

İyi hissetmek zorunda değiliz

& Düşünceler davranışların nedeni değildir.

HERKES İÇİN D4VR4N1554L E5N3ME

2. HAFTA NOTLARI: KURALLAR VE İŞLETİM SİSTEMİ

"Hangi zaman değil. Hangi dünya?"

Açık Kaynak

Birlikte

Özgür

(Kitleesel)

(Ücretsiz)

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

Herkes için Davranışsal Esneme 2. Hafta Kurallar¹² ve İşletim Sistemi: “Hangi zaman değil. Hangi Dünya?”

Dr. Ali Bayramoğlu - 01.04.2021 ODTÜ-Ankara

Önceki oturumda ilgimizi 180 derecelik bir dönüşle içgöründen dışgörüyeye kaydırmak için işimize yarayacak bir soruya odaklanmıştık:

“Hangi şartlar altında _____ ?”

Bu oturumda ise bu şartların arasında kafamızın içinde olduğunu sandığımız; ancak çevresel olan önemli bir değişkene odaklanacağız:

İşletim Sistemi ve onun kuralları

Yaklaşık 30 sene önce (1992) Microsoft’un yönetim kurulu başkanı Bill Gates, genç bir programcı olarak şöyle bir ifade kullanıyor³:

“...Günümüzde önde gelen yazılım kullanıcıları Windows çevresine (ortamına) geçtiler...”

Dolayısıyla insanların davranışlarını yöneten kurallar, içeriden gelen bir değişken değil de çevresel bir değişken olarak ele alınabilir. Sözel uyarılarla etkileşimimiz, trafik işaretleri ile olan etkileşimimize oldukça benzer bir şekilde ele alınabilir.

Bu oturumda kuralların çeşitleriyle birlikte sözel ve doğal nedenselliklerin arasındaki farkı ele alacağız. Sözel uyarılar olarak kuralların arasında ayırım yapabilmek sözel uyarılarla etkileşimimizde elimizi güçlendirecektir. Geçen haftanın sorusu (“Hangi şartlar altında?”) için söylediklerim bu hafta üzerinde duracağımız doğal nedensellik (n^d) ve sözel nedensellik (n^s) için de geçerlidir.

1 Bu ve göreceğimiz diğer kural yönetimli davranışlar ile ilgili detaylı bilgi için: Hayes, S. C. (Ed.). (1989). Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control. New York: Plenum.; Törneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

2 Kitabımda kurallar ile ilgili detaylı bilgiye “Kurallar ve çevreyle temas” (s. 141-164) bölümünden ulaşabilirsiniz. Davranış bilimi ile ilgili daha önce tanışıklığınız yoksa kitabımın bu bölümü “kural yönetimli davranış” yazısına giriş için güzel bir zemin hazırlayacaktır. Bayramoğlu, A. (2018). Başka Bir Dünya Mümkün. İstanbul: Doğan Novus.

3 “Hello, I’m Bill Gates, Chairman of Microsoft”:
<https://www.youtube.com/watch?v=pyg-DYm7b0A>

Bu iki nedensellik arasındaki ayrım, bizi pek çok kafa karışıklığına karşı daha bağışık kılacaktır.

Bu hafta ele alınacak konular: (Teknik isimlere takılmayın lütfen. Oturumda hepsini anlatacağım. Daha derinlemesine okuma yapmak isteyenler için yazındaki İngilizce karşılıklarını da yazıyorum. Bu terimler, Steven Hayes ve arkadaşları tarafından kullanılmaktadır. Muhtemelen davranışçı yazında aynı işlevi tanımlayan farklı terimlerle karşılaşacaksınız. Bu sebeple isimlerdense isim verilen işlevlere odaklanmanızı öneririm)

Sözel Nedensellik	Artırıcılar (Augmentals)
Kural Yönetimli Davranışlar (Rule Governed Behavior)	Biçim Veren Artırıcılar (Formative Augmentals)
Boyun Eğme (Ply)	Harekete Geçiren Artırıcılar
İz Sürme (Tracking)	(Motivative Augmentals)

Doğal Nedensellik: Doğada kendiliğinden var olan nedenselliklerdir. Bu nedensellikler için insanların onayı gerekmez. Dünyadaki tüm insanlar, yok olsa ve başka canlılar dünyaya gelse onlar da bu nedenselliklerle temas edeceklerdir.

Sözel Nedensellik: Sözel nedensellik, insanlar arası ilişkiler ve toplumsal uzlaşmalara göre kurulmuştur. Sözel nedensellikler, insanlardan bağımsız bir şekilde doğada bulunmazlar. Onları kabul eden insanlar yoksa, sözü geçen sözel nedensellikler de yoktur.

Bağlaçlar, deneyimlenen iki olay arasında bir nedensellik ilişkisi kurar. Ancak sözel uyaranlar öylesine üzerimizde etkilidir ki kimi zaman sözel nedenselliklerle doğal nedensellikleri birbirinden ayıramaz oluruz. Böylece sözel nedensellikler (yani insanların kuralları); davranışlarımız üzerinde sanki doğada bulunan nedenselliklere benzer bir kontrol gücüne kavuşurlar.

Bozuk para, Aristo, Newton ve Einstein:

Bu konuyu deneyimleyerek anlayabilmek adına elinize bir bozuk para alın lütfen. Bir elinizle parayı tutun. Diğer elinizi parayı tuttuğunuz elinizin 20 cm aşağısında tutun. Şimdi lütfen parayı tutmayı bırakın. Ne oldu? Biz buna ne diyoruz?

(doğal nedensellik) (Gözlemlediğiniz doğal nedenselliği kendi kelimelerinizle yazın lütfen. Çocuk gibi düşünün. Kendinizi sansürlemeyin.)

Bu gözlediğimiz doğal nedenselliği Aristo, Newton ve Einstein üç farklı şekilde açıklayabilir. İşlevsel bağlamsal bilim felsefesine göre bu açıklamaların hiçbirisi doğal nedenselliğin kendisi değildir. Belki de ileride bu gözlediğimiz şeyi çok farklı bir şekilde açıklayacaklar. Bu üç adamın ifade ettiği kurallar, sözel nedenselliklerdir. Bu sözel nedensellikleri kullanarak insanlar doğa ile etkileşimlerinde tahmin ve kontrol güçlerini artırabiliyorlarsa, bu sözel nedensellikler “iz sürme” ya da “yol tarifi”ne benzer bir işlev görüyorlar demektir. Ancak Einstein, yerçekimi diye bir gücün olmadığını söyleyip kendi kütle çekimi açıklamasından bahsettiği zaman bilim insanları bir direnç gösterebilirler. Bu durum, o kişilerin Newton’un sözel nedenselliğinin sadece izini sürmediklerini aynı zamanda Newton tarafından verilen kurala boyun eğdiklerini göstermektedir.

Buradaki önemli nokta şu: Bu üç kişi taşın hareketi ile birbirleriyle uyumlu olmayacak üç açıklama getiriyorlar. Ancak bu üç kişiden herhangi birisi, taşın diğer elime degeceğini inkar ediyor mu? Hayır.

Doğal nedensellik ve sözel nedensellik arasındaki ayrımı netleştirmek; sanki bir doğal nedensellikmiş gibi bizim davranışlarımız üzerinde kontrol gücüne sahip olan sözel nedenselliklerin gücünü azaltmaya başlayacaktır. Davranışsal Esneme için ihtiyacımız olan tam da bu!

Çevresel Değişkenler Olarak Kurallar

Cem Say'ın belirttiği gibi “programı çalıştırmak” ifadesi dile bu şekilde oturmuş olsa da aslında çalışan program değildir. Çalışan; programın dediklerini yapan her ne ise odur. Yani “programı çalıştırmak” programın dediklerini sırayla yapmak demektir.⁴ Programda bir sorun varsa, dediklerini ne kadar “doğru” yaparsanız yapın sorun yaşarsınız. Eğer o çalıştırdığınız şeyin bir program olduğunu fark etmezseniz, o sorun sizin kaderiniz olacaktır.⁵ Hatta o programı kendiniz sanırsınız. Oldukça tuhaf.

Eğer bir insan hayatında sadece tek işletim sistemi kullandıysa, o işletim sistemini bilgisayarın kendisi zannedebilir. Dolayısıyla o işletim sistemi, bu kişinin kaderi olur. Eğer biz bu kişiyi başka bir işletim sistemi ile temas ettirebilirsek, bu kişi yeni bir işletim sistemi ile tanışmanın yanında işletim sisteminin ne olduğunu da belirgin bir şekilde anlayabilecektir. İşletim sistemi artık onun için görünür hale gelecektir. Bazı programlar, diğer işletim sisteminde çalışmayacaktır. Daha önce hiç bilmediği program olasılıklarını yeni işletim sisteminde deneyimleyebilecektir. Ayrıca belki de çok hantal olduğunu düşündüğünü bilgisayarı yeni işletim sisteminde çok pürüzsüz ve hızlı bir şekilde çalışacaktır. Ancak o zaman bilgisayarı hatalar vermeye başladığında kullanıcı şu soruyu sorabilecektir:

“Hangi şartlar altında bu program çakılıp duruyor?”

“Hangi şartlar altında bu bilgisayar bu kadar yavaş çalışıyor?”

Pek çok insan da bu şekilde aklına gelen düşüncelerin, düşünme tarzının, hayatta odaklandığı noktaların ve davranışı belirleyen kuralların tamamen kendisine ait olduğuna inanabilir. Pek çok insan, kullanmakta olduğu o işletim sistemini kendisi sanabilir. Ne var ki insan bir program değildir. İnsan, bir programı takip edebilen bir canlıdır. Eğer işletim sisteminin farkında olursa işletim sistemini daha etkili bir şekilde kullanabilir. İşletim sisteminin farkında değilse işletim sistemi onu etkili bir şekilde kullanır. İşletim sistemine hakim olursa yeni programlar yazabilir. Daha önce kendisini program sanan bir insan, programcı gibi davranmaya başlayabilir. Bu da oldukça önemli bir değişiklik olacaktır.

⁴ Say, C. (2005). Gödel'in Eksiklik Teoremi. Matematik Dünyası, 14(4), 67-71. Aynı yazıya bu kaynaktan da ulaşabilirsiniz: Nesin, A. (2009), Matematik ve Gerçek. İstanbul: Nesin Yayıncılık.

⁵ “İyi Hissetme Toplumu”nun Merkez Dogmasını bir program olarak detaylı anlatımını Davranışsal Esneme: Değişim Ezber Bozar Seminerimde dinleyebilirsiniz. (YouTube ve ODTÜ Açık Ders Malzemelerinden bu seminere ulaşabilirsiniz.)

Buradaki önemli nokta insanların sözel nedensellikler ve doğal nedensellikleri ayırt edebilmesi için gerekli bilgileri verdikten sonra kurallarla ilgili farkındalığını artırabilmektir. Bunu yapabileceğimiz en etkili yol eğitim olacaktır. Eğer kişiler, bu kuralların dışında yeni davranışları sergileyerek yeni sonuçlarla karşılaşabilirlerse yeni davranışları kendi günlük yaşamlarında pekiştirilecektir. Örneklerimize geçmeden önce kural çeşitlerine göz atalım:

1. Boyun Eğme (Ply): Eğer takip edilen kural ve bu kurala uygun davranış sonucunda deneyimlenecekler sözel toplumun kontrolü altında ise bu kural boyun eğme işlevi görmektedir. Bu kural, kuralı veren toplum ve bu kuralın sonuçları ile ilgili öğrenme tarihçemiz tarafından denetlenir. Kimi zaman sözel nedensellikler, doğal nedenselliklere baskın gelebilir. Böylesi durumlarda çevreyle ve davranışlarımızın sonuçlarıyla temasımız azalabilir. Bu duruma duyarsızlık etkisi denir. Duyarsızlık etkisi ile ilgili detaylı anlatımı Davranışsal Esneme Seminerlerinin 3. bölümünde (Acı Gördün Kaç Haz Gördün Tut?!) izleyebilirsiniz.

“Bugün 15 tane soru çözersen, 1 saat bilgisayar oynayabilirsin.”

2. İz Sürme/Yol Tarifi (Tracking): Bir kural, o kuralı takip edenlerce iz sürer gibi takip edilebiliyorsa o kural yol tarifi işlevi görüyor demektir. Kural, sözel toplum tarafından oluşturulur (ya da verilir). Bu kurala uygun davranışın sonucu ise kuralı veren kişiden bağımsız olarak ortaya çıkar. Doğal nedenselliklerle temasımız sonucu oluşan iz sürme kuralları da sözel kurallardır. İz sürme kuralları; insanlar için belirlenen kurallardır. Doğadaki olaylar, bu kurallara uymak zorunda değildir. Kimi zaman bu kurallar da çevreyle ve davranışlarımızın sonuçlarıyla temasımızı azaltabilir. Çok nadir de olsa doğanın işleyişi değiştiği zaman bu yönde bir sözel kaynaşma çok tehlikeli olabilir. Bu konu hakkında doğadan verilebilecek bir örnek “çeken akıntılar”dır. Bu konuyla ilgili anlatımı ise Davranışsal Esneme Seminerlerinin 4. bölümünde (Şimdi, Burası, Bugün) izleyebilirsiniz.

“Eğer son 10 yılda çıkmış fizik sorularını çalışırsan, sınav günü daha önce hiç karşılaşmadığın bir soru tipiyle karşılaşma ihtimalin azalır.”

“Bu yolu takip edersen, markete ulaşırın.”

A. Yanlış Yol Tarifleri: Bu yol tarifleri bize nereye gideceğimizi söylerler; ancak o yanlış yol tariflerini ne kadar sıkı sıkıya takip etsek de sonuç alamayız. Bunun sebebi yol tarifi bizi tarif ettiği yere götürmemektedir. Bu noktada sözlük çalışması oldukça işimize yarayacaktır. Sözlük çalışması ile ilgili detaylı anlatımı Davranışsal Esneme Seminerlerinin 2. bölümünde [Kabul ve Kontrol(Usta Dönüşüm)] izleyebilirsiniz.

B. İki Parçalı Yanlış Yol Tarifleri: Bu yol tarifleri oldukça sinsidir. İki parçadan oluşurlar, yol tarifinin ilk parçası kısa vadede oldukça işe yararken uzun vadede sorunumuzun devam etmesine ve hatta daha da işin içinden çıkılmaz bir hale gelmesine sebep olur. “Bir işe başlamadan önce iyi hissetmeliyim” kuralı bizim bir döngüye çok uzun süre tutulup kalmamıza sebep olabilir. Bu iki parçalı yol tarifi ile ilgili detaylı anlatımı Davranışsal Esneme Seminerlerinin 0. bölümünde (Tanışma ve Felsefi Yıkım 1; 45. dakika ve sonrası) izleyebilirsiniz.

3. Artırıcılar (Augmentals): Artırıcılarla günlük yaşantımızda sürekli karşılaşırız. Bunların en sık karşılaştığımız örnekleri şunlardır: Reklamlar, propaganda, sahte haberler, troller, sosyal medya etkileyicileri (influencer). Herhangi bir davranış ya da uyarana bizi tanıttırırlar ya da o uyarana aramızdaki bağın gücünü değiştirirler. Bu kuralları iki ana gruba ayırabiliriz:

A. Biçim Veren Artırıcılar (Formative Augmentals): Biçim veren artırıcılar, çevremizdeki olayların, uyarıların ve davranışların işlevlerini değiştirerek onları bizim için pekiştirici ya da cezalandırıcı kılarlar. Bir sosyal medya fenomeninin sizi yeni bir ürünle tanıştırdığını düşünün. Daha önce hiç bilmediğiniz bir ürün artık sizin için çok cazip bir hale gelmişse o uyarana ilişkinize biçim verilmiş demektir.

B. Harekete Geçiren Artırıcılar (Motivative Augmentals): Ancak her artırıcı kural; bize yeni bir şey tanıtmaz. Hâlihazırda bildiğimiz olaylar, davranışlar ya da uyarıların bizim için çekiciliğini ya da iticiliğini artırır. Bunun için iştah artıran yemek reklamlarını, 24 saat iyi hisseden sosyal medya paylaşımlarını örnek gösterebiliriz. Ancak bu konuda en başarılı harekete geçiriciler; ürünlerle ilgili kutu açılışı videolarıdır.

Mesnevi’de anlatılan hikayedeki “iki şişe yok, tek şişe var” kuralı işlevsel olarak her iki artırıcı kural işlevinde de kullanılabilir.

Alıştırma: Lütfen ilk haftanın notlarında bulunan “İyi Hissetme Toplumu”nun Merkez Dogmasında (İHT-MD) bulunan “kural”lara bakın. Her ifadeyi okuyun ve değerlendirin. Sizce bunlar doğal nedensellik mi yoksa sözel nedensellik mi? Bunlar ne tür kurallardır sizce? İHT-MD’daki kuralların dışına çıkabilir miyiz?

İHT-MD kurallarını okuduktan sonra lütfen aşağıdaki alıştırmayı yapın.

Kelimelerdeki ufak değişikliklerle kuralın işlevi vurgulanabilir. Örneğin, bayram şekerlemelerini düşünün. Toplu halde satılırlar. Her şekerlemenin ambalajında ise “Tek Satılamaz” ifadesi yazar. Bu ifade, şekerlemenin üzerine yazılan kurala doğal nedensellik işlevi yüklemeye çalışır. Şöyle düşünelim: Elimde tuttuğum parayı havada serbest bırakırsam, o para havada kal-a-maz. Peki bakkal, o şekerlemeyi isterse sat-a-maz mı? Eğer kuralı koyanlar, bunu tespit edemezlerse satar. Aynı şeyi soralım, (gezegenimizde) hiç kimsenin olmadığı bir yerde parayı havada serbest bırakırsam para havada öylece dur-a-maz mı? Dur-a-maz! Ancak “Tek Satılamaz” dediğimizde bu kuralın kazandığı güç “havada serbest kalan para havada asılı kalmaz” kuralına benzer bir işlev kazanır. Ancak bu benzerlik bir yanılsamadan ibarettir. Gelin kuralın kazandığı gücü kırmak için onu yeniden yazalım: “Tek Satılmaz”. Bu ifadeden işlevsel olarak şunu anlıyorum:

“Tek satılmamasını istiyoruz. Yani isterseniz satarsınız; ama hoş olmaz. Biz böyle anlaşılmamıştık Bakkal Bey.”

Yani doğal nedensellik değil de sözel nedensellik olduğu vurgulanmış olur. Bu minik fark; davranış değişiminde çok işinize yarayabilir. İHT-MD, bir işletim sistemidir ve bu işletim sisteminin pek çok kuralı birer sözel nedenselliktir. Bu bir toplumsal sözleşmedir. İşletim sistemini yüklerken şöyle bir yönerge verirler:

“Programı çalıştır. Sonra nekst nekst nekst nekst yap. Sonra install de. Sonra bir yazı çıkacak kabul ediyorum de geç.” İHT-MD bir işletim sistemidir ve oradaki kurallar “kabul ediyorum de geç” dediğimiz hüküm ve kurallardır (Terms and Conditions). Zamanlama önemlidir, insanlar genelde sözleşmeleri imzaladıktan sonra daha dikkatli okurlar. Çok yazık.

Eğer o doğal nedensellik değilse yeniden yazdığımızda kuralın gücünü azaltmış oluruz. Tıpkı fırsat buldukça, “hangi şartlar altında?” sorusunu sorduğumuz gibi bu yenilemenin de uygulamasını yapabiliriz. Başlamak için birkaç güzel örneğe birlikte bakalım (Havada serbest bırakılan cisimlerin yere düşüyormuş gibi görünmesi bize yol gösterebilir; çünkü o bir doğal nedensellik. Bir tane doğal nedensellik bile bizim işimize yarar.):

Kural	Yeniden yazın	Değişiklik işe yaradı mı?
Havada bırakılan cisimler; öylece havada kalmazlar.	Havada bırakılan cisimler; öylece havada kalmazlar.	Yaramaz :(
Düşünceler değiştirilmeden davranışlar değişmez.	Düşünceler değiştirilmeden davranışlar değişmez.	Yarar :)
Kaygılıyken sunum yapılamaz.	Kaygılıyken sunum yapılmaz.	Yarar :)
Depresyon geçmeden düğünde oynanamaz.	Depresyon geçmeden düğünde oynanmaz.	Yarar :)
Tüm davranışlarımızın sebebi anlaşılmadan davranışsal sorunlar çözülemez.	Tüm davranışlarımızın sebebi anlaşılmadan davranışsal sorunlar çözülmez.	Yarar :)
İnsanlar, hiçbir alet yardımı olmadan uçamaz.	İnsanlar, hiçbir alet yardımı olmadan uçmaz.	Yaramaz:(

Kafes, Kurallar ve Einstein:

Geçen hafta kafes içindeki kuşla ilgili iki metafora bakmıştık. Sonra şu soruyu sormuştuk: Kafes nedir? Kuş nedir?

Kafesi ve kuşu tanımlarken aslında çok önemli bir işlemsel tanım yapmış oluyoruz. Bu işlemsel tanım, bir işletim sistemine işaret ediyordur. İki farklı görüş kendisini şöyle gösterebilir:

- Egolojik bakış:** Bu görüş bağlamı hesaba katmaz. Tüm odağı kişidedir. Çevre olmasa da olur. Esas olan kişinin parçalarıdır. Kişi doğru bir şekilde parçalara bölünmelidir. Parçaların işleyişindeki aksamaya neden olan parça bulunmalıdır. Dolayısıyla metaforun tamamı kişidir. Bu metaforda hem kuş hem de kafes, kişinin iç dünyasındadır.
- Ekolojik bakış:** Bu bakış kişinin içinde bulunduğu bağlamı hesaba katar. Hangi şartlar altında kişinin bu davranışları sergilediğini anlamaya çalışır. Çevreye odaklanır. Kişinin parçaları olmasa da olur. Kişiyi bir bütün canlı olarak ele alır. Bu metaforda kuş, kişinin kendisidir. Kafes ise kişinin içinde bulunduğu çevresel değişkenlerden birisidir.

Kafes içinde bulunduğumuz içinde yaşadığımız bir dünya varsayımı ve onun kuralları olarak da tanımlanabilir. Kurallar, kafamızın içindeki varlıklar değildir. Kurallar çevresel bir değişkendir.

İşletim Sistemleri ve İpuçları Olarak Metaforlar

Geçen hafta belirttiğim gibi kuralları tek tek değiştirmeye gerek yoktur. Oyunu değiştirdiğiniz zaman oyuncuların davranışlarını, hedeflerini ve çevresiyle ilişkisini bütün halinde değiştirebilirsiniz. Eğer oyun, oyuncunun bilmediği bir oyunsa oyunla ilgili kısa bir eğitim gerekli olacaktır. Biz de bu eğitimi, bu sebeple gerçekleştiriyoruz.

Genelde işletim sistemleri ile ilgili eğitimler ve kurallar örtük bir şekilde verilir. Eğitim dolaylı bir şekilde tamamlanır. İçinde yaşadığımız işletim sistemleri ile ilgili ipuçlarını metaforlara odaklanarak yakalayabiliriz. Metaforlar; sorunumuzu hangi programın şartlarında ele aldığımızla ilgili bize çok önemli bilgiler verebilir. Seçilen metafor, sadece bir kelime ya da kelime grubu değildir. Metafor; sorunumuzu, odaklandığımız değişkenleri, hedeflerimizi ve yöntemimizi belirler. Günlük yaşamda birbirleriyle çarpışan metaforlar görürüz. Biraz derine indiğimizde çarpışanların sadece birer kelime değil de işletim sistemleri olduğunu anlarız. Eğer suyun farkında değilseniz, bir kelime asla sadece bir kelime değildir. Önümüzdeki hafta bu konunun detaylarına gireceğiz.

Metaforu bir ipucu olarak kullanıp işletim sistemini açığa çıkarmak için şu soruyu sorabilirsiniz: “Ben yaşamakta olduğum sorunu neye benzetiyorum?” Bu benzetme insan ile ilgili temel kabulleri (ki bunlar işletim sisteminin kendisidir) görünür kılar:

Örneğimiz erteleme sorunu olsun: Ben neden yapacağım işleri erteliyorum?

1. (MAKİNE) Tıpkı bir makine gibi bozulmuş olabilir miyim? Bozuk bir düşünce, duygu ya da anı; davranışlarımı etkiliyor olabilir mi? Harekete geçmek için bozuk parçayı bulup onu mu değiştirmeliyim?
2. (YAPBOZ) Belki ben bir yapboz gibiyimdir. Eksik bir parça benim harekete geçmemi engelliyor olabilir mi? Geriye (belki de hayatımın en başına) dönüp tüm hikayemi yeniden yazıp bu yapbozu tamamlasam harekete geçebilir miyim?

3. (KİŞİLEŞTİRME) İçimdeki duyguları, düşünceleri, anıları ve davranış kalıplarımı kişileştirip sınıflasam nasıl olur? Hepisini insanlaştırdıktan sonra kümelere ayırıp aralarındaki çatışmaları insan davranışı üzerinden anlamaya çalışsam nasıl olur? İçimdeki çocuk ve içimdeki ebeveyni barıştırmakla mı başlasam?
4. (ORGANİK/GELİŞİM) Belki sorunlarım ve çözümleri gelişim aşamalarından oluşan bir zeytin ağacı gibidir. Yani önce bir tohum ekmeliyim sonra o çimlenip filizlenmeli ki sonra bir fidan olup ağaca dönüşsün. Sorunumun ve çözümünün gelişim aşamalarını anlayıp onları bir çizgide takip mi etmeliyim? Sırayla aşamaları mı takip etmeliyim?
5. Belki de açık kaynak bir işletim sistemi kullanmalıyım⁶. Ben, çevre şartları içindeki bir eylem olabilir miyim? Parçaları olmayan bir bütün olarak davranışlar sergiliyorsam şu soruyu sorabilirim: Hangi şartlar altında böyle davranıyorum? Bu sorunların sebebi öğrenme tarihçem ve davranışsal repertuvarımı kontrol eden işletim sistemi olabilir mi? Belki de sorunum işlemsel tanımlamasını yeniden yapmalıyım. Belki sorunum ertelemek değil de - tam tersine- erteleyememektir. Şaka yapmıyorum: Sorunum kısa vadeli hazları erteleyememek olabilir. Belki de yeni davranışlar öğrenerek duygusal acıyla temas etmeyi öğrenmem ve bir eğitimle birlikte yeni bir işletim sistemini kullanmaya başlamam gerekiyordur. Belki de aynı çevreyi paylaşan bakteriler gibi yatay gen aktarımına benzer bir şey yaparak davranışlarımı değiştirebilirim. Buna bazı biyologlar sembolik aktarım diyorlar⁷. Belki davranış değişimi için sosyal bilimcilerden değil de doğa bilimlerinden mi yardım almalıyım? [Tamam. Burada kesiyorum :)]

Yukarıda gördüğünüz 5 farklı metafor ve 5 farklı işletim sistemidir. Davranışsal Esneme sadece beşinci işletim sistemini kullanmaz, aynı zamanda bir işletim sistemi ile çalıştığımızı vurgulayarak işletim sistemleri ile ilgili bir farkındalık oluşturmaya hedefler. Biz, bu işletim sistemi değiliz. Biz bu işletim sistemi ile çalışıyoruz. Çalıştığımız işletim sistemi kader değildir ve değiştirilebilir. Nasıl değişir? Elbette eğitimle ve deneyimle.

Şimdi işletim sistemi ile ilgili bir alıştırmaya yapalım.

⁶ (DİKKAT DİKKAT! Dr. Ali Bayramoğlu, Davranışçılık için harekete geçirici artıcı uyguluyor)

⁷ Jablonka, E., & Lamb, M. J. (2014). Evolution in four dimensions, revised edition: Genetic, epigenetic, behavioral, and symbolic variation in the history of life. MIT press. (Türkçesi için "Evrimin Dört Boyutu", Boğaziçi Üniversite Yayınevi, Çevirmen Mehmet Doğan. Türkçe çevirisini ben keyifle okudum. Kitap kalın; ama okumaya değer:)"

Gelin şimdi işletim sisteminizi “sobe”leyelim mi?

Bir sonraki sayfadaki soruyu okumadan yukarıdaki 5 işletim sistemine yeniden göz atın.

Sonra bir sonraki sayfadaki soruyu okuyun.

Soru, geçen haftaki zeka (Rubik) küpü ile ilgili olacak.

Soruyu sadece okuyun ve özellikle cevap vermeye çalışmayın.

Siz sadece soruyu okuduktan sonra aklınıza gelen düşünceleri gözlemleyin.

Yani siz rahat olun işletim sistemi kendi görevini yapsın :)

Soru:

Diyelim ki önünüzde bir zeka (Rubik) küpü var.

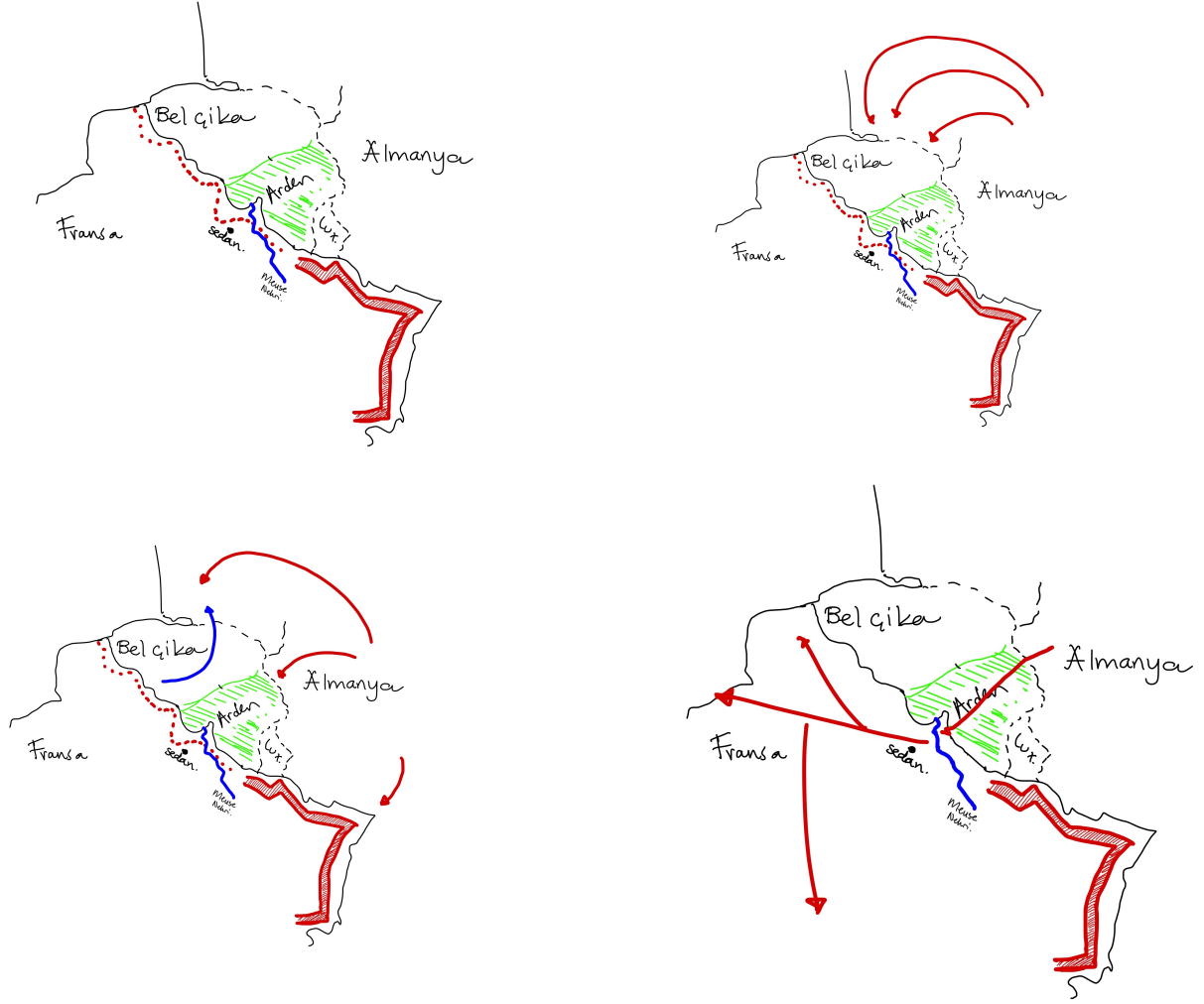
Birileri onu karıştırmış.

Daha önce hiç çözmediğiniz bir sorunla karşı karşıyasınız.

Sizce kimler bu zeka küpünü çözebilir?

Bir insan bu zeka küpünü nasıl çözebilir (hale gelir)?

Maginot (Majino) Hattı, Fransa'nın Düşüşü⁸ ve Kurallar



Auftragstaktik (Görev Taktik): Görevin nasıl yapılacağından ziyade önemli olan görevin sonucudur. Benzer bir şekilde bağlamsal davranışçı bir bakış, yapılan davranışın biçiminden önce onun işlevine odaklanır. Düşüncelerin içeriğinin, yapısının, sıklığının bir önemi yoktur. Önemli olan onlarla nasıl ilişki kurulduğudur. Düşüncelerin yapısıyla hiç ilgilenmez ve onları değiştirmeye çalışmaz. Önemli olan düşüncelerin işlevidir. Şu soruyu sorar: “Hangi şartlar altında düşünceler, insanların davranışlarını kontrol ediyormuşçasına bir kontrol gücüne ulaşır?”. Bunu soruyla birlikte dilin kendisine müdahale eder ve dilin gücünü zayıflatmaya çalışır. Geçen haftaki notlarda belirttiğim Antonio Damasio’nun bahsettiği insan yüzleri ile ilgili paradoksu hatırlayın:

⁸ Maginot (Majino Hattı) ve Fransa’nın düşüşü ile ilgili belgesel videolarına ulaşmak için şu anahtar kelimeleri kullanabilirsiniz: “Blitzkrieg”, “Battle of France”, “Maginot Line”. Viasat History kanalının “2. Dünya Savaşı: İmparatorluğun Bedeli” belgesel serisinin 3. bölümünü (Blitzkrieg) tavsiye ederim. YouTube’da bu başlığı yazarak videoyu bulabilirsiniz.

“İnsan yüzündeki unsurların (göz, kulak, ağız, kaş) topoğrafik (yani yersel) ilişkileri, her yüz için aynıdır. Öte yandan insanların yüzleri, birbirlerinden ayırt edilebilir nitelikte ve sonsuz çeşitliliktedir.”

Bu ifadeyi biz şu şekilde okuyabiliriz:

“İnsanların, sözel uyaranlarla girdikleri etkileşimsel süreçler her sözel canlı için aynıdır. Öte yandan insanların etkileşime girdikleri sözel uyaranların içerikleri (düşüncelerin içerikleri, kuralları oluşturan kelimeler vb.) herkes için ayırt edilebilir nitelikte ve sonsuz çeşitliliktedir.”

Dolayısıyla biz burada tüm sözel canlılar için ortak olan sözel süreçlere odaklanacağız. Genel olarak stratejiyi bir eğitimle ve birlikte öğreneceğiz. Sizler de kendi hayatınızdaki biricik deneyimlerde bu becerileri görev-taktik (auftragstaktik) tarzında uygulayacaksınız. Bu sebeple Davranışsal Esneme'nin yeni sürüm adı “Davranışsal Esneme Majino”dur.

Öyleyse devam:

Kural	Yeniden yazın	İşe yaradı mı?
Havada bırakılan cisimler; öylece havada kalmazlar.	Havada bırakılan cisimler; öylece havada kalmazlar.	Yaramaz: (
Düşünceler değiştirilmeden davranışlar değişmez.	Düşünceler değiştirilmeden davranışlar değişmez.	Yarar :)
Kaygılıyken sunum yapılamaz.	Kaygılıyken sunum yapılmaz.	Yarar :)
Depresyon geçmeden düğünde oynanamaz.	Depresyon geçmeden düğünde oynanmaz.	Yarar :)
Tüm davranışlarımızın sebebi anlaşılmadan davranışsal sorunlar çözülmez.	Tüm davranışlarımızın sebebi anlaşılmadan davranışsal sorunlar çözülmez.	Yarar :)
İnsanlar, hiçbir alet yardımı olmadan uçamaz.	İnsanlar, hiçbir alet yardımı olmadan uçmaz.	Yaramaz : (
Tanklar, Arden Ormanlarından geçemez.	Tanklar, Arden Ormanlarından geçmez. (1940)	Yarar :)
Gemiler karadan yürütülemez.	Gemiler karadan yürütülmez. (1453)	Yarar :)
Savunma çizgisi yarıldığında alan savunulamaz.	Savunma çizgisi yarıldığında alan savunulmaz. (Hayır. “Hattı müdafaa yoktur, sathı müdafaa vardır.”) (1921)	Yarar :)

Önümüzdeki hafta kelimelerin gücü ile birlikte “kaynaşma” ve “mesafeleme”yi konuşmaya başlayacağız. Önümüzdeki hafta için YouTube kanalımdaki “#ODTÜ Davranışsal Esneme 1: Yeni Bir Başlangıç ve Felsefi Yıkım 2” seminerini izlemenizi öneririm. Orada anlattıklarımı birebir anlatmayacağım. Böylece önümüzdeki iki oturumda bu konunun daha önce konuşmadığımız derinliklerini birlikte keşfedebiliriz.

Bitirirken: Pek çok psikolojik yaklaşım, bir davranışla karşılaştığında o davranışın hangi zamandan geldiğini sorgular ve geçmişe doğru gider. Mecazi olarak pek çok psikolojik yaklaşım zaman yolculuğu yaparak çözüm bulmaya çalışır. Davranışsal Esneme ise soruyu değiştirir: “Hangi zaman değil hangi dünya?” diye sorar. Önümüzdeki haftalarda bu soruyu daha da pekiştireceğiz. Zaten başka bir dünyayı sorgulamaya başladık: “Hangi şartlar altında böyle davranıyorum (hareket ediyorum, düşünüyorum, hissediyorum, hatırlıyorum vb.)?”

Haftaya görüşmek üzere,

Sevgiler. Selamlar.

Dr. Ali Bayramoğlu

01.04.2021 - ODTÜ, Ankara

EK.2: DAVRANIŞSAL ESNEME ÇEKİRDEĞİ ÇİZELGESİ

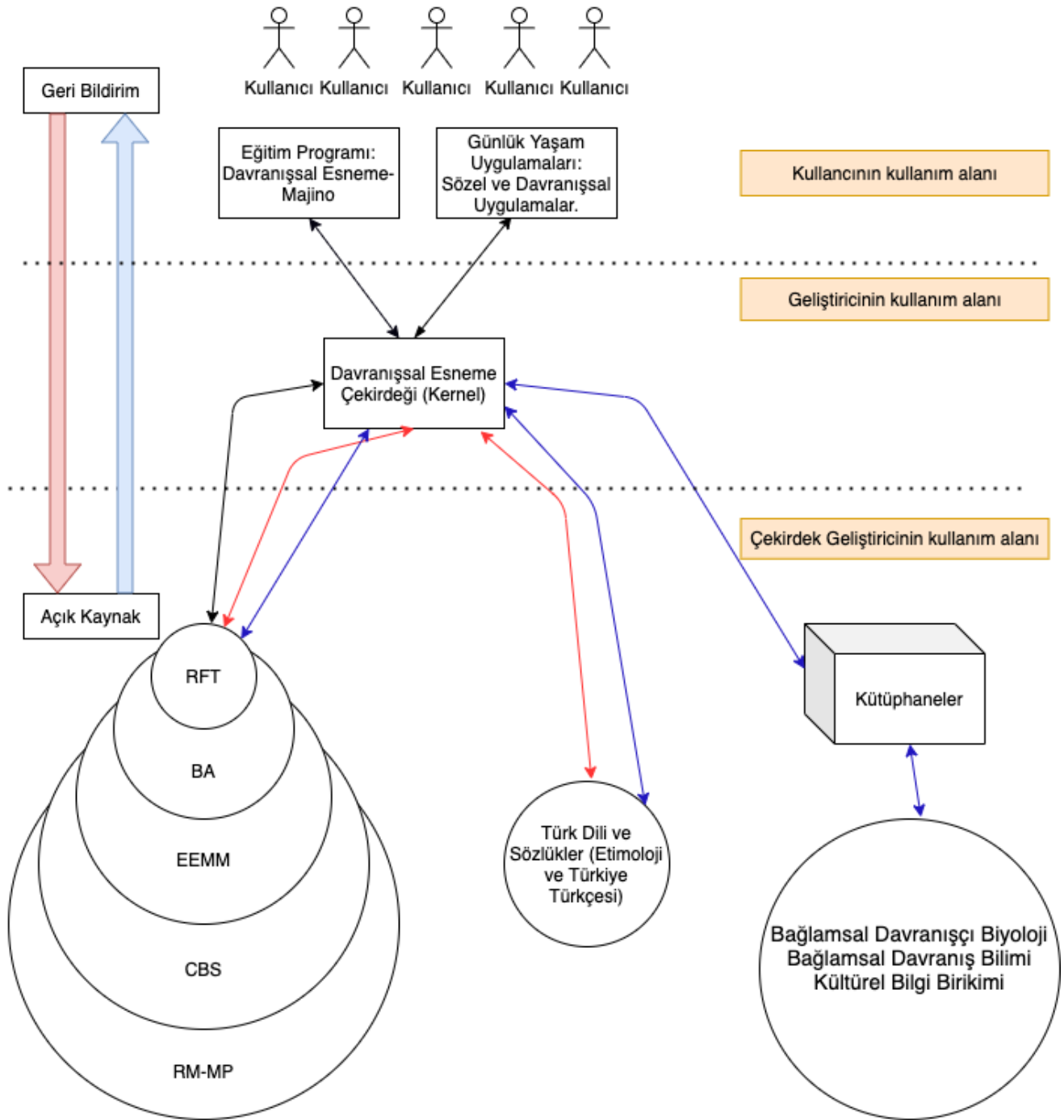
Davranış Bilimini öğrenip hayatınızda uygulayabilirsiniz. Matematik bilmek sizi bir matematik öğretmeni haline getirmez; ancak markette alışveriş yaparken matematik bilginizden faydalanabilirsiniz. Dolayısıyla ‘Davranış Bilimi’ni bilmek ya da kullanmak sizi bir psikolog haline getirmez; ancak Davranış Bilimi size yaptığınız işlerde daha etkili olmanız için hizmet edebilir. Davranış Bilimini öğrenmek sizi daha etkili bir ebeveyn, hekim, avukat, mimar, öğrenci, sevgili, arkadaş haline getirebilir. Davranışsal Esneme Çekirdeğini geliştirmekteki amacım insanların Davranış Bilimini kolaylıkla öğrenip yaşamlarında öğrendikleri bilgileri uygulayabilmelerine yardımcı olmaktır. Dolayısıyla Davranış Biliminden faydalanmak için tüm kaynakları öğrenmeniz gerekmez. Hatta ileride geliştirici olmayı istiyorsanız dahi bir kullanıcı olarak deneyimlemenizi öneririm. Ben öyle yapmıştım.

Genelde açık kaynak bir şey ile karşılaştığımda onun her yerini kurcalamak isterim. Aslında bu açık kaynak uygulamalarının öğrenmeyi ne kadar etkili bir şekilde teşvik ettiğinin bir göstergesidir. Ancak artık her şeyin tam olarak nasıl çalıştığını bilmediğimi ve bilemeyeceğimi de kabul ediyorum. Örneğin “para” nasıl oluşturulur? Tam olarak bilmiyorum; ama onu her gün kullanıyorum. Size ulaşması için oluşturduğum bu açık kaynaklar, açık kaynak internet sunucuları üzerinden size nasıl ulaştırılıyor? Bunu da tam olarak bilmiyorum. Ama bununla uğraşan insanların olduğunu biliyorum ve kullanıcı deneyimlerimle de gayet etkili çalıştığını biliyorum. Eğer detaylarını öğrenmek istersem araştırarak öğrenebileceğimi biliyorum.

Esasında insan davranışı ile ilgili tüm yaklaşımlar bir işletim sistemi gibidir. Davranışçılığın benim için en önemli farkı açık kaynak olmasıydı. Ben açık kaynak bir bilimi kendi ana dilim ve kültürümün şartlarında sorunsuz ve akıcı bir biçimde işleyecek şekilde çalıştırmak istiyorum. Bu sebeple yaklaşık 16 senedir bu çekirdek üzerinde çalışıyorum. Bu çekirdeği ben kendim için yazdım ve ileride kızımın ve ailemin de hayatını kolaylaştırmak için geliştirmeye devam ediyorum. Ancak bağlamı fark ettiğinizde hiçbirimizin hayatlarının birbirinden yalıtılmış olmadığını anlıyorsunuz. Bazen klinikte bekleme listesinde bekleyen insanları gördüğümde kafamın içinde bir kutup ayısı konuşmaya başlıyor: “Benim küresel ısınma sorunumu ne zaman halledeceğiz?”

Buzulların erimesinden bütün kutup ayılarının bireysel olarak etkileniyor olmaları, bu ayıcıkların sorunlarının sebeplerinin de bireysel olduğunu göstermez. Artık gördüğüm şu: Kutup ayılarını tek tek kurtaramayız. Sadece kendi ailemizi de kurtaramayız. Bu sebeple “kitlesele bir sorunun çözümünün açık kaynak ve özgür bir eğitim” olduğunu düşünerek bu yola çıktım. Bu yola çıktığımda 23 yaşındaydım. Bugün 39 yaşındayım. Pek çok insanla birlikte pek çok şey öğrendim. Kullanıcı dostu olması için elimden geleni yaptım. Umarım Davranışsal Esneme size de seçtiğiniz hayatı yaşamakta hizmet eder.

DAVRANIŞSAL ESNEME ÇEKİRDEĞİ ÇALIŞMA ÇİZGESİ



RFT: Relational Frame Theory (İlişkisel Çerçeve Kuramı); BA: Behavior Analysis (Davranış Analizi); EEMM: Extended Evolutionary Meta Model (Genişletilmiş Evrimsel Üst Model) (Steven C. Hayes ve Stefan G. Hoffman, 2020); CBS: Contextual Behavioral Science (Bağlamsal Davranış Bilimi); RM-MP: Root Metaphors - Meta Philosophy of Stephen Pepper (Stephen Pepper'in Üst Felsefesi Kök Metaforlar, 1942) - Davranışsal Esneme Çalışma Çizgesi: Ali Bayramoğlu, 2021, ODTÜ, Ankara