

ZUHAL BALTAŞ

Yaşatan ve Yok Eden

NORMLAR

Toplumların kaderini
belirleyen normların oluőumu



Remzi Kitabevi

ZUHAL BALTAŞ, M. Sc. Dr.

Baltaş Grubu Kurucu Ortağı, Nudge Network Kurucusu

Prof. Dr. Zuhâl Baltâş, İ.Ü. Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra, çalışmalarına İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalında devam etti ve 1981 yılında Tıp Bilimleri Doktoru oldu. 1989'de uygulamalı psikoloji doçenti ve 1996'da Halk Sağlığı profesörü olan Baltâş, 1976'dan bu yana farklı yıllarda; Westminster Hastanesi'nde, Londra Üniversitesi St. George Tıp Fakültesi'nde ve University College London'da (UCL) misafir öğretim üyesi olarak bulundu.

Avrupa Sağlık Psikolojisi Topluluğu'nun (European Health Psychology Society) Türkiye delegesidir.

Ders kitapları ve akademik yayınlarının yanı sıra kurum ve birey gelişimi üzerine yazdığı eserleri; *Akılda ve Yürekte İz Bırakan Sunuş, Değişimde Değer Yaratmak, Krizde Fırsatları Görmek, Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres, Duygusal Zekâ, Kurum İçi Koçluk, Ah Bu Öğrenme* ile eşi Acar Baltâş'la birlikte kaleme aldıkları *Stres ve Başaçıkma Yolları* ve *Bedenin Dili*'dir. Yaşam öyküsü Gönül Bakay'ın kaleme aldığı *Günümüz Türk Kadınlarından Başarı Öyküleri* kitabında yer almaktadır.

Mesleki derneklerin yanı sıra, sivil örgütlerde gönüllü çalışmalar yürütmektedir. Çöpüne Sahip Çık Vakfı danışma kurulu üyesi ve TOBB İstanbul Kadın Girişimciler Kurulu üyesidir.

Baltaş, Türkiye'nin ilk nudge grubu olan ve karar hatalarıyla davranış değişikliği tasarımları üzerine çalışan Nudge Network'ü (NN) 2017 yılında kurmuştur.

2018'de başlatılan ve davranış ekonomisi kuramlarını temel alan Moneye chatbot uygulamasının, "tam iyilik hali"ni destekleyen, karar ve davranış boyutunu geliştirmektedir.

Prof. Dr. Zuhâl Baltâş; bilim temelli güçlü ve özgün çözümler sunan ve beş uluslararası kurumun temsilcisi olan Baltâş Grubu şirketlerinin kurucu ortağıdır.

Prof. Dr. Acar Baltâş ile evli, iki çocuk annesi ve üç torun büyükannesidir.

Prof. Dr.
ZUHAL BALTAŞ

Yaşatan ve Yok Eden
NORMLAR



Remzi Kitabevi

YAŞATAN VE YOK EDEN NORMLAR / Zuhâl Baltaş

© Remzi Kitabevi, 2021

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayanlar: Ömer Erduran - Nesrin Arslan
Kapak tasarımı: Ömer Erduran

ISBN 978-975-14-2066-4

BİRİNCİ BASIM: Eylül 2021

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Torunlarım **Kaya**, **Lyonard** ve **Sydney**'in
yüksek insani değerleri yücelten ve
ayrımcılık gözetmeyen sosyal normlarla
yaşamaları umuduyla...

İçindekiler

Önsöz	9
Teşekkür	11
Sosyal Normlar	13
Varoluştan günümüze normlar.....	13
Sosyal ağa takılmak.....	17
Normlar hayatı kolaylaştırdığında	21
Norm kültüre dönüşürse.....	24
Ön yargı çemberinde normlar	28
Davranışı Yöneten Faktörler	35
Davranış müdahale modeli	37
Kişilik, Değerler ve Normlar	44
Kişilik normla çatışınca.....	45
Bencil olmaktan birlikte var olmaya.....	47
Norm Kaymaları ve Yeni Normal	53
İş hayatı nereye evriliyor?.....	54
Dijitalde dans.....	62
Sınıfta kalmak mı, dijitalde olmak mı?.....	66
Krizden çıkan fırsatlar.....	71
Pandeminin Kazandırdığı Normlar	73
Maske çatışması	74
Yaşamak için mesafe.....	80
Hijyende hayat var	88

Norm Değişikliği ve Nudge	93
Güvenli öngörü	94
Davranış tasarımı.....	97
Kaynakça	106

Önsöz

Normlar âdet, görenek, gelenek, bir işin yapılış düzeni, yasaklar ve yönetmeliklere kadar uzanan yazılı olan ve ya olmayan kurallardır. Bu kurallar, mesleklerde olduğu gibi toplumlarda da koşullara uygun olarak kendine özgü düzeni sağlar. Toplumların kaderini sahip oldukları normlar belirler. Normların temelini, zarar verecek olaylardan kaçınma ve güvenli bir ortamda yaşama ihtiyacı oluşturur. İnsanların kuralları takip etmesinin nedeni öngörülebilir ortamların güven vermesidir.

Bu kitap normların ortaya çıkışını, öznel/nesnel norm ilişkisini, davranışta norm etkisini ve müdahale kuramlarını ele alarak günümüz olaylarından örneklerle toplumsal değişimde rol alan faktörlere dikkat çekmeyi amaçlıyor.

İnsanlık, 2020 yılında varlığını sürdürmek için alışkanlıklarını değiştirme yönünde bir seçime zorlandı. Yaşanan pandemi krizinin tetiklediği ölüm tehdidi; sağlık, ekonomi, iş ve eğitim alanında zorunlu değişikliklere yol açarak normların farklılaştığı bir dünyada yaşama zorunluluğu getirdi. Hayat bir dengeler bütünüdür ve insanlık ancak var olan alışkanlıklarını terk edip yeni dönemin gerektirdiği yeni norm ve ilkelerle düzenlenen kurallara uyarsa ortak varlığını sürdürebilir.

Krizler bireyler için olduğu gibi, toplumlar için de alışılmışın dışında tepkileri ortaya çıkarır. Krizler iki farklı şekillerde görülür; bazıları aniden ortaya çıkar, bazıları ise yavaş yavaş gelir. Ani krizlere örnek olarak

11 Eylül 2001'de New York'ta İkiz Kuleler'in vurulması ve dünyayı saran Covid-19 salgını verilebilir. İkiz Kuleler'in yıkılması havaalanlarında kontrol ve güvenlik kurallarının yenilenmesine yol açtı. Covid-19 salgını ise kamu yönetimi ve toplum nezdinde bilimin değerini öne çıkardı. Bir ajanla (etken) bulaşan hastalıklardan korunmak için uyulması gereken davranış normları hatırlandı ve keskinleşti. Yavaş yavaş gelen krizlere de insan kaynaklı atık problemi, iklim değişikliği ve yeri yönü saptanmış kırık faylar gibi örnekler verebiliriz.

Ani krizler akut, yavaş yavaş gelen krizler ise kronik strese neden olur. Ancak çözümün geciktiği ani krizlerde de stresin kronikleşmesi söz konusudur. Pandeminin kontrol altına alınmasındaki başarısızlık ve salgının dalgalar halinde sürmesi, böyle bir sonuca yol açmıştır. Her iki tür kriz de bazı refleksleri ortaya çıkarır, böylece yeni fikirler, önlemler ve kurallar oluşur. Daha sonra bu kurallar toplumun yapı taşlarına dönüşen normları ortaya çıkarır.

Kriz durumlarında önemli olan, kamu yönetiminde karar vericilerin zihinlerinde herhangi bir karışıklık olmamasıdır. Çünkü gerçeğin sadece bir bölümünü yansıtan bilgiler yanıltıcı olabilir ve bunlar risk hesabında hataya yol açarak doğru kararlar alınmasını engeller.

2020 yılı sağlık, iş, eğitim ve ekonomide norm değişikliğine ve yeni bir dünya düzenine giden yolu açtı. Yaşanan pandemi tüm insanlık olarak kaderimizin birbirine bağlı olduğunu çok açık şekilde gösterdi. Dünyanın gerçekleri değişirken ülke ve iş liderlerinin geleceğin düzenini kuran normlarla insanlığa umut vaat etmesi bekleniyor.

Teşekkür

Araştırma ve yazma merakımı
paylaşan ve çalışmalarına destek olan
Ceren Kızıltan'a teşekkür ederim.

Sosyal Normlar

Sosyal normlar toplum deęerlerinin somutlařmıř halidir.

Toplu yaşamın her alanında yer alan sosyal normların, toplumdaki tüm tarafların yararını gözeterek düzenlemeleri yansıması gerekir. Toplumların kaderini belirleyen normlar belirler.

Sosyal normların tohumları en ufak sosyal birim olan ailede atılır. Büyükler ve kardeşlerle kurulan ilişkiler, sofrada adabı, kişisel hijyen vb. konularda uyulması beklenen âdetler aile içinde öğrenilir.

İnsanlar kendilerinden bekleneni ve diğerlerinden beklediklerini tanımlayıcı normlardan öğrenirler. Belirli durumlara özgü tanımlanmış sosyal norm varsa ona uygun normatif davranış da zaman içerisinde oluşur. Bu açıdan normlar, sosyal becerileri geliştirme ve tutum edinmede kullanılan kurallar bütünüdür ve onlara uymak güven verir.

Varoluştan günümüze normlar

İnsanlık varoluşundan itibaren, yaşamı sürdürebilmenin koşullarını sağlama mücadelesi verdi. Tarih boyunca açlık yaşamı tehdit eden birincil etki oldu. Bu sebeple besin kaynaklarının sürekliliğini sağlamak, insanların izlemesi gereken kuralların başında geldi. Açlık tehdidinden korunmak için tarlada ve hayvancılıkta iyi ol-

mak ve dikkatli doğa gözlemleri yapmak şarttı. Çiftçilikte tohumları korumak, ekmek, sulamak, budamak ve hasat kuşakların birbirlerinden öğrendikleri gelenekleşen normlarla sürdürdü. Benzer şekilde, iş yaşamında da insanlar kendi normlarını oluşturdu. Esnaf belirli ilkelere çerçevesinde iş ve ilişki yönetimi yaparak varlığını korudu. Tarihten gelen ahilik kurumunun temel ilkeleri; hak ve adaletten yana olmak, verilen sözü tutmak, dürüstlük olarak sıralanmıştı. Üretimde usta çırak ilişkisi, iyi iş yapmayı gelenek haline getiren normlara sahipti. Norm dışında kalmak riskliydi, yanlış iş yapanların “pabucu dama atılır” ve o esnafın işi artık o çarşıda kabul görmezdi.

Normlar, güvenli yaşam alanları oluşturmanın koşullarını belirledikleri için, bireylerin davranışlarını denetlerler. Toplumun yazılı olan ve olmayan kuralları doğumdan itibaren o toplumun üyelerinde temel yargılara ve alışkanlıklara dönüşür. Topluluğu oluşturan bireyler yaşamın sürmesine imkân verecek rolleri öğrenir ve sahiplenirler. Hayatı ve türü sürdürme güdüsü doğal ve yapıları çevreyle insan ihtiyaçları arasındaki kuralları belirler. Beslenme, barınma, sağlık öncelikli ihtiyaçlardır ve bu ihtiyaçları karşılayan kurallar nesilden nesile aktarılır.

Yaşam boyu deneyimlenen ve varlığı sürdürmenin güçlü bir aracı olan normlar, bir kerede ve kendiliğinden değişmez. Norm değişimini doğal, sosyal, bilimsel, ekonomik veya teknik nedenler tetikler.

Yeni normlar oluşturulurken baş edilmesi gereken iki koşul söz konusudur; değişimin toplumsal bir gereklilik olarak kavranması ve bireysel engellerin aşılması. Davranışın ortaya çıkmasında öncü faktörlerden biri olan sosyal normlar bireyin kişiliği, tutumu, motivasyonu, başa çıkma becerisi gibi temel özellikleriyle iç içedir.

Normun tanımı onunla bağlantılı davranışın ne için, nerede, ne zaman yapılacağını ve kimlere yarar sağlaya-

çağını açıklar. Tanımın net olması ve tekrarı bireysel isteği, beceriyi ve tutumu pekiştirir. Norm oluşurken zihinde bir canlandırma yapılır ve bu canlandırma bellek kayıtlarında yerini alır.⁽¹⁾ Öğrenilmiş her normatif davranış, toplumun zihninde kendi temsilini ve davranış modelini otomatik olarak harekete geçirir. Örneğin ülkemizde misafirlığe gidilen evde, kapının önünde hazırlanmış terlikleri görmek, zihnimizde ayakkabıyı çıkarmayı temsil eder ve terliği giyme davranışını tetikler. Bir işaret, bir simge zihinde bir normu çağırıştırıyorsa onunla bağlantılı davranışın ortaya çıkmasında uyarıcı olur. Norm “hasta olan yerde sükûnet gerekir” ise çerçevedeki sus işareti bellekteki kayıtların hatırlatıcısı olur.

Belirli durumlarla ilişkilendirilerek içselleşen normlara “durumsal norm” denir. Durumsal normlar toplumsal olarak yerleştiğinde, belli bir durumda ve ortamda beklenen davranış olarak zihinde temsil edilir ve otomatik yapılır. Bir araştırmaya göre⁽²⁾ katılımcılara kütüphane resmi gösterildiğinde eğer bu resim onların zihninde “kütüphanede sessiz olmak gerekir” temsili ni akla getiriyorsa, normlara uygun davranış ortaya çıkar.

Nezaket kuralları, ilişkilerimizde nasıl davranmak gerektiğini gösteren sosyal normları oluşturur. Bir akrabanıza veya arkadaşınıza uzaktan seslenmemek, yanınızda başkası varken karşılaştığınız arkadaşınızla konuşmaya başlamadan önce o kişiyi tanıştırmak, ev sahibi olarak, konuk ettiğiniz tüm misafirlerin elini ayırım olmaksızın sıkmak, sosyal normların günlük yaşamımızdan örnekleridir.

Norm olan gelenek ve âdet; bir toplumun bireyleri tarafından kabul gören bir anlayışın gelişmesiyle vücut

Simgeler, nesnelerin zihnimizde oluşturduğu algılardır. Gördüklerimiz ve yaşadıklar zihnimizde bazı kodları çağırıştırır. Nesnelere ya da olgularla aramızdaki bu simgesel iletişim, bize özel sosyokültürel koşullar nedeniyle oluşabileceği gibi tüm dünyada kabul görmüş de olabilir.

bulur. Belli olay ve ilişki yönetiminin normları zihin kayıtlarına yerleşmiş ise, bir başka deyişle norm içselleşmişse, kişinin ne yapacağını düşünmesine gerek kalmadan davranış refleksif olarak ortaya çıkar.

Çevremizde bir süredir yeni normalden söz ediliyor. Teknik olarak yeni normalden söz etmenin ön koşulu yeni normların oluşması ve temsillerinin bellek kayıtlarına girmesidir. Yeni normların ortaya çıkması ise var olan kurallar dizisinin değişmesiyle mümkündür.

Salgın döneminde sağlık-temizlik ilişkisinin uygun düzeyde olmadığı, el, yüz yıkama gibi koruyucu davranışların hafife alındığı fark edildi. Salgınla birlikte temizliğe duyulan ihtiyaç hayati bir değer kazandı. Yeterli hijyen sağlanmadığı takdirde virüs kapma ve ölme ihtimalinin yüksek olduğu anlaşıldı. İnsanlar otomatik tepkilerinde, yarardan çok riske duyarlıdır. Hijyen kurallarına uymanın yararından çok uymamanın riskinin konuşulması ve bu riskin ölümü hatırlatması temizliğe olan özeni artırdı. Bu ve benzer negatif teşviklerin norm haline gelmesi sağlık davranışının artmasına imkân vermektedir.⁽³⁾

Dünya çapındaki felaketler bireyi ve toplumu ekonomi, sağlık, psikoloji, sosyal ihtiyaçlar, eğitim ve politik açıdan etkiler. Bu nedenle norm değişimi sadece sosyal alanla sınırlı kalmaz.

Kurallar dizisi değişimini, salgın, doğa felaketleri gibi dramatik olaylar kadar teknolojik yenilikler de tetikler. Son 30 yılda teknoloji yaşamımıza pek çok şey kattı. 2000'le-

rin başından bu yana insanlar görüntülü konuşma teknolojilerini kullanmaya başladılar. Bu durum o kadar içselleşti ki, artık “görüşelim” denildiğinde insanlar hiç düşünmeden telefonlarından görüntülü konuşma uygulamasını açarak birbirlerini aramaya başladılar. İletişimin normali artık yüz yüze birliktelikler kadar dijital birlikteliklerle de sürüyor.

2000'lerden bu yana insanların müzik dinleme alışkanlığında önemli bir değişim yaşandı. Eskiden sevdiğimiz bir şarkıyı dinlemek için bütün bir albümü satın al-

mamız gerekirken, günümüzde beğendiğimiz parçaları tek tek internet üzerinden indirmemiz mümkün. Norm değişti ve artık albüm satın almak yerine kişiselleşmiş çalma listeleri oluşturmak yeni normal oldu.

Krizler toplum ve bireye tercihlerini sorgulama olanacağını vererek norm değişiminin yolunu açar. Kuralların yenileneceği bu yeni dönemde norm değişiminin sadece sosyal alanla sınırlı kalmayacağı ve kapitalizmden sürdürülebilirliğe kadar uzanan geniş bir alanda değişimi tetikleyeceği kabul ediliyor. Gelecek umudu, bu değişimi iktidarını sürdürmek, maddi çıkarlarını gözetmek ve kişisel heveslerini karşılamak için değil, insanlığın çıkarlarını korumak ve kurumların itibarını yükseltmek için gerçekleştirecek yetkin, dürüst, vizyoner, alçak gönüllü ve kapsayıcı bireylerle olacaktır.

Dünya Ekonomik Forumu yıllık toplantısı 13-16 Mayıs 2021'de hükümet temsilcilerini, iş dünyası liderlerini, sivil toplum örgütlerini ve dünyanın dört bir yanından katılan paydaşları buluşturdu. Toplantılarda yüz yüze ve sanal diyaloglar yer aldı. Sadece bir gezegenimiz var gerçeğinden yola çıkarak, iklim değişikliğinin daha dramatik sonuçlar vermemesi için düşünce ve davranışlarımızı bir kez daha doğa ile uyumlu hale getirmek gerekliliği ortaya çıktı. Bu krizden çıkarılacak en kritik ders, insanları ve gezegeni küresel değer yaratmanın merkezine koymak. *Times* dergisinin "The Great Reset" (Büyük-Sıfırlama) başlığıyla çıkan 2-9 Kasım 2020 nüshası norm değişikliği gerektiren konuları kısmen de olsa somutlaştırdı. Bu yaklaşım yaşanan trajedilere karşı insanları uyandırma çağrısı olarak kabul ediliyor.

Sosyal ağa takılmak

Normlar, adsız düzenleyici işlemlerin hükmündedir.

İnsanlar çevreleri tarafından yargılanmaktan çekinirler ve kendilerini ait hissettikleri gruba uyumlu davranışlar

Normlar, bireylerin ve grupların belli durumlardaki davranışlarını belirleyen kurallardır. Bu kurallar, mesleklerde olduğu gibi toplumlarda da koşullara uygun olarak kendine özgü düzeni sağlar. Toplumlara kaderini sahip oldukları normlar belirler.

Zamanla değişen koşullar karşısında normları yenilemek hayatı sürdürmek için vazgeçilmezdir. Yakın dönemde pandemiyle ortaya çıkan gerçekler, geleceği aydınlatacak yeni normları oluşturmanın zorunluluğunu bir kez daha ortaya koymuştur. Bunu gerçekleştirmek, ön yargılardan arınmış ve veri temelinde düşünüp sorgulayan bir zihinle mümkündür.

Bu kitap gündelik hayatımızı her yönüyle etkileyen ancak önemi üzerinde derinlemesine düşünmediğimiz normların önündeki perdeyi kaldırıyor. Bizi öznel ve nesnel normlar, ön yargı, öngörü, sezgi, alışkanlık, karar ve davranış ilişkisi üzerine düşünmeye davet ediyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2066-4



9 789751 420664