
eşini, işini, arkadaşını
tüketirken tükenme
tükenmişlik
sendromu
Uzman Klinik Psikolog
AYŞE KAYA GÖKTEPE
NESİL

# tükenmişlik sendromu

## tüketmeyin, tükenmeyin

uzman klinik psikolog
AYŞE KAYA GÖKTEPE

# tükenmişlik sendromu

## tüketmeyin, tükenmeyin

uzman klinik psikolog
AYŞE KAYA GÖKTEPE

**Yayın Yönetmeni:** Ekrem Altıntepe
**Editör:** Rahime Sönmez
**Tashih:** Cihan Dinar
**İç Tasarım:** Said Demirtaş
**Kapak Tasarımı:** Gökhan Koç
**ISBN:** 978-605-183-076-6
**Yayıncı Sertifika No:** 12403
**Matbaa Sertifika No:** 12266
**Baskı Tarihi:** Nisan 2016
**Baskı Cilt:** Step Ajans Rek. Mat.
Tan. ve Org. Ltd. Şti.
Göztepe Mah. Bosna Cad. No: 11
Bağcılar / İstanbul
Tel: (0212) 446 88 46

NESİL

Sanayi Cad., Bilge Sk., No: 2 Yenibosna
34196 Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 551 32 25
Faks: (0212) 551 26 59
www.nesilyayinlari.com
nesil@nesilyayinlari.com

NESİL YAYIN GRUBU
NESİL | Erkilet | SÖZ
Nesil olmasaydı birşeyler hep eksik kalacaktı...

© Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak **Nesil Basım Yayın Gıda Tic. ve San. A.Ş.**'ye aittir. İzinsiz, kısmen ya da tamamen çoğaltılıp yayınlanamaz.

# tükenmişlik sendromu

## tüketmeyin, tükenmeyin

uzman klinik psikolog
AYŞE KAYA GÖKTEPE

NESİL

# UZMAN KLİNİK PSİKOLOG AYŞE KAYA GÖKTEPE



1989 yılında Bursa'da dünyaya geldi. 2007 yılında Bursa İpekçilik Anadolu İmam Hatip Lisesi'ni bitirdi. 2011 yılında Uluslararası Saraybosna Üniversitesi (IUS) Sanat ve Sosyal Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. B.B.B. Konservatuvarı Türk Sanat Müziği alanında iki yıl eğitim aldı. 2014 yılında "Dışavurumcu Sanat Terapinin Üniversite Öğrencilerinde Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" konulu uzmanlık tezini yazarak Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji ana bilim dalından mezun oldu ve Uzman Klinik Psikolog unvanını almaya hak kazandı. Marmara Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Psikolojisi bilim dalında doktora çalışmasını yürütmektedir.

Özel bir üniversitede öğretim görevlisi olan Ayşe Kaya Göktepe, psikoterapi çalışmalarına İstanbul'da iki ayrı özel klinikte devam etmektedir.

Ayşe Kaya Göktepe, hâlen farklı internet sitelerinde ve dergilerde psikoloji içerikli köşe yazarlığı yapmaktadır. Ayrıca çeşitli konularda psikososyal proje çalışmalarına devam etmekte olup, seminer ve kitap çalışmalarını sürdürmektedir. Yazarımız evlidir ve İstanbul'da yaşamaktadır.

**YAYINLANMIŞ ESERLERİ**

- *Sanat Terapi*

# *İçindekiler*

*Teşekkür*.....9
*Önsöz*.....11
*Tüketim Kültürünün Ürünü: 'Tükenmişlik Paketi'*.....11

Meğer Biz de Tükenmişiz.....15

Birinci Bölüm:
Çağın Hastalığı: 'Tükenmişlik Sendromu'

Tükenmişlik Sendromu Nedir?.....27
*Tükenmişlik Sendromu Nasıl Ortaya Çıkar?*.....29
*Tükenmişliğe Yol Açan Etkenler Nelerdir?*.....31
Tükenmişlik Sendromunun Yol Açtığı Sonuçlar Nelerdir?.....33
*Tükenmişlik ve Mobbing İlişkisi*.....36
Tükenmişlik Sendromunu Kimler Yaşar?.....39
*Tükenmişlik ve İntihar İlişkisi*.....40
*Tükenmişlik ve Beyin İlişkisi*.....42
*Tükenmişliğinizi Test Edin*.....44

İkinci Bölüm:
Her Alanda ve Her Yaşta Tükenmişlik

İş Hayatında Tükenmişlik ..... 51
*Tükenmişlik Modelleri* ..... 54
Aile Hayatında Tükenmişlik ..... 58
*Ailede Tükenmişlik Tüm Aile Fertlerini Etkiler* ..... 60
*Narsist Bir Çocuk Mimarı Olmayın!* ..... 61
*Eşler Arası İlişkilerde Tükenmişlik* ..... 67
*İlişkilerde Tükenmişlikten Kaçınmak İçin Tavsiyeler* ..... 75
Arkadaşlık İlişkilerinde Tükenmişlik ..... 79
*Arkadaşlık İlişkilerinde Mutluluğun On Adımı* ..... 81
Gelişim Dönemlerine Göre Tükenmişlik ..... 83
*Çocukluk ve Ergenlikte Tükenmişlik: 'Duygusal Yoksunluk'* ..... 84
*Sağlıksız Bir Şekilde Büyütüldüyseniz Nasıl Bir Yol İzlemelisiniz?* ..... 87
*Yaşlılıkta Tükenmişlik: 'Emeklilik'* ..... 89

Üçüncü Bölüm:
Tükenmişlikten İyileşmeye

Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları Nelerdir? ..... 99
*Tükenmişlikle Mücadelede Sık Kullanılan Teknikler* ..... 102
Tükenmişliğe Yeni Bir Bakış Açısı: Pozitif Psikoloji ..... 105
Öğrenilmiş Çaresizlikten Öğrenilmiş İyimserliğe ..... 112
*Olayları Açıklama Biçiminizi Test Edin* ..... 115
Tükenmişlik ve 'Anlam' Arayışı ..... 126
Tükenmişliğin Üstesinden Gelmek İçin Yardımcı Modeller ..... 130
Tükenmişliği İyileştiriciler ..... 136
*Hobi Edinimine Alternatif Olarak: Sanat Terapi* ..... 137
*Stresle Başa Çıkma Modeli Olarak: 'Akış'* ..... 145
*İlişkilere Yeni Bir Bakış: Kişilerarası İlişkiler Terapisi* ..... 152
Tüketen Değersizliğe Karşı Değerlere Dönüş ..... 155
*İslam Filozoflarının Psikolojik Yaklaşımlarına*

*Günümüzden Bir Bakış* ..... 156
*el-Kindî'ye Göre Üzüntüden Kurtulmanın On Pratik Yolu* ..... 157
*İbn-i Sina'nın Mutluluk Reçetesi ve Ölüm Korkusundan Kurtulma Yolları* ..... 159
*Gazalî'ye Göre İnsan Psikolojisi ve Mutluluk* ..... 163
*Muhasibî ve Huzura Ulaşmak* ..... 166

*Sonsöz Yerine* ..... 171
*Ek* ..... 174

# *Teşekkür*

HER KİTABIN BİR TEŞEKKÜR borcu vardır. Bu kitabın da öyle...

Öncelikle, çalışma süresince her adımda yanımda yer alan sevgili editörüm Rahime Hanım'a ve yayın sorumlumuz Ekrem Bey'e, proje fikrini ortaya koyan Mesut Bey'e ve Nesil Yayınları çalışanlarına teşekkür ederim.

Ayrıca hayatım boyunca bana destek olan, tükenmişliğe karşı koruyucu bir kalkan olarak 'hayatın anlamı'nı oluşturmam noktasında küçük yaşlarımdan beri yanımda olan sevgili babam Mehmet ve annem Emine'ye en derin ve sonsuz minnet duygularımı sunmayı bir borç bilirim.

Bana karşılıksız sevgi gösteren, yaratıcı fikirleri ile ilham veren, zor durumlarla başa çıkma konusunda bana rehberlik eden sevgili ablalarım Betül ve Tûba'ya kalbî şükranlarımı sunuyorum.

Son olarak ise sorumluluklarımızı paylaşırken sergilediği fedakârlıktan, özellikle başım sıkıştığında beni özenle teskin etmesinden, bana karşı göstermiş olduğu naif ve şefkatli davranışlarından ve bu kitabı yazarken ettiği yardımlarından ötürü değerli eşim Erdem'e teşekkürlerimi iletiyorum.

# *Önsöz*

## TÜKETİM KÜLTÜRÜNÜN ÜRÜNÜ: 'TÜKENMİŞLİK PAKETİ'

BİR SABAH "HAYAT MI BU YA!" diyen yirmili yaşlarda genç bir üniversite öğrencisiyle karşılaştım. Sonra düşündüm, acaba ne olmuştu da, gençliğin en güzel zamanı, başında deli rüzgârların sarhoşluğu olan yirmili yaşlarında bir kişi hayata sövercesine kızmıştı?

Kapitalist kültürün, "Sürekli satın al, sahip ol!" mesajı, "En iyisi sensin!", "En kusursuzu sen olacaksın!" sloganlarıyla dolu olan kişisel gelişim setleri bombardımanı...

Bir tarafta üniversitede en az bir bölüm, yanında da çift ana dal olarak bir başka bölüm okuyup işsiz kalan gençler...

Geçim sıkıntısı, düşük maaşlar ve uzun mesailer...

Diğer tarafta ise kimseye güvenememe, aldatılmalar; hatta kendine yabancılaşma ve kalabalıklar içinde yalnızlaşmalar...

"Eksik bir şey mi var?" repliği diline pelesenk olmuş, tüke-

tim çarkları arasına sıkışmış hayat mücadelesini vererek var olmaya çalışan gençliğin temel sorunu: 'anlamsızlık...'

Tüm bunları zihnimden geçirdikten sonra, "Hayat mı bu ya!" diye feryat eden gence hak vermedim değil!

Evet! Hayatın zorluklarla dolu olduğu gerçeğini görmezden gelmek mümkün değildi. O sırada "Şüphe yok ki her güçlükle beraber bir de kolaylık var!" (İnşirâh sûresi, 94:6) ayeti zihnimden geçti. Sıkıntılar bu denli tavana vurmuşsa, çözüm bir o kadar yakındadır diye düşündüm. Tüm bu sıkıntıları 'tükenmişlik paketi' olarak adlandırdım.

Sahi neler oluyordu da, kişiler bu 'tükenmişlik paketi'ni yüreğinin, zihninin ortasında buluyordu?

Bu denli kişisel gelişim seminerlerinin tavan yaptığı, kişisel gelişim kitaplarının patladığı bir çağda, hemen hemen her ilçede psikiyatrist, aile hekimi, psikolog, sosyal çalışmacı vb. ruh sağlığı çalışanı olduğu hâlde niçin tüm bunlar kişiyi tükenmişlikten alıkoyamıyordu?

Bireyselleşmenin tavan yaptığı bu çağda bireyler ne kadar 'birey' olabiliyordu?

Her şeyin ulaşılabilir olduğu bir çağda iş, okul ya da sahip olunan varlıklar dışında eksik olan neydi?

Günümüz insanı ölümden korkan ancak zamanı bu denli hızlıca tüketen bir insan dilemmasıyla karşı karşıya bulunuyor. Sosyal medya, diziler, filmler; kısacası televizyon gerçeği ve bir de üzerine kazandığımız parayı harcama mabetleri olan alışveriş merkezleri hayatımızdan çıkarıldığında geriye kalan tabloda neleri görüyoruz?

Çağımız insanının 'anlam' arayışı bu kez 'tükenmişlik' elbisesini giyerek gündeme geliyor. Her şeyin yetersiz ve insanların doyumsuz hâle geldiği bir mevsimin hasadı 'tükenmişlik paketi' olarak karşımıza çıkıyor.

Bu bağlamda kitabın Birinci Bölüm'ünde; tükenmişlik sendromu genel hatlarıyla tanıtılmış. İkinci Bölüm'de iş haya-

tında, ailede, kişilerarası ilişkilerde, kısacası mikro ve makro düzeyde tükenmişlik ele alınmıştır. Bir diğer bölüm olan Üçüncü Bölüm'de ise 'tükenmişlik paketi'ne karşılık değerler ve erdeme dönüş, bencillikten benliğe, kötümserlikten öğrenilmiş iyimserliğe, bireycilikten toplumsallığa doğru yönelen kavramlar zincirinde, başa çıkma metotları geniş bir yelpazede işlenmiştir

Kitapta bulunan her bilgi, bir bilimsel kaynağa dayanmaktadır. Dünyada tükenmişlik kavramını ilk kez ortaya atan Maslach ve bu alanda çalışmalarını yürüten bilim insanlarının kaynaklarından yararlanmaya özen gösterdim. Kitapta ilgili her bölümün sonunda kullandığım kaynakları ve bilimsel çalışmaları bildiren bir kaynakça yer almaktadır.

Bu kitap, tükenmişlik alanında yapılacak bilimsel araştırmalara ışık tutması, tükenmişlik sendromunun hayatın her alanında yer aldığının farkına varılması adına tükenmişliği önleyici bir çalışma olarak kaleme alındı.

Tüketim kültürünün çarkları arasında tükenmeye direnen bilinçli bireyler olabilmemiz dileğiyle...

## *Meğer biz de tükenmişiz...*

KENDİNİZİ SÜREKLİ BİTKİN Mİ hissediyorsunuz? Bir şeylerin enerjinizi âdeta emdiğini mi hissediyorsunuz? Yapacağınız işleri sürekli erteliyor musunuz? Bir sebep olmadan sürekli içiniz mi sıkılıyor? Zihninizde huzursuz düşünceler mi cirit atıyor? Kendinizi bir baskı altında mı hissediyorsunuz? Aniden öfkeleniyor, etrafınızdakilere yerli yersiz söylemlerde mi bulunuyorsunuz? Sabahları işe gitmek için yataktan kalkmanız gerektiğinde uyanma alarmını erteleyerek tekrar yatağa mı yapışıyorsunuz? Doktora gittiğiniz hâlde geçmek bilmeyen baş ağrılarınız, mide bulantılarınız, ishal ya da kabızlık gibi problemleriniz mi var? Geceleri düşünmekten uykuya dalmakta sorun yaşıyor, sabahları da kendinizi uykudan alamıyor musunuz?

Bu soruların hepsine ya da çoğuna "Evet" diyorsanız 'tükenmişlik sendromu' yaşıyorsunuz demektir.

2000'li yıllar itibarıyla âdeta bir milenyum hastalığı olarak kapımızı çalan 'tükenmişlik sendromu' son zamanlarda yaban-

cı medyada olduğu kadar, yerli medyada da kendisinden epey söz ettirmiştir. Futbolcu, sanatçı, şarkıcı, aktrislerden, öğretmenlere, hatta öğrencilere kadar uzanan geniş bir kitlenin tükenmişlik sendromundan yakındığına şahit oluyoruz. Bu ünlülerden en bilineni belki de 'tükenmişlik sendromu'nun Türkiye'deki farkındalığının artmasına sebep olan isim, ünlü aktrist Meryem Uzerli'dir.

Meryem Uzerli'ye 2013 yılında radikal bir kararla oynadığı dizisinden çıkma kararının sebebi sorulduğunda, "Tükendim" ifadesiyle cevap vermesi üzerine tükenmişlik sendromu o günlerde medya gündemini epey meşgul etmeye başlamıştı. Aynı şekilde yabancı medyada bazı isimler göze çarpmıştır. Bu ünlü isimlerden biri de şarkıcı Amy Winehouse olmuştur. Amy Winehouse, "Hızlı yaşa, genç öl!" sloganıyla yaşama biçiminin adım adım nasıl tükenmişlik sendromuna dönüştüğünün anlaşılması noktasında canlı ve çarpıcı bir örnek olarak karşımıza çıkar.

2015 yılında Asif Kapadia'in yönetmenliğinde gerçekleştirilen Birleşik Krallık yapımı belgesel filmde, şarkıcı Amy Winehouse'nın hayatı konu alınır. Filmde ünlü şarkıcı Amy Winehouse bir gün konuk olduğu bir talk show programında sunucu kendisine kısa sürede ünlü olduğunu ancak insanların onun sıradan yönünü sevdiğini belirten bir nükte yapar.

Winehouse, Spice Girls'in de menajeri olarak çalışan ünlü menajerinden çeşitli dersler aldığını, ancak bu derslerin işe yaramadığını söyleyerek şarkı sözlerinde kendi tecrübelerini yazdığını belirtir. Bu filmde Winehouse'ın çizdiği karaktere bakıldığında; 'duygusal yoksunluk'la büyüdüğü görülebilir. Winehouse babasının var ama yok gibi olduğunu belirtir. İlk sevgilisinin kendisinden yaşça epey büyük olması da tesadüf değildir. Nitekim sonraları ve belki de hayatında en çok sevdiği kişi olan sevgilisi Blake'ye babasını hiç görmeyişinin kontrolsüz ilişkiler kurmasına sebep olduğunu itiraf eder.

Winehouse, duygusal gelgitleri olan, hayatı hızlı yaşayan, yoğun esrar ve kokain kullanan, insanları ve hayatı hafife alan ve kontrolsüz birliktelikler yaşayan bir karakterdir. Ancak bunların yanı sıra, 2004 yılında en iyi söz yazarı ödülünü alır ve 2008 yılında Grammy müzik ödülünü alarak başarısında, tabiri caizse, zirveye ulaşır.

Filmde bir arkadaşı Winehouse'ın yeteneğinden büyülenerek, "18 yaşında böyle isen, 25 yaşında nasıl olacaksın?" der. Aslında Winehouse'un küçük yaşta üstelik hızla ünlü olması, hızla kontrolünü kaybedip şan ve şöhretini tüketerek dibe çarpmasına zemin hazırlamıştır. Hızla her şeye ulaştı ancak ulaşamadığı bir anlam vardı ve anlamın zıttı tükenmişlik kapısını çaldı. Nitekim Winehouse'ın "Ünlü olursam kendimi öldürürüm" demesi de dikkat çekicidir. Bu sözün iki anlam taşıdığı söylenebilir. Ya ünlü olmaya çok büyük bir anlam yüklemiştir ve ünlü olduğunda ünlü olmanın bu kadar büyük anlam taşımamasının ona hayal kırıklığı yaşatmasından korkuyor olabilir yahut da hayatındaki en büyük ve tek anlam ünlü olmak olduğu için ünlü olduğunda uğruna savaşacağı başka bir anlam kalmamasından korkuyor olabilir.

Winehouse duygularını uçlarda yaşayan bir karakterdir, yani onun için hayat, "Ya hep ya hiç!"tir. Bu yüzden sevgilisi Blake kendisini terk ettiğinde günlerce evden çıkmamıştır. Sonrasında bir arkadaşının yanına yerleşerek bestelerini yapmıştır.

Yalnız dikkat çekici olan nokta, bu bestelerin ve şarkı sözlerinin hepsinin sevgilisi Blake'ye ithafen yazılmasıdır. Sonraları Blake ile evlenirler ancak aşırı doz madde kullanımı sebebiyle Winehouse hastaneye kaldırılır ve Blake ise madde ticaretinden ötürü hapse atılır. Winehouse iyileştikten sonra, Blake ile ayrı olduğu bu süreçte tüm gücüyle beste yapmakta ve şarkı yazmaktadır. Ve 2011 yılında beklenen olay olur, Winehouse Belgrad'a konser vermek üzere gider, ancak sahne-

de hiçbir şarkı söylememiştir. Seyirciler tarafından epey tepki gördüğü bu konser sonrasında Amerika'ya dönen Winehouse birkaç gün içinde evinde ölü bulunur. Ölümünden önce son zamanlarda kamu huzurunu bozmak sebebiyle de birkaç kez tutuklanmıştır.

Bu film, 27 yaşında ünlü bir rock söylemi olan "Hızlı yaşa, genç öl!" sloganıyla yaşayan birisinin kısa ve hızlı hayatını konu alır ve kendisini hızla nasıl tükettiğini görmek açısından önemli bir örnektir. Winehouse kısa zamanda pek çok başarıya imza atmış, şarkıları hit parçalar olmuş ve albümleri İngiltere'de en çok satan birinci albüm olmuştur. Amy Winehouse'ın kısa yaşamını konu alan bu belgeselde tükenmişlik sendromunun evreleri bariz olarak görülebilir.

Amy Winehouse, Blake kendisini terk ettiğinde duygusal tükenmenin ilk adımını atmış bulundu ve onun bir daha dönmeyeceğini hissettiği için ölüm düşünceleriyle kendisini bir süre eve kapattı. 2006 yılında yeni bir albümüyle piyasalara döndü, belki de bu şekilde Blake'ye sesini duyurmaya çalışmıştı. Ancak bu albümü yaptığı süreçte yoğun bir şekilde esrar ve alkol kullanıyordu ki, bu da tükenmişliğin duygusal boyutuyla başa çıkmak için başvurulan sağlıksız yöntemlerden biriydi.

Blake ile yaşadığı anıları unutmak, belki de onsuz olma gerçeğini unutmak ve 'yokluğu tüketmek' için alkol kullanmayı seçmişti. Sonrasında çeşitli başarılara imza atmış olsa da şarkılarında bariz bir hüzün, yalnızlık ve umutsuzluk, hiçbir zaman tam olmadığı şeklinde biyografik ifadeler yer almaktadır. Bu da tükenmişliğin kişisel başarının azalması boyutunu kapsamaktadır. Böylesi kimseler sürekli başarısızlık hisleriyle doludur. Ve umutsuzluk hisleri yakasını bırakmaz.

2011 yılında Belgrad konserinde sahneye çıkıp hiçbir şey söylememesi ise tükenmişlik sendromunun son boyutu olan 'duyarsızlaşma' aşamasıdır. Bu evredekiler genellikle yaptıkla-

rı işe ve iş arkadaşlarına karşı duyarsız davranır, canı yapmak istemiyorsa yapmaz. Yine bu evrede genellikle kontrol edilemeyen öfke patlamaları ve diğerlerine karşı tahammülsüzlük vardır. Nitekim Winehouse'de de bunlar bariz şekilde görülmüştür. Öyle ki son zamanlarda kamu hukukunu bozmak konusunda tutuklanmış, ölümünden önce çıktığı son konserde de yine sahnede daireler çizerek duyarsızlığın son örneğini sergilemiştir. Seyirciler ya da yaptığı şarkıların hiçbirisi umrunda değildir. Tüm bunların cevabı basittir; Winehouse artık 'tükenmiştir...'

İşte hayatın her safhasında böylesi pek çok örnek karşımıza çıkabilir. Hatta öyle ki, zaman zaman kendimiz dahi bu hâller içerisine girebiliriz. Günlük hayatın hızına yetişmek için verdiğimiz uğraşlar yüzünden de çoğu kez bu tükenmişlik evrelerinin farkında olmadan bir yaşam süreriz.

Tüketim toplumunda yaşayan günümüz insanı her şeyi çabucak yaşayıp bitirmek için âdeta koşar adım yaşar vaziyette. Bir kitap alınca hemen bitirmek, fotoğrafını instagramda paylaşmak, bir filme gitmek onu hemen izlemek, fotoğrafını gördüğü ayakkabıyı hemen almak, üniversiteyi hemen bitirmek, hemen iyi bir maaşa sahip olmak, hemen mükemmel arabayı satın almak ister. Her şey 'hemen kusursuz olmalı ve hemen fazla uzamadan bitmeli...'

Bu sebepledir ki, günlük hayatta en ufak bir şey karşısında öfke krizlerine girenlere rastlanır. Örneğin; metrobüs iki dakika geciktiğinde çok sinirleniyor, elektrikler kesildiğinde ise göbek bağı kesilmiş bir bebek gibi feryat ediyor. Çünkü dışarıda bir hayat var ve tükeniyor!

Kişi için zamanın kaçmaması gerek. Kişi hiçbir şeyin gerisinde kalmadan her şeyi bilerek, her şeyi çabucak öğrenerek her şeye sahip olmalıdır. Ancak yine de bir şeyler yolunda gitmez!

Ayrıca yine pek çok kişiler vardır ki; elbise dolabı bir sü-

rü kıyafetle dolu olduğu hâlde giyecek bir şey bulamamaktan yakınır. Elindeki akıllı telefon altı ayda eski model olur. Her şeyi yemek için uğraşmaktan ötürü de, aldığı kiloları vermek için diyet programlarına koşar. Birisinden hoşlanır; mesajlaşır bir süre ve Facebook'ta birkaç fotoğraf paylaşımı yaptıktan sonra ondan sıkılır. Pek çok gayrimenkule sahip olmak için çeşitli kredilere girer ve daha sonra ise borçları ödemek için daha çok çalışması gerekir. İsterse krediyle lüks bir araba alır ama arkadaşı daha lüksünü aldığı için daha lüksünü almaya yönelir...

Bu böyle sürüp gider. Zira bir türlü doyuma erişilmez. Ve bir türlü tatmin olunmaz!

Her şeye sahip olunur da, denize karşı uzatılmış ayakların fotoğrafını 'huzur' etiketiyle sosyal medyada paylaşmanın huzur olmadığını, insanoğlu yalnız köşesinde derinden hisseder aslında. Sosyal medyanın mutlu yüzleri, gerçek hayatın mutsuz yüzleri olur çoğu kez.

Sosyal medyada binlerce takipçisi var ama kaçıyla gerçek hayatta görüşmekte?

Telefon rehberinde yüzlerce kişi kayıtlı ama bunlardan kaçı hâlini hatrını sormak için onu aramakta?

Tüm bunlara baktığımızda tükenmişliğin günlük hayatımızı nasıl ele geçirdiğini, insanların hazlarını sömüren tüketim kültürünün arkadaşlık ilişkilerini, huzuru ve anlamı nasıl tükettiğini açıkça görürüz.

"Satın al, tüket", "Yenisi çıkmış! Onu da hemen satın al!" tüketim helezonunda dibi göremeyen insan, bir yerlerde durup buna karşı koymak istediğinde tükenmişlik girdabında boğulduğunu görür acı bir şekilde. Bazıları radikal kararlar alarak tüm gayrımenkullerini satıp dünyayı keşif turlarına çıkar, bazıları yıllardır yaptığı işi bırakıp başka bir sektörde çalışmaya karar verir. Bazıları ise ekonomik durumlarının elverişli olmaması ya da sponsor bulamamaları nedeniyle bu radikal

kararları almak yerine tükenmişlik sendromu yaşadığının farkına varır ve var olan durumla başa çıkmak adına psikolojik destek almaya yönelir. Fakat tüm bu insanların ortak bir şikâyeti vardır: 'tükenmişlik.'

Tükenmişlik sendromuna, hem günlük hayatta hem de iş hayatında rastlamak mümkün. Günlük performansında ve iş performansında düşme ile sonuçlanan ilgi kaybı tükenmişlik duygularını içeren bir durumdur.

Peki ya tükenmişlik sendromuna yakalandığınızı nasıl anlarsınız?

İşte on adımda tükenmişlik sendromu:

***(1) Tükenmişlik duygusu***

Duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak tükenmişlik hayatınızda yer alabilir. Devamlı bir tükenmişlik duygusu ile kendinizi enerji kaybına uğramış hissedersiniz.

***(2) Motivasyon kaybı***

Eskisine göre artık her şey daha sıkıcı olmuştur, sabahları kalktığınızda işe gitmek için kendinizi çok zorlarsınız. İşe geç kalmalar artar, ayaklarınız geri geri gider.

***(3) Hayal kırıklığı, kin ve diğer negatif duygular***

İş yerinde ya da hayatınızda yaptıklarınızın bundan böyle hiçbir anlamı kalmamıştır, geçmişe nazaran daha pesimist bir duygu durumunuz vardır. Ancak şunu unutmamanız gerekir; herkes zaman zaman gerek hormonel değişimler, gerek çevre koşulları değişimiyle pesimist hissedebilir. Burada önemli olan husus, bu pesimist duygu durumunun sizin günlük yaşantınızda alışılmadık bir şekilde uzun süredir yer alması gereğidir.

***(4) Kognitif problemler***

Stres altında olduğumuzda dikkatimiz, yaşadığımız olayın yalnızca negatif kısımlarına odaklanır. Beynimizin ilkel bölgeleri stres altındayken, "Savaş ya da kaç" komutuyla metabolizmayı stresten korumaya çalışır. Bu durum da kişilerin yalnızca negatif yönlerine odaklandığı konularda yapıcı dü-

şünmesini engeller. Kronik iş stresi kişilerde dikkat ve konsantrasyon özelliklerinde düşüşe neden olur.

***(5) İş performansında gerileme***

Tükenmişlik sendromuna yakalandığınız konusunda emin değilseniz, geçmiş yıllardaki iş performansınızla hâlihazırdaki iş performansınızı karşılaştırın. Şayet bugünlerde geçmişe göre daha az iş yapabiliyorsanız bu da tükenmişliğin önemli bir göstergesidir.

***(6) Evde ve iş yerinde kişilerarası problemler***

İş arkadaşlarınıza ufacık meselelerden dolayı kızıyor, evde aile bireylerine anlamsız konularda bağırıp çağırmaya başladıysanız bu da tükenmişliğin bir diğer işareti olabilir.

***(7) Öz bakımı bırakma***

Her zaman özenerek hazırlanıp işe gitmenin yerine, sabah elinize ilk geçen şeyi giyip öyle gitmeye başladıysanız; çok fazla abur cubur ve özellikle çikolata yiyorsanız; bir de üzerine uykularınız iş yerindeki çözülemez problemlerle dolu kâbuslarla bölünüyorsa, uykusuzluk yüzünden sabahları kahve ile ayılıp çalışmaya başlıyorsanız; bunlar da tükenmişliğin bir diğer işareti olabilir.

***(8) İş yerinde olmadığı hâlde zihnin iş ile meşgul olması***

Mesai saat 17.00'da bittiği hâlde mesaiyi gece bitirenlerden misiniz? Eve geliyorsunuz ama hâlâ zihninizde iş yerindeki gereksiz dayatmalar varsa, ayrıca iş yerinde yarım kalan işler ve görevler zihninizde cirit atıyorsa, bu da tükenmişliğin bir diğer işareti olabilir.

***(9) Memnuniyette azalma***

İş yaşantınız ve aile yaşantınız hakkında genel bir memnuniyetsizlik durumu yaşayabilirsiniz. Sosyal aktivitelerinizde, evde ya da iş yerinde her ne olursa olsun bir türlü mutlu olamıyor olabilirsiniz. Ancak bunun dozunun kaçması da tükenmişliğin arttığını gösterir.

***(10) Sağlık problemleri***

Uzun süre iş stresine maruz kalmak sağlık problemleri yaratabilir. Bu problemler nedeni belli olmayan boyun ağrıları, bacakların dizden aşağısının ağrıması, mide bulantıları, ishal, kabızlık, sebepsiz baş dönmeleri, baş ağrıları, deri döküntüleri gibi psikolojik sebebe bağlı fiziksel rahatsızlıklar ismi verilen psikosomatik rahatsızlıklar olabilir. Stresin kronikleşmesi durumunda ise bunlar kalp rahatsızlıkları, bağışıklık sisteminde bozulmalar ve kronik sindirim problemleri olarak karşınıza çıkabilir.

Böylesi pek çok sağlık problemlerinin artması da tükenmişliğin bir diğer işareti olabilir.

...

Sıralanan bu on maddeden en az altı tanesini hayatınızda gözlemliyorsanız bir psikologtan seans talebinde bulunabilirsiniz. Ancak şunu da belirtmeliyiz ki; lütfen internet üzerinden okuduğunuz yazılar ile kendinize teşhis koymayın, bırakın teşhisi doktorlar koysun, siz de bir uzman desteğiyle şahsınıza özel ve özgün hayat tecrübelerinizi çözümlemenin keyfine varın!

Siz siz olun kendinizi teşhis koymakla tüketmeyin!

*Birinci Bölüm*

# Çağın Hastalığı: 'Tükenmişlik Sendromu'

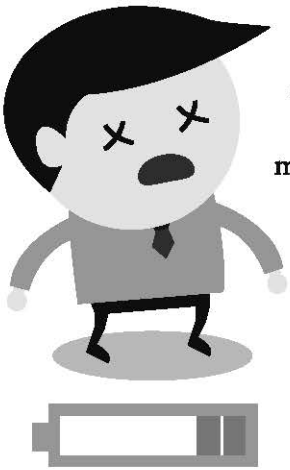
## *Tükenmişlik sendromu nedir?*

"KOLUMU KALDIRACAK takatim kalmadı!", "İşe gelirken ayaklarım geri geri gidiyor!", "Erken uyansam da işe geç kalıyorum!", "Sırtımdaki yük beni çökertti!", "Artık dayanacak gücüm kalmadı!", "Nedenini bilmediğim kramplar ve baş ağrılarım oluyor!", "Hiçbir şeyden zevk almıyorum!", "Omuzlarımdaki yükü taşıyamıyorum!" gibi cümleleri pek çoğumuz sıklıkla söyleriz. Çoğu kez de başkalarından duyarız bu tarz cümleleri. Bu cümleler tükenmişlik kavramının bir anlamda dile yansımış hâlleridir.

Tükenmişlik; çalışan kişilerin yaptıkları mesleğin amacından sapması, buna bağlı olarak sundukları hizmetin kalitesinde düşme ve motivasyon kaybıyla kendini gösteren fiziksel ve psikolojik boyutları olan bir kavramdır.

Tükenmişlik kavramı, daha çok insanlara hizmet sunan iş sektöründeki çalışanlar üzerinde görülmektedir. Tükenmişlik yaşayan bir kişi aşırı stres altında olması sebebiyle, psikolojik olarak yaptığı işten kaçmak ister. Yapılması gereken işlerini geciktirir, olmadık yere kızıp patlayabilir.

Tükenmişlik sinsice gelişen ve yavaş bir şekilde büyüyen psikolojik bir bozukluk türüdür. Çalışan kesimin yüzde 80'inde tükenmişlik sendromuna rastlanır. Bir diğer ifadeyle her on çalışandan sekizi tükenmişlik sendromuna yakalanabilme riskiyle karşı karşıyadır.



Modern zamanların önemli bir fenomeni olarak tükenmişlik kavramı, Amerika Birleşik Devletleri'nde 1970'lerde insan kaynaklarında çalışanlar tarafından bireyin mesleği ile kurduğu ilişkide karşılaştığı güçlükleri anlatmak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Tükenmişlik sendromunun ortaya çıkışı yazar Green'nin 1961 yılında yayınladığı; ruhsal olarak işkence görmüş ve hayal kırıklığına uğramış başkarakter mimarın işi bırakıp, Afrika'nın ormanlarına gitmesini konu edinen *Bir Tükenmişlik Vakası* (orijinal adıyla; *A Burnt-Out Case*) isimli romanıyla ilişkilendirilir.

Tükenmişlik kavramı, ilk kez 1974 senesinde Alman Psikolog Freudenberger tarafından, "iş hayatında yaşanılan yıpranma, başarısızlık, enerji ve istek azalması ve karşılanamayan taleplerin oluşturduğu yüke bağlı olarak bireyin içsel kaynaklarında tükenme yaşaması hâli" olarak tanımlanmıştır.

Freudenberger'in bu tanımlamasından sonra, 1976 yılında sosyal psikolog olan Christina Maslach işçilerin çalışırken yaşadıkları duygusal problemlerle başa çıkmaları için sunulan yardım olanaklarını araştırır. Tükenmişlik sendromunu psikoloji literatürüne kazandırmış olan sosyal psikolog Maslach tükenmişlik sendromunu şöyle tanımlar:

"Tükenmişlik sendromu kronik kişilerarası stresörlere karşı gelişen bir psikolojik sendromdur. Bu sendrom üç alt

boyuttan oluşur. Birinci alt boyut, duygusal ve fiziksel bitkinlik; ikinci alt, boyut kişisel başarının azalması; üçüncü ve son alt boyut ise duyarsızlaşmadır."

*Duygusal ve fiziksel bitkinlik boyutu;* bunu yaşayan kişi fiziksel ve duygusal kaynaklarının bittiğini düşünür, aşırı bir yorgunluk hâli içindedir. Yine kişi kronik baş ağrıları, mide krampları, sindirim bozuklukları gibi fiziksel sorunların yanı sıra; çökkün duygu durumu, umutsuzluk, bezginlik gibi negatif duygusal yüklerle karşılaşabilir.

*Kişisel başarının azalması boyutu,* tükenmişlik sendromunun *intrapersonal* (kişi içi) kısmıdır. Bu boyutta kişi tükenmişlik sendromuna bağlı olarak ortaya çıkan dikkatsizlik, başarısızlık gibi durumları kendisine atfeder. Sonunda kendisini yetersiz, başarısız ve üretken olmayan birisi olarak hisseder.

*Duyarsızlaşma boyutu* ise kişilerarası ilişkilerde kendisini gösterir. İşin çeşitli bölgelerinde negatif, yüksek derecede kopuk bir pozisyonda olmaktır. Tükenmişlik yaşayan kişiler, çevresindeki insanlara karşı duyarsız olur. Kendisine verilen sorumlulukları yerine getirmez, işleri paylaşma yoluna gitmez ve diğerlerinin iş yükünün artmasına aldırış etmez.

"Özetle tükenmişlik sendromu; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarısızlık hisleri ile karakterize olan bir stres türevidir."

## TÜKENMİŞLİK SENDROMU NASIL ORTAYA ÇIKAR?

Tükenmişlik sendromu teorisinin babası olarak görülen psikolog Maslach, tükenmişlik sendromunun iş hayatına bağlı yoğun stres sebebiyle ortaya çıktığını belirtir. Dolayısıyla ilk etapta tükenmişlik sendromunu çalışma hayatı çerçevesinde değerlendirmek gerekir.

Çalışma hayatı iş yükü, kontrol, ödül, aidiyet, adalet ve de-

ğerler olmak üzere altı alt alanda değerlendirilir. Tükenmişlik bu altı alanda uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkar.

Bu alanlar üzerinde duracak olursak;

*Birinci alt alan olan iş yükü,* bireyin kapasitesini aşıyor ya da görev tanımında belirsizlik söz konusuysa birey problemler yaşamaya başlar.

*Kontrol alanında,* birey yaptığı işlerde karar verme serbestîsine sahip olmadığı durumlarda problem yaşar. Sürekli üstlerinden emir alan birey, işi yerine getirme konusunda "Hayır" diyebilme özgürlüğüne sahip değildir.

*Ödül alanında;* birey çabasıyla doğru orantılı olarak bir maaş veya ikramiye almadığında sorun oluşur. Yeterli ücreti almadığını düşünen birey, kendisini değersiz ve işe yaramaz hissedebilir.

*Aidiyet alanında;* kişilerarası ilişkilerde problemler, negatif iletişim kalıplarının kullanımı ve mobbing (psikolojik taciz) olduğunda sıkıntı yaşanır. Yöneticiler çalışanları arasındaki hakları tutarsız dağıtıyor ve alanında yetkin olmayan kişilere sınırsız yetki veriyorsa sorunlar meydana gelir.

Kendilerine *adaletsiz* davranıldığını düşünen bireyler; yaşadıkları haksızlığa bağlı olarak görevlerini yerine getirme hususunda direnç geliştirir, böylelikle çatışma için bir zemin oluşur.

*Değerler alanında ise,* çalışanların bireysel özelliklerinin kurumun vizyon ve misyonuyla uyuşmaması, çalışanların görevlerinde sergiledikleri davranışların iyi ya da kötü olarak sınıflandırma kıstaslarının yoksunluğu, çalışanların dünya görüşlerinin ve değer sistemlerinin farklılığının körüklenmesi durumunda problemler yaşanır.

Tükenmişlik sendromunun ortaya çıkmasında bireye bağlı sebeplere bakıldığında ise; idealist, mükemmeliyetçi, sonuç odaklı, rekabetçi, kaybetmekten hoşlanmayan, tez canlı, öfkeli ve dürtüsel olan, sözünün eri, sorumluluk sahibi, birey-

sel çıkarlarını her şeyin üzerinde tutan, dikkat ve yoğunlaşma problemleri yaşayan ve hızlı hareket eden kişilik özelliklerine sahip bireyler ön plana çıkar.

## TÜKENMİŞLİĞE YOL AÇAN ETKENLER NELERDİR?

Tükenmişliğe yol açan etkenler iki bölümde ele alınır. Tükenmişlik, çalışma ortamından kaynaklanan etkenler ve bireyin kendisinden kaynaklanan etkenler sonucunda ortaya çıkabilir.

*Çalışma koşullarına bağlı tükenmişliğe yol açan sebepler şöyle sıralanabilir:*

- İş tanımının belirsizliği ve iş yükünün fazlalığı,
- Verilen hizmetin mali karşılığının yetersiz olması,
- Eğitimi uygun olmayan kişilerin denetleme ve yönetimde rol alması,
- Yönetimin çalışanlara geri bildirimde bulunmaması,
- Görev tanımı ve görev yetkisi arasında uyumsuzluk,
- Bürokratik yazı işlemlerinin uzun sürmesi,
- İhtiyaçları diğerlerine göre fazla olan kişilerin iş ortamını sabote etmesi,
- Mesai saatlerinin uzun olması ve vardiyaya bağlı uykusuzluk,
- İş arkadaşları arasında haksız rekabet, eşitsizlik ve paylaşım olmaması,
- Hizmet alan kişilerin olumsuz davranışları, memnuniyetsizlik,
- Gürültülü bir ortamda çalışmak,
- Yetersiz malzeme ve kaynak temini,
- Özel tatil günlerinde mesai yapmak,
- Riskli bir işte çalışmak ve iş güvenlik önlemlerinin yoksunluğu,

• Hizmet içi eğitimler ve kariyer geliştirme imkânının olmaması,

• Karar verme üstünlüğünün sadece üst mercilerde bulunması, işçilerin karar verememesi,

• Takdir ve ödül yoksunluğu.

*Bireysel koşullara bağlı tükenmişliğe yol açan sebepler ise şöyle sıralanabilir:*

• Nevrotik kişilik özelliklerine sahip olma (aşırı şefkat isteme, odaklanamama, güvensizlik, plan yapamama, düşmanca ve saldırgan tutumlar içinde olma, nefret, kin gibi kişiyi sağlıklı kişilerden ayıran tutum ve davranışlar sergilemek),

• Kaygılı bir birey olmak,

• Kendine güvenin/öz saygının düşük olması,

• Kişilerarası ilişkilerde aşırı hassasiyet,

• Kariyer konusunda memnuniyetsizlik,

• Egzersiz ve tatil gibi kişinin rahatlayabileceği olanakların olmaması,

• Aile ve sosyal çevrenin bireyden yüksek beklentileri olması,

• Yapılan iş üzerinde kontrol kuramadığını hissetmek,

• Aile ile zaman geçirememek.

## *Tükenmişlik sendromunun yol açtığı sonuçlar nelerdir?*

TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN bireyler ve kurumlar üzerinde farklı farklı sonuçları vardır. Tükenmişlik sendromunun sonuçları göz önüne alındığında, tükenmişlik sendromuna karşı önleme çalışmaları ve bununla başa çıkma programlarının oluşturulması elzem bir konu olarak karşımıza çıkar.

***Tükenmişlik sendromunun bireyler üzerindeki sonuçlarına bakacak olursak;***

Tükenmişlik bireyler üzerindeki sonuçları fiziksel ve psikolojik boyutta gerçekleşebilir.

Tükenmişlik yaşayan bireyler; uykusuzluk, kâbuslar, uzun süre iyileşmeyen grip, soğuk algınlığı gibi fiziksel şikâyetlerden muzdarip olabilir. Bu fiziksel şikâyetler,—psikosomatik şikâyetler—yani psikolojik sebebe bağlı olan fiziksel şikâyetlerdir. Bireylerde baş ağrısı, mide bulantısı, sindirim sistemi bozuklukları (peklik, ishal gibi), sırt ağrıları ve grip sık görülür. Ayrıca psikolojik olarak 'hastalıklı olma' etiketini alıp in-

sanlar tarafından dışlanacağından korkan bireyde psikolojik yorgunluk fiziksel olarak vücuduna yansıma eğilimi gösterir. Psikolojik bir sebebe bağlı fiziksel rahatsızlıklar, *psikosomatik rahatsızlıklar* olarak isimlendirilir. Psikoterapist Agâh Aydın bu durum için şöyle bir benzetme yapar: "Dünyanın en dürüst canlısı insan bedenidir! O, istemeden katlandığı ilişkileri kusar, yanlış insanlarla temasta kaşınır, sevmediği işlerde uyuklar". İstemediğimiz durumlar, katlanamadıklarımız kısacası psikolojik sıkıntılarımız vücudumuza psikosomatik rahatsızlıklar olarak yansır. Bitmek bilmeyen sebepsiz baş ağrıları, mide bulantıları, bağırsak problemleri, nörolojik bir sebebe bağlı olmayan el ve ayak uyuşmaları, zona, kurdeşen gibi deri döküntüleri ya da alerjiler bu hastalıklar grubuna girebilir. Tükenmişlik yaşayan birey bu hastalıklarından birisini yaşamıyor olabilir. Ancak psikolojik anlamda enerjisi tükenen birey sigara, alkol ya da ilaç gibi maddelere yönelebilir.

Tükenmişlik yaşayan birey, psikolojik boyutta ise yetersizlik duyguları yaşar. Hep böylesi duygular içerisinde olur. Enerji kaybı yaşayan bireyin, dikkat dağınıklığı ile karşı karşıya kaldığı için işlerinde hata yapma riski yükselir. Buna bağlı olarak sıklıkla başarısızlıklarla karşı karşıya kalır. İş konusunda yaşadığı başarısızlıklar yüzünden birey, yetersizlik hislerine kapılabilir. Ayrıca duygusal bitkinliğin tetiklediği tahammülsüzlük bireye öfke patlamaları yaşatırken, ufak bir aksama durumunda ise aşırı bir tepkiyle sinirlenip parlamasına neden olabilir.

Çevresindeki tüm insanların kendisine karşı hayatı zorlaştırdığı gibi bir düşünce, bireyin diğerlerine karşı güven duygusunu zedeleyerek paranoya/şüphe beslemesine zemin hazırlar.

Böylesi bir tükenmişlik sendromu yaşayan kişi evine muhtemel olarak yorgun dönmüş olur. Duygusal tükenmişlik yaşayan bir insan için en ufak bir gürültü ya da ses öfke patlamasını tetiklerken, evdeki diğer bireylere karşı aşırı öfkeli olan

birey tükenmişlik sendromuna bağlı olarak işe karşı bir duyarsızlaşma geliştirebilir. Ayrıca *aile* bireylerine karşı da katı, umursamaz tavırlar sergileyerek bir duyarsızlaşma hâline bürünebilir.



Diğer yandan bireyin işverenleri tarafından vakitli vakitsiz aranması ve bireyin evde işi hakkında hiç konuşmaması eşler arasında güven probleminin oluşmasına sebep olabilir.

Tükenmişliğin yol açtığı sonuçlar pek çok noktada fark edilir. Zira günümüzde boşanma oranlarındaki artış, insanların iş hayatında başarılı olmak için aile yaşantılarını ikinci plana itmeleri ile ilişkilendirilmektedir.

***Tükenmişliğin kurumsal sonuçlarına bakacak olursak;***

Tükenmişlik yaşayan bireylerin iş kalitesinde bozulmalar görülür. İş kalitesi bozulan bireyin başarısızlığa bağlı olarak motivasyonu kırılır ve psikolojik olarak kendini işten geri çeker. Umursamaz olarak çalışan birisinin işi başarma konusunda çaba göstermemesi tesadüf değildir.

Ayrıca duygusal olarak tükenmiş olan kişinin zihni dolu olduğu için, işine odaklanma sorunu yaşar ve sürekli olarak bir dikkat dağınıklığıyla karşı karşıya olur. Hizmet sunduğu kişilere ve üstlerine karşı duyarsızlaşır, katı davranır ve yetersiz ilgi gösterir. Bu, kurum içinde kişilerarası ilişkilere zarar verir.

Tükenmişlik sendromu yaşayan kişiler, sık hastalanmaya bağlı olarak sık sık rapor alırken, bir devamsızlık yapma eğili-

mi gösterir. İşe geç kalmalar ve (özellikle cuma günü) işten erken çıkma çok sık görülen bir tablo olarak karşımıza çıkar.

Ayrıca motivasyonu düşük birey, mesai arkadaşlarının da motivasyonunun düşmesine ve demoralize olmasına sebep olur. Tükenmiş bireyin devamsızlıkları sebebiyle, mesai arkadaşlarının iş yükü artar. Bu durum, görev devri ve görevlerin zamanında yerine getirilmesi konusunu aksatacağı için kuruma zarar verir.

## TÜKENMİŞLİK VE MOBBİNG İLİŞKİSİ

Mobbing kavramı, 1980 ve 1990'lı yıllarda ilk kez psikiyatrist Heinz Leymann tarafından, "İş yerinde istismar içeren davranışlar" olarak tanımlanmıştır. Bir diğer ifadeyle mobbing; "psikolojik tacizdir."

Leymann, mobbing kavramının beş evreden oluştuğunu savunur:

**1. evre:** Çatışmanın başlangıç safhasıdır. Etkileşim, durum, önceden var olan işlevler hakkında kanaatlerin değişimi kırılma noktasıdır. Mobbing için hızlandırıcı etki oluşturur.

**2. evre:** Kurban mobbing uygulayan kişiler tarafından saldırgan ve istismarcı davranışlara maruz kalmaya devam eder. Bu süreçte diğer işçiler de mobbing sürecine dâhil olur, değersizleştirme ve güven kaybı ivme kazanır.

**3. evre:** Kritik dönüm noktasıdır. Mobbinge uğrayan kurbanların yardım talebiyle yönetim ve idare mobbing sürecine girer. Bu noktaya dek yönetim mobbingi göz ardı edip asgari düzeyde indiriyor olabilir. Yönetimin mobbing sürecine dâhil olması mobbing yaşayan kurbanlar açısından genelde iyi sonuçlar doğurmayıp, tekrar kurban konumuna dönmelerini sağlar.

**4. evre:** Yeniden kurban olma safhasıdır. İdare ve yönetim mobbing uygulayanları hizaya getirmeye çalışır ve mobbinge uğrayan kurbanın; "zor", "geçinmesi zor", "takım çalışmasına

uygun değil", "istikrarsız", "strese maruz kalmış", "ruhsal hasta" olarak etiketlenmesi sonucunda mobbing ivme kazanır.

**5. evre:** Final ve işten çıkarılma safhasıdır. Mobbinge maruz kalan ya proaktif yolla yahut da idare ve yönetimin yapılandırılmış işten çıkarma yoluyla, kurban sağlığı korumak için, işi bırakması gerekli görüldüğü için işten çıkarılır.

Türkiye'de de psikolojik taciz (mobbing) iş yerlerinde yaşandığını ve insanların bu yüzden Çalışma ve Sosyal Güvenlik İletişim Merkezine (Alo 170) ulaşarak şikâyette bulundukları göze çarpar.

Türkiye'de mobbing konusunda yapılan bilimsel araştırmalar ilgi çekicidir. 2015 yılında Elazığ ilinde araştırma görevlileri üzerinde yapılan bir araştırmada yüksek lisans yapan araştırma görevlileri, doktora yapanlara göre; bekâr araştırma görevlileri de, evli olanlara göre iş yerinde daha fazla duygusal tacize maruz kaldıklarını düşünmektedirler. 31-35 yaş grubunda olan araştırma görevlileri, 26-30 yaş grubundakilere göre, "Kişinin kendini göstermesinin engellenmesi" boyutunda daha fazla duygusal tacize maruz kaldıklarını düşündüğü bulunmuştur.

2010 yılında yapılan bir diğer araştırmada da mobbinge uğradığını düşünen 10 kişi ile görüşme yapılmış ve vakalardan üçünde yatay mobbing (eş statüde olanların birbirine mobbing uygulaması), altısında dikey mobbing (üst makamdan alt makamdakine mobbing uygulanması) ve birinde hem asttan üste hem de üstten asta yöneltilmiş mobbing tipi gözlemlendiği belirtilmiştir.

Türkiye'de sağlık alanında çalışan akademisyenler üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırma sonuçlarına göre akademisyenlerin büyük kısmı (yüzde 90) üniversitede iş yerinde psikolojik şiddet davranışı ile karşılaştığını, yüzde 17'si ise iş yerinde kasten psikolojik şiddet davranışlarına maruz kaldıklarını raporlamıştır.

Katılımcılar, "yapılan her işte mesleki yeterliliğin sorgulanması", "yapılan işin hissettirilmeden kontrol edilmesi" gibi alanlarda genel anlamda "mesleki statüye saldırı" şeklinde mobbing türünü en fazla yaşadıklarını belirtmiştir.

2012 yılında İstanbul'da üç yerli, üç yabancı altı farklı ilaç firmasında yürütülen bir başka araştırmada mobbing görülme oranını yüzde 44 olarak belirtmiş, yerli firmalarda çalışanlarında yabancı firmalarda çalışanlara göre daha çok mobbinge maruz kaldığı, bekârların evli olanlara göre daha yüksek düzeyde mobbinge maruz kaldığı bulunmuştur.

Son 10 yılda yapılan araştırmalara bakıldığında Türkiye'de yüksek pozisyonda çalışanların astlarına daha sık mobbing uyguladığı; 30 yaş ve üstü grubun genç gruba, bekâr olanların evlilere nazaran daha yüksek düzeyde mobbinge maruz kaldığı görülmektedir.

Psikolojik taciz (mobbing) kurumlara ve bireylere zarar vermektedir. 2011 yılında asistan doktorlar üzerinde yapılan bir çalışmada mobbing, duygusal tükenmişlik, depersonalizasyon ve kişisel başarı değişkenleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bir diğer ifadeyle mobbinge maruz kalmak duygusal tükenmişliğe ve kişinin kendine yabancılaşmasına yol açarak tükenmişlik sürecini hızlandırmaktadır.

Mobbing bireysel ve kurumsal düzeyde yıpratıcı ve iş başarısını olumsuz yönde etkileyen önemli bir konudur. Kurumların mobbing konusunda gerekli önlemleri almaları bireylerin tükenmişlik yaşamalarını da önleme konusunda büyük bir katkı sağlayacaktır. Gerek sözel gerek fiziksel gerekse de psikolojik şiddet olsun, şiddetin hiçbir türü kabul edilemez. Şiddete sessiz kalan şiddeti uygulayana prim vermiş demek olur. Bu konuda toplumsal düzeyde farkındalık kazanılması önemli bir gerekliliktir.

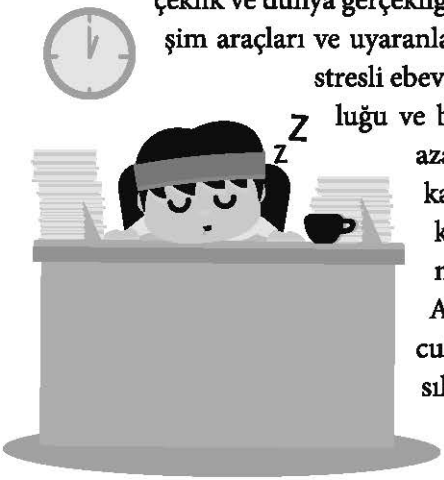
## *Tükenmişlik sendromunu kimler yaşar?*

TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU sadece çalışan kişilerin ya da bir meslek sahibi olan kişilerin yaşayabileceği bir durum olarak yorumlamak, bu sendromu açıklama hususunda yetersiz kalmaktadır. Zira evde çocuk büyüten bir ev hanımı da bu sendromu yaşayabilir. Aslında ev hanımı olmak da bir meslek ve zanaattır. Her ne kadar meslek grupları içinde 'anne olmak' ele alınmıyorsa da, bu durum 'anne olma'nın hafife alınacak bir konu olduğu anlamına gelmemelidir.

Öte yandan emekli olmuş bir kişi de tükenmişlik sendromunu yaşayabilir. Her şey bitmiş, hayatın sonuna gelmiş gibi hisseden bireyin, baş etmesi gereken fiziksel rahatsızlıklar ve bununla ilintili yaşadığı duygusal değişimler kişiyi tükenmişlik sendromuna sürükleyebilir.

Genç bireyler de tükenmişlik sendromuna yakalanma riski taşır. Her şeyin kolay ulaşılabilir olmasına bağlı her şeyin değersizleşmesi, emek ve tüketim dengesizliği, insani değerlerin azalmasına bağlı ortaya çıkan kişilerarası güvensizlik ve yal-

nızlık hissi, hızlı ve kapitalist yaşam gencecik bireyleri, "Hayat mı bu ya!" diyecek noktaya getirebilir.



Çocuklarda da oyunların büyülü dünyasındaki sanal gerçeklik ve dünya gerçekliğinin uyuşmazlığı, kitle iletişim araçları ve uyaranlara fazla mağdur bırakılma; stresli ebeveynler, evde iletişim kopukluğu ve buna bağlı aile ritüellerinin azalması, büyük şehirlerde sokakların güvensiz olması tükenmişlik sendromu yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca buna bağlı olarak çocukların dört duvar arasında sıkışıp kalmasına bağlı oyun oynama alanlarının yok olması, çocuk tacirlerinin ve madde satıcılarının kol gezdiği bir ortamda ebeveynlerin çocukları üzerinde aşırı koruyucu davranmak zorunda kalmasına ilişkin kısıtlanan özerklik alanı, çocukları tükenmişlik sendromuyla karşı karşıya bırakabilir.

Bu bağlamda; klinik, sosyal ve örgütsel alanlarla ilgili çalışmaları olan psikolog Pines tükenmişlik durumunun yalnızca mesleklere özgü değil, hayatın her alanında karşılaşılabilecek bir fenomen olduğunu vurgular. Pines'in tükenmişlik sendromu modeline göre tükenmişlik; kapana kısılmış hissi, çaresizlik, umutsuzluk, şevkin kırılması, asabi olma ile karakterize bir durumdur.

## TÜKENMİŞLİK VE İNTİHAR İLİŞKİSİ

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2014 yılı verilerine göre Türkiye'de gerçekleşen intihar istatistiklerine bakıldığında

ölümle sonuçlanan intihar sayısı revize edilen 2013 yılı verisine göre 3 bin 252 iken; 2014 yılında 3 bin 65'e gerilediği görülse de; erkeklerin intihar oranının kadınlardan fazla olduğu, 15-19 yaş grubu ve 85 yaş üstü bireylerde cinsiyete göre farklılığın yüksek olduğu görüldü.

Bir diğer ifadeyle 15-19 yaş aralığında ya da 85 yaşın üstünde olan kişilerde erkekler kadınlara nazaran daha çok intihar etmektedir.

2014 yılı verileri yüz binde 3,97 kişinin intihar ettiğini göstermektedir.

İntihar nedenleri incelendiğinde; 2013 yılında intihar eden kişilerin yüzde 16,1'i hastalık sebebiyle, yüzde 9,3'ü aile geçimsizliği, yüzde 6,8'i geçim zorluğu sebebiyle intihar etmiştir.

2014 yılında ise intihar eden kişilerin sırasıyla yüzde 17,9'u hastalık, yüzde 9'u aile geçimsizliği ve yüzde 8,4'ü geçim zorluğu nedeniyle intihar ettiği saptanmıştır. İlginç olarak intihar eden kişilerin 2013 yılında intihar eden kişilerin yüzde 48'inin evli, yüzde 39,3'ünün hiç evlenmemiş, yüzde 5,5'inin boşanmış, yüzde 4,2'sinin eşi ölmüş olduğu rapor edilirken, 2014 yılında intihar eden kişilerin yüzde 47,7'sinin evli, yüzde 39,1'sinin hiç evlenmemiş, yüzde 7,3'ünün eşi vefat etmiş ve yüzde 4,4'ünün ise boşanmış kişiler olduğu tespit edilmiştir.

Evli kişilerin bekâr kişilere göre daha çok intihar ettiği dikkat çeken bir konu olurken, intihar eden kişilerin yüzde 6,8'inin geçim zorluğu sebebiyle intihar etmesi de azımsanacak bir konu değildir.

Teknolojinin gelişimiyle birlikte iletişim kolaylaşmış olsa da, kişilerarası ilişkiler zayıflamış, değer algısının içi boşalmıştır. Beklentilerin yükseldiği ve içi boşaltılmış bir ilişkide iki birey birbiri için hayal kırıklığından başka bir şey getirmemektedir. Kapitalist sistemde tüketim çarkları içinde sıkışmış insan hep daha çok çalışması teşvik edilen birey, iş yükü ve

kapasitesi arasında dengesizlik sonucu tükenmişliğin kurbanı olmaktadır.

Medya aracılığıyla yeni ihtiyaçlar oluşturulur. İhtiyaç artışı ile bağlantılı olarak bireylerin kazandıkları maaş miktarını yetersiz bulması ve maaş meblağını yükseltme isteği duyması sağlanır. Ağır iş yükü ve yetersiz maaşlar aile geçimini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum aile içinde tartışmalara yol açmaktadır. Tartışmalar ilişkiyi güçlendiren bir problem çözme aracı olmaktan çok bireyler arasındaki saygının kaybolmasına sebep olmaktadır. Bu durum da bireyleri 'iki kişilik yalnızlık' yaşar hâle getirmiştir. İki kişilik yalnızlık ya da kalabalıklar içinde yalnızlık, 'yalnız olmak'tan daha yaralayıcı ve tüketicidir.

## TÜKENMİŞLİK VE BEYİN İLİŞKİSİ

Modern tıp araştırmalarına bakıldığında fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra depresyon, şizofreni, Obsesif-Kompülsif Bozukluk (OKB) gibi psikolojik kökenli rahatsızlıkların beyinsel iz düşümlerinin ve biyolojik temellerinin ele alındığını görürüz. Tükenmişlik sendromu da diğer psikolojik rahatsızlıklar gibi bilimsel araştırmaların gözde konularından biri olmaya devam ediyor.

Uluslararası İsveç Hastalık Sınıflandırma Manuelinde tükenmişlik sendromu, 'tükenmişlik hastalığı' olarak ele alınmaktadır. Klinik tükenmişlik sendromu yaşayan kişilerin beyinlerinde hafıza bölgelerinde ve yürütücü işlevlerde gerileme ve kognitif (bilişsel) bozulmalar olduğu gözlemlenmiştir. Nörobiyolojik mekanizmaların işlendiği çalışmalarda limbik sistemden prefrontal kortekste uzanan fonksiyonel networklerin ayrıştığı ve bazal ganglionlarda bulunan yapıların hacminde azalmanın olduğu belirtilir.

Tükenmişlik sendromunda kronik stresin bilişsel ve duy-

gusal fonksiyonlar üzerinde negatif etkisi pek çok çalışmada konu edilse de bu sorunun altında yatan mekanizmalar tam anlamıyla bilinememektedir. Yakın zamanda yapılan araştırmaların sonuçları doğrultusunda bilişsel ve duygusal fonksiyonlarda meydana gelen bozulmaların yapılan *yapısal MRI (Magnetic Resonence Imaging)* analizlerinde limbik networklerin fonksiyonel ayrışması ve duygusal stres modülasyonunda bozulma ile ilişkili olabileceği düşüncesi öne sürülmüştür. Bu bağlamda Stockholm şehrinde tükenmişlik sendromu sebebiyle yakınan 40 kişi ve bu semptomların bulunmadığı 70 kişi olmak üzere toplam 110 kişi üzerinde bir araştırma yapılmıştır.

Sonuçlara göre (bkz. ek şekil 1: insula); semptomlardan yakınan kişilerin negatif duygularını azaltarak düzenlemede problem yaşadıklarını, ancak duyguları yukarı doğru regüle etmede, var olan duyguyu korumada ya da duygu regülasyonu zorunlu olmadığı durumlarda akustik seslere normal şaşırma tepkisi verdikleri görülmüştür. Amigdal ve anterior singulat korteks arasındaki fonksiyonel bağlantısallığın 'negatif duyguları azaltarak düzenleme' ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bağlantısallık tükenmişlik sendromu yaşayan grup katılımcılarında amigdal ve dorsolateral prefrontal korteks arasındaki bağlantısallıkta olduğu gibi önemli derecede zayıf bulunmuştur. Ancak bu grup katılımcılarının amigdalden serebelluma ve insular kortekse olan bağlantısallık tükenmişlik sendromu şikâyeti bulunmayanlara göre daha güçlü bulunmuştur.

Sonuç olarak; kronik iş stresi yaşayan kişilerde duygu ve stres işlemleyen limbik networkler arasında fonksiyonel ayrışmaların değiştiği ve duygusal stresi azaltarak düzenleme yeteneğindeki azalma ile stresin ilişkili olduğu öne sürülmüştür.

## TÜKENMİŞLİĞİNİZİ TEST EDİN

İş yerinde ve işten uzak olarak geçirdiğinizi son altı ayı düşünerek aşağıdaki soruları doldurunuz. Her bir maddeyi dikkatlice okuyarak belirtilerin yoğunluk derecesini bir ile beş arasında bir rakam kullanarak değerlendiriniz. Kendinizde bulunmadığını düşündüğünüz maddelere "sıfır" yazınız.

| **Derecelendirme Ölçeği** | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nadiren doğru** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Genellikle doğru** |

..... **1.** Uykumu alacak kadar uyumuş olsam da kendimi yorgun hissediyorum.

..... **2.** İşimden memnun değilim.

..... **3.** Hiçbir sebep yokken kendimi üzgün hissederim.

..... **4.** Unutkanım.

..... **5.** Asabi biriyim ve insanlara aniden patlıyorum.

..... **6.** İş hayatında ve özel yaşantımda insanlardan kaçınırım.

..... **7.** İş hakkında endişelendiğimden ötürü uyuma konusunda problem yaşarım.

..... **8.** Normalde olduğundan daha sık hastalanıyorum.

..... **9.** İşe karşı "Ne gerek var?" düşüncesine sahibim.

..... **10.** İş yerinde anlaşmazlıklar içindeyim.

..... **11.** İş performansım yeterli değil.

..... **12.** Kendimi yatıştırmak için sakinleştirici ilaçlar kullanıyorum.

..... **13.** İnsanlarla iletişim kurmak beni gerer.

..... **14.** Eskisi gibi işime odaklanamıyorum.

..... **15.** İşimden sıkıldım.

..... **16.** Çok çalıştığım hâlde az başarılı oluyorum.

..... **17.** İşim konusunda hayal kırıklığı hissediyorum

..... **18.** İşe gitmeyi sevmiyorum.

..... **19.** Sosyal aktiviteler yorucudur.

..... **20.** Karşı cinse karşı ilgim kalmadı.

..... **21.** Çalışmadığım zamanlarda çoğunlukla televizyon izliyorum.

..... **22.** İş hakkında gerçekleştirmesini dört gözle beklediğim pek fazla şey yok.

..... **23.** Boş zamanlarımda işim hakkında üzülüyorum.

..... **24.** İş hakkındaki duygularım kişisel hayatım ile çatışıyor.

..... **25.** İşim çok saçma görünüyor.

**Toplam:** .....

**Puanlama:**

25-50 Tükenmişlik sendromu belirtilerini taşımıyorsunuz.

51-75 Tükenmişliğe karşı bir önlem aldığınız sürece iyisiniz.

76-100 Tükenmişlik sendromuna adaysınız.

101-125 Tükenmişlik sendromu yaşıyorsunuz.

## BÖLÜMDE YARARLANILAN KAYNAKLAR

www.psikonet.com/konu.asp?kid=203>: Tükenmişlik Sendromu, erişim tarihi: 28.04.2015.

Maslach, C. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Job Burnout. Annu. Rev. Psychol, 2001, 52:397-422. Downloaded from www.annualreviews.org Access provided by Utrecht University on 03/30/15.

Ardıç, K., Polatcı, S., "Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme," *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, sayı: 32, Ocak-Haziran 2009, ss. 21-48.

Kohler, S., "Burnout For Experts," ABD (Newyork): Springer Yay., 2013, s. 41.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M., "Job BurnOut", *Annual Review of Psychology*, vol: 52, 2001, ss. 397-422.

Maslach, C., Zimbardo, P., *Burnout-The Cost of Caring*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1982. Aktaran: Ardıç, K., Polatcı, S., "Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, sayı: 32, Ocak-Haziran 2009, ss. 21-48.

Ardıç, K., Polatcı, S., "Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, sayı:32, Ocak-Haziran 2009, ss. 21-48.

Kutlu, Dr. L. "Tükenmişlik ve Başa Çıkma Yöntemleri", (İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı) http://www.cayd.org.tr/tr/images/UserFiles/Documents/Gallery/Tukenmislik_Basa_Cikma_Yontemleri.pdf, erişim tarihi: 16.12.2015.

Maslach, C., Zimbardo, P., *Burnout-The Cost of Caring*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1982. Aktaran: Dalkılıç, S. O., *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu-Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*, Ankara: Nobel yay., 2014, s. 139.

Freudenberger, H., J., Richelson, G. *Burn-Out; How to Beat The High Cost of Success*, Doubleday&Company, Inc., Newyork: Bantam Books, 1981, s. 66. Aktaran: Dalkılıç, S. O., *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu-Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*, Ankara: Nobel yay., 2014, s. 139.

Örmen, U., Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi (SBE, İngilizce İşletme ABD), 1993. Aktaran: Dalkılıç, S. O *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu-Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri,* Ankara: Nobel yay., 2014, s.146.

Duffy, M. P., Sperry L., *Mobbing: Causes, Consequences, and Solutions,* U.S. A.: Oxfor University Press, 2012, s. 25.

Etyemez, H., *1. Çalışma Hayatında Psikolojik Taciz (Mobbing) Panel ve Çalıştayı Bildiriler Kitabı,* 2013. http://www.casgem.gov.tr/dosyalar/kitap/48/dosya-48-8334.pdf, erişim tarihi: 05.02.2016, s. 11.

http://www.ankarabarosu.org.tr/siteler/2012yayin/2011sonrasikitap/6098son.pdf, erişim tarihi: 05.02.2016.

Akpınar, E. N., Üniversitede Araştırma Görevlilerinin Duygusal Tacize (Mobbing) Yönelik Algılarının Demografik Özeliklere Göre Analizi, 2015. *Curr Res Educ (2015), 1 (2).

Altuntaş, C., "Mobbing Kavramı ve Örnekleri Üzerine Uygulamalı Bir Çalışma", Journal of Yasar University, 2010, 18 (5), 2995-3015.

Yıldırım, D., Yıldırım, A., "Sağlık Alanında Çalışan Akademisyenlerin Karşılaştıkları Psikolojik Şiddet Davranışları ve Bu Davranışların Etkileri", Türkiye Klinikleri J Med Sci 2010;30(2):559-70, doi: 10.5336/medsci.2008-9832.

Baş, N., Oral, E. T., "Mobbing Davranışı ve Kişilik Özellikleriyle İlişkisi", 2012, (http://hdl.handle.net/11467/634), *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* yıl: 11, sayı: 21, Bahar 2012/1, ss. 11-24.

Dikmetaş, E., Top, M., Ergın, G., "An Examination of Mobbing and Burnout of Residents", *Türk Psikiyatri Dergisi,* 22.3 (Fall 2011): 137-49.

Potter, B. A., *Preventing Job Burnout: Transforming Work Pressures into Productivity,* ABD: Menlo Park, CA, 1995, ss. 5-6; Course Technology/Cengage Learning. Retrieved from (http://www.ebrary.com), ss. 22-24.

Houdmont, J. Leka, S., *Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice,* c. 1., UK: Wiley-BlackWell Pub., 2010, s. 62.

Türkiye İstatistik Kurumu, İntihar Oranları, 2014. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18626, erişim tarihi: 03.09.2015.

Grossi, G., Perski A., Osika W, Savic I., Stress-Related Exhaustion

Disorder-Clinical Manifestation of Burnout. A Review Of Assessment Methods, Sleep Impairments, Cognitive Disturbances, And Neuro-Biological And Physiological Changes in Clinical Burnout. Scand J Psychol, 2015 Dec;56(6):626-36. doi: 10.1111/sjop.12251. Epub 2015 Oct 23.

Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika W., Perski A., Savic I, The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. PLoS One. 2014 Sep 3;9(9):e104550. doi: 10.1371/journal.pone.0104550. eCollection 2014.

Oosterholt BG, Maes JH, Van der Linden D, Verbraak MJ, Kompier MA, Burnout and Cortisol: Evidence for A Lower Cortisol Awakening Response in Both Clinical and Non-Clinical Burnout, J Psychosom Res. 2015 May;78(5):445-51. doi: 10.1016/j.jpsychores.2014.11.003. Epub 2014 Nov 8.

Shanafelt TD, Boone S, Tan L, Dyrbye LN, Sotile W, Satele D, et al. Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance Among U.S. Physicians relative to the General U.S. Population. Arch Intern Med (2012) 172:1377–8510.1001/archinternmed.2012.3199 [PubMed] [Cross Ref]

Sertöz, Ö., Binbay, T., Mete Elbi, H., "Tükenmişliğin Nörobiyolojisi: Hipotalamus-Pituiter-Adrenal Ekseni ve Diğer Bulgular", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2008, 19(3): 318-328. http://www.turkpsikiyatri.com/c19s3/318-328.pdf, erişim tarihi: 02.01.2016.

Ladstätter, F., Garrosa, E., (2008). Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach. Hamburg, DEU: Diplomica Verlag, ProQuest ebrary, Web. 2 January 2016. ss. 4-8.

*İkinci Bölüm:*

# *Her Alanda ve Her Yaşta Tükenmişlik*

# *İş hayatında tükenmişlik*

İŞ STRESİ VE TÜKENMİŞLİK sendromunun yedi faktörle ilişkili olabileceği düşünülür. Bu faktörler;

- sosyal hizmet sektörünün doğuşu,
- etiketleme,
- bireyselleşme,
- zihinsel ve duygusal iş yükünün artışı,
- profesyonel otoriterin zayıflaması,
- profesyonellere karşı gerçekçi olmayan beklentiler içinde olma,
- psikolojik mukavelenin değişmesidir.

Yukarıda sıralanan bu faktörleri tek tek ele alacak olursak;

*Sosyal hizmet sektörünün doğuşu*

Son on yılda endüstrisi gelişmiş ülkelerde hemşirelik, psikolog, psikolojik danışman, ergoterapist ve sosyal hizmet uzma-

nı gibi meslek dallarında uzman sayısının arttığı görülür. Bir diğer ifadeyle sosyal hizmet sektörü, geçmişe göre daha geniş bir iş gücü olarak karşımıza çıkar. Bu meslek grubundaki kişiler, insanlarla çalıştığı için, kişilerin duygusal taleplerini karşılayamama konusunda tükenmişlik sendromunu yaşayabilecek risk grubunda yer alır.

*Etiketleme*

Tükenmişlik sendromu ile ilişkili ikinci faktör olarak etiketleme, günlük yaşamda karşılaşılan güçlüklerin bir sendrom ismiyle tanımlanması ve bu konuda insanlara başa çıkma becerileri kazandıran sosyal desteğin sunulmasıyla ters yönde etkilenmiş, tükenmişliği pekiştirir hâle dönüşmüştür. İnsanlar televizyon programlarından yola çıkarak ya da internet arama motorları üzerinden günlük yaşamda karşılaştıkları güçlükleri bir sendrom ismiyle açıklamaya başlamıştır.

*Bireyselleşme*

Modern toplumlarda sosyal roller eskisi gibi sabit ve değişmez değildir. Sosyal otoritelerin bireylerin hayatlarında eskisi gibi kontrol etkisini yitirmesi ile bireyselleşme baş göstermiştir.

Bireyler kararlarını kendi özgür iradeleriyle alarak, bireyselleşmiş olsalar da 'bireyleşememiştir'. Bir diğer ifadeyle, bireysel olarak karar verme hakkını elde etmiş olmalarına rağmen, birey olarak kendi adına sağlıklı kararlar alma ve kendini gerçekleştirme konusunda yetersiz kalmışlardır.

*Zihinsel ve duygusal yükün artışı*

Kapitalist kültürde maliyeti en düşük seviyeye indirerek üretimi optimum—en uygun değer—seviyeye ulaştırmak, bir diğer ifa-

deyle az işçi ile çok iş yaptırmak kaçınılmaz öğelerden yalnızca birisidir. Bu durum; zihinsel ve duygusal anlamda bireylerin iş yükünün artmasına sebep olmuştur.



Teknolojik gelişmelere paralel bilgisayar kullanımının iş hayatında yaygınlaşması, geçmişe kıyasla bireylerin uyanıklık, hızlı karar verme gibi kompleks kognitif (bilişsel) becerilerin daha yoğun ve profesyonel düzeyde kullanma zorunluluğunu beraberinde getirmiştir. Geçmişte basit, fiziksel güç ve kognitif fonksiyonlarla yapılabilen işlere kıyasen, bu zihinsel ve duygusal anlamda daha ağır sonuçlar doğurmuştur.

*Profesyonel otoritenin zayıflaması*

Profesyonel otoritenin zayıflaması, öğretmen ve profesörlerin yerine yönetici ve hisse sahiplerinin 'kahraman' olarak algılanması ile başlar. Yönetici ve hisse sahiplerinin devlet kaynaklarını olumsuz yönde kullanmasıyla kişilerin profesyonellere karşı güveni azalmış ve karar alırken başvurulan merci olma yetkisini yitirmişlerdir.

*Profesyonellere karşı gerçekçi olmayan beklentiler içinde olma*

Profesyonellere karşı gerçekçi olmayan beklentiler, tükenmişlik sendromunun ortaya çıkması için elverişli koşulları sağ-

layan önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, medya ve profesyonel eğitim programları uzmanlara karşı gerçekçi olmayan beklentilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Bu da televizyon programlarına konuk olan sosyal çalışmacıların tüm sosyal olayları çözebilecek yetkinlikte sihirli bir değneğe sahip olmasını andıran hayali bir anlayışın ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir.

*Psikolojik mukavelenin değişime uğradığı gerçeği*

İş stresi ve tükenmişlik sendromunu etkileyen yedi faktörden sonuncusu, son on yılda *psikolojik mukavelenin değişime uğradığı gerçeğidir.* Değişen iş anlayışıyla birlikte işverenlerin işçilerinden beklentilerinin değişmesi; işveren ve işçi arasındaki psikolojik mukavelenin de değişmesini tetiklemiştir. Bu yeni anlayışa göre işçiler daha çok emek vermekte ve işverenden daha az karşılık almaktadır. Bu durum çalışan memnuniyetini olumsuz yönde etkileyerek tükenmişlik sendromuna elverişli bir zemin oluşturmaktadır.

## TÜKENMİŞLİK MODELLERİ

İş yaşamında tükenmişlik sendromu çeşitli modeller aracılığıyla tanımlanmıştır. Bilimsel araştırma literatüründe en yaygın olarak kullanılanları; Cherniss, Edelwich ve Brodsky'nin dört basamaklı tükenmişlik modeli, Pines tükenmişlik modeli, Perlman ve Hartman'ın tükenmişlik modeli ve Maslach'ın tükenmişlik modelleridir.

- *Cherniss* ruh sağlığı çalışanları, yaklaşık iki yıl süreyle halk sağlığı hemşireleri ve lise öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarından yola çıkarak bir tükenmişlik modeli oluşturmuştur. Bu meslek gruplarının yapısı diğer mesleklere göre ekstra çalışma ve talepleri içermektedir.

Cherniss'in tükenmişlik modelinde bireyler, ilk adımda iş yerinden ya da bireysel kişilik özelliklerinden kaynaklanan stres ile karşılaşır. İkinci adımda bireyler stresin kaynağını bulmaya çalışır ve stresle bu şekilde başa çıkmaya çalışır. Bu adımda kişiler ya pozitif başa çıkma yoluyla pozitif tutumlar geliştirir ya da negatif başa çıkma yöntemine bağlı olarak negatif tutum geliştirerek tükenmişliği pekiştirir. Bir diğer ifadeyle tükenmişlik burada, "işe bağlı stres ve doyumsuzluğa karşı geliştirilen psikolojik soyutlanma"dır.

• *Edelwich ve Brodsky'ni* dört basamaklı tükenmişlik modelinde tükenmişliği 'ilerleyen hayal kırıklığı' olarak ele alır. Bu modelin basamakları sırasıyla coşkunluk, durağanlık, hayal kırıklığı ve apatidir (duygusuzlaşma).

Coşkunluk basamağında olan bireyin işe karşı motivasyonu yüksektir, enerjiktir ve kapasitesinin üzerinde hedefleri vardır.

Durağanlık basamağında birey, işe dair hedeflerini minimize etmiştir ve ailesiyle daha çok zaman geçirebilme, iyi tatil olanakları, spora gitme gibi kişisel hedeflerine odaklanmıştır.

Hayal kırıklığı basamağında birey, hem birinci basamakta hedeflediği mesleki ideallere ulaşamamış hem de ikinci basamakta kişisel hedeflerine ulaşamamıştır. Bu yüzden hayal kırıklığı yaşayarak güçsüz hisseder, zihninde olumsuz düşünceler oluşur.

Apati (duygusuzlaşma) basamağında fiziksel ve duygusal olarak işten kopma yaşanır. Birey sık sık hastalanır ve rapor alır. Çalıştığı günlerde hizmet verdiği insanlara karşı duygusuz ve katı davranarak işini mekanik olarak yerine getirir. Bir diğer ifadeyle kendi duygularını işe karıştırmaz, kendini psikolojik olarak soyutlar.

• *Pines'in tükenmişlik sendromu modeline göre tükenmişlik;* kapana kısılmışlık hissi, çaresizlik, umutsuzluk, şevkin kırılması, asabi olma ile karakterize bir durumdur.

Pines tükenmişlik durumunun yalnızca mesleklere özgü

değil, hayatın her alanında karşılaşılabilecek bir fenomen olduğunu vurgular. Pines tükenmişlik sendromunun beş evreden oluştuğunu belirtir. Birinci evrede, bireylerin iş konusunda belirli hedefleri ve idealleri vardır. İkinci evrede, stresli iş ortamına bağlı olarak hedefler azalır. Üçüncü evrede, hedeflerin gerekliliklerini karşılamada başarısızlık olur. Dördüncü evrede başarısızlık, yetersizlik ve hayal kırıklığı yaşanır. Beşinci evrede, tükenmişlik sendromu ortaya çıkar.

• *Perlman ve Hartman'ın tükenmişlik modelinde tükenmişlik*; "kronik duygusal strese verilen ve üç bileşenden oluşan bir yanıttır. Bu bileşenler; duygusal ve/veya fiziksel tükenme, düşük iş üretimi ve başkalarına karşı duyarsızlaşmayı içeren davranış boyutundaki reaksiyonlardır."

Perlman ve Hartman'ın tükenmişlik modeli üç boyutlu bilişsel yapıda bir modeldir. Birinci boyut, fizyolojik boyuttur ve bu boyutta fiziksel tükenme belirtileri ve kronik yorgunluk görülür. İkinci boyut, bilişsel boyuttur. Tutum ve duyguları etkisi altına alan duygusal tükenmeyi içerir. Üçüncü boyut ise davranışsal boyuttur. Ve tükenmişlik; duyarsız davranma, düşük iş verimi şeklinde davranışlara yansır.

• *Maslach'ın tükenmişlik sendromu modeli* ise üç boyutludur.

Birinci boyutta, duygusal tükenme yer alır. Birey kendisini yorgun, bitkin ve umutsuz hisseder. İkinci boyutta, iş ve hizmet verilenlere karşı duyarsızlaşma vardır. Birey işlerini mekanik olarak yerine getirir. Üçüncü boyutta, başarı duygusunun azalması yer alır. Birey başarısızlıklarından dolayı kendisini suçlar ki böyle bir tabloda bireyin başarısız olma durumu sıkça gözlenir. Enerji, aidiyet ve yeterlilik bu modelde yer alan üç boyutun zıddı olarak tanımlanır. Tükenmişlik yaşayan birisinde bu üç pozitif duygunun yerini duygusal yorgunluk, duyarsızlaşma ve başarısızlık hissi alır.

Maslach, iş hayatındaki yoğun strese bağlı olarak tükenmiş-

lik sendromunun ortaya çıktığını belirtir. Dolayısıyla ilk etapta tükenmişlik sendromunu çalışma hayatı çerçevesinde değerlendirmek gerekir. Çalışma hayatı iş yükü, kontrol, ödül, aidiyet, adalet ve değerler olmak üzere altı ölçüte göre değerlendirilir. Bu altı alan arasında uyumsuzluk olduğunda tükenmişlik ortaya çıkar.

Birinci alt alan olan *iş yükü,* bireyin kapasitesinin üzerinde ya da bireyin görev tanımında belirsizlik söz konusuysa problemler başlar.

*Kontrol* alanında, birey yaptığı işlerde karar verme serbestîsine sahip olmadığı durumlarda problem yaşar. Sürekli üstlerinden emir alan birey, işi yerine getirme konusunda "hayır" diyebilme özgürlüğüne sahip değildir.

*Ödül* alanında ise birey çabasıyla doğru orantılı olarak bir maaş, ikramiye almadığında sorun oluşur. Yeterli ücreti almadığını düşünen birey kendisini değersiz, işe yaramaz hissedebilir.

*Aidiyet* alanında kişilerarası ilişkilerde problemler, negatif iletişim kalıplarının kullanımı ve *mobbing* olduğunda sıkıntı yaşanır. Yöneticiler çalışanlarına karşı tutarsız haklar veriyor, alanında yetkin olmayan kişilere sınırsız yetki veriyorsa sorunlar gün yüzüne çıkar. Kendilerine adaletsiz davranıldığını düşünen bireyler, yaşadıkları haksızlığa bağlı olarak görevlerini yerine getirme hususunda direnç geliştirir, bu durum da çatışma için elverişli zemin hazırlar.

*Değerler* alanında ise, çalışan bireylerin kurumun vizyon ve misyonu ile uyuşmaması, çalışanların görevlerinde sergiledikleri davranışların iyi ya da kötü olduğunun anlaşılabileceği kıstasların yoksunluğu, çalışanların dünya görüşlerinin ve değer sistemlerinin farklılığının körüklenmesi durumunda problemler yaşanır.

## *Aile hayatında tükenmişlik*

TÜKENMİŞLİK KAVRAMI literatürde iş ve meslekler bağlamında tanımlanmış olsa da, vizyonumuzu biraz genişlettiğimizde tükenmişlik kavramının hayatımızın pek çok noktasına yansıdığını görebiliyoruz.

Günümüzde özellikle İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa gibi metropol şehirlerde aileler, geniş aileler olarak değil çekirdek aileler olarak yaşamaktadır. Sanayi Devrimi'yle birlikte kadınların da iş hayatına girmesiyle birlikte kadınların iş yükü artmış görünmektedir. Geleneksel aile yapısında bir otorite figürü olarak 'baba' mali güce sahip ve evin maddi ihtiyaçlarını karşılayan kişi, 'anne' ise ev işlerini düzenleyen, evde çocukları ile vakit geçiren bir figür olarak yer alıyordu.

Ancak günümüzde ailede bu yapılar değişime uğramıştır. Kadınlar da ekonomik bir güce sahip ve ev dışında onlarında bir çalışma hayatları vardır. Ancak yemek yapma, ev temizliği, çocukların bakımı gibi konuların yine annenin sorumluluğu olduğu düşüncesi hâlâ devam etmekte olduğu görülmektedir. Dolayısıyla annenin sorumluluğu geçmişe nazaran iki kat daha artmış olmaktadır. Tabii iş hayatında olan kadının, cinsiyet

ayrımcılığı kapsamında daha az maaş alması da ayrı bir sorun olarak karşımıza çıkar.



Diğer taraftan erkekler de teknolojik imkânların gelişmesiyle daha karmaşık görevleri yerine getirme, az kişiyle çok iş yapma gibi kapitalist döngünün dayatmaları ile karşı karşıya kalmıştır. Ancak kadınların da çalışma hayatına girmeleri, onların ev işleri konusunda erkeklerden görev paylaşımında bulunma talebini ortaya çıkarmıştır. Fakat geleneksel ailede büyüyen erkeklerin otoriter baba figürü ile yetişmeleri, ev işlerinde görev paylaşımını kabullenmelerini zorlaştırdığı gibi, yine pek çok işin evin kadının omuzlarında kaldığı görülmektedir.

Postmodernist toplumlarda 'çalışmak' ile 'kendini gerçekleştirmek' iç içe geçmiş kavramlar olarak karşımıza çıkar.

Bu tabloda bir kadın; hem çocuklarına karşı 'anne' hem bir 'eş' hem bir kuruma bağlı 'işçi' hem kendi ailesinde 'kardeş', hem kendi ebeveynlerinin büyümeyen 'çocuğu' hem 'öğrenci' hem de 'arkadaş'tır.

Erkek ise; hem 'baba' hem 'eş' hem 'işçi' hem 'kardeş' hem 'öğrenci' hem 'arkadaş' hem de ebeveynlerinin büyümeyen 'çocuğu'dur.

Rollere bakıldığında erkeklerin rollerinde geçmişten bu yana tablo hep aynı kalmış, değişen şey ise ailede görev paylaşımı tablosu olmuştur. Kadınlarda ise geçmişteki tabloya nazaran bir de 'çalışan hanım' rolü eklenmiştir.

## AİLEDE TÜKENMİŞLİK TÜM AİLE FERTLERİNİ ETKİLER

Ailede tükenmişlik bilimsel literatürde, "samimi ilişkilerde nihai tükenmişlik" olarak tanımlanır. Ailede tükenmişlik kavramı, aile üyelerinden birisi bir sıkıntıyla başa çıkarken bu süreçte bireyin ve ailedeki tüm üyelerin etkilenmesini açıklar. Aile bireylerinden birisi bir travma yaşadığında çevresinde ona bakım verenler 'ikincil travmatik strese' maruz kalır.

Ailedeki bireyler 'ikincil travmatik strese' uzun süre maruz kaldığında, 'ikincil travmatik stres bozukluğu' yaşar. Bu durumda duygusal yorgunluk ve duygusal tükenmişlik ile karşılaşırlar. Tükenmişlik; aile üyelerinin birbirine karşı beslediği kolektif sadakatin kırılması sonucunda bireylerin beraber harmoni içinde çalışmayı reddetmesine bağlı olarak, travmatik olaylara maruz kalması ve aile üyelerini duygusal anlamda tüketen ve hayal kırıklığına uğradığı bir durumdur.

Zira, iş sebebiyle tükenmişlik sendromunu tecrübe eden bir kişinin zihni karışık olduğu için en ufak bir gürültüye bile tahammülü olmaz. Bu tahammülsüzlük sonucunda ise kişinin evdeki diğer bireylere karşı tolerans seviyesi düşük olduğu için aile bireylerine karşı katı, umursamaz tavırlar sergileyerek duyarsız davranmasına neden olacaktır.

Ayrıca yine pek çok faktör vardır ki, kişinin evdeki huzurunun kaçmasına zemin hazırlar. İşverenlerin vakitli vakitsiz çalışanını araması ve bireyin evde işi hakkında hiç konuşmaması gibi durumlar çiftler arasında güven probleminin oluşmasını tetikleyebilir. Bu bağlamda bakıldığında da, günümüzde boşanma oranlarındaki artış insanların iş hayatında başarılı olmak için aile yaşantılarını ikinci plana itmeleri ile ilişkilendirilmektedir.

Bu da gösteriyor ki; ailelerde olası travmalara bağlı tükenmişlik oluşabileceği gibi, herhangi bir aile üyesinin iş yerinde tükenmişlik sendromunu yaşaması sonucu da ortaya çıkabilir.

## NARSİST BİR ÇOCUK MİMARI OLMAYIN!

Bir ailenin kadın ve erkek dışındaki bir diğer üyesi çocuklardır. Ebeveynler çocuklarının kendi yaşadıkları zorlukları yaşamaması niyetiyle, her şeye sahip olmaları ve bir yoksunluk çekmemeleri için, çok çalışır. Çok çalıştıkları için de çocuklarıyla geçirecekleri zaman diliminde azmalar olur. Bu da çocuklarıyla yeterince kaliteli zaman geçiremediği düşüncesine iter ebeveynleri... Pişmanlık hissiyle yüklenen ebeveynler de çocuklara her şeyi sınırsız bir şekilde sunma girişiminde bulunur. Çocuğu hediyeye boğma girişiminde bunlardan yalnızca biri olur.

Bu şekilde her şeyi önünde hazır bulan bir çocuk, bir şeyler kazanmak için motive olmakta güçlük çeker. Çünkü onun böyle bir motiveye ihtiyacı yoktur. Zaten her şey ona fazlasıyla sunulur vaziyettedir.

Çocuklar şu anda sahip olduklarını, ileride çok çalıştıklarında da aynı şeylere sahip olacaklarını gördüklerinde içinde bulundukları durumu değiştirmek için çaba göstermeyi istememektedir. Çünkü her şey önlerine serilmiştir ve her şeye sahiptirler. Dolayısıyla 'sahip olmak(!)' güdüsü çocukları motive edememekte, onlara bir anlam sunamamakta ve ergenlik çağına ulaştıklarında 'anlam' krizi yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu da onların 'anlam tükenmişliği' ile karşılaşmalarına zemin hazırlamaktadır.

Çocuklar fiziksel özellikleri bakımından yetişkinlerden küçüktür, boyu kısadır, elleri ayakları küçük ve güçsüzdür. Ancak insan 'ahsen-i takvim' üzere yaratılır ve yaşı büyüdükçe günahlara ve habis işlere bulaşarak esfeli safiline (aşağıları aşağısına) düşer ya da alâ-yi iliyyine (meleklerden de üstün en yüce makam) ulaşır. Çocukların yetişkinlere göre hayat tecrübesi daha sınırlı olduğu için ve bir yetişkin gibi irade sahibi olmamalarından ötürü günahsız ve temizdirler. Günahsız olma-

ları bakımından yetişkinlerden daha yüksekte yer alırlar. İnsan fıtri olarak günahsız ve en güzel şekliyle yaratılmıştır. Fıtrat üzerine yaratılan çocukların pedagojik yapısına yönelik bir eğitim verilmesi amaçlanıyorsa ebeveynler öncelikle 'bismillah' diyerek bu işe başlamalıdır. Besmele çekerek anne ve baba Allah'ın varlığı karşısında acziyetini kabul eder ve asıl Yaratıcı'yı hatırlayarak "Ben yaptım" deme hadsizliğinden korunmuş olur.

Hâlbuki o çocuk yalnızca Allah'ın bir emanetidir. Annenin ya da babanın ürünü ya da gerçekleştireceği bir proje değildir, onun da bir kaderi ve bir hayatı vardır. Günümüzde 'proje çocuk(!)' tabiri sıklıkla duyulur oldu. Ebeveynler kendi eksik egolarını çocukları üzerinden doyurmaya çalışarak aslında küçücük çocukları bu yarışa alet eder. Elbette her ebeveyn evladının iyi bir konuma gelmesini ister. Ancak bunun küçücük yaşta çocuklara teknolojik aletler ya da markalı giyecekler alarak gerçekleşeceği düşüncesiyle olmayacağını bilmeleri gerekir. Böylesi bir düşünce doğru bir düşünce değildir.

Bu bağlamda, ebeveynlerin çocukları gerekli gereksiz her türlü oyuncağa boğarak, kendi çocukluklarında eksikliğini hissettiklerinin yarasını kapatmalarının da pek iç açıcı sonuçlara yol açtığı söylenemez.

Dolayısıyla çocuklara sınırsız olarak bir şeyler sunup onlara her konuda seçim hakkı tanıyan ebeveynler, bunun dozunu kaçırarak çocuklara hayati kararlarda da seçim hakkı tanıma gibi bir hataya düşer. Örneğin; kışın dışarı çıkmadan önce kırmızı ya da pembe paltosunu giyme konusunda çocuğa danışmak ve ona seçim sunmak, kış günü "Ne giymek istersin?" sorusuna muhatap olan çocuğun, "Kırmızı tişörtümü" giyeceğim diye diretmesine şaşırmamak gerekir. Bu anlamda çocukla palto giyme konusunda inatlaşma(!) yaşanmamasını düşlemek de ütopik olacaktır.

Aslında bu bir seçim sunmak değildir, bu aksine çocuğa rehberlik edememek, çocuğun kendisine zarar vermesine ola-

nak tanımaktır. Sözün özü 'proje çocuk'ların ebeveynleri çocuk kralların hüküm sürdüğü evlerde sıkışıp kalır. Öncelikle yetişkinlerin narsist çocuk ile benlik saygısı yüksek çocuk arasındaki ayrımın idrakine varması gerekir ki 'proje çocuklar(!)' anne babanın bir arkadaş olmadığını, onların 'tek' ve 'eşsiz' olduğunu idrak etme fırsatını yakalayabilsin.

Bu fırsatı sunabilmek adına yüksek öz benlik saygısı ile narsisizm arasındaki ince nüansı fark edebilmek elzem bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

***Narsisizme karşı öz benlik saygısı***

*"Açken sen, sen değilsin" gibi hazları doyurma üzerinden benliğin tanımlandığı,*

*Reklamların televizyonlarda döndüğü,*

*"Her şeyin en iyisine layıksın" düşüncesi ile kişinin istediğine sahip olmak için her yola başvurmasının mubah sayılabileceği(!) anlayışının yaygınlaştığı,*

*Bir şeyler satın alabilmek için gece gündüz çalışan ancak hiçbir şeyin tam anlamıyla doyuma ulaştırmadığı ve devamlı bir üst konuma öykünen insan modeli ile karşı karşıya olduğumuz bugünlerde 'narsisizm'in bir kişilik bozukluğu kategorisinden çıkarılması an meselesi...*

Üstelik 2012 yılında Amerika'da Uluslararası *DSM (Diagnostic Statistical Manual)* tanı ölçütlerinin beşinci kitabı oluşturulurken sağlık çalışanları narsistik kişilik bozukluğunun bir bozukluk olarak değerlendirilmemesini, toplumda yaygın görülmeye başlandığını tartışmıştır. DSM tanı ölçütleri kitabında yer alan psikolojik bozukluklar, toplumun ortalama değeri (norm değerleri) dışında kalan durumlardır. Dolayısıyla narsisizmin böylesine yaygın görülmesi onun artık bir patoloji değil, 'normal' bir olgu olarak düşünülmesini tartışmaya sunmuştur.

Narsist kişilik bozukluğu ile narsist özellikler taşıyan kişi arasında bir ayrım yapmak gerekir. Narsist kişilik bozukluğu

tanısı koyabilmek için gösterişçilik empati yoksunluğu ve takdir edilme ihtiyacını içeren uzun vadeli davranış kalıplarını tarif eden en az beş tanı kriterini karşılaması gerekir. Ayrıca depresyon, iş hayatında başarısızlık ve kişilerarası ilişkilerde başarısızlık olması da şarttır. Narsist kişi; otorite arayışı olan, teşhirciliğe eğilimli, diğerlerini kendi amaçları için istismar edebilen, kendine yettiğini düşünen, her şeyde hak iddia eden, üstün olduğunu düşünen, kibirli kimselerdir. Bu narsistik eğilimlerden ne kadar fazlasına sahip olursa, narsistik kişilik eğilimi de o kadar yüksektir.



Öz saygısı yüksek olan kişi insanlarla ilişkisine önem verir, narsist ilişkilere değil kendi çıkarlarına önem verir ve ilişkilerini kendi çıkarlarını gerçekleştirmek için araç olarak kullanır. Bir narsist için önemli olan fiziksel görünümde kusursuzluk, abartılı ifadelerle kendini övmek, kendine hayranlık uyandırmak, yüksek statü sahibi olmaktır (en azından diğer insanların böyle düşünmesidir).

Mitler halk arasında yaygın, ancak aslı olmayan inançlar, kabuller bütünüdür. Bir kişi miti sorgulamaz, olduğu gibi kabul eder ve çoğunlukla farkında değildir. Narsisizm hakkında da pek çok kişinin sahip olduğu genel yedi mit vardır:

*(1) Narsisizm, 'gerçekten yüksek' olan öz saygıdır.*

Narsistler dıştan kendine güveni yüksek gibi görünebilir ancak gerçekten öz saygısı yüksek olan birisi kişilerarası ilişkilerine önem verir, ilişkilerini çıkarları için kullanmaz. İyi görünümlü olmanın yanı sıra iyi ahlaklı olunmasına da önem verir. Ancak bir narsist için, iyi görünümlü olmak önemliyken, iyi ahlaklı olmak önemli değildir.

*(2) Narsistler güvensizdirler, öz saygıları da düşüktür.*

Narsistlerin içten içe kendilerinden nefret ettiklerine inanılır. Fakat Oxford Üniversitesi'nde Greenwald ve Banaji tarafından yapılan araştırmanın sonuçları şaşırtıcıdır.

Araştırmada Örtülü Çağrışım Testi (ÖÇT) kullanılarak katılımcıların iki kavramı ilişkilendirme hızı ölçülmüştür. Öz saygısı yüksek olan kişiler, 'iyi' kelimesini ekranda gördüklerinde 'ben' tuşuna hızlıca basarken, 'berbat ve yanlış' kelimelerini daha yavaş hızda cevaplayıp 'ben değil' tuşuna basmıştır. Narsistler, 'iyi' kelimesinde öz saygısı yüksek olan kişilere göre daha hızlı 'ben' tuşuna basarken, 'berbat ve yanlış' kelimelerinde 'ben' tuşuna basmak, eşit derecede ya da daha zor gelmiştir.

Ayrıca, narsistler, 'nazik, dost canlısı, cömert, yardımsever, cana yakın ve sevecen' sözcüklerinde vasat puan alarak, öz saygısı yüksek olan kişilere göre daha düşük puan almışlardır.

Görüldüğü gibi bu alanlarda şaşırtıcı biçimde eşit ve benzer sonuçlar almışlardır. Narsist birisinin öz saygısı düşük olduğu gerekçesiyle daha çok kendisini severek tedavi edilmesi yerine, bu zorba insanların başkalarına saygı göstermesini öğrenmesi, kişilerarası ilişkilerde öz saygısı olan kişiler gibi davranmaları hedeflenmelidir.

*(3) Narsistler gerçekten de mükemmel/daha iyi görünümlü/daha zekidirler.*

Bu mite göre narsisistlerin mükemmel olacağı inancı genel kabulümüz olarak karşımıza çıkmaktadır. Narsistler dış görünüşe önem veriyor olabilirler ancak diğerlerinden daha mükemmel değillerdir.

Bir araştırma sonuçlarında narsistlerin web sitesinde kullandıkları fotoğrafların normalde kullandıkları fotoğraflardan daha çekici olduğu gözlemciler tarafından belirtilmiştir.

*(4) Dozundaki narsisizm sağlıklıdır.*

Kişinin kendinden nefret etmesi narsist olmaması anlamına gelmemektedir. Birisinin kendini aşırı sevmeden beğenebilmesi gerekir. Olumlu ve olumsuz yanlarıyla kişinin kapasite ve yetersizliklerini bilmesi gerekir, narsistler yetenek ve kapasiteleri konusunda abartılmış çarpık bir düşünceye sahiptir.

*(5) Narsisizm sadece fiziksel kibirdir.*

Narsistler sadece kibirli değildir. Kendilerini büyük görmeye ek olarak maddeci hak iddia eden, hakarete uğradığında saldırganlaşan ve duygusal yakınlığa kayıtsız bireylerdir.

*(6) Başarılı olmak için narsist olmak gerekir, rekabetçi sistem bunu gerektirir.*

Narsistler bireysel takdir görmedikleri işlerde motivasyonları kırılır, bu yüzden grup çalışmasında düşük performans sergiler. Narsistler hayali, başarıya yorar, ancak gerçeklikten uzaktır, aşırı özgüvenli olmaları başarıyı baltalar. Çünkü sınırlarını bilmeyerek sonucunu tahmin edemedikleri işe atlar ve bu durum da başarısızlığa davetiye hazırlar.

Hatta Amerika'da Collins şirketleri arasında yapılan araştırma sonuçları başarılı CEO'ların mütevazı ama bir o kadar da kararlı profilleri çıkmıştır. Bu araştırma sonuçları öz saygının başarı için tek başına yeterli olmadığını belirtmiştir.

*(7) Başkasını sevmek için önce kişinin kendisini sevmesi gerekir.*

Bu söz her ne kadar kulağa hoş gelse de, kendine hayranlık duyan bir narsist ilişkisini bir 'yakıt' olarak kullanır. 'Vitrin' sevgili her zaman bir diğeri ile mübadele edilebilir, narsist birisinin partnerinden "Beni bitirdi, kanımı kuruttu" gibi tabirler duymanız olasıdır. Ancak öz saygısı düşük kişiler ilişkide karşıdakinde güven ararlar. Hatta narsist birisinin sevgilisine "Yakın arkadaşını düğüne çağırma, fotoğraflarda şişman du-

ruşuyla bizi çirkin gösterecek" dediği vakalar da görülmüştür.

Psikodinamik teorisyenlerden Melanie Kleine'a göre narsistler; içindeki saldırgan duyguları tarafından ciddi tehdit edildiğini hisseder. Öfke ve haset deneyimlerini zenginlik, güzellik ve sınırsız güç düşlemleriyle gidermeye çalıştığını öne sürer. Farklı psikoloji ekollerine göre narsisizm tanımı değişkenlik gösterir, ancak narsisizm kavramının yaygın olarak işlendiği ekol psikodinamik ekoldür. Görüldüğü üzere narsisizm ile öz benlik saygısının yüksek olması farklı şeylerdir. Narsist kişiler, yalnızca kendi başarılarını öne alırken, öz benlik saygısı yüksek olan kişi başarıya yürürken kişilerarası ilişkilerini göz ardı etmez. Bir diğer ifadeyle narsist, başarıya ulaşırken kişileri araç olarak kullanır. Öz benlik saygısı yüksek olan birey ise tam tersine kişileri en az bir başarıya ulaşmış olmak kadar önemser.

## EŞLER ARASI İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİK

Son yıllarda araştırılan popüler konulardan biri olarak tükenmişlik, iş hayatı dışında kalan diğer alanlarda da araştırılmaktadır.

Türkiye'de 2013 yılında gerçekleştirilen bilimsel araştırmanın sonuçlarına göre eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi değişkenlerinin evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu fakat cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi ve ev içi sorumlulukların paylaşımı faktörlerinin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Bir diğer ifadeyle; eşlerin birbirine destek olması, cinsel doyum ve eğitim seviyesinde uyum evlilik doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bireylerin kadın ya da erkek olması, bir ya da üç çocuğu olması, beş ya da on yıldır evli olması, aradaki yaş farkının beş ya da iki olması, zengin ya da fakir olmak ve

sorumluluk paylaşımı gibi faktörler evlilik doyumunu önemli derecede etkilememektedir.

2006 yılında evli bireyler üzerinde yapılan araştırma sonuçları evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik faktörlerinin evli bireylerin tükenmişliği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu belirtirken, 2015 yılında Erzurum'da evli çiftler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise evlilikte tükenmişlik hakkında ilginç sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu sonuçlara göre; bayanların erkeklere göre tükenmişlik sendromunu tecrübe etmesi, erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Akraba evliliği yapan çiftlerin akraba evliliği olmayan çiftlere göre tükenmişliği tecrübe etmesi daha yüksek olarak bulunmuştur. Beş ve üzeri çocuğu olanların tükenmişliği yaşama durumu beşten az çocuğu olan ailelere göre daha yüksek bulunmuştur. Okuma-yazma bilmeyen çiftlerin diğer eğitim seviyesinde olan çiftlere göre tükenmişlik sendromunu tecrübe etmesi daha yüksek bulunmuştur.

Genel olarak bakıldığında eşler arası ilişkide tükenmişlik; eğitim, cinsiyet, ekonomik durum, çocuk sayısı gibi pek çok değişkenin etkisi altında olduğuna rastlanır. İlişkiler çok boyutlu olup her ilişkinin kendine has bir karakteristik yapısı vardır.

*Kusursuz aşklar kusurlu ilişkiler...*

Aşk deyince akan sular duruveriyor birileri için. Biliriz ki, aşk üzerine pek çok söz asırlardır yazılıp çizilmiş.

Esasında 'aşk' da diğer pek çok şey gibi kapitalist kültürün tüketim çarkları arasında sıkışıp kalmış hâldedir. Her şeyin ve herkesin mükemmel olmayı amaçladığı bu çağda aşk da üzerinde çok kafa yorulan ancak altı oyuldukça oyulan ve yüzeyselleşen bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda aşk 'iki kişilik yalnızlık'a dönüşerek pek çok kişinin yakındığı bir olgu hâline dönüşmüştür.

Aslında burada aşkın bir kusuru yoktur, *kusurlu olan kişilerarası ilişkilerdir*. Modern çağ ile birlikte gelişen teknolojik olanaklar sayesinde iletişim için kullandığımız araçların sayısı artmış ancak bu araçlar amacı dışında kullanılır hâle gelmiştir. Hızla bireyselleşen bireyler, 'bireyleşme'den uzak bir noktaya düşmüşlerdir. Belki herkesin akıllı bir cep telefonu, bilgisayarı ve televizyonu var. Ancak kaçımız telefon rehberimizde kayıtlı olan kişileri onlarla yapacak bir iş haricinde arayabiliyoruz?

Kaç kişi birbirinin hâlini hatırını sormak için arar oldu?

Rehberimizde canımız sıkıldığında arayıp dertleşebileceğimiz kaç kişi yer alıyor?

Sahip olduğumuz teknolojik araçları aşkın penceresinden inceleyecek olursak; fazla değil sadece 10 yıl öncesinde yani 90'lı yılların başında Türkiye'de cep telefonu ve internet kullanımının yaygın olmadığını görürüz. Bilgisayarlar yalnızca ofislerde kullanılıyor, evlerde televizyon ve radyo dışında kitle iletişim aracı bulunmuyordu. Dolayısıyla bu yıllarda bile kişiler âşık olduğu zaman birbirlerine mektup yazıyor, sevdikleri aracılığıyla haber gönderiyor veya ev telefonlarından—tabii telefona ev eşrafından başka birisi çıkmazsa—birbirlerine ulaşabiliyorlardı. Ev telefonu faturaları da ay sonu yüklü biçimde babanın eline geçtiğinde, ertesi ay bu telefon görüşmeleri yine sona eriyor ve yine kişiler geleneksel yöntemlerle haberleşmeyi seçiyordu.

Bu bağlamda bakıldığında, birinin birine âşık olduğunda âşık olduğu o kişiye ulaşması pek de kolay değildi. Kişiler kendi hayal dünyalarında aşklarını yaşar ve âşık olduğu kişileri tekrar görecekleri zamana kadar söylenecekleri zihninde biriktirebilirdi.

Günümüze geldiğimizde cep telefonlarındaki pek çok çevrimiçi uygulama ve pek çok sosyal medya hesapları sayesinde âşık olan çiftler istedikleri zaman birbirlerine sesli, yazılı gönderi yollayabilir, birbirlerinin anbean yaşadıklarını sosyal

medya hesaplarındaki fotoğraflardan takip edebilir durumda. 90'lı yıllarında başında olduğu gibi âşık olduğu kişiye söyleyeceklerini zihninde biriktirmek yerine, aklına gelir gelmez paylaşabilir bir hâldedir.



Hatta internette beğendiği ya da bir kitapta beğendiği şiir, yazın gibi edebî gönderileri de paylaşıp birbirlerine gönderebilme şansına sahiplerdir. Yüz yüze konuşulacak pek çok şeyi akıllı telefon aracılığıyla paylaşılabilmekteler. Ancak yine de hiçbir şey göründüğü gibi yolunda gitmez. Nicelik niteliğin önüne geçmiş olduğuna şahit olmaktayız. Konuşulacak konuları zihinlerinde demlemeden ve kalp süzgecinden geçirmeden paldır küldür konuşan çiftler, kısa bir süre sonra kavga etmeye başlayıp, hatta yüz yüze buluştuklarında yazışmalarına göre daha yüzeysel olduklarını ve sıkıldıklarını belirtiyor. Öyle ki, bir süre sonra bu buluşmalar, çift giydiği kıyafetleri, yediği yiyecekleri ve içtiği içeceklerin fotoğraflarını çekerek sosyal medya hesaplarında paylaşmaları ve trendleri konuştuktan sonra ayrılıp evlerine gitmeleriyle sonlanır vaziyettedir. Tabii bu işin masum yüzü...

Günümüzde kişiler görünür oldukları nispette 'var olacağı' düşüncesindeler. Ancak görünür olmanın getirdiği bazı bedeller vardır. İlişkilerde sıkça görülen güven sorunsalı da bunun bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Güven sorunsalı psikoterapi odalarının gündeminde de yerini alır. 'İki kişilik yalnızlık' yaşadığından yakınan pek çok kişi bu durumdan muzdarip hâldedir. Peki neler oluyor da, aşk 'iki kişilik bir yalnızlığa' dönüşüyor?

Chaumier bu durumu, 'çekirdek bölünmeli aşk' olarak açıklar. Çekirdek bölünmeli aşkı ise şu şekilde tanımlar Chaumier: "Birlikte olmak her şeyi paylaşmak anlamına artık gelmemektedir." Günümüzde çiftlerin iki kişilik yalnızlık olarak tanımladıkları da budur. Bireyler kendi keyiflerine, kendi arzularına, kendi mesleki yönelimlerine ve hazlarına göre yaşarlar ve tüm bunları koşulsuz kabul edebilecek birisini ararlar, ancak karşılarında bulunan kişinin de aynı kendileri gibi olduğunun farkında değillerdir. Böylesi bir ilişkinin tükenmişlik ile karşılaşması şaşılası bir durum değildir.

Pines'in aşk ve tükenmişlik hakkında oluşturduğu model de yine aşkın nasıl tükenmişlik döngüsüne girdiğini açıklama konusunda ilgi çekicidir. Bu modelde aşk ve tükenmişlik konusunda belli başlı benzerliklere vurgu vardır. Bu benzerlikler sırasıyla şöyledir:

• Romantik aşk ve tükenmişlik arasında doğrusal bir ilişki vardır, âşık olmak tükenmişlik sendromunun ön koşuludur. Âşık olan kişiler aşkın hayatlarının anlamı olacağını beklerler.

• Âşık olma duygusu benzersiz ve kişiye özel bir durum olsa da, birisinin nasıl ve niçin âşık olduğu evrenseldir.

• Çiftler ve çevre arasında etkileşim vardır. Romantik hedeflerin durumsal stresörler tarafından engellenmesi çiftleri tükenmişliğe sürükler. Günlük hayatın gereklilikleri romantik hedeflerle çatışır.

• Çevre objektif bir dış gerçeklik olsa da her birimizin öznel bir çevre algısı vardır. Bir diğer ifadeyle her birimiz çevreyi kendi tecrübelerimiz, sosyal çevremiz ve duyularımız mesabesinde yorumlarız.

• Bireylerin romantik aşka dair beklentileri her ne kadar kişisel tecrübeler olsa da öğrenilmiş kültürel değerlere göre şekillenir. Romantik aşkta bireyler sadakat ortamını oluşturduklarında beklentiler oluşmaya başlar. Hayatın gerekliliği olarak görülen gerek sözlü gerek sözsüz bilinçli/bilinçdışı

beklentilerin ilişki üzerinde güçlü bir etkisi vardır.

• Süregelen ilişkide çiftlerin arasında olan etkileşim ve çiftlerin algıladığı çevre ile etkileşimin ilişki adına pozitif ya da negatif getirisi olabilir. Olası en iyi getiri; güvenlik ve gelişim arasındaki uyumdur. Böyle bir ilişki zamanla iyileşir ve hayatın anlam kaynaklarından biri olmayı başarır. Tam tersi durumda ilişkinin getirisi tükenmişliktir, aşk ölür.

Alman bir filozof olan Schmid, "Aşk neden bu kadar zordur ve yine de nasıl mümkün olur?" sorusunu yönelterek aşkı duygusal, ruhsal ve düşünsel boyutta ele alıyor.

Sanayi Devrimi'nin olduğu yıllarda kişiler evlenecekleri kişinin maddi gücü ve sağlık durumunu göz önünde bulundurarak ve çocuk sahibi olmayı amaçlayarak evlendiğini ancak postmodern çağda duyguların mantığın önüne geçmiş olmasının aşkı yaşamayı zorlaştırdığını belirtir. Aşkın mutluluk anlarından farklı olarak, mutsuz olaylar yaşayarak nefes alması gerektiğini, olumlu ve olumsuz tecrübelerin kişiye doygunluk verdiğini ve bu doygunluğun aslında gerçek mutluluk olduğunu vurgular.

Aşkın fiziksel boyutu bedenle ilgili olsa da aşkın ruhsal düzleminde duygular yer almaktadır. Âşık olan kişiler kendilerini enerji dolu hisseder ve ruhun bu enerji dolu hâli ilişkinin duygusal yoğunluk saatleri olarak değerlendirilir. Aşkın olumlu ve olumsuz duyguları bünyesinde barındırdığını belirtir. Belki de "En büyük aşklar nefretle başlar" sözü bu durumu açıklayabilecek yerinde bir sözdür. Âşık olan biri diğerini ne kadar çok sevdiğini söyleyebilmek, duygularını son sürat paylaşmak için fırsatlar kollar. Ancak bu çift aralarında tartıştıkları ilk gün kendilerine "Ne oldu da biz bu hâle geldik?" sorusunu sorarak aşkın düşünsel düzlemine geçmiş olur.

Birisine âşık olduğunuzda kelimeleri kullanmadan da anlaşabildiğinizi ifade edebilirsiniz, aynı düşünce yolunda yürüyor olmanın eşsiz keyfi, aşkın düşünsel düzleminin bir

diğer parçasıdır. Birisinin siz düşüncelerinizi paylaştığınız sırada sizi dinlemesi bal peteğini andırır, çünkü birinin tüm mevcudiyeti ve dikkati ile kendini size vermesi bal kadar tatlıdır.

Âşık olan çiftlerin beraber zaman geçirdiklerinde zaman algılarında bir dönüşüm olur ve buna bağlı olarak benlik algısında da bir dönüşüm yaşanır. Ancak bu dönüşümün yaşanması için ilişkinin geçirdiği mücadele ve zorlukların derecesi önem arz eder. Böylelikle bireyler belirleyici olmaktan çok, bir diğerini anlayarak akışına bırakmayı tercih eder. Âşık olarak evlenen çiftlerin yaşantısında onları bekleyen sıradaki aşama 'ortak alışkanlıkların' paylaşılması aşamasıdır. Çiftlerin ortak alışkanlıkları paylaşarak birbirleri için ortak zamanlar oluşturmaları gerekir.

Ancak postmodern toplumlarda günlük alışkanlıkların belirleyicisi olarak gelenek ve törelerin yerini, kişisel kararlar almıştır. Kapitalist kültürün etkisiyle çalışan kadın ve çalışan erkek yeterince meşgulken, boş bulabildiği yarım saati ise ilişkisi adına fırsata çevirebilmek ortak alışkanlıkların imarı ile mümkün hâle gelir. Aşkta çıkarların, arzuların ve beklentilerin akışına bırakılmadığı ve canlılığını yitirdiği anlarda, kişiler iktidar ve güç ile karşı karşıya kalırlar. Biri diğerinden beklentisini yaratıcılık, zaman ve planlama gerektiren—Schmid'in deyimiyle—'aşk bağışları' ile ifade edebilir. Ancak çiftler bunu zor bulduğundan genelde birbirlerine karşı, sevgiden mahrum bırakma/sevgi şantajını kullanmayı seçmektedir.

Çiftler sudan sebeplerle kavga çıkararak iktidarı kullanabilmek için fırsatlar yaratır ve sevgi işkence aletlerini nasıl ve nerede kullanacağını iyi bilirler. Fakat dengeli bir ilişkide güç alışverişi karşılıklılık hâlini alarak, çiftler birbirlerinin öfkelerine karşı dönüşümlü olarak müsamaha göstermesine olanak tanır. Lakin, teknolojinin ve teknolojik aletlerin gelişmesiyle

ilişkilerde kontrol algısı olumsuz yönde etkilemiştir. Bireyler aldatılabilecekleri kaygısıyla kıskançlık duygusunu daha yüksek düzeyde yaşar hâle gelmiştir. Kıskançlık duygusunu müteakiben aşkta sadakat konusu çiftin gündemine oturur.



Bu bağlamda bakıldığında Schmid sadakati; cinsel sadakat, ruhsal sadakat ve hayat sadakati olarak üç bölümde ele alır. Cinsel sadakat, kişinin âşık olduğu kişi dışında başkasıyla cinsel birliktelik kurmaması; ruhsal sadakat, kişinin âşık olduğu kişiye karşı hissettiklerinin yalnızca âşık olduğu kişiye has olması ve hayat sadakati ise hastalıkta ve sağlıkta ölene dek birlikte olmaktır.

Çiftler arasındaki tartışmalar sanıldığı kadar korkutucu değildir. Zira ilişkide bir problemi yapılandırmaya ve buna yönelik çözüm önerileri üretmeye dayalı olan bir tartışma yapıcı bir tartışmadır. Çiftler bir tür pazarlık yapar ve bunu kazan-kazan biçiminde sonlandırabilirler.

Ancak çözüm üretme ve ilişkiyi düzeltme amacı gütmeyen tartışmalar ise çoğu kez genellemeler ve suçlamalar içerir. Yıkıcı tartışmalarda taraflardan birisi diğerini manipüle eder. İkili ilişkilerde pek çok manipülasyon çeşidi vardır. Kişiler manipülasyon yaparken çeşitli aygıtlara başvururlar. Bu aygıtlar; *şantaj yapma, bir eşin diğeri üzerinde suçluluk duygusu uyandırması, bir eşin diğerine yalan söylemesi ve bir isteğini yaptırabilmek için onu pohpohlaması, bir eşin diğerini yererek değersizleştirmesi, ötekinin karar verme yetisini elinden alarak*

*hayatını istila etme, partneri kendi akıl yürütme paradokslarının içine sürükleme ve bir eşin diğerini kendisine bağımlı kılmasıdır.* Manipülasyonlar ötekine bağımlılık ve cinselliğin reddi şeklinde kendisini ilişkilerde gösterebilir.

Aşk üzerine pek çok söylem bulunsa da bireyselliğin artmasıyla birlikte herkesin aşkı yaşayış biçimi de farklılık göstermiştir. Aslında farklılaşan aşkın kendisi değil, ilişkilerin biçimidir.

İnsanların aşk eğitimi alacakları bir okul olsaydı bu okulda alacakları belli başlı derslerin olması gerektiğini Schmid şöyle açıklar: Hayatı bilmek, kendini bilmek, dilbilgisi, yorumlama kabiliyeti, sanat ve ifade, spor ve jimnastik, ev ekonomisi, kültür bilimi, doğa bilimi ve başka sevgilerdir. Âşık olan bir kişi hayatın ne olduğunu, ne amaçla hayatta yaşadığını, kişiliğinin olumlu ve olumsuz yanlarını, konuştuğu dilde kelimelerin mecaz ve gerçek anlamlarını, ifadeleri yorumlayabilme ve bunlardan anlam çıkarabilmeyi, sanat ve ifade gücünü duygularını ifade etme aracı olarak kullanabilmeyi, spor yaparak sağlığına ve beden bakımına dikkat edebilmeyi, ev ekonomisini organize edebilmeyi, kültürlerarası farklılıkları, kadın ve erkek biyolojisinin farklılıklarını ve aşk dışında dünyada yer alan diğer sevgileri bilmesi ve öğrenmesi gerekir.

## İLİŞKİLERDE TÜKENMİŞLİKTEN KAÇINMAK İÇİN TAVSİYELER

İkili ilişkilerde tükenmişlikten kaçınmak için şu tavsiyelere uymakta fayda var:

(1) Gerçekçi olmayan beklenti ve hayat değişimleri arasında tutarsızlığın büyük olması çift ilişkilerinde tükenmişlik doğmasına yol açar. Beklentiler ve hayatın gerçekliği arasındaki uyuşmazlığı anlamak; sevdiğiniz kişiyi suçlamaktan kurtulmanıza ve tükenmişliğe sebep olan hâlihazırda içinde bulunduğunuz durumu değiştirmenize olanak tanır.

(2) Aşkta tükenmişlik yavaş yavaş ilerleyen bir süreçtir. Nadiren aniden tükenmişlik ortaya çıkar. İlişki dağılmadan önce tükenmişliğin başladığı noktayı tanımlamak önemlidir. Tükenmişliğin başladığı nokta: Kadın ya da erkeğin ya da ikisinin, "Artık dayanamıyorum" dediği noktadır.

(3) Çiftlerde tükenmişlik fiziksel, duygusal ve zihinsel tükenmişlik ile karakterize edilmiştir. Çiftlerde tükenmişliği tedavi edebilmek için bu alanlardaki semptomları tek tek tanımlamak önemlidir.

(4) Romantik aşk, sonsuza dek yanacak bir ateş değildir. Bu ateşe benzin eklenmediğinde er ya da geç tükenecektir. Kıvılcımın bir kez tamamen kaybolması ölmüş bir ilişkiyi bırakmanın sinyalidir. Fakat ufacık bir köz varsa yeniden tutuşturulabilir. Tükenmişliğin pozitif değişimi tetikleyen pozitif bir gelişim olabileceğini bilmek önemlidir.

(5) Çiftlerin tükenmesi kaçınılmazdır. Bazı çiftler uzun yıllar romantik, destekleyici ve heyecanlı bir ilişkiye sahip olabilir. Bu çiftlerin ilişkisinin 'kök'leri (her şeye rağmen partneriniz tarafından kabul edildiğinizi ve sevildiğinizi bilirsiniz) ve 'kanat'ları (partnerinizin desteğiyle potansiyellerinize optimum düzeyde ulaşabilirsiniz) vardır.

Varoluşçu yaklaşıma sahip filozof From, sevginin etkin bir eylem olduğunu, edilgen olmadığını, 'alma' üzerine değil 'verme' üzerine kurulu olduğunu belirtir. Etkin sevginin ilgi, sorumluluk, saygı ve bilgi olmak üzere dört özelliği vardır. Seven kişi sevdiğinin gelişmesi için etkin bir ilgi besler, sevgisi için emek harcar. Sorumluluk kişinin sevdiği bireyin ihtiyaçlarına gizli ya da açık olarak karşılık vermesidir. Ruhsal gereksinimlere karşı yanıt verebilecek kapasiteye sahip olmaktır. Sorumluluğun ardından saygı gelir ve saygı duymayan bir sevgi, sevdiği kişiyi olduğu gibi kabul etmeyen bir sevgi zorbalıktan başka bir şey değildir. Sevginin dördüncü özelliği olan bilgi, kişinin sevdiği kişiyi tanımasını kapsar. Ki-

şi tanımadığı birisine körü körüne ilgi duyar ve sorumluluk hissetmez.

(6) İlişkilerinde 'kök'ler ve 'kanat'lar bulunan çiftler ilişkilerini—spesifik bir kızgınlığa ya da bir özellik yerine—pozitif yönde algılama eğilimindedir. Sizi üzen bir olay olduğunda; sizi seven partnerinize karşı ve sizin seven partnerinizin size karşı beslediği pozitif şeylere odaklanın. Kişilerin onaylanma duygusunu en çok yaşadıkları sevildiklerini bilmek değil, kendilerinin olduğu gibi sevilmesidir.

(7) Mutlu çiftler hemen hemen her şey hakkında konuşabilir. Partnerinizle aranızdaki iletişimin nitelik ve niceliğin farkına varın.

(8) Gelişim ve çeşitlilik tükenmişliğin içinde barınan antitezlerdir. Çiftler geliştikleri sürece tükenmeyeceklerdir. Çiftin birbirine karşı var olagelmiş geleneksel davranışları yıkıldığında çeşitlilik hayatın her alanında görülebilir.

(9) Eğer partnerinizin sevgi dolu, çekici ve heyecanlı birisi olmasını istiyorsanız, partnerinize sevgi dolu, çekici ve heyecanlı birisi olarak muamele ediniz. Bu şekilde muamele etmeniz bu özelliklerin partnerinizin davranışlarında ortaya çıkmasına ve güçlenmesine yardım edecektir.

(10) Bilinçaltımızın bilgeliği bizi çocuklukta çözülemeyen konuları çözebileceğimiz en uygun kişiyi seçmemiz için yönlendirir. Bu yüzden, âşık olduğumuzda kaçınılmaz olarak bizi etkileyen şeylerin tükenmişliğe yol açması olasıdır. Partneriniz de sizi sinirlendirdiğinde, onda bulunan bu özelliğin onu sevmenize sebep olan niteliğin diğer yüzü olduğunu hatırlayın.

Psikolog Welwood bu durumu şöyle tanımlar: "Geçmişten gelen duygusal yaralarımızı dindirmek üzere farklı ve belli bir tarzda sevilmek isteriz. Fakat bu başkalarının kendi sevme biçimlerini bizimkine uydurmaları gerektiğinden, olamayacak bir şeydir." Terk edilme korkusu olan birisinin

eşine yemin ettirmek ve söz verdirmek konusunda ısrarcı olması da bu sebeptendir.

## *Arkadaşlık ilişkilerinde tükenmişlik*

ARKADAŞLIK İNSANLARIN bir diğerine göre davranışlarını düzenlediği bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İlkel çağda, bir diğer ifadeyle insanların toplayıcılık ve avcılık ile yaşamını sürdürdüğü dönemde, insanlar akrabaları ve benzer türler arasındaki kısasa kısas ilişki türünde arkadaşlık ilişkisini sürdürmüşlerdir.

Wilhelm Schmid online/offline arkadaşlıkların da insanların toplumsal yalnızlaşma korkusu yüzünden ortaya çıktığını savunur ve kitabında Aristoteles'in arkadaşlık tiplerini üçe ayırdığını belirtir. Birinci arkadaşlık tipi eğlence odaklıdır, arkadaşlar yalnızca eğlenmek için görüşür. İkinci arkadaşlık tipi fayda temellidir, birey ihtiyaçlarını gidermek için arkadaş edinir. Üçüncü arkadaşlık tipi ise hakiki arkadaşlıktır. Bu arkadaşlık tipinde kişi âdeta ruhunun arkadaşının ruhuna dokunduğunu tecrübe eder, bütün hesaplardan uzaktır. Schmid bu üçlü arkadaşlık tasnifine sanal arkadaşlık ve kişinin kendi kendisiyle arkadaşlık etmesini de ekleyerek arkadaşlığı beş tür olarak ele alır.

Arkadaşlık ilişkisinde problemler neden ortaya çıkar? Hangi problemler tükenmişlik sendromunu tetikler?



Schmid'e göre bir arkadaşlık ilişkisinde mutluluğun fazla olduğu yerde sanılanın aksine sorunlar da fazla olur. Bu bağlamda bir arkadaşlık ilişkisinde on temel sorunun arkadaşlık ilişkisinde problem yaratabileceğini savunur.

- Özen eksikliği,
- Arkadaşa dönük eleştiri,
- Farklılıkların artması,
- Eşitsizliklerin artması,
- Arkadaşlığa fazla yük bindirmek,
- Para,
- Cinsellik,
- İktidar meselesi,
- Sadakat meselesi,
- Sanal arkadaşlık,

Aslında bu problemler çoğumuzun günlük hayatta karşılaştığı sorunlardır. Bireyin arkadaşına özen göstermemesi, ona haksız yere eleştiri yapması, görüş farklılıklarının artması, bireylerin sosyoekonomik statülerinin ve eğitim düzeylerinin değişimine bağlı olarak değişim göstermesi, arkadaşlığa gereğinden fazla yüklenmek, sonu gelmeyen ve geri ödenmeyen borç paralar, birinin diğerine göre daha çekici ve güzel/yakışıklı olması, birisinin baskın olup diğerini suiistimal etmesi, yalan söylemesi ve maskeli arkadaşlıklar...

Tüm bu sorunlar ile hayatımızda en az bir kez karşılaşırız ve bunlar arkadaşlıklarımızın sınandığı zamanlardır. Aslında hakiki arkadaşlıkta bahsi geçen 'diğerinin ruhuna dokunmak' problemleri çözebilme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Fayda ya da eğlence temelli arkadaşlıklarda karşılaşılan ilk zor-

lukta bireyler arkadaşlarını yarı yolda bırakmaya meyillidir. İnsanlar zorluklar karşısında başa çıkma kapasiteleri yetersiz kaldığında duygusal ve fiziksel bitkinlik yaşar. Arkadaşları ile aralarında yaşadıkları sorunlarda da başa çıkamadıklarında ve sorunlar çözümsüz kaldıkça duygusal ve fiziksel bitkinlik hissetmeye başlarlar. Daha sonra yıllarca geçirdikleri güzel anılara hayıflanarak, başarısız bir arkadaşlık sürdürdükleri konusunda kendilerini suçlarlar ve bir süre kendilerini diğer arkadaşlarından da soyutlayarak sorgulamaya girişirler. Sonunda bu duruma duyarsızlaşarak tüm yaşananları unutarak yeni arkadaşlar edinmeye girişirler.

Tükenmişlik sendromunun tanımını tekrar hatırlatacak olursak; "Tükenmişlik sendromu kronik kişilerarası stresörlere karşı gelişen bir psikolojik sendromdur. Bu sendrom üç alt boyuttan oluşur. Birinci alt boyut duygusal ve fiziksel bitkinlik, ikinci alt boyut kişisel başarının azalması, üçüncü ve son alt boyut ise duyarsızlaşmadır."

Arkadaşlıkta meydana gelebilecek on temel problemin tükenmişlik sendromuna yol açacak olan duygusal, fiziksel, kişisel başarısızlık ve duyarsızlaşma boyutlarıyla yakından ilişkili olduğu kolaylıkla fark edilebilir.

## ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNDE MUTLULUĞUN ON ADIMI

Arkadaşlık ilişkilerinde tükenmişliğin karşıtı olarak mutluluğa on adımda ulaşılabilir. Bu on adımı şöyle sıralayabiliriz:

(1) Bir arkadaşın 'var olması' tek başına mutluluk sebebi olabilir. İster sanal, ister gerçek olsun arkadaşın var olması mutluluk sebebidir. Arkadaşlar karşılaşmalarının bir tevafuk olduğunu düşünerek bu anı beraber anlamlandırırlar.

(2) Arkadaşlıktaki mutluluk beraber edinilen ortak tecrübelerdir. Beraber aynı yemeği paylaşmak, yeni yerler keşfet-

mek gibi ve yıllar sonra "Ne güzel anlar geçirmişiz!" dedirtecek türden tecrübelerdir.

(3) Mutluluk; her şeyin maddi değerle ölçüldüğü çağda 'ruha' değer vermek, aynı yoğunlukta duyguları paylaşabilmektir. Hakiki arkadaşlar birbirlerinin kötü yanlarını bilmelerine rağmen birbirlerini sevebilen kişilerdir.

(4) Mutluluk; arkadaşların birbirleriyle daimi konuşarak fikir alışverişinde bulunması, zihinsel anlam dünyasında aynı yolda yürüyebilmeleridir.

(5) Mutluluk; arkadaşların sohbetlerinde aynı zihin dünyasında yol almalarından mütevellit ortak anlamlar geliştirebilmesidir.

(6) Mutluluk; arkadaşların birbirine karşı açık ve dürüst olabilmesidir. Hakiki arkadaşlıklarda bireyler birbirlerine hatalı yönlerini de açıkça söyleyebilir, birbirlerine karşı şeffaf ve net bir ilişki kurabilirler.

(7) Arkadaş bireyin bir dış gözden kendisine bakabilme olanağını sağlayan kişidir. Arkadaşın açık ve dürüst olması; bireyin kendinde bulunan eksik ve kusurlu yönleri görebilmesini ve kendine karşı objektif olmasına katkı sağlar.

(8) Mutluluk; arkadaşların acı ve tatlı günlerde beraber olabilmeleri, pozitif tecrübelerin yanı sıra negatif tecrübeleri de biriktirebilmesidir.

(9) Mutluluk; her türlü tecrübeyi paylaşmanın sonucu olarak zor zamanlarda dostların birbirine manevi dayanak olması, mutsuzken de arkadaş kalabilmeleridir.

(10) Mutluluk; insanın 'kendi benliğini aşan' bir durumdur. Arkadaşlar birbirlerini değiştirip, dönüştürebilirler, yaşamı arkadaşlarıyla çoğaltır ve mutlu olurlar.

## *Gelişim dönemlerine göre tükenmişlik*

GELİŞİM KAVRAMI ÇOK KAPSAMLI ve geniş olduğu için gelişim uzmanları bu kavramı fiziksel gelişim, kognitif/bilişsel gelişim, kişilik gelişimi ve sosyal gelişim olmak üzere dört bölümde incelemiştir.

Fiziksel gelişim; bebeğin beyin gelişimini, sinir sisteminin, kasların ve duyuların gelişimi ve yeme, içme, uyuma gibi temel ihtiyaçların gelişimini ele alır.

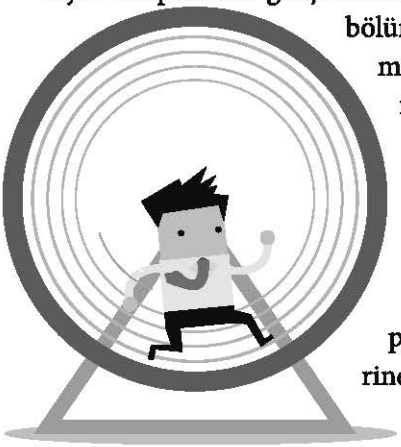
Kognitif/bilişsel gelişim; bireyin davranışını etkileyen entelektüel kapasitenin gelişimini ve değişimini işler.

Kişilik gelişimi; her bireyde bulunan ve diğerlerinden farklı olmasını sağlayan karakter özelliklerinin değişim ve gelişim sürecini işler.

Sosyal gelişim; bireyin diğerleriyle etkileşimini, hayat boyu süren sosyal ilişkilerin gelişimini, değişimini ve dayanıklılığını ele alır.

Gelişim anne rahminde sperm ve yumurtanın buluşması ile başlayan ve ölümle sonuçlanan bir süreçtir. Gelişim psiko-

lojisi kitaplarında gelişim kavramı yedi bölümde işlenir. Bu bölümler sırasıyla; bebeklik dönemi, okul öncesi çocukluk çağı dönemi, okul çağı çocukluk dönemi, ergenlik dönemi, erken yetişkinlik, orta yetişkinlik ve geç yetişkinlik/yaşlılıktır. Tükenmişlik, her gelişim döneminde karşılaşılabilecek bir problem olup, gelişim dönemlerine göre bazı farklılıklar göstermektedir.



## ÇOCUKLUK VE ERGENLİKTE TÜKENMİŞLİK: 'DUYGUSAL YOKSUNLUK'

Her birey dünyaya savunmasız olarak gelir. Birey için 'anne' olmazsa olmazı, ilk sığınağıdır. Anne çocuğun gelişiminde kilit noktada bulunan kişidir. Ancak çocuğun gelişimini etkileyen başka faktörler de vardır ve bu kişilerin bireysel farklılıklarla dünyaya gelmesine sebep olur.

Anne rahmine düştüğü andan itibaren biyolojik ve psikolojik olarak yaşanan her şey kişinin yaşamını etkileyebileceği gibi; babanın varlığı, babayla ilişkiler, çevresel ve genetik faktörler, kalıtımsal hastalıklar, aile dinamikleri ve ilişki biçimleri, kültürdeki gerilimler de çocuğun gelişimini etkiler. Tüm bu etkilere rağmen anne benzersiz yerini korumaya devam eder.

Ancak anneyle sağlıklı bir bağ kuramayan çocukların duygusal yoksunlukla karşı karşıya kaldığı görülür. Zira duygusal yoksunlukla büyüyen çocuklar, her ne başarırsa başarsın, kendisini başarısız ve çaresiz hisseder. O büyümeyen çocuklar(!), terapi odalarında gözyaşlarını var ol(amaya)an anne yüzünden bırakır ve kendisini suçlar.

Şüphesiz ki herkes en iyi anne olabilmek için çaba gösterir, bu yüzden 'kötü annelik', 'iyi annelik' diye sınıflandırmak yerine 'sağlıklı annelik' konusunda bebeğe verilmesi gereken on temel mesajı ele alacağız.

*(1) Burada olduğun için mutluyum*

Bir çocuğa, "Burada olduğun için mutluyum" demenin yolu, onunla beraber olduğunda bir annenin gerçekten beraberlikten mutlu olmasında gizlidir. Sözel olarak, "Burada olduğun için mutluyum" diyen, ancak bunu yürekten hissederek söylemeyen bir annenin yüz ifadesini ve duygularını ayırt etmek çocuklar için gayet kolaydır.

*(2) Seni görüyorum*

Bir annenin çocuğuna, "Seni görüyorum" demesinin yolu çocuğunun ilgi duyduğu ve sevdiği şeyleri bilmesinden ve bunlara uyumlu cevap verebilmesinde gizlidir. Görebiliyorsa, tanır; tanıyorsa, uyumlayabilir.

*(3) Benim için özelsin*

Bir çocuğun olduğu gibi kabullenilmesi, şartsız ve koşulsuz sevildiğini bilmesi, "Benim için özelsin" mesajını vermenin yoludur. Başarılarından ya da fiziksel güzelliğinden ötürü sevildiğini hisseden bir çocuk, özel olduğunu hissetmeyecektir.

*(4) Sana saygı duyuyorum*

Bir çocuğa karar verebilme hakkını tanımak, verdiği kararları kabul ettiğini belirtmek çocuğa saygı duymaktır. "Sen bir şey bilemezsin" ya da "O annesiz bir şey yapamaz" demek çocu-

ğun irade hakkına el koymaktır ve böyle davranan bir annenin çocuğuna, "Sana saygı duyuyorum" demesi anlamsız olur.

*(5) Seni seviyorum*

"Seni seviyorum" demenin ses tonu, mimikler, dokunuş, yüz ifadesi, çocuğa gösterilen ilgi ve özenle uyumlu olması gerekir. Çocuğunun fiziksel ihtiyaçlarını karşılayıp, cebine harçlığını koyan ve istediği oyuncağı almak, "Seni seviyorum" demek için yetersizdir.

*(6) İhtiyaçların benim için önemli.*
*Benden yardım isteyebilirsin*

Bir annenin, "Sana bakmak zorunda olduğum için bakıyorum, bu benim görevim" şeklinde çocuğa yaklaşmasını çocuklar hisseder. İhtiyaçlarının önemli olduğunu ve annesinden yardım isteyebileceğini hissetmesi için çocuğuna öncelik tanıdığını, ona önem verdiğini belirtmesi gerekir.

*(7) Buradayım. Sana zaman ayırırım*

"Buradayım ve bir yere kaybolmayacağım, hayatın boyunca da senin yanında destek olacağım" mesajını vermek, annenin ulaşılabilir olması çocuğun kendini güvende ve rahat hissetmesi için önemlidir. Annesini kaybedeceğini düşünen çocuğa, "Yemeğini yemezsen ben ölürüm" gibi ifadeler kullanan anne çocuğa karşı duygusal şiddet kullanmaktır ve çocuğu kaygılı hissettirir.

*(8) Seni korurum*

"Birileri sana zarar vermek istediğinde, duygusal ya da fiziksel

olarak canını yaktığında seni korurum ve sana zarar vermelerine izin vermem" mesajını vermek çocuğun annesine güven duymasını sağlar. "Bağırmayı bırakmazsan, seni polise veririm", "Yerine oturmazsan teyze/amca kızar" demek çocuğun zihninde annesinin yetersiz olduğunu, dışarıdaki kişinin kendisine zarar verebileceğini ve annesinin de buna karşı koyamayacağı fikrini uyandırır.

*(9) Bende huzur bulabilirsin*

Ulaşılabilir olan, çocuğunun fikirlerini merak ve içtenlikle dinleyen anne çocuğuna ağladığında sakinleşebileceği bir omzun olduğu mesajını verir. Uzak kalmaya ve çocuğu kovalamaya meyilli olan annenin huzursuzluğu çocukta da huzursuzluk uyandırır.

*(10) Senden hoşlanıyorum. Benim içimi aydınlatıyorsun*

Bir çocuğun annesinin onun varlığından memnun olduğunu duymasına ihtiyacı vardır. Bir annenin şefkat dolu bir sesle, göz teması kurarak ve çocuğunun seviyesine inerek, "Varlığından mutluyum, içimi aydınlatıyorsun" demesi dünyada paha biçilemeyecek değerlerdendir. Hangi (sağlıklı) anne çocuğunun böyle güzel duyguları hisseden şanslı çocuklardan birisi olmasını istemez ki?

Sağlıksız bir çocukluk geçiren şimdinin yetişkinleri, yaşadıkları yoksunluklar yüzünden daha kolay bir şekilde depresyona girip tükenmişliğe yakalanma riskiyle karşı karşıya kalırlar.

## SAĞLIKSIZ BİR ŞEKİLDE BÜYÜTÜLDÜYSENİZ NASIL BİR YOL İZLEMELİSİNİZ?

Öncelikle anne ya da babanızın sizin üzerinde bıraktığı duy-

gusal yarayı keşfetmeniz gerekir. Birisi tarafından terk edildiğinizde ya da kendiniz anne/baba olduğunuzda bunun farkına varmanız daha kolay bir hâl alır.

Erken çocukluk deneyimleri düşüncelerden çok duyguları etkilediği için beynin ilkel bölgesi olan limbik sistemi etkisi altına alır. Daha sonra bu duygulara göre belli yargılara vararak düşünce inanç kalıpları gelişir.

Bu bağlamda bakıldığında, herkesin geçmişinde bir yerlerde 'eksik' bir şeyler olabilir. Bu eksikliklerin tükenmişliği ve depresyonu tetiklememesi için bazı pratik öneriler verelim:

- Kusurlarınızı 'eksiklik' olarak adlandırmak,
- Duygularınız üzerinde çalışmak, duyguların bedeninizde ne tür tepkimelere sebep olduğunu bilmek, duygularınızı kabullenmek,
- Günlük tutmak,
- Kalem ve kâğıdın en iyi sırdaş olduğunu bilerek yazı yazmak; özellikle acılarınızı, kırgınlıklarınızı...
- Geçmişi geride bırakabilmek,
- Öfkenizi keşfetmek ve öfkenizi ifade edebilmeyi öğrenmek ve öfkenin gereksiz yüklerinden kurtulmak,
- Sınırlı yeniden ebeveynliği tecrübe edebileceğiniz duygu temelli yaklaşım çerçevesinde oluşturulmuş bir terapi desteği almak,
- Terapi alıyorsanız; yaşamın prototipi olarak terapiste karşı güvenli bir bağlanma geliştirebilmek,
- Çevrenizde sevdiğiniz diğer kişilerin şefkat göstermesine izin vermek, bağlanma yaralarını onlarla iyileştirmeye çalışmak,
- Sevdiklerinize sık sık sarılmak,
- (Bir terapist yardımıyla) 'İçinizdeki çocuk' ile diyalog kurabilmek (imgeleme, hipnotik trans vb. teknikler kullanılabilir),
- İhtiyaçlarınızı tanımlamak ve ihtiyaçlarınızı sevdiklerinizle paylaşmaktan çekinmemek,

- Destek boşluğunu şimdi başkalarından destek alarak doldurmak,
- Güçlü yanlarınızı keşfetmek,
- Her şeye gücümüzün yetmeyeceği bilinciyle en yüksek güce sığınabilmeyi ve teslimiyeti bilmek,
- Bastırmak yerine 'kabullenmeyi' seçmek,
- Duyguları fark etmek ve duyguları eğitebilmek,
- Yakınlık kurma becerilerini geliştirmek,
- Yoksunluk bilincinden kurtularak değerli olanı korumak,
- Sahip olduğunuz nimetleri sayabilmek...

## YAŞLILIKTA TÜKENMİŞLİK: 'EMEKLİLİK'

Medya aracılığıyla zihinlerimize dayatılan, "Kırışıklıklara meydan oku!" mesajı ile felaket hâlini alan ve kurtulunması gereken bir olgu olarak(!) korku dolu yaşlılık konusunda pek çok bilimsel çalışma var.

Böylesi çalışmaların olmasına rağmen teknolojik gelişmeler neden ebedî gençliğin formülünü sunamıyor dersiniz?

Gençliği fiziksel mecrada arayarak hem yaşlılığı korkunçlaştırıp hem de yaşlılığın muazzam anlamını gözden kaçırıyor olabilir miyiz?

Yaşlılık çocukların evlenip yuvadan uçtuğu, fiziksel rahatsızlıkların kapıyı çaldığı ve emeklilik süreciyle iş hayatının sona erdiği bir dönemdir. İş hayatının dışında kalan yaşam akrabalık, arkadaşlık ilişkileri ne kadar güçlüyse; 'emeklilik' kavramının kayıp olarak algılanması o oranda düşecektir.

Bireyler yıllar içinde sahip olduğu meslekleri ile özdeşim kurarak, hayatlarının iş dışında kalan alanlarında da bu kimliği kullanabilirler. Emekli albay bir babanın emekli olduktan sonra albay kimliğini bırakmakta güçlük çektiğini, evdeki bireylere komuta yağdırdığı durumlarla karşılaşabilir. Bazıları da mesleklerini yalnızca iş yerinde bırakır ve sosyal hayatların-

da mesleki kimliklerini kullanmazlar. Mesleki kimliği, öz kimliği ile yüksek düzeyde özdeşim kuran bireyin emeklilik ile birlikte tükenmişlik yaşaması kaçınılmazdır.



Yoğun bir iş hayatından bir anda emekli olan birisi, emekli olduktan sonra, yine iş arayışına girer. Günlük işlerini planlamakta sıkıntı çekerek, artan zamanın yönetimi konusunda sıkıntı yaşayabilir. Yaşa bağlı yaşayabileceği olası hafıza kayıpları da yine sinir bozucudur ve etrafındaki kişilerin unutkanlığından dem vurmasından hiç hoşlanmayan birey, umursamama yoluna gidebilir. Her şeyde olduğu gibi yaşlılığın da zor yönleri olduğu kadar, kıymetli yönleri de vardır.

Kültürel olarak 'sükûnet hâli' olarak bilinen yaşlılık döneminde, fiziksel olarak birey yaşlansa da; yaşamın akışına karşı koyarak ve yeni yaşamın açılmasına izin vererek sonsuza dek genç kalmayı başarabilmektedir. Ruh yeni tecrübelere karşı—âdeta bir bebek gibi—koşulsuzca açıktır ve her şey ile ilk defa karşılaşıyormuş sevinciyle iç dünyasını yenilemeye ve kendini diri tutmaya fırsat tanıyabilir.

Yaşlılık döneminde keskin duygu dalgalanmaları durulur, fiziksel olarak kırışıklıklar belirginleşir, bedende gençliğe kıyasla belirgin bir gerileme olur, birey 'olanakların ortadan kalktığını' öğrenir. "Yapabilirim!" kelimesinin geçmişe nazaran daha önemli olduğu bu süreçte bireyler şimdiye dek yaptıklarını mülahaza eder, kısıtlılıklarını bilir ve yapmak is-

tediklerini gerçekleştirebilmek için ne kadar vaktinin kaldığını düşünür ve yapabilme gücünü sorgular. Sınırları zorlayarak "Hâlâ genç gibi, diri ve dinçsin" ifadesine tutkuyla bağlanır. Ancak 75 ve 80 yaşlarından sonra fiziksel gerilemenin yükselmesine bağlı olarak kuvvetlerini ekonomik kullanmayı, kendini koruyup gözetmeyi ve bunlarla ilişkili ölümü hatırlamayı öğrenir.

Yaşamın başında tecrübe edilen gelişim devreleri yaşlanmayla birlikte tersine doğru tecrübe edilir. Bir zamanlar bakım alan bebek, özgür bir birey olmaya geçmişken, şimdi özgür birey bir bakıcıya döner, temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yardıma ihtiyaç duyar.

Alışkanlıklar sayısız sorumluluk ve karar arasında kişilere zihinlerini dinlendirme olanağı sunar, bu sebeple bireyler yaşlandıklarında da alışkanlıklarını devam ettirmek isterler.

Sakin olabilmek için önemli öğelerden biri de alışkanlıklardır. Alışkanlıklara anlamlar yükler ve günlük alışkanlıklar yaşam ile başa çıkma yolları olur. Dolayısıyla alışkanlıklar, yaşamın anlamını inşa etmede önemli yere sahiptir.

Yaşlılık, hazların ve mutluluğun detaylı olarak tadına varma imkânı sağlar. Gençliğin koşuşturması içinde fark edilemeyen pek çok şey, yaşlanmanın sükûnetiyle farkına varılabilir hâle gelir. Kuşların sesleri, gün batımında açan akşamsefaları, çiçeklerin kokularının ne zaman son kez sizi kucaklayacağı düşüncesi, kıymeti artarak her gün yaşamınızda karşınıza çıkar.

Yaşlılıkta yalnızlığa bağlı hissedilen melankoli ve artan fiziksel rahatsızlıklarla ilişkili ağrılar; insanlara değiştiremeyeceği ve kontrol sahibi olamadıkları şeyleri kabullenme konusunu kaçınılmaz bir şekilde öğretir. Bunlarla başa çıkmak için gereksiz yere enerjisini tüketmek yerine, kabullenmeye başvurur.

Dokunsal/bedensel temas, duyusal temas ve zihinsel temas, ruhsal temas yaşlılıkta sakin kalabilmek için gerekli olan

diğer konulardır. Bireyin sevdiklerine dokunması, sarılması, sevdiği bir şarkıyı dinlemesi/söylemesi (duyusal temas), yeni bir şeyler okuması (bir başkasının düşünceleriyle temas kurması, zihinsel temas) sevdiği kişilerle ilişki kurması (ruhsal temas) gerekir. Arkadaşlıklar, kendini dinlemek, ölüm fikri ile arkadaş olabilmek, ölümden sonraki hayat konusunda düşünebilmek yaşlılıkta sükûnete ermenin diğer önemli öğelerindendir.

## BÖLÜMDE YARARLANILAN KAYNAKLAR

Ladstätter, F., Garrosa, E., (2008), *Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach, Hamburg*, DEU: Diplomica Verlag, ProQuest ebrary, Web. 2 January 2016. ss. 4-8.

Richardse, A.M., Burke, R. J., *Models of Burnout: Implications for Interventions*, İnternational Journal of Stress Management, vol. 2, no. 1, 1995.

Avşaroğlu, Selahattin, M. Engin Deniz, and Ali Kahraman, "Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (2005): 115-129.

Schaufeli, W., Enzmann D., *The Burnout Companion To Study And Practice: A Critical Analysis*, Taylor and Francis International Ltd. UK, 1998, s. 103.

Houdmont, J. Leka, S., *Contemporary Occupational Health Psychology: Global Perspectives on Research and Practice*, 1. c, UK: Wiley-BlackWell Pub., 2010, s. 62.

Larson, E. J., The Relationship Between Leader Member Exchange and Burnout in Psychiatric Rehabilitation Workers. A Dissertation Submitted to Faculty of the College of Education in Candidacy For the Degree of Doctorate of Education in Educational LeadershipChicago, Illinois, 2006, s. 38.

Sılıgı, A., "Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", T.C. Eskisehir Anadolu Üniversitesi Egitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Ana Bilim Dalı, Yayımlanmamıs Yüksek Lisans Tezi, Eskisehir, 2003.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M., *Job BurnOut: Annual Review of Psychology*, 2001, 52: ss. 397–422.

Leiter, M. P., *Robichaud L., Relationship of Occupational Hazards With Burnout: An Assesment of Measures and Models. Journal of Occupational Health Psychology*, 1997, vol.2:1, ss. 35-44. Aktaran: Dalkılıç, S. O., *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu, Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri*, Ankara: Nobel yay., 2014, s. 64.

Ardıç, K., Polatcı, S., "Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,* sayı:32, Ocak-Haziran 2009, ss. 21-48.

Figley, C. R., Burnout in Families the Systemic Costs of Caring, U.S.: CRC Press, 1998, ss. 6-7.

Maslach, C., Zimbardo, *Burnout: The Cost of Caring. Josey-Bass,* CA: San Francisco, 1982, ss. 82-83. Aktaran: Dalkılıç, S. O., *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu, Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri,* Ankara: Nobel yay., 2014, s.145.

Örmen, U., "Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama", Marmara Üniversitesi, SBE, İngilizce İşletme ABD, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1993. Aktaran: Dalkılıç, S. O., *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu, Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri,* Ankara: Nobel yay., 2014, s. 146.

Tongar, H. K., *Fıtrat Pedagojisi,* İstanbul: Hayykitap, 2015, s. 9.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti,* çev: Özlem Korkmaz, İstanbul: Kaknüs yay., 2010, ss. 48,49, 44, 45, 50-70, 74, 75, 77, 70, 293-308.

Çağ, P., Yıldırım, İ., "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 4 (39), 13-23, 2013.

Çapri, B. Gökçakan, Z., The Variables Predicting Couple Burnout*. Elementary Education Online, 12(2), 561-574, İlköğretim Online, 12(2), 561-574, 2013 [Online: http://ilkogretim-online.org.tr].

Pamuk, M., Durmuş, E., "Investigation of Burnout in Marriage", International Journal of Human Science 12 (1), 2015, ss. 162-177.

Couderc, P., Morelli-C. P., *İkili İlişkilerde Manipülasyon Narsist bir Partnerle Yüzleşmek,* (çev. Işık Ergüden), 5. baskı, İstanbul: İletişim yay., 2013, ss. 23, 52, 53, 55, 58-69.

Pines, A. M., *Couple Burnout: Causes and Cures,* UK: Routledge Press, 1996, ss. 48-49.

Schmid, W., *Aşk Neden Bu Kadar Zordur ve Yine de Nasıl Mümkün Olur?,* çev. Tanıl Bora, 2. baskı, İstanbul: İletişim yay., 2015, ss. 18, 31, 32, 37, 39, 45, 51, 61, 67, 80, 84.

Maslach, A., http://www.tencommandmentsforcouples.com/samples/Pines.pdf, erişim tarihi: 04.01.2016.

Fromm, E., *Sevme Sanatı,* çev. Yurdanur Salman, 10. baskı, Payel yay., 1995, ss. 29, 32, 34.

Welwood, J., *Kusursuz Aşklar Kusurlu İlişkiler,* çev. Erhan Akay, İstanbul: Okuyanus yay., 2013, ss. 48, 55.

Hruschka, D.J., *Friendship: Development, Ecology, and Evolution of a Relationship,* A.B.D.: University of California Press, 2012, s. 384.

Schmid, W., Arkadaşlıktaki Saadete Dair, çev. Tanıl Bora, İstanbul: İletişim yay., 2015, ss. 12, 55-54, 29-30, 31-32, 34-38.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M., *Job BurnOut: Annual Review of Psychology,* 2001, 52:ss. 397-422.

Feldman, R., *Development Across the LifeSpan 5th Edition,* New Jersey: Pearson LTd., 2009, s. 7.

Cori, J. L., Varolan Annenin Yokluğu, çev. Cem Mumcu, İstanbul: Okuyanus Yay., 2013, ss. 139-244.

Hofman, P., *Yeni Bir Başlangıç: Emeklilik Keşifler, İmkânlar, Fırsatlar,* çev. Zeynep Önen, İletişim yay., 2012, s. 19.

Schmid, W., *Sakin Olmak,* çev. Tanıl Bora, İstanbul: İletişim yay., 2015, ss. 25-27, 29, 31, 37, 43, 54, 62-64, 69-100.

*Üçüncü Bölüm:*

# Tükenmişlikten İyileşmeye

## *Tükenmişlikle başa çıkma yolları nelerdir?*

TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN hem bireyler hem de kurumlar üzerinde farklı sonuçları vardır. Tükenmişlik sendromunun sonuçları göz önüne alındığında tükenmişlik sendromuna karşı önleme çalışmaları ve tükenmişlik sendromuyla başa çıkma programlarının oluşturulması elzem bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tükenmişlik sendromu ilk kez Freudenberger tarafından olumsuz bir sendrom olarak tanımlanmış ancak sonraki yıllarda 'işle bütünleşme' olarak kullanılmaya başlanmıştır. Tükenmişliğin *duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetersizlik hissi* boyutlarının tam tersi olan *enerji, aidiyet ve başarı hissi*dir. Bu boyutlar işle bütünleşmenin alt boyutları olarak belirlenmiştir. Bireysel ve kurumsal düzeyde tükenmişliği önleme çalışmaları bu üç alt boyut üzerinden belirlenmiştir.

### *Bireysel düzeyde neler yapılabilir?*



Bireysel düzeyde; bir kurumda çalışan bir kişinin karar verme becerileri ve problem çözme kapasitesi ile olayları yorumlama biçimlerinin farkında olması gerekir. Bakmak ve görmek arasındaki ince çizgide, yani bir diğer ifadeyle bireyin olayları algılama biçiminin diğerlerinden farklı olduğunu bilmesi bireyin problemleri çözme ve olaylar karşısında karar verme becerilerini doğrudan etkiler.

Bireylerin mesleki beklentilerini gerçekçi düzeyde tutması tükenmişliğe karşı koruyucu bir kalkan oluşturur. Gerçekçi beklentiler; bireylerin yetenekleri ve kapasiteleri mesabesinde görevler üstlenmesi ve bu görevler doğrultusunda beklenti içinde olmalarını içerir.

İş hayatından farklı olarak bireyin önem verdiği hobileri, arkadaş çevresinin olması tükenmişlikten korunmak için gereklidir. İş yaşantısından farklı olarak bireyin kendisini ifade biçimi olarak uğraşlar ve sosyal etkileşim ruh sağlığı üzerinde önemli etkisi olan konulardır.

### *Kurumsal düzeyde neler yapılabilir?*

Kurumsal düzeyde tükenmişlik ile müdahale çalışmalarına bakıldığında, bireylerin görev ve rol yapılarında değişime gitmek tükenmişliği önleme yollarından biridir.

Bireylere hak ettiği ücreti vermek, tatil sürelerini ihtiyaca göre uzatabilmek, iş yerinden uzaklaştığında bireyin kendisini suçlamaması için izin almanın onaylanabilir olduğu duygusunu vermek ve iş yükü gereğince personel istihdam etmek tükenmişliğe kurumsal düzeyde müdahale tekniklerindendir.

### *Yönetim ve organizasyon düzeyinde neler yapılabilir?*

Yönetim ve örgütlenme ile ilgili değişiklikler kapsamında eğitim, takdir, ödül, kurum içi psikoeğitim programları, sorumluluk, iletişim kalitesi ve görev terfileri olarak ele alınabilir. Bireyler işe başlarken düzenlenecek eğitim programı ile görev tanımının net sınırları belirlenebilir ve bireylerin bu göreve istekli olmalarına göre istihdam edilmeleri tükenmişliği önleyebilir.

Kurum içinde kişilerarası iletişimin niteliği ve kalitesi; işlerin aksamaması, net ve şeffaf duygusal atmosfer oluşturmak açısından önemlidir. Görev terfileri; bireylerin yerine getirdiği görevden sıkılmasını engeller ve bir üst görev çalışma motivasyonunu olumlu yönde etkilemesi açısından tükenmişliği önleyicidir.

Kurum içi verilen atılganlık, girişimcilik, öfke yönetimi, stresle başa çıkma ve zaman yönetimi gibi psikoeğitim programları da bireylerin farkındalık kazanması açısından önemlidir ve duygusal tükenmeyi önlemek adına kilit rol oynar. Yetenek ve kapasitelerinin farkında olan bireyler kendilerini geliştirmek adına psikolojik destek olanağına erişmiş olur. Nitekim küçük ölçekli kurumlarda—insana—hizmet sunulan meslek gruplarında, görev dağılımının adaletsiz olduğu ve izinlerin kullanılamadığı stresli bir atmosferin hâkim olduğu kurumlarda çalışan bireylerin tükenmişlik sendromunu yaşamaları bir tesadüf değildir.

## TÜKENMİŞLİKLE MÜCADELEDE SIK KULLANILAN TEKNİKLER

Tükenmişliği önleme çalışmalarına ek olarak tükenmişlikle başa çıkma konusunda bireysel ve kurumsal düzeyde çeşitli teknikler vardır.

Tükenmişlikle mücadelede sık kullanılan teknikler şöyle sıralanabilir:

• ***Kendini tanıma:*** Hangi konularda yetenekli olduğunu ve hangi konularda yetersiz olduğunu bilme, olumlu ve olumsuz yönleri ile kişinin kendini bilmesi, farkındalık sahibi olmasıdır. Bu konuda psikologlardan destek almak farkındalık sürecini kolaylaştırır.

• ***Gerçekçi hedefler belirleme:*** Kendini tanıyan birey yetenekleri ve sınırlılıkları doğrultusunda görevlere talip olur ve iş yerinde buna göre görevler alır. Yetenekleri doğrultusunda hedef belirleyen birisinin başarısız olması ile yeteneklerini aşan bir hedefe ulaşamayan birisinin başarısız olması tabii ki farklıdır. Bu durumda birinci kişi strateji değiştirmeyi deneme yoluna giderken diğeri ise kendisini suçlayarak tükenmişliğe yakalanabilir.

• ***İşin yapılış tarzını değiştirme:*** Sınırlıklarını bilen ve gerçekçi hedefleri olan birisi başarısız olduğunda işin yapılış tarzını değiştirerek farklı yollardan yapmayı dener. Görevlerini yerine getirme konusunda motivasyonu kırılmamış ve başarısızlıktan ötürü kendini suçlamayı önlemiş olur.

• ***Psikolojik geri çekilme:*** Bireyin kendisine ağır gelen iş yükü karşısında içe çekilmesidir. Örneğin; sürekli hakaret eden bir yönetici ile çalışıyorsa yöneticisiyle daha az karşılaşmaya çalışacak ya da karşılaştıklarında göz teması kurmaktan kaçınacaktır. Çok tavsiye edilmeyen bir yöntem olsa da tükenmişliği engelleme ve kişinin kendisini koruma altına almasında önemlidir. Bireye olaylara bir üst gözden bakabilme olanağı

sağlar ve daha sağlıklı bir zihinle olayları analiz etmeye çalışır.

• ***İşe ara verme:*** Yıllık izne çıkmak ya da gün içinde molalar vermek bireyin işe tekrar motive olmasına olanak sağlayarak tükenmişlik ile başa çıkmasını sağlar. Stres faktörü sebebiyle iş yerinden uzaklaşan birey kafasını boşaltıp daha sakin bir zihinle işe tekrar geri dönebilir. İhtiyaç olduğu durumlarda kurum ile anlaşarak ücretsiz izne de çıkılabilir.

• ***Kendi kendine diyalog kurma/iç konuşma:*** İş yerinde stresli bir durum ile karşılaşan bireylerin olaylar karşısında iç konuşma yapabilmesi, yaşanılan olaya karşı olumlu şeyleri kendine söyleyebilmesi olayları çarpıtmayı engelleme konusunda önemlidir. Örneğin; "Öfkelendiğimde kaslarım geriliyor, bu durum gayet normal, kaslarımı gevşeterek kendimi sakinleştirebilirim", "İş konusunda yapılan yorumlar iş ile alakalıdır, benim kişiliğim hakkında olan yorumlar değildir. Bu yüzden kendimi savunmama ya da kötü yorum yapanlara öfke duymama gerek yoktur" şeklinde iç konuşmalar yapılabilir.

• ***Olumlu yanları görme:*** İş yerinde yaşanan olumsuzluklara rağmen yaşanan güzel günleri hatırlayabilmek, "En azından maaşımı zamanında alıyorum", "En azından iş yeri evime yakın" gibi "En azından..." ile başlayan cümlelerle kişinin bardağın dolu yanını görmesi tükenmişlik ile başa çıkmada önemlidir.

• ***Sorunları içselleştirmeme:*** "İş konusunda yapılan yorumlar iş ile alakalıdır, benim kişiliğim hakkında olan yorumlar değildir. Bu yüzden kendimi savunmama ya da kötü yorum yapanlara öfke duymama gerek yoktur" gibi kabuller ve iş yerinde olanların yalnızca iş yeri sınırları içinde kalması tükenmişliği önlemek ve kişinin hayatındaki diğer alanların kalitesini düşürmemek için önemlidir. Sorunları içselleştiren birey, suçluluk hisleri ile kendisini suçlayacak ve sonunda yetersizlik hissetmeye başlayacaktır.

• Zaman yönetimi, stres yönetimi, solunumun kontrolü

(diyafram nefesi kullanma), dinlenme ve gevşeme egzersizleri, doğru beslenme (kafeinden uzak durma, öğün atlamama ve fast fooddan uzak durma), egzersiz ve uyku, mizah duygusu ve gülme teknikleri diğer başa çıkma teknikleridir.

Bu teknikleri kullanarak ya da psikolojik destek aldığı hâlde kişi hâlâ tükenmişlik sendromundan muzdarip ise *iş değiştirme* yoluna gidebilir.

## *Tükenmişliğe yeni bir bakış açısı: Pozitif psikoloji*

AÇIKÇA GÖZLEMLENEBİLEN davranışları ve 'örtülü davranışlar bütünü olarak zihin' kavramını bilimsel metotlarla inceleyen psikoloji biliminin hikâyesi tıp fakültesi öğrencisi olan Wilhelm Wundt'un 19. yüzyılın son çeyreğinde Almanya'nın Leipzig şehrinde kurduğu laboratuvar ile başlar.

Günümüzde kullanılan terapi formlarını etkileyen üç ana psikoterapi okulu; psikodinamik ekol, hümanist ekol ve bilişsel davranışçı ekoldür.

*Psikodinamik ekol;* psikolojinin babası sayılan Sigmund Freud klasik psikanaliz ekolü ile başlar. Bu ekole göre nevrozların gelişimi bilinçdışı, 0-6 yaş arası psikoseksüel gelişim dönemleri ve topografik kişilik yapılanması (id, ego, süper ego) üzerinden açıklanır. Bir diğer ifadeyle insanın psikolojik rahatsızlıklarının sebebi 0-6 yaş döneminde yaşadığı erken çocukluk deneyimlerine göre meydana gelir. İnsan bilinçdışından gelen cinsellik ve saldırganlık içgüdülerinin oluşturduğu gerilimi azaltmak için haz odaklı yaşar.

Hümanist ekolün kurucusu Abraham Maslow'dur ve insanı ihtiyaçlar hiyerarşisi temelinde inceler. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde aşağıdan yukarıya; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sosyalleşme ihtiyacı, değer ihtiyaçları ve başarma/kendini gerçekleştirme ihtiyacı yer alır.



Modelin birinci temel basamağında kişinin fizyolojik ihtiyaçları yer alır. Fizyolojik ihtiyaçlar, yemek yemek, uyumak gibi hayatta kalabilmek için gereken biyolojik unsurlardır.

İkinci basamakta, güvenlik ihtiyacı yer alır. Fizyolojik ihtiyaçları gidermek tek başına yeterli değildir, kişiler kendilerini güvende hissetmek ister. Savaşın yaşandığı bir ülkede insanlar huzursuzdur, mutlu değildir.

Üçüncü basamak ise, sevgi ihtiyacı ve ait olmadır. İnsanlar fizyolojik ihtiyaçlarını giderip kendilerini güvende hissettikten sonra bir şeye bağlanma ihtiyacı hissederler. Sevilmek isterler.

Bunu takiben dördüncü basamak olan değer görme gelir. Kişi sadece sevmek değil, değer görmek ve takdir edilmek ister.

Son basamak ise kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Kişi alabileceği her şeye ulaşmış ve tekrar kendisine dönmüştür. İç dünyasında kendini tamamlama ihtiyacı hisseder. Bu basamakta kişisel başarı, kişisel tatmin ve kişinin potansiyellerini en yüksek düzeyde kullanması söz konusudur.

Psikoterapi ekollerinden üçüncü ekol; Bilişsel Davranışçı Terapi Ekol'dür. Bu yaklaşım Pavlov'un klasik koşullanma teo-

risi ile başlayan davranışçılık ekolüne ait davranışsal teknikler ile Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapinin yer aldığı bir yaklaşımdır.

Bu ekolde bireyler nötr olarak doğada yer alır ve yapıp etmeleri ile koşullanarak bir şeyler öğrenirler. Bilişsel yönden ise bireyler düşüncelerini kontrol edebildiklerinde, çevrede meydana gelen olayların üzerinde bıraktığı etkiler olan duyguları kontrol edebilir ve davranışları buna bağlı olarak gelişir.

Ana akım psikolojide yer alan üç temel psikoloji ekolü insanın bakış açısı konusunda bazı farklılıklara sahip olsa da temelde 'insanın patolojik yanı' ya da 'insanın hastalıklı yönü'ne odaklanır. Ve bu konuda müdahaleler geliştirir.

20 yüzyılın gelişiyle birlikte gelişen endüstri, yaşam süresinin uzaması, okur-yazarlık seviyesinin yükselmesine bağlı olarak toplumun ihtiyaçları farklılaşmıştır. Günümüzde küresel ısınma, terörizm, bireyci ve egoist toplumlar, kronik hastalıklar gibi pek çok sorun yer alsa da ana akım psikolojinin kurulduğu yıllardan farklı bir toplum yapısında yaşadığımız gerçeği göz önündedir.

1990'lı yılların sonunda Martin Seligman ve C. R. Synder pozitif psikoloji akımını başlattılar. Ana akım psikolojiden farklı olarak insan davranışlarının yalnızca hastalıklı yönlerine değil tüm yönlerine odaklanır. İnsan hastalıklarının tedavisine ek olarak, hastalıkları önleyici faktörlere de önem vermiştir. Medikal tekniklerden farklı olarak eğitim, ilişkisel, sosyal ve politik alanda hayat kalitesini arttırıcı müdahaleler geliştirilmesi gerektiğini öne sürer.

Pozitif psikoloji akımında reddedilen 'nihai kötümserliktir.' Ancak kötümserliği tümüyle reddeden Polyannacı bir akım değildir. Pozitif psikoloji ana akım psikolojiye zıt olarak insanın hazlarını yaşayarak mutlu olacağı fikrinin aksine; insan mutluluğunun erdemleri yaşamakla mümkün olduğunu savunur.

Altı çekirdek erdem olan bilgelik ve bilgi, cesaret, sevgi ve insanlık, adalet, ılımlılık, maneviyat ve aşkınlık tecrübe edilmesi ile yaşam doyumuna ulaşılacağını öne sürer.

***Erdemler ve imza güçler***

Saha araştırmaları pek çok dinde ya da kadim öğretilerde, gerek Doğu gerekse Batı kültüründe altı temel erdemin yer aldığını öne sürer. Bu altı erdem sırasıyla;

- bilgelik ve bilgi,
- cesaret,
- insanlık ve sevgi,
- adalet,
- ılımlılık,
- maneviyat ve aşkınlıktır.

Erdemler bilimsel çalışma yapan psikologların ölçemediği soyut kavramlar olsa da karakteri oluşturan temel öğeler olarak karşımıza çıkmaktadır. "İnsanlar erdemli mi doğar, sonradan mı erdemli olur? Erdemler öğrenilebilir mi?" sorularına cevap şu olur: Değerlerin genel kavramlar olduğunu ve doğuştan geldiğini, erdemlerin ise değerlerin davranış kalıplarına bürünerek insan kişiliğinde var olmuş şekli olduğu söylenebilir. Erdemlerin davranışlara yansımış biçimi olarak karakter güçleri tanımlanmıştır.

Pozitif psikoloji akımının kurucularından olan Seligman (2007) erdemlere ulaşmanın karakter güçlerini kullanmaktan geçtiğini öne sürerek, yirmi dört adet karakter gücü tanımlamıştır.

Karakter güçleri erdemlerle ilgili farklı zaman ve farklı koşullarda aynı şekilde sergilenebilen, kendi başına değerli ve iyi sonuçlar doğuran, yakındaki insanları küçültmeyen ve kültürdeki örnek kişiler tarafından etkili biçimde sergilendiği psikolojik özelliklerdir. Her erdem farklı karakter gücüyle ilişkilidir. Erdemler ve karakter güçlerini bir model ile anlatacak olursak (bkz. şekil: Erdemler ve imza güçler);




**Şekil: Erdemler ve imza güçler**

*Bilgelik ve bilgi erdemiyle* ilgili altı adet karakter gücü tanımlanır. *Bilgelik erdeminin birinci boyutu;* merak/dünyaya duyulan ilgi çabucak canı sıkılmayan, dünyada pek çok şey hakkında meraklı olmaktır. Merak duygusunu taşıyan kişi hayatta yaşadığı karmaşık durumları öğrenmek için bir fırsat telakki eder.

Merak duygusunu takiben öğrenme aşkı gelir. Öğrenme aşkından sonra bilgeliğin üçüncü karakteristik özelliği olan bilgiyi muhakeme, açık fikirlilik ve eleştirel düşünme gelir. Bu bireyler olaylar üzerinde derinlemesine düşünür, gerçeklerin nesnel bakış açısıyla düşünür ve yalnızca kendisine iyi gelen doğruları değil, olayları tüm yönleriyle kıyaslayabilme becerisine sahiptir.

Yaratıcılık, yol yordam bilgisi, pratik zekâ ve özgünlük bilgeliğin bir diğer özelliğidir. Bilgelik erdemine sahip olan kişiler hayatta özgün fikirleri olan, yaratıcı ve farklı bakış açılarına sahip olabilen, esnek düşünebilen kimselerdir. Toplumsal ve kişisel zekâ kişinin kendi potansiyellerinin farkında olması ve diğerlerinin de potansiyellerinin bilincinde olabilmesi ile ilişkilendirilir. Bilgelik erdemine sahip kişiler diğer kişilerde motivasyonu, ruh hâli ve niyet gibi konularda aralarında oluşan farklılıkları iyi düzeyde ayırt edebilir.

Bilgelik erdemine sahip kişiler;—özellikle doğu kültürünün baskın olduğu toplumlarda—olaylar karşısında sık sık görüşüne başvurulan bireylerdir. Büyük resmi görebilen bakış açısı bilge kişilerde olan bir özelliktir.

*Cesaret erdemi ise;* üç karakter gücü ile ilişkilendirilir. Bu üç karakter gücü sırasıyla yiğitlik/yüreklilik, azim/çalışkanlık/gayret ve bütünlük/doğruluk/dürüstlüktür. Yiğitlik ve yüreklilik karakter gücü; kötü şartlar altında bir başkasını kurtarabilmek adına kendini tehlikeye atabilmek olan ahlaki yüreklilik, ya da kronik bir hastalığa yakalanmaya rağmen pes etmeden neşeli hissedebilmek olan 'psikolojik yüreklilik' tanımını kapsayan geniş bir kavramdır. Azim/çalışkanlık/gayret karakter gücü ise başlanılan bir işi bitirebilme özelliği olarak tanımlanır. Bütünlük/doğruluk/dürüstlük karakter gücü, cesaret erdeminin üçüncü boyutudur. Doğruluk boyutu; kişinin hem kendine hem de başkalarına karşı dürüst olabilmesi, hayatını bir bütünlük içinde ve tutarlı yaşamasını temsil eder.

*İnsanlık ve sevgi erdemi;* nezaket/cömertlik, sevmeye ve sevilmeye izin vermek karakter güçleri ile açıklanır. Nezaket/cömertlik kişinin karşısındaki kişinin çıkarları doğrultusunda ilişki kurabilmeyi, tüm meşguliyetlere rağmen bireyin diğer kişilere yardım edebilmesini içerir.

*Adalet erdemi;* vatandaşlık/ödev duygusu/ekip çalışması/bağlılık, önderlik, adillik ve eşitlik karakter güçlerini kapsar.

Bu karaktere güçleri kişinin bir grup çalışmasında adil görev paylaşımı yapabilmesi, kendisine düşen görevi hakkıyla yerine getirmesini kapsar. Etkinlikler düzenlemede gerçek bir lider gibi davranan kişilerdir.

*Ilımlılık erdemi;* özdenetim, sağduyu/takdir yetisi/tedbirlilik, alçakgönüllülük ve sadelik karakter güçleri ile ilgilidir. Bu karakter güçleri temel olarak duygularını düzenleyebilme, diğer insanların duygularına karşı duyarlı olma, diğer insanları takdir edebilme, pişman olacağı davranışları yapmama, gösterişten kaçınarak alçakgönüllü olabilmeyi içerir.

*Aşkınlık erdemi;* güzelliğin ve mükemmelliğin değerini bilme, minnettarlık, umut/iyimserlik/geleceğe dönüklük, maneviyat/amaç duygusu/iman/dindarlık, bağışlayıcılık ve merhamet, oyunculuk, mizah ve şevk/tutku/coşku karakter güçlerini kapsar. Bu karakter güçleri; doğadaki ve çevredeki şeylerin değerini bilme, başına gelen iyi şeylerin farkında olma ve şükredebilme, geleceğe dair olumlu duygular besleme, kişiye anlam sağlayan bir inanca bağlı olma, merhamet edebilme, başkalarını mutlu edebilme ve yapılan bir işe her yönüyle kendini verebilmeyi içerir.

Pozitif psikoloji akımıyla birlikte, psikolojik iyi oluş kavramı yeni bir çerçeveye oturtulmuştur. Mutlu olmak için 'hazları doyurma'yı temel alan Epikürist felsefi bakış açısının aksine, mutlu olmak için 'erdemli olmayı' temel alan eudaimonic (ödomani: fiziksel hazlara bağlı olmayan saadet, mutluluk) bakış açısı ortaya çıkmıştır.

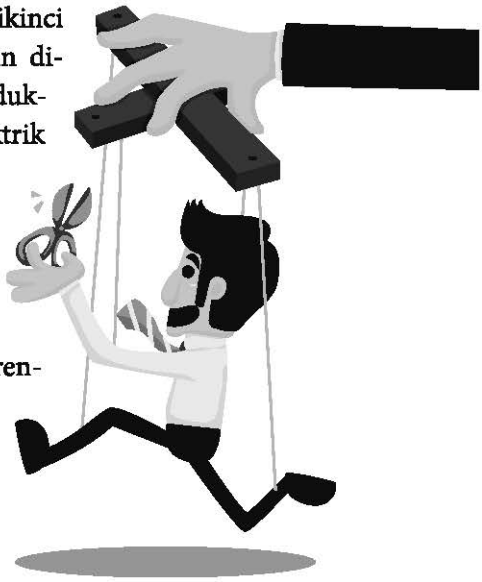
## *Öğrenilmiş çaresizlikten öğrenilmiş iyimserliğe...*

1964 YILINDA PENNSYLVANİA Üniversitesi Richard Solomon'un laboratuvarında deneysel psikoloji alanında çalışmalar yapan Seligman isimli bilim adamı 'öğrenilmiş çaresizlik' kavramını bulmuştur.

### *Öğrenilmiş çaresizlik nedir?*

Seligman ve Steve bilimsel araştırma deneyinde üç grup köpek üzerinde çalışma yapmış ve bu deneye 'üçlü deney' adını vermiştir. Birinci gruptaki köpekler burnuyla panele bastıklarında tabandan verilen elektrik şoku durdurulacaktır. İkinci gruptaki köpekler, birinci gruptaki köpeklerin aracın bağlı olacak, panele bassalar da birinci gruptaki köpekler panele basmadığı sürece elektrik şoku verilmeye devam edecekti. Üçüncü gruptaki köpeklere ise elektrik şoku verilmeyecekti. Köpekler bir süre bunu kendi kategorisinde deneyimleyecek sonra hepsi beraber bir kutuya konulacak ve elektrik şoku ve-

rilecekti. Şoktan kaçabilmeleri için engeli aşmayı öğrenmeleri amacıyla böyle bir yöntem izlenmiştir. Deneyin sonunda ikinci grupta bulunan köpeklerin diğer köpeklerle bir arada oldukları mekik kutusunda elektrik verildiğinde hiçbir tepki vermeyip çaresizlik içinde hareketsiz duruyorlardı.



Seligman ve Steve bunu yaptıkları hiçbir şeyin işe yaramadığını öğrenmiş olmalarından ötürü gelecekte de hiçbir eylemlerinin işe yaramasını beklememelerine bağladılar. Bir diğer ifadeyle, panele bassalar da, basmasalar da ikinci gruptaki köpekler elektrik şokuna maruz bırakılmışlardı, diğer köpeklerle beraber olduklarında da panele basmalarının bir işe yaramayacağını öğrenmişlerdi. İçinde bulundukları bu durum yaşadıkları tecrübeye bağlı edindikleri 'öğrenilmiş çaresizlik' kavramını açıklıyordu.

### *Öğrenilmiş iyimserlik*

Öğrenilmiş iyimserlik; birisi kötü bir olay yaşadığı zaman kendisine, "Bu durum geçici, şu ana has bir durum ve bu durumu değiştirebilmek için bir şeyler yapabileceğime inanıyorum" diyebilme alışkanlığıdır.

Bir diğer ifadeyle; çaresizlik kavramı gibi iyimserlik kavramı da yaşanan olaylarla bağlantılı olarak öğrenilebilir. Olaylara karşı geliştirilen olumlu bakış açısının olumlu sonuçları

getireceği savından hareketle iyimserlik olayların gerçekleşmeden bir önceki adımı olan düşünsel boyut olarak değerlendirilebilir.

Özetle günlük hayatın içinde karşılaşılan pek çok olay karşısında sahip olunan tutumlar ve buna bağlı düşünceler kişinin kontrolü altındadır, kişiler pozitif ya da negatif düşünmeyi tercih ederler. Olayları açıklama tarzı da olayların kişiler üzerindeki etkisini belirleyici etkenlerden biridir.

Seligman olayları açıklama tarzının kalıcılık, yaygınlık ve kişiselleştirme olmak üzere üç boyutu olduğunu belirtir.

'Kalıcılık' olayların ortaya çıkaran sebeplerin kalıcı veya geçici olduğuna dair sahip olunan inançtır. Kötümser olan insanlar başlarına gelen olayların hiç geçmeyeceğini ve daima kalıcı olduğunu düşünerek negatif düşünmeye meylederler. İyimser insanlar ise başlarına gelen olayın karşılaşabilecekleri pek çok olaydan yalnızca birisi olduğunu ve bunun da geçmişte yaşadıkları gibi geçeceğini düşünürler.

'Yaygınlık' ise bireylerin karşılaştıkları olayları genelleyerek çıkarsama yapmasıdır. Bir diğer ifadeyle bir sınavdan başarısız olan öğrencinin hayatı boyunca başarısız olacağını düşünmesidir. Bu kişiler gelecek konusunda karamsar ve umutsuz bir bakış açısına sahiptir.

Üçüncü açıklama tarzı boyutu olan 'kişiselleştirme' bir kişinin karşılaştığı olayları kişilere atfederek açıklamasıdır. Bu açıklama ya içsel kişiselleştirme ya dışsal kişiselleştirme şeklinde olabilir. Örneğin; bir sınavdan düşük not alan bir öğrenci içsel kişiselleştirme açıklama tarzını tercih ediyorsa; "Ben aptalım" derken, dışsal kişiselleştirme açıklama tarzını tercih eden kişi ise, "Öğretmenim bana düşük not verdiği için aptal" der. Açıklama tarzının olayları yorumlamadaki etkisi bireylerin zamanla iyimser ya da çaresiz olmayı öğrenmelerinde azımsanamayacak düzeyde önemlidir.

## OLAYLARI AÇIKLAMA BİÇİMİNİZİ TEST EDİN

Peki, ya siz olayları nasıl açıklıyorsunuz? Olayları açıklama biçiminizi test edin!

| Sorular | Puan |
|---|---|
| **1. Sınıfta/iş yerinde arkadaşlarınızla beraber hazırladığınız sunum çok başarılı oluyor** | |
| a. Herkesin çalışmasını yakından izledim. | 1 |
| b. Sunuma herkes çok zaman ve enerji harcadı. | 0 |
| **2. Siz ve eşiniz/çok sevdiğiniz birisi kavga ettikten sonra barışıyorsunuz** | |
| a. Onu affettim. | 0 |
| b. Genelde affeden taraf ben olurum. | 1 |
| **3. Arabayla bir arkadaşınızın evine giderken yolda kayboluyorsunuz** | |
| a. Dönmeyi unuttum. | 1 |
| b. Arkadaşım yolu iyi tarif edemedi. | 0 |
| **4.Eşiniz/çok sevdiğiniz birisi size bir hediye alarak sürpriz yapıyor** | |
| a. Kısa süre önce terfi etti. | 0 |
| b. Bir gece önce onu özel bir yemeğe çıkarmıştım. | 1 |
| **5. Eşinizin/çok sevdiğiniz birisinin doğum gününü unutuyorsunuz** | |
| a. Doğum günlerini genellikle unuturum. | 1 |
| b. Zihnim başka bir şeyle meşguldü. | 0 |
| **6. Gizli birisinden isimsiz çiçek/hediye alıyorsunuz** | |
| a. Beni güzel buluyor. | 0 |
| b. Sevilen biriyimdir. | 1 |

| | |
|---|---|
| **7. Yaşadığınız toplumda bir göreve aday oluyor ve o göreve seçiliyorsunuz** | |
| a. Bu görev için çok zaman ve çaba harcadım. | 0 |
| b. Yaptığım her görevde çok çalışırım. | 1 |
| **8. Önemli bir randevunuzu unutuyorsunuz** | |
| a. Bazen hafızam beni yarı yolda bırakır. | 1 |
| b. Randevu defterime bakmayı bazen unuturum. | 0 |
| **9. Yaşadığınız toplumda bir göreve aday oluyor ve seçimi kaybediyorsunuz** | |
| a. Yeterince iyi bir tanıtım yapamadım. | 1 |
| b. Kazanan kişinin daha fazla tanıdığı vardı. | 0 |
| **10. Evinize gelen misafirlere verdiğiniz yemek iyi geçiyor** | |
| a. O gece özel bir yemek hazırlamıştım. | 0 |
| b. İyi bir ev sahibiyimdir. | 1 |
| **11. Polisi arayarak bir suça engel oluyorsunuz** | |
| a. Tuhaf bir ses dikkatimi çekti. | 0 |
| b. O gün çok uyanıktım. | 1 |
| **12. Yıl boyu çok sağlıklıydınız** | |
| a. Çevremde çok az insan hastalandığı için hasta olmadım. | 0 |
| b. Yediklerime dikkat ettim ve iyi dinlendim. | 1 |
| **13. Zamanında teslim etmediğiniz bir kitap için kütüphaneye borcunuz var** | |
| a. Okuduğum şeye kendimi gerçekten kaptırdığımda, teslim etme zamanını çoğunlukla unutuyorum. | 1 |
| b. Rapor yazmakla öyle meşguldüm ki kitabı geri götürmeyi unuttum. | 0 |

| **14. Hisse senetleriniz iyi bir kâr getiriyor** | |
|---|---|
| a. Borsa simsarım yeni bir şey denemeye karar verdi. | 0 |
| b. Simsarım çok iyi bir yatırımcıdır. | 1 |
| **15. Bir spor karşılaşmasını kazanıyorsunuz** | |
| a. Kendimi yenilmez hissediyordum. | 0 |
| b. Çok çalıştım. | 1 |
| **16. Önemli bir sınavda başarısız oluyorsunuz** | |
| a. Sınava giren diğer insanlar kadar zeki değilim. | 1 |
| b. Sınava iyi hazırlanmadım. | 0 |
| **17. Bir arkadaşınıza özel bir yemek hazırladınız ama o yemeğe elini bile sürmedi** | |
| a. İyi bir aşçı değilim. | 1 |
| b. Yemeği aceleye getirdim. | 0 |
| **18. Uzun bir süredir hazırladığınız bir spor karşılaşmasında yeniliyorsunuz** | |
| a. Sportif bir insan değilim. | 1 |
| b. O spor dalında iyi değilim. | 0 |
| **19. Gece geç saatte karanlık bir sokakta arabanızın benzini bitiyor** | |
| a. Depoda ne kadar benzin olduğunu kontrol etmemişim. | 1 |
| b. Benzin göstergesi bozulmuş. | 0 |
| **20. Bir arkadaşınıza sert çıkıyorsunuz** | |
| a. Bana sürekli dırdır ediyor. | 1 |
| b. Kötü bir ruh hâlindeydi. | 0 |

| | |
|---|---|
| **21. Gelir vergisi formlarınızı zamanında geri göndermediğiniz için para cezasına çarptırılıyorsunuz** | |
| a. Vergilerimi her zaman geciktiririm. | 1 |
| b. Bu yıl vergileri hesaplamakta geciktim. | 0 |
| **22. Birine çıkma teklifinde bulunuyor ve "Hayır" yanıtı alıyorsunuz** | |
| a. O gün bir felakettim. | 1 |
| b. Ona çıkma teklifinde bulunurken dilim tutuldu. | 0 |
| **23. Bir yarışmanın sunucusu, izleyiciler arasından programa katılmak üzere sizi seçiyor** | |
| a. Doğru koltukta oturuyordum. | 0 |
| b. En hevesli görünen bendim. | 1 |
| **24. Düğünlerde (kınalarda) sık sık dans etmek için sahneye çağrılırsınız** | |
| a. Düğünlerde girişkenimdir. | 1 |
| b. O düğünde mükemmel olduğum için sahneye çağırıldım. | 0 |
| **25. Eşiniz/çok sevdiğiniz birisi ona aldığınız hediyeyi beğenmiyor** | |
| a. Bu gibi şeylerde yeterince düşünceli değilimdir. | 1 |
| b. O çok seçicidir. | 0 |
| **26. Bir iş görüşmesinde olağanüstü bir başarı gösteriyorsunuz** | |
| a. Görüşme boyunca kendime güvenim tamdı. | 0 |
| b. İş görüşmelerinde iyiyimdir. | 1 |
| **27. Bir espri yapıyorsunuz ve herkes gülüyor** | |
| a. Espri komikti. | 0 |
| b. Zamanlamam mükemmeldi. | 1 |

| | |
|---|---|
| **28. Patronunuz size bir projeyi bitirmeniz için çok kısa bir süre tanıyor ama siz yine de işi bitiriyorsunuz** | |
| a. İşimde iyiyimdir. | 0 |
| b. Verimli bir insanımdır. | 1 |
| **29. Son zamanlarda kendinizi bitkin hissediyorsunuz** | |
| a. Dinlenmeye fırsat bulamıyorum. | 1 |
| b. Bu hafta aşırı yoğundum. | 0 |
| **30. Birini dansa kaldırmak istiyor ve "Hayır" yanıtı alıyorsunuz** | |
| a. Yeterince iyi dans edemiyorum. | 1 |
| b. O dans etmeyi sevmiyor. | 0 |
| **31. Birisini boğulmaktan kurtarıyorsunuz** | |
| a. Boğulmaktan kurtarma tekniğini biliyorum. | 0 |
| b. Kriz durumlarında ne yapılması gerektiğini iyi bilirim. | 1 |
| **32. Çok yakın bir arkadaşınız sizinle görüşmeye ara vermek istiyor** | |
| a. Çok benmerkezciyim. | 1 |
| b. Onunla yeterince zaman geçirmiyorum. | 0 |
| **33. Arkadaşınızın söylediği bir şey duygularınızı incitiyor** | |
| a. Her zaman karşındakini düşünmeden bir şeyler yumurtlar. | 1 |
| b. Arkadaşımın morali bozuktu ve acısını benden çıkardı. | 0 |
| **34. İşvereniniz sizden tavsiye istiyor** | |
| a. Tavsiye istediği konuda uzmanımdır. | 0 |
| b. Tavsiyede bulunmakta iyiyimdir. | 1 |

| | |
|---|---|
| **35. Bir arkadaşınız zor günleriniz atlatmasına yardımcı olduğunuz için size teşekkür ediyor** | |
| a. Zor günlerinde ona yardımcı olmak benim için bir zevk. | 0 |
| b. İnsanları önemserim. | 1 |
| **36. Bir davette harika zaman geçiriyorsunuz** | |
| a. Herkes dost canlısıydı. | 0 |
| b. Ben dost canlısıydım. | 1 |
| **37. Doktorunuz fiziksel açıdan sağlıklı olduğunuzu söylüyor** | |
| a. Mutlaka sık sık spor yaparım. | 0 |
| b. Sağlık konusunda bilinçliyimdir. | 1 |
| **38. Eşiniz/aileniz sizi hafta sonu güzel bir tatile çıkarıyor** | |
| a. Birkaç gün şehirden uzaklaşması gerekiyordu. | 0 |
| b. Yeni yerler keşfetmeyi sever. | 1 |
| **39. Doktorunuz size çok fazla şeker yediğinizi söylüyor** | |
| a. Beslenmeme fazla dikkat etmem. | 1 |
| b. Şekerden uzak duramıyorum, her şeyde şeker var. | 0 |
| **40. Önemli bir projeyi yönetmeniz isteniyor** | |
| a. Kısa bir süre önce benzer bir projeyi başarıyla tamamladım. | 0 |
| b. İyi bir yöneticiyimdir. | 1 |
| **41. Siz ve eşiniz/ailenizden biri son zamanlarda çok tartışıyorsunuz** | |
| a. Son zamanlarda baskı altındayım ve huysuzluk ediyorum. | 1 |
| b. Son zamanlarda düşmanca bir tutum içinde. | 0 |

| | |
|---|---|
| **42. Konuşurken çok fazla hata yapıyorsunuz** | |
| a. Düzgün konuşmak zor. | 1 |
| b. O konuşmayı yaparken zihnim çok karışıktı. | 0 |
| **43. Saygın bir ödül kazanıyorsunuz** | |
| a. Önemli bir sorunu çözdüm. | 0 |
| b. En iyi çalışan bendim. | 1 |
| **44. Hisse senetlerinizin değeri dibe vurdu** | |
| a. O zamanlar iş dünyasındaki havayı iyi bilmiyordum. | 1 |
| b. Hisse senedi seçiminde hata yapmışım. | 0 |
| **45. Katıldığınız bir çekilişte araba kazanıyorsunuz.** | |
| a. Şans işte. | 0 |
| b. Soruları doğru cevapladığım için kazandım. | 1 |
| **46. Tatillerde kilo alıyor ve aldığınız kiloları veremiyorsunuz** | |
| A Perhizler uzun dönemde işe yaramıyor. | 1 |
| b. Denediğim perhiz işe yaramadı. | 0 |
| **47. Hastanedesiniz ve ziyaretinize çok az insan geliyor** | |
| a. Hastayken aksi olurum. | 1 |
| b. Arkadaşlarım bu gibi konularda ihmalkârdırlar. | 0 |
| **48. Bir mağazada kredi kartınız kabul edilmiyor** | |
| a. Bazen sandığım kadar param olmaz. | 1 |
| b. Kredi kartı borcumu ödemeyi bazen unuturum. | 0 |

**DEĞERLENDİRME**

Bu testte olayları açıklama tarzınız, 'kalıcılık, yaygınlık, kişiselleştirme' olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır. Kalıcılık, olayların zaman bağlamında değerlendirilmesidir. Bir diğer ifadeyle kalıcı kötümser olan kişiler başına gelen olayların hiçbir zaman geçmeyeceğine, kalıcı olduğunu düşünürler.

Kalıcı Kötümser Puanı (KAK) 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 sorularını toplayın.

0-1: çok iyimser
2-3: orta derecede iyimser
4: vasat
5-6: epey kötümser
7-8: ciddi düzeyde kötümser

Kalıcı İyimser Puanı (KAİ) 2,10, 14, 15, 24, 26, 38, 40 sorularını toplayın.

Yaygınlık ise, bir olayın her zaman ve koşulda aynı seyirde ilerlemesiyle ilgilidir. Bir diğer ifadeyle başına bir kez kötü bir olay gelen kimsenin, hep kötü olaylar yaşayacağını düşünmesidir.

0, 1, 2: çok kötümser
3: orta derecede kötümser
4-5: vasat
6: orta derecede iyimser
7-8: çok iyimser

Yaygın Kötümser Puanı (YAK) 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 sorularını toplayın.

0-1: çok iyimser
2-3: orta derecede iyimser
4: ortalama
5-6: orta derecede kötümserdir
7-8: çok kötümserdir.

Yaygın İyimser Puanı (YAİ) 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43 sorularını toplayın.

7-8: çok iyimser

6: orta derecede iyimser

4-5: ortalama

3: orta derecede kötümserdir

0, 1, 2: çok kötümserdir.

Kişiselleştirme ise olayları dışsal sebeplerden çok içsel sebeplerle açıklamaktır. Bir diğer ifadeyle, birey her ne yaşarsa yaşasın, kendisini suçlar. Pardösüsünün kırışık olmasından da kendisi suçludur, komşunun evinin yanmasından da kendisi suçludur.

Kişiselleştiren Kötümser Puanı (KİK) 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47 sorularını toplayın.

0-1: çok yüksek benlik saygısı

2-3: orta derece benlik saygısı

4: ortalama

5-6: orta derecede düşük benlik saygısı

7-8: çok düşük benlik saygısı

Kişiselleştiren İyimser Puanı (Kİİ) 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 sorularını toplayın.

7-8: çok iyimser

6: orta derecede iyimser

4-5: ortalama

3: orta derecede kötümser

0-1-2: çok kötümser

Umut kavramının bu üç açıklama tarzının belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Bir kişinin umudu yüksekse buna bağlı olarak, olayları açıklama tarzı ve pes etme düzeyi düşmektedir.

Umut Puanı (UMB) Kalıcı Kötümser Puanı (KAK) ve Yaygın Kötümser Puanı (YAK) birbirine ekleyin. (5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46, 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 soruları) Bu puan kötü olaylar karşısında sizin umut puanınızdır.

0-1-2: olağanüstü umutlusunuz

3, 4, 5, 6: orta derecede umutlusunuz

7-8: ortalama

9, 10, 11: orta derecede umutsuzsunuz

12, 13, 14, 15, 16: ciddi şekilde umutsuz

Toplam "Kötü Olaylar" Puanı (K): KAK, YAK, KİK puanlarınızı birbirine ekleyin, bu sizim toplam kötü olaylar puanınızdır (8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48, 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47, 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 soruları).

3-6: müthiş iyimser

6-9: orta derecede iyimser

10-11: ortalama

12-14: orta derecede kötümser

14 ve üstü: ciddi bir değişime ihtiyaç vardır, ciddi kötümserlik

Toplam "İyi Olaylar" Puanı (İ): KAİ, YAİ, Kİİ, puanlarınızı birbirine ekleyin, bu sizin toplam iyi olaylar puanınızdır (2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40, 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43, 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 soruları).

19 ve üstü: çok iyimser

17-19 arası: düşünce tarzı orta derecede iyimser

14-16: ortalama

11-13: orta derecede kötümser

10 ve altı: ciddi bir kötümserlik

K-İ: Toplam kötü olaylar puanınızdan, toplam iyi olaylar puanınızı çıkarın, bu sizin iyimserlik düzeyinizi belirleyecektir.

8 ve üzeri: çok iyimser

6-8: orta derecede iyimser

3-5: ortalama

1-2: orta derecede kötümser

0 ya da altı: çok kötümser

## *Tükenmişlik ve 'anlam' arayışı*

ABDÜLKERİM BAHADIR, insanoğlunda anlam arayışının doğuştan geldiğini, intiharın bile insanın anlam ifadesi olduğunu belirtir. İnsanoğlunun modernizmi oluşturup sonra ona mahkûm oluşunu Tolstoy'un, "Kendi çağırdığım ruhlardan kurtulamıyorum" sözüne benzeterek açıklar.

Premodern insanlar; doğayla başa çıkan, kutsalla direkt ilişkisi olan, avcılık ve toplayıcılık rolüne sahip bireyler olarak doğada zorluklarla karşı karşıyaydı. Bu zorluklar ile başa çıkmak 'anlam'lı bir hayat yaşamalarına olanak sağlarken, modern yaşam ile doğadaki zorluklar kaybolmuş ancak bireyler 'anlamı' yitirmiştir. Psikanalist S. Freud insanı, "Ahlaki engellenmelere bağlı psikolojik gerilim yaşayan nevrotik bir karakter" olarak açıklarken, postmodernist yaklaşımlar insanı 'anlam' üzerinden açıklamaya çalışır. Postmodernizmin gelişiyle modernizmin reddettiği geleneksel, kutsal, dinî ve manevi kavramlar yeniden gündeme gelmiştir.

Viktor Frankl üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu olarak da

bilinen 'Logoterapi' yaklaşımının kurucusudur. Logos, 'anlam' anlamına gelen Yunanca kökenli bir kelimedir. Logoterapiye göre 'anlam arayışı' bireyin yemek, içmek gibi temel içgüdülerinden birisidir. Logoterapist danışanın varoluşuna dair anlam arayışında, geleceğe dair anlamlandırma ve günlük hayatta yaşadığı olayları anlamlandırma konusunda başvurduğu 'anlam kaynakları' üzerinden çalışır.

Logoterapi insanın varoluşsal anlam arayışını üç kategoride ele alır. Bu kategoriler insan olmaya dair anlam arayışı, tüm varlıkların, hayatın varoluşu hakkında anlam arayışı ve bireysel—kendisi—hakkında anlam arayışı/anlam istemidir. Herhangi bir sebeple bu üç alanda anlam arayışı engellendiğinde 'nöojenik nevrozlar' meydana gelir.

Bir diğer ifadeyle anlam temelli, varoluşsal sorunlardan oluşan psikolojik bunalım hâli ortaya çıkar. Diğer psikolojik yaklaşımlardan farklı olarak Frankl nöojenik nevrozu bir ruhsal hastalık yerine, insanın gelişimini destekleyici, varoluşsal gelişim için yol gösterici olduğunu belirtir. Zira içerik yoksunu bir yaşam, varoluşsal boşluk yaratır ve kişilerin anlam istemi engellenir. Tatil depresyonu, pazar depresyonu bu varoluşsal boşluğa örnektir.

Yoğun bir iş hayatı olan bireyler tatile çıktıklarında hayatlarının neredeyse tamamını kaplayan ve dolayısıyla hayatına büyük ölçüde anlam katan iş yoğunluğunu bırakmış olurlar. Önem verilen şeyin kaybı ile onun yası başlar, böyle bir durumda tatile gittikten iki gün sonra depresif duygulanım meydana gelebilir. Buradaki depresif duygulanım anlam isteminin engellenmesidir. Bu anlamda, Frankl yalnızca hazların doyurulmasının yetersiz olduğunu, anlam isteminin de temel bir güdü olduğunu savunur ve *hatta hazların gereğinden fazla doyurulmasının anlam istemini engellediğini* belirtir. İnsanın sevgi kadar acıya da ihtiyacı olduğunu, cinsel itkilerin sevginin yan ürünü olduğunu ve sevginin daha yüce bir olgu olduğunu öne sürer.

Ancak anlam değişkendir, yaşamın değişkenliği gibi anlam da değişkenlik gösterir. Logoterapi yaşamın anlamının üç yolla elde edilebileceğini savunur: Birinci yol bir iş yapmak, bir eser ortaya çıkarmaktır. İkinci yol bir insanla etkileşim kurmak, yaşamaktır. Üçüncü ve son yol acının kaçınılmaz olduğunu bilip buna yönelik tavır geliştirmektir. Bu üç yola başvurarak kişilerin yaşamda nihai anlama ulaşacağını ve ancak bu şekilde nöojenik nevrozun olası zarar verici etkisini fırsata dönüştürebileceklerini savunur.



Frankl'a göre nihai anlam, *"yaşamın anlamsızlığına katlanmak"* değil *"yaşamın anlamını salt akıl aracılığıyla kavranamayacağına dayanmaktır."*

Yaşam; acı ve ölümü de kapsayan geniş bir olgudur. Kişiler suçluluk, acı ve ölümden oluşan trajik üçlü ile yaşar. Ancak bireyler bu trajik üçlüyü daha iyiye yönelik değişim, başarı ve sorumluluk alma trajik iyimserlik üçlüsüne döndürme kapasitesine sahiptir. Logoterapide çelişik niyet kavramına göre birey bir şeyi ne kadar çok isterse, o kadar çok o şeye uzaklaşır. Bir diğer ifadeyle aşırı niyet arzuyu olanaksızlaştırır. Örneğin; uykusuzluk problemi yaşayan birisine logoterapi yönelimli çalışan bir terapist danışana olabildiğince uykusuz kalmak için aşırı niyet etmesini ve bunun için çabalamasını ister. Çünkü uyumaya aşırı niyet ettiği için uykuyu olanaksızlaştırmıştır, tersini yaparak uykusuzluğu olanaksızlaştırmak amaçlanır. Aslında uyuşturucu kullanımının da varoluşsal olarak

anlam duygusunun engellenmesi sonucu ortaya çıktığını savunur. Geleceksiz kuşağın anlam bunalımına verdiği yanıt olarak uyuşturucular ortaya çıkar, çünkü Frankl'a göre hazlar anlam yöneliminin geri çekildiği durumlarda koşulan duraklardır. Fiziksel ya da duygusal bir haz anlam yöneliminin engellenmiş boşluğunu doldurmak için imdada koşar.

Bir başka teorisyen Pargament de insanların olumsuz olaylarla karşılaştıklarında olaya durumsal bir anlam yüklediklerini ve bu anlamın "Ne oldu?" sorusunu cevabı olduğunu savunur. Ne olduğuna cevap veren birey, bu cevabı kendi evrensel anlam sistemi ile ne ölçüde uyuştuğunu karşılaştırır. Bu ikisi arasındaki aykırılık olaya verilecek üzüntü tepkisini belirler ve başa çıkma süreci de bunun arkasından gelir. Bireyler bu tür olumsuz olaylarla karşılaştıklarında öncelikle hâlihazırda sahip oldukları anlamı koruma yoluna gider, şayet anlam sistemini koruyamayacak durumda ise anlamı dönüştürme yoluna gider.

Bu başa çıkma sürecinde bireyler, anlam sistemi olarak dinlere başvurur ve Pargament'in ifadesiyle, "Kutsalın iradesi günlük olaylarda etkili olduğunda başlangıçta tesadüfi, anlamsız ve trajik görünen şeyler başka şeyler oluverir."

## *Tükenmişliğin üstesinden gelmek için yardımcı modeller*

TÜKENMİŞLİK KAVRAMININ yabancı literatürde araştırılmaya başlanması 1970'li yıllara tekabül eder. Bu yönüyle tükenmişlik kavramı yaklaşık elli yıldır araştırılan bir kavram olması sebebiyle, depresyon kavramına kıyasla, çok daha yeni bir kavramdır. Kısa süredir araştırılmasına rağmen, tükenmişlik konusunda çeşitli modeller bilimsel literatürde yerini almaktadır.

Bu modellerden birkaçı şu şekildedir:

**Kişisel gücünüz ile motivasyonu yükseltme modeli (Potter, 1995)**

Kişisel güç, başınıza gelen olaylarda size kontrol hissi sağlayarak yaşadığınız olayın negatif yönlerinden korunmanızı sağlayan becerilerden oluşur. Eylem planları oluşturup gerçekleştirmenizi sağlayarak kontrolün elinizde olduğunu hissetmenize olanak tanır. Başarı hissini tecrübe etmenize olanak sağlar, ancak bireysel sorumluluğu da beraberinde getirir. Kendi kendinizi yönetme hissi kontrole karşı bir başkaldırı

hâline gelebilir ve bu da sizin kör bir şekilde yönetmenize, kendinizi cezalandırmanızı doğurur.

Potter (1995), kişisel gücü kullanarak motivasyonu geliştirmek için sekiz adımlı bir model tasarlamıştır. Bu modelde yer alan adımlar sırasıyla; öz yönetim, stres yönetimi, sosyal destek oluşturma, beceri geliştirme, işi uygun hâle getirme, iş değiştirme, güçlü düşünmek ve kabullenmektir.



*Öz yönetim*, bilgi ve beceri gerektirir ve bireyler genellikle bu becerileri aile veya öğretmenler aracılığıyla edinirler. İyi bir öz yönetim; durumlar karşısında kontrol sağlayarak motivasyonu pekiştirerek kişisel gücün artmasını sağlayacaktır.

*Stres yönetimi*, olayların stres yaratan yönlerini bilebilmek ve bu yönlerin negatif etkilerinden korunacak şekilde zihin düzenlemesi yapmaktır.

*Sosyal destek oluşturma*, olayların negatif etkilerinden korunmak için bireyin mensup olduğu aile bireyleri, mesai arkadaşları ve arkadaşlarından oluşan sosyal bağlardan destek alabilme kapasitesini kapsar.

*Beceri geliştirme*, bireyin aşina olmadığı durumlarda karşılaştığı problemleri avantaja çevirebilecek becerileri öğrenmeyi kapsar.

*İşi uygun hâle getirme*, yolunda gitmeyen işleri olması ge-

rektiği forma dönüştürebilme ve işi yerine getirebilmek için uygun yolları üretebilme becerisidir.

*İş değiştirme*den sonra gelen adım *güçlü düşünmek* zihni negatif düşüncelerden arındırabilme becerisidir.

Son adım olan *kabullenmek;* olayların olduğu gibi gelip geçmesine izin vererek bir süre olayları gözlemleyen konumunda olabilmektir.

**İş yeri rehberliğinde tükenmişlik sendromunun üstesinden gelebilmek için bir çerçeve: Model önerisi (Bektas ve Peredesko, 2013)**

Üçüncü Dünya Psikoloji, Danışmanlık ve Rehberlik Konferansı'nda Bektas ve Peredesko (2013), iş yerinde tükenmişlik sendromunun üstesinden gelmek için bir model tasarlamıştır. Bu model; 'bireysel çaba faktörleri' ve 'kurumsal çaba faktörleri' olmak üzere iki ana bölümden oluşur. Bunları tek tek inceleyecek olursak;

*Bireysel çaba faktörleri;* pozitif düşünme, yaratıcı davranış biçimleri, kararlılık ve uyum olmak üzere kendi içinde üç alt dala ayrılır.

Verilen bu modele göre tükenmişlik sendromuyla başa çıkmak için kişisel düzeyde birey 'pozitif düşünmeli'dir.

Bu modeli bir örnek üzerinden açıklamak daha anlaşılır olacaktır: Amiriniz sizden to-do list (yapılacaklar listesi) hazırlamanızı, buna göre önümüzdeki hafta gerçekleşecek olan toplantıların planını yapmanızı talep etmiş olsun. Hazırlayıp bunu sunduktan sonra hazırladığınız bu dosyayı beğenmiyor ve sizden daha efektif (faydalı) bir plan oluşturmanızı istiyor. Ve bu planı pazartesi gününe dek yetiştirmenizi istiyor. Ancak bu biraz zor gözüküyor. Amirinizin bu talebi bir noktadan sonra siz de tükenmişliğe bağlı stres hâli oluşturuyor.

Örnek olayda yaptığı iş konusunda amirinden olumsuz eleştiri alan kişi, bu eleştiriyi kişisel bir hakaret olarak değil,

iş için yapılan 'nesnel' bir eleştiri olarak algılamalıdır. Kişi, bu eleştiriyi kendisini geliştirecek yönde bir fırsat olarak değerlendirdiği takdirde, negatif düşünmekten ve benliğine karşı negatif bir tutum takınmaktan kurtulacaktır.

Bir diğer bireysel çaba faktörü olarak 'yaratıcı davranış biçimleri' de pozitif düşünme biçimleriyle bağlantılı olarak ortaya çıkar. Pozitif düşünme pozitif davranışları ortaya çıkardığı için bu da *yaratıcı davranış*ların ortaya çıkması için zemin hazırlar. Zihni negatif düşüncelerden arınmış olan kişi yaptığı iş konusunda yaratıcı fikirler üretebilme konusunda esneklik kazanır.

Yukarıdaki örnek olayda iş yerinde yaptığı iş konusunda eleştiriye uğrayan ve bunu gelişim için fırsat olarak gören bir kişi, amiri aynı işi tekrar yapmasını istediğinde farklı bir yöntem denemeyi ve bu işi eskisine göre daha iyi bir biçimde sunmanın yollarını arar. Eleştiriyi kişisel bir hakaret olarak alan birey ise, bunun benliğine verdiği zararlara ve amirine karşı beslediği negatif düşüncelere odaklandığı için yapacağı işi farklı yollarla yapmayı deneme isteği azalabilir.

'Kararlılık ve uyum' ise bireysel çaba faktörlerinin sonuncusudur. Kararlılık ve uyum bireyin bir işi yerine getirme konusunda kişisel motive edici faktörlerdendir. Ancak düşük benlik saygısı, gurur, çarpıtılmış düşünceler ve cehalet gibi faktörler kişinin kararlılık ve uyum duygusunun ketlenmesine sebep olabilir. Yukarıdaki örnek olayda amirinden yaptığı iş konusunda eleştiriye maruz kalan bireyde düşük benlik saygısı varsa; eleştiriyi kişiselleştirmeye daha meyilli olabilir, bu durum da o işi yerine getirme konusunda kararlık ve uyum gösterme duygularının olumsuz yönde tetiklenmesine yol açabilir.

*Kurumsal çaba faktörleri* de kendi içinde iş arkadaşlarının desteği, yönetimsel destek ve örgütsel atmosfer olmak üzere üç alt dala ayrılır.

Kurumsal çaba faktörlerinden ilki olan 'iş arkadaşlarının destek vermesi' tükenmişlik sendromuyla başa çıkma için önemlidir.

Yukarıdaki örnekte hazırlanan listeyi amirin beğenmemesi üzerine bu kişi iş arkadaşlarına bu konuda fikir danışabilmelidir. Bunun için destekleyici ve huzurlu ilişkilerden oluşan mesai arkadaşlarının önemi göz ardı edilemez. Rekabetin zarar verici düzeylere ulaşmadığı, haset ve kin gibi yıkıcı duygulardan arınmış bir iş ortamı, bireyin iş arkadaşlarıyla işbirliği yapmasını kolaylaştıracak, birbirlerine yardım etmeleri hususunda destek verici olacaktır.

Kurumsal destek faktörlerinin ikincisi olan, amir ve çalışanın aralarında bulunan ilişkinin yapısının içeren 'yönetimsel destek'; verilen görevlerin yerine getirilmesi konusunda destekleyici bir çevre oluşturur.

Yukarıdaki örnekte, amir personelin hazırladığı listeyi beğenmez ve tekrar hazırlamasın ister, ancak bu konuda yönlendirici bir plan belirtmez. Bu örnekte amir bir lider gibi değil, bir patron gibi davranmıştır. Amir ve personel arasında hiyerarşik bir düzen vardır; patron personelin üzerinde güç uygular. Bu örnekte bir patron yerine lider olsaydı; yapılan işi uygun görmediğinde personelini destekleyici biçimde davranacak, bu işi yeniden yapmasını istediğinde personelin yeni bir plan oluşturma konusunda fikrini soracak ve bu fikir temelinde yeniden bir iş planı oluşturmasına olanak tanıyacaktır. Dolayısıyla bu ilişkide hiyerarşik bir düzen yerini heterarşik bir düzen almıştır.

Kurumsal destek faktörlerinin üçüncüsü olan 'örgütsel atmosfer' tükenmişlik sendromu ile başa çıkmada kilit noktalardan biridir aynı zamanda. Çalışanların görev dağılımının eşit paylaştırılması ve maaş dağılımlarının adil biçimde yapılması, bireylerin eğitim seviyelerine uygun görevlerde çalıştırılması, kişilerarası takım çalışmasını destekleyen bir çevrenin oluştu-

rulması, çalışılan ortamın çevre koşullarının uygun olması ve yönetim konusunda tecrübeli, işbirlikçi iletişime açık ve inovasyona elverişli olanaklar sağlayabilecek bir yöneticinin bulunması örgütsel atmosferi pozitif yönde destekler. Yukarıdaki örnekte, amiri tarafından eleştirilen personel negatif örgütsel atmosferde çalışıyorsa, amirinin haksız yere kendisine bu görevi verdiğini ya da az maaş aldığını bu yüzden işlerinde eleştirileri pozitif yönde göreceği ılımlı bir atmosferin olmadığını iddia edebilir.

Özetle; tükenmişlik sendromu ile başa çıkmada kullanılan pek çok farklı model bulunmaktadır. Bu modeller bireylere başa çıkma konusunda yol haritası çizmeleri için yardımcı olabilir, kişiler modeli olduğu gibi kullanabileceği gibi, modellerde işine yaracağını düşündüğü konuları kendine göre harmanlayıp da kullanabilirler.

## *Tükenmişliği iyileştiriciler*

TÜKENMİŞLİĞİN İLK EVRESİ, duygusal ve fiziksel bitkinlikten oluşur. Bu evreyi takiben başarının azalması, işe ve iş yerindeki bireylere karşı duyarsızlaşma gelir. Duygusal anlamda yorgun olan birisi duygusal sebeplere bağlı olarak sık sık hastalanabilir. Anadolu kültürü ile yetişmiş bireylere bakıldığında; diğerlerine zarar vermemek, başkalarının kırmamak adına duygularını bastırma yoluna başvurduğu görülür. Bu yüzden de duygusal sebeplere bağlı fiziksel rahatsızlıklarla sık sık karşılaşılır. Mide bulantıları, bağırsak sorunları, gerilim tipi baş ağrısı, ellerde ve ayaklarda uyuşma gibi problemler, nörolojik ve fiziksel sebebe bağlı olmaksızın yaygın şekilde kliniklerde karşılaşılır.

Peki, duyguları bastırmak bedenimize bu denli zarar veriyorsa, duyguları nasıl ifade edeceğiz? Duygularımızı ifade ederken de kişilerarası ilişkilerimize zarar vermemesini nasıl sağlayacağız? Ayrıca geçmişte bastırdığımız duygularımızın yüklerinden nasıl kurtulabiliriz?

Düşünceler beynimizin kortikal bölgeleri ve daha kompleks yapılarıyla ilgiliyken, duygularımız beynimizin daha ilkel bölgelerindeki yapılar ile ilişkilidir. Dolayısıyla sözlerle ifade edemediğimiz, düşünceler ile dillendiremediğimiz duyguları dışa vurmak sanıldığı kadar kolay olmaz. Hayatın bir bölümünde hiç beklenilmediği anda ve hiç beklenilmedik şekilde karşımıza çıkabilir.

Bu anlamda bakıldığında; sanat terapi duygularımızı ifade etmek konusunda muazzam bir fırsat olarak karşımıza çıkar. Çünkü sanat terapisi söz ile ifade edemediğimiz, düşünceler ile açıklayamadığımız duygularımıza sanat aracılığıyla ulaşmamızı sağlar. Duygulara bu denli derinden dokunan bir terapi tekniği, duygusal farkındalık kazanma ve tükenmişliği aşma konusunda çeşitli olanaklar sunar.

## HOBİ EDİNİMİNE ALTERNATİF OLARAK: SANAT TERAPİ

Eğlence, bir diğer adıyla 'rekreasyon' terapiden farklıdır. İnsanlar pekâlâ şarkılar dinleyip eğlenebilir, dans edebilir, *hobi olarak resim çizebilir.* Kişinin sanatsal yeteneklerini geliştirirken rahatlama yaşayabilmesi de mümkündür. Ancak sanatla terapi denildiği zaman durum farklı bir boyutta değerlendirilmelidir. Sanatla terapi içerisinde 'bir yönerge' bulunan, anlamlı ve amaçlı aktivitelerden oluşan, tedavi amaçlı düzenlenmiş çerçevesi belli olan bir süreçtir. Rekreasyonel sanatlar; eğlence ve dinlenme amaçlı iyileştirici *(healing)* müzik ve seslerle uyum içerisinde geri kazanılmasını kapsar.

Kişiler bir hobi edinerek rahatlayabilirken bunalımdan kurtulma olanağını da elde edip kendi köşesinde kendi kendisini dinleyebilir. Kişi sanat terapi grubuna katıldığında kendini hem dinler hem de kendisiyle yüzleşme olanağını elde eder. İnsanın kendisiyle yüzleşmesi kolay bir süreç olmaz. Ancak bu terapi sayesinde iyisi ve kötüsüyle kendisini ifade etme olanağı

bulur ve sanat aracılığıyla ortaya çıkan iç dünyasını anlamlandırma olanağına erişir.



Terapist İngilizce'de *'wounded healer'* yani 'yaralı bir şifacı'dır. Sanat terapisti de kendisi büyük problemler yaşamış ya da büyük problemler olmasa da birtakım problemler yaşamış ve bu problemleriyle barışmış kişidir. Kendisi problemlerle barışmayı öğrendiği için bu yaratıcı yolları danışanın sanatsal malzeme aracılığıyla kendi süreci içinde deneyimlemesini sağlar. Terapist öğretmen değil, doğru soruları sorarak kişinin dışavurum sürecinde yanında ilerleyen destekçidir. Danışanla aynı noktada başlar ve onun yoluna ışık tutar.

Örneğin; otistik bir bireyle çalışan terapist, danışan odaya girdiğinde dönmeye başlıyorsa ona dur demez, kendisi de onunla dönmeye başlar. Önemli olan danışanın sembolik dünyasını anlayabilmek, onun doğruları ve yanlışlarıyla dışavurum sürecini deneyimlemesine olanak sağlamaktır.

Amerikan Sanat Terapisi Topluluğu'na göre;

"Sanat terapi, danışanın duygularını dışa vurmasını, duygusal çatışmaları çözümlemesini, farkındalığını güçlendirmesini, davranışlarını ve bağımlılıklarını yönetmesini ve sosyal becerilerini geliştirmesi için sanat terapistinin sanatı, yaratıcı süreçleri ve ortaya çıkan sanat çalışmasını kullanarak düzenlenen ruh sağlığı uzmanlık alanıdır. Sanat terapisi, duygu ve düşüncelerin sözsüz iletişim kuran formu olan sanatı yaratma süreci içinde kullanarak, hayatı zenginleştirmeyi amaçlayan tedavi sürecidir."

Dışavurumcu sanat terapisi İngilizcede 'expressive art therapy' olarak yer alır. 'Art' kelimesi İngilizcede estetik kriterleri içeren tablolar, heykeller, çizimler gibi sanatsal çalışmaları ifade etmek için kullanılır. Bu tanım görsel sanatların ürünlerini karşılar, bu durum da görsel sanatları 'art' olarak değerlendirir. Bu yüzden İngilizcede 'artist' kelimesi ressamları ifade etmek için kullanılır. Ancak bu durum görsel sanatların dışında kalan sanat dallarının bir sanat olduğu gerçeğini yadsımaz. Çünkü 'art' kelimesinin bir diğer anlamı 'sanat çeşidi', estetik prensipleri karşılayan, alışılmışın ötesinde bir ürünün kalitesi, üretim, dışavurum olarak geçer. Art kelimesinin bu anlamı değerlendirildiğinde görsel sanatların dışında yer alan tüm diğer sanat dallarının 'art' adı altında toplanması mümkündür. Bu düşünceden hareketle dışavurumcu sanat terapistleri ilk olarak şizofren hastaların çizdiği resimler üzerinden dışavurumu değerlendirmişlerdir. Bu ekolde danışanın dışavurum sürecine odaklanılır, dışavurum (expression) birinci plandadır, ardından yaratıcılık ele alınır. Yaratıcı sanat terapileri ekolü biraz daha hümanistik bir yaklaşımdır. Bu ekol herkesin bir ürün ortaya koyabilme yeteneğine sahip olduğunu savunur, bireyler imkân elde edince bu yetenekleri ortaya çıkar. Sanata yatkın olma zorunluluğu yoktur. Danışanın terapi süreci içinde olması, o sırada ve o anda süreçte kaybolması esastır. Asıl olan dışavurumu değil, 'süreç'tir. Yaratıcılık birinci planda, dışavurum ikinci plandadır.

Sanat terapileri beş grupta incelenir. Bunlar; (1) görsel sanat terapi, (2) müzik terapi, (3) dans ve hareket terapisi, (4) yaratıcı yazı ve şiir terapi, biblioterapi (5) fotoğrafla terapi.

***(1) Görsel sanat terapi***

Görsel sanat terapi, adından da anlaşılacağı üzere görsel sanatların kullanıldığı bir terapi yöntemidir. Bu yönelimle çalışacak olan terapist, görsel sanatın öğelerinden yararlanır. Bu kapsamda resim çizimi, heykel yapımı, ebru sanatı, seramik

yapımı, çini boyama gibi aktivitelerden yararlanılabilir.

Pastel boyalar, kuru boyalar, akrilik boyalar, yağlıboya, guaj boya gibi pek çok boya türü resim çalışmasında kullanılabilir. Bu çalışmanın planlanması terapistin yaratıcılığına bağlıdır. Terapist isterse artık malzemeleri kullanarak kes-yapıştır çalışması yaptırarak art brude (ham sanat) çalışması yaptırabilir. Karakalem çalışması yapmak da mümkündür. Ancak şu önemli nokta unutulmamalıdır: Terapist, her ne çalışma yaptırırsa yaptırsın, taklit ettirmekten kaçınmalıdır. Bir resmi taklit etmek, o kişinin duygu dünyasını dışa vurmasına ket vurabilir. Resim çalışması bireysel olabileceği gibi grup içinde tek bir kâğıt üzerinde farklı katılımcıların çizim yapmasıyla da olabilir. Bu çalışma grup içinde sözsüz iletişimin bir örneğidir.

*Art brude* Fransızca bir kelime olup dilimizdeki karşılığı 'ham sanat'tır. Kültürel, geleneksel ve alışılmış sanata karşı gelir. Kurallara, sınırlandırmaya, biçime karşıdır; sanatçının yaptığı eserlerin kaynağı yalnızca kendi iç dünyasından gelir. Kişinin kaygı duymadan, olduğu gibi, içinden geleni yapması esastır. Fransa'da 1945 yılında akıl hastaları, engelli ve mahkûmların çizdiği resimler toplanıp bir sergi oluşturulmuştur. 1948 yılında Jean Dubuffet, Tapie ve Breton acemi sanatçıları desteklemek için '*art brude*' akımını başlatmışlardır. Dubuffet Fransız heykeltıraş ve ressam, Tapie küratör, Breton ise gerçeküstü kuramcılığın duayenlerindendir. Dubuffet "Sanat her durumda sanattır ve nasıl hazımsızlık çekenlerin, dizi ağrıyanların kendine özgü bir sanatı yoksa, delilerin de kendine özgü bir sanatı yoktur" diyerek sanatın sınıflandırmaya karşı olduğunu ve sanat eserinin önemini vurgulamıştır. *Art brude* sanat terapide uygulanan görsel sanatlar anlayışı ile örtüşür. Sanat terapide kişiler sanatçı olmak zorunda değildir, biçim kaygısından uzak, içlerinden geldiği gibi sanatsal öğeler oluşturur. Asıl nokta sanatın üretilme sürecidir. Bu bakımdan *art brude* akımı sanat terapi için çok önemli bir yaklaşımdır.

Resim çalışmasında çizgi, renk, ışık, gölge, renklerin kullanımı gibi öğeler terapiste bir fikir verebilir. Ancak terapistler tanı odaklı ilerlemekten kaçınarak süreç odaklı çalışmalarını yürütmelidir. Terapide önemli olan kişinin sembol dünyasını anlayabilmek, duygusal farkındalığını arttırıp danışanın içgörü sahibi olmasına katkıda bulunmaktır. Terapist kucaklayıcı (container) konumdadır, bir yargıç konumunda değil.

***(2) Müzik terapi***

Müzik terapi, insandaki işitme melekelerini geliştiren, bunları kullanan ve kişinin tedavi edilmesine vesile olan bir yöntemdir. Batı'da müzik terapi, 'müzikoterapi' olarak geçer.

Müzik terapi, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müziği ve müzik aktivitelerini kullanan uzmanlık dalıdır. Müzik terapi yöntemi diğer tedavi şekillerinden oldukça farklıdır, çünkü ilacı müziktir. Türklerde müzikle tedavinin tarihi M.Ö. 12.000 yıl öncesinde Azerbaycan Gobustan kayalıklarında bulunan dans eden insan figürlerinin bulunmasına dayanır. Eski tıbba baktığımız zaman psikolojik rahatsızlıklar başta olmak üzere göz hastalıkları, spazmlar, kas ve eklem rahatsızlıkları, yorgunluk, huzursuzluk gibi hastalıkların yanı sıra fiziksel hastalıkların çoğunda müzik terapinin kullanıldığına dair bilgiler yer alır.

Amerika'da 1947 yılında Michigan Devlet Hastanesi'nde müzik terapi uygulanmıştır. Avrupa'da 1792 yılında müzik terapi uygulamalarını ilk başlatan Fransız Nörolog Philip Pinel'dir. 1977'de ABD'de müzik terapi bir bilim dalı olarak kurulmuştur. Günümüzde dünyada pek çok klinikte uygulanmaktadır.

İki tip müzik terapi vardır. Birincisi aktif müzik terapi, ikincisi de pasif (reseptif) müzik terapidir. Aktif türde danışan müzik sürecinin içinde aktif olarak yer alır, karşılıklı etkileşimden yola çıkılarak farkındalık kazanması amaçlanır. Pasif türde ise danışan dinleyici konumundadır. Literatürde aktif

ve pasif müzik terapisi çeşitlerine ek olarak beş ayrı yaklaşım yer almaktadır. Bu yaklaşımlar didaktik müzik terapi, medikal müzik terapi, iyileştirici (healing) müzik terapi, psikoterapötik müzik terapi ve rekreasyonel (eğlence amaçlı) müzik terapidir.

***(3) Dans hareket terapisi***

Dans hareket terapisi hareket repertuarı üzerinden çalışır. Pek çok kişi kısıtlı düzeyde hareket repertuarına sahip olduğu için farklı sorunlar yaşayabilir. Dans hareket terapisi, dâhil etmeye yönelik, bireyin bireyselliğini gruba verdiği ve gruptan tekrar aldığı süreçtir. Hedef sözsüz iletişim yoluyla hareketler üzerinden iletişim kurmaktır. Bedenin hareket repertuarını genişleterek duygusal ketlenmeleri, sıkıntı verici durumları dışarı atabilmektir. Birey, alan ve zaman bağlantısı içinde çalışır. Kişinin o an ve orada olup o anın içinde bir hareket yapması istenir. Pek çok dans türüyle çalışabilir.

Amerikan Dans Hareket Terapisi Topluluğu'na göre dans hareket terapisi:

• Hareket davranışlarına, terapötik ilişkide ortaya çıkıyormuş gibi odaklanır. Dışavurumcu, iletişimci ve uyumlu davranışlar; grup ve birey için tedavi olarak düşünülür. Vücut hareketi, dansın temel bileşeni olarak simultane değerlendirme için anlamlar sağlar ve dans hareket terapisi için müdahale modeli olarak düşünülür.

• Ruh sağlığı, rehabilitasyon, tıp, eğitim ve adli bilimler, hemşirelik ve günlük bakım evleri, özel evlerde hastalık önleyici, sağlığı destekleyici programlar olarak kullanılır.

• Gelişimsel, sosyal, fiziksel, psikolojik ya da tıbbi problemi olan bireyler için etkili bir tedavi yöntemidir.

• Her yaştan, pek çok farklı kültürel altyapıya sahip kişilerde bireysel, çift, aile ve grup terapi formatında kullanılır.

Dans hareket terapisi ruh sağlığı ve sinir hastalığı olan bireylerde kaygı bozuklukları, duygu durum bozuklukları, aile

ve ilişki problemleri, fiziksel engelli bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, yas, zihinsel ve bilişsel bozukluklar, gelişimsel gerilikler gibi pek çok hastalık grubunda kullanılabilir. Dans hareket terapisi erken çocukluktan yaşlılara kadar her yaş grubundan kişilere uygulanabilir. Dansın terapötik çerçevede kullanılması nörolojik, psikolojik, ilişkisel ve sosyal problemleri değerlendirme ve tedavi etme olanağı sunar. Ayrıca yaratıcılık potansiyeli olan kişilere fırsatlar sunar. Tüm sanat terapi uygulamalarında olduğu gibi estetik kaygıdan uzak kalmak amacıyla kişinin dans becerisinin olması ya da dans eğitimine sahip olması gerekmez. Kişinin hareket repertuvarı arttıkça olaylara bakış açısı da artacaktır.



***(4) Yaratıcı yazı ve şiir terapi, biblioterapi***

Amerikan Ulusal Şiir Terapistleri topluluğuna göre şiir terapisi, terapötik hikâye anlatımı, terapide film kullanımı ve diğer dil temelli tedavi yöntemlerini, bibloterapiyi (interaktif dil kullanımı) ve günlük terapiyi (yaşam temelli reflektif yazı yazma) kapsayan bir terapi biçimidir. Şiir terapistleri ruh sağlığı merkezleri, tıbbi, geriatri, terapötik eğitimde ve toplumda çalışabilir. Şiir terapisini anlamak için biblioterapiyi de anlamak gerekir.

Biblioterapi ya da kitap terapi; kişilerin fiziksel, duygusal, sosyal, gelişimsel ve ruhsal problemleriyle baş etmesi amacıyla sistematik bir şekilde kitapları kullanmasıdır. Biblioterapi teriminin kökeni Yunanca kitap anlamına gelen 'biblio' kelimesinden gelir. Terapi ise tıbbi yardım anlamına gelen 'thera-

pia' kelimesinden gelir. Biblioterapi diğer sanat terapi dallarıyla benzer yöntemleri kullanır.

Dışavurumcu terapi çeşidi olarak biblioterapi tedavi etmek amacıyla kitapların iç rahatlatıcı gücünden yararlanmaya dayanır. Biblioterapinin psikolojik temeli, kitabı okumanın psikolojisi ile kitap okuyan arasındaki etkileşimdir. Biblioterapide edebiyatın değeri, danışandan sağaltıcı tepki almayı teşvik etme kapasitesiyle ölçülür. Bir diğer ifadeyle, danışanın terapide içgörü kazanmasına fayda sağlaması edebiyatı değerli kılar. Danışanın hissettiği duygular, verdiği duygusal cevaplar, okuduğu metnin entelektüel anlamından daha önemlidir.

Biblioterapinin temel hedeflerinden birisi 'evrenselleştirme'dir. Dünyada böyle hisseden başkalarının da olduğunu gösterebilmektir. Biblioterapi bireyin problemi yaşayan tek bir insan olmadığını gösterir, diğer insanların da kendi problemlerini yaşayabileceğine tanık olmasını sağlar. Biblioterapinin diğer önemli hedefleri, duygusal ve ruhsal baskılardan kurtulmak, benliğin gelişmesi, bir problem hakkında yeni değerler ve bakış açıları geliştirmek ve problem hakkında alternatif çözümler geliştirmesini sağlamaktır.

***(5) Fotoğrafla terapi***

Fotoğraflar bireylerin iç dünyasının dışa yansıması olarak düşünülür. Bu karelerin hasta tarafından çekilmesi onun perspektifini anlamak için önemlidir. Ancak hasta imkânı yoksa bir başkasının çektiği ve kendinin beğendiği fotoğrafları bir yerlerden kesip getirebilir. Bu yaklaşımın üç temel amacı vardır:

- Ruhsal acıyı azaltmak ya da dindirmek,
- Sanatın iyileştirici güce sahip olduğunu göstermek,
- Çekilen fotoğrafın terapötik çerçevede işleme alınarak sahici iyileşmeyi ortaya çıkarması.

Bu yaklaşımda da önceki bölümlerde ele alındığı gibi Winnicott'un *geçiş alanı* kuramı temeli oluşturur. *Geçiş alanı* anne ile çocuk arasında, çocuğun anne memesinden ayrılırken

onun yerine geçecek nesneler bulduğu bir alandır. Hastanın çektiği fotoğraflarda aradığı 'iç gerçeklik' terapi alanını oluşturur. Kişinin kendi gözüyle baktığı 'iç gerçekliği' fotoğraf karesine sığdırılmıştır.

Sanatsal malzemenin ortaya çıktığı süreç ve danışanın bunu anlamlandırması terapötik çerçevenin bir diğer öğesidir. Terapiye getirdiği fotoğrafla diyaloga girmesi, danışanın o iç gerçekliğe karşı mesafe almasını sağlar. Mesafe alma, ne tam bir kopuş ne de iç içe geçme olmadan; ayırma ve dışsallaştırma kapasitesine imkân tanıyarak, bağlantıda kalma hâlidir.

Danışan, fotoğrafı konuşturarak kendi iç dünyasını terapiste aktarmış olur. Her yaş grubuna uygulanabilir. Kişinin iç dünyasını sanatsal esere yansıtıp bu eseri terapi çerçevesinde işlemesi, sanatsal malzeme ile hastanın ruhsal dünyasını bütünleştirir. İç dünyasını somut bir öğeye yansıtmış kişi, iç dünyasında tanımlayamadığı probleme karşı mesafe almış olur. Bu durum kazanılan içgörüye bağlı olarak farkındalık ortaya çıkarır.

Sanat terapi grubuna katılmak için herhangi bir hastalığa sahip olmak gereklilik değildir. Kişisel içgörü kazanma, iç dünyanıza yeni bir bakış açısı kazanmak istiyorsanız sanat terapi grubuna katılabilirsiniz. Sanat terapisi grubuna katılmak için sanatçı olmak ya da herhangi bir sanat dalında uzman olma şartı aranmaz. Sanat, amaç değil yalnızca bir araçtır. Sanat aracılığıyla kelimelerin kifayetsiz kaldığı, belki de hiç farkına varmadığınız kişisel özelliklerinizi keşfedebilirsiniz. Belki de sanat terapi grubunu deneyimledikten sonra sahip olduğunuz hobilerinize yaptığınız anlam katabilirsiniz.

## STRESLE BAŞA ÇIKMA MODELİ OLARAK: 'AKIŞ'

Stres kavramı, çok farklı boyutlarda insan yaşantısında görülebilir. Olumsuz etkileri olumlu etkilerine göre daha ağır basan bir kavram olarak stres, iki ayrı biçimde ele alınabilir:

(1) Yapıcı stres,

(2) Yıkıcı stres.

*Yapıcı stres,* kişilerin çevreye uyumunu sağlamasında ve biyolojik olarak hayatta kalmasını destekleyen stres türüdür. Bu tür stres; 'östress' olarak da adlandırılır.

Örneğin; bir kişinin evlenmesi hem mutlu hem de stres verici bir olaydır. Burada kişiler düğünlerinde davetlileri kusursuz bir biçimde ağırlayarak düğün günlerini bir rüya gibi geçirmek isteyebilirler. Buradaki beklentinin büyüklüğü mahiyetinde yaşadıkları stres de artış gösterir.

*Yıkıcı stres ise* kişilere olumsuz ve sağlıklarına ters düşen koşulların ortaya çıktığı stres türüdür. Bu stres genellikle madde bağımlılığı, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik bozukluklara sebep olur.

Pozitif psikoloji akımının ortaya çıkışıyla birlikte ana akım psikolojide yer alan teorilerden farklı olarak 'insanın pozitif ve güçlü yönlerine' odaklanan güçlendirici bir bakış açısı yer almıştır. Bu görüş de stresle başa çıkma konusuna farklı bir bakış açısı getirmiştir. Stresle başa çıkma modeli olarak akış modelini anlatmadan önce akış kavramını tanımlamak yerinde olacaktır.

*Akış,* psişik enerji olarak dikkatin olumlu yönde harcanması için konsantrasyonu sağlamayı gerektirir. *Akış* durumunda benliğe gelen olumlu geri bildirimlere bağlı olarak benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı görülür. *Akışa* bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısının ortadan kalkıp kişinin tümüyle yaptığı işe odaklandığı ve diğer her şeyden izole olduğu zihinsel bir durum ortaya çıkar.

Uğraş kişinin kendini tutkuyla yaptığı o şeye vermesidir. İş kavramı uğraştan farklıdır. Bu düşünceden yola çıkarak akış durumunun gerçekleşmesi için bir uğraş içinde olmak gerektiği söylenebilir. Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için kişi-

nin yaptığı şeyden zevk alması gerekir. Zevkin ortaya çıkması için de; kişinin beceri gerektiren, açık hedefleri bulunan, geri bildirimler alabileceği öz amaçlı bir işe tamamen kendisini vermesi ve bu sırada zaman algısında dönüşüm yaşayarak öz bilincini kaybetmesi gerekmektedir.

*Akış*, psişik enerjinin olumlu yönde harcandığı, benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı, benliğe gelen olumlu geri bildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısında dönüşümün meydana geldiği, yapılan uğraşın kişinin imza yeteneğiyle uyumlu olduğu ve çevredeki diğer tüm uyaranlardan izole olduğu zihinsel bir durumdur.

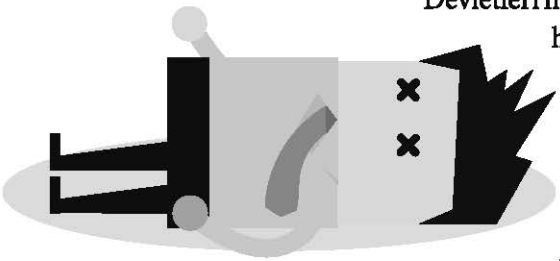
Csikszentmihalyi, "Neden insanlar zaman alıcı ve sıklıkla tehlikeli olan aktiviteleri hiçbir görünen ödül almadıkları hâlde yapmayı sürdürürler?" sorusunu sorarak akış tecrübesini araştırmaya başlamıştır. Akış tecrübesi ya da 'ototelik aktivite' aktiviteyi yapmak uğruna yapılan aktivite olarak değerlendirilir. Bir diğer deyişle o aktivite yapmaya değer olduğu için yapılır.

Ototelik aktivitede belli derecede zorluklar vardır ve bireyin sıkılmak ya da üzülmek için vakti olmaz dolayısıyla kendini tamamen vererek meşgul olur. Bu durumu tecrübe eden birey uğraş için gerekli olan yeteneği tamamen kullanır, buna bağlı olarak pozitif geri bildirimler alır, realist ve tahmin edebileceği sonuçları alabileceği bir sürece ait olduğunu tecrübe eder. Bireyler yaptıkları şeyden dolayı değil o şeyi nasıl yaptıklarından ötürü mutluluk duyar.

Şikago'da beş büyük firmanın işçilerinden oluşan 107 kişi üzerinde yapılan deneye göre bireylerin boş zaman ve çalışma saatlerini geçirme biçimlerinin akış tecrübesini yaşaması ile doğrudan ilişkili olduğunu elde etmişlerdir. Batı Amerika 'da yetmiş sekiz adet 55 yaş üstü birey üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise bireyler hem boş zaman aktivitelerinde hem

de günlük yaşam aktivitelerinde akış tecrübesini yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bilgiler ışığında kişinin içinde bulunduğu durumu değerlendirme biçiminin, içinde bulunduğu zorluğun becerisiyle uyumunun akış tecrübesini belirlediği söylenebilir.





Öte yandan Amerika Birleşik Devletleri'nde beceri gerektiren hobiler, öznel iyi oluş ve akış arasındaki ilişkiyi inceleyen yirmi iki katılımcı ile gerçekleştirilen bir diğer araştırmada beceri gerektiren hobilerin pozitif duygular ile doğrudan ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Akış tecrübesinin pozitif duygular ile negatif bir ilişki içinde olduğu, bunun hobiler ile meşguliyette zorluk ve beceri seviyesinin uyumlu olma zorunluluğunun bulunmadığı ile açıklamışlardır.

Amatör olarak hobileri olan otuz katılımcı üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ciddi bir şekilde bir hobi ile meşgul olmanın güçlü bir yükümlülük ve bağlılık gerektirdiği bunun da akışı doğurduğu öne sürülmüştür. Hobi ile ciddi olarak meşgul olmanın esas olarak alındığı, bireyin bu hobiyi gerçekleştirmekten ötürü zevk duyup duymamasının akış için bir kıstas olmadığı belirtilmiştir.

Akış tecrübesinde iş ve uğraş kavramlarının farklı kavramlar olduğuna değinilir. Uğraş kişinin kendini tutkuyla yaptığı o şeye vermesidir. Bu düşünceden yola çıkarak akış durumunun gerçekleşmesi için bir uğraş içinde olmak gerektiği söylenebilir. Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için kişinin yaptı-

ğı şeyden haz alması gerekir. Hazzın ortaya çıkması için de; kişinin beceri gerektiren, açık hedefleri bulunan, pozitif geri bildirimler alabileceği öz amaçlı bir işe tamamen kendisini vermesi bu sırada da zaman algısında dönüşüm yaşayarak öz bilincini kaybetmesi gerekmektedir. Haz ve zevk farklı kavramlardır. Hazzın ortaya çıkması için açık hedefleri bulunan, zorlayıcı ve beceri gerektiren bir iş, çaba göstermeden derinlemesine yoğunlaşma, kısa sürede geri bildirim alma, zamanın durduğunu hissini uyandıran, benlik duygumuzun ortadan kalktığı ve denetim duygusunu doğuran bir durum olması gerekir.

Yine Csikszentmihalyi, akış durumunu 'bilinçte düzen' hâli olarak açıklar. Psişik enerji olarak değerlendirilen dikkat bireyin kendi denetiminde olduğu için düzenli akıp gider ve yaptığı uğraş kişinin bilincine katkıda bulunur. Bir diğer ifadeyle benliğin bütünleşmesine katkıda bulunur.

Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için net belirlenmiş hedefler, zorluk derecesi ve yetenek arasında denge, net ve kesin geri bildirim olmak üzere üç koşulu vardır. Bir diğer ifadeyle, birey hedefi belirlenmiş uğraş ile meşgul olmalı, içinde bulunduğu uğraş kişisel yeteneklerinden çok üstün olmamalı ve yaptığı o uğraşın sonucunda net ve kesin bir geri bildirim almalıdır.

*Akış*, psişik enerjinin olumlu yönde harcandığı, benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı, benliğe gelen olumlu geri bildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısının ortadan kalkıp kişinin tümüyle yaptığı işe odaklandığı ve diğer her şeyden izole olduğu zihinsel bir durumdur.

Csikszentmihalyi ve Nakamura akış tecrübesi anında gerçekleşen karakteristik özellikleri şu şekilde tanımlar:

- 'An'a ve yapılan şeye odaklanarak yoğunlaşma,
- Yapılan uğraşa uyum ve farkındalık,

• Özdüşünümsel bilincin kaybı (Örneğin; bir kişinin sosyal aktör olduğuna dair farkındalığının kaybolması),

• Bireyin eylemlerini kontrol edebildiği hissi, bir sonraki aşamada karşısına ne çıkabileceğini öngören ve gerekli durumu çözebilen ilke sahibi olmak,

• Geçici tecrübede çarpıtma (tipik olarak zamanın normalden daha hızlı geçtiği hissi),

• Ödüllendirici doğaya sahip bir aktiviteyi tecrübe etmek, tecrübe edilen bu süreci doğrulayan bir hedefe ulaşma."

Güney Kore'de üniversite öğrencilerinde akademik başarıyı ertelemede akış tecrübesi ve isteklendirme ilişkisi üzerine yapılan bir araştırmada; kendi özerk seçimi ile motive olmuş öğrenciler düşük seviyede akademik başarıyı erteleme eğilimi gösterirken, düşük seviyede isteklendirmeye sahip olanlar ise, yüksek seviyede akademik başarıyı erteleme eğilimi göstermişlerdir. İsteklendirme seviyesi yüksek olan öğrenciler akışı tecrübe etme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak öğrencilerin akademik başarıyı ertelemelerinin isteklendirme yerine akış tecrübesi ile tahmin edilebileceğini iddia edilmiştir.

Texas'ta bin otuz sekiz katılımcıyla online reklam oyunlarına karşı pozitif tutumun belirleyicisi olarak akış tecrübesi hakkında gerçekleştirilen araştırmada uyarılma, akış, tele bulunuşluk, pozitif oyun oynama tecrübesinin reklam oyunlarına karşı pozitif tutumun belirleyicileri olduğu belirtilmiştir. Önceden yapılan araştırmalara ek olarak akış tecrübesinin reklam oyunlarına karşı pozitif tutum geliştirmede en önemli belirleyici olduğu iddia edilmiştir.

Ayrıca Nesbit, kendisi göğüs kanseri geçirdiği sürede yaratıcılığı, akışı tecrübe etmek için kullandığını belirtmiştir. Mizah, yürüyüş yapma, sosyalleşme, resim yapma, resimleri inceleme, müzik dinleme ve yazmanın akışı yaşamasına olanak

sağladığını aktararak, kendini gerçekleştirme ve akışın birbirine benzediğini ikisinin de mücadeleyi ve farklı becerileri kullanmayı gerektirdiğini öne sürmüştür.

Stresle başa çıkma modeli olarak akış kavramı, üç temel yöntemle stres ile başa çıkılacağını iddia eder. Bu temel yöntemler sırasıyla şöyle açıklanmaktadır:

***(1) Benlik bilincine odaklanmadan kendine güven duyma***

Bireyler gerçekleştirmeyi hedefledikleri olaylar için kendilerinde yeterli kaynakların var olduğuna inanırlar. Ancak bu kişilerin duyduğu inanç egoist bir inançtan öte bireyin yaşadığı çevreyi de hesaba katarak sahip olduğu bir inançtır. Bir diğer ifadeyle bu kişiler hedeflerini gerçekleştirmek için çevrelerine muhalefet olmayı gereksiz bulunarak bundan kaçınır, hatta zaman zaman çevresinde bulunan insanların ihtiyaçları için kendi kişisel hedeflerini erteleyebilme erdemine de sahiptirler.

***(2) Dikkati dış dünyada odaklama***

Bu kişiler kendi nefisleri üzerinde—olduğuna inandıkları ya da sosyal olarak koşullanmış arzuları gerçekleştirme istekleri üzerinde—düşünerek gereksiz yere enerji harcamazlar. Bu kişilerin dikkatleri etrafında gerçekleşen olayları algılayabilmek konusunda açık ve uyum sağlayabilecek özeliktedir. Dikkatini çevreye vererek çevrenin bir parçası olurlar ve içsel gerilimlerin oluşturacağı olası stresten uzak kalmayı başarabilirler.

***(3) Yeni çözümlerin keşfi***

Bireyler yaşamda karşılaştıkları problemler karşısında iki çeşit çözüm stratejisi belirler. Birincisi, karşılaşılan problemle ilişkili engelleri tespit etmek ve bu engelleri kaldırmaktır. İkincisi ise probleme odaklanmak yerine problemli olayın dışında yer alan alternatif amaçlara odaklanmaktır, bu da farklı çözümlere kapı aralar.

Her iki durumda da bilinçte bir düzen hâli oluşması beklenir. Bu çözüm stratejilerini kullanarak bilinçte düzen sağlamayı başaran bir kişi, hayatta yaşanabilecek belirsiz olayları fırsata dönüştürme konusunda zihnini uyanık tutma şansını elde eder.

## İLİŞKİLERE YENİ BİR BAKIŞ: KİŞİLERARASI İLİŞKİLER TERAPİSİ

Kişilerarası İlişkiler Terapisi (KAP), danışanın patolojik durumunu kişilerarası ilişkilere göre yorumlar. Terapötik ilişki kurabilen, sınırlı bir süre terapi alacak olan, patolojik belirtilerine etkisi olan kişilerarası sorunlar olduğunun farkında olan bireyler kişilerarası psikoterapiye uygundur. Terapide çözümlenmemiş yas, rol geçişleri, rol çekişmeleri ve kişilerarası yetersizlikler olmak üzere dört temel sorun alanında çalışılır.

Bir yakının ya da sevilenin ölümünün ardından bireyler yas sürecini yaşarlar, ancak bireyler yasını tuttukları ölen kişiye dair geçmişte besledikleri kızgınlıkları bastırma taraftarı olur. Ölen kişinin ardından kötü şeylerin konuşulması ve dile getirilmesi de dinî ve kültürel olarak hoş karşılanmaz, ölene karşı geçmişte hissedilen kızgınlıklar suçluluk duygusu sebebiyle bastırılır. Terapide yasla çalışırken bireyin ölmüş kişiye karşı hissettiği duygular araştırılır. Kızdığı, takdir ettiği, hoşuna gittiği ve sevindiği yönleriyle kaybedilen birey hakkında konuşulur. Terapist bu süreçte danışanın duygu boşaltımı yaşayacağı üzerinde durur ve duyguların araştırılmasını pekiştirir. Açığa çıkan duygu ve düşünceler üzerinden geçmiş olaylar yeniden yapılandırılır, duygu ve düşünceler işlemlenir. Ölen kişi ile fonksiyonel olmayan ilişkiye dair duygu ve düşünceler, yeniden işleme alındıktan sonra, danışanın var olan ilişkileri pekiştirilerek yeni ilişkiler geliştirmesi konusunda cesaretlendirilir.

Kişilerarası Psikoterapide ilişkileri incelerken bireylerin toplumda sahip olduğu rollere atıfta bulunur. Örneğin; bir bayan hem anne, öğretmen hem eş hem de çocuk rolüne sahip olabilir. Kişilerarası Psikoterapi tekniğine göre roller kişinin içinde bulunduğu çevre, daha önce yaşadığı çevreler ve mevcut kişilerarası ilişkileri bağlamına göre şekillenir. Rol statüleri arasında uyumsuzluk yaşandığında rol çekişmeleri meydana gelir.



Örneğin; bir kadın tam zamanlı çalışıyorken bebeği olduğunda işini yarı zamanlı olarak yapmaya başladığında, ev işlerine ve iş yerindeki işlere yetişememekten ötürü yakınmaya başlar ve depresyon için yatkın oluşturan bir durum ortaya çıkar. Rol çekişmesi yaşayan bireyde olaylar üzerinden kontrol yitimi, tekrarlayan tıkanmışlık hisleri ve umutsuzluk depresyona yatkınlık oluşturan sebeplerdir.

Kişilerarası Psikoterapide terapist rol çekişmesi yaşanan alanları belirledikten sonra danışanla terapist bu alanları yeniden müzakere, açmaz ve ayrışma evrelerinde inceler.

*Yeniden müzakere* evresinde danışanın rol çekişmesi yaşadığı alanda danışan çekişmeyi çözmeye çalışan birey gibi davranır, kontrol yitimine bağlı tartışma ve çatışmalar bu evrede ele alınır.

*Açmaz* aşamasında, çatışma durulmuş yerini pasif agresif öfkeye bırakır ve tekrarlayan tıkanmışlık hisleri vardır.

*Ayrışma* evresinde ise, uzlaştırılamaz problemler vardır ve ilişki kopma noktasına varmıştır, umutsuzluk hisleri hâkimdir.

Terapist ilişkinin hangi evrede olduğuna bakar ve danışan ile terapist buna yönelik müdahaleler geliştirir. Fonksiyonel olmayan iletişim örüntüleri, bazı farklılıkların değiştirilemeyeceğini kabullenmek rol çekişmelerinde yapılan müdahalelerden bazılarıdır.

Rol geçişleri Kişilerarası Psikoterapide odaklanılan bir diğer sorun alanıdır. Boşanma, taşınma, mezuniyet, evlenme, doğum gibi olaylar rol geçişlerine örneklerdir. Bu geçişler negatif ya da pozitif olabilir, kişilere göre değişkenlik gösterebilir. Bireyler rol geçişlerinde eski rollerinin yasını tutabilir, yeni edindikleri rolün getireceği sorumlulukların belirsizliği kişileri eski rolün yasını tutmaya itebilir.

Örneğin; bekâr olan birisi evlendiğinde alacağı sorumluluklar sebebiyle, bekâr rolünün kıymeti ve önemi üzerine düşünerek bu rolden vazgeçme duygularını deneyimler. Kişilerarası Psikoterapide rol geçişlerinde bireyin edineceği yeni rolün pozitif yönlerine odaklanılarak bu role dair yeni beceriler geliştirmesi hususunda danışana yardımcı olunur.

Kişilerarası Psikoterapide odaklanılan sorun alanlarından sonuncusu kişilerarası yetersizliklerdir. Bireyler kişilerarası ilişkilerinden tatmin duymaz, yalnızlık, sosyal izolasyon, sınırlı bağlılıktan şikayetçidirler. Bireyler özgüven düşüklüğüne, distimiye (hafif depresyon), sosyal kaygı bozukluğuna bağlı kişilerarası yetersizlik yaşıyor olabilir. Bu sorun alanında bireyin kişilerarası ilişkiler tarihçesine bakılır. Geçmişte ilişkileri nasıl yürüttüğü, hangi güçlü yanlarının ilişkilerde etkili olduğu, hangi zayıf yanlarının ilişkilerde başarısızlıkla sonuçlandığı araştırılır. Ortak uyum bozucu örüntüler belirlendikten sonra bireyin gelecekteki ilişkilerini yönlendirmesi için ilişki kurma biçiminde olumlu yanlar ele alınır.

# *Tüketen değersizliğe karşı değerlere dönüş*

TEORİLER BİLİMSEL PARADİGMA içinde anlamlandırılır ve araştırmalardaki hipotezler bu paradigmada yer alan ekollere göre oluşturulur. Zaman içerisinde araştırma sonuçlarına bağlı oluşan ancak paradigma ile uyuşmayan teoriler birikince, var olan paradigmada dönüşüme gidilir.

Doğa bilimleri paradigması yalnızca görülen nesnelerin bilimin nesnesi olabileceğini savunur, bu yüzden psikoloji bilimi davranışlarından yola çıkarak insanın zihinsel süreçlerini inceler. Sosyal olayları açıklamada yetersiz kalan bu modernist bakış açısı yerini postmodernizme bırakmıştır. Bilimsel paradigmada postmodernizm yönünde değişimler bilginin yerelleşmesini, kültür ve tarihin bilimsel bilginin vazgeçilmez unsurlar olduğunu hatırlatmıştır. Bu yönelimde çalışan ve sosyal inşacılık kuramının kurucularından olan Burr'a göre; her kültür kendi yerel felsefesini ve tarihsel mirasını kullanarak bilgi üretmelidir, çünkü bilgi kişilerin kullandığı günlük dilde değişip dönüşen bir kavramdır ve bu kavramlar yerel dilin kullanımına göre anlam kazanır.

Modernist bakış açısı, bilgide kesin doğru ve kesin yanlış kavramını kullanarak nesnel olmayı hedeflemektedir. Postmodernistler ise bilgiyi üreten kişinin insan olduğunu dolayısıyla ürettiği bilginin tarafsız olamayacağını savunur ve bilgide bir öznellik çağı başlar. Ayrıca doğru bilgi ya da yanlış bilgi yoktur, bilgi göreceli (relative) bir kavramdır. Bir diğer ifadeyle zamana ve kültüre göre bilgiler değişkenlik gösterir.

Psikoloji ve felsefe ayrılmaz bir ikilidir ve Batı literatüründe psikoloji biliminin oluşumunda yine Batı felsefesi temel alınmıştır. O dönemde felsefede yer alan teorilerin yine o dönemde yaşayan insanlara özgü tarihî ve kültürel olaylar temelinde oluşturulması kadar olağan bir durum yoktur.

Bilim göreceli bir kavramsa, bilgiyi üretenlerin içinde yaşadığı kültür ve dilden etkileniyorsa; bilgi üreten kişilerin o kültüre has kültürel ve tarihî olayları bilmesi, kendi kültürüne has felsefeyi anlaması zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda; İbn-i Sina, el-Gazalî, el-Muhasibî, el-Kindî gibi isimler, İslam coğrafyasında yaşayanların mensup olduğu düşünce yapısını anlamlandırmamızda bize rehberlik edecek önemli isimlerden bazılarıdır.

## İSLAM FİLOZOFLARININ PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLARINA GÜNÜMÜZDEN BİR BAKIŞ

Milattan sonra 7. yüzyıl Batı düşünce dünyasında Engizisyon Mahkemeleri ve kilisenin acımasızca insanları katliyle geçtiği bir yüzyıl olmasına rağmen Doğu düşünce dünyasında önemli gelişmelerin olduğu bir yüzyıldır. Bu yüzyılda Doğu düşünürlerinin ortaya koyduğu fikirler bugünkü Batı biliminin temellerini oluşturur. Bağdat, Şam, Kahire ve İspanya'da Müslüman âlimler, Antik Yunan felsefesini incelemişler ve çeşitli konularda akıl yürütmeye ve gözlem yapmaya başlamışlardır. el-Kindî, İbn-i Sîna, Gazalî, Muhasibî gibi isimler bu dönemde

yaşayan âlimlerden bazılarıdır. Bu âlimlerin on dört asır önce öne sürdüğü fikirler günümüzde pek çok kişisel gelişim kitabına rehberlik edecek düzeydedir.

Kişideki stres, depresyon, üzüntü, korku gibi pek çok rahatsızlığı bu âlim isimlerin aktarımları ışığında ele alalım.

## EL-KİNDÎ'YE GÖRE ÜZÜNTÜDEN KURTULMANIN ON PRATİK YOLU

el-Kindî, *Üzüntüden Kurtuluş Risalesi*'nde (bu risalenin orijinal adı *el-hîle li-def'i'l-ahzân'dır)* üzüntü duygusunu hüzün olarak ifade etmiştir.

Bu risalede Kindî üzüntü duygusunu şöyle tanımlar: "Üzüntü *(el-hüzn)* sevilen şeylerin elden gitmesinden ya da amaçlanan şeylerin gerçekleşmemesinden doğan *psişik* (nefsânî) bir acıdır." Bu bağlamda kişinin hayatta sahip olduğu her şeyi elinde tutması mümkün olmadığı için üzüntü duygusunun kaçınılmaz olduğunu vurgular.

Kindî, kişinin sevdiklerini kaybetmesi, sevdiklerinin vefat etmesi, mal varlığını yitirmesi üzüntüye sebep olabilecek durumlardır. Bu durumlar karşısında bireyin sonlu olan dünyevi şeyleri istemesinin tabiatta aslında var olmayan şeyleri istediği anlamını içerdiğini söyler. Kişinin istekleri doğrultusunda aklına tâbi olmasını, sonlu şeyler yerine—olabilecek şeyleri—sonsuz olanı dileyerek mutlu olabileceğini belirtir. Kişinin nefsini sevdiği şeyleri kaybetme duygusuyla başa çıkarak eğitmesini ve kaybettiği şeyler uğruna zihnini fazla meşgul etmemesini öğütler.

Kişinin sonlu ve kaybedilebilecek şeyleri kazandığında mutluluk duyması onları kaybettiğinde de üzüntü duymasını sağlayacağından kişinin bu yönde nefsini terbiye ederek alışkanlık kazanması gerektiğini belirtir. Yine Kindî, üzüntünün nefsin acılarından biri olduğunu belirterek kişinin nefsini ter-

biye ettiğinde üzüntü duygusundan korunabileceğinin de altını çizer.



Kindî üzüntüden kurtulmak için on yol sunar. Bunları sıralayacak olursak;

(1) Üzüntüyü tanımak ve üzüntüyü tetikleyen durumları belirlemek,

(2) Daha önceden karşılaştığımız üzüntülü durumları ve bunlardan nasıl kurtulduğumuzu, başkalarının karşılaştığı üzüntülü durumları ve bunlardan nasıl kurtulduklarını hatırlamak,

(3) Bir şeyi kaybettiğimizde diğer insanların da hayatlarının belli bir bölümünde bizim kaybettiğimiz şeyi kaybettiğini—kaybedebileceğini—düşünmek,

(4) Başımıza felaket gelmemesini istemek var olmadığımızı kabul etmek anlamına geleceğini kabul etmek,

(5) Başka kişilerin de ellerinin uzanabileceği şeylerin herkesin kullanımına açık olduğunu, sahip olduklarımızın yalnızca bize daha yakın bulunduğunu ve bir gün bu sahip olunanların bir başkasına daha yakın bulunup bizden uzaklaşabileceğini bilmek,

(6) Sahip olduğumuz her şeyin Allah'ın (c.c.) emaneti olduğunu, dilediğinde tüm bunları alıp başkasına verebileceğini idrak etmek,

(7) Kayıplara ve elden giden şeylere sürekli üzülmek zorunlu olsaydı, kaybettiğimizde sürekli üzülmemiz kazandığımızda ise hayatımızda hiçbir üzüntü bulunmaması gerekliliği çelişkisinin farkında olmak,

(8) Kötü olmayan şeyden nefret edilmemesi ve yalnızca

kötü şeylerden nefret edilmesi gerektiğini bilmek,

(9) Bir şeyi kaybettiğimizde elimizde kalan diğer güzelliklerin farkına vararak bunlara şükrederek zihni kaybedilen şey ile meşgul olmaktan kurtarmak,

(10) Maddi bir kazançtan sonra felaket korkusu hisseden kişinin maddi bir kayıp yaşadığında felaket korkusundan kurtulduğunu fark edebilmek.

el-Kindî'nin üzüntü ile başa çıkma konusunda tavsiyeleri, 14 yüzyıl önce olmasına rağmen, günümüz dünyasında da kullanılabilecek niteliktedir. Üzüntü de; mutluluk, kızgınlık gibi bir duygudur ve duygular fıtri olarak vardır ve duyguların hissedilmesi engellenemez. Ancak bireyler duygulara bağlı ortaya koydukları davranışları ve düşünceleri kontrol edebilir.

Tükenmişlik sendromunun ilk evresi olan duygusal ve fiziksel tükenmişlikte kişinin iş hayatına bağlı stres ve üzüntü yaşadığı ifade edilir. İş hayatına bağlı üzüntü yaşayan birey, bu üzüntüye bağlı karamsar düşüncelere kapılmayı ya da kendini yıpratmamayı seçebilir. Bunu yapabilmek için düşünsel düzeyde bilişsel muhakeme edebilir. Bu bağlamda el-Kindî'nin tavsiyeleri bilişsel odağı oluşturup, üzüntü duygusuyla başa çıkması için bireye yardımcı olabilir.

## İBN-İ SİNA'NIN MUTLULUK REÇETESİ VE ÖLÜM KORKUSUNDAN KURTULMA YOLLARI

Tıbbın kurucusu olarak kabul edilen İbn-i Sina'nın oluşturduğu insan tasavvuru İslam felsefesi temellerine oturur. Akıl, nefs ve ruh gibi konularda çalışmalar yaptığını çalışmalarını inceleyerek ulaşabiliriz. İbn-i Sina'nın 'mutluluk' kavramı hakkında yazdığı bir risalesi bulunmaktadır. Bu risalesinde insan nefsi ve mutluluğunu İslam felsefesi çerçevesinde açıklar.

Arapçadan çevrilen bu risalede İbn-i Sina, mutluluk kavramını şu cümlelerle açıklar:

"Mutluluk ya da ona ulaştıracak sebepler, gerçek ya da sanal anlamda ancak iyilik yollarından geçerek elde edilebilir. Şurası açıktır ki, mutluluğun kendisi dışındaki hiçbir şey zatından ötürü ardına düşülecek şeyler değildir. Dolayısıyla şayet mutluluk başka bir şeyden dolayı talep edilmiş olsa, o zaman ikinci mertebe ve ikincil gaye durumuna düşmüş olan, mutluluk olur. Hâlbuki biz mutluluğu ilk gaye olarak nitelemiştik. Bu ise bir çelişkidir. Ayrıca gayeler de sıralı bir şekilde sonsuza kadar sürüp gider anlamına gelir ki, bu da muhaldir. Bazen mutluluğun duyu hazlarını ve dünyevi yöneticilikleri elde etmekle elde edileceği sanılır. Konuların hakikatine vakıf olanlar için daha evvelden açıklandığı üzere geçici hazlardan hiçbiri mutluluk sayılmaz. Zira her biri, içerisinde birçok kusuru barındırır. Örneğin bunlar:

(1) Bu hazları elde etmek için çabalayan hiç kimse o hazza bir çirkinliğin bir tiksintinin bulaşmasından kendisini koruyamaz.

(2) Bir hazza ulaşmayı uman ya da ulaşmış hiç kimse o hazzın çabucak sona ermesinden kurtulamaz.

(3) Ya bizatihi o hazdan dolayı ya da ondan doğan bir sebeple onun ardından gelecek usançtan kendini alamaz.

(4) Bu çerçevede ulaşılan her düzey, tatmin olan kişiyi onunla tatmin olmamaya ve daha üsttekini elde etmeye sevk eder.

(5) Bunlardan her biriyle ilgili kişi, bizatihi insanlığına herhangi bir zarar vermeksizin kendisini geriye çekebilir ve ahiret kazancını önceleyebilir.

(6) Bu hazları elde etmeye çalışan ya da tamamen kendisini onlara kaptırmış olan her kimsenin kalbine İlâhî sekînelerin feyzinin akışı kesilir.

Ameli ve nazari güçlerinden herhangi biriyle bu çabayı ne kadar gösterirse göstersin maksadına ancak zihninin dünyevi takıntılarla ve şehevi arzularla olan bağını bütünüyle kestiğin-

de ulaşabilir. Dolayısıyla ortaya çıkmış oluyor ki bu gibi istekler ancak sanal mutluluk sağlar."



Bu tanımlamadan hareketle İbn-i Sina'nın da, Aristo'nun *eudaimonic* mutluluk anlayış ile paralel bir mutluluk anlayışına sahip olduğunu görebiliriz Bu anlayışa göre kişilerin hazlarını doyurmayı bir mutluluk sebebi olarak görmemeleri, hatta hazlarından kurtulabilen insanın gerçek mutluluğa ulaşacağı söylenebilir. Kişiler erdemli yaşadıklarında ve hazlarını kontrol edebildiklerinde mutluluğa ulaşabilir.

Yine, İbn-i Sina günümüzde pek çok kişinin yakındığı ölüm korkusunu da bundan altı asır önce açıklamaya çalışmıştır. Ölüm korkusunun yedi sebebi olduğunu belirterek her bir sebebi üstesinden gelebilmek için tavsiyelerde bulunmuştur.

İbn-i Sina ölüm korkusunun sebeplerini şu şekilde açıklar:

*(1) Ölümün hakikatini bilmemek*

Çözüm: Ölüm nefsin azalarını kullanmayı terk etmesinden başka bir şey değildir. Nefsin azaları beden olarak adlandırılır, ölen kişi doğumuyla birlikte kullanmaya başladığı azalarını kullanmayı sonlandırmış olur.

*(2) Öldükten sonra kişinin başına neler geleceğini kestirememek*

Çözüm: Öldükten sonra nefsinin nereye intikal edeceğini bilmeyen kişilerin nefsi ve kişinin varacağı yer konusunda bilgi eksikliğinden ötürü korku duyar. Bu durumda bu kişilerin korktukları şeyin ölüm değil nefislerine dair yeterli bilgi

sahibi olamamaktan ötürü ortaya çıkan belirsizlik olduğunu belirtir.

*(3) Beden çürüyüp yok olduktan sonra kişilik ve benliğin de tamamen hiçliğe kavuşacağını buna karşılık kendisinden sonra âlemin varlığının devam edeceğini zannetmek*

Çözüm: İnsan nefsi bir cevherdir ve öldüğünde bedenden ayrılarak baki olur. Dünyada her şey zıddıyla mukabildir, zıddı olmayan tek şey insan nefsidir. Nefs yıkıcı bir değişimi kabul etmeyen, başkalaşmayan bir varlık olması sebebiyle, yokluk ve hiç olma konusunda şüpheye yer kalmamıştır.

*(4) Ölümden önce ve ölüme yol açan hastalıkların acı ve ızdırabından başka ayrıca ölüm için de bir elemin var olduğunu zannetmek*

Çözüm: Ölüme sebep olan kanser ya da kronik hastalıkların verdiği acı dışında ölümün kendine has bir acısı olduğunu düşünen kişilerin nefsin bedenden ayrışması ile geride kalan bedenin bir acı duyamacağını, acı duyan bedenin yalnızca canlı bir beden olabilmesi gerekir.

*(5) Öldükten sonra kendisine bir ceza ve işkence edileceğine inanmak*

Çözüm: Bu kişiler ölümün kendisinden değil, hayatta iken işledikleri kötü fiil ve günahlardan ötürü başlarına azap gelebileceği düşüncesinden korku duymaktadır. Ancak kişilerin kötü fiillerinin yanı sıra yaptığı güzel fiillerde mevcuttur, hiç kimse külliyen kötü değildir. Bu sebeple bir kişinin kendisini yalnızca günahlarından ibaret sayması cehaletin son noktası olarak kabul edilir.

*(6) Öldükten sonra nereye gideceğini ve başına ne geleceğini bilemeyip şaşkınlık içerisinde olmak*

Çözüm: İlâhî bir cevher olan ruh, her insanda bulunur. Ölümün gerçekleşmesiyle bedenden ayrılan ruh Yaratıcı'sına yaklaşarak diğer temiz ruhların arasında karışır ve kötü ruhlardan ayrışır. Ancak ölüm esnasında bedeninden ayrıldığına

üzülen ve bedenine önem veren kişilerin ruhlarının bu makamdan daha uzak bir yere ulaştığı belirtilir.

*(7) Arkada bırakacağı mal ve miras üzerine üzüntü duymak*

Çözüm: Dünyada var olan her şeyin geçicidir ve tüm bunlara karşı üzüntü ya da sevinç duymak yersizdir. Dört yüzyıl boyunca hiçbir insanın ölmediğini ve şu anda yaşadığını düşünürsek, yeryüzünde yaşayacak bir yer, edinilecek bir mülk kalmazdı. Ölüm bu yönüyle bir nimet olup tüm insanların da ölümü tadacağı bir gerçektir.

İbn-i Sînâ'nın ahlak anlayışına bakıldığında; ruhun iyi ve kötü hallerinden sıklıkla bahsettiği görülür. Ruhun her türlü kötülüklerden arındırılarak mutluluğun elde edileceğini savunurken, en yüksek haz ve mutluluğun, ruh mutluluğu olduğunu belirtip bedeni hazların hiçbir değer taşımadığını belirtmektedir. Ayrıca bu mutluluğu yakalayabilmek için de bilgi ve hikmetin gerekliliğinden söz eder.

## GAZALÎ'YE GÖRE İNSAN PSİKOLOJİSİ VE MUTLULUK

Müslüman bir düşünür olması sebebiyle Gazalî'nin oluşturduğu 'insan' modeli Kur'ân-ı Kerîm'e dayanmaktadır. Gazalî Gerçeği anlayıncaya kadar varlığımızın belgelerini onlara hem dış dünyada hem de kendi içlerinde göstereceğiz" (Fussilet sûresi, 41:53) ayetine atıfta bulunarak 'insan'ın Yaratıcı'sını bilerek kendini bilebileceğine vurgu yapmaktadır. Bireyin zahir ve bâtın olmak üzere iki yönü olduğunu savunur. Zahir yönü; bireyin fizyolojik ihtiyaçlarını kapsayan beslenmek, cinsî münasebette bulunmak ve uyumaktır. Ancak yalnızca fizyolojik ihtiyaçları gidermek insan için yeterli değildir. Bâtını yön ise; öfke hissettiğinde birinden intikam almaya çalışmak, birisine aşık olup onunla evlenme isteği gibi fizyolojik ihtiyaçlara nazaran daha kompleks; duygusal ve zihinsel süreçleri içerir.

Beş duyu organı aracılığıyla bilgi edinmenin hayvanlarda

da var olduğunu belirten Gazalî, insanın Yaratıcı'sı olan Allah'ı (c.c.) bilmesinin ayırt edici bir özellik olup, mutluluğa ulaştıran yegâne yol olduğunu vurgular. Gazalî'ye göre ilmin merkezi kalptir, insan gerek akıl ve beş duyusu aracılığıyla gerekse rüyalar, ilham aracılığıyla ilme ulaşır.

"Kendini bilen Rabbini bilir" hadis-i şerifinden hareketle Gazalî insanın Allah'ı bilmesinin yolunun Allah'ın kendisinde yarattıklarını, fıtratında bulunan Allah'ın lütuf ve ikramlarını bilmesiyle mümkün olduğunu söyler. İnsanın ihtiyaçlarından birisi olan beslenme hususunda Allah'ın kişinin yiyecek elde edebilmesi için yağmur, bu yiyeceği elde ettikten sonra bu yiyeceği tüketebilmesi için gerekli azalar ağız, dişler ve tat alma duyusu gibi nimetleri fark eden kişinin Allah'ın bileceğini öne sürer.

Gazalî Allah'ı bilmek konusunda ise Allah'ın hayalde canlanabilecek tüm şekil ve biçimden münezzeh olduğu, duyu organlarının niteliğiyle bilinemeyeceğine değinir. Gazalî'ye göre insan bilinci kendini, Yaratıcı'sını, dünyayı ve ahireti bilmekle yükümlüdür.

### *Ruh sağlığı ve psikoterapi*

Ruh sağlığı yalnızca hastalıkların olmama durumu değil fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak bütünüyle iyi olma durumudur. Ruh hastalıklarının önlenmesi ve iyi olmanın desteklendiği, ruh sağlığı bozukluğu yaşayan kişilerin tedavisi ve rehabilitasyonunu içerir. "Psikoterapi, insanların davranış, biliş, duygu ve/veya diğer karakteristik özelliklerini kendi istekleri yönde değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla, yerleşik psikolojik ilkelerinden türetilmiş klinik yöntemlerin ve kişilerarası tutumların bilgilendirilmiş ve maksada yönelik şekilde uygulanmasıdır."

Gazalî'nin ruh sağlığına dair görüşleri modern psikoterapi kuramlarında olduğu gibi bir tedavi protokolü şeklinde ele

alınmamış olsa da, 'bütüncül' insan modeli üzerinden teorilerini geliştiren Gazali'nin nefis terbiyesi üzerine öne sürdüğü görüşler ruh sağlığını korumaya yöneliktir. Bu bağlamda sağlığı desteklenmesi, ruh hastalıklarının önlenmesi bağlamında Dünya Sağlık Örgütü'nün ruh sağlığı tanımıyla örtüşmektedir.

Gazalî; muhlikât bir diğer ifadeyle kötü ahlâk konusunu on asıl çerçevesinde işleyerek insanın kötü durumlara düşmesini engelleme doğrultusunda ve bireyin kendini tanımasına adına koruyucu sağlık konusunda psikoeğitim sağladığı söylenebilir. Muhlikât, bir diğer ifadeyle insanın kötü ahlâkı; mide ve şehvete düşkünlük, çok ve gereksiz konuşmak, yıkıcı öfke ve haset duyguları taşımak, dünya mallarına tamah etmek, cimrilik ve hırs, büyüklük ve makam sevgisi, kibir, gaflet, dalalet ve gururdur.

Ayrıca Gazalî 'münciyat', bir diğer ifadeyle 'insanı kurtuluşa götüren şeyleri' *Kimya-yı Saadet* isimli eserinde on bölümde ele almıştır. Bu on asıl sırasıyla; tevbe, sabır ve şükür, korku ve reca (ümit), fakirlik ve zühd, niyet sıdk ve ihlâs, muhasebe ve murakabe, tefekkür, tevhit ve tevekkül, sevgi şevk ve rıza, ölümü hatırlamaktır. Günümüz modern psikoterapistin danışanın sağaltım sürecinde bir maksada bağlı olarak bireyin değişimini desteklediği gibi 'münciyât' adı altında işlenen kavramlar bireyin 'iyi mü'min' olma maksadıyla değişimini destekleyici bilgileri içermektedir.

Tevbe; kişinin kötü ahlâk ve kötü şeyleri yapmasını fark etmesi ve bunları yapmaktan vazgeçmesidir. Şehvet ve arzularında aşırılığı terk eden kişi bu duruma sabrederek Allah'ın kendisine verdiği nimetler için şükrederek Allah'ın sevgisini arzulamaktadır.

Gazalî; insanın Allah'ın sevgisini kaybetmekten ve ölümü hatırlayarak hesap vermekten korkmasını, hem de Allah'ın rahmetini ümit etmesini havf ve recâ olarak tanımlar.

Fakirlik; bireyin dünya hayatının geçici olduğunu ve Allah'ın uluhiyetinin karşısında aciz ve fakir olduğunun bilin-

cinde olması; zühd ise bireyin ahiret hayatını kazanabilmek için dünya işlerinden el çekmesidir.

Niyet kavramı, irade ve kudret ile aynı anlamlar içerdiğini öne sürmüş ve hikmete başvuran birey iradesini kullanarak doğru olanda sabit olma kuvvetini göstermesini niyet olarak işlemiştir. Niyet, sıdk ve ihlâsın birbiriyle olan iç içe geçmiş ilişkisini aktarmıştır.

Murakabe; insanın Allah'ın sürekli kendisi gördüğünü bilerek nefsini kontrol altında tutması; muhasebe ise kişinin öleceğini hatırlayarak nefsini hesaba çekmesidir. Muhasebe ve murakabe iç içe geçmiş kavramlar olup tefekkür tevhid ve tevekkül bu iki kavramın gerçekleştirilebilmesi için ihtiyaç duyulan olgulardır. Zira birey Yaratıcı'sını verdiği nimetler yoluyla tefekkür ederek başına gelen olaylar konusunda yaratıcısına yönelerek tevekkül eder.

Tevekkül; insanın Allah'ın (c.c.) tevhidine imanın bir göstergesidir.

Sevgi şevk ve rıza; Gazalî tarafından makamların en yükseği olarak ele alınmış olup, insanın hayatı boyunca Allah'ın sevgisini ve rızasını kazanmak amacıyla davranışlar göstermesinin kalbi temizleyecek yegâne yollardan biri olduğunu vurgulamaktadır.

Ölümü hatırlamak; tevbe, sabır ve şükür, korku ve recâ (ümit), fakirlik ve zühd, niyet sıdk ve ihlas, muhasebe ve murakabe, tefekkür, tevhid ve tevekkül, sevgi şevk ve rıza, olmak üzere münciyâtın dokuz prensibini yerine getirmek için temel itici güçtür. Ölüm ile her şeyin geçici olduğunu hatırlayan birey sorumluluk alır ve kalbini tüm gereksiz şeylerden temizlemiş olur.

## MUHASİBÎ VE HUZURA ULAŞMAK

Muhasibî, "Şahid olarak (zihnini toplayarak, dikkatle) kulak veren kimse için bir öğüt vardır (50/37)" ayetinden yola çıka-

rak kişinin yalnızca duyduklarına kulak vermesi gerektiğini belirtir. Ayrıca kalbin gözle görülemeyen gayb âlemini görebilme fonksiyonu olduğunu vurgular. Ancak kul günah işlemekte ısrar edip Allah'ın emirlerini yerine getirmezse bu kez kalp gözü işlevini yitirir ve sonunda kalp pası ortaya çıkar. Bireyin duyu organlarını ve iç dünyasını (hayal gücü) düşünmesi gereken şeyleri düşünmesinin huzura ulaşmak için bir koşul olduğunu öne sürer.

Kalbin tüm diğer düşüncelerden arınıp ölüm düşüncesinin yerleştirilmesi ve bu durumun kişiyi riyadan koruduğunu belirtir. Bir diğer ifadeyle ölüm düşüncesi kalbinde olan birey, dünya sevgisi ve hasetten uzaklaşır.

## BÖLÜMDE YARARLANILAN KAYNAKLAR

Ardıç, K., Polatcı, S., *a.g.e.*, 2009, s. 36.

Dalkılıç, S. O., *a.g.e.*, 2014, ss. 150-152.

Maslach, C., Zimbardo, P., *a.g.e.*, 1982, ss. 90-107. Aktaran: Dalkılıç, S. O., *a.g.e.*, 2014, ss. 153-169, 178, 179, 182, 183.

Coon, D., Mittere J., *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior Cengage Learning*, Canada, 2014, s. 16.

Greenwood, J. D., *A Conceptual History of Psychology*, Birleşik Krallık: Cambridge University Press, 2nd edition, 2015, s. 241.

Jones. R., N., *Theory and Practice of Counselling and Therapy*, Birleşik Krallık: Sage Publications, 5nd edition 2011, ss. 5-7.

Yazıcıoğlu, Y. Erdoğan, S., *Aile Ekonomisi*, Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yay., no:1427, 3. baskı, 2004, ss.133-134.

Lopez, S. J., Synder, R., *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 2009, ss. 9, 67.

Seligman, M., *Gerçek Mutluluk*, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: Hyb yay. 2007, ss. 12, 147-148, 152-153, 156-178.

Seligman, M., *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions*, Delivered-at the University of Michigan, 2010, s. 4.

Seligman, M., *Öğrenilmiş İyimserlik*, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: Hyb yay., 2011, ss. 49, 52, 56.

Bahadır, A., *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul: İnsan Yay., 2. baskı, 2011.

Frankl, V., *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, İstanbul: Okuyanus yay., 12. baskı, 2012, ss. 113, 115, 117, 121, 126, 125, 149, 138, 141, 151.

Ayten, Ali, *Tanrı'ya Sığınmak*, İstanbul: İz yay., 2012, ss. 56, 59-60.

Potter, B. A., *Preventing Job Burnout : Transforming Work Pressures into Productivity*, ABD.:Menlo Park, CA, 1995, ss. 5-6. Course Technology/Cengage Learning. Retrieved from (http://www.ebrary.com), ss. 22-24.

Bekta, C., Peresadko G., "Frame of Workplace Guidance How to Overcome Burnout Syndrome: A Model Suggestion", Procedia-Social and Behavioral Sciences 84, 2013, ss. 879–884.

Levine, H. B., "The Analyst's Participation in The Analytic Pro-

cess", International Journal of Psychoanalysis, 1994, ss. 895-915.

Kaya, G. A., *Sanat Terapi,* İstanbul: Nesil Yay., 2015, ss. 68-93.

Öner, U., *Stresle Başa Çıkma,* Ankara: Nobel yay., 2. basım, 2010, s. 7.

Csikszentmihalyi, M., *Akış,* çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: Hyb Yay., 2005, ss. 6, 47.

Seligman, M., E., *Gerçek Mutluluk,* çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: Hyb yay., 2007, ss. 129-130, 186.

Csikszentmihalyi, M., *Beyond Boredom and Anxiety,* London: Jossey-Bass yay., 1975, s. 5.

Csikszentmihalyi, M., *If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?,* Journal of American Psychological Association, 54(10), 1999, ss. 821-827.

Csikszentmihalyi, M., LeFevre, J., Optimal Experience in Work and Leisure, *Journal of Personality and Psychology,* 56(5), 1989, ss. 581-822.

Myllykangas, S., A., Gosselink, C., A., Foose, A. K., *Meaningful Activity in Older Adults: Being in Flow,* World Leisure Journal, 44(3), 2002, ss. 24-34.

Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., Pedersen, P., M., "Daily Experience of Serious Leisure, Flow and Subjective Well-Being of Older Adults", LeisureStudies, 29(2), 2010, ss. 207-225.

Elkington, S., *What It is to Take the Flow of Leisure Seriously,* Leisure/Loisir, 35(3), 2011, ss. 253-282.

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J., Handbook of Competence and Motivation: Flow. The Guilford yay., 2005, ss. 598-608 (http://academic.udayton.edu/jackbauer/csikflow.pdf).

Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J., *The Concept of Flow. Handbook of Positive Psychology, Part III Emotion-focused Approaches,* Oxford, UK: Oxford University Press, 1990.

Lee, E., *The Relationship of Motivation and Flow Experinece to Academic Procrastination in University Students,* The Journal of Genetic Psychology: Research Theory on Human Development, 166(1), 2010, ss. 5-15.

Hernandez, M., D., A model of Flow Experience as Determinant of Positive Attitudes Toward Online Advergames, Journal of Promotion Management. 17(3), 2011, ss. 315-326.

Nesbit, S., *Using Creativity to Experience Flow on My Journey*

*With Breast Cancer,* Occupational therapy in Mental Health, 22(2), 2006, ss. 61-79.

Öner, U., *a.g.e.*, 2010, ss. 21-23.

Levenson, J. C., Frank, E., *a.g.e.*, 2014, ss. 21, 64-69, 71.

Erken, Uğur, "Hume'da Nedensellik ve İnanç Sorunu Bağlamında Bilme Fenomeni", İstanbul Üniv., Sos. Bil. Enst., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 1994. Aktaran: Düzgüner, S., "Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni", *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi,* cilt-sayı 45, Eylül 2013, ISSN 1302-4973, s. 258, doi: 10.15371/MUIFD.2013455968.

Kindî, *Üzüntüden Kurtulma Yolları (El-hîle li-def'i'l-ahzân),* çev. Mustafa Çağrıcı, İstdanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi yay., no.147, İstanbul, 1998, ss. 48-52-67.

İbn-i Sina, *Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil,* Ankara: Türk Diyanet Vakfı, İstanbul, 2009, ss. 25-31.

İbn-i Sina, *Ölüm Korkusundan Kurtuluş Risalesi, Namaz Risalesi,* çev. M. Hazmi Tura, İstanbul: İstanbul Kütüphanesi yay., 1959, ss. 13-14, 18, 29, 17, 12.

Gazalî (2014a), *Kimyâ-yı Saâdet,* çev. Ali Arslan, İstanbul: Merve yay., ss. 4, 31, 49, 50, 57, 58, 547-754.

Gazalî, (1985b), *a.g.e.*, s. 42.

Dünya Sağlık Örgütü, http://www.who.int/topics/mental_health/en/, erişim tarihi:15.11.2015.

Gazalî, (1985c). İhya-i Ulûmid'in-Din, çev. Ali Arslan, İstanbul: Akit gazetesi yay., 8. cilt, ss. 112-113, 177, 187, 271.

Muhasibî, *Er'ri'aye (Kalb Hayatı),* çev. Abdulhakim Yüce, Çağlayan yay. İzmir, 1997, ss. 50, 59, 65-66, 139-140.

Arkonaç, S. A., *Psikolojide Bilginin Eleştirel Arka Planı,* İstanbul: Hiperlink yay., 2015.

# *Sonsöz yerine*

"TÜKENMİŞLİK SENDROMU kronik kişilerarası stresörlere karşı gelişen bir psikolojik sendromdur. Tükenmişlik sendromu duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarısızlık hisleri ile karakterize olan bir stres türevidir de." Gerek kişilerarası ilişkilere zarar vermesi gerek iş verimliliğini azaltması gerekse de psikosomatik rahatsızlıklara yol açması tükenmişlik sendromunun ciddi bir problem olduğu gerçeğini gözler önüne sermektedir. Kurumsal ve bireysel düzeyde tükenmişlik sendromuyla başa çıkma konusunda çalışmalar üretilmesi kaçınılmaz bir gerekçe olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tükenmişlikle başa çıkma kadar tükenmişliği önleyici çalışmalar da tükenmişlik sendromunun zararlı etkilerinden korunmak adına, koruyucu ruh sağlığının önemli bir parçasını teşkil etmektedir. Müdahale teknikleri geliştirirken hizmet sunulan kişilerin geleneksel ve kültürel değerleri göz önünde bulundurarak psikososyal yapıya uygun bir model oluşturmak önemlidir. Bu bağlamda İslam felsefesi araştırmalarına göz at-

mak ve bu teorileri güncel psikoloji teorileri çerçevesinde incelemek yerel insan modelimizi anlamak hususunda yol gösterici olabilir.

Hâsılı kelam, modernizmin dayattığı Kantçı bilim anlayışının yerini Postmodernist yerelleşmiş bilim anlayışı almaya başlamaktadır. Dolayısıyla bilim de kendi kendisini bu yönüyle tüketmektedir. Sekülerleşme ile dinin hayat üzerindeki pratiklerinin azalmasıyla, maneviyatçı akımlar karşımıza çıkmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da Orta Çağ döneminde kurumsal kilisenin aşırı baskıcı tavırlarına karşı insanlar kurumsal dine karşı tepkiler geliştirmiştir ancak insan fıtratı herhangi bir inancı reddettiğinde bir başka inanç ile o sistemi yeniden inşa etmektedir. İnsanlar kurumsal kilise dini olarak gördüğü Hıristiyanlıktan koparak bireysel düzlemde yeni arayışlara yönelmiştir. Bu minvalde Doğu kültüründe yer alan inanışlara yönelik bir eğilim söz konusu olmuş ve sonucunda 'New Age' müzikleri dinleyen, zaman zaman yoga ve meditasyon yapan, bazen sema dönen ancak hiçbir dine inanmadığını belirten bir insan profili ile karşılaşmışlardır. Bu kişiler kendilerini 'maneviyatçı/spiritüel' olarak adlandırmaktadır. Özünde bu kişiler hiçbir dine mensup olmadıklarını belirtir. Keşfettikleri ölçüde çeşitli dinî ve kültürel öğretileri kendi anlayışları doğrultusunda yorumlayarak kendi inanış biçimlerini oluşturmuştur. Bu yönüyle bireyler dini de farklı yorumlayarak bireysel düzleme çekmiş ve dejenare etmiştir.

Kapitalist kültüre bağlı bireyleşme ise insanların kendi değer yargılarını oluşturmalarına, toplumsal normların tükenmesine yol açmıştır. Sekülerizm, Kapitalizm ve Postmodernizmin farklı alanlarda tükenmişliğe yol açmasının yanı sıra, tüm bu 'izm'ler karşısında 'kalabalıklar içinde yalnız' tükenmeye açık bir bireyi karşımıza çıkarmıştır. Değer yargılarının dinden ayrıştığı ve toplumsal değerlerin yok olduğu bir toplumda

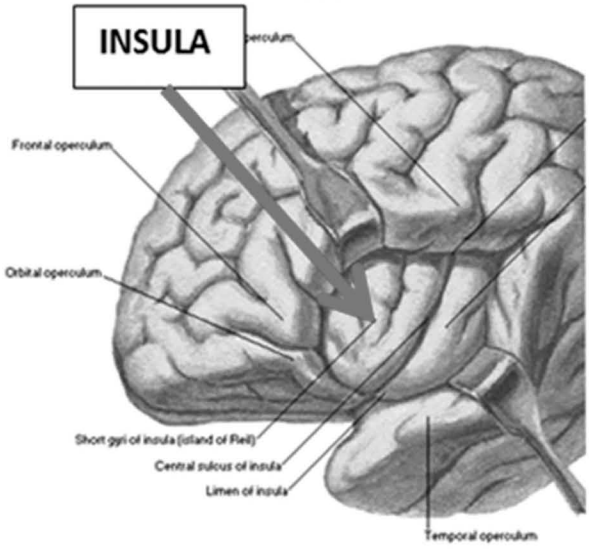
'birey'leşememiş bireyselleşen kişiler, tüketim çarkları arasında hep daha iyisini almak için uğraşır, ancak her şeyin sonunda 'anlam' krizinin kapısında kendisini bulur.

21. yüzyıl insanının en büyük ve temel ihtiyacı 'anlam'dır. Sosyal medya kullanımının artmasıyla herkesin gerçek kimliğinin yanı sıra bir de sanal kimliği vardır. Sanal ortamda edindiği arkadaşlıklarla çevresinin geniş olduğu kanısına varan, paylaştığı fotoğrafın 500 beğeni alması ile çevresi tarafından beğenildiğini ve sevildiğini düşünen kişinin dört duvar arasında akıllı(!) telefonuyla yalnız başına olması, tükenmiş insanın anlam arayışının en trajik örneğidir.

Her şeyin mutlak belirleyicisinin 'insan ve öğretileri' olduğu bir toplumda, intihar oranlarının yüksek olmasının, madde bağımlılığına yönelmenin, cinayetlerin ve tecavüz vakalarının artmasının tesadüf olduğunu düşünmek anlamsız olacaktır.

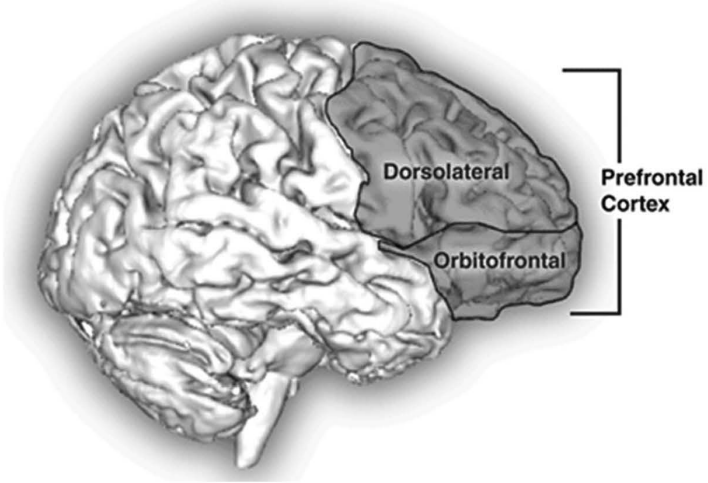
Yorum sizin...

# *Ek**

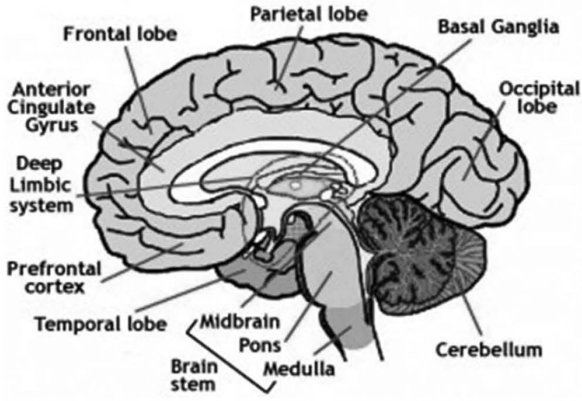



**Şekil 1: İnsula**

* Bkz. "Tükenmişlik ve Beyin İlişkisi", s. 42-43.




**Şekil 2: Dorsolateral Prefrontal Korteks**




**Şekil 3: Serebellum, amigdala, anterior singulat girus**