

Eğer bir Zeka Küpünüz yoksa, edinmenizi tavsiye ederim. Hem onunla zaman geçirmek çok keyiflidir hem de onunla evde, okulda ya da iş yerinizde deney yaparak tahmin ve etki gücünüzü sınayabilirsiniz.

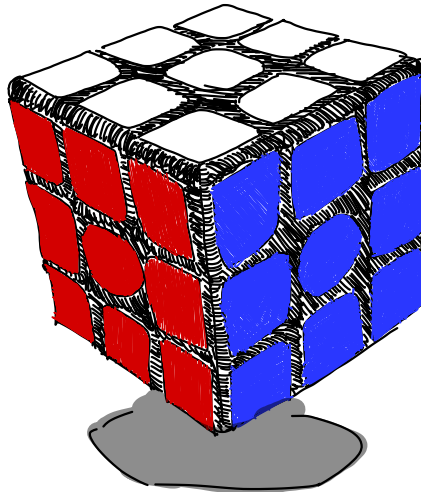
Şimdi sizi küple başbaşa bırakıyorum:

Hedef Etki: Küpün katmanlarının ya da yüzeylerinin değişmesini istiyoruz. Bağımsız değişkenimiz ne olmalı ki istediğimiz sonucu elde edelim?

Bonus Etki: Küpün katmanlarının ya da yüzeylerinin değişmemesini istiyoruz. Bağımsız değişkenimiz ne olmalı ki istediğimiz sonucu elde edelim?

Eğitim sırasında küpün yüzeylerini tek tek ele alacağız. Hiçbir yüzeyin sebep olmadığını birlikte göreceğiz.

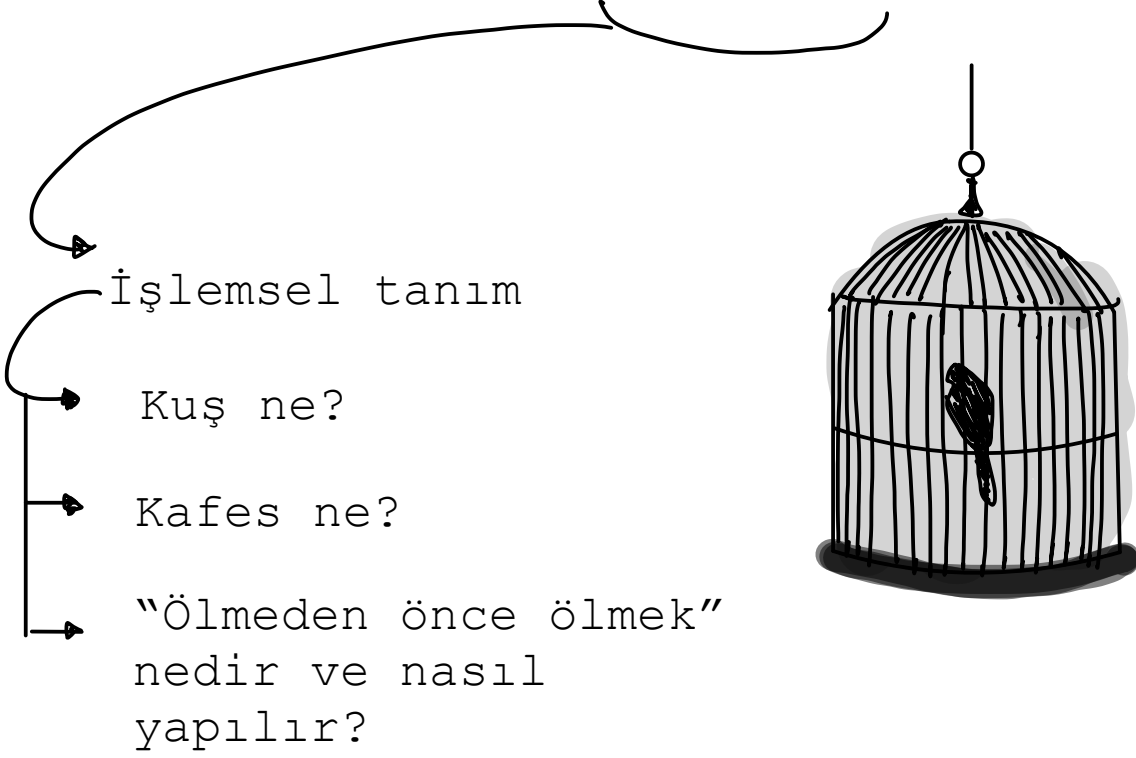
Bütün bağımsız değişkenler çevreseldir.



Haftanın sorusu: Kafes

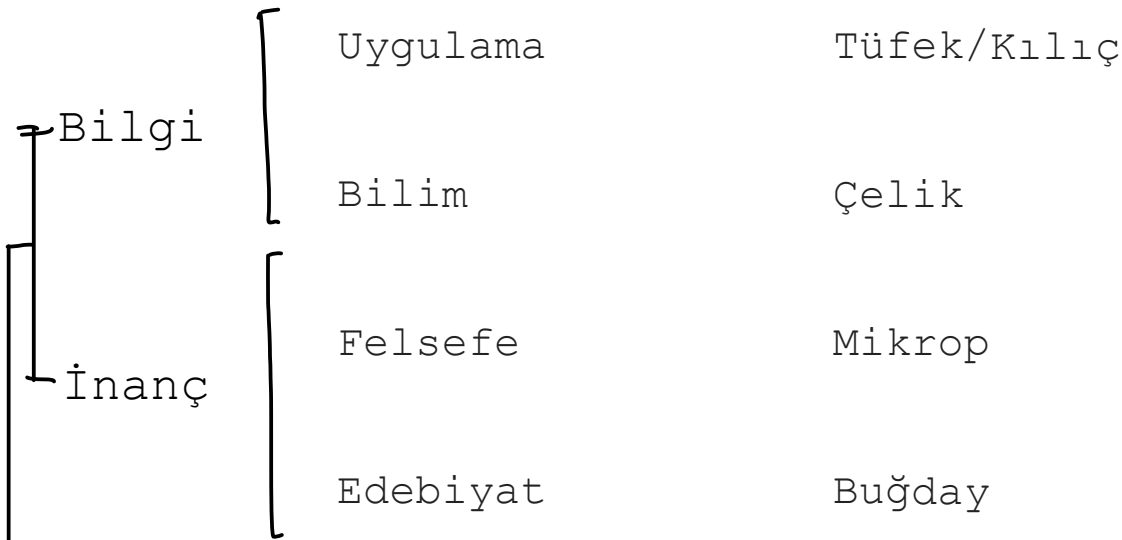
Kafesteki kırlangıç

Kafeste dudukuşu



Pizarro ve Atahualpa'nın Karşılaşması

Diamond, J. (2013). Guns, germs and steel: a short history of everybody for the last 13,000 years. Random House.



Stephen C. Pepper:
"Bilgi ve inanç kuşun iki kanadıdır."



Ubuntu
umuntu
ngumuntu
ngabantu

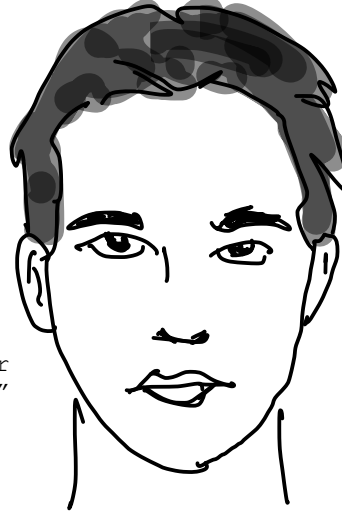
Biz
olduğumuz
için
ben varım.

Davranışsal Esnemenin Çalışma İlkeleri: Kitlese/Birlikte

* Antonio Damasio: İnsan yüzlerinin paradoksal aynılığı ve farklılığı.



Damasio, A. R. (2006). Descartes' error. Random House.



"İnsan yüzlerinin unsurlarının (göz, kaş, kulak, ağız vb.) topoğrafik ilişkileri her insan yüzü için aynıdır."

"Öte yandan insanların yüzleri birbirlerinden ayırt edilebilecek nitelikte ve sonsuz çeşitliliktedir."

Bu sebeple bağlamsal davranış bilimi hem ortak davranışsal yasaları (nomotetik) hem de deneyimlenen davranışsal zorlukların biricikliğini (idiyografik) birlikte ele alır.

Tıpkı insan yüzleri gibi yaşam deneyimlerimizdeki temel süreçler, tıpkı insan yüzlerinin unsurlarının arasındaki topoğrafik ilişkiler gibi hepimiz için aynıdır.

Öte yandan deneyimlediğimiz yaşamlar birbirlerinden ayırt edilebilir nitelikte ve sonsuz çeşitlilikte olabilir.

O halde neden Bağlamsal Davranış Bilimini, Davranış Analizini, İlişkisel Çerçeve Kuramını ve İşlevsel Bağlamsal Bilim Felsefesini insanlara tıpkı matematik dersi verir gibi öğretmiyoruz?

Gerçekten güzel olur; ancak insanların Davranış Biliminden faydalanmaları için tüm bu bilgilere hakim olması şart değil. Bu bilgilerle ilgili kaynaklar insanlara açık bir şekilde paylaşılabilir. Günlük hayatlarında kullanabilecekleri hazır bir çekirdek (kernel) onlara hızlıca öğrenip kullanabilecekleri şekilde sunulabilir.

Acceptance and Commitment Training (ACT: Kabul ve Sadakat Eğitimi) (Hayes, Strosahl, Wilson ve arkadaşları), Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler'in faydalandığı Happiness Trap (Mutluluk Tuzağı) (Harris) ve daha pek çok kullanıma hazır çekirdek bulunabilir.

Davranışsal Esneme ise Türk dili ve Anadolu kültürü şartlarında Bağlamsal Davranış Bilimini günlük hayatta etkili bir şekilde uygulamayı hedefleyen açık kaynak bir çekirdek ya da işletim sistemidir.

Dolayısıyla neden böyle bir bilimi tıpkı diğer bilimler (matematik, fizik, kimya, tarih, biyoloji vb.) gibi kitlese bir şekilde öğretmeyelim?

Kitlese ve birlikte öğrenme konusunu anladığımı düşünüyorum. Ancak "açık kaynak bir kernel/işletim sistemi" derken tam olarak neden bahsediyoruz?

Bunun açıklamasını önümüzdeki hafta KURALLAR oturumu ile birlikte yapalım.