



Kesit Akademi Dergisi

The Journal of Kesit Academy

ISSN: 2149 - 9225

Yıl: 3, Sayı: 7, Mart 2017, s. 167-189

Yrd. Doç. Dr. Yener ÖZEN

Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü,
Ölçme ve Değerlendirme ABD, yenerozen@erzincan.edu.tr

FARKINDA MIYIZ?

(BİLİŞSEL FARKINDALIK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN İÇRELLEŞMESİ)

Özet

Bu çalışmada amaç; son yıllarda, psikosağaltım alanında farkındalığa dayalı terapötik yaklaşımların ağırlık kazanmaya başladığı alanyazını ile tartışmaktır. Bu yaklaşımın merkezinde “dikkatin sürekli olarak şimdiki yaşantılara ve anlık deneyimlere odaklanması hali” olarak tanımlanabilen Farkındalık kavramı yer almaktadır. Farkındalık; yargısız bir şekilde, şimdiki ana odaklanabilmek amacıyla, dikkati toplayabilmektir. Psikosağaltım ekolleri açısından değerlendirildiğinde, Farkındalık Temelli Sağaltımların, Bilişsel ve Davranışçı Sağaltımlar kapsamında ele alınmaktadır. Farkındalık kavramıyla ilgili araştırmalar göz önüne alındığında, kavramı özellikle dikkat ya da üstbiliş gibi bilgi işleme süreçleriyle ilişkilendiren çalışmalar vardır. Farkındalık Temelli Sağaltımlardaki değişim süreçleri, maruz bırakma, dikkat yönetimi, duygu yönetimi gibi etki mekanizmalarına dayanarak açıklanmaktadır. Batı dünyasında yeni bir kavram olan Farkındalık stresi azaltmada, kendini fark etmeyi arttırmada, duygusal zekâyı geliştirmede, yıkıcı, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri zayıflatmada, her geçen gün daha fazla kullanılan, etkin bir yöntemdir. Pek çok kişi, Farkındalık ile derin düşünme birlikte eş anlamlı bir yerde tutmasına rağmen, aslında açıklık, farkına varma, odaklanmanın olduğu bir zihin durumunu geliştirecek yollardan sadece biri derin düşünmedir. Farkındalık bir anlamda, uyanmak, kendimizle temasa geçmek ve yaşamın her anının içeriğini değerlendirebilmektir. Bu, psikolojik ve duygusal esnekliği geliştirmenin ve yaşamsal tatmini arttırmanın derin bir yoludur. Bu durum bireyin psikolojik iyi olma ile farkındalık arasındaki iç içe ilişkililiği ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramının içeriğini iyilik hali kavramı oluşturmaktadır. Çünkü iyilik hali, diğerlerinin ıstıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında

olmayı, bu ıstırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir. Psikolojik iyi oluş, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Farkındalık, Bilişsel farkındalık, Duygusal Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş

**ARE WE AWARE?
(COGNITIVE AWARENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
INTERNAL INTEGRATION)**

Abstract

In this study; Is to debate the recent years that awareness-based therapeutic approaches in psychotherapy are beginning to gain weight. At the center of this approach is the concept of awareness, which can be described as "the focus of attention continuously on the current experiences and instant experiences". Awareness; without judgment, in order to be able to focus on the present main focus. When evaluated in terms of psychotherapy associations, it is considered within the scope of Awareness Based Psychotherapies, Cognitive and Behavioral Psychotherapies. Given the research on the concept of awareness, there are studies that relate the concept to information processing processes, such as attention or metacognition. Awareness Based Psychotherapy is explained based on the influence mechanisms such as change processes, exposure, attention management, emotional management. A new concept in the western world, Awareness is an effective method that is being used more and more every day in decreasing stress, increasing awareness, improving emotional intelligence, weakening destructive, emotional, cognitive and behavioral processes. Many people think deeply about ways to develop a state of mind that is, in fact, openness, awareness, focus, although awareness and deep thinking keep it in synchronicity. Awareness is a sense of being able to wake up, pass on a theme to ourselves, and evaluate the content of every moment of life. This is a profound way of developing psychological and emotional flexibility and increasing life satisfaction. This indicates that the individual has an inner relationship between psychological well-being and awareness. The notion of goodness constitutes the content of the concept of psychological well-being. Because well-being, to be sensitive to others' suffering, be aware of the other's pain, that suffering and not to be disconnected from the suffering and to avoid, to be compassionate to others, alleviate the suffering that results from others includes understanding the desire and the failed or wrong that anyone without trial. Psychological

well-being is defined as being self-conscious and insightful in criticizing oneself in cases of pain and failure, searching for negative experiences as a part of human's life, searching for logical ways to solve them if they stay above negative feelings and thoughts.

Keywords: Awareness, Cognitive Awareness, Emotional Awareness, Psychological Well-Being

1.GİRİŞ

Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve arttırılması için yaşanan bilinçlilik halinin niteliğinin önemini vurgulamaktadırlar. Bilinçliliğin iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirten özelliklerden biride bilinçli-farkındalıktır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli-farkındalığın en yaygın tanımı dikkatlilik ve içinde yaşanan zaman diliminde oluşan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Hanh (1993) bilinçli farkındalığı (mindfulness) "kişinin bilincini şimdiki gerçeklikte canlı tutması" olarak tanımlamıştır (Özyeşil, 2011). Farkındalık kavramının temelleri Budist öğretilere dayanmaktadır. Farkındalık anlamına gelen "budh" kelimesi antik bir Hint sözcük olan "buddha"dan türemiştir. Farkındalık Budist içgörü (vipassana) derin düşünce türlerinden biridir. Farkındalık terimi düşünceli bir alıştırmayı tarif etmekle birlikte, aynı zamanda bu alıştırma sonucunda açığa çıkan zihinsel bir durum anlamına da gelmektedir. Doğuda uzun yıllardan beri uygulanmakta olup, Batıdaki psiko-sağaltım yaklaşımlarında kullanılmaya başlanması ise yaklaşık 30 yıllık bir geçmişe dayanmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010).

Farkındalık, kökenlerini Uzakdoğu'nun içgörü ve kişisel gelişim öğretilerinden alan bir zihin ve beden pratiğidir. Bu pratik dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasına ve bu yaşantıların yargısızca gözlenmesine dayanır. Farkındalık pratiği sırasında düşünceler, duygular ve bedensel duyumlar anlık akışları içerisinde izlenir. Farkındalık ilk olarak yaklaşık 2500 yıl önce Pali dilinde ortaya çıkmış bir kavramdır. Farkındalık yani "Sati", bu dilde anlık yaşantılara yöneltilmiş saf dikkat anlamına gelmektedir. Farkındalık Doğu öğretilerinde, insanın yaşamın salt gerçekliğini görmesi, acıdan kurtulması ve mutlu olabilmesi için uyguladığı bir yöntem olarak önem taşımıştır (Ögel, 2015). "Farkındalık günlük yaşantımızın her anında, yaşama derinden dokunmaktır. Farkında olmak, gerçekten hayatta olmak, var olmak, etrafınızdaki insanlarla ve yaptığımız şeylerle bir bütün olmak anlamına gelir" (Hanh, 1993). Doğu öğretilerine göre, insanın çektiği acıların büyük bir bölümü insan zihninin koşullanmalarından kaynaklanır. İnsan zihni tüm yaşantıları ve olguları değerlendirmek, kıyaslamak, yorumlamak üzerine çalışır. Bazen yararlı olabilen bu işlevler, kimi durumlarda insan için üzüntü kaynağı haline gelir. Farkındalık sizi şimdiki anınıza geri getiren araçtır. Farkındalığın ruh sağlığı açısından taşıdığı önem de işte buradan kaynaklanır. Psikolojik sorunların çoğunda, zihninin gelecekle ya da geçmişle aşırı olumsuz meşguliyet içerisinde olduğu görülür. Ya da zihin anlık yaşantılarla meşgul olsa bile, bu yaşantılara negatif ve yargılayıcı bir filtrenin ardından bakar. Farkındalık şimdiki ana dönmeye ve anın salt gerçekliğini görmeye yardımcı olur. Farkındalık şimdiki ana odaklanmakla ilgilidir. Bu nedenle farkındalık herkesin içinde var olan bir kapasitedir. Dikkatini yargısız bir şekilde düşüncele-

rine, duygularına ve bedenine odaklayabilen herkes farkındalığı geliştirme potansiyeline sahiptir (Ögel, 2015).

Farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Farkındalık dalıncı olarak adlandırılan bu pratikte, dikkat sürekli olarak nefes alış verişe, beden duyularına, duygulara veya zihnin akışına yani düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn 2005). Farkındalık, dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesidir (Kabat-Zinn 2003). Farkındalık, düşünce ve duygularımızla olan ilişkimizi esnetmektedir. Kaygılarımız, endişelerimiz, üzüntülerimiz ve korkularımıza karşı yapabileceğimiz en iyi şey onları serbest bırakmaktır. Onlarla ilgilenmekten vazgeçip, onları serbest bıraktığımız zaman, bu duyguların üzerimizdeki olumsuz etkileri de ortadan kalkmaya başlayacaktır. Düşüncelerimizi ve duygularımızı kontrol etmeye çalışmak yağmur yüklü buluttaki su taneciklerini yeryüzüne düşmesini engellemeye çalışmak gibidir, bunu yapmamız mümkün değildir. Onları kendi seyrine bırakabildiğimizde, en sonunda su taneciklerinin okyanuslara karışarak ortadan kaybolduklarını görebiliriz (Ögel, 2009). Farkındalık şu anda her ne oluyorsa, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın tamamıyla farkında olmaktadır (Stahl ve Goldstein, 2010). Germer'e (2009) göre farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılıyarak bizi psikolojik iyi oluşa götürür, "kalplerimizi açabilmemiz için önce gözlerimizi açmamız gereklidir". Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve arttırılması için farkındalığın önemini vurgulamaktadırlar (Brown & Ryan, 2003).

Farkındalık günlük hayatımız derinden etkileyen çok eski bir Budist geleneğidir. Farkındalığın kökenlerini Budizm'den almış olması Budist olmayla hiçbir bağlantısı yokken insanı kendine ve gerçeklere yakınlaştıran bir uyanıştır. Budist perspektifinden farkındalık, kim olduğumuzu, dünyayı ve dünyadaki yerimizin nasıl gördüğümüzü sorgulayarak dalıncı yoluyla bilinçsizlik uykusundan uyanmamıza yardım ederek bilincimizdeki ve bilinçdışımızdaki tüm olasılıklara ulaşarak yaşayabilme imkânı verir (Kabat-Zinn, 2009). Eğer ıstırabımızın nedenlerini tanımak için çaba sarf edersek, bunun bazen şiddetli arzularımız bazen de başka nedenlerden ortaya çıktığını görürüz. Yaşam zaten acıdır demek gereğinden fazla bir genellemedir. İstırabımızın nedeninin şiddetli arzularımız olduğunu söylemek de fazlasıyla basitleştirmek olur. Her acının ve ıstırabın kendi nedeni vardır, bunun için ıstırabın ve acının temelini gerçek ismiyle adlandırmalıyız. Eğer karnımız ağrıyorsa, acımızın sebebine karın ağrısı demeliyiz. Eğer acı gerçeğine dikkatle yaklaşırsak, ıstırabımızı, acımızı ve bunların asıl nedenlerini anlayıp tanırız ve bu nedenleri ortadan kaldırıp acımıza son verebiliriz (Hanh, 1993). Derin düşünce yapmak normalde" nasıl işliyorsa ona tam anlamıyla bir ara vermektir, tüm korku ve kaygılardan uzaklaşma halidir; dalıncı halinde rekabet yoktur, herhangi bir şeye sahip olmak arzusu yoktur, şiddetli ve endişeli koşuşturmalar ve başarma hırsı yoktur. Derin düşünce, içinde hiçbir hırs barındırmayan bir durumdur ki orada ne kabul ne reddediş, ne umut ne korku vardır O durumda bizi esaret altında tutan tüm bu duygulardan ve kavramlardan yavaş yavaş doğal sadeliğe doğru sıyrılmaya başlarız (Rinpoche, 2006).

Farkındalık, en çok Budist psikolojisinden temellenmesine rağmen kadim Yunan felsefesi, varoluşçuluk, Batı Avrupa öğretisindeki doğalcılık ve Amerika'daki hümanizm gibi bazı felsefi ve psikolojik geleneklerden gelişen fikirlerle kavramsal akrabalığı vardır. Farkındalık beş fiziksel duyu, bedensel zekâ duyuları ve de beynin aktiviteleri olmak üzere dürtülerin bilinçli kayıdır. Farkındalık bizim doğrudan ve gerçeklikle en düz temasımızdır. Bir dürtü yeterince güçlü olduğu zaman, dikkat devreye girer ve ilk olarak "dikkate almak" veya "o nesneye yönelme" yoluyla ortaya çıkar (Nyaniponika, 1973). Farkındalık özenle dikkatli olmak demektir; bilerek, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat kesilmektir. Bu türdeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki an gerçekliğini kabule neden olur. Şimdiki an farkındalığımız düşük olduğunda, bilinç dışı köklü korkularımız ve güvensizliklerimiz tarafından yönlendirilir ve otomatik davranışlarımızdan dolayı kaçınılmaz olarak başka sorunlar ortaya çıkar. Bu sorunlar dikkat edilmediğinde zamanla birikir, nihayet kendimizi köşeye kısıtlanmış ve dışlanmış hissetmemize neden olur. Bilinçli-farkındalık ise, bize o kısıtlandığımızı hissettiğimiz köşeden kurtulup kendi canlılığımızla ve bilgeliğimizle yeniden temas içinde olma yolunu gösterir. Bu yolun anahtarı Budizm'in temelindeki şimdiki anın kıymetini bilmek, şimdiki ana özen göstermek, sezgilerimizle sürekli dikkatimizi vererek şimdiki anla temas içinde olmaktır. Hayatı hafife almanın ve nankör davranmanın tam tersidir (Kabat-Zinn, 1994).

Farkındalık çalışması yapan kişilerde: Fiziksel gerginlik ve psikolojik stres belirtilerinde, uzun dönemli bir azalma. İyilik halinde olumlu değişimler keşfetme. Tükenmişlik ve depresyon halinde çok daha az sıkışık kalma ve bırakmak isteyip de bir türlü hayatından çıkaramadığı alışkanlık, bağımlılık ve davranışlara yeni bir kapı açar. Tüm bunlar kulağa hoş ve basit gelse de uygulamaya koymak, özellikle modern dünyanın çatışma dolu ve hedef odaklı yaşamında çok da kolay olmamaktadır (Başoğlu, 2016).

Uygulama biçimleri: Bir sağaltım biçimi olarak ortaya çıkmış Farkındalık Temelli Bilişsel Sağaltımlar, modern yaşamın ve günlük ihtiyaçları gözeterek uygulama biçimlerini geliştirmiştir. Bunlardan bazıları: Bireysel sağaltımlar, Grup sağaltımları, Atölye ve eğitimler, Koçluk sistemleri, Profesyoneller ve iş dünyasında koçluk, eğitim ve atölyeler, Kamp ve inzivalar. Farkındalık Geliştirmek nelere yardımcı olur? Şimdi ve burada olmaktır. Nahoş düşünce ve duyguları güvenli bir şekilde deneyimlemek ve karşılamak. Nelerden kaçtığının farkına varmak. Kendiniz, diğerleri ve çevrenizdeki dünya ile daha çok temasa geçmek. Daha az yargılayıcı olabilmek. Kendini fark edişi arttırmak ve benlik bilinci oluşturmaktır. Nahoş yaşam deneyimleri karşısında daha az rahatsız olmak ve daha az tepkisel olmak. Siz ve düşünceleriniz arasındaki farkı öğrenebilmek. Düşüncelerle yaşamak yerine dünyayla dolaysız ilişki içine girebilmek. Her şeyin değiştiğini öğrenmektir. Daha çok dengeye, daha az duygusal değişkenliğe sahip olmak. Daha fazla huzur, dinginlik ve sükûnet içinde yaşamaktır. Kendini kabul etmeyi ve kendini bağışlamayı arttırmaktır. Yani, Psikolojik Esnekliğin gelişmesi ile kişinin sürekli "keşkeler" ve "acabalar" ile uğraşmak yerine, olaylara kendiliğinden tepki verme yeteneğine güvenir hale gelmesi (Ögel, 2015). Hangi Konulara uygulanabilir? İlla psikiyatrik bir tanı grubuna dâhil olunmalı mı? Farkındalık, size, her an, yaptığınız şeye, kendinizi tam bir şekilde verebilme olanağını tanıyan, bilinç, odaklanma ve açıklığın olduğu bir zihin durumudur. Farkındalık yolu-

la, zorlayıcı düşünce ve duygular, üzerinizde daha az etkin bir rol oynamaya başlar. Dolayısıyla, bu hal ilerlemiş psikiyatrik hastalıklardan, günlük duygusal dalgalanmalara, iş ya da kişisel gelişimle ilgili konulara veya bedensel şikâyetlere kadar pek çok konuya etki edebilmektedir (Başoğlu, 2016).

2. FARKINDALIK YAPILANMASI

Farkındalık, yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsattır. Bilinçli farkındalık şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bir beceridir ve de olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerimizle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyi oluş halimizi arttırması ile ilişkilidir. Bilinçli olarak farkında olmak bir uyanıştır ve bizler nadiren düşünce ve fikirlerimizi şu anda olana bilinçlilikle yönlendiririz, bu da umursamamadır /dalgınlıktır (mindlessness). Bilinçli farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, fakat bu anılarla yaşamak değildir. Bu dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlerimize yönlendirmektir ve bu da anı tam anlamıyla yaşamaya niyet etmeyi gerektirir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005).

Farkındalık, dikkati, kasıtlı bir şekilde ve açık kalpli bir merakla şimdiki zamana yönlendirmek sayesinde ortaya çıkan bir bilinç durumudur. Farkındalık bilincini eğiterek, geçmiş zamanda sıkışıp kalmak ya da gelecek için sürekli endişelenmek yerine, şimdiki zamanı nasıl yaşayabileceğimizi keşfederiz. Kişilerin, özellikle gerginlik yaratan, nahoş yaşam deneyimleri karşısındaki hislerini ve düşünce biçimlerini değiştirmeye olanak tanıyan, beden- zihin bütünlüğü temeline dayalı bir eğitimidir. Düşüncelere, duygulara ve bedensel duyumlara odaklanıp, bilinci geliştirerek; bunlarla çok daha iyi bir şekilde baş etmeyi sağlar. Eski derin düşünce pratiklerinin derin kökleriyle ve aynı zamanda en son bilimsel gelişmelerin uyumlu bir harmanıdır. Karmaşık ve gürültülü dünyamızda herkes için dinginliği, huzuru ve barışı bulmaya yardımcı olacak değerlere doğru rehberlik eder (Germer, 2009).

Farkındalık, etkileşimli bilişsel alt sistemler kuramı ve öz düzenleyici yürütücü işlevler kuramının temel odak noktasıdır (Wells, 2002; Teasdale, 1999). Farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara odaklanması ve her anlamda içsel deneyimlerin gözlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (Kabat-Zinn 2005). Dikkatin nefes ritmi eşliğinde beden duyumları, duygular ve düşünce içeriğindeki akışa yoğunlaştırıldığı, rahatlama odaklı ancak içeriği çözümlenmeden sadece fark etme deneyimi üzerinde durulduğu bir yaklaşımdır. Yaşantıyı bütünüyle görebilmek, dışsallaştırabilmek, yargılamamak, deneyimin akışını serbest bırakabilmek, şimdiye odaklanmak ve yaşantıyı kabullenebilmek psikolojik eğitimler ve psikolojik danışma sonucu danışanlara kazandırılması hedeflenen temel becerilerdir (Çatak ve Ögel, 2011). Kişinin yaşam boyu gelişimi içinde sorun çözme becerileri, sorunlarla başa çıkma yeterliliği, etkili iletişim becerileri ve kişinin kendi bilişsel süreçlerine ilişkin farkındalık kazanması çağdaş eğitimin ulaşmak istediği hedeflerle uyumlu insanların yetişebilmesi için gelişimsel rehberlik programlarında kaçınılmaz olarak ele alınan konu başlıklarıdır. Psikolojik danışma alanında duygusal ve bilişsel farkındalık, öznel iyi oluş konusundaki araştırma bulguları ve yeni nesil bilişsel yaklaşımlardan yola çıkılarak yeni bir gösterim oluşmaya başladığı anlaşılmaktadır (Macklem, 2011).

Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalık kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Duygusal farkındalık duygunun yaşanması ve ifadesinden farklı olarak, o andaki duygu hakkında bilgi sahibi olmayı içermektedir. Duygusal farkındalık olmadan insanın kendi iç dünyasını ihtiyaçlarını fark etmesi, kendini tanıması oldukça zordur (Lane ve Schwartz, 1987). Duyguları ifade etme, duyguların sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurulmasıdır. Duyguların nasıl ifade edildiğinden daha önemli olan kişinin duygularını fark etmesi ve tercih ettiği biçimde duygularını ifade edebilmesidir. Kişinin duygularıyla ilgili konuşması, bu duyguları anlaması ve kontrol etmesi için en kısa yoldur (Lane ve ark. 1990). Tanımdan da anlaşılacağı gibi duygusal farkındalık kavramı kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Bireyin kendi duygularının farkında olması, onun kendisini tanıması ve kişilerarası ilişkilerini düzenlemesinde etkilidir. Aynı zamanda, birey başkalarının duygularının farkında olarak etkili iletişim kurmada daha işlevsel beceriler sergileyebilir. Her iki boyutta da duygusal farkındalık; duyguların belirginliği ve duygulara dikkat edilmesi olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır (Coffey, Brenbaum ve Kerns, 2003).

Duygusal farkındalık, bir beceri olmanın yanı sıra bireyin psikolojik gereksinimlerinden biridir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Karşınızdaki size bir şey anlatırken gösterdiği duygu bazen aslında gerçek hissettiği şey değildir. Bu duygusal yalancılıktır. Bunu herkes yapar. Gerçekten ne hissettiğini bilmek istersiniz. Gerçekten mutlu mu? Şu andan memnun mu? Benden memnun mu? Sözünde duracak mı? Beni sevdi mi? Bana güvendi mi? Ona yalan söylediğimi anladı mı? Gerçekten üzgün mü? Gerçekten üzgün değilse neden öyle gösteriyor? Duygular ve düşünceler üst üste binmiş durumdadır. Duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, problem çözme, karar verme gibi bazı durumlarda, düşük duygusal farkındalığa sahip bireylere oranla daha başarılıdırlar (Stanton, Kirk, Cameron ve Danoff-Burg, 2000). Buna karşın, düşük farkındalığa sahip bireyler, daha sık olumsuz duygular yaşamakta, benlik saygıları düşük ve sosyal açıdan daha kaygılı olmaktadır (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Sorun çözmek için önce sorunu tanımlamak gerekir. İçsel duygusal farkındalık beraberinde niye böyle hissettiği sorusunu getirir. Önce sorunun varlığını kabul edelim, sonra sorunun nedenine bakalım, sonra ne yapabileceğimize. Duygusal farkındalık kimseye zarar veremeyecek olmaktır. Öz ile bağlantılı yaşamaktır. Olduğu durumda olmaya hakkı olduğunu bilmektir, bunu ifade edebilecek bilişsel güçte olmaktır. Büyük olmaya çalışma çabasının altında aslında kendini küçümseme, değersizliğini öğrenmiş olma olduğunun farkında olmaktır. Kasıtlı eksik hissettirildiğinin farkında olmaktır, eminliktir, korkusuzluktur, öğrenme sürecidir, yargıçlık taslama değildir. Buradan hareketle, kişilerarası ilişkilerin temelinde, başkalarının duygularını anlama ve bu duygulara uygun olabilecek duyusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerin verilmesinin bu ilişkileri güçlendirebileceği söylenebilir (Okkır, 2012).

Duyguları sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade etmenin, fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu biliniyor (Pennebaker, 1995). Ruh sağlığı ile birlikte kişiler arası ilişkileri devam ettirmek için önemli olduğu da bilinmektedir (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008). Duy-

duygusal ifadeler akıl ve beden sağlığının önemli bir yönünü göstermektedir (King ve Emmons, 1990; Pennebaker, 1995). Psikosağaltım ve psikolojik danışma programlarında kişinin psikolojik iyi oluşunu arttırmak ya da psikolojik sorunlarına çözüm bulmasına yardımcı olmak için duyguları kullanılmaktadır (Winkelman, 2000). Duyguları ifade etme, sıkıntılı düşünceleri bilişsel olarak daha anlaşılabilir ve çözülebilir kılmaktadır. Bu nedenle duygusal kendini açma, psikolojik işlevselliğin istenen düzeye yükselmesinde etkili bir yoldur (Wegner, 1997). Bireylerin duygusal farkındalıkları birçok özelliklerini etkilediği gibi bireyin bazı özellikleri de duygusal farkındalık düzeyini etkileyebilmektedir. sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım sürecidir. Kişilerarası ilişkide, ilişkinin kalitesini veya niteliğini artıran sosyal destek düzeyi, bireyin hem ailesinden hem de arkadaşlarından algıladığı sosyal destek bağlamında da ele alınabilir. Ailesinden veya arkadaşlarından yüksek düzeyde sosyal destek algılayan bireyin duygularının farkında olması daha yüksek bir olasılıktır çünkü bu bireyin kişilerarası ilişkileri görece daha yakın ve başarılıdır (Yıldırım, 2006).

Duygusal farkındalığı etkileyebilen bir diğer değişken ise kültürdür. Kültür, İnsan ve toplumların yapıp öğrenerek kazandığı tutum, davranış ve değerler, kısaca her şeydir (Güvenç, 1985). Sıklıkla kullanılan kültürel sınıflama, bireyci ve toplulukçu kültür'dür. Bireysel kültürün genellikle Batı toplumlarında, toplulukçu kültürün Doğu toplumlarında baskın olduğu ifade edilmektedir. Avrupa ve Amerika'da baskın olan bireyi kültürde benlik önceliklidir ve benlik toplumun kurallarını arkada bırakarak yapılır. Aile, cemiyet, gelenek, ulus ya da genel geçer roller "ben"i tanımlamaz. Bireysel kültür kişiye özgürlük sağlamakla birlikte kendi hayatını yönetme hakkı vermekte; kişiler kararlarını aile, akran, inanç, kariyer, eş, arkadaş, kişisel amaçlar ya da değer yargılarından bağımsız alabilmektedir. Toplulukçu kültürde grup bireyden önce gelir ve grup bireylerin toplamının fazlası olarak değerlendirilir. Benlik bireysel özelliklerden ziyade sosyal sisteme dayalı oluşur. Kişinin önemi, içinde bulunduğu büyük gruptaki statüsünden ve rolünden ileri gelir (Triandis, 2001). İlgili alan yazınında ki çalışmalar incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin, duyguları farklı biçim ve düzeylerde deneyimledikleri gözlenmektedir. Örneğin, Barrett, Lane, Sechrest ve Schwartz (2000) tarafından farklı üniversitelerdeki öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla duygusal farkındalık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet rolleri, duyguları deneyimlemede kadın ve erkeğin farklılaşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Türk kültürü gibi cinsiyete özgü farklı duyguların kabul edilebilirliğinin görece net olduğu toplumlarda duygusal farkındalık düzeyleri de buna bağlı olarak değişebilir. Örneğin, "Erkekler ağlamaz!" gibi bir anlayışın gözlemlendiği Türkiye'de duyguların rahatça ifade edilmesi dahi kolay kabul edilemezken; duygular üzerine odaklanmayı ve onları tanımlamayı içeren duygusal farkındalık kavramının deneyimlenmesi kimi zaman kadınlar kimi zaman da erkekler için dezavantaj olabilir. Bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri, cinsiyete bağlı olarak atfedilen kültürel özelliklerden etkilenmektedir. Bu nedenle cinsiyetin duygusal farkındalık düzeyinin belirleyicilerinden biri olabileceği düşünülebilir (Kuyumcu, 2012). Bilindiği gibi toplumsal cinsiyet rolleri içinde yaşanan kültürün kadın ve erkek olmaya ilişkin belirlenen özelliklerini ifade etmektedir. Bununla birlik-

te birçok kültürde kadın ve erkeklere atfedilen ortak özelliklerin olduğu, bunların başında da kadınlardan duygusal olmalarının dolayısıyla hem kendilerine hem de çevrelerine ilişkin duygusal farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının beklendiği söylenebilir (Asakawa, 2010). Kültürün insan davranışları üzerindeki etkisini sosyalleşme süreciyle birlikte yapılan benlik kurgusunun aracılık ettiği söylenebilir. Kültürlerarası psikoloji alan yazınında daha çok ilişki benliğinin toplulukçu kültürlerde; bağımsız benliğin bireysel kültürlerde daha yaygın olduğu bilgisi, kültür ile benlik kurgusu kavramlarını değişimli kullanıma yol açmıştır (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 2001). Duygusal farkındalığın yaşamsal aşamaları vardır. Bu aşamalar; 1-Duygularımızı tanımak. 2-Duygularımızın sorumluluğunu almak. 3-Duygu-düşünce ayrımını yapabilmek. 4-Karar verirken duyguları dikkate almak. 5-Başkalarının duygularını anlayabilmek. 6-Başkalarının duygularını dikkate almak. 7-Duygulan enerjiye dönüştürebilmek. Özetle hem kendimizin hem de başkalarının duygularını okuyabilmek, anlayabilmek, bu verileri mutluluğumuz ve başarımız için kullanabilmek. Bunları başarmak için “farkında olma derin düşüncesi”, o “konuya odaklanma aşkın duygusuna sahip olma inana” ve “zihinsel emeğin devamlılığı” gereklidir (Tarhan, 2015).

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, terimi Pali dilindeki sati kelimesinden türetilmiştir. Sati ‘hatırlamak’ anlamına gelir fakat bu bilinçlilik modelinde yaygın olarak zihnin var olması olarak kullanılır (Nyanaponika, 1972). Bilinçli farkındalık kavramı, geçmişte yaşanan veya gelecekte planlanan olası deneyim ve duyguların tesiri altında olmadan anlık deneyimler yaşayıp, anı kabul edip onaylamak şeklinde tanımlanır (Bishop ve ark. 2004). Aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2010). Kendilerine Şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargı- lama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003). Öz anlayışın ikinci unsuru olan paylaşımların farkında olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip olan birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda onlardan kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi gerektirir (Neff, 2003).

Bilinçli farkındalık stratejilerini tarihsel olarak inceleyecek olursak bu stratejilerin ilk olarak çeşitli derin düşünce tekniklerinde uygulandığını görebiliriz. Eski zamanlarda bilinçli farkındalık psikolojik anlamda özgür olmakla eş tutuluyordu. Bu bilgilerin ışığında, günümüzde kullanılan bilinçli farkındalık temelli sağaltım yöntemlerinin ve stratejilerinin farkındalık temelli derin düşünce tekniklerinden türemiş olduğunu söyleyebiliriz (Davis ve Hayes, 2011). Bilinçli farkındalık; kişinin toplum ve diğer insanlarla ilgili yüksek bir bilinçlilik sahibi olmasıdır. Bu duruma paralel olarak kişi aynı zamanda kendi ile ilgili tam anlamıyla farkındalık sahibidir. Başka bir deyişle bilinçli farkındalık; uyanıklık özelliğine sahip olmak, kendinin ve çevrenin

ayırdında olmak ve toplumu yüksek bir bilinç seviyesi ile anlayıp katılımında bulunmaktadır (McKee ve ark. 2006).

Bilinçli-farkındalık, acılarımızı azaltan ve yaşamımızı zengin ve anlamlı kılan, yaşantılarımıza karşı gösterilen belirli bir tutum veya yaşamla ilişki içinde olmanın bir yoludur. Bunu her an yaşantılarımızın farkında olmamız ve zihnimizin nasıl gereksiz kaygılar yarattığını anlamamız için içgörü kazanmamızı sağlayarak gerçekleştirir (Siegel, 2010). Bilinçli-farkındalık bize acı veren düşünce ve duyguları düzgün ve dengeli bir biçimde kabullenme yeteneği veren bağlantısız farkındalıktır. Bilinçli farkındalığın tersi aşırı özdeşleşmedir ve biz kendimizi duygusal tepkisellik içinde kaybettiğimizde meydana gelir. Acı çekmek bizim algımızı sınırlar. Bilinçli-farkındalık bize ne zaman acı çektiğimizi, ne zaman kendimizi eleştirdiğimizi ve ne zaman kendimizi yalıtığımızı hatırlatır ve çıkış yolunu gösterir (Germer, 2009).

Psikosağaltım kuramları bilinçli farkındalık ile geçmişte ve günümüzde yakından ilgilenmektedirler. Psikanaliz kuram; bilinçli farkındalık ile Freud'un karakterize ettiği "ideal mind" kavramlarının mükemmel bir benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz (Epstein, 1998). Eric Fromm'a göre Budizm, Hintli'nin rasyonel ve soyut düşünce biçimiyle, Çinli'nin somuta ve gerçekliğe dönük bilişsel yapının harmanlaması olan aydınlanma yoludur. Carl Gustav Jung'un Suzuki'nin Zen Budizm kitabına ön söz yazması Karen Horney ve diğer birçok psikiyatrist ve psikoloğun Budizm'le yakından ilgilenmeleri, Suzuki'nin bu psikodinamik kuramcılarla bizzat görüşmesi Budizm'in takdir ve kabul görmesine yol açmıştır. Bilinçli farkındalık ve psikanaliz, bilinç dışı süreçlere vurgu yaparak bireyi iç yaşamını keşfetmelerini sağlarlar (Özyeşil, 2011).

Bilişsel kurama göre; bilinçli farkındalık ve bilişsel sağaltımın ortak perspektifini algı ve dürtüsel duygu ve davranış kalıpları oluşturur. Bu durumda her iki görüşe göre, algının veya dürtüsel duygu ve düşüncelerin herhangi birinin uyumsuz değişimi sonucunda kökleşmiş bir öz-yıkım ve uyumsuz davranışlar oluşmaktadır (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995). Bir psikosağaltım kuramı olarak bilişsel kuram psikolojik sorunlarda bilişsel işlevlerin öncelik taşıdığını savunur. Bilişsel işlev; bireyin kendisi, çevresi, yaşantıları ve geleceğiyle ilgili yorumları, düşünceleri, değerlendirmeleridir. Bilişsel kuram olaylar da durum kişilerin duygu ve davranışlarını değişiklik yaratmaz, kişinin olay ya da durum hakkındaki düşüncesi kişide duygu ve davranışında değişikliğe yol açar. Farkındalık temelli sağaltımda, üstbilis, duygu düzenleme, dikkat düzenleme ve maruz bırakma gibi bilişsel-davranışçı sağaltım yaklaşımlarla benzer değişim mekanizmaları kullanıldığı için farkındalık temelli sağaltımı, davranış sağaltımlarının "üçüncü" dalgası" olarak nitelendirilir (Ögel ve Çatak 2012).

Geştalt psikoloji duruma bütünleşik bir bakış açısı getirmektedir. Geştaltçılara göre; kavramsal olarak "içinde bulunduğumuz anda yaşamamız"; hedonizm, içinden geldiği gibi düşünmeden davranmak ve kadercilikte olduğu gibi (içinde bulunduğumuz an için yaşamaktan) kesinlikle farklı olduğunu savunur. Bilinçli-farkındalık, hedonizm gibi yaşantısal ve nesnel gerçekliklerle temasta olma konusunda yetersiz ve isteksiz olunabilecek şimdiki zamanla ilgili olan diğer oluşumların aksine, şu anda olan her şeyin tam olarak farkında olmayı içerir (Brown ve diğ., 2007).

Hümanist psikolojinin yaklaşımı; insan boyutu ve psikoloji teorisinin insan bağlamı ile ilgilidir. Bu nedenle insanı ele alışları açısından diğer ekollerden ayrılırlar. İnsancıl yaklaşıma göre insan kendine göre bir değerdir ve insan kendisinden, davranışlarından, oluşturacağı kimliğinden kendisi sorumludur. Hayatı kendisi için yaşamaya değer, anlamlı bir hale getirmek bireyin kendisine düşer. Ölümlü olan insanın hiçbir yaşantısı tekrar etmeyecektir bu nedenle tıpkı Budist psikolojide olduğu gibi geçmiş ya da gelecek değil, içinde yaşanılan an önemlidir. İnsancıl ekolün ulaşmak istediği, Budist psikolojide olduğu gibi kişinin beceri ve kaynaklarını kendisi için doğru olan alanlara yönelterek şimdiki ana ve yaşamın farkında olabilmesini sağlamaktır (Özyeşil, 2011).

Rogers'a göre tam olarak kapasitesini kullanan bireylerin bir özelliği de farkındalıklarını yaşantılarında serbest bırakmaktır(Brown ve diğ., 2007). Özellikle varoluşsal kuram, Budist felsefenin beş ana amacı zaten örtüşmektedir. Bu beş anımsama yaşlanma, hastalanma, terk edilme ve ölüme dair korkularımızla arkadaş olmamıza yardım eder. Bunlar aynı zamanda şimdi ve burada olan yaşamın mucizelerini derinden takdir etmemize yardım edebilen bir dikkat çanıdır (Hanh, 1998).

Bilinçli-farkındalık özenle dikkatli olmak demektir; bilerek, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat kesilmektir. Bu türdeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki an gerçekliğini kabule neden olur. Psikolojik iyi oluş kabullenmenin bir şeklidir. Kabullenme ve öz anlayışın her ikisi de daha iyi olmak için çabalamayı bıraktığımızda daha kolay bir şekilde oluşur. Eğer kendimizi sıkıntıların tam ortasında bulabilirsek ve mücadelemizin derinleştiğini kabullenebilirsek, kalbimiz kendiliğinden yumuşamaya başlar. Daha iyi olmaya çalışmayı bırakır ve bunun yerine kendimize şefkat duymayı keşfederiz. Kendimize ilgi göstermeye başlarız (Germer, 2009).

Bilinçli-farkındalık, acılarımızı azaltan ve yaşamımızı zengin ve anlamlı kılan, yaşantılarımıza karşı gösterilen belirli bir tutum veya yaşamla ilişki içinde olmanın bir yoludur. Bunu her an yaşantılarımızın farkında olmamız ve zihnimizin nasıl gereksiz kaygılar yarattığını anlamamız için içgörü kazanmamızı sağlayarak gerçekleştirir (Siegel, 2010). Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumlu etkisi sonucu bireyler, kendilerine karşı da anlayışla yaklaşma eğiliminde olacaktırlar. Leary ve diğ., (2007). Psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin kendilerine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine şefkat ve anlayışla yaklaşacaklarını belirtmektedirler. Psikolojik iyi oluşta bireyler duyguları ile doğru oranda bir yakınlık içinde dirler, ne fazla uzak ne de fazla yakın, ne onlardan kaçarsınız ne de her zaman onlarla hareket edersiniz. Bu doğru miktardaki uzaklık düşünce ve duygularınız belirlediğinde, hala duygularınız ile ilişki içinde ve onların farkında olarak, onları yargılamadan gözlemlememiz için bize gerekli olan zihinsel alanı sağlar. Böylece psikolojik iyi oluş bilinçli-farkındalığa ve aynı zamanda bilinçli-farkındalık da psikolojik iyi oluşa neden olur (Neff, 2004).

Bilinçli-farkındalığın psikolojik iyi oluş halimizi fazlasıyla etkileyen, stres, anksiyete ve depresyona neden olan felaketleştirme ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Olumsuzlukları abartıp olumsuzlukları görmezden gelme, başkalarının zihnini okuma, her şeyi bildiğini iddia etmek, meli malılar ve suçlama gibi farkında olmadan alışkanlık haline getirdiğimiz olumsuz düşünce kalıpları-

nın farkında olmamızı sağlar. Kendimizi yargılamadan bunlardan sıyrılıp zihnimizin içsel çalışma modellerine daha fazla iç görü geliştirmemizi sağlar ve zihnimizin bizleri kontrol etmesi yerine bizim zihnimizi beceriyle kontrol etmemizi sağlar. Bilinçli-farkındalık şu anda her ne oluyorsa, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın tamamıyla farkında olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010).

3. İYİ OLUŞ-PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

İyi oluş (Well-being) kavramını ilk kullanan Aristo, insan davranışı ile başarılabilen şeylerin zirvesinde iyi oluş (eudaimonizm) olduğunu belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Witmer ve Sweeney, 1992, s.140). İyi oluşu açıklamak için literatür incelendiğinde iki farklı temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki haz (hedonic), diğeri ise psikolojik işlevsellik (eudaimonic) kavramlarıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s. 1007; Ryan ve Deci, 2001, s. 143). Hazcı bakış açısı iyi oluşu doyum ve mutluluk olarak tanımlamaktadır. Hazcı bakış açısının kavramsallaştırılmasında temel ölçüt kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını değerlendirmesidir. Psikolojik işlevsellik bakış açısı ise iyi oluşu kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma kavramına göre tanımlamaktadır (Waterman, 1993, s.673). Hazcı bakış açısında iyi oluş için tek bir ölçüt vardır, o da kişi ve kişinin özel değerleridir. Diğer yandan psikolojik işlevsellik bakış açısında sağlıklı davranış kuramcılar tarafından açıklanmaktadır (Diener, 1984, s.543; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s.278). İnsan yaşantısını haz-acı boyutu üzerinde değerlendiren hazcı psikoloji bir çok araştırmada iyi oluşu, “öznel iyi olma” olarak değerlendirmektedir (Diener, Suh ve ark., 1999, s.278). İlgili alan yazınında iyi olmayı psikolojik işlevsellik bakış açısına göre ele alan çalışmalar Ryff ve Singer (1996, s. 14, 2000, s.30)’in “Psikolojik İyi Olma” olarak isimlendirdiği teorisi ve Ryan ve Deci (2000, s.68) “Öz- Belirlemecilik” yaklaşımı altında açıklanmaktadır. Felsefeden ayrıldıktan sonra psikoloji, iyi oluşu kendi değerler dizisi içerisinde tartışmaya devam etmiştir. Bu değerler dizisi içerisinde iyi oluş “mutluluk” (Bradburn, 1969), patolojinin olmamasından öte, var olan potansiyeli en üst düzeyde kullanabilme (Ryff, 1989), yaşamın anlamı ve amacını değerlendirebilme (McGrgor ve Little, 1998) , özerklik, yeterlik ve ilişki kurma temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayabilme (Ryan ve Deci, 2001) şeklinde tanımlanmıştır. Psikolojik iyi olmanın tanımlarının daha net ve anlaşılır şekilde ortaya konabilmesi için sosyal bilimlerle uğraşan bilim adamları, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerle birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok fazla sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Sağlığın tanımında vurgulanan iyilik hali kavramı iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla beraber büyük oranda ilişkili olan kavramları da içinde bulundurmaktadır. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu sağlayan koşullarla ilgilidir. Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995, s.720). Daha açık bir anlatımla, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve

sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002, s.1007).

Psikolojik iyi olma kavramsal olarak mutluluk ya da yaşam doyumu gibi öznel iyi olmanın önemli deneysel göstergelerinden farklıdır (Bradburn, 1969, akt. Diener, 1984, s.547) ve bu deneysel göstergelerin çoğunun kuramsal temelini olmadığı, tarihsel tesadüflere dayandığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996, s.14-15). Ryff kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak "Psikolojik İyi Oluş" modelini oluşturmuştur (1989a, 1995). Bu modelde Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme; (Allport, 1961; Ewen, 1988)'un olgunlaşma; Rogers (1961)'ın tam işlev yapan insan; Jung (1933; Akt. Ryff, 1989)'un bireyselleşme kavramları; Erikson (1968)'un psiko-sosyal aşamaları; Buhler (1935; Akt. Ryff, 1989)'ın temel yaşam eğilimleri; Neugarten (1973; Akt. Ryff, 1989)'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri; Jahoda (1960)'nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır. Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin literatür, psikolojik yapının negatif sonuçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu ise de, pozitif sağlığa ilişkin bazı açıklamaları da içermektedir (Jahoda, 1960; Kinner, 1997; Ryff ve Singer, 1996; Brim ve ark., 2003, s.93).

Ryff (1989)'ın önerdiği "Psikolojik İyi Oluş Modeli" altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir (Ryff, 1989, s. 1071, Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250).

Ryff (1989), kendine ait psikolojik iyi oluş yapısını oluşturmak için iyi oluş ile ilgili kullandığı bakış açılarının hepsinin kendine ait sorunları olduğunu kabul etmiştir. Bu sorunların ilkinde Ryff, olumlu psikolojik işlevde bulunmanın birçok ölçütleri arasında hangilerinin önemli olduğuna karar vermek zorunda kalmıştır. Örneğin Ryff, "kendini gerçekleştirme üstünlük çabasından daha mı önemlidir?" sorusunu sormuştur. İkinci sorun psikolojik iyi oluş ile ilgili literatürün değer yüklü olmasıdır. Ryff, kültür, tarih, etnik yapı, sınıf ve buna benzer faktörlerin iyi oluşun kavramsallaşmasına farklı yapılar getireceğini iddia etmiştir. Örneğin toplumcu bir toplumda yaşayan bireylerin özerklik yönlerinin yüksek olmadığı düşünülmektedir. Özerklik arayışı yüksek olanlar böyle bir toplumda kendilerini duygusal olarak sağlıklı ve uyum düzeyi yüksek bireyler olarak hissetmeyebilirler. Son sorunla ilgili olarak Ryff, kendi psikolojik iyi oluş yapısına katkıda bulunan bakış açılarının çok azının, kapsamlı deneysel araştırmaların yapılmasını kolaylaştıracak güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu iddia etmiştir (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995, s.396).

Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutlarını, bunların anlamlarını ve ölçekteki karşılıklarını şöyle belirtmiştir (Ryff ve Essex, 1991, s.151);

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Ryff olumlu ilişkileri, “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları” olarak tanımlamıştır (1989, s. 1072). Adler, Rogers ve diğer kuramcılar sıcak ve sevgi dolu ilişki ihtiyacının insan doğasının bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir. Kendini gerçekleştirme yaklaşımçıları bunu, tüm insanlığa karşı güçlü empati ve sevgi duyguları besleme, derin bir sevgi yaşayabilme ve derin arkadaşlıklar kurma kapasitesi olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Cooper ve ark., 1995, s.402). Başkalarıyla sıcak ilişkiler, Allport’un olgunluk kavramı için de önemli bir ölçüt olarak görülmektedir. Yetişkinlere ilişkin gelişim kuramları da yakın ilişkiler kurmaya önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991, s.148). Ryff incelediği kuramlarda ruh sağlığının bir göstergesi olarak olumlu ilişkileri saptamış ve kuramının bir alt boyutu olarak almıştır.

Otonomi (Özerklik): Christopher (1999), Ryff’in otonomiye kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Otonominin altında yatan inanca göre, kişinin düşünce ve eylemleri kendisi tarafından belirlenmekte, bireyin kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla belirlenmemektedir. Ryff ve arkadaşlarına (1999)’e göre otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir. Bireyselleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden kurtulmak olarak görülür (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250).

Çevre Hâkimiyeti: Ryff (1989, s.1071) çevre hâkimiyetini “bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme” becerisi olarak tanımlamaktadır. Cooper ve ark. (1995, s.402)’ına göre “çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol edebilmekte, çevresine hâkim olabilen kişi sürekli değişen çevreyle başa çıkabilmekte, uyum sağlamakta ve etkileşim içinde olabilmektedir”. Ryff bu nedenlerle, çevreye hâkim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu düşünmüş ve kuramına bir alt boyut olarak almıştır (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250).

Bireysel Gelişim: Ryff ve Essex (1991, s.150), en üst düzeyde psikolojik işlevde olmak için kişinin gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmeye devam etmesi gerektiğine inanmaktadırlar. Maslow’a göre kişinin kendini gerçekleştirme çabası insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biridir. Yaşam boyu gelişim kuramları da farklı yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ve yeni krizlerle mücadele etme üzerinde açık bir şekilde durmuşlardır. Kısaca sürekli kişisel gelişim ve kendini anlama kavramları yaşam boyu gelişim kuram ve kuramcılarının belli başlı konuları arasındadır. Tüm bu sebeplerden dolayı Ryff kişisel gelişimi de boyutlar arasında almıştır.

Yaşamın Amacı: Ryff ve Essex (1991, s.149)'e göre, Allport'un olgunluk tanımı açık ve anlaşılır olarak yaşamdaki amaç ve yön üzerinde durmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung), yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Bütün bunlardan dolayı, olumlu amaçları olma ve yön duygusu yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilmektedir.

Kendini Kabul: Ryff (1989, s.1071) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Kendini kabul, kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelmektedir. Kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özelliktir (Ryff ve arkadaşları, 1999, s.250). Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1991, s.148).

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff in psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır.

Ryff (1989)'ın Psikolojik İyi Oluş yaklaşımının dışında psikolojik iyi oluşa ilişkin başka işlevsel tanımlamalar da vardır. Bunlardan bir tanesi yaşamın anlamı ve amaçlarının ölçülmesi (McGrogan ve Little, 1998, akt. Cenkseven, 2004, s. 8), bir diğeri kendini gerçekleştirmedir (Ryan ve Deci, 2000, s.75). Bu yaklaşımlar, genel olarak kendini gerçekleştiren ve tam olarak fonksiyonda bulunan kişilerin insancıl kavramlarla tanımlanmasını içermektedir (Lent, 2004, s.494). Ryan ve Deci (2000)'nin Özerklik (self determination) kuramı üç temel psikolojik ihtiyaca yönelmiştir; özerklik, beceri ve ilişki kurma. Bu kavramlar Ryff (1989)'ın kavramlarıyla ilişkili görünmektedir. Bununla birlikte Ryan ve Deci (2000, s.68) psikolojik ihtiyaçları iyi oluşun ortaya çıkmasında temel faktörler olarak görürken, Ryff (1989, s.1079–1080)'ın yaklaşımında ise ihtiyaçlar psikolojik iyi oluşu tanımlamada kullanılmaktadır.

4. BİLİŞSEL FARKINDALIK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN İÇRELLEŞMESİ

Bireylerin hayatlarındaki duruşlarının en kapsamlı tanımını kişilik olarak yapmak mümkündür. Fakat kişilik yapısı içinde ele alınmayan ve yaşamsal olaylara karşı kişinin davranışlarını belirleyen kavramlar da var. Psikolojik iyi oluş kavramı da bireylerin olumsuz yaşantılara karşı davranışlarını oluşturmalarında etkili olan bir kişilik yapısıdır. Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların psikolojik iyi oluşları geliştirilmelidir. Psikolojik iyi oluş kavramının içeriğini iyilik hali kavramı oluşturmaktadır. Çünkü iyilik hali, diğerlerinin ıstıraplarına

duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ıstırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Psikolojik iyi oluş, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görme, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003, s.68).

Bilinçli farkındalık; aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulması (Dilmaç, Deniz ve Deniz, 2010). Kendilerine Şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a). Psikolojik iyi oluşun ikinci unsuru olan paylaşımların farkında olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip olan birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda onlardan kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi gerektirir (Neff, 2003b). Kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş düzeyinin bireylerin yaşam kalitelerini etkilediği görülmektedir. Sınırlılıklarının farkında olan, kendini geliştirmek için çaba harcayan, kapasitesinin yetersiz olduğu zamanlarda bile memnun olmayı başarabilen, diğer insanlarla sıcak ilişkiler kurabilen, bağımsız hareket edebilen ve yaşamının amacını bilen insanların farkındalığının yüksek olduğu biliniyor. Ayrıca, Ryff 'e göre psikolojik olarak iyi olan bireylerin iyi oluşunda, kişilik özelliklerinin ve psikolojik iyi oluş düzeyinin etkisinin yüksek olduğu söylenebiliriz.

Kişiliklerimiz, tutumlarımızın, düşüncelerimizin, hislerimizin ve eylemlerimizin haznesidir. Kişiliğimiz olmadan biz, biz olamayız (Germer, 2009). Normal psikolojik işlevselliğin en önemli belirleyicilerinden biri kişisel değerlendirmelerdir. Kendimize karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmamak öğretisini temel alan bilişsel farkındalık bireyleri normal psikolojik işlevsellik göstermesine yardımcı olabilir. Kişilik özelliklerimiz bizim iyi oluşumuz hakkında da önemli ipuçları verebilir ve buna bağlı olarak da bireylerin bilişsel farkındalıklarını etkileyecektir. Dolayısıyla kişiliğin ve bilinçli farkındalığın birlikte psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkisinin olması, kuramsal temellerle örtüşmektedir.

5. SONUÇ

Farkındalık, yaşamda açık amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmak için tüm sorumlulukları ve görevleri tamamıyla kabullenmektir. Bilişsel farkındalığı olan birey üstlendiği işleri ve görevleri çok zor olsa bile tamamlar ve yaptıklarının sonuçlarına katlanır. Bu kişiler genellikle, yapılması gereken bir görev olduğunda diğerleri tarafından görevi tamamlamak için seçilirler (Nelson ve Low, 2004, s.84). Bu ilkedan yola çıkarak bireyin psikolojik iyi olma durumundan da bireyin kendinin farkındalık düzeyi olduğunu söyleyebiliriz. Yaşamın farkındalığının sorumluluğunu üstlenme, bilişsel farkındalığın başlangıcı ve ana ögesidir. Bedene ve sağlığa yönelik

kişisel farkındalık, kişinin tercihlerinin sağlığı üzerindeki sonuçlarını üstlenmek (örneğin, si-gara- kanser bağlantısını bilmek ve kabul etmek), kazalardan korunmak, düşünmeden hareket etmenin farkındalık sorumluluğunu ve sonuçlarını üstlenmek, tercihlerinin bedelini ve tedavi giderlerini üstlenmek olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı olmada (fiziksel iyi oluş) geleneksel kabul, her insanın kendi sağlığından sorumlu olduğudur

Farkındalık üzerine oluşturulan yaklaşımlar, öznel ve psikolojik iyi olma üzerine oluşturulan bütün kuramsal yaklaşımlar ve bunları temel alarak yapılan araştırmalar bilişsel farkındalık bağlamında psikolojik iyi olma durumunun sorumluluğunu bireye yüklemişlerdir. Buradan hare-ketle psikolojik iyi olma durumunu sağlamak için; 1. Sosyal ilişkileri iyi bir durumda tutmak psikolojik iyi olma durumunu artırmaktadır, bunun için bireyler sosyal beceri eğitimi, atılganlık eğitimi ve iletişim becerileri eğitimi almaları, bilişsel farkındalık bağlamında gereklidir. 2. Bi-reylerin kendilerini değerli ve işe yarar hissetmeleri ve böylece psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesi için eğlendirilen eğitimi almaları önerilebilir. 3. Aile ve evlilik sağaltımları sosyal ilişkileri geliştirmekte önemli katkı sağladığı bilinmektedir, bu çeşit danışma grupları önerilebi-linir. 4. Din, psikolojik iyi olmanın yordayıcıları içindedir. Pastoral psikoloji yapılanması öneri-lebilir ve uygun din bilgisi edinme yerleri ve yayınları hakkında bilgi sunulabilir. 5. Bilişsel farkındalık kişinin kendisine yönelik farkındalığı olarak ele alınmaktadır ve kişinin kendi ben-liğine yönelik farkındalığı ve kişinin kendi bedenine yönelik farkındalığı olarak tanımlanmak-tadır. Bu da bireyin psikolojik iyi olma halinin tamamen bireyin bilişsel farkındalık sorumlulu-ğu içerisinde olduğunu resmetmektedir. Böylece birey psikolojik iyi olma halini iyi durumda tutma ve sürdürme yükümlülüğü kişinin kendine aittir ve yaşamdaki en temel farkındalığı da budur.

KAYNAKLAR

- Akın, A., ve Çetin, B. (2007). Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1), 241-268.
- Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing*. New York: Mac Millan Publishing Co. Inc.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027-1035
- Baçoğlu, S. (2016). <http://www.ipe.com.tr/tr/icerik/61/farkindalik-kabullenme-ve-gerceklestirme-terapileri>

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230- 241.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brim, OG, Ryff CD, Kessler RC, (2003), *Healthy Are We?: A National Study of Well- Being at Midlife*, The University of Chicago Press
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Camras, L., Kolmodin, K. and Chen, Y. (2008). Mothers' self-reported emotional expression in Mainland Chinese, Chinese American and European American families. *International Journal of Behavioral Development*, 32 (5), 459-463.
- Cenkseven, F. (2004), *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Oluşmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. A. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Coffey, E., Berenbaum, H., & Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality and performance on an emotional stroop task. *Cognition and Emotion*, 17(4), 671-679. DOI:10.1080/02699930302304
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995b), "Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control", *Journal of Research in Personality*, 29, p. 395-417.
- Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13: 85, 91.
- Davis, D. M., Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy - related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33-43.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dılmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2010). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Diener, E. (1984), "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 95, 3, p. 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. E. (1999), "Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress", *Psychological Bulletin*, 125, p. 276-302.
- Dizen M, Berenbaum H, Kerns JG. Emotional awareness and psychological needs. *Cognition & Emotion*. 2005;19:1140–1157.
- Epstein, M. (1998) *Going to Pieces without Falling Apart*. Thorsons.
- Falkenström, F.(2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Flugel-Colle, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Laura, L. L., Bauer, B. A., ve Wahner-Roedler, D. L. (2009, baskıda). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness- based stres reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Gençöz T (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 19-26.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*. New York: Brunner Routge, Page:245.
- Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness: A manual on meditation*. Boston: Beacon.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press
- Hanh, T. N. (1998). *The Heart of the Buddha's Teaching*. New York, NY: Broadway.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society*. In G. Watson & S. Batchelor (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225-249). North Beach, ME: Weiser.
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract*, 10(2):144-156.
- Kabat-Zinn J (2005) Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, 3.baskı, New York, Bantam Dell, s.34
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D., (2002), "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions", *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, p. 1007-1023
- King, L. A. & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and psychical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 64-877.
- Kinnier, R. T. (1997). What does it mean to be psychologically healthy? Introduction to The Counseling Profession, (Second Edition), Allyn And Bacon, Usa, 48-63.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24
- Lane, R. D. & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schawartz, G. E., Walker, P. A. & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Assessment*, 55 (1/2), 124-134.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92,887-904.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.

- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Lykins Emily L. B. & Baer Ruth A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation: *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226-241.
- McGregor, I. & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Macklem, G.L. (2011). *Evidence-Based School Mental Health Services: Affect Education, Emotion Regulation Training, and Cognitive Behavioral Therapy*. New York: Springer.
- McKee, A., Johnston, F., & Massimilian, R. (2006). Mindfulness, hope and compassion: a leader's road map to renewal. *Ivey Business Journal*, 70(5), 1-5.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Mayer, J. D. (2000) Spiritual intelligence or spiritual consciousness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 47-56.
- Miller, J. J., Fletcher, K., Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 81-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223- 250.
- Newsome, S. (2009). *Effect of Mindfulness Course on Helping Professionals in Training: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness and Self-Compassion*. Unpublished PhD Dissertation. New Mexico: New Mexico State University.
- Nyanaponika Thera (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press. Nydahl, O. (2008). *The way things are*. UK: O Books.
- Okkır, O. (2012). <http://www.derki.com/psikolojik/duygusal-farkindalik/>
- Ögel, K. (2009). <http://www.ogelk.net/Dosyadepo//simdiye%20odaklanmak.pdf>
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. İstanbul: HYB Yayıncılık
- Özyeşil, Z. (2011). *Özanlayış ve Bilinçli Farkındalık*. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık
- Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association

- Rinpoche, T. U. (2006). *Repeating the Words of the Buddha*. Rangjung Yeshe Publications.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40, 142-154.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., (2000), "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", *American Psychologist*, 55, 1, p.68-78
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, C. D., (1989), "Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, p. 1069-1081
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7,507-517
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., (1995), "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 4, p. 719-727
- Ryff, C. D. , Singer, B., (1996), "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, p. 14-23
- Ryff C.D., Magee, J.W., Kling, C.K., Wing, H.E., (1999), Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, *The Self and Society in Aging Processes*, (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, p. 247-278
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: The Guilford Press.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & DanoffBurg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169
- Swinkels, A. T. ve Gulliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934- 950.
- Tarhan, N. (2015). *Değerler Psikolojisi ve İnsan Güzel İnsan Modeli*. Timaş yayıncılık. İstanbul
- Teasdale, J.D. (1999). Emotional processing, three modes of mind, and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 53-77.

- Triandis, H.C. (2001). Individualism-collectivism. *Journal of Personality*, 69 (6), 907- 924.
- Waterman, A.S., (1993), "Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, p. 678-691
- Wegner, D.M. (1997). When the antidote is the poison. Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8,148-150.
- Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Wells, A. (2002). GAD, metacognition, and mindfulness: an information processing analysis. *Clinical Psychology and Scientific Practice*, 9, 95- 100.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*, 2nd ed. New York: Wiley.
- Winkelman, D. K. (2000). The relationship among ambivalence over the inhibition and expression of specific emotions, physical health, and psychological well-being (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://search.proquest.com/pqdft/docview/304585911/13BD63C27A3502D6088/accountid=11054,UMI:800-521-0600>
- Witmer, J.M., Sweeney, T. J., (1992), "A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span", *Journal Of Counseling & Development*, 71, 2, p. 140-148
- Yıldırım, İ. (2006). Anne baba desteği. Ankara: Anı Yayıncılık.