ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 120, Eylül 2021, s. 304-319

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.52190>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
30.07.2021

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.09.2021

Merve AKBULUT

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik
Psikoloji Bilim Dalı
merveakbulut@stu.aydin.edu.tr
Orcid: 0000-0002-2381-1514

BİLİNÇLİ FARKINDALIK SAYESİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMANIN YAŞAM DOYUMUNUN ÜZERİNE ETKİSİ

Öz

Toplumda hemen hemen her birey, içlerinde bulundukları dönemde bilişsel, sosyal, davranışsal ve duygusal gibi birçok yeni yaşam alanının getirdiği sıkıntı ve stresle yüz yüze gelebilmektedir. Bireyin genç yetişkinliğinden itibaren, kimlik oluşturma süreci, meslek seçimi, romantik ilişkiler, birçok alanda sorumluluğu üstlenmek, yaşamlarını yönetmek, özerk kararlar almak, üniversiteye geçişteki uyum sorunları, üniversite sırasında derslerinde başarılı olma ve kariyer planı yapma, sosyal çevreye uyum sağlama, ekonomik sorunlar gibi pek çok potansiyel stresin var olduğu görülmektedir. Günümüzde stressiz bir yaşamın varlığından söz edilemeyeceği için stresle başa çıkabilmek, fizyolojik ve psikolojik sağlık için kritik önem taşımaktadır. *Bilinçli farkındalık*, açık ve berrak bir zihinle bireylerin zorlu yaşantılarıyla baş etmesi konusunda yardımcı olmaktadır. Geliştirdikleri bu farkındalıkla bireyler, yaşantılarındaki olayları yargısız bir tutumla, bastırmaya ve değiştirmeye çalışmadan, var olan kapasitelerini arttırmaya çalışmaktadırlar. Yapılan çalışmalarda bireylerin stres faktörlerini azalttıkları ve uyumlu başa çıkma davranışları geliştirdikleri görülmektedir. Yapılan araştırmalardan elde edilen kaynaklara göre, yetişkinlik döneminin bireyler için nasıl bir *yaşam doyumu* sağlayıp sağlayamadıklarını ve bunun için hangi *baş çıkma kaynaklarını* kullandıkları ve bilinçli farkındalığın etkisi ile ilgili sonuçlar, çalışmamızda gözden geçirilmiş ve tartışılmıştır. Bu çalışma, stres ile bilinçli farkındalığın ilişkili olması itibarıyla ve bilinçli farkındalığın stresi olumlu ve olumsuz olarak etkilemesi

sebebiyle, bilinçli farkındalığın strese ve dolayısıyla yaşam doyumu üzerinde etkisinin derlenerek sunulması şekli ile literatürde benzer çalışmalardan farklı yaklaşımlar ortaya koyacaktır.

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma, yaşam doyumu, iyi oluş

THE EFFECT OF MANAGING STRESS THROUGH CONSCIOUS AWARENESS ON LIFE SATISFACTION

Abstract

Almost every individual in the society can face the distress and stress brought about by many new areas of life such as cognitive, social, behavioral and emotional. Starting from the young adulthood of the individual, identity formation process, career choice, romantic relationships, taking responsibility in many areas, managing their lives, making autonomous decisions, adaptation problems in transition to university, being successful in their courses during university and making a career plan, adapting to the social environment, economic problems. There seems to be a lot of potential stress. Since it is not possible to talk about a stress-free life today, coping with stress is critical for physiological and psychological health. Mindfulness helps individuals cope with their difficult lives with a clear and clear mind. With this awareness they have developed, individuals try to increase their existing capacities with a nonjudgmental attitude, without trying to suppress and change the events in their lives. Studies have shown that individuals reduce their stress factors and develop adaptive coping behaviors. According to the sources obtained from the researches, the results of what kind of life satisfaction the adulthood provides for individuals and which coping resources they use for this and the effect of mindfulness are reviewed and discussed in our study. This study will reveal different approaches from similar studies in the literature in the way that the effect of mindfulness on stress and therefore life satisfaction is presented by compiling, since stress is related to mindfulness and mindfulness affects stress positively and negatively.

Keywords: Conscious awareness, coping with stress, life satisfaction, well-being

GİRİŞ

Bireylerin yaşamlarında stres kavramı önemli bir yer tuttuğu, günümüz bilimlerinde ve ulaşılan bilgilerle sabittir. Bu stresli yaşantı, getirdiği sonuçlar itibarıyla bireylerin performanslarının yanında, duygusal ve bilişsel yaşantı faktörlerini yakından ve derinden etkilenmektedir. Stres faktörünün etkisinin azaltılması ve başa çıkma kaynaklarına başvurmaları için gerekli terapötik ve psikolojik yardım, bireyler açısından kaçınılmazdır. “Psikolojik stres, bireyin, çevresel bir olayı kendi başa çıkma kaynaklarını aşması sebebiyle, iyi oluşu üzerinde tehlike oluşturan bir tehdit olarak algılaması sonucunda başlayan, psiko – fizyolojik bir süreç olmasına dayalı, birey ile çevre arasında oluşan bir ilişkidir.” (Folkman ve Lazarus 1984).¹ Bireyin yaşantısındaki beklentileri, gerçekleşmesi mümkün olan veya olmayan

¹ Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları, A. Sibel Türküm

her türlü olay, stresin oluşmasında esas faktördür.

Yaşantılarındaki stresin varlığı ve yoğunluğu, psikolojik ve fiziksel yönden bireyleri etkilemektedir. Her ne kadar strese verdikleri yanıtlar bireyler arasında değişkenlik gösterse de genel uyum sendromuna göre, bireylerin strese verdikleri yanıtlar üç kategoride toplanmaktadır:

- Alarm,
- Direnç ve
- Tükenme

Bireylerin, olağan yaşantılarında tehdit unsuru ile ilk karşılaştıklarında şok içine girmelerine bağlı olarak, strese verilen yanıtın ilk aşaması, alarm tepkisidir. Birey tehdit edici unsurla karşılaştığı anda fizyolojik tepkilerinde değişimler başlamaktadır ve homeostatik denge bozularak stres yaşanmasının temeli oluşur. Bu aşama ile birlikte birey, “savaş ve kaç” tepkisine girerek sıkıntılı duruma uyum sağlama sürecine girer. Birey bu ilk aşamada başarılı olup, savaşmakta veya kaçmakta başarısız olması, diğer bir aşama olan direnç aşamasına ilerlenmesine sebebiyet verir. Direnç aşamasında ise birey, bu tehdit edici durum karşısında stresine karşı herhangi bir yanıt vermeden, fizyolojik tepkisini korumaya çalışır. Homeostatik denge korunmadığı durumlarda stres durumu uzayıp devam edecektir.²

Stresle ilgili çalışmalar, stresin birey üzerinde bireysel ve olumlu birer bakış açısından, önemli bir saldırı faktörü olarak görülmüş olmasına bağlı olarak, çevredeki tehlikeli koşullardan bireyleri koruması itibarıyla bir başarı ihtiyacı duyulduğunu, motivasyon için bireyi teşvik etğini ortaya koymaktadır. Bireyler stresi günlük yaşamlarında belli bir seviyenin üstünde yaşarlarsa, buna rağmen, koruyucu ve geliştirici özelliği hasar görmektedirler. Stres unsurlarının bireyde fizyolojik, içsel ve dışsal faktörlerdeki dengeyi bozan ve bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik bireyde yeni davranışlar oluşturmasını sağlayamayan nitelikte oluşları, *başa çıkma* adı verilen harekete geçme çabalarını mecbur kılmaktadır (Marsella ve Jash-Scheuer 1998).³

Bireylerin stres düzeylerinin daha iyi anlaşılması için başa çıkma kavramının anlaşılması gerekir. Bu düzeyler etkileşimi, bireylerdeki etki sistemlerinin daha üst bir yapı ve karmaşık bir düzey olarak incelenmesini gerektirmektedir.⁴ Bireyler, başa çıkma stillerine genellikle tutarlı bir şekilde cevap verme eğilimindedirler. Bu durum istikrarlılık gösterse de bazı durumlardaki davranışlarda ise esneklik gösterebilecekleri gözden kaçmamalıdır (Bandura 1981, Patterson ve McCubbin 1987).⁵

Bazı bilim insanları, gündelik yaşam stresleriyle başa çıkılamaması durumunda insan

² Birey direnç aşamasındaki stres düzeyini kontrol altına alamazsa son aşama olan tükenme aşama geçiş yapar. Böylece birey daha fazla stres düzeyini kaldıramayacak duruma gelir veya hastalanır ya da ölür (Ivancevich ve Matteson 1990), İşyeri stres yönetimi müdahaleleri, Journal Article Database: APA PsycArticles

³ Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma, Dr. Ali Eryılmaz

⁴ Bireylerin yaşadıkları stres ve sıkıntılı durumlar hem bireysel faktörlerden hem de çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Her bireyin stresten etkilenme düzeyi farklıdır. Bilişsel algılayışları, yaşam koşulları ve kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterir.

⁵ Bandura, A. ve Schunk, D.H. (1981). Yakınsal Öz Motivasyon Yoluyla Yetkinlik, Öz Yeterlik ve İçsel İlgiyi Geliştirmek. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 41(3), 586-598; Ergen uyumu ve başa çıkma stratejileri, RS Jorgensen 1, JB Dusek

sağlığına etkisinin önemli derecede etkili olduğunu öne sürmektedir (Selye 1974).⁶ Bireylerin strese verdikleri fizyolojik tepkiler aynıken, psikolojik düzeyde verilen tepkiler her bireyde farklılık göstermektedir (Lazarus 1994).⁷ Yapılan çalışmalar, başa çıkma tarzlarını *savunma mekanizmaları* olarak açıklanmıştır (Burger 2016: 82).⁸ Başa çıkma mekanizmalarında kullanılan savunma mekanizmaları, bilinçdışındaki malzemeyi açığa çıkararak bireyi etkisi altına alan, gerçeği çarpıtan ve algıları etkileyen içgüdüsel bir sistemle koruyucu bir özellik olarak tanımlanmıştır. Ego bütünlüğünü bozan yaşantılarda ortaya çıkan savunma mekanizmaları, başa çıkma davranışlarından ayrıdır. Bu durum, bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntı azalsa bile, istemsiz bir şekilde bilinçdışı süreçte işler (Connor-Smith ve ark. 2000)⁹.

Stresle Başa Çıkma Stillerinin Kuramsal Temelleri

Yapılan araştırmalarda, bireylerin belirli bir tarzda kişilik özelliklerine sahip olmasından dolayı Beş Faktör kişilik kuramına göre belirli başa çıkma stilleri geliştirdikleri görülmüştür (Costa ve McCrae 1985)¹⁰. Bireylerin duygu ve davranışlarını altında yatan temel faktörü inceleyen *akılcı duygusal davranış terapisi*, rasyonel olmayan inançların ortaya çıktığından bahsetmektedir (Ellis 1979).¹¹ Etkileşimsel modele göre bireylerin başa çıkma davranışlarında alt başlık olarak değerlendirilen değişkenler, inançlar, hedefler ve değerler gibi kişilik faktörleri ile sosyal kaynakların bireyleri etkilediği yaşam koşullarını, sıkıntıları, zorlukları, sınırlılıkları ve bunların aralarında bireylerin bilişsel değerlendirmelerini ortaya çıkmaktadır. Bu değerlendirmeler sırasında birey ilk önce düşünce tarzında olayları olumsuz olarak değerlendirir. Sonrasında bireyin stres varlığında kullandığı başa çıkma davranışlarına başvurur ve olayları işlevsel olacak şekilde değerlendirir ya da o duruma uyum sağlamaya çalışır. Bireyin olayları yeniden değerlendirmesi, duygulanımlarını düzenleyerek işlevselliği kazanacaktır (Rumelhart 1980)¹².

Sibernetik veya kontrol teorisi, bireylerin davranışlarının düzenlenmesinde ve duyularının düzenlenmesine yardımcı olan bir yaklaşımdır.¹³ Bu yaklaşım, gelecek hakkındaki negatif değerlendirmeleri, bireyin başa çıkma kaynaklarıyla birlikte olayların algılayışlarını değiştirmede olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını sağlamaya yöneliktir. Temel olarak bireylerin sosyal kaynaklarını değerlendirirken, öz düzenlemeye başvurdıkları ve bunu da başa çıkma stillerine başvurarak pozitif yönde değiştirmeye çalıştıkları, bulgulardan elde edilen sonuçlardır (Carver ve Scheier 1985, Edwards 1992)¹⁴.

Bütünleştirilmiş stresle başa çıkma modeli, bireylerin yaşantılarında ki zorluk ve tehdit

⁶ Hans Selye'nin mirası ve stres araştırmalarının kökenleri: "Doğa Editörüne Mektup" adlı dönüm noktası niteliğindeki kısa mektubundan: "75 yıl sonra geriye dönük bir bakış"

⁷ Duygular Rekabetçi Sporlarda Performansı Nasıl Etkiler? Spor Psikolojisi, Richard S. Lazarus

⁸ Algılanan Stres ve Öz-yeterliğin Gençlerin Yaşam Doyumunda Rolü: A Longitudinal Study, Ocak 2017 Journal of Youth and Adolescence 46, Kaspar Burger, Zürih Üniversitesi, Robin Samuel, Lüksemburg Üniversitesi

⁹ Amerikalı ve İspanyol Öğrencilerde Algılanan Sosyal Destek, Başa Çıkma ve Sıkıntı Belirtileri, Esther Calvete & Jennifer K. Connor-Smith

¹⁰ Prososyal Kişilik Özellikleri ve Stresle Uyum, Gloria De La Banda, Joana Fornés, Karin Chellew

¹¹ Çevresel ve bireysel faktörü bir arada açıklayan yaklaşım bağlamsal- durum odaklı terapi şeklindedir. Bu terapi kişisel faktörlerin tek başına dinamiklerini incelemektense sosyal kaynakları da içine alan bir yaklaşım türüdür. Bireylerin bu kaynakların değerlendirilmesinde stresle başa çıkma kaynaklarının etkili oldukları görülmüştür.

¹² A Schema-Theoretic View of Reading. Technical Report No. 32., March 1977, Authors: Marilyn Adams, Brown University

¹³ Bireylerin dış kaynaklarını değerlendikleri bilişsel yargıları, inançları, tutumları, gelecek hedefleri hakkındaki bilgilerdeki eksikleri veya yanlışları değerlendirirken kendi öz düzenleme mekanizmasını ortaya koyar.

¹⁴ Cybernetic Theory of Stress, Coping, and Well-Being: Review and Extension to Work and Family, Jeffrey R. Edwards, Kenan-Flagler Business School, University of North Carolina

edici durumlarda başvurdukları başa çıkma kaynaklarının öneminden bahsetmektedir. Bireylerin bu durumlarda başa çıkma davranışlarının sıkıntılı durumları çözümlenirken, daha başarılı bir şekilde bu değerlendirme süreci tamamlanır (Folkman ve Lazarus 1985)¹⁵. **Anlam odaklı başa çıkma stratejileri**, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken ve olayları yorumlarken açık olmayı ve anlam kazanmayı hedefler. Olumsuz duyguları yeniden düzenleyerek olumlu duygularla değiştirmeyi ve pozitif bir bakış açısına sahip olunmayı amaç edinir (Folkman ve Monkwitz 2006)¹⁶. Stres durumlarını çözümlerken, araştırmacılar, *pozitif başa çıkma kavramını* ortaya koymuşlardır. Başa çıkma davranışı değerlendirilirken, yaşamın tüm boyutları ele alınarak, geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek zamanlardaki pozitif duygulanımların bu çözümleme sürecinde etkisinin olduğu öne sürülmüştür. *Pozitif duygulanım birçok boyutta ele alınmıştır*. Tepkisel başa çıkma davranışı bireylerin geçmişteki yaşantılarını zarara uğratabilecek bir faktör olarak incelenirken, yakın gelecekteki tehdit edici unsurlar önleyici başa çıkma davranışı ortaya çıkarır. Bireylerin uzak gelecekteki tehdit unsurlarını ön gördüğünde beklentisel başa çıkma davranışı içerirken, potansiyel olarak kendini motive eden proaktif başa çıkma davranışlarını geliştiren çabalar bu kapsamda değerlendirilir (Schwarzer ve Knoll 2003)¹⁷.

Stresle Başa Çıkma Stilleri

COPE-R ölçeğinde yer alan başa çıkma stilleri kategorize edilmiştir. COPE-R, bireylerin stresle başa çıkma kaynaklarındaki eğilimlerini beş faktöre ayırarak incelemiştir (Zukerman ve Garne 2005)¹⁸. Bunları, *kendine yardım, yaklaşma, uyum sağlama, kaçınma ve kendini cezalandırma* olarak alt başlıklarda toplamak mümkündür.

Kendine yardım başa çıkma stili, bireylerin kendi duygularını tanıma, anlama ve yorumlamaya dönük stratejileri kapsar. Bireyler duygulanımlarını anlamlandırarak, yaşantılarındaki zorluklarla başa çıkabilmek adına bunu araçsal bir destek olarak kullanırlar. Bu duygusal durumlar, bireylerin iyi oluşlarına önemli derecede katkı sağlar. Uyum sağlama başa çıkma stili, bireylerin yaşam koşullarındaki olayları olduğu şekliyle kabul etme ve yeniden değerlendirmesini ifade eder. Olumsuz yaşam koşullarında bireyler gelecekleri konusundaki beklentileri yeniden çerçeveye koyarak olumlu bir yaşam koşuluna dönüştürmeyi amaçlarlar. *Yaklaşma başa çıkma stili*, bireylerin yakın gelecekteki tehditlere karşı planlama, alternatif çözüm yolları arayışına girmeyi ifade eder. Bu başa çıkma stili ile olumsuz olabilecek olayların bastırılması konusunda çeşitli stratejiler mevcuttur.¹⁹ Bireyler, olumsuz olaylar karşısında başka kişileri suçlama eğiliminde olurlar ve bu davranışlarıyla, sorun yaratacak problemden kaçınma eğilimi gösterirler. Kendini cezalandırma, başa çıkma stilinde, birey çevresinde zorlu yaşantıları kendine yoneltarak zarar verme davranışına yönelmeyi ifade eder. Bireyin ego bütünlüğünü sarsacak başa çıkma stilinin bilişsel yapısı da genellikle

¹⁵ Değişme, Bir Süreçtir: Bir Üniversite Sınavının Üç Aşaması Sırasında Duygu ve Başa Çıkma Çalışması, Journal ArticleDatabase: APA PsycArticles, Folkman, Susan Lazarus, Richard S.

¹⁶ Stres, Olumlu Duygu ve Başa Çıkma, August 2000, Current Directions in Psychological Science, Susan Folkman, Judith T Moskowitz

¹⁷ Stres ve Başa Çıkma Sürecinde Sosyal Desteğin İşlevsel Roller: Teorik ve Ampirik Bir Bakış; Ağustos 2007, Uluslararası Psikoloji Dergisi, Ralf Schwarzer, Freie Universität Berlin; Nina Knoll, Freie Universität Berlin

¹⁸ Günlük Yaşamda Duygulara ve Stres Dinamik Yaklaşımlar: Bolger ve Zuckerman, Yeniden Yüklene Olumlu ve Olumsuz Etkiler; Ocak 2006; Kişilik Dergisi, Alex Zautra, Arizona Eyalet Üniversitesi, Glenn G Affleck, Howard Tennen; John W. Reich, Arizona Eyalet Üniversitesi

¹⁹ Bireyin bunu yapmasında etkili olan aktif problem çözme becerisine sahip olması gerekir. Kaçınma başa çıkma stili, stres ve tehdit edici durumlar karşısında alternatif çözüm yollarına başvurmayarak o olaydan hem zihinsel hem davranışsal olarak kaçınmayı içerir.

olumsuz bir bakış açısı içermektedir (Zukerman ve Garne 2005)²⁰.

Başa çıkma stilleri, her türlü olumlu olumsuz etkileri içinde barındıran tepkiler bütünüdür (Keil 2004)²¹. Bireylerin başa çıkma tarzlarına verdikleri cevaplar, onların her türlü uyum sağlanmasına yönelik çabalarını içerir. Uyumlu başa çıkma stiline sahip bireyler, stres ve sıkıntılı durumlarda riski en aza indirmek adına bu davranış biçimine başvurular (Lazarus 1993a)²². Stres ve sıkıntılı durumlarda davranışlarını uyuma yönelik götürmek yerine, kaçınarak veya zarara dönük davranışlar sergileyerek, uyumsuz başa çıkma stillerini kullanmak bu durumda olağandır ve bu durumun birey üzerinde hiçbir türlü olumlu tarafı yoktur (bkz. Lyubomirsky ve Tkach 2003)²³. Yapılan araştırmalar sonucunda, *kendine yardım, uyum sağlama ve yaklaşma başa çıkma stili uyuma yönelik başa çıkma; kaçınma ve kendini cezalandırma başa çıkma stili ise, uyumsuz başa çıkma stili* olarak ele alınmıştır. Bütün başa çıkma davranışlarında ortak olarak temel alınan etken, olumsuz yaşantıları kontrol altına alıp duyguları düzenleme biçimini amaç edinmektedirler.

Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık birçok faktörü içinde barındıran bir kavramdır. Bunların içinde farkında olma ve dikkat verme süreci ön plandadır (Germer 2004)²⁴. Farkındalık kavramı, bilinçli bir şekilde farkında olmanın bir adım gerisinde kendini gösteren, bireyin iç ve dış çevresindeki olaylara dikkat etme süreci olan bireyin aktif bir şekilde gözlem sürecini içerir (Özyeşil 2011)²⁵. Birey çevresindeki olaylara dikkat ederken, her zaman ilgi alanına sahip konulara değil aynı zamanda ilgisini çekmeyen olaylara da dikkatini verebilir. Dikkat verme sürecinin hemen arkasında ise, farkındalık kavramının birey üzerindeki arttırılmış bir işlevsellikle kendisini göstermesi yatar. Bu kavramlar bireylerin gündelik yaşantılarındaki olaylarda kendini gösterebilirken, bilinçli farkındalık kavramı, bireyi o andaki ana ilişkin deneyimlerinin üzerinde arttırılmış bir şekilde olan dikkat ve farkındalık olarak karşımıza çıkar. Bireyin şu andaki zamanda kalabilmesi için dikkat verme sürecinin uzun sürmesi gerekir (Brown ve Ryan 2003)²⁶.

Bilinçli farkındalık kavramının içinde geçen '*hatırlamak*' kelimesinin anlamı, bireyin şimdiki anılarını kabul ederek yaşadığı deneyimlerine karşı kendisini dikkatlice izlemesidir (Özyeşil 2011). Bilinçli farkındalığın kabul edilen diğer bir tanımı ise, bireyin, yaşadığı olay sırasında bilinci açık bir şekilde, odaklanarak olayların farkına varmasıdır (Bishop ve ark. 2004)²⁷. Birey odaklandığı zaman dikkatinin kolayca dağılmadan uzun bir süre olay anında kalması gerekir. Birey, bilinçli bir şekilde farkında kalabilirse, yaşadığı zorluklara karşı daha olumlu bir benliğin gelişmesine yardımcı olur. Kişinin yaşadığı sıkıntılardan kurtulması için bu, kolay bir yol olarak görülür. Kişinin bilinçli bir şekilde farkında kalması için o anın, o kişi için anlam taşıması gerekmektedir. Olaylara karşı yansız bir tutum içinde yaklaşmak, o anki

²⁰ Travma Sonrası Stres Semptomlarıyla İlişkili Olarak Travma Öncesi Nörobiyolojinin Niteliksel Bir İncelemesi, Michael S. Scheeringa

²¹ Başa Çıkma ve Stres: Kavramsal Bir Analiz, Nisan 2004, Ruth M.K. Keil

²² Psikolojik Stresten Duygulara: Değişen Görünümlerin Tarihi, Psikolojinin Yıllık İncelemesi, R. S. Lazarus

²³ Disforik Ruminasyonun Sonuçları, Sonja Lyubomirsky ve Chris Tkach California Üniversitesi, Riverside

²⁴ Bilinçli Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Beden Memnuniyeti ve İyi Oluş Durumu, Abdullah Mert

²⁵ Bilinç, Farkındalığın Yordayıcıları Olarak Beden Memnuniyeti ve İyi Oluş Durumu, Abdullah Mert, Meliha Kahraman

²⁶ Var Olmanın Faydaları: Farkındalık ve Psikolojik İyi Olmadaki Rolü, Kirk Warren Brown ve Richard M. Ryan

²⁷ Farkındalık: Önerilen Bir Operasyonel Tanım, Scott R. Bishop, Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, Nicole D. Anderson, James Carmody, Zindel V. Segal, Susan Abbey, Michael Speca, Drew Velting, Gerald Devins

sürece dikkat etmek ve dikkat çekmektir.

Aşağıda bilinçli farkındalık kavramının bazı özelliklerinden bahsedilmiştir²⁸:

- O andaki deneyimlere bağlı
- Yargısız ve yansız
- Sürekli ve amaç odaklı
- Kendini gözlemleme
- Keşif odaklı
- Kişisel (Germer 2005).

Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

Bilinçli farkındalık, bireylerin düşüne şeklini değiştirmek hem kendisinin hem de karşısındaki kişinin düşünce kapasitesini arttırmak için psiko – dinamik terapide uygulanan bir yöntemdir. Bireylerin bilinçli farkındalık durumları, o andaki durumlarına ilişkin bilinçli bir dikkat verme süreci olarak tanımlanırken, Geştalt yaklaşımında ise odaklı bir dikkat yerine rahatlatılmış, açık, yargısız bir şekilde ve merak odaklı bir şekilde dikkat verme süreci tanımlanmıştır (Brown ve ark. 2007).

Üçüncü kuşak yaklaşımlar, bireyin gündelik yaşantılarındaki içsel ve dışsal girdilerle ilişki kurarak kabul, farkındalık, dikkat, bilişsel değerler gibi değişim faktörleriyle birlikte bireyin değişimi amaçlanmıştır.²⁹

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT), diğer terapi modellerinden farklı olarak bilinçli farkındalığı birçok farklı kavramlarla açıklamaktadır; bu, bireyin psikopatolojisi altında yatan içsel deneyimlerinin o sıkıntısından kaçınarak rahatlama tarzıdır. Bireyin bu sıkıntılarından uzaklaşması deneyimsel kaçınma olarak kendini göstermektedir. ACT modeline göre, birey, bilişsel esneklik, bilişsel birleşme yollarıyla o anda ki yaşantısındaki içsel deneyimleriyle duygusal bir şekilde ilişki kurmayı amaçlamaktadır. Birey bu şekilde yaşadığı sıkıntılarıyla daha az savunma mekanizmalarına başvurarak, çevresindeki koşulları gözeterek davranışlarını sürdürmeye amaç edinir. Kişi olaylar karşısındaki değer yargısını bu sayede sürdürmeyi veya değiştirmeyi ifade eder. Bilinçli farkındalık terapisinde bireyin psikolojik bir esneklik sağlaması için metafor, kabul, farkındalık ve davranışsal aktiviteden yararlanılır (Hayes ve Strosahl 2004)³⁰.

Bilinçli farkındalık temelli programların bireylerde uyumlu başa çıkma stratejilerinin olumlu yönde etki ettiği, zorlu yaşantılar üzerindeki stres faktörlerinin azaltıldığı, madde kullanım oranının devam etmesini önlemede etki ettiği görülmüştür. Bireylerin psikolojik olarak iyi olmalarının, bilinçli farkındalıklarının artmasına, yaşam kalitesine ve uyumlu başa

²⁸ Bilinçli farkındalık kavramı, bireyin bir bütün olarak ruhsal ve fiziksel sağlığına olumlu bir etki sağlayacak kaynak olarak ortaya çıkan, bireyin zorlayıcı yaşantılarına karşı koruyucu ve destek görevinde kendini gösterir (Hayes ve Feldman 2004).

²⁹ Diyalektik Davranış Terapisi-DBT; temel amacı, bireylerin yaşamlarında başa çıkamadıkları biyo-psiko-sosyal alanlarında, sorunlarıyla başa çıkmaları ve hayatın yaşamaya değer bir alan oluğu görüşünü vurgulayarak bireylere bunun gibi beceriler entegre edilmesidir (Linehan 1993).

³⁰ Kabul ve Bağlılık Terapisi İçin Pratik Bir Rehber Ocak 2004, Kirk Strosahl, Washington Seattle Üniversitesi, Steven C Hayes; Nevada Üniversitesi, Reno, Kelly G. Wilson Mississippi Üniversitesi; Elizabeth V. Gifford, Gifford Konsültasyon

çıkma stillerine olumlu yönde etki ettiği de görülmüştür. Bireylerin yaşantılarında daha uyumlu davranışları benimseyerek işlevsel olmayan duygu ve düşünce yapılarındaki değişimleri öz-düzenleme mekanizmasıyla olumlu yönde başa çıkmayı sağladığı da ayrıca tecrübe edilmiştir (Kocovski, Segal ve Battista 2009)³¹.

Psikanalitik terapi çalışmasında, terapistler hastalarının erken dönem yaşantılarının ve bilinç dışındaki malzemelerinin, şimdiki zamana getirilerek semptomlarının kaynaklarını bulmayı ve aynı zamanda bu semptomlar üzerinde hastada iç görü ve farkındalık oluşturmayı amaçlarlar. Bireyler bu farkındalıklarını kazandıklarında, kendi verdiği tepkilerine ve dış çevreye karşı daha hassas ve duyarlı bir yapıya sahip olurlar. Bu yapıya sahip bireylerin öz düzenleme ve olumlu başa çıkma yapıları yüksek olur (Connor-Smith ve diğerleri 2000)³².

Bilinçli Farkındalığın İşlevi

Bireylerin yaşadıkları olaylar karşısında verdikleri tepkiler farklıdır. Bireylerin bir olay karşısında kafasında kategorize ettiği birçok tutum vardır (iyi, kötü, yansız) (Brown ve ark. 2007)³³. Birey ilk önce karşı tarafa yargılayıcı bir tutumla yaklaşır. Bu olayın geçmişte yaşadığı bir olayla bağlantısının kurulması, otomatik düşünce şeklinde bilişsel şemalarında asimile olur.³⁴

Terapi açısından önemli bir yere sahip olan *farkındalık çalışmaları*, bireylerin zihinlerinin nasıl ve ne şekilde çalıştığını göstermek için uygulanan bir tekniktir. Bilinçli farkındalık kavramından farklı bir terim olarak kendini gösteren *bilinçsizlik kavramı*, kişilerin gündelik yaşantılarında dikkatsizlik sonucu çevresindeki eşyalara zarar verme, dikkatsiz bir şekilde eylemde bulunmak, dikkatinin kolayca dağılması ve bu yüzden geçmiş veya gelecek yaşantılarıyla sürekli bir ilişkide bulunma durumu ve fiziksel gerilim gibi hususları yaşatır (Brown ve Ryan 2003).

Bilinçli Farkındalık ve Başa Çıkma

Bireylerin başa çıkma stillerini bulmalarına çözüm olarak farkındalıklarının belli düzeyde arttırmaları gerekir. Bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerini işlevsel olan düşünce tarzına dönüştürmelerinde bilinçli farkındalığın önemli etkisi bulunmaktadır. Sıkıntı ve stres faktörlerinin azaltılması bireyin kendisini olumlu yeniden değerlendirmesinde önemli bir role sahiptir. Yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleriyle bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde düşük olduğu gözlenmiştir (Weinstein, Brown ve Ryan 2009). Bireylerin yaşam tarzlarında katı ego yönelimleri stresle başa çıkma stillerinde zorlayıcı bir role sahiptir.³⁵

Psikopatolojide sık rastlanan kendine zarar veren bireylerin tedavisi için yapılan sıkıntı

³¹ Klinik Farkındalık El Kitabı, Nancy L. Kocovski, Zindel V. Segal, Susan R. Battista

³² Responses to Stress in Adolescence: Measurement of Coping and Involuntary Stress Responses, Jennifer K. Connor-Smith, Bruce Compas, Vanderbilt University, Martha Wadsworth, Pennsylvania State University

³³ Farkındalıkla İlgili Temel Soruları Ele Alma, Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan and J. David Creswell

³⁴ Önceden var olan şemasıyla asimile olan geçmişteki yaşantısıyla şimdiki yaşantısı arasında şekillenmektedir. Bu şekilde birey hassas duruma gelmiş olur. Birey bundan sonra yaşadığı başka bir olay karşısında sıkıntı ve strese yol açarak anksiyete geliştirmesine ve olayla ilgili zorlu bir şekilde başa çıkma davranışı gösterir (Brown ve ark. 2007).

³⁵ Bireyin yardımla başa çıkma stillerinin bu katı tutumda uzaklaşarak ego esnekliği sağlayarak yaşantılarında olumlu duygulanımlar kazanmasına neden olur. Bu yardımla başa çıkma stili bireyin duygulanımlarına etki etmeksizin ego esnekliğine yardımcı bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Weinstein ve ark. 2009).

toleransını arttırmak ve duygusal düzenlemelerini kontrol etmede bilinçli farkındalık eğitiminin önemli derecede etkili olduğu görülmüştür. Sadece kendine zarar veren bireylerdeki patolojiler dışında da duygu düzenlemenin stres verici yaşantıları azaltmada önemli etkisi olduğu da görülmüştür (Simons ve Gaher 2005). Psikoterapide hastaların duygu düzenlemelerini sağlamalarında en önemli faktör kişinin kendisinin duygularının tanıyıp, farkına varmasıyla mümkün olur. Birey duygularını tanıyıp bu duygularının farkına varmasının yanı sıra daha önemli olan duygularını kabul etmesidir.³⁶

Bireylerin sıkıntı ve stres durumlarında başvurdukları alkol ve madde kullanımı gibi kendine zarar verici durumlar, kaçınma yoluyla başa çıkma stillerindeki düşünce, duygu ve davranışlarına yansımaktadır. Bu kaçınma yoluyla başa çıkma stillerindeki davranışlar, bireyin sıkıntı durumlarında oluşan olumsuz ve zorlamaya dayalı bir başa çıkma stili olarak kendini gösterir (Simons ve Gaher 2005)³⁷.

Uyumsuz yönde etkileyen başa çıkma stillerinin yanında, bireyin sıkıntı düzeylerini önleyici bir faktör olarak da ortaya çıkan, “kaçınılan” başa çıkma stili, bireyler açısından, stres faktörlerinde bir dereceye kadar yararlı olarak görülmüştür. Bireylerin yaşamlarında sıkıntılı durumlarla baş edemedikleri zaman, o yaşantısını kabul etmenin, birey için etkili bir başa çıkma stili olarak gösterdiği kabul edilir (Weinstein ve ark. 2009)³⁸.

Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Meditasyon, diğer psikoterapi uygulamalarına göre herkesin bireysel olarak uygulayabildiği bir metottur (Germer 2009). *Meditasyon bir farkındalıktır*. Bireyin şimdiki yaşantısını meditasyon yoluyla gelecekte olan yaşantısındaki olabilecek her türlü duruma kendisini hazırlamasıdır (Kabat-Zinn 1994)³⁹. Meditasyon yaparken birçok tekniğin doğru bir şekilde yapılması gerekir. Tekniklerinden biri olan nefes alma uygulaması, bireyin zihninin içerisinde boşalmasına ve olumlu duygulanım hissetmesine yardımcı olur. Aynı zaman birey doğru bir şekilde nefes aldığı zaman zihninin kontrolünü kendi elinde tutabilir. Meditasyonun temel amaçlarından biri, bireyin bilinçli farkındalık ile doğru bir şekilde nefes hareketleriyle, zihninde oluşan duygu, düşünce ve duygularını yargısız bir tarzda, o andaki zihnini kabul ve kontrol etmesiyle gerçekleşir (Hanh 1987)⁴⁰.

Bilinçli farkındalık meditasyonu, bireyin o andaki düşüncelerini yok saymak değil aksine zihnindeki düşüncelerin kendisi için ne kadar anlamlı ve dolu olduğunu gözlemlemektir. Psikoterapi çeşitlerinden biri olan bilinçli farkındalık meditasyonu, birey için olumlu duygulanımlar kazandırmayı, bellek kapasitesinin işleyişi ve aynı zamanda o kapasiteyi ne kadar geliştirebileceğini öğrenme, sakinleştirmeyi, stres ve kaygılı yaşantıları azaltmayı, sıkıntılı durumlarda bilişlerde oluşan durumları bastırma ve ruminasyona uğramasında etkili bir yöntem olarak uygulanmaktadır (Damcı 2016).

³⁶ **Kabul kavramı**, deneyimsel olarak açık olma (Roemer ve Orsillo 2002) ve içsel yaşantıları deneyimlemeye arzu duyma (Ögel 2015 s. 41) yani deneyimlerden kaçmayarak aksine yaklaşma halidir (Ögel 2015 s. 140).

³⁷ Tehlike Toleransı Ölçeği: Bir Öz-Bildirim Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Doğrulanması, Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher

³⁸ Orta Çocuklukta Stereotip Bilincin Gelişimi ve Sonuçları, Clark McKown, Rush Üniversitesi Tıp Merkezi, Rhona S. Weinstein

³⁹ Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies, Shian-Ling Keng, a Moria J. Smoski, B And Clive J. Robinsa

⁴⁰ Sadece Sallanan Bir Kapı” – Meditasyonun Benmerkezci Yanılgısını İncelemek, Antti Saari & Jani Pulkki University Of Tampere, Tampere, Finland

Yaşam Doyumu ve İyi Oluş

İlk kez 1961 yılında ortaya atılan “Yaşam Doyumu” kavramı ileriki zamanlarda araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir. Bireylerin doyum sağlaması; ihtiyaçların karşılanması, beklentilerin gerçekleşmesi, elindeki imkanlarla hoşnut olma, istek ve dileklerin karşılanmasıyla gerçekleşen bir durumdur (Neugarten 1961)⁴¹. Yaşam doyumunun sağlanması, bireylerin şimdiki durumuyla, gelecekteki beklentilerinin karşılanması ile olan etkileşimiyle ortaya çıkan ve ulaşılabilen olgu ile mümkündür. Eğer ortaya olumlu bir sonuç çıkarsa bireyde doyum sağlanmış olmakla birlikte, olumsuz bir duygu ortaya çıkarsa doyum sağlanmamış olur. Bu açıdan ele alınan yaşam doyumunu, bireylerin genel olarak tüm yaşam boyutunu ele almaktadır. Yaşam doyumunu, bireyin belirli bir özel alanından değil, genel olarak tüm yaşamını ele alan bir doyumdan bahseder.⁴²

Bireyler doğumla başlayıp ölümüne kadar olan yaşam sürecinde, birçok gelişim evresinden geçerler. Bireylerin bu dönemlerden geçerlerken, gelişim evresindeki gereklilikleri tam olarak yerine getirmeleri ve aynı zamanda bu dönemlere karşı olan olumlu tutumlarını benimsemeleri, bireyler açısından, yaşamlarından keyif almaları ve daha çok yaşam doyumuna sahip olmaları anlamına gelir (Dönmez 2007 s. 29). Bireylerin hayattan ne bekledikleri ve ne için yaşadıkları, yaşantılarında nasıl keyifli ve doyurucu bir ilişki içinde oldukları, yaşamları için ne yapmaları gerektiği konuları, araştırmacıların insanlık tarihi boyunca ilgi odağı haline gelmiştir. Bireyler, yaşamları boyunca birçok duygu ile beraber yaşar. Bunların içinde *üzüntü, keder, acı, olumsuz duygular gibi ögeler* vardır. Araştırmacılar ve bilim insanları, uzun yıllar boyunca bireylerin yaşadığı bu olumsuz duygularını açıklamaya çalışmışlardır.⁴³ Bahsedilen bireylerin iyi oluş biçimleri, yaşamı nasıl anlamlandırdıkları ve koşulların sağlanmasındaki algılayış biçimlerinin de incelenmesi gereken bir olgu olduğu ortadadır. Yaşamdan daha çok nasıl keyif alınması, yani yaşamın olumlu yönlerinin birey tarafından fark edilip yaşama yayılmasının sağlanması, araştırmacıların ve akademisyenlerin temel sorunlarından birisidir. İnsanlar, hayatları boyunca iyi olma arayışında oldukları, çeşitli kültür ve toplumlarda değişkenlik göstermesine rağmen, temel olarak insanların amacının “iyi olmak” olduğu anlaşılmaktadır. Araştırmacılar, bu konuda bireylerin, hayatları boyunca en az bir kez iyi olmaları hakkında ne düşündüklerini ve kendileriyle alakalı yargıları hususunda bir fikir sahibi olduklarını belirtmişlerdir (Diener 1984, Diener ve Suh 2000); (Diener, Suh ve Oishi 1997)⁴⁴.

İyi Olma Kavramı

Psikolojik iyi oluş, genellikle mutluluk (hedonik perspektif) ve bireysel ve sosyal yaşamda optimal etkililik (eudaimonic perspektif) gibi olumlu duygusal durumların bir kombinasyonu olarak kavramsallaştırılsa da (Deci ve Ryan [2008]), Huppert tarafından özetlendiği gibi ([2009], s.137) “Psikolojik iyi oluş, hayatların iyi gitmesiyle ilgilidir. İyi hissetmenin ve etkili bir şekilde işleyişin birleşimidir.” Buna istinaden, tanımı gereği de mutlu, yetenekli, iyi desteklenmiş, yaşamdan memnun insanlar, Huppert'in ([2009]) incelemesine göre ayrıca, beyin aktivasyon kalıpları, nörokimyasal etkiler ve genetik faktörlerin aracılık

⁴¹ Yaşam Doyumunun Ölçülmesi, Bernice L. Neugarten, Ph.D., Robert J. Havighurst, Ph.D., Sheldon S. Tobin, M.A.

⁴² Sevinç, motivasyon vb. gibi farklı faktörler kişinin kendisini olumlu yönde etkilemektedir. Yaşam doyumunu, bireylerin tüm alanlarına hitap etmesine karşı bir tek çalışma hayatına hitap etmemektedir. Yaşam doyumunu bir çeşit tepki olarak ortaya çıkar (Özdevecioğlu 2003).

⁴³ Yaşadıkları olumsuz duygular hayatlarındaki maddi veya manevi birçok alanı kapsadığı gibi psikolojik durumlarının etkilenmesine ve iyi oluşlarındaki değişimlere yol açabilir (Yetim 2001).

ettiği daha iyi fiziksel sağlığı içeren sonuçlarda farklılık gösterirler. Bu alandaki veriler deneysel olmaktan ziyade mutlaka korelasyoneldir, ancak olumlu duygusal durumları değerlendirmenin değerini vurgulayan bir rapor, Xu ve Roberts'ın ([2010]), çalışmasından da elde edilen boylamsal verileri (1965 ila 1993) kullanmasıyla netleşmiştir. Yaş, cinsiyet, eğitim, temel sağlık ve sosyal ağlara bağlı olan, uzun ömür, olumlu duygular tarafından kontrol edilir ve etkilenir. Literatür, nüfusun uzun ömürlülüğü ve sağlığı için potansiyel bir teşvik edici ajan olarak olumlu duygulara daha fazla odaklanma çağrısında bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, birçok vaka riskinde mütevazı ama tutarlı bir azalma ile bir ilişki olduğunu bildirmektedir.

Bilinçli Farkındalık Sayesinde Stresle Başa Çıkma ve Bilinçli Farkındalığın Yaşam Doyumuna Etkileri

Bütün bunlar, bireylerin kişisel bakış açılarının dikkate alınmasını gerektirmektedir. Bireylerin öznel iyi oluş biçimleri üç boyutta incelenmektedir. Bunlar, *olumlu duygu*, *olumsuz duygu* ve *yaşam doyumu*dur.⁴⁵ Yaşam doyumu boyutu ise, bireylerin iyi oluşlarının bilişsel boyutunu içermekte ve yaşamına dair düşünce biçimlerinin tamamını kapsamaktadır (Yetim 2001). Bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz boyutları, daha kişisel yaşamlarını içerirken, yaşam doyumu boyutu ise daha çok, yaşamının tamamını bir bütün olarak ele alması itibarıyla, kendisiyle alakalı düşünceleri, fikirleri, tutumları ve yargıları hakkındaki bilgileri ifade etmektedir. Bu boyutlar ele alındığında olumlu ve olumsuz duygular daha fazla değişkenlik göstereceğinden, yaşam doyumu, birey için daha tutarlı bir şekilde seyretilmektedir. Yani öznel iyi oluş değerlendirilmesi, yaşam boyutu açısından genel bir süreç olarak ilerler (Yetim 2001).

Yaşam doyumu birçok boyutu içinde barındıran çok faktörlü bir yapıya sahiptir. Bazı yazarlara göre *bilişsel değerlendirme* ve *duyuşsal değerlendirme* olmak üzere, bu durum iki yapıya ayrılarak incelenmektedir. Yaşam doyumunun bilişsel olarak değerlendirilmesi, bireyin yaşamı boyunca var olan durumlarla, olmasını istediği durumları bilişsel muhakeme yoluyla hayatında incelemesini içermektedir.⁴⁶

Bireylerin kendi öznel yaşantılarında kurdukları otokontrolün, karar almadaki özgürlükler gibi, bireydeki değişkenlerin mutluluk ile ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Mutluluk kavramı, bireyin öznel algılayış biçimlerini yansıtan yaşam doyumu ile ilişki içerisinde (Yetim 2001). Yapılan çalışmalarda, algı ve bilişlerin, bireylerin kişilik özellikleri, kontrol odağı ve başa çıkma stratejileri gibi etmenlerle bütünleştiği de görülmektedir. Bireylerin yaşamlarının kontrolü ve denetimlerinin kendi ellerinde olması, öznel iyi oluşun yüksek olabileceğini göstermiştir.

Bireylerin kişisel hayata bakış açılarını değerlendirmeleri ve bunları değerlendirirken bireyin verdiği tepkiler ve yargılar, *öznel iyi oluşun* içeriğini oluşturmaktadır. Ehrhardt, Saris ve Veenhoven (2000)'e göre yaşam doyumu, bireyin spesifik olarak belirli yaşam alanlarında alınan doyumdan ziyade öznel iyi oluşun bir bütün olarak şu andaki yaşamdan ve genel olarak yaşama ilişkin doyumun değerlendirilmesidir (Ehrhardt, Saris ve Veenhoven 2000)⁴⁷. Birey

⁴⁴ Öznel İyi Oluşa İlgili Son Bulgular, Journal Article, Database: APA PsycInfo, Diener, Ed Suh, Eunkook Oishi, Shieghiro

⁴⁵ Olumlu duygu boyutu, bireylerin yaşamlarındaki mutlu olduğu anlar, keyifleri ve hazları kapsarken; olumsuz duygu boyutu, üzüntü ve acılı anları, keyifsizlikleri ve mutsuzlukları kapsamaktadır.

⁴⁶ Yaşam doyumunun duyuşsal değerlendirilmesi, bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz deneyimlerinin duygusal sıklığının ifade edilmesidir (Sahranç 2007 s. 117).

⁴⁷ Yaşam Doyumunun Zaman İçinde Kararlılığı, J.J. Ehrhardt, W.E. Saris & R. Veenhoven

yaşamını değerlendirirken geçmişi, şimdiyi ve geleceği birlikte ele alır. Bu değerlendirmeler sonucunda bireyin geçmişine yönelik değerlendirmesi genellikle sabit kalırken, geleceğe yönelik değerlendirmesi değişikliğe uğrayabilecektir, bu sebeple, bireyin şimdiki zamanındaki yaşam doyumunu değerlendirmeye almak daha doğru olacaktır (Sahranç 2007).

Yapılan araştırmalar sonucunda dışa dönüklüğün, iyi oluşla güçlü bir ilgisi olduğu, yalnızlık ve yaşam doymu arasında da güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Dost 2000). ABD’li ve Türk öğrenciler arasında yapılan çalışmada, aralarındaki stres faktörü, yaşam doymu ve başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İki ülkenin erkek öğrencilerinde başa çıkma stratejileri, kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenler göz önüne alındığında, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, din, dil, ırk, aile yaşamı, kişilik özellikleri, biyolojik etmenler, çalışma yaşamıyla yaşam doymu ilişkisi içerisindedir (Köker 1991, Kaner 2004). Yaşam doyumunu bireylerde doğrudan gözlemleyemeyeceğimiz için, bu, gizli bir değişken olarak ele alınmaktadır. Bu gizli değişkenleri ancak işlevsel olan tanımlardan inceleyebiliriz.

Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumunu etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Yaşamdan keyif almak
- Yaşamı değerli bulmak
- Arzulara ulaşabilmek
- Pozitif kişilik
- Fiziksel ve mental olarak kendini iyi hissetmek
- Ekonomik refah
- Sosyallik (Schmitter 2003).

Yaşam doymu fazla olan kişileri belirlemek için beş faktör sıralanmıştır. Bunlar;

- 1) İnsanların gündelik zamanlarındaki etkinliklerinden keyif alması,
- 2) Yaşamının birey için anlamlı ve değerli olması, yaşama dair amaç ve beklentilerinin olması ve bunlar için geçmiş, şimdi ve gelecek zamanın bütün yükünü taşıyabilmesi,
- 3) Yıllarca hayal ettiği tüm amaçları yapabileceğine dair motivasyona sahip olması,
- 4) İyimser bir benliğe sahip olması ve ileriki zamanda yaşadığı zorluklar karşısında kendisini yeterli bir varlık olarak kabul etmesi,
- 5) Hayata karşı genel olarak pozitif bir bakış açısına sahip olması (Neugarten 1961).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaş: İlk zamanlarda yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun gençlerde, yaşlılara kıyasla daha yüksek olduğu bulunurken, son zamanlarda yapılan çalışmalarda herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Yetişkinlerin birçok duyguyu birlikte yaşadıkları, yani gündelik yaşamlarında hem olumlu hem de olumsuz duygularından bahsettikleri; buna karşın yaşlı bireylerin daha fazla mutlu ve keyifli zaman geçirdiklerine dair ifadeleri dikkat çekicidir (Braun 1977).

Cinsiyet: Yaşam doyumunda kadınlar erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygular beslemelerine karşın, öznel yaşantılarında daha fazla haz duyarlar. Diğer çalışmalarda yaşam doyumunu veya öznel iyi oluş bakımından farkın çok az olduğu bildirilmiştir (Yetim, Şahin 2008).

Çalışma ve iş: Yaşam doyumunun gelir farklılıkları üzerinde duygu – durum farklılaşmasına yol açtığı, gelir durumu düşük bireylerin en mutsuz olan grubu oluşturduğu, boylamsal çalışmalarda önemli bir değişken olarak incelenmektedir.

Eğitim: Yaşam doyumunu *eğitim açısından* önemli bir değişken olarak incelenmiştir ve eğitimin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi diğer değişkenlere oranla aynı etkileşim olarak incelenmektedir.⁴⁸ Eğitim düzeyi arttıkça alternatif çözüm arayışına girme ve böylelikle beklentilerini gerçekleştirmede istek düzeyinin arttığı görülmüştür (Yetim, Şahin 2008).

Evlilik ve Aile: Yaşam doyumunu üzerine yapılan çeşitli araştırmalar evli bireylerin yaşamdan daha çok zevk aldıklarına dair anlamlı sonuçlar elde ettikleri görülmüştür (Yetim, Şahin 2008)

SONUÇ

Yapılan birçok araştırmada, bireylerin, bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma kavramlarının, yaşam doyumunu üzerindeki etkisi incelenmiş ve ilişkili kuramsal temellerle açıklanmaya çalışılmıştır. Bireyler, içlerinde bulundukları dönemde birçok stres faktörüyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu sıkıntı ve stres verici olayların üstesinden gelebilmek adına, bireyler, kendilerine özgü, stresle başa çıkabilme stratejileri geliştirirler ve bu stratejiler bireylerin stres verici yaşam olayları karşısında kullandıkları bir yöntemdir. Her bireyin kendi kişilik yapısına uygun başa çıkma davranışı vardır, stresle başa çıkabilme stratejilerini kullanırlarken birtakım yollara başvururlar. Bilinçli farkındalığın bireylerin sıkıntı yaratan durumlarla başa çıkabilmeleri adına önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Stres yaratıcı olaylar karşısında birey, kendisi ve karşısındaki duruma karşı yargısız bir tutumla, objektif bir tarzda yaklaştığında çözüme daha rahat ulaşacaktır. Her bireyin yaşanılan durumlara göre verdikleri tepkileri farklıdır. Bireyler stres duyumlarını yaşadıklarında dikkatlerini oraya yönlendirirler. Bu nedenle o durumla karşı karşıya kaldıklarında ve başa çıkma kaynaklarını doğru bir şekilde kullandıklarında, o anda ki sıkıntı duyumunun azalacağı görülmektedir. Birey o anda ki duygu, düşünce ve duyumlarını açık ve berrak bir zihinle değerlendirmeye başlar. Genel olarak bakıldığında bilinçli farkındalık, bireylerin psiko – sosyal yaşantısını belli bir tarzda etkileyerek başa çıkma stillerini ve stres faktörlerini pozitif yönde etkilemektedir. Bireyler yaşantılarını değerlendirirken geçmiş, şimdi aman ve geleceği aynı bakış açılarıyla yorumlarlar. Yaşam doyumunu, bu süreçleri değerlendirirken de varlığını göstermektedir. Geçmiş, her zaman sabit olarak yorumlanırken, gelecek her zaman değişkendir. Bu yüzden, bireyin şimdiki zamandaki, yani şu andaki olayları yaşam doyumunu üzerinden değerlendirmesi gerekir; kendi beklentilerine göre olayları yorumladıkları için, yaşam doyumunu farklılık gösterebilir. Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamına karşı bilinçli bir değerlendirme yapması ile yargı ve tutumlarını tanımasına yardımcı bir rol üstlenir. Bu nedenle, bireyler kendi beklentilerine göre stresle başa çıkma yöntemlerini daha kolay bir şekilde kullanabilmektedirler. Stres ve sıkıntılı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan birey, ilgili olayları kendi bilişsel değerlendirme süzgecinden geçirerek,

⁴⁸ Yapılan araştırmalarda diğer değişkenler kontrol altına alındığında eğitimin yaşam doyumunu üzerine etkisinin pozitif yönde etkisi olmadığı bulunurken; başka araştırmalarda kadınların eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumunu üzerinde pozitif yönde bir etkisinin olduğu görülmektedir.

şimdiki zamana ve şu ana odaklanarak ve dikkatini vererek, belli bir tarzda davranış stili geliştirebilir. Bu bilgiler ışığında, yaşam doyumunun aracı rolü ile birlikte, bireyler ilgili dönemde, stresle başa çıkma tarzları ve bilinçli farkındalık yöntemlerini birlikte kullandıklarında, duygu, düşünce ve davranışlarının olumlu yönde gelişim göstereceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbar, M., Akram, M., Ahmed, M., Hussain, M. S., Lal, V. & Ijaz, S. (2014). Relationship Between Resilience and Life Satisfaction Among Nomadic. *International Journal of Innovation and Applied Studies*, 6(3), 515-529.
- Akın, A., and Çetin, B. (2007). The Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 241-268.
- Aslan, A. G. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- B. Bunting (Eds). A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe. P.P. 11-48. *Eötvös, University Press*.
- Baer, R. (2003). Mindfulness as a Clinical Intervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment Anxiety and Panic*. (2. Edition). New York: Guilford Press.
- Beck, A. T, Rush, A. J, Shaw, B. E. and Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York: International Press.
- Beck, A. T. and Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beckerman, N. L. and Corbett, L. (2010). Mindfulness And Cognitive Therapy İn Depression Relapse Prevention: A Case Study. *Clinical Social Work Journal*, 38: 217-225.
- Berkel, H. V. (2009). *The Relationship Between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression*. Unpublished Master's Thesis, University of Canterbury.
- Blalock, J. A. and Joiner, T. E. (2000). Interaction Of Cognitive Avoidance Coping and Stres in Predicting Depression/ Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1), 47-65.
- Braun, P. M. W. (1977). *"Psychological Well-Being and Location İn Social Structure"*. Ph.D. Diss., University of Southern California, 1976.
- Carlson, L. E, Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M. and Specia, M. (2001). The Effects of Mindfulness Meditation- Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients: 6-Month Follow- Up. *Support Care Cancer*, 9: 112-123.
- Çeçen A. R. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı*. *Eğitimde*

Kuram ve Uygulama Dergisi, 4 (1), 19-30

- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki, XIII. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri* (6-9 Temmuz 2004) Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Deniz, M.E. (2006). The Relationships Among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision Making Styles and Decision Self Esteem: An Investigation With Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 34,9, 1161-1170.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dost, M.T., (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.” *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22); 132-143.
- Ellis, Albert. *The Revised ABC's Of Rational-Emotive Therapy (RET)*.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Doruk Yayınları, Ankara.
- Finucane, A. and Mercer, S. W. (2006). An Exploratory Mixed Methods Study of The Acceptability and Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Patients with Active Depression and Anxiety İn Primary Care. *Biomed Central Psychiatry*, 6(14).
- Folkman, S; Schaefer, C; Lazarus, R. S. (1979). “Cognitive Processes of Stress and Coping. In: Human Stress and Cognition: An Information Processing Approach”. (Edit: Hamilton, V. Warburton, D. M.). New York: John Willey and Sons.
- Huppert FA: Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 2009, 1: 137–1
- İyilikçi, N. (2015). *Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Johanson, G. J. (2006). The Use of Mindfulness İn Psychotherapy. *Annals of The American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- Kaner, S. (2010). Psychometric Properties of Revised Parental Social Support Scale. *Education And Science*.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18, 137-146.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Unpublished Master's Thesis). Ankara University, *Institute of Social Sciences*, Ankara.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer.
- Leung, J. P. & Leung, K. (1992). Life Satisfaction, Self-Concept, And Relationship with Parents in Adolescence. *Journal Of Youth and Adolescence*, 21, 653-665.
- Lovibond, P. F. (1998). Long Term Stability of Depression, Anxiety, And Stress Syndromes. *Journal Of Abnormal Psychology*, 107, 520-526.

- Luberto, C. M, Mcleish, A. C, Zvolensky, M. J. and Baer, R. A. (2011). Mindfulness Skills and Anxiety-Related Cognitive Process Among Young Adult Daily Smokers: A Pilot Test. *Mindfulness*, 2: 129-136.
- Neurgarten B. L. Havinghurt R. J. Tobin S. (1961). *Journal Of Gerontology*. The Measurement of Life Satisfaction.
- Özyeşil, Zümra. Mindfulness And Psychological Needs: A Cross-Cultural Comparison. Ryff CD: Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well- being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, 57: 1069–1081. 10.1037//0022-3514.57.6.106964. 10.1111
- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:8, 151-176.
- Şahin, N. H. Güler, M. Ve Basım, H. N. (2009). A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şahin, N; Rugancı, N; Taş, Y; Kuyucu, S; Sezgin, K. (1992). “Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students”. *International Journal of Psychology*, Vol: 27. 355-364.
- Şahin, Ş. (2008). *Levels Of Burnout and Life Satisfaction of Physical Education Teachers*. Master Dissertation, Mersin University, Mersin.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Akış Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Satisfaction In Japan and Australia. *The Journal of Psychology*, 127, 65-71.
- Schmitter, C. (2003). *Life Satisfaction in Centenarians Residing In Long-Term Care*. (21 February, 2003).
- Steinberg, A. and Ritzmann, R. A. (1990). A Living System Approach to Understanding the Concept of Stress. *Behavioral Science*, 35(2), 138-146. 10 May 2013, Psychology and Behavioral Sciences Collection.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Veenhoven, R. (1996). *The Study of Life Satisfaction*. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel
- Yetim, Ü. (1991). *Life Satisfaction in Terms of Individual Projects' Organization and Pattern*. Doctoral Dissertation, Ege University, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağ-Lam Yayınları.
- Zümbül, S. (2019). *Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.