

# Kural-Güdümlü Davranış: Psikopatoloji ve Psikoterapilerde Temel Bir Süreç

Kaasım Fatih YAVUZ<sup>1</sup>, Hüseyin Şehit BURHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Istanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup>Karaman Devlet Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Karaman, Türkiye

## Öz

İnsan kompleks davranışlarının anlaşılmasında, B.F. Skinner'ın (1966) öne sürdüğü kural-takibi ve kural güdümlü davranış yaklaşımının önemli katkıları olmuştur. Kurallar tanımlayabilme ve bu kuralları takip edebilme becerileri sayesinde insanlar, doğrudan tecrübe ederek öğrenmeye yani edimsel koşullanma süreçlerine ihtiyaç duymadan hızlı ve ekonomik bir şekilde davranışlarını düzenleyebilmekte ve daha önce karşılaşmadıkları durumlarda nasıl işlevsel bir şekilde eyleme geçebileceklerini seçebilmektedirler. Yine kural-takibi sayesinde insanlar, içinde buldukları bağlama göre değil, uzun vadeli hedef ve amaçlarına göre eylemlerini planlayabilirler. Bununla birlikte kural-takibinin baskın hale gelmesi ve davranışın üzerinde kuralların diğer uyaranlardan daha belirgin bir biçimde etkide bulunmaya başlaması, uygunsuz ve işlev bozucu yanıtların sergilenmesine yol açabilir. Bu derlemede bağlamsal-davranışçı yaklaşım ve ilişkisel çerçeve teorisi açısından kural-takibinin ve kural güdümlü davranışların genel çerçevesi verilecektir. Daha sonra ise kural davranış ilişkisine değinilecek, itaat, izlek ve güçlendirme olarak tanımlanan kural-güdümlü davranış tiplerine ve klinik alanda ilişkili oldukları sorunlara ayrıntılı olarak değinilecektir. Son olarak ise bilişsel-davranışçı psikoterapi yaklaşımlarının kural-güdümlü davranışlar ile ilişkisi ele alınacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Kural-takibi, kural-güdümlü davranış, itaat, izlek, güçlendirme, bağlamsal davranışçı bilimler, ilişkisel çerçeve teorisi, bilişsel-davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi

## Abstract

### Rule-Governed Behavior: A Basic Process for Psychopathology and Psychotherapy

In understanding human complex behaviors, B.F. Skinner's (1966) rule-following and rule-governed behavior approach have made important contributions. Through the ability to formulating rules and rule-following, human beings are able to organize their behaviors quickly and economically without having to experience them by means of direct experience, ie without the need for operant conditioning processes, and they can choose how they can act in a functional way if they have not met before. Again, with rule-following, people can plan their actions not according to their actual context, but based on long-term goals and abstract purposes. However, dominance of rule-following and the governance of rules over behavior become stronger than other stimuli, may lead to inappropriate and disruptive responses. In this review, the general framework of rule-tracking and rule-governed behaviors will be given in terms of contextual-behavioral approach and relational frame theory. Then the rule-behavior relationship will be mentioned, the types rule-governed behaviors which defined as pliance, tracking and augmenting, and clinical problems related to them will be discussed in detail. Finally, the relationship of cognitive-behavioral psychotherapy approaches with rule-governed behaviors will be discussed.

**Keywords:** Rule-following, rule-governed behavior, pliance, tracking, augmenting, contextual-behavioral science, relational frame theory, cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy

### Correspondence / Yazışma:

Kaasım Fatih YAVUZ

Istanbul Medipol Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Tel: +90 216 681 51 00

E-mail: kfatihyavuz@yahoo.com

Received / Geliş: April 27, 2019

Accepted / Kabul: June 10, 2019

©2019 JCBPR, Available online at <http://www.jcbpr.org/>

## GİRİŞ

İnsanlar olarak sıklıkla eylemlerimizin sonuçlarından bir şeyler öğrenir, bununla da kalmaz öğrendiklerimizden kuralları geliştirerek gelecekteki eylemlerimize yön vermeye çalışırız. Kurallarımızın ne derece önemli işlevlere sahip olduğunu hepimiz biliyoruz. Bununla birlikte bazı durumlarda kuralların hayatımızı olumsuz yönde etkilediği de bir gerçektir. Bu durumu dikkate alan bazı klinik yaklaşımlar, kural güdümlü davranmanın birçok psikopatolojik durumla ilişkili olabileceğini vurgulamaktadır. Bu derlemede, insan davranışlarında kuralların etkisinin nasıl ortaya çıktığı ve bu etkinin klinik durumlara nasıl yansıdığı, bağlamsal davranışçı bakış açısıyla ele alınacaktır.

## BAĞLAMSAL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

Kuralların önemi, bilişsel-davranışçı terapilerde ele alınıyor olmakla birlikte (Dryden & Branch, 2008; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) kural-davranış etkileşimine dair çalışmalar daha çok davranışçı geleneği takip eden araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Dolayısıyla, bu etkileşimin daha net anlaşılmasına zemin sağlaması açısından kısaca davranışçı ilkelere değinmek faydalı olacaktır.

B.F. Skinner (1974), *radikal davranışçılık* (radical behaviorism) adını verdiği psikoloji okuluyla birlikte organizma davranışlarının objektif davranışsal kriterlere göre anlayabilme yolunda önemli katkılar ortaya koymuştur. Günümüz davranışçı yaklaşımlarının temelini oluşturan *davranışın işlevsel analizi* de Skinner'ın çalışmalarına dayanmaktadır (Yavuz & Alptekin, 2017). Bu doğrultuda bir davranışın analizi, *dört terimli etkilenim*<sup>1</sup> (four-term contingency) ile yapılmaktadır: *Kurucu Olgular, Ayırt edici Uyarılar, Yanıt ve Sonuçlar*. Kurucu Olgular (KO) olarak tanımlanan belirli bir yoksunluk veya doygunluk 'durumu'nun ortaya çıkması ve çevrede bazı Ayırt edici Uyarıların (AU) bulunması ile kişi, belirli bir Yanıt (Y) sergileyecektir ve bu yanıt (davranışı) da bir Sonuç (S) takip edecektir. Yine Skinner'ın temel ilkelerini ortaya koyduğu edimsel öğrenme doğrultusunda bu etkilenimi inceleyebiliriz: Bir yanıt, arzu edilen bir sonuç ortaya çıkarırsa bu durum davranışın tekrarlanma olasılığını

artırabilir ve *pekiştirme* olarak tanımlanır. Eğer bir yanıt, organizma için rahatsız edici bir sonuç ortaya çıkarıyorsa davranışın tekrarlanma olasılığı azalabilir ve bu durum da *ceza* olarak tanımlanır. Davranışın sonucu, pozitif sonuç olarak adlandırılan belirli uyarıların ortama eklenmesi veya negatif sonuç olarak adlandırılan belirli uyarıların ortamdaki kaldırılması olabilir. *Öncüller* (A, Antecedents), *Davranış* (B, Behavior) ve *Sonuçlar* (C, Consequences) olarak üç bölümden oluşan (Yavuz & Alptekin, 2017) bu modelin şeması Tablo-1'de görülmektedir.

**Tablo 1:** Dört-terimli etkilenim ve davranışın işlevsel analizi (ABC Analizi)

A (Öncüller)	B (Davranış)	C (Sonuçlar)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Çevre (ayırt edici uyarılar)</li> <li>Kurucu Olgular (düşünceler, kurallar, duygu, bedensel belirtiler, anılar vs.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yanıtlar (örtük/işsel ve görünür/dışsal davranışlar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozitif/negatif Sonuçlar</li> </ul>

Edimsel öğrenmenin bize gösterdiği şudur ki; belirli koşullarda organizmanın sergilediği bir davranışı takip eden sonuçların o organizmada ortaya çıkardığı etki, benzer durumlarda organizmanın benzer bir davranışı sergileme ihtimalini etkilemektedir. Örneğin; -önceki tecrübelerimiz doğrultusunda şekillenen- canımız çektiğinde bir bardak sıcak çaya uzanma ya da yanmamak için sıcak bir sobadan uzaklaşma davranışlarımızı, edimsel koşullanma prensipleri (örn. pekiştirme ve ceza) objektif bir yöntemle açıklayabilmektedir. Bununla birlikte, kural-güdümlü davranış hakkında Türkçe'de ilk olacak bir metin yazma veya gelecek yaz -hakkında çok az bilgi sahibi olduğumuz- yabancı bir şehirde tatil yapma planlarını hazırlama gibi, herhangi bir öğrenme geçmişimizin bulunmadığı ya da halihazırda bulunmayan uyarılar üzerine sergileyeceğimiz karmaşık eylemleri açıklamaya sıra geldiğinde, davranış analizi modelinin edimsel öğrenme dışındaki ilkelere de ihtiyacı olduğu görülebilmektedir.

İlk kez yine Skinner'ın (1966) kullandığı ve edimsel öğrenme ilkeleriyle açıklamaya çalıştığı *kural ve yönergelerin* çok daha karmaşık süreçlerle davranışları etkilediği artık bilinmektedir (Barnes-Holmes & ark., 2002). Daha güncel bir yaklaşımla kurallar, *dil* (language) sahibi tek tür olan insanın -tek başına edimsel öğrenme ile açıklanamayan- kompleks eylemlerini açıklayabilen davranışsal bir ilkeyi temsil etmektedir. Bir dil ürünü olan kuralları daha ayrıntılı ele almadan önce, dil-kural-davranış ilişkisine ampirik ilkeler doğrultusunda değinmek yararlı olacaktır.

<sup>1</sup> *Etkilenim* (contingency): Davranış analizinin temel kavramlarından olan *etkilenim*; davranış, öncüller ve sonuçlar arasında var olan ilişkiye atıf yapar. Bir davranışın ortaya çıktığı veya çıkacağı bağlamda bulunan öncüllerin ve sonuçların, o davranış üzerinde etkiye bulunması ve bu üçlünün karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşimi olarak tanımlanabilir. Klasik davranışçı gelenekte dış/çevresel faktörlerin (ayırtıcı uyarıların) davranış üzerinde etkiye bulunması vurgulanırken, özellikle ilişkisel Çerçeve Kuramı'nın katkılarıyla işsel olaylar (düşünceler, duygular, dürtüler, bedensel duyular vs.) da etkileşim (*contingent*) olarak ele alınmaya başlamıştır. Daha ayrıntılı bilgi için bkn. K.F. Yavuz, F.B. Alptekin. *Davranışın İşlevsel Analizi ve Klinikte Kullanımı*. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 2017; 6(2):88-94.

## KURAL VE DAVRANIŞ ARASINDAKİ KAYIP HALKA: İLİŞKİSEL ÇERÇEVELEME

Kuralların ne zaman devreye girdiği, dil üzerinden diğer etkileşimlerle (yani öncüller ve önceki sonuçlarla) nasıl ilişki kurduğu ve etkileşimlerin işlevini nasıl değiştirdiği üzerine yürütülen çalışmalar sonucunda geliştirilen *İlişkisel Çerçeve Kuramı* (İÇK, Relational Frame Theory) kural ve davranış arasındaki ilişkinin anlaşılmasında belirgin katkılar ortaya koymuştur (Hayes 2004).

İÇK; insanların, normal dil gelişimi sürecinde uyarıları fiziksel özelliklerinden bağımsız şekilde yani *keyfi* (arbitrarily) olarak ilişkilendirebilmeyi öğrenmeye başladıklarını göstermiştir (Hayes 1991). Bu ilişkilendirme davranışları; *ilişkisel çerçeveleme* (relational framing) olarak tanımlanmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında yalnızca fiziksel uyarıları ilişkilendirmede kullanılan bağlamsal işaretler (örn. aynı, benzer, zıt, büyük, küçük, az, çok vb.) zamanla soyut uyarıları ilişkilendirmekte de kullanılmaya başlar ve keyfi olarak yeni uyarılara uygulanır (Törneke 2010). Örneğin, küçük bir çocuk sadece fiziksel özelliklerini dikkate alarak değerlendirme yaptığı için -sayıca daha çok olmasına rağmen- 10 adet 5 kuruşun 1 ₺'den daha 'değersiz' olduğunu anlayamaz, ta ki çocuğun dil gelişimi 'az/çok' ilişkilendirmesini madeni paraların fiziksel özellikleriyle değil de para biriminin özellikleriyle keyfi olarak (bu örnekte toplumsal kabule göre) ilişkilendirebilecek aşamaya gelene kadar. Dil gelişimi bu aşamaya geldiğinde, artık çocuk 'çok' sözel uyarısının her zaman 'değerli' anlamına gelmeyebileceğini öğrenir ve fiziksel özellikleri açısından 'az' olan bir adet 1 ₺ yeni bir işlev ('değerli' olma) kazanır. Tabii ki bu işlevler, sosyal bağlamın pekiştirdiği alanlarda oluşur. Yani çocuk 1 ₺'nin 10 adet 5 kuruştan 'değerli' olduğu ilişkisini sosyal hayatında karşılaştığı pekiştirme süreçleriyle öğrenir.

Yine insanlar, keyfi ilişkilendirme becerisi sayesinde hiçbir fiziki benzer özelliği olmayan uyarıları ilişkilendirme yeteneği edinebilmekte ve bu uyarılar da ilişkilendirme yoluyla yeni işlevler kazanabilmektedir. Örneğin bir yetişkin kişi, kolaylıkla 'timsah' kelimesini -hayvan türü olma özelliği dışında- 'Bursaspor klübü' ile *eşgüdüm* (coordination) işaretiyle çerçevlendirebilir (ki bu kelimenin Bursaspor klübünün fiziksel özellikleriyle bir ilişkisi olmadığı malumdur) ve bu ilişkilendirme sayesinde 'timsah' kelimesini kullanarak Bursaspor hakkında tutarlı ve anlaşılabilir bir konuşma gerçekleştirebilir. Dolayısıyla iki olay fiziksel özelliklerine bakılmaksızın birey tarafından -sosyal bağlama uygun olduğu için- keyfi olarak ilişkilendirilebilir.

Bu aşamada ilişkilendirme becerisinin kural-davranış ilişkisinde nasıl devreye girdiğine değinebiliriz. Kuralların, ilişkisel çerçeveleme yoluyla davranışları etkilediği ve değiştirdiği araştırmalarla ortaya konulmuştur (O'Hora, Barnes-Holmes, Roche ve Smeets, 2004). Bu değişiklik; *eşgüdüm* ilişkisel çerçevesi (A=B) ile gerçekleşir. Kişinin sahip olduğu kural, bir davranışla eşgüdüm çerçevesi ile ilişkilendirildiğinde, o davranışı sergilemek kişi açısından '*tutarlı olma*' (coherent) özelliği kazanır. Çocukluk döneminden itibaren kurallarla tutarlı davranmanın çevremiz tarafından pekiştirilmesi, kurala uygun davranma motivasyonunu açıklayabilir. *Zamansal* ve *nedensel* çerçeveler ise davranış ile sonucunun ilişkilendirilmesini sağlar. Örneğin ebeveynlerin kurallarına uyduğu için daha önce olumlu (tutarlı) sonuçlar elde eden (edimsel öğrenme) bir çocuk, onların "arabalar çarpmasın diye kırmızı ışıkta durulur" şeklinde yeni bir kural sunmaları durumunda; 'kırmızı ışıkta geçersen araba çarpar' (nedensel), 'önce kırmızı ışık söner, sonra geçilir' (zamansal) ve 'araba çarpması istenmeyen bir şeydir' (eşgüdüm) vb. ilişkilendirmeleri kurmuş olur. Bu kuralın çocuk tarafından takip edilmesi; çocuğun, daha önce bu konuda bir öğrenme öyküsü olmaması ya da ilgili çevresel etkilenimlerin (araçlar vb.) ortamda bulunmaması halinde bile kırmızı ışıkta durmasını açıklayabilmektedir. Kural; davranış analizinde öncül rolündedir ve hem davranışı (kırmızı ışıkta durmak) hem de sonucu (arabalardan korunmak) tayin eder. Bu noktada kuralların insan davranışlarını kontrol etmede önemli işlevlere sahip olduğu aşikardır. Böylece çocuk, herhangi bir kaza tecrübesi (edimsel öğrenme) olmadan güvenli şekilde karşıdan karşıya geçmeyi kısa sürede öğrenmiş olur ve bu kural doğrultusunda davranabilme imkanını elde eder. Sonuç olarak ilişkilendirme becerimiz, kurallarımızı tanımlamamıza ve onlarla uyumlu davranarak daha hızlı ve kolay bir şekilde öğrenmemize olanak vermektedir.

## KURAL-GÜDÜMLÜ DAVRANIŞLAR VE TİPLERİ

Yukarıda vurgulanan pekiştirme süreci, kuralların yerleşmesi açısından temel motivasyonu oluşturur. Böylece, sözel uyarılar olarak kurallar giderek davranışın öncüllerine dahil olmaya ve davranış üzerinde etkin olmaya başlar. Bütün bu süreçte, kural takibinin gerçekleşmesinin -yukarıda vurgulanan süreçler dışında- kişiyle ilgili bazı koşullara ihtiyaç duyduğu da belirtilmelidir. İlk koşul, kuralın o kişi tarafından anlaşılmasıdır. Fakat anlaşılın kuralın takip edilen kural olma zorunluluğu da yoktur. Yani bir kural anlaşılıp uygulanmayabilir. Anlaşılın kuralların takip edilme aşamasındaki gerekli koşul ise, kural doğrultusunda

sergilenecek davranışsal yanıtın kişinin repertuarında mevcut bulunmasıdır. Örneğin bir danışan, maruz bırakma tedavisinin mantığını anlayabilir ancak nasıl yapılacağına dair bir eğitim almamış olabilir. Bu da tedavinin kuralı doğrultusunda davranamamasıyla sonuçlanır. Üçüncü koşul, kuralı veren kişinin dinleyici açısından güvenilir olmasıdır. Örneğin, terapistinden uygun yönergeleri ve teknikleri öğrenen bir danışan, henüz terapistiyle arasında güvenilir bir ilişki oluşmadıysa bunları uygulamayabilir. Dördüncü koşul, kural takibinin kişide pekişme hikayesine sahip olmasıdır. Mesela kişi kendisine öneride bulunan iki arkadaşının önerileri arasından daha önceki önerilerinden fayda gördüğü arkadaşının kuralını uygulamayı tercih edebilir. Beşinci ve son koşul ise kuralın içeriğinin kişinin öğrenme hikayesi ile çelişmemesi veya ilgisiz olmamasıdır. Örneğin bir kişiye şahsi çıkarları için usulsüzlük yapmasının önerilmesi durumunda kişinin bu kuralı uygulaması beklenmeyecektir (Barnes-Holmes & ark., 2002).

Kural takibi için gerekli koşullar ve ilkelere değindikten sonra, davranışçı literatürde -pekiştirme kaynakları dikkate alınarak- tanımlanan (Zettle & Hayes, 1982) üç çeşit *kural-güdümlü davranış* (Rule-governed behavior, KGD) tipine ayrıntılı olarak bakabiliriz.

## İTAAT

*İtaat* (pliance); bir öncül olan sözel uyarın (kural) ve ilgili davranış arasındaki bağın, konuşmacıyla -yani kural sahibiyile- ilgili sonuçların kontrolü altında olmasıyla açıklanır. Bir başka deyişle itaat söz konusu olduğunda kural ve ilişkili davranışın sonuçlarının kural verici tarafından kontrol edilmesi söz konusudur. Örneğin, bir kişi diğer bir kişinin kuralını -dış dünyada ortaya çıkacak olumlu sonuçlar için değil- sırf o kişinin beğenisini kazanabilmek için yerine getiriyorsa, bu davranış bir itaattir. Bir diğer itaat çeşidi, kişinin diğer insanlar aracılığıyla geliştirdiği *öz-kurallardır* (self-rules). Mesela, 'arkadaşım benden birşey istediğinde yaparsam aramız iyi olur' veya 'aidatımı zamanında ödersem apartmandakilerle aramızda sorun çıkmaz' gibi kurallar sosyal sonuçlar aracılığıyla belirlenen ve sürdürülen itaat örnekleridir. İtaat, kısaca 'öğretildiği gibi davranmaktır ve ahlaki gelişimin erken evrelerinde önemli bir yer ediniyor gibi görünmektedir (Barnes-Holmes & ark., 2002).

Küçük bir çocuğun tuvaletini evin bir köşesine yaptığını düşünün. Çocuğun ebeveynleri de doğal olarak çocuğun bu davranışının ortadan kalkmasını -davranışçı terim olarak, sönmesini- istemektedirler. Bunu sağlamak için

çocuğu çok sık aralıklarla tuvalete götürüp yeni davranışın pekişmesini sağlayabilirler. Başka bir yöntem olarak ise çocuğa 'çişini salona yapma yoksa küserim' veya 'çişini tuvalete yapan çocuklar sevilir' diyerek çocuğun davranışını söndürmeye çalışabilirler. Dolayısıyla salona tuvaletini yapmamak, tuvalet ihtiyacını ertelemekten öte 'cezalandırılmama' veya 'sosyal bağlamda istenileni elde etme' işlevi kazanır. Böyle bir davranış kontrolü yöntemi ile hem sosyal bağlamda davranışla ilgili yeni sonuçlar öğrenilir, hem de davranışın doğrudan sonuçları ile temas etmeden daha uzak sonuçlara yönelme sağlanır. Yani toplumun genç bireyleri, diğer bireyler tarafından kelimeler ve cümlelerle ortaya konan uzun dönem sonuçları takip ederek, her bir sonucun tecrübe edilmesine gerek kalmadan davranışlarını kontrol etmeyi öğrenir. İtaat, ilk gelişen ve en basit kural güdümlü davranış tipidir, daha sonra ise izlek gelişir (Barnes-Holmes & ark., 2002).

## İZLEK

*İzlek* (tracking) söz konusu olduğunda davranış; kural ve mevcut dış bağlam arasındaki uyumun kontrolü altındadır. İzlek; bir davranış ile fiziksel dünyada ortaya çıkardığı sonuç arasındaki bağın takibini tanımlamaktadır. Kişi bir davranışta bulunur ve dış dünyada bir sonuçla karşılaşır, böylece izlek pekişir. Örneğin bir kişiye "otobana girmek istiyorsan yeşil tabelaları takip et" denildiğinde, kişinin davranışı kuralın içeriği ve yeşil tabelalar arasındaki uyum tarafından kontrol ediliyor ise izlekten bahsedebiliriz. Dikkat edilmelidir ki konuşmacı burada itaate aracılık etmemektedir. İzlek, sözel olarak alınan yönergelerden ziyade, bir kitapta yazılan yönergelerin uygulanmasında daha net olarak anlaşılabilir (Barnes-Holmes ve ark., 2002). Demonte mobilya parçalarını yapım kılavuzuna göre birleştirmek, izlek için başka bir örnek olabilir. Parçaları belli bir şekilde birleştirme davranışı sonucunda istenilen mobilyanın ortaya çıkması, kılavuzdaki kurallara uymaya bağlıdır, yani nasıl bir mobilya ortaya çıkacağı kişi ile kılavuzu hazırlayanların ilişkisi kontrolünde değildir.

Kişide izleğin ortaya çıkması için itaatin belirli bir seviyede yerleşmiş olması gereklidir. Mesela küçük bir çocuğa "çok geç oldu, dinlenmek için hadi yat ve uyu" denildiğinde bunu ifade eden kişi, yapıldığı takdirde -herhangi bir sosyal sonuç eklemeyen- küçük çocuğun nasıl dinleneceğini tasvir eder. Başka bir örnek olarak, bir ebeveynin çocuğuna "bisikletin pedalına bas ve ne olduğuna bak" dedikten sonra çocuğun pedala basınca ne olduğunu tecrübe etmesi gösterilebilir. Sonuç olarak, çocuklar zamanla sosyal bağlamın verdiği pekiştirici veya cezalandırıcı sonuçlardan

(yani itaatten) bağımsız olarak önem verdikleri kişilerin kurallarına -daha önce benzer bağlamlarda tutarlı sonuçlarla karşılaştıkları için- güvenmeye başlarlar. Dolayısıyla izlek, itaate göre daha yüksek sözel işlevsellik gerektirir.

## GÜÇLENDİRME

Daha kompleks bir KGD olan *güçlendirme* (augmenting) ile bir davranışın sonucu belirlenmez, itaat ve izlek ile belirlenmiş bir sonucun gücü ve/veya işlevi değiştirilir (Zettle & Hayes, 1982). *Güçlendirici* (augmental), kuralda belirtilen etkilenimlerin ve sonuçların pekiştirme gücünü değiştiren (güçlendiren) kural tipidir. Kısaca güçlendirme, motivasyon ile ilişkili olan KGD tipidir. Uzun vadeli, halihazırda pekiştirme gücü olmayan hedeflerimize ulaşmak için gerekli motivasyonu güçlendirme sayesinde elde ederiz. Örneğin insanlar; ancak ölümlerinden sonra ortaya çıkabilme ihtimali olan, daha önce kimsenin yaşarken tecrübe etmediği ‘ütopya’ gibi sonuçlara vurgu yapan kurallara göre davranabilir. Literatürde iki tip güçlendirme tanımlanmıştır: *Motive edici* (motivative) güçlendirme; halihazırda pekiştirici veya cezalandırıcı sonuçları olduğu bilinen bir uyarının bu değerini geçici olarak değiştiren ilişkisel ağlara bağlı kural-güdümlü davranışlardır. *Biçimlendirici* (formative) güçlendirme ise daha öncesinde pekiştireç veya cezalandırıcı etkisi olmayan bir uyarının ortaya çıkacak bir sonuç ile ilişkilendirilmesidir (Barnes-Holmes & ark., 2002).

Şimdi, bir kişinin arkadaşına yönelik ‘Furkan! Şu kırmızı çerçeveli olanı taksana! Harika görünmek istemez misin?’ ifadesini edimsel öğrenme ve kural-güdümlü davranışların tümü üzerinden ele alalım: Daha öncesinde benzer renk ve dizaynda bir gözlük takmasıyla ilgili Furkan’ın olumlu bir tecrübesi varsa; arkadaşının yönergesine göre değil, doğrudan tecrübe ederek söz konusu gözlüğü takmaya yönelebilir. Bu durumda bir edimsel öğrenme süreci devrede olur ve KGD olarak değil, *etkilenimle biçimlenen davranış* (contingency shaped behavior) olarak tanımlanır. Eğer Furkan, kuralı sunan ile ilişkisini gözeterek (örn. “reddersem ilişkim zedelenir”) veya sosyal beğeni alma amacıyla gözlüğü takmaya yönelirse bu bir *itaat* takibi olabilir. Başka bir olasılık olarak, eğer Furkan “kırmızı çerçeveli gözlük takmayı, her zaman bana yakışıyor” gibi bir öz-kuralı takip ediyorsa bu durumda *izlek* takibinden bahsedebiliriz. Ama eğer Furkan ‘harika görünmek’ sözel uyarısını dikkate alır ve gözlüğü takarsa, artık bu kural (‘harika görünmek’) sözel bir ayırıcı uyarı değil sözel bir kurucu olgu işlevi görmeye başlar ve uygulandığı (gözlük takıldığı) takdirde ortaya çıkacak sonuçların duysal ve algısal işlevlerini öne çıkarır. Böylece, henüz gözlük takılmadan, takılması

ardından ortaya çıkacak sonucun değeri artırılır ve kırmızı çerçeveli gözlük takma davranışı üzerinde etkide bulunur. İşte, bu bir motive edici güçlendirmedir. Ve son olarak eğer ifade “Bu kırmızı çerçeveli çok janjanlı, yakışır sana! Denesene!” şeklinde olsaydı ve Furkan’da ‘janjan’ ifadesi ilk kez bir pekiştireç etkisine sahip olsaydı, bu bir biçimlendirici güçlendirme olurdu.

## KURAL-GÜDÜMLÜLÜĞÜN KLİNİK YANSIMALARI

İnsanın psikolojik, ahlâki ve sosyal gelişiminde olmazsa olmaz gerekliliklerden olan KGD sayesinde her bilgiyi bizzat tecrübe etmeden, diğer insanlardan öğreniriz ve bu oldukça ekonomik bir yoldur. Yine kurallar sayesinde sosyal yapılar kurabiliriz. Bir KGD tipi olan *izlek* ile bizzat tecrübe ettiğimiz sonuçlardan yola çıkarak kendimize gelecekteki yaşamımızda kullanabileceğimiz ilkeler geliştirebiliriz. Güçlendirme sayesinde anlamlı bir yaşam için uzun vadeli soyut hedefler ve değerler belirleyip, davranışlarımızı bunlara göre düzenleyebiliriz. Bununla birlikte kural takibi, işlevselliğin bozulması ve psikopatolojiyle de doğrudan ilişkilidir.

KGD ile ortaya çıkan en önde gelen sorun, kişinin içinde bulunduğu etkilenimlere duyarsız hale gelmesidir (Hayes & Gifford, 1997). Sıklıkla ‘bağlam duyarsızlığı’ olarak tanımlanan bu durum, kuralların davranış üzerindeki baskınlıkları sonucunda içsel ve dışsal uyarıların davranış üzerindeki etkilerinin zayıflaması şeklinde tanımlanabilir. Böylece kişi belirli bir eylem sergileyeceği sırada, içinde bulunduğu bağlamda bulunan uyarılardan ziyade kuralını dikkate alır. Örneğin, ‘yaramazlık’ yapan çocuğuna bağırarak tepki veren bir ebeveynin, çocuğun benzer davranışlar sergilemeye devam etmesine rağmen bağırılmaya devam etmesi kural baskınlığına bağlı bağlam duyarsızlığı ile açıklanabilir. Burada arzu edilen sonucu (çocuğun ‘yaramazlık’ yapmaması) sağlamayan davranışın (bağırarak) devam etmesinde “çocuklara bağırırsam uslu dururlar” veya “yaramazlık yapan çocuğa bağırılır” gibi bir kuralın takibi mevcut olabilir. Yine bir kişinin; belirli düşüncelerinden kurtulmak için kompulsif davranışlar geliştirmesiyle bir süre başarılı olması, ancak uzun vadede sonucun tersine dönerek düşünceleriyle daha sık temas etmeye başlamasına rağmen ‘bu düşüncelerden kurtulmalıyım’ kuralını takip ederek kompulsif davranışlarını sürdürmesi, kural baskınlığına bağlı bağlam duyarsızlığına örnek olarak verilebilir.

Kural-güdümlülük üzerine yapılan çeşitli araştırmalar da tekrarlayan şekilde bu durumu net bir şekilde göstermiştir

(McAuliffe, Hughes & Barnes-Holmes, 2014). Yapılan bir deneyde (Hayes, Brownstein, Zettle, Rosenfarb & Korn, 1986) iki gruba ayrılan katılımcılarla puan kazanma ödüllü bir oyun oynanmıştır. Katılımcılardan lamba yandığı zaman düğmeye basmaları istenmiştir. Birinci grup katılımcılara oyundaki en iyi stratejinin ne olduğu başlangıçta söylenmiş, “ışık yandığında düğmeye bas” yönergesi ile düğmeye basmaları pekişmeyle öğretilmiştir. İkinci grup katılımcılara ise yönerge verilmemiş, oyunun stratejisini kendilerinin bulması istenmiş, deneme ve yanılma ile ne zaman düğmeye basacaklarını anlamaları sağlanmıştır. Beklendiği gibi ilk grup, kendi başlarına en iyi stratejiyi belirlemek zorunda olan ikinci gruba göre çok daha hızlı bir şekilde daha fazla puan kazanmışlardır. Her iki grup da oyunun kuralları öğrendikten sonra deneyin ikinci bölümüne geçilmiş ve oyunun koşulları katılımcılardan habersiz bir şekilde değiştirilmiştir. Koşulların değişmiş olduğunun farkında olmasalar da, katılımcılar uygun yanıt verdiklerinde puan biriktirdiklerini görebilmişlerdir. Sonuçta ise herhangi bir ön bilgilendirme yapılmayan ve ilk aşamada doğrudan deneyimleyerek öğrenen katılımcıların bulunduğu ikinci grubun, birinci gruba göre yeni duruma çok daha hızlı uyum sağladıkları saptanmıştır. Oyun stratejisinin önceden söylendiği grup için kural, onların daha çabuk öğrenmelerine yardımcı olmuş, ancak bu kuralın onları çevrelerinde ortaya çıkan beklenmeyen değişikliklere karşı nispeten duyarsızlaştırdığı görülmüştür. Araştırma sonuçları, kural takibinin insana sayısız avantaj sağladığına; bununla birlikte davranış alanındaki birçok zorlanmanın da odağında bulunabildiğine işaret etmektedir.

İtaatte sonucun kural koyucu tarafından belirlenmesi ve yönetilmesine karşılık, izlekte belli bir bağlamın tespit edilmesi ve kural ile tespit edilen bağlam arasında uyumun mevcudiyetinin gözetilmesi, bağlamsal uyarılara duyarsızlığın itaatte izleğe göre daha fazla olabileceğini düşündürülebilir (Henley, Hirst, DiGennaro Reed, Becirevic & Reed, 2017; Miller, Hirst, Kaplan, DiGennaro Reed, & Reed, 2014). Nitekim, Kissi ve ark. tarafından yürütülen bir araştırmada da itaatın pekiştirildiği grupta izleğin pekiştirildiği gruba göre duyarsızlık etkisinin daha belirgin olduğu saptanmıştır (Kissi, Hughes, De Schryver, De Houwer & Crombez, 2018).

## İTAAT VE İLİŞKİLİ SORUNLAR

İnsanın ilk edindiği kural takibi tipi olan itaat, sık ve yaygın olarak uygulandığında (teknik bir terimle; genelleştirildiğinde) bazı klinik sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Luciano, Salas & Ruiz, 2012). Örneğin, bir kişinin sürekli

olarak pozitif geribildirim alabileceği kişi ve topluluklarda bulunmaya gayret göstermesi ve olumsuz geribildirimle karşılaşma ihtimaline karşı belirli kişi ve topluluklardan uzak durması; kişinin sosyal ve mesleki davranış dağarcığını daraltabilir ve bu da kişinin karşısına çıkacak birçok yeni fırsat ve tecrübelerden mahrum kalmasına yol açarak işlevselliğinin bozulmasına sebep olabilir. *Genelleştirilmiş itaat* (generalized pliance) takibi olan kişiler; mesleki tercihlerinde aileleri veya önem verdiği insanların fikirlerini kendi istekleri yerine koyabilir, herhangi bir konuda kendi inandıklarından ziyade içinde buldukları sosyal çevrede önem verdikleri insanların hoşuna gidecek fikirleri öne sürebilirler. Bekleneceği üzere sürekli olarak sosyal ilişkilerini onay alma üzerine kuran bireylerin hoşna gidecek davranışlar sergilemelerine rağmen pozitif geribildirim ve yakınlık görme gibi sonuçlarla her zaman karşılaşma imkanları da olmayacaktır. Bu da var olan ilişkilerinde kişinin hayal kırıklığı ve öfke tecrübe etmesine yol açacak ve ikincil psikopatolojik sorunları beraberinde getirecektir.

İtaat ile ilgili başka bir durum ise *aksi-itaat* (counter-pliance) (Barnes-Holmes & ark., 2002). Burada kişinin kural takibiyle sergilediği davranış, öngörülen pozitif sosyal sonuçların tersini amaçlıyor gibi görünmektedir. Örneğin, kapalı yerde sigara içilmemesi kendisine söylenen bir kişi, tam da bu yönerge nedeniyle normalde yapmayacağı halde orada sigara içiyorsa, bu durumda sonuç olarak söylenenin tersini yapıyor olsa da kural sahibine göre hareket etmiş olmaktadır ve itaatın bir örneğini sergilemektedir. Zira, kişi davranışını başkaları ile ilişkilerini dikkate alan bir kurala göre belirlemektedir. Özellikle çocuk ve gençlerde daha sık görülebilen aksi-itaatin, akranların sunduğu (örn. ‘cesur çocuk!’) veya kendisinin sahip olduğu (örn. özgürlük) güçlendiriciler üzerinden pekişebildiği dikkate alınmalıdır.

İtaatin baskınlık kazanması ve genelleştirilmesi sonucunda ortaya çıkan bir diğer problem ise kişinin *izlek* takibine geçişinin engellenmesidir (Törneke, Luciano & Salas, 2008). Bir kişide itaat baskın ise, o kişi tarafından davranışın -içinde bulunduğu fiziksel şartlarda ortaya çıkan- sonuçları dikkate alınmaz ve bu doğrultuda öğrenme gerçekleşmez. Kişi sadece diğer insanların tutum ve davranışlarını gözeterek davranır ve davranışları istemediği gibi sonuçlansa dahi sadece diğer insanlar tarafından onaylanıp onaylanmadığını dikkate alır. Örneğin, ergenlik dönemindeki bir genç erkek, sınıf arkadaşları tarafından onaylanma beklentisiyle futbola ilgi duymamasına rağmen lig maçlarını takip edip futbol hakkında bilgi edinebilir. Bu da aslen kendi sevdiği spor olan basketbola yeterince ilgi ve alaka göstermemesi ve basketbol ile ilgili izlek takibinin pekişmemesi ile sonuçlanır. Sonuç olarak hem kişinin ilişkileri yapaylaşır hem de

izlek yoluyla daha geniş arkadaş çevresi ve başka pekiştirici ilgi alanları ile karşılaşması gerçekleşmez. Dahası, gencin bu davranış kalıbı arkadaşlarından onaylanma yanıtı alacağını garantilemez ve sıklıkla başka konularda olumsuz tutumlarla karşılaşmaya da devam eder.

## İZLEK VE İLİŞKİLİ SORUNLAR

İzlek, belirli yollarla psikopatolojik durumların yerleşmesinde rol alır. Takip edilen kuralın fiziksel bağlama uygun olmaması bunlardan biridir (Zettle & Hayes, 1982). Örneğin ‘uyumaya çalışmalıyım’ şeklinde bir kuralı ele alırsak, uyumanın çalışıp çabalayarak gerçekleşmesi mümkün değildir. Kişi bu şekilde merkezi sinir sistemini sürekli olarak aktif halde tutacağından, uykuya geçişin gerçekleşmesi giderek daha da zorlaşır. Yani izlek, kuralda belirtilen davranışın fiziksel dünyada beklenen sonuçlar ile uyumsuz olması durumunda işe yaramaz. Güncel bir araştırma da uyku ile ilişkili endişe etmenin insomniada bir aracı değişken olabileceğini göstermiştir (Lancee & ark., 2019).

İzlek takibinin sorunlu olabileceği bir diğer yol; kuralın işlevsel bir yaşama uygun olmaması nedeniyle arzu edilmeyen sonuçları ortaya çıkarmasıdır (Törneke, Luciano & Salas, 2008). Örneğin “Gün içinde çarpıntım olmamalı” kuralını takip eden bir kişi çarpıntının ortaya çıkabileceği spor, merdiven çıkma gibi eylemlerden uzak durduğu zaman çarpıntısı olmayabilir ancak kendini arzu ettiği bir yaşamdaki da uzak tutmuş olur. Burada çarpıntıdan kaçma; olumsuz pekişme sürecinin devreye girmesi ve bu KGD’nin giderek başka ortamlarda da yerleşmesi, zamanla hareket alanının azalması ve psikopatolojik durumların (örn. Depresyon, anksiyete bzk., bağımlılık vb.) ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir. Genelleştirsek; sürekli olarak kısa dönem sonuçları gözetken kurallar takip edildiğinde, uzun dönem sonuçlara (sağlıklı hayat, sosyal ve mesleki işlevsellik vb.) ulaşmak mümkün olmayacaktır. Bu durumda ise şöyle bir soru ise kaçınılmaz olacaktır: Madem en sonunda kişinin istemeyeceği gibi bir sonuç ortaya çıkıyor, bu izleğin sönmesi yani kişinin artık bu kuralı takip etmeyi bırakması gerekmez mi? Buradaki kritik nokta, kişinin kendisine -davranışının fiziksel dünyada ortaya çıkan sonuçlarını değil- kurallarıyla tutarlı davranmayı yani ‘doğrusunu yapma’yı referans olarak almasıdır. Bu durumda uzun vadede istemediği sonuçlara yol açsa bile, kişi ‘kuralına uymuş ve doğrusunu yapmış’ olmaktadır. Böylece izlek sönmekte, bilakis pekişerek devam etmektedir. ‘Doğruyu yapma’ da tahmin edebileceğiniz gibi bizi diğer bir kural-güdümlü davranış tipi olan güçlendirmeye getirmektedir.

## GÜÇLENDİRME VE İLİŞKİLİ SORUNLAR

Güçlendirme, kural güdümlü davranışların en kompleks olanıdır (Hayes, Gifford & Hayes, 1998). İtaat ve izlek ile etkileşerek, bağlam duyarsızlığını daha da artırabilir. Güçlendirmede referans alınan daha soyut sonuçlar; davranışın üzerindeki somut uyaranların doğrudan etkilerini zayıflatır. Bunun nasıl olduğuna kısaca değinelim:

Genelleştirilmiş itaat; ‘sağlam bir arkadaş olmak’, ‘iyi bir insan olmak’ gibi sosyal ilişkiler üzerinden pekiştirilen daha soyut sonuçların (yani güçlendiricilerin) kontrolü altındadır. Bu durumda kişi, bahsettiğimiz soyut hedeflerle ilgili sonuç alabilmek için diğer insanların uygun görmeyeceği şekilde davranışlar sergilemekten geri durur, davranışlarını önem verdiği insanlar ve sosyal çevrenin kriterleri doğrultusunda yönlendirir. Örneğin, ‘sağlam bir arkadaş olmak için arkadaşımın kalbini kırmamam ve her dediğini yapmam gerekir’ gibi bir kuralı olan kişide genelleştirilmiş itaat (‘arkadaşımın isteklerini yapmalıyım’) güçlendirme (‘sağlam bir arkadaş olma’) ile ilişkilendirilir (ilişkisel çerçeveleme bölümünü hatırlayın) ve kişinin motivasyonunu artırarak davranışını daha güçlü bir şekilde kontrol eder. Kısa vadede olumlu ve olumsuz pekiştirme süreçleriyle de yerleşen güçlendirme; yine uzun vadede kişinin sosyal ve mesleki yaşamında davranış dağarcığının genişlemesine izin vermemeyerek olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Başka bir örnek olarak, cinsellikle ilgili rahatsız edici düşüncelerinden yakından bir kişiyi ele alalım: kişi ‘ahlâklı olmalıyım’ gibi bir güçlendirmeyi takip ediyor ve ahlâksız olmak ile bu düşüncelere sahip olmak arasında bir eşgüdüm ilişkisi kuruyorsa, bu düşüncelerden kurtulmak gerektiği kuralını (izlek) takip eder. Kişi kendini oldukça ahlâklı hissetse dahi -kural takibi nedeniyle- bu düşünceler geldiğinde onlardan kurtulmaya çalışır, giderek düşüncelerin ortaya çıktığı bağlamlardan uzaklaşmaya başlar ve zamanla bu kaçınma ve kaçmalara bağlı olarak ek sorunlarla yüzleşir. Görüldüğü gibi güçlendirme; itaat ve izlek ile etkileşime girerek psikolojik sorunların ortaya çıkmasında, sürengelik kazanmasında ve ağırlaşmasında önemli rol oynayabilmektedir.

## KURAL-GÜDÜMLÜ DAVRANIŞ VE PSİKOTERAPİLER

Kural güdümlülük her kişilerarası ilişkide olduğu gibi psikoterapi sürecinde de dikkat edilmesi gereken bir meseledir. Psikoterapi sürecinin başlarında danışanın itaat takibi, terapistin yönergelerine uyumunu sağlayacaktır. Örneğin

-terapist pekiştirmese de- öz-kural şeklinde bir itaat (örn. “Egzersizleri yapmazsam, terapistimle ilişkim bozulur”) takibi, danışanın öğrendiklerini seans aralarında uygulamasını sağlayacak ve böylece izlek gelişimine olumlu etkide bulunacaktır. Bununla birlikte, bir danışanın baskın olan itaat doğrultusunda sürekli olarak terapistinin isteklerine uygun davranması kendi tecrübelerinden öğrenmesini engelleyebilir ve dolayısıyla bağlam duyarsızlığının daha da yerleşmesine yol açabilir. Terapistin bu süreci öngörerek ilk seanslarda itaati gözlemlemesi, süreç içerisinde ise itaatin tedricen izleğe dönüşmesini -yani danışanın kendi tecrübesinden öğrenmesini- gözetmesi önemlidir. Tahmin edilebileceği gibi eğer terapist, seans sürecinde didaktik bir tutum sergiler ve ‘doğrular’ ve ‘olması gerekenler’e atıf yaparsa itaati pekiştirecek ve danışanın yine izlek takibi becerilerinin gelişmesini zayıflatabilecektir.

Bilişsel-davranışçı terapi ekolleri başta olmak üzere son dönem psikoterapi yaklaşımları, sözel (verbal) ilişkilendirmelerin davranış üzerindeki kontrolüne merkezi önem atfetmişlerdir. Örneğin bilişsel terapistler, bilişlerin (yani sözel ilişkilendirmelerin) etkisini değiştirmek için çeşitli yöntemler kullanır. Bu yöntemlerin daha didaktik olanları (örn. Beck’in Bilişsel Terapisi’nde bilişsel çarpıtmaların ve Ellis’in Rasyonel-Duygusal Davranışçı Terapisi’nde irrasyonel inançların sunumu vb.) *itaat* üzerinden yürütülüyor gibi görünürken, diğer bazıları ise (örn. işbirlikçi deneycilik, anketler düzenleme, seans arası ödevler, davranışsal deneyler vb.) kişinin davranışlarının doğal sonuçları ile daha fazla temas etmesine imkân verir ve fiziksel dünyaya uygun *izlek* takibini güçlendirebilir (Zettle & Hayes, 1982).

Değişimin ana süreci olarak terapist-danışan ilişkisine odaklanan ve radikal davranışçı yaklaşımı takip eden Fonksiyonel Analitik Psikoterapi (FAP) de psikoterapi sürecinde kural-güdümlü davranışları dikkate almaktadır (Abreu, Costa, & Lucchese, 2012). FAP müdahaleleri, ilk aşamada danışanın özellikle seans içi davranışlarına odaklanır ve klinik açıdan ilgili bulunan davranışlar ortaya çıktığında terapist tarafından uygun bir etkilenim oluşturularak danışanın işlevsel davranışı sergilemesini amaçlar. Daha sonra ise amaç, danışanın davranışlarının ortaya çıktığı etkilenimleri fark edebilmesi ve daha işlevsel bir davranış sergilemesiyle ilgili takip edeceği öz-kurallarını netleştirebilmesidir (Villas-Bôas, Meyer, Kanter & Callaghan, 2015). FAP terapisti, itaat yerine pekiştirme ve sönme süreçleriyle davranışı doğrudan biçimlendirmeye, danışanın uygun izlek oluşturmaya ve izlek takibinin yerleşmesine odaklanır.

Olumsuz içsel yaşantıların sıklığının ve/veya yoğunluğunun azaltılması veya ortadan kaldırılmasına yönelik kullanılan yöntemler kısa vadede sıklıkla etkili olur ve olumsuz pekiştirme süreci ile pekişerek davranışsal kalıplar olarak yerleşir. Bu süreç, hem itaat (örn. “diğerlerinin istediği gibi davranmalıyım ki beni yalnız bırakmasınlar”) hem de izlek (örn. “konuşmayı yapabilmem için kaygı hissini azaltmalıyım”) takibi ile gerçekleşebilir. Yeni kuşak bilişsel-davranışçı terapistlerden olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) ‘yaşantısal kaçınma’ olarak tanımladığı bu süreci psikopatolojinin temel noktalarından biri olarak görür ve bu sürecin zayıflatılmasını amaçlar (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). ACT, danışanlarda tespit edilen genelleştirilmiş itaat ve/veya uygun olmayan izlek takibinin zayıflatılmasını, fiziksel etkilenimlere duyarlı ve uygun itaat ve izlek takibinin yerleşmesini amaçlar. Bu doğrultuda, kural takibi ile (davranış), bunun ortaya çıkardığı olumsuz çıktılar (sonuçlar) arasında, danışanın *şartlı* (conditional, örn. ‘... yaparsam ... olur’) çerçeveleme ile ilişkilendirme yapabilmesini amaçlayan *yaratıcı umutsuzluk*, bağlam duyarsızlığına yol açan kural baskınlığının azaltılması amacıyla uygulanan temel bir ACT müdahalesidir. Yaratıcı umutsuzluk müdahalesi ile danışanın o ana kadar uyguladığı çözüm yöntemlerinin (yani var olan kural tanımlamaları ve kural takiplerinin) uzun vadede işe yaramadığını fark etmesi (yani yeni bir izlek formülasyonu yapması ve bunu takip etmesi) amaçlanır. Dolayısıyla ACT’in çabası, işlevsel olmayan sözel kontrolü yani kural güdümlülüğü zayıflatmak ve daha uygun, uyumlu ve esnek kural takibinin (örn. ‘Kaygı, birşeylere değer verdiğimin işaretidir, kaygım varken de konuşmamı yapabilirim’) pekişmesini sağlamaktır.

Sözel ilişkisel ağlar olarak kuralların ve düşüncelerin davranış üzerindeki baskınlığı ACT yaklaşımında *bilişsel birleşme* (cognitive fusion) olarak tanımlanmaktadır (Yavuz 2015). Bu doğrultuda, ACT sürecinde bilişsel birleşmeye yönelik *bilişsel ayrışma* (defusion) müdahaleleri kullanılır ve kuralların davranış üzerindeki etki ve baskınlığının azaltılması amaçlanır. Böylece kişi, davranış üzerinde etkili olabilecek diğer etkilenimleri de dikkate alabilecek bağlamsal duyarlılığı kazanmaya başlar. Sonuç olarak ACT, kural-güdümlü davranışlar ve (itaat, izlek ve güçlendirme) *etkilenimle biçimlenen davranışların* işlevsel bir şekilde dengelenebilmesini amaçlar.

## SONUÇ

Kural-güdümlü davranışlar, kompleks insan davranışlarının açıklanmasında ve anlaşılmasında önemli bir boşluğu dolduran, düşünce-kural-davranış ilişkisini ampirik olarak



gösterebilen temel bir süreçtir. Bir sözel ilişkilendirme ve davranış olarak kural takibi, insanoğluna halihazırda ki etkilenimlere göre değil, henüz mevcut bulunmayan uzun vadeli sonuçlara göre davranabilme imkânı sağlar. Bununla birlikte, genelleştirilmiş itaat sosyal isteklere aşırı duyarlılığa sebep olarak izlek takibinin yerleşimini engelleyebilir; uygun olmayan izlek takibi, dünyanın düzenlenişine aykırı sonuçlar elde edilmesine rağmen davranışın sönmesine engel olabilir ve güçlendirme de mevcut bağlama yönelik duyarsızlığa sebep olduğu için yıkıcı sonuçlar ortaya çıkarabilir. KGD baskınlığı birçok klinik problemin gelişimi ve sürdürümde önemli yer tutar. Bu sözel süreçlerin davranışlar üzerindeki etkisinin zayıflatılmasını amaçlayan psikoterapi yaklaşımları geliştirilmiş ve halen de geliştirilmektedir.

### Teşekkür

*Bu derlemenin hazırlanma ve yazım sürecinde değerli dost ve çalışma arkadaşlarımız Merve Terzioğlu, F. Betül Esen, Şengül İlkay ve Ahmet Nalbant'a destek, katkı ve önerileri için teşekkür ederiz.*

## KAYNAKLAR

- Abreu, P.R., Costa Hübner, M.M. & Lucchese, F. (2012). The role of shaping the client's interpretations in functional analytic psychotherapy. *The Analysis of Verbal Behavior*, 28, 151-157. <https://doi.org/10.1007/BF03393117>
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Barnes-Holmes, D., O'Hora, D., Roche, B., Hayes, S.C., Bissett, R.T. & Lyddy, F. (2002). Understanding and verbal regulation. S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Ed.), *Relational Frame Theory içinde* (103-117). Boston, MA: Springer.
- McAuliffe, D., Hughes, S., & Barnes-Holmes, D. (2014). The dark-side of rule-governed behavior: An experimental analysis of problematic rule-following in an adolescent population with depressive symptomatology. *Behavior Modification*, 38, 587-613. <https://doi.org/10.1177/0145445514521630>
- Dryden, W. & Branch, R. (2008). *The fundamentals of rational emotive behaviour therapy: a training handbook* (2. baskı). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change* (1. baskı). New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 638-665. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S.C. & Gifford, E.V. (1997). The trouble with language: experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *Psychological Science*, 8(3), 170-173. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00405.x>
- Hayes, S.C., Gifford, E. V. & Hayes GJ (1998). Moral behavior and the development of verbal regulation. *The Behavior Analyst*, 21(2), 253-279. <https://doi.org/10.1007/bf03391967>
- Hayes, S.C. (1991). A relational control theory of stim-ulus equivalence. L.J. Hayes & P.N. Chase (Ed.), *Dialogues on verbal behavior içinde* (17-40). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S.C., Brownstein, A.J., Zettle, R.D., Rosenfarb, I., & Korn, Z. (1986). Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 45(3), 237-256. <https://doi.org/10.1901/jeab.1986.45-237>
- Henley, A.J., Hirst, J.M., DiGennaro Reed, F.D., Becirevic, A., & Reed, D.D. (2017). Function-altering effects of rule phrasing in the modulation of instructional control. *The Analysis of Verbal Behavior*, 33(1), 24-40. <https://doi.org/10.1007/s40616-016-0063-5>
- Kissi, A., Hughes, S., De Schryver, M., De Houwer, J. & Crombez, G. (2018). Examining the moderating impact of plys and tracks on the insensitivity effect: a preliminary investigation. *The Psychological Record*, 68(4), 431-440. <https://doi.org/10.1007/s40732-018-0286-z>
- Lancee, J., Eftting, M., van der Zwerde, T., van Daal, L., van Straten, A. & Kamphuis, J.H. (2009). Cognitive processes mediate the effects of insomnia treatment: evidence from a randomized wait-list controlled trial. *Sleep Medicine*, 54, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.09.029>
- Luciano, C., Valdivia Salas, S., & Ruiz F.J. (2012). The self as the context for rule-governed behavior. L. McHugh & I. Stewart (Ed.), *The self and perspective taking: Research and applications içinde* (143-160). Oakland, CA: Context Press.
- McAuliffe, D., Hughes, S. & Barnes-Holmes, D. (2014). The dark-side of rule governed behavior: an experimental analysis of problematic rule-following in an adolescent population with depressive symptomatology. *Behavioral Modification*, 38(4), 587-613. <https://doi.org/10.1177/0145445514521630>
- Miller, J.R., Hirst, J.M., Kaplan, B., DiGennaro Reed, F.D., & Reed, D.D. (2014). Effects of mands on instructional control: A laboratory simulation. *Analysis of Verbal Behavior*, 30(2), 100-112. <https://doi.org/10.1007/s40616-014-0015-x>
- O'Hora, D., Barnes-Holmes, D., Roche, B., & Smeets, P.M. (2004). Derived relational networks and control by novel instructions: A possible model of generative verbal responding. *The Psychological Record*, 54(3), 437-460. <https://doi.org/10.1007/bf03395484>
- Skinner, B.F. (1966). An operant analysis of problem solving. B Kleinmuntz (Ed.) *Problem solving: Research, method and theory içinde* (133-171). New York: John Wiley & Sons.
- Skinner, B.F. (1974). *About Behaviorism*. Oxford, England: Alfred A. Knopf.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical application*. Oakland, CA, US: Context Press/ New Harbinger Publications.
- Törneke, N., Luciano, C. & Salas, S.V. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 141-56. <https://www.ijpsy.com/volumen8/num2/191/rule-governed-behavior-and-psychological-EN.pdf>
- Villas-Bôas, A., Meyer, S. B., Kanter, J. W. & Callaghan, G. M. (2015). The use of analytic interventions in functional analytic psychotherapy. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 15(1), 1-19. <https://doi.org/10.1037/h0101065>
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, F. & Alptekin, F.B. (2017). Functional analysis of behavior and its clinical application. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(2), 88-94. <https://doi.org/10.5455/jcbpr.264400>
- Zettle, R.D. & Hayes, S.C. (1982). Rule governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive behavior therapy. P.C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive behavioral research and therapy içinde* (73-118). New York: Academic.

## EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

Over a century, the behavioral approach has made crucial contributions to understand the behavior of organisms. The operant learning process, one of the leading of these contributions has shown us that; the effect of the results following behavior of the organism under certain conditions affects the possibility of the organism to exhibit similar behavior in similar situations. When it comes to explaining complex behaviors without any learning history, we need further principles other than operant learning. In behavioral tradition, the term 'rules' firstly used by Skinner (1966) to explain these behaviors. In this line, a current approach called Relational Frame Theory (RFT) considers rules as a product or result of the language. According to RFT, in the development process, children become able to understand relationships between stimuli beyond physical relationships through language development. For example, a banknote that is lighter can be valued more than 100s of coins, brighter, heavier and taking up more space in total. It is delivered by language and based on special ability called arbitrarily applicable relational responding in RFT literature. It is all about social consensus rather than inherent qualities.

Rules describe consistent results of behavior via language. For example, consider a child who has previously obtained positive (consistent) results (operant learning) because of following the rules of his/her parents. The child can learn to cross the street safely without any direct accident experience if their parents present a new rule as "stop when it's red so that the car doesn't hit you". Our ability to relate symbolically, allows us to define rules and learn quickly and easily. We, verbal organisms, learn not only from the results of our actions but also develop rules from what we learn, which could influence our future actions.

Three kinds of rule-governed behavior have been explained called pliance, tracking, and augmenting.

**Pliance:** In case of pliance, the link between verbal stimulus (rule) and related behavior and the results depicted are under the control of the speaker, the owner of the rule. For example, if someone obeys another person's rule just to gain the likes of that person. It is also a 'pliance' to try to extinguish the child's behavior by saying to the child, 'Do not run in the living room or I will be angry.' If the person follows his/her self-rule in order to act in accordance with the rule, it is again considered as pliance.

**Tracking:** In case of tracking, the behavior is under the control of the coherence between the rule and the existing external context. For example, when someone says, "follow the green signs if you want to go to the highway", the person's behavior is controlled by the consistency between the green signs and location of the highway. Combining the disassembled furniture pieces according to the guide can be another example of 'tracking'.

**Augmenting:** Augmenting does not determine the outcome of the behavior, however, change the strength and/or function of a result determined by pliance and tracking. It is associated with the concept of motivation. With augmenting, people can act according to rules that refer to the conceptualized future results such as 'utopia', which is likely to arise after their death, and that no one has experienced before.

Rule-following provide countless benefits for the human such as learning without the need for experiencing, but it also allows for many negativities. The main problem that arises with excessive rule-following is that it makes the person insensitive to the contingencies he or she

is experiencing. Thus, while taking a certain action, the person takes into account the rule rather than the stimuli in the context in which he is. Through this context insensitivity, excessive rule-following widely associated with many psychopathological conditions.

People with generalized pliance follow the ideas of others they care about instead of their own wishes. Rather than their own beliefs, they often state ideas that people they care about will appreciate. For example, a young man can read a lot about football even though he is not interested in anticipation of approval by his classmates.

One of the problems with tracking occurs when the rule-following is not suitable for a functional life. For example, when a person who follows the rule "palpitation should not be present during the day", may only free from palpitation when he is away from the activities such as sports, stair climbing, but he also keeps himself away from a meaningful life he desires. Tracking leads to the emergence of many psychopathological conditions.

More abstract results like reinforced through social relationships such as 'being a solid friend' or 'being a good person' referenced in augmenting; weakens the direct effects of stimuli on behavior. In this case, people direct their behaviors in line with the expectations of the people and the social environment.

Rules are considered as an important focus of treatment, especially in cognitive-behavioral therapies. For example, the dominance of rules and thoughts on behavior as verbal relational networks is defined as 'cognitive fusion' in the Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Rules that especially address reducing the frequency and intensity of negative internal experiences or eliminating them can lead to avoidance in a wide range of life domains. In the ACT approach, cognitive defusion interventions are often used to reduce the effect and dominance of the rule on a particular behavior. Thus, the person begins to gain contextual sensitivity that can take into account other contingencies that may have an effect on his or her behavior. The goal of ACT is to weaken dysfunctional verbal control, namely rule-following, and to reinforce more appropriate, harmonious and flexible rule tracking to achieve long-term life goals.

Rule-governed behavior is an essential process that empirically demonstrates the thought, rule and behavior relationship, filling an important gap in explaining and understanding complex human behavior. Rule-following as a behavior allows humans to act according to long-term consequences that are not yet available, beyond current contingencies. However, generalized pliance may prevent the development of tracking, causing hypersensitivity to social desires.

Tracking may prevent the extinction of behavior despite being inconvenient to the order of a person's environment. And augmenting can also lead to devastating consequences, as it causes insensitivity to the current context. Rule-governed behavior dominance has an important place in the development and maintenance of many clinical problems. Psychotherapy approaches that aim to weaken the effect of these verbal processes on behaviors have been developed and are still being developed.

**Key words:** Rule-following, rule-governed behavior, pliance, tracking, augmenting, contextualbehavioral science, relational frame theory, cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy